

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Бугрова Татьяна Владимировна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Психологическое консультирование как средство преодоления
фрустрации молодых специалистов в системе образования

Направление 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование»

Магистерская программа «Мастерство психологического консультирования»

Допущена к защите
Заведующая кафедрой

к.пс.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

14.12.19 Мосина
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

11.12.19 Сафонова
(дата, подпись)

Научный руководитель

к.пс.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

11.12.19 Мосина
(дата, подпись)

Магистрант

Бугрова Т.В.

(фамилия, инициалы)

11.12.19 Т.В. Бугрова
(дата, подпись)

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Психологическое консультирование как средство преодоления фрустрации молодых специалистов в системе образования».

Объем – 168 страниц, включая 7 рисунков, 2 таблицы, 9 приложений. Количество использованных источников – 95.

Цель исследования - составить и апробировать программу психологических консультаций по преодолению уровня фрустрации молодых специалистов в системе образования.

Объект исследования – процесс преодоления фрустрации молодых специалистов в системе образования.

Предмет исследования – психологическое консультирование как средство преодоления уровня фрустрации молодых специалистов в системе образования.

Гипотеза: фрустрация молодых специалистов характеризуется эмоциональной устойчивостью и положительным фоном основных переживаний (спокойствие, оптимизм). Оптимизм и инициативность, простота в реализации своих желаний формирует чувство собственного достоинства, социальную смелость; адекватной самооценкой, ситуация фрустрации не вызывает приступов паники и агрессии, молодой педагог особым образом реагирует на неоправданность ожиданий: чувством стыда, угрызением совести, чувством вины, что часто разрушительно влияет на деятельность и её результат.

Мы предполагаем, что программа консультативных встреч будет эффективной в преодолении уровня фрустрации. Для этого:

- будут проведены индивидуальные и групповые (с использованием арт-технологий) консультации по специально организованной программе;

- будут использованы методики, техники психологического консультирования для преодоления фрустрации;
- на занятиях будут использованы следующие формы организации деятельности: дискуссии, психологические упражнения, упражнения и техники арт-терапии.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

- исследования в области фрустрации Розенцвейга Л., Левитова Н., Баркера Р. и т.д.;
- труды возрастной психологии: в частности, исследования психологических характеристик молодого возраста в трудах Э. Эриксона, Ш.Бюлера, В.Ф. Моргуна и т.д.
- исследования в области индивидуального и группового консультирования, арт-терапии.

В работе были применены следующие **методы исследования**: Анализ психолого-педагогической литературы, наблюдение, опросные методы, эксперимент, методы количественного и качественного анализа.

Апробация диссертации происходила в ходе организации и проведения психологических консультаций на базе кабинета психологической разгрузки МБОУ «Верх-Есаульская СОШ». Всего было проведено 10 консультаций.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Систематизированы взгляды ученых на проблему фрустрации, сформулированы основные подходы.
2. Подобран специфический диагностический комплекс для изучения уровня фрустрации молодых специалистов. Выявлены и описаны особенности уровня фрустрационных ожиданий педагогов. Определены основные пути преодоления уровня фрустрации молодых специалистов в системе образования.
3. Представлена форма психологического консультирования по фрустрации.

4. Описаны методические основы психологического консультирования (индивидуальное и групповое), приведены формы работы, задания, особенности, принципы. Создана программа психологических консультаций с описанием планов занятий и рекомендациями к проведению. Программа консультаций апробирована на практике.

5. Прослежены изменения в уровне фрустрации до и после проведения программы группового консультирования.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в составлении и апробации программы психологических консультаций по преодолению уровня фрустрации молодых специалистов в системе образования. Прослежены значительные положительные изменения у участников занятий, что подтвердило эффективность программы.

Теоретическое значение исследования состоит в том, что в работе мы обобщили теоретические подходы психологического консультирования, выделили основные подходы к изучению фрустрации. На основе обобщения теоретических знаний разработали программу психологического консультирования как средство преодоления фрустрации молодых специалистов.

Практическое значение исследования состоит в разработке авторской программы консультаций, направленной на преодоление фрустрации с помощью индивидуальных консультаций и групповых консультаций с использованием арт-терапии.. Существенной практической значимостью характеризуется разработанная нами схема консультирования преодоления уровня фрустрации молодых специалистов в системе образования, которая может применяться в профессиональной деятельности консультирующего психолога. Данную программу можно использовать для студентов 5 курса КГПУ им.В.П.Астафьева для более успешной адаптации при выходе на работу и для молодых учителей, только начинающих свою педагогическую деятельность.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение высказанной гипотезы: индивидуальная и групповая форма консультаций с элементами арт-терапии в целях преодоления уровня фрустрации будет эффективной.

Abstract

The dissertation for the degree of Master of Psychological and Pedagogical Education "Psychological counseling as a means of overcoming the frustration of young professionals in the educational system."

Volume - 168 pages, including 7 figures, 2 tables, 8 applications. The number of sources used is 95.

The purpose of the study is to draw up and test a program of individual consultations on overcoming the level of frustration of young specialists in the educational system.

The object of research is the process of overcoming the frustration of young specialists in the education system.

The subject of the study is psychological counseling as a means of overcoming the level of frustration of young specialists in the educational system.

Hypothesis: the frustration of young professionals is characterized by: anger, irritability, a tendency to blame other people for everything, or vice versa, indifference, devaluation of the situation.

We suggest that the program of consultative meetings will be effective in overcoming the level of frustration. For this:

- individual and group consultations (using art technologies) will be held according to a specially organized program;
- methods and techniques of psychological counseling will be used to overcome frustration;
- in the classes the following forms of organization of activities will be used: discussions, psychological exercises, exercises and art therapy techniques.

The theoretical and methodological basis of the study was:

- research in the field of frustration of Rosenzweig L., Levitov N., Barker R., etc .;

- Proceedings of developmental psychology: in particular, studies of the psychological characteristics of young age in the writings of E. Erickson, S. Buler, V.F. Morgun.

- research in the field of individual and group counseling.

The following research methods were applied in the work: Analysis of psychological and pedagogical literature, observation, interrogation methods, experiment, methods of quantitative and qualitative analysis.

Testing of the dissertation took place during the organization and conduct of psychological consultations on the basis of the office of psychological unloading of MBOU “Verkh-Esaulskaya Secondary School”. A total of 10 consultations were held.

As a result of the study, the following results were achieved:

1. The views of scientists on the problem of frustration are systematized, the main approaches are formulated.

2. A specific diagnostic complex was selected to study the level of frustration of young specialists. The features of the level of frustration expectations of teachers are identified and described. The main ways to overcome the level of frustration of young professionals in the education system are identified.

3. A form of psychological counseling on frustration is presented.

4. The methodological foundations of psychological counseling (individual and group) are described, the forms of work, tasks, features, principles are given. A program of psychological consultations has been created with a description of lesson plans and recommendations for implementation. The consultation program has been tested in practice.

