

6. Гребенюк, О. С. Основы педагогики индивидуальности [Текст] / О. С. Гребенюк, Т. Б. Гребенюк. – Калининград, 2000. – 527 с.
7. Дмитриев, С. В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена [Текст] / С. В. Дмитриев. – Нижний Новгород: Департамент спорта и туризма, 1995. – 150 с.
8. Ильинич, В. И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) [Текст] / В. И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 13–15.
9. Кулютин, Ю. Н. Моделирование педагогических ситуаций. Проблемы повышения качества и эффективности общепедагогической подготовки учителя [Текст] / Ю. Н. Кулютин, Г. С. Сухобская, Я. И. Петров. – М.: Педагогика, 1981. – 119 с.

Т. Д. Дубовицкая, А. Р. Эрбегеева

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА КОНСТРУКТИВНОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ ФРУСТРАЦИИ У СТУДЕНТОВ

Представлены основные положения и идеи, касающиеся проблемы фрустрации, стратегий преодоления и психологической поддержки. Разработана схема анализа фрустрационного поведения личности, предложены виды и содержание психологической поддержки конструктивного преодоления фрустрации у студентов с трудностями в учебе.

Ключевые слова: фрустрация, копинг-стратегии, психологическая поддержка.

T. D. Dubovitskaya, A. R. Erbegeeva

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF CONSTRUCTIVE OVERCOMING STUDENTS' FRUSTRATION

The basic statements and the ideas concerning the problems of frustration, strategy of overcoming and psychological support are presented. The analysis scheme of frustration behaviour of the person is made, kinds and the maintenance of psychological support of constructive overcoming of frustration of students with difficulties in study are offered.

Key words: frustration, coping-strategy, psychological support.

Способность человека преодолевать действие неблагоприятных факторов является, несомненно, одним из важнейших условий актуализации и реализации его личностного потенциала. В связи с этим особую актуальность приобретает проблема фрустрации и определение условий ее преодоления.

В переводе с латинского «фрустрация» (лат. frustration) – обман, неудача, тщетная попытка. В контексте психологических исследований фрустрация понимается как: 1) акт блокирования поведения, направленного на достижение значимой ситуации (фрустрационная ситуация); 2) эмоциональное состояние, возникающее вследствие неудачи, неудовлетворения какой-либо значимой потребности, упреков со стороны [8].

В многочисленных исследованиях [3; 5; 11; 22; 27; 29; 30; 31] фрустрация характеризуется как негативное психическое состояние. Как отмечает Н.Д. Левитов, фрустрация представляет собой сложное эмоционально-мотивационное состояние, выражающееся в

дезорганизации сознания, деятельности и общения, возникающее в результате продолжительного блокирования целенаправленного поведения объективно непреодолимыми или субъективно так представляемыми трудностями [11]. Ф.Е. Василюк относит фрустрацию к экстремальным жизненным ситуациям, наряду со стрессом, конфликтом и кризисом, считая, что если возникает фрустрация, то есть невозможность удовлетворить эту потребность, то вся жизнь оказывается под угрозой, значит, подобная ситуация равносильна кризису [5].

В качестве негативных проявлений фрустрации называются агрессия, реакция избегания, депрессия, регрессия (Н.Д. Левитов) [11]; беспокойство и напряжение (А.В. Махнач, Ю.В. Бушов) [12]; чувства безразличия, вины и тревоги, апатия и утрата интереса (В.М. Астапов) [2]; ярость и враждебность (Т.Г. Румянцева) [21]; зависть и ревность (А.И. Плотицер) [17]; психосоматические реакции (А. Vandura) [29]. М.-А. Роббер, Ф. Тильман к отрицательным реакциям на фрустрацию относят агрес-

сивное поведение в виде *экстрапунитивных* (агрессия направлена на предметы и посторонних людей) и *интрапунитивных реакций* (стыд, угрызения совести и чувство вины), а также неагрессивные реакции, к которым относятся бегство, фиксация, регрессия и подавление [19].

Фрустрации выполняют и позитивную роль в жизни человека. «Человек растет и развивается тогда, когда учится преодолевать фрустрации, мобилизуя врожденные ресурсы на управление окружающей средой с целью удовлетворения своих потребностей» [15. С. 71]. Умеренное переживание фрустрации обеспечивает фокусирование внимания индивида на проблеме и ее решение. Так М.-А. Роббер, Ф. Тильман к положительным реакциям на фрустрацию относят преодоление препятствия, проявление изобретательности и обход препятствия, компенсирующие действия, а также (в случае необходимости) отказ от намеченной цели [19].

