

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СТУДЕНТОВ В ПРЕОДОЛЕНИИ ФРУСТРАЦИИ

©2010 Т.Д.Дубовицкая, А.Р.Эрбегеева

Стерлитамакская государственная педагогическая академия

Статья поступила в редакцию 15.10.09

Представлены основные положения и идеи, касающиеся проблемы фрустрации и психологической поддержки студентов в ее преодолении. 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.

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

В переводе с латинского слово «фрустрация» (лат. frustration) означает – 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 стороны¹. Традиционно 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 трудностями². Фрустрацию относят к экстремальным жизненным ситуациям, наряду со стрессом, конфликтом и кризисом, считая, что если возникает фрустрация – т.е. невозможность удовлетворить эту потребность, то вся жизнь оказывается под угрозой, и, значит, подобная ситуация равносильна кризису.

В качестве негативных проявлений фрустрации называются: агрессия, реакция избегания, депрессия, регрессия (Н.Д.Левитов); беспокойство и напряже-

ние (А.В.Махнач, Ю.В.Бушов); чувства безразличия, апатии и утраты интереса, вины и тревоги (В.М.Астапов); ярость и враждебность (Т.Г.Румянцева); зависть и ревность (А.И.Плотичер); психосоматические реакции (А.В.Бандура). М.-А.Роббер, Ф.Тильман к отрицательным реакциям на фрустрацию относят агрессивное поведение в виде экстрапунитивных реакций (агрессия направлена на предметы и посторонних людей) и интрапунитивных реакций (стыд, угрызания совести и чувство вины), а также неагрессивные реакции, к которым относятся бегство, фиксация, регрессия, подавление.

Фрустрации выполняют и позитивную роль в жизни человека. Несомненно, человек растет и развивается тогда, когда учится преодолевать фрустрацию, мобилизуя врожденные ресурсы на управление окружающей средой с целью удовлетворения своих потребностей. Умеренное переживание фрустрации обеспечивает фокусирование внимания индивида на проблеме и ее решение. К положительным реакциям на фрустрацию относят преодоление препятствия, проявление изобретательности и обход препятствия, компенсирующие действия, а также в случае необходимости – отказ от намеченной цели. Известно также, 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. 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. 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

⁰ Дубовицкая Татьяна Дмитриевна, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии.
E-mail: tatdm@mail.ru

Эрбегеева Алина Рифовна, ассистент кафедры психологии.
E-mail: erbegeeva@mail.ru

¹ Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: 2004.

² Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. – 1967. – №6. – С.118 – 129.

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.

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: 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.

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

В логотерапии В.Франкла особое внимание уделяется экзистенциальной фрустрации, возникающей, когда у человека фрустрировано стремление к смыслу. Апатия и скука являются главными характеристиками 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 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. Рациональные убеждения ассоциированы со здоровыми негативными эмоциями (озабоченность, грусть, сожаление, огорчение, раздражение); иррациональные убеждения – с нездоровыми негативными эмоциями (тревога, депрессия, вина, стыд/смущение, гнев). *Работа с иррациональными взглядами и формирование рациональных взглядов* составляют суть рационально-эмоциональной поведенческой терапии по преодолению фрустрации.

В связи с тем, что фрустрация (как психическое состояние) связана с преодолением трудностей

(фрустрирующей ситуацией), необходимо также учитывать используемые при этом стратегии. В настоящее время не существует общепризнанной классификации типов преодоления. В частности, С.Хобфолл 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, самообвинения, обвинения друга³.

Проведенный нами анализ понимания сущности фрустрации, особенностей фрустраторов, поведенческих реакций, эмоциональных реакций и стратегий преодоления позволил разработать критерии конструктивного и деструктивного поведения личности в ситуации фрустрации. В этой связи, конструктивное поведение в ситуации фрустрации характеризуется: 1) положительными поведенческими реакциями на фрустратор (преодоление препятствия; обход препятствия; компенсирующие действия; отказ, в случае необходимости и обоснованности, от намеченной цели); 2) здоровыми негативными эмоциями (озабоченность, грусть, сожаление, огорчение, раздражение), энергетически обеспечивающими преодолевающее поведение; 3) адаптивными (поиск поддержки, повышение самооценки, анализ проблемы), активными (асертивные действия), просоциальными (вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки), непрямыми (манипулятивные действия) стратегиями преодоления.