5. Tracked changes in the level of frustration before and after the group counseling program.

Thus, the main goal of the study was achieved, which consists in compiling and testing a program of psychological consultations to overcome the level of frustration of young specialists in the educational system. Significant positive changes were observed among the participants, which confirmed the effectiveness of the program.

The theoretical significance of the study is that in the work we generalized the theoretical approaches to psychological counseling, identified the main approaches to the study of frustration. Based on a generalization of theoretical knowledge, a psychological counseling program was developed as a means of overcoming the frustration of young specialists.

The practical significance of the study is to develop an author's counseling program aimed at overcoming frustration with the help of individual consultations and group consultations using art therapy .. The developed by us scheme of counseling to overcome the level of frustration of young specialists in the educational system, which can be used in professional activities of a counseling psychologist. This program can be used for 5th year students of KSPU named after V.P. Astafyev for more successful adaptation at the exit to work and for young teachers who are just starting their pedagogical activity.

The result of our study at this stage is the confirmation of the hypothesis: an individual and group form of consultation with elements of art therapy in order to overcome the level of frustration will be effective.

Введение

Последнее время в психологии уделяется большое внимание изучению ярко выраженных психических состояний. Стресс, беспокойство, тревога, ригидность, фрустрация: всё это стало неотъемлемой частью в психике многих людей. Суэта современного мира создает напряжение в нашей жизни. Многие стараются сделать всё больше и больше, потому что считают, что только так они смогут приблизиться к счастью и удовлетворению. На самом деле это иллюзия. Поставив для себя множество целей, человек, зачастую, не всегда достигает их.

Проблемой фрустрации занимались как зарубежные, так и отечественные учёные. С. Розенцвейг, К. Левин, П. Сидоров, И. Павлов, Н.Левитов рассматривали фрустрацию как препятствие, барьер, оказывающимися на пути к достижению цели, решению задачи, удовлетворению потребностей.

Состояние фрустрации связано с тем, что когда на пути к достижению поставленных задач личность встречается с неожиданными помехами, которые мешают удовлетворению потребностей, возникает напряжение, отчаяние, гнев, которые охватывают человека.

Актуальность выбранной нами темы заключается в том, что состояние фрустрации свойственно всем людям, но не многие могут с ним справиться ввиду того, что об истоках и причинах подобного состояния знают не многие, а еще меньше они знают о способах борьбы с ним. Для кого-то фрустрация становится толчком, мотивацией, неким стимулом для улучшения работы. Человеку хочется преодолеть возникшее препятствие.

Но самой распространённой реакцией на фрустрацию является возникновение агрессивности, направленной на это самое препятствие.

Мы в своей работе будем рассматривать фрустрацию молодых специалистов в системе образования. Фрустрация на работе – это скрытая эпидемия, медленно расползающаяся по организациям. Именно у категории

молодых специалистов фрустрация связана с адаптационным периодом, повышением ответственности, изменением социальной роли.

Фрустрация снижает результативность даже мотивированных, преданных работе людей, которые по-настоящему переживают за свое дело, но не получают от организации полноценной поддержки, необходимой им для реализации поставленных задач. Сосредоточившись на своей работе, эти сотрудники часто скрывают состояние фрустрации, оставляя остальных в неведении относительно своего недовольства.

Особенно важно снижать уровень фрустрации у начинающих работников, чтобы они не разочаровались в выбранной профессии.

Цель исследования - составить и апробировать программу психологических консультаций по преодолению уровня фрустрации молодых специалистов в системе образования.

Объект исследования – процесс преодоления фрустрации молодых специалистов в системе образования.

Предмет исследования – психологическое консультирование как средство преодоления уровня фрустрации молодых специалистов в системе образования.

Гипотеза: фрустрация молодых специалистов характеризуется эмоциональной устойчивостью и положительным фоном основных переживаний (спокойствие, оптимизм). Оптимизм и инициативность, простота в реализации своих желаний формирует чувство собственного достоинства, социальную смелость; адекватной самооценкой, ситуация фрустрации не вызывает приступов паники и агрессии, молодой педагог особым образом реагирует на неоправданность ожиданий: чувством стыда, угрызением совести, чувством вины, что часто разрушительно влияет на деятельность и её результаты.

Мы предполагаем, что программа консультативных встреч будет эффективной в преодолении уровня фрустрации. Для этого:

- будут проведены индивидуальные и групповые (с использованием арт-технологий) консультации по специально организованной программе;
- будут использованы методики, техники психологического консультирования для преодоления фрустрации;
- на занятиях будут использованы следующие формы организации деятельности: дискуссии, психологические упражнения, упражнения и техники арт-терапии.

Задачи исследования:

- 1) рассмотреть термин «фрустрация» в психолого-педагогической литературе;
- 2) раскрыть содержание понятия «молодые специалисты»;
- 4) выявить условия эффективной психологической поддержки специалистов с трудностями в работе в преодолении фрустрации;
- 5) подобрать диагностический комплекс для определения уровня фрустрации молодых специалистов;
- 6) описать актуальный уровень фрустрации молодых специалистов;
- 7) составить и апробировать программу формирующего эксперимента на основе психологического консультирования молодых специалистов в системе образования по преодолению уровня фрустрации;
- 8) проследить изменения в уровне фрустрации специалистов до и после формирующего эксперимента;
- 9) проверить гипотезу исследования с помощью методов математической статистики.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы.
2. Наблюдение.
3. Опросные методы.

4. Эксперимент (индивидуальное и групповое консультирование с использованием арт-технологий).

5. Методы количественного и качественного анализа.

Экспериментальная база исследования: эксперимент проводился на базе 3 школ Манского района: МБОУ «Верх-Есаульская ООШ», Шалинская СШ №1, МБОУ «Кияйская СОШ», в нем принимали участие молодые специалисты, работающие в школе менее 3-х лет в возрасте от 23 до 30 лет в количестве 15 человек, из них 14 девушек и 1 юноша.

Научная новизна исследования заключается:

-систематизации, анализе и синтезе теоретических представлений о фрустрации и возможности преодоления её уровня в процессе индивидуального и группового психологического консультирования с использованием арт-технологий;

-в обосновании возможности применения методов индивидуального и группового консультирования с использованием арт-технологий в целях преодоления уровня фрустрации;

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

-исследования в области фрустрации Розенцвейга Л., Левитова Н., Баркера Р. и т.д.;

-труды возрастной психологии: в частности, исследования психологических характеристик молодого возраста в трудах Э. Эриксона, Ш.Бюлера, В.Ф. Моргуна

-исследования в области индивидуального, группового консультирования с использованием арт-технологий.

Теоретическое значение исследования состоит в том, что в работе мы обобщили теоретические подходы психологического консультирования, выделили основные подходы к изучению фрустрации. На основе обобщения теоретических знаний разработали программу психологического

консультирования как средство преодоления фрустрации молодых специалистов.