Также отмечается, что в некоторых случаях фрустратор не вызывает фрустрации. Это явление носит название фрустрационной толерантности, под которой понимают терпеливость, выносливость, отсутствие тяжелых переживаний и резких реакций [11]. В основе толерантности лежит способность человека к адекватной оценке фрустрационной ситуации и предвидение выхода из неё. Толерантность в отношении барьеров разумна и необходима. Речь идёт не о том, чтобы «стерпеть» эти барьеры, а о том, чтобы признавать всю их необходимость и полезность, считать их для себя благом, и переживать фрустрацию скорее тогда, когда эти барьеры недостаточны. В этом случае фрустрационная толерантность выступает как значимое качество личности [13].

И все же особое внимание в литературе отводится деструктивным проявлениям фрустрации, их преодолению и разрешению. Так, в соответствии с психоаналитическим подходом (З. Фрейд), преодоление фрустрации осуществляется за счет *доведения до сознания невротика и связанной с этим психологической разрядкой истинных глубинных причин переживаемого симптома*, вызванного фрустрированными сексуальными импульсами. В ходе сеансов психоанализа фрустрированная потребность теряет свою силу и поведение человека становится более адаптивным [25].

В рамках бихевиористского подхода (Р. Бэрон, Д. Ричардсон) в психокоррекционной

и психоразвивающей работе с людьми, склонными к агрессивному поведению в ситуации фрустрации, предлагается и используется *обучение различным социальным умениям*. В качестве конкретных процедур тренинга социальных умений выступают следующие: моделирование/демонстрация примеров адекватного поведения (викарное научение), ролевые игры (выработка умений), установление обратной связи через поощрение/вознаграждение за желательное и адекватное социальное поведение; перенесение навыков из учебной ситуации в реальную жизненную обстановку [4].

В гештальттерапии (Ф. Перлз и др.), как и в психоанализе, большое внимание уделяется *осознанию клиентом своих фрустраций* и устранению невротических механизмов, их обусловливающих (слияние, интроекция, проекция и др.). Для этого используется *создание условий для повторного переживания фрустрирующих ситуаций*, что обеспечивает клиенту доступ к имеющимся у него ресурсам [16].

В логотерапии В. Франкла особое внимание уделяется *экзистенциальной фрустрации*, возникающей, когда у человека фрустрировано стремление к смыслу. Апатия и скука – главные характеристики экзистенциальной фрустрации. Сама по себе она не является патологической, но играет большую роль в развитии ноогенных неврозов. В работе с клиентами, находящимися в состоянии экзистенциального вакуума, В. Франкл [23] использует следующие методы: *гуманные отношения с логотерапевтом; внимательное отношение к признакам экзистенциального вакуума; углубление экзистенциального осознания; фокусирование на поисках смысла*.

Одним из основных постулатов рационально-эмоциональной поведенческой теории (А. Эллис) является то, что у людей в одно и то же время могут быть как рациональные, так и иррациональные убеждения [28]. Рациональные убеждения ассоциированы со здоровыми негативными эмоциями (озабоченность, грусть, сожаление, огорчение, раздражение); иррациональные – с нездоровыми негативными эмоциями (тревога, депрессия, вина, стыд/смущение, гнев). *Работа с иррациональными взглядами и формирование рациональных взглядов* составляют сущность рационально-эмоциональной поведенческой терапии по преодолению фрустрации.

В связи с тем, что фрустрация (как психическое состояние) связана с преодолением трудностей (фрустрирующей ситуации), необходимо также учитывать используемые при этом стратегии.

В настоящее время не существует общепризнанной классификации типов преодоления. В частности, С. Хобфолл [18] предложил многоосевую модель «поведения преодоления», которая имеет две основные оси: «просоциальная-асоциальная», «активная-пассивная» и одну дополнительную ось: «прямая-непрямая». С.С. Гончарова выделяет адаптивные стратегии преодоления (поиск поддержки, повышение самооценки, анализ проблемы) и дезадаптивные стратегии (самообвинение, поиск виновных).

Также принято различать продуктивный и непродуктивный копинг. Продуктивный копинг обычно имеет позитивные последствия: разрешение проблемы, трудной ситуации, снижение уровня напряжения, дискомфорта, душевный подъем и радость преодоления. Непродуктивный копинг связан с преобладанием эмоциональных реакций на ситуацию, своеобразным «застреванием» на них и проявляется в виде погружения в переживания, в виде самообвинения, обвинения друг друга [10].