Соответственно, деструктивное поведение в ситуации фрустрации характеризуется: 1) отрицательными агрессивными реакциями на фрустратор (экстрапунитивной или интрапунитивной) или отрицательными неагрессивными реакциями (бегство; фиксация; регресс; подавление); 2) нездоровыми негативными эмоциями (тревога; депрессия; вина; стыд/смущение; гнев); 3) дезадаптивными (самообвинение, поиск виновных), пассивными (осторожные действия, избегание), асоциальными (асоциальные действия, агрессивные действия) стратегиями преодоления.

Данные критерии могут быть использованы для обеспечения рефлексии собственного поведения в ситуации фрустрации, а также для анализа поведе-

³Крюкова Т.Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. – СПб.: 2005.

ния 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 или нет.

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); как процесс социализации в образовании (А.А.Налчаджан); как потребность в позитивном внимании (К.Роджерс); содействие в развитии (А.Г.Асмолов). Среди видов психологической поддержки Т.В.Черникова выделяет: информационно-экспертную, эмоционально-энергитизирующую, профессионально-деятельностную, личностно-развивающую.

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 регулировать их; избегать в учебно-воспитательном воздействии фрустраторов, провоцирующих астенические и нежелательные стенические реакции; развивать у детей правильное понимание трудностей, чтобы дети не принимали вполне преодолимые трудности за непреодолимые барьеры; уделять внимание воспитанию выносливости и самообладания; воспитывать эти черты у педагога, чтобы он не давал детям дурных примеров и своей фрустрацией не терял авторитета в их глазах.

Исходя из выявленной нами ранее взаимосвязи уровня фрустрации со средним баллом успеваемости, стратегиями преодоления и другими чертами личности, а также из теоретических положений различных исследователей о стратегиях преодоления и психологической поддержке, нами определены виды и содержание психологической поддержки студентов, испытывающих трудности в учебе и характеризующихся более высоким уровнем фрустрированности в учебном процессе: 1) *Информационная поддержка* выражается в предоставлении необходимой учебной, методической информации по учебным предметам; психологической информации о феномене фрустрации, фрустраторах, стратегиях преодоления. 2) *Эмоциональная поддержка* предполагает обеспечение принятия, признания, симпатии, дове-

рия, эмпатии. 3) *Личностно-развивающая поддержка*. *Когнитивная сфера* направлена на развитие способностей к целеполаганию, прогнозированию, рефлексии; включает также диагностику и коррекцию иррациональных убеждений и формирование рациональных убеждений. В *аффективной сфере* предполагается развитие психоэмоциональной саморегуляции, в том числе по преодолению деструктивных эмоциональных состояний (тревога, страх, гнева / агрессии, депрессии и др.); развитие стрессоустойчивости, межличностной эмпатии и др. В *мотивационно-смысловой сфере*: развитие мотивации достижения успеха, профессиональной направленности личности. В *поведенческой сфере*: развитие принятия себя и других, толерантности, ассертивности, гибкости поведения, коммуникативных и организаторских умений, адаптивных, просоциальных стратегий преодоления. 4) *Учебно-технологическая поддержка* направлена на развитие культуры умственного труда, учебно-познавательной деятельности; использование активных методов и информационных технологий в обучении.

Целенаправленное развитие личностных компонентов конструктивного поведения в ситуации фрустрации было осуществлено нами в ходе реализации коррекционно-развивающей программы «Преодоление фрустрации в учебном процессе». Для этого, по результатам первой (зимней) сессии были выбрана экспериментальная 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.

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 поведения в ситуации фрустрации, обеспечивает активизацию личностного потенциала и более высокий уровень учебных достижений.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT: FRUSTRATION OVERCOMING (STUDENTS)

©2010 T.D.Dubovitskaja, A.R.Erbegejeva^o

Sterlitamak State Pedagogical Academy

The article focuses on the basic ideas concerning frustration and providing students with psychological overcoming strategy. Person frustration behavior analysis is given, as well as the types of psychological support for students having difficulties with studying to overcome frustration.

Key words: frustration, overcoming strategy, psychological support.

^o
*Dubovitskaya Tatyana Dmitrievna, Doctor of Psychology,
professor of Chair of Psychology. E-mail: tatdm@mail.ru
Erbegeeva Alina Riphovna, assistant of Chair of Psychology.
E-mail: erbegeeva@mail.ru*