Практическое значение исследования состоит в разработке авторской программы консультаций, направленной на преодоление фрустрации с помощью индивидуальных консультаций и групповых консультаций с использованием арт-терапии.. Существенной практической значимостью характеризуется разработанная нами схема консультирования преодоления уровня фрустрации молодых специалистов в системе образования, которая может применяться в профессиональной деятельности консультирующего психолога. Данную программу можно использовать для студентов 5 курса КГПУ им.В.П.Астафьева для более успешной адаптации при выходе на работу и для молодых учителей, только начинающих свою педагогическую деятельность.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОНЯТИЙ И СУЩНОСТИ ФРУСТРАЦИИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ.

1.1. Сущность и содержание фрустрации в психологической литературе

Фрустрация (лат. frustration-обман в ожидании, разрушение планов) представляет собой эмоциональное состояние, которое возникает при сильном переживании от внезапной встречи человеком непреодолимого (или кажущегося ему непреодолимым) препятствия на пути к цели. В этом состоянии в поведении наблюдается две тенденции. Первая сопровождается гневом, агрессивностью ко всем, кто даже случайно встречается на пути. Вторая тенденция проявляется в чувстве безысходности, крушения надежд, отчаяния, вины. При этом человек направляет удар на себя, что порой приводит к негативным последствиям [75].

Вопрос фрустрации до сих пор изучен не до конца. Данный вопрос изучали как отечественные, так и зарубежные психологи. В таблице представлены наиболее известные теории фрустрации зарубежных ученых.

Таблица 1. – Теории фрустрации зарубежных ученых.

Направление Теория Автор теории	Фрустрация
Бихевиоризм Теория личности Джон Уотсон	В поведении человека нет ничего прирожденного, а все его проявления, это результат внешней стимуляции. Фрустрацию он рассматривал параллельно с мотивацией. Фрустрация возникает всякий раз, когда физическое, социальное и даже воображаемое препятствие мешает или прерывает действие, направленное на достижение цели. Фрустрация создает, таким образом, наряду с исходной мотивацией новую, защитную мотивацию, направленную на преодоление возникшего препятствия. Прежняя и новая мотивации реализуются в эмоциональных реакциях, иначе они оказались бы заблокированными и неиспользованными[59].

Теория оперантного научения Беррес Фредерик Скиннер	Фрустрация – негативное состояние, связанное с невозможностью достичь поставленную цель. Это и эмоция и ситуативная реакция на фрустрирующую ситуацию, на некоторый барьер, на препятствие. Барьеры могут быть внутренними и внешними[78].
Когнитивные теории Трудовая мотивация Джон Аткинсон	Не давал четкого определения фрустрации, но упоминал о ней в своих исследованиях. В некоторых своих экспериментах заставлял испытуемых голодать, исследуя влияние фрустрации на фантазирование. В процессе опыта испытуемым предлагались картинки с едой. Первые дни разговоры шли только о еде, позже при виде картинок пищевая тема исчезала и вместо фантазирования появлялась агрессия. Т.о. умеренная фрустрация активизирует воображение, а сильная – подавляет его и вызывает агрессию[8].
Теория личностных конструктов Джордж Келли	Келли утверждал, что психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, протекает для каждого человека по-своему и зависит от определенных свойств конструктов[45].
Психоанализ, или фрейдизм Теория бессознательного Зигмунд Фрейд	Представление о фрустрации, как психическом состоянии, способном привести к возникновению невроза, находило свое отражение в классическом психоанализе. Так, при рассмотрении этиологии невротических заболеваний З. Фрейд использовал понятие <i>Versagung</i> , означающее отказ, запрет и чаще всего переводимое на английский язык как фрустрация - состояние, возникающее в результате переживания по поводу невозможности достижения намеченных целей и удовлетворения влечений, крушения планов и надежд[86].
Теория личности Карл Густав Юнг	Фрустрация - состояние, возникающее в результате переживания по поводу невозможности достижения намеченных целей и удовлетворения влечений, крушения планов и надежд. Фрустрация - психическое состояние, способное привести к возникновению невроза[93].
Гештальт психология Метод гештальт-терапии Фредерик Перлз	Фрустрация необходимый компонент гештальт-психотерапии, а также фактор необходимый для созревания личности. По словам Перлза, гештальт-терапевт это искусный фрустратор. Клиент проецирует на терапевта способность сделать за него то, что он сам не готов сделать в своей жизни, и пытается добиться этого с помощью манипуляций. Фрустрация проявляется в том, что психотерапевт не поддерживает манипулятивное поведение клиента, а побуждает последнего мобилизовывать собственные ресурсы для удовлетворения потребностей. Важно учитывать,

	<p>что фрустрация не должна быть чрезмерной терапевт должен соблюдать баланс фрустрации и поддержки[65].</p>
<p>Теория психологического поля Курт Цадек Левин</p>	<p>Конкретно определение понятию фрустрация Левин не давал, но вместе со своими учениками Барнером и Дембо, изучал поведение детей в ситуации фрустрации.</p> <p>Рассматривая системы применяемых взрослыми наказаний и поощрений, Левин писал, что при наказании за невыполнение неприятного для ребенка задания дети попадают в ситуацию фрустрации, так как находятся между двумя барьерами (предметами с отрицательной валентностью). Для того чтобы произошла разрядка, ребенок может или принять наказание, или выполнить неприятное задание, однако намного легче для него постараться выйти из поля, пусть даже в идеальном плане, в плане фантазии. Поэтому система наказаний, с точки зрения Курта Левина, не способствует развитию волевого поведения, а только увеличивает напряженность и агрессивность детей[43].</p>
<p>Гуманистическая психология Теория личности Гордон Олпорт</p>	<p>Фрустрация – состояние, характеризующееся накоплением напряжения вследствие блокирования достижения результата (выполнения внутренней программы). Напряжение вызывает заблокированная энергия. Сила состояния зависит от значения цели прерванной деятельности. Углубление фрустрации усиливает нарушение целостности личности, потерю самоуважения, единства Я, наносит удар по самолюбию. Вызывает необходимость либо добиваться достижения цели, либо включения защитных механизмов. Олпорт так же говорил, что фрустрация присуща любой личности и может возникнуть в ее сознании в любой момент[64].</p>
<p>Теория личности Абрахам Маслоу</p>	<p>Абрахам Маслоу тоже высказывался о фрустрации. Примечательно, что ее проявления могут быть обратно пропорциональны известной пирамиде.</p> <p>В чем же выражается обратная пропорциональность? Рассмотрим два примера фрустрации. Первый: вы не успели купить на вечер любимую пиццу и остались голодным (физиологическая потребность). Второй: новая должность досталась не вам (самовыражение). В каком случае вы будете переживать сильнее? Разумеется, во втором, несмотря на то, что эта потребность стоит на последнем месте.</p> <p>Фрустрация потребностей по Маслоу имеет еще одно интересное замечание. Психолог уверен, что пока человек не удовлетворит потребность высшего уровня, он не станет жертвой фрустрации из-за неудовлетворения нужд следующих стадий. Иными словами, для человека, имеющего проблемы с жильем, расстроившееся свидание будет иметь не столь серьезное значение.</p>

	<p>Маслоу считал, что в каждом человеке заложены потенциальные возможности для позитивного роста и совершенствования, а негативные и разрушительные качества и проявления у людей являются результатом фрустраций или неудовлетворенных потребностей, а не каких-то наследственных пороков[51].</p>
--	---

Нельзя оставить без внимания и теорию С.Розенцвейга.