Проведенный нами анализ понимания сущности фрустрации, особенностей фрустраторов, поведенческих реакций, эмоциональных реакций и стратегий преодоления позволил разработать схему анализа поведения личности в ситуации фрустрации (см. табл.1), которое, на наш взгляд, может быть *конструктивным* и *деструктивным*.

Согласно представленной схеме, конструктивное преодоление фрустрации характеризуется

- положительными поведенческими реакциями на фрустратор (преодоление препятствия; обход препятствия; компенсирующие действия; отказ, в случае обоснованной необходимости, от намеченной цели);
- здоровыми негативными эмоциями (озабоченность, грусть, сожаление, огорчение, раздражение), энергетически обеспечивающими преодолевающее поведение;
- адаптивными (поиск поддержки, повышение самооценки, анализ проблемы), активными (ассертивные действия), просоциальными (вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки), непрямыми

(манипулятивные действия) стратегиями преодоления.

Соответственно, деструктивное преодоление фрустрации характеризуется

- отрицательными агрессивными реакциями на фрустратор (экстрапунитивной или интрапунитивной) или отрицательными неагрессивными реакциями (бегство, фиксация, регресс, подавление);
- нездоровыми негативными эмоциями (тревога, депрессия, вина, стыд/смущение, гнев);
- дезадаптивными (самообвинение, поиск виновных), пассивными (осторожные действия, избегание), асоциальными (асоциальные действия, агрессивные действия) стратегиями преодоления (см. табл. 1).

Эта схема может быть использована для обеспечения рефлексии собственного поведения в ситуации фрустрации, а также для анализа поведения других людей в ходе оказания психологической помощи или в учебных целях в ходе подготовки будущих педагогов и психологов. По результатам анализа можно установить, нуждается ли человек в психоразвивающей и коррекционной работе.

Деструктивный характер фрустрации ставит проблему психологической поддержки субъектов в ситуации фрустрации. Проведенный нами анализ феномена психологической поддержки показал, что в самом общем виде она понимается как помощь, содействие, стремление поддержать, не дать нарушиться чему-либо. Применительно к субъектам образовательного процесса она трактуется как третья сторона образования, наряду с обучением и воспитанием, механизмами которой являются понимание, признание, доверие, эмпатия и др. (И.В. Дубровина, К. Роджерс [8; 20]); как процесс социализации в образовании (А.А. Налчаджан) [14]; как потребность в позитивном внимании (К. Роджерс) [20]; содействие в развитии (А.Г. Асмолов) [1]. Среди видов психологической поддержки Т.В. Черникова выделяет информационно-экспертную, эмоционально-энергетизирующую, профессионально-деятельностную, личностно-развивающую [26].

Что касается психологической поддержки учащихся в преодолении фрустрации, то Н.Д. Левитов сформулировал следующие задачи, которые должны решаться в процессе учебно-воспитательной работы: предупреждать состояния фрустрации; если они возникают, то

Психология

регулировать их; избегать в учебно-воспитательном воздействии фрустраторов, провоцирующих астенические и нежелательные стенические реакции; развивать у детей правильное понимание трудностей, чтобы они не принимали вполне преодолимые трудности за непреодоли-

мые барьеры; уделять внимание воспитанию выносливости и самообладания; воспитывать эти черты у педагога, чтобы он не демонстрировал детям дурных примеров и своей фрустрацией не терял авторитета в их глазах [11].

Таблица 1

Схема анализа фрустрационного поведения личности

Компоненты анализа	Проявления	Содержание
Фрустратор (препятствие)	Внешний	Физическое препятствие, действия других людей и др.
	Внутренний	Страх, лень, стресс и др.
Поведенческая реакция	Положительная реакция	<i>Преодоление препятствия; обход препятствия; компенсирующие действия; отказ от намеченной цели</i>
	Отрицательная агрессивная реакция	Экстрапунитивная, интрапунитивная
	Отрицательная неагрессивная реакция	Бегство, фиксация, регресс, подавление
Эмоциональная реакция (А. Эллис)	Здоровые негативные эмоции	<i>Озабоченность, грусть, сожаление, огорчение, раздражение</i>
	Нездоровые негативные эмоции	Тревога, депрессия, вина, стыд/смущение, гнев
Стратегии преодоления (С.С. Гончарова)	Адаптивные стратегии	<i>Поиск поддержки, повышение самооценки, анализ проблемы</i>
	Деадаптивные стратегии	Самообвинение, поиск виновных
Стратегии преодоления (С. Хобфолл)	Активная	<i>Ассертивные действия</i>
	Просоциальная	<i>Вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки</i>
	Непрямая	<i>Манипулятивные действия</i>
	Прямая	Импульсивные действия
	Пассивная	Осторожные действия, избегание
	Асоциальная	Асоциальные действия, агрессивные действия