С. Розенцвейг выделил три типа ситуаций фрустрации.

К первому он отнес лишения, т.е. отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности. В качестве иллюстрации «внешнего лишения», т.е. случая, когда фрустратор находится вне самого человека, Розенцвейг приводит ситуацию, когда человек голоден, а пищи достать не может. Примером внутреннего лишения, т. е. при фрустраторе, корнящемся в самом человеке, может служить ситуация, когда человек чувствует влечение к женщине и вместе с тем сознает, что сам он настолько непривлекателен, что не может рассчитывать на взаимность.

Второй тип составляют потери. Примеры: смерть близкого человека; сгорел дом, в котором долго жили (внешняя потеря); Самсон, теряющий свои волосы, в которых по легенде заключалась вся его сила (внутренняя потеря).

Третий тип ситуации - конфликт. Иллюстрируя случай внешнего конфликта, Розенцвейг приводит пример с человеком, который любит женщину остающуюся верной своему мужу. Пример внутреннего конфликта: человек хотел бы соблазнить любимую женщину, но это желание блокируется представлением о том, что было бы, если бы кто-нибудь соблазнил его мать или сестру [75].

Так же С. Розенцвейг говорил о реакции на фрустрацию и выделил 3 типа реагирования на фрустрацию:

Экстрапунитивная. В человеке просыпается внутренний «подстрекатель», который побуждает искать виноватых во внешнем мире (люди и обстоятельства). В результате у личности возникает цель достигнуть желаемого любой ценой. Эмоциональный фон отличается упрямством, злостью, агрессией,

досадой. Поведение становится ригидным, преобладают примитивные и ранее усвоенные формы поведения, например, детские капризы.

Интрапунитивная . Человека сопровождает чувство вины, он обвиняет самого себя. Заканчивается это аутоагрессией (агрессия, направленная на самого себя). Эмоциональный фон и поведение отличается замкнутостью, тревожностью, молчаливостью. Человек возвращается к примитивным формам, снижает уровень притязаний, ограничивает себя в активности и удовлетворении желаемых потребностей («Ты даже этого не смог добиться, ты вообще ничего не заслуживаешь»).

Импунитивная. Человек не винит никого, он принимает случившееся. При этом понимает, что все решается, это лишь вопрос времени и сил. Неудачи неизбежны, но их можно и нужно преодолеть.

Приведенная типология ситуаций, вызывающих фрустрацию, вызывает большие возражения: в один ряд поставлены смерть близкого человека и любовные эпизоды, неудачно выделены конфликты, которые относятся к борьбе мотивов, к состояниям, которые часто не сопровождаются фрустрацией. Так называть конфликтом случаи, когда человек встречает на своем пути внешнюю непреодолимую преграду. По этой логике следовало бы говорить, например, о состоянии конфликта с бурной рекой, которая оказалась для человека непреодолимым препятствием на пути. Но, оставляя в стороне эти замечания, можно сказать, что психические состояния при потере, лишении и конфликте весьма различны. Они далеко не одинаковы и при различных потерях, лишениях и конфликтах в зависимости от их содержания, силы и значимости [75].

Делая вывод по зарубежным теориям, следует отметить, что термин «фрустрация» применяется в разных значениях. Очень часто под фрустрацией понимают форму эмоционального стресса. В одних работах этим термином обозначаются фрустрирующие ситуации, в других психическое состояние, но всегда имеется в виду рассогласование между поведенческим процессом и

результатом, т. е. поведение индивида не соответствует ситуации, а следовательно, он не достигает цели, к которой стремится, а даже наоборот, может прийти к совершенно противоположному результату.

Отечественные психологи также занимались определением понятия фрустрации, однако в отечественной психологии точек зрения на данную проблему существует не так много. Отечественные психологи склонны считать, что состояние фрустрации – это реакция личности.

Фрустрация (от лат. *frustratio* - обман, расстройство, нарушение планов) - это:

- психическое состояние, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми или субъективно воспринимаемыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели или решению задачи;

- состояние краха и подавленности, вызываемое переживанием неудач [6]

П.И. Сидоров, А.В. Парняков называют фрустрацией критическую ситуацию и одновременно состояние человека при невозможности реализации им тех или иных потребностей [77].

Фрустрация может оказать различное влияние на деятельность человека. В некоторых случаях она мобилизует его для достижения отдаленной по времени цели, повышает силу мотива. Однако поведение при этом может носить импульсивный и иррациональный характер. В других случаях фрустрация демобилизует человека, и тогда он, либо путем замещающих действий, пытается уйти от конфликтной ситуации, либо вообще отказывается от действия.

М.Ю. Урнов много раз говорил о трудностях жизни, которые вызывают неблагоприятные состояния коры больших полушарий головного мозга. На одной из клинических сред он сделал характерное признание: «Вообще жизнь - всегда неприятна, сплошная трудность, и эта трудность дает себя знать при уже сбитой нервной системе. Надо считать, что жизнь всегда трудна» На другой

клинической среде Урнов говорил, что «трудные жизненные положения вызывают то чрезвычайное возбуждение, то депрессию» [83].

Как указывал К.Д. Ушинский, каждый труд связан с трудностями. Это часто те трудности, в преодолении которых заключается одно из условий психического развития человека и овладения им профессиональной квалификацией. Когда говорят о настойчивости, то имеют в виду ту черту характера, которая выражается в борьбе с трудностями, в преодолении препятствий. Концепция фрустрации к такого рода трудностям не относится, а если и относится, то лишь к тем случаям, когда вполне преодолимые трудности субъективно воспринимаются как непреодолимые, когда человек сдается перед ними [85].

Другие трудности в жизни относятся к числу непреодолимых, или, осторожно говоря, почти непреодолимых (некоторые трудности, непреодолимые в настоящее время, например в борьбе с раковыми заболеваниями, наверное, в будущем удастся преодолеть). Исследователи фрустрации изучают те трудности, которые являются действительно непреодолимыми препятствиями или преградами, барьерами, оказывающимися на пути к достижению цели, решению задачи, удовлетворению потребности.

Н.Д. Левитов говорил, что явления фрустрации наиболее изучены в отношении к барьерам в деятельности и потому в дальнейшем речь будет идти именно о таких ситуациях, когда деятельность блокируется из-за непреодолимой преграды, хотя такими ситуациями ограничить сферу фрустрации нельзя. Есть неясности в том, к чему относить термин фрустрация: к внешней причине (ситуации) или к вызываемой ею реакции (психическое состояние или отдельные реакции). В литературе можно встретить и то другое употребление данного термина. Было бы целесообразно, подобно тому как отличают стресс - психическое состояние от стрессора - его возбудителя, аналогично различать фрустратор и фрустрацию - внешнюю причину и его воздействие на организм и личность [44].

Итак, рассмотрев зарубежные и отечественные теории фрустрации, можно сделать вывод, что фрустрация - это состояние, которое появляется при ситуациях, кажущихся непреодолимыми в достижении цели. Фрустрации рассматриваются с точки зрения теории барьеров (Б.Г.Ананьев, А.Ф. Лазурский, А.Н. Леонтьев, Р.Х. Шакуров), потребностей (Л.И. Божович, Е.П. Ильин, Н.Д. Левитов, А.Н. Леонтьев, С. Розенцвейг, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорни, Э. Эриксон и др.), преград для деятельности (К. Левин, Э. Торндайк).

Важно отметить, что социализация сопровождается фрустрациями, которые возникают при наличии сильной мотивации к достижению и преграды, препятствующей ему. Были рассмотрены некоторые типичные состояния, которые часто встречаются при действии фрустраторов. Их классификация зависела от теоретической позиции ученых. У К. Левина таковыми являлись внутренние конфликты; во фрейдизме - борьба бессознательных желаний и общественных норм и ценностей; в гуманистической психологии - блокирование базовых потребностей в безопасности, уважении и любви. Представители неофрейдизма видели причину фрустраций в нарушенном в детстве процессе социализации при недостатке любви и безопасности.

Следует отметить, что существенные фрустрирующие ситуации обычно связаны с широким диапазоном потребностей, которые не могут быть удовлетворены в той или иной степени. Рассмотрим более подробно вопрос потребностей:

Здесь следует обозначить основные 7 уровней потребностей, вспомнив Маслоу с его известной мотивационной пирамидой:

Физиологические потребности – здесь речь идет об утолении голода, жажды, сексуальной потребности, сне, потребности в одежде и жилье.

Потребность в безопасности – имеется ввиду чувство защищенности, комфорт и постоянство условий, дохода и др.

Потребность в любви – желание быть принятым, любить и быть любимым. Здесь же можно говорить об общении, дружбе, привязанности, заботе о других.

Потребность в уважении – статус, успех. Достижения, признание и одобрение со стороны окружения.

Познавательные потребности – желание учиться, исследовать, познавать.

Эстетические потребности – это все, что связано с гармонией, с чувством прекрасного, красотой.

Потребности в самоактуализации – самореализация, личностный рост, достижение целей [51].

Фрустрация возникает тогда, когда на пути человека возникают реальные или мнимые преграды, а желания резко превышают его реальные возможности.

Это некий внутриличностный конфликт между удовлетворением потребности и преградой на пути ее достижения. Зачастую, это сказывается и на самооценке, да и неудивительно. Возникает ощущение неспособности достичь поставленной цели, неуверенность, разочарование.

Следовательно, фрустрация потребностей – это состояние, при котором человек испытывает постоянную неудовлетворенность, незавершенность или какой-то небольшой обман в реализации своих потребностей. Согласно исследованиям А.Маслоу, удовлетворение потребности всегда ведёт за собой фрустрацию. То есть после того, как индивид удовлетворяет свои базовые потребности, вслед за ним тут же начинают появляться потребности более высокого уровня. Следовательно, состояние фрустрации неизбежно, потому что индивид не может удовлетворить все свои потребности в полном объеме, а чувство неудовлетворенности потребностей будет преследовать человека постоянно.

При всем этом, можно все же выделить некоторые типические состояния, которые часто встречаются при действии фрустраторов, хотя они и проявляются каждый раз в индивидуальной форме. Прежде всего надо указать

те случаи, когда фрустраторы не вызывают фрустрацию. В литературе они часто обозначаются как толерантность, т.е. терпеливость, выносливость, отсутствие тяжелых переживаний и резких реакций, несмотря на наличие фрустраторов [51].

Говоря о фрустрации, нужно понимать что влияет на возникновение фрустрации. На возникновение фрустрации влияют так называемые факторы фрустрации:

Среди негативных факторов, способных вызвать фрустрацию, принято выделять внешние и внутренние. К внешним факторам относятся:

- межличностные конфликты, в том числе переходящие во внутриличностные (противоречие личного и социального);
- неправильные условия воспитания или разрушающий стиль воспитания (предвестник конфликтов на почве дисгармонии личностных и общественных ценностей и ориентаций);
- неудовлетворенность собой в работе или других сферах (неудовлетворенная потребность в самоактуализации, вызванная ощущением неполного раскрытия личностного потенциала или осознанием неверно выбранного пути).

Среди внутренних причин фрустрации значатся разного рода внутренние конфликты:

- Наличие двух желанных целей, то есть человек выбирает между двумя положительными событиями. Но достичь одновременно он их не может. Какую бы потребность человек ни выбрал, он окажется в выигрыше и в состоянии легкой фрустрации одновременно.
- Выбор наименьшего зла, то есть выбор из двух негативных ситуаций. Такой конфликт вызывает самую сильную фрустрацию, ведь человек в любом случае окажется в проигрыше. Нередко личность пытается избежать принятия решения, уходит от реальности. При невозможности бегства проявляет агрессию и гнев.

- Выбор между положительной и отрицательной целью. Самый частый конфликт, так называемая борьба добра и зла (светлой и темной стороны души). Вызывает фрустрацию средней силы [12].

Все перечисленные факторы лишь влияют на возникновение фрустрации и способствуют её появлению. Курт Левин подробно описывал причины возникновения ситуации и говорил о том, что состояние фрустрации может возникнуть у каждого человека, но вот ее причины будут индивидуальны.

Причины возникновения фрустрации.

Наличие фрустратора (препятствия на пути достижения поставленной цели) – каждый из видов фрустраторов разделяется на внешний и внутренний:

- «Лишения» – отсутствие средств для удовлетворения какой-либо потребности;
- Потери;
- Конфликты; внутренние конфликты сводятся к борьбе мотивов;
- Препятствия – блокировано использование имеющихся средств (законами, моралью, социальными запретами, совестью).
- Содержание блокируемой потребности и ее значимость: чем больше значимость потребности, тем более велика вероятность возникновения фрустрации.
- Сила потребности: чем сильнее потребность, тем больше вероятность возникновения фрустрации.
- Частота неудовлетворения данной потребности: чем чаще потребность не удовлетворялась, тем больше вероятность возникновения фрустрации.
- Особенности самого человека, испытывающего неудачу (толерантность к фрустрации).
- Самооценка

Фрустрация особенно сильна при наличии социальной оценки, наиболее болезненна. Некоторые психологи считают, что фрустрация возникает лишь при блокировании потребности в самоуважении [43].

Как причины фрустрации, так и реакция на неё у каждого человека разная и зависит от ряда факторов, иными словами проявляется фрустрация у всех по-разному, рассмотрим некоторые виды реакции на фрустрацию:

Агрессия – прямое нападение (в классическом понимании) и любые формы враждебного поведения (в современном понимании).

Замещение – замена блокируемой потребности другой потребностью.

Смещение – удовлетворение блокированной потребности обходным, более легким путем (с помощью другого объекта). Объект для удовлетворения потребности менее специфичен. Сюда же относится смещение агрессивных тенденций.

Рационализация – обесценивание объекта неудовлетворенной потребности, нахождение положительных моментов в произошедшей неудаче.

Регрессия – возврат к более примитивным формам поведения (например, плач).

Депрессия – подавленное, угнетенное настроение.

Фиксация – закрепление нецелесообразных форм поведения. Это резкое нарушение приспособительных действий и целесообразности поведения, в результате чего образованные ранее навыки и привычки продолжают проявляться и закрепляться в поведении, несмотря на то, что в результате фрустрации они стали или бесполезными, или вредными. Это закрепление действий, мыслей, чувств, переживаний (в т.ч. сужение сознания, «зацикленность» на фрустраторе, «прикованность» к нему). Сюда относятся патологические привычки, асоциальное поведение.

На основе подобных фактов появилась теория реактивного психологического сопротивления, утверждающая, что в ситуации фрустрации возникает особое мотивационное состояние, которое может быть обозначено как сопротивление запрету или фрустратору: человек старается достичь запретного. Это может быть явный запрет (повышает привлекательность цели) или неявный (типичным примером является совет) [13].

Следует отметить и то, что фрустрация вызывает у человека разные эмоции. Эмоции, которыми чаще всего сопровождается фрустрация, не всегда оценивают по достоинству. А ведь именно проявившиеся эмоции можно считать симптомами, признаками, указывающими на истинную причину фрустрации.

Обида. Возникает при ущемлении чувства достоинства человека, незаслуженном (по мнению личности) унижении. Например, при упреках, оскорблении, обмане, некорректных замечаниях и обвинениях. Обида может долго храниться в подсознании человека, истощая его. Или же заставлять сознательно разрабатывать план мести, проявлять агрессию.

Разочарование. Возникает в случае несбывшихся ожиданий. Это неудовлетворенность и неудовольствие из-за несбывшегося обещанного или ожидаемого события. Чем больше было обещано или чем сильнее и желаннее было ожидание, тем сильнее разочарование человека.

Досада. Это сожаление с привкусом злости, вызванное собственной неудачей или неудачей знакомых, значимой группы (например, футбольной команды).

Гнев. Негодование, возмущение, злость из-за собственного бессилия перед возникшими на пути препятствиями.

Ярость. Поведение, исполненное агрессии. Ярость бывает благородной (войны), конструктивной (дебаты), деструктивной (насилие, бессмысленная жестокость).

Печаль. Утрата чего-либо или кого-либо. Ощущение одиночества при утрате перспектив достижения цели или общения с человеком. Речь идет о чем угодно, лично значимом.

Уныние. Состоит из чувства безысходности от невозможности достигнуть цели, скуки и печали, потери интереса ко всему происходящему. Унынием сопровождается осознание перспективы неблагоприятного исхода нынешнего процесса. Если же процесс уже закончился и прогноз подтвердился (человек

потерпел неудачу), то возникает ощущение безнадеги, которое сопровождается другими эмоциями (разочарование, печаль, горе, отчаяние) [13].

Таким образом, фрустрация – реакция на жизненные трудности, мешающие достижению желаемой цели. Она находит отражение в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сфере.

Фрустрация проявляется в несколько этапов. Для каждого из них характерны свои особенности поведения личности:

На первом этапе поведение организовано и мотивосообразное.

На 2 этапе человек начинает утрачивать самоконтроль. Произвольность слабеет, но еще не пропадает совсем. Теплится надежда на разрешение ситуации. Поведение мотивосообразное, но не целенаправленное (неорганизованное).

На третьем этапе полностью утрачивается связь мотива и поведения. Отдельные действия еще наделены целью, но она не связана с первым мотивом (поведение не для чего-то, а вследствие чего-то).

Четвертый этап характеризуется полной утратой самоконтроля. Личность даже не осознает бессмысленность, дезорганизованность и немотивированность собственного поведения [3].

Так как данной проблемой занимались многие учёные, они же и говорили о способах преодоления фрустрации. Чтобы адекватно пережить состояние фрустрации, нужно особое внимание уделить ему вначале, когда фрустрация только-только стала заметна. Именно в этот момент человек совершает необдуманные, хаотичные, бессмысленные поступки – как направленные на достижение первичной цели, так и далекие от нее. Главное, пережить агрессию и депрессию, унять эти настроения в себе. Для этого подойдут техники саморегуляции.

Второй шаг – замена первичной цели на альтернативную, но более доступную. Или рассмотрение причин неудачи и составление плана по их преодолению. Лучше сначала провести анализ ситуации. Если выясняется, что

преодолеть трудность действительно нельзя (слишком много объективных факторов, не зависящих от личности), то рекомендуется выбрать другую цель или отсрочить достижение прежней, если внешние условия могут измениться со временем.

Состояние фрустрации заставляет чувствовать себя неполноценным. В ответ на это человек, как правило, реагирует защитными механизмами или чрезмерной активностью (гиперкомпенсация). Возможен и третий вариант – сознательное преодоление травмирующей ситуации [84].

Особенности фрустрационного поведения описываются через мотивосообразность и организованность. Первый фактор предполагает осмысленную и перспективную связь поведения и мотива (потребности), провоцирующего фрустрацию. Организованность поведения предполагает наделение его хоть какой-то целью, не обязательно ведущей к удовлетворению первичного мотива, вызвавшего фрустрационную ситуацию. Сочетание этих параметров и обуславливает характер поведения. Например, оно может быть мотивосообразным и организованным или мотивосообразным, но не организованным и так далее.

Таким образом, трудности и возможные неудачи в жизнедеятельности при определенных условиях могут привести к возникновению у человека не только психических состояний стресса и тревожности, но и состояния фрустрации. Буквально этот термин означает переживание расстройства (планов), уничтожения (замыслов), крушения (надежд), напрасные ожидания, переживание провала, неудачи. Однако фрустрация должна рассматриваться в контексте выносливости по отношению к жизненным трудностям и реакций на эти трудности.

Применительно к человеку фрустрацию в самом общем виде можно определить как сложное эмоционально-мотивационное состояние, выражающееся в деорганизации сознания, деятельности и общения и возникающее в результате продолжительного блокирования целенаправленного

поведения объективно непреодолимыми или субъективно так представляемыми трудностями.

Фрустрация проявляется тогда, когда лично значимый мотив остается неудовлетворенным или его удовлетворение тормозится, а возникшее при этом чувство неудовлетворенности достигает степени выраженности, превышающей «порог терпимости» конкретного человека, и проявляет тенденцию к стабилизации.

Можно выделить состояния, типичные реакции, проявляющиеся у людей при воздействии фрустраторов, т.е. препятствий, раздражителей, ситуаций, вызывающих фрустрацию. Типичными реакциями на воздействие фрустраторов являются агрессия, фиксация, отступление и замещение, аутизм, регрессия, депрессия и др.

Агрессию при фрустрации понимают в широком значении, относя сюда не только прямое нападение, но и угрозу, враждебность, задиристость, озлобленность и т. д. Она может быть направлена не только на лиц, виновных в создании «барьера», но и на всех окружающих или даже на неодушевленные предметы, на которых в данных случаях «срывается зло». Наконец, возможен перенос агрессии на самого себя («автоагрессия»), когда человек начинает «бичевать себя», нередко при этом приписывая себе несуществующие недостатки или сильно их преувеличивая [59].

Необходимо отметить, что, с одной стороны, не всякая агрессия как психическое состояние провоцируется фрустраторами, а с другой - фрустрация часто не сопровождается агрессией, а выливается в другие состояния и реакции. Так, фрустрация выступает в форме депрессии, когда человек ввиду блокирования его целенаправленного поведения как бы уходит в «себя» и становится безразличным к внешним раздражителям. В форме фиксации фрустрация понимается в двух планах: как продолжение прежней деятельности по инерции, когда она, будучи заблокированной, становится бесполезной или даже опасной (стереотипность деятельности и движений); и как своего рода

прикованность к фрустратору, который поглощает все внимание (стереотипность восприятия и мышления). Действие фрустраторов может приводить и к тому, что человек подменяет деятельность, оказавшуюся заблокированной, другой, которая для него более доступна или представляется таковой.

Если у человека часто повторяются фрустрации, то его личность может приобрести деформационные черты: агрессивность, завистливость, озлобленность (при фрустрациях в форме агрессии) или утрату делового оптимизма и нерешительность (при «автоагрессии»), вялость, безразличие, безынициативность (при депрессии); персеверативность, ригидность (при фиксации) и т. д. Частный же выход из состояния фрустрации путем перемены деятельности приводит к утрате настойчивости, трудолюбия, усидчивости, организованности, целенаправленности [11].

Фрустрация является почти неизбежным следствием противоречия между потребностями индивида и ограничениями, налагаемыми обществом. Последствия фрустрации могут быть и конструктивными, и разрушительными; они могут быть также кратковременными или длительными.

Примерами защитных механизмов - существующих неосознанно, поскольку иначе они потеряли бы свою силу, являются вытеснение, формирование защитной реакции, обособление и проекция.

Защитные механизмы могут рассматриваться как адаптивные, поскольку они защищают личность от боли или тревоги; одновременно они играют дезадаптивную роль, так как по своей природе они искажают восприятие объективной реальности.

1.2. Молодые специалисты как специфическая категория трудовых ресурсов

В последнее время часто можно слышать такое понятие, как «молодой специалист», но при этом мало кто вообще понимает, кто именно может считаться молодым специалистом.

Понятия «молодой специалист» не определено в Трудовом законодательстве, что очень плохо, но при этом о молодом специалисте упоминается в ФЗ «Об образовании». Так вот, там говорится, что молодым специалистом является человек имеющий диплом ВУЗа, проходящий дневную форму обучения [81].

Таким образом, получается, что молодым специалистом является человек, причем без привязки к возрасту, который окончил обучение в ВУЗе менее трех лет назад. И при всем при этом, есть еще и бытовое понимание определения «молодой специалист», в быту молодыми специалистами называют людей окончивших ВУЗы, техникумы и колледжи у которых пока нет практического опыта в работе по специальности. Ну а вообще, молодыми специалистами можно считать всех выпускников получивших специальность, которые еще не проработали три года.

В психологии существуют разные теории возрастной периодизации. Данной проблемой занимались как отечественные, так и зарубежные психологи. Чтобы более подробно разобраться в специфике данного возраста, мы рассмотрим несколько периодизаций.

Ш. Бюллер считал зрелость – периодом расцвета, а 50 лет – временем старения и угасания, окрашивающего жизнь мрачными красками. До 16 – 20 лет у человека нет семьи, профессии, жизненного опыта. От 16 – 20 до 25 – 30 лет происходит предварительное самоопределение, выбор супруга, начало построения семьи. От 25 – 30 до 45 – 50 лет наступает зрелость: появляется семья, призвание, самореализация, постановка конкретных жизненных целей. От 45 – 50 до 65 – 70 – старение – это период душевного кризиса, в конце периода нет ни самоопределения, ни конкретных жизненных целей. После 65 – 70 лет наступает старость: у человека потеряны социальные связи, он

бесцельно существует, обращается к прошлому, пассивно ожидает смерти. Достаточно пессимистичная периодизация [20].

В отечественной психологии проблеме периодизации развития зрелой личности было уделено меньше внимания, а интерес возрос только в последние десятилетия. В. Ф. Моргун выделил 10 стадий развития.

18 – 23 г. – период юности. Молодые люди переступают порог взрослой жизни, ищут своё место в обществе, происходит личностное и профессиональное самоопределение.

24 – 30 лет – молодость. Осознание нереальности юношеских мечтаний, выработка индивидуальности, поиск спутника жизни, создание семьи, специализация в выбранной профессии.

Около 30 лет – переход к расцвету. Если недостаточно благополучно прошла эпоха самоопределения, наступает кризис.

31 – 40 лет – расцвет. Это время высокой работоспособности и отдачи. Приобретается богатый жизненный опыт, человек становится полноценным специалистом в своей профессии и семьянином. Впервые задумывается над вопросом: «Что остаётся людям?»

Около 40 лет – переход к зрелости. Если ранее не было целенаправленной работы по самосовершенствованию, возможны личностные сдвиги и кризис.

40 – 55 лет – зрелость. Это вершина жизненного пути личности. Приобретено профессиональное мастерство и положение в обществе, появляется стремление передать свой опыт другим.

50 – 55 лет – кризис. Начало и осознание возрастных перестроек: физиологическое старение приводит к пессимизму или к изменению образа жизни, постановке новых целей.

55 – 75 лет – пожилой возраст. Человек стремится передать накопленный жизненный опыт, возникает желание продолжать творческую активность, больше общаться.

75 – 90 лет – старческий возраст. Время выполнения функций бабушки и дедушки, общение с широким кругом друзей и близких, включение в посильные виды деятельности.

Свыше 90 лет – период долгожительства. Адаптация к новой ситуации благодаря использованию имеющегося опыта, включению многих приспособительных систем, в том числе и на уровне личности [55].

Существует еще одна периодизация в отечественной психологии, это периодизация Г. С. Абрамовой. Не будем подробно описывать содержательную сторону периодизаций, т. к. во многом психологическое содержание совпадает, укажем только возрастные границы.

18 – 22 года – юность

23 – 30 лет – взросление

30 – 33 г. – переходный возраст

36 – 50 лет – зрелость

51 – 65 лет – пожилой возраст

Старше 65 лет – старость[1].

Мы описали лишь малую часть периодизаций развития зрелой личности. Как видите, рамки возрастных границ у учёных разнятся. Однако психологическое содержание возрастных периодов во многом схожи.

Наиболее известной и признанной в мировой психологии является периодизация Э. Эриксона, охватывающая весь жизненный цикл, её мы и использовали в своём исследовании.

Э. Эриксон выделяет восемь фаз в психосоциальном развитии человека. Каждая из этих фаз, как и фазы в психосексуальном развитии по Фрейдю, имеет свои задачи и может разрешиться благоприятно или же неблагоприятно для будущего развития индивида. Примерное соответствие этих фаз возрасту [92]:

- Младенчество (от рождения до 1 года)
- Раннее детство (1—3 лет)
- Игровой возраст, дошкольный (4—6 — 7 лет)

- Школьный возраст (7—8 — 12 лет)
- Юность (13—19 лет)
- Молодость (19—35 лет) — начало зрелости, период ухаживания и ранние годы семейной жизни, годы до начала среднего возраста
- Взрослость (35—60 лет) — период, когда человек прочно связывает себя с определенным родом занятий, а его дети становятся подростками
- Старость (от 60 лет) — период, когда основная работа жизни закончилась[92].

В возрастной периодизации Э. Эриксона, будем исследовать стадию «молодость». Молодость, ранняя взрослость - это момент перехода человека от юношеского состояния к состоянию полноправного взрослого. Фактически все материальные психические структуры, необходимые для полноправного "включения" в активную социальную действительность, сформировались. Теперь основная задача человека - обрести те социальные навыки, которые необходимы ему для поддержания гомеостаза следующего порядка, социального (профессия, социальный статус, семейная жизнь, дети).

Раннюю взрослость принято называть “молодостью” (18-25 лет). Этот период характеризуется завершением главной фазы биологического развития - замедлением роста. По данным Б.Г. Ананьева, пик психофизиологических, психических и интеллектуальных функций приходится на период 19-20 лет, когда наблюдается повышение уровня психомоторных характеристик, внимания, памяти, мышления, наблюдается пик динамичности возбудительного и тормозного процессов. Вместе с тем, возраст 20 лет является пиком общесоматического развития и пиком всех видов чувствительности [6].

К 21 году происходит завершение формирования основных направлений развития высших эмоций: эстетических, этических, интеллектуальных. Именно в этом возрасте человек покидает родительский дом, создает собственную семью и осваивает новую профессию.

В молодости существенно развиваются теоретическое мышление, умение абстрагировать, делать обобщения. Происходят количественные изменения в познавательных возможностях: речь идет не только о том, сколько и какие задачи решает молодой человек, но и о том, каким образом он это делает (нестандартный подход к уже известным проблемам, умение включать частные проблемы в более общие и т.д.).

Ранняя взрослость - это период становления человека как профессионала. Очень важна самостоятельность выбора и сознательное составление личного профессионального плана. Молодость для многих молодых людей - студенческая пора, когда им приходится выдерживать довольно большие нагрузки - физические, нравственные, умственные и волевые[29].

В молодости могут возникнуть серьезные проблемы с развитием самосознания. Затянувшийся период обучения зачастую приводит к инфантилизму, аномии (низкой степени воздействия на человека социальных норм). К концу периода молодости нередко возникает кризисное состояние, связанное с тем, что при уже сложившейся жизни личность еще несовершенна, много времени потрачено впустую. Этот кризис свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную степень зрелости. Кризисное состояние дает импульс к дальнейшему совершенствованию личности, ее развитию.

Творческая активность молодого человека предполагает умение преодолеть обыденные представления, а иногда и выходить за рамки строгого логического следования и выводов, обращаясь к необычным связям и аналогиям, а также снятие разных запретов и ограничений для более полного своего проявления, свободный поиск нового и пр. Вместе с тем сохраняется необходимость соблюдения интеллектуальной дисциплины, организованности и систематичности в работе.

Развитие познавательных психических процессов в период ранней взрослости носит неравномерный гетерохронный характер. Интеллектуальное

развитие человека, достигшего ранней взрослости, проходит в тесном взаимодействии с формированием или трансформацией его личности. Причем с прекращением развития психофизиологических функций на рубеже 25 лет интеллектуальное развитие не прекращается, а длится еще многие годы.

Кроме того, развитие когнитивной сферы человека в значительной степени имеет индивидуально обусловленный характер: взрослый человек в состоянии самостоятельно контролировать ход своего интеллектуального развития и добиваться высот профессионального мастерства и творчества. На этот процесс оказывают влияние многие факторы, в частности степень одаренности человека, уровень его образованности и род деятельности.

В эмоциональной сфере главные проблемы, требующие своего разрешения в период ранней взрослости,— это достижение идентичности и близости.

Близость — основа любви. Любовь складывается из таких эмоций, как интерес—возбуждение и удовольствие—радость. Зачастую любовь сопровождается чувством ревности, которое может выражаться эмоциями гнева, печали, злости и т. д.

В период ранней взрослости человек переживает новый комплекс эмоций. Среди них — эмоции родительских отношений, которые включают в себя: радость от общения с ребенком, чувство привязанности и взаимного доверия, чувствительность к потребностям ребенка, чувство интереса к ребенку и восхищение им [90].

В целом эмоциональная сфера человека в этом возрасте уже сформирована и стабильна.

Мотивационная сфера характеризуется тем, что молодой человек, вступающий во взрослую жизнь, стоит перед необходимостью выбора и решения многих проблем, среди которых наиболее важными являются брак, рождение детей и выбор профессионального пути. Именно эти события требуют от него принятия особенных решений. Таким образом

поддерживаются, расширяются или подрываются ранее сложившиеся взгляды человека, формируются новые мотивы его поведения.

Желание молодых людей заключить супружеский союз может быть обусловлено такими мотивами: любовь, духовная близость, материальный расчет, психологическое соответствие и моральные соображения.

Наиболее значимыми мотивами выбора профессии являются практические соображения, родительские установки, желание реализовать свои способности, интерес к профессии, ее престижность и ориентация на сложившуюся систему ценностей, которая может измениться с возрастом. К 30 годам на смену романтически окрашенным ценностям приходят более практичные. На первый план выступают внешние факторы мотивации труда в виде заработной платы и материального поощрения. Человек реальнее оценивает свои возможности, корректирует свои жизненные цели и уровень притязаний.

Многие представления о себе, которые формируют Я-Концепцию в период взросления, продолжают обогащаться опытом активного самопроявления личности как сексуального партнера, супруга, родителя, профессионала и гражданина.

В соответствии с восприятием своих физических особенностей, осознанием психологического возраста, профессиональной ориентацией и основными личностными и социальными установками в целостную Я-концепцию включаются новообразования, отражающие уровень зрелости личности.

Следует отметить, что ведущим фактором развития в период ранней взрослости является трудовая деятельность, а главными задачами возраста являются профессиональное самоопределение и создание семьи [44].

В своей работе мы рассматриваем трудовую деятельность молодых специалистов в системе образования. Сегодня, в эпоху реформы системы образования, вопрос о работе в школах молодых специалистов поднимается на

разных уровнях. Об этом говорят чиновники различного ранга, директора учебных учреждений, методисты. А между тем по-прежнему существует проблема и того, как привлечь в школу грамотных молодых специалистов, и (что ещё существеннее) того, как удержать их там. «Развивающемуся обществу, - подчёркивается в «Концепции модернизации Российского образования», - нужны современные образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать решения... прогнозируя их возможные последствия, отличаются мобильностью...способны к сотрудничеству...обладают чувством ответственности за судьбу страны, её социально- экономическое процветание» [38