Исходя из проведенного нами ранее исследования взаимосвязи уровня фрустрации со средним баллом успеваемости, стратегиями преодоления и другими факторами [7], а также с учетом теоретических положений различных исследователей о преодолении фрустрации и психологической поддержке, нами были определены виды и содержание психологической поддержки студентов, испытывающих трудности в учебе (табл. 2).

Целенаправленное развитие личностных компонентов конструктивного преодоления фрустрации было осуществлено нами в рамках спецкурса «Преодоление фрустрации в учебном процессе». Для этого по результатам первой (зимней) сессии были выбраны экспери-

ментальная группа из 27 человек (10 девушек и 17 юношей); средний балл по успеваемости в группе 2,7 и контрольная группа из 23 человек (9 девушек и 14 юношей); средний балл по успеваемости в группе – 3,3. Группы в целом были выравнены по средним показателям личностных особенностей. На изучение курса отводилось 36 часов. Занятия проходили один раз в неделю по два академических часа и охватывали период с февраля по май. Студенты также выполняли домашние задания. Программа спецкурса предусматривала расширение знаний студентов по курсу «Психология», а также выполнение комплекса диагностических и личностно-развивающих заданий.

Психология

Таблица 2

Виды и содержание психологической поддержки студентов, испытывающих трудности в учебе

Виды поддержки	Содержание	Виды деятельности психолога
Информационная	Предоставление необходимой учебной, методической информации по учебным предметам; психологической информации о феномене фрустрации, фрустраторах, стратегиях преодоления	Психологическая профилактика, просвещение, консультирование
Эмоциональная	Обеспечение принятия, признания, симпатии, доверия, эмпатии	Психологическое консультирование
Личностно-развивающая	<i>Когнитивная сфера:</i> развитие способностей к целеполаганию, прогнозированию, рефлексии; диагностика и коррекция иррациональных убеждений и формирование рациональных убеждений	Психоразвивающая, психодиагностическая и психокоррекционная работа
	<i>Аффективная сфера:</i> развитие психоэмоциональной саморегуляции, в том числе по преодолению деструктивных эмоциональных состояний (тревога, страх, гнев/агрессия, депрессия и др.); развитие стрессоустойчивости, межличностной эмпатии и др.	
	<i>Мотивационно-смысловая сфера:</i> развитие мотивации на достижение успеха, профессиональной направленности личности	
	<i>Поведенческая сфера:</i> развитие принятия себя и других, толерантности, ассертивности, гибкости поведения, коммуникативных и организаторских умений, адаптивных, социальных стратегий преодоления	
Учебно-технологическая	Развитие культуры умственного труда, учебно-познавательной деятельности; использование активных методов и информационных технологий в обучении	Психоразвивающая работа, психологическое просвещение

По результатам формирующего эксперимента оказалось, что разработанная нами программа позволила существенно снизить уровень фрустрации у студентов экспериментальной группы (с 8,1 до 6,4 балла; $p < 0,05$) и повысить у них успеваемость в летнюю сессию (с 2,7 до 3,4 балла; $p < 0,01$). Для сравнения уровень успеваемости и фрустрации у студентов

контрольной группы в летнюю сессию остался прежним.

Таким образом, психологическая поддержка личности, заключающаяся в развитии конструктивного преодоления фрустрации в различных жизненных ситуациях, обеспечивает активизацию личностного потенциала и более высокий уровень достижений.

Библиографический список

1. Асмолов, А. Г. Содействие ребенку – развитие личности [Текст] / А. Г. Асмолов // Забота – поддержка – консультирование. Серия «Новые ценности образования» / под ред. Н. Б. Крыловой. – Вып. 26. – М. : НОВАТОР, 1996. – С. 9–44.
2. Астапов, В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги [Текст] / В. М. Астапов // Психологический журнал. – Т. 13. – 1992. – № 5. – С. 111–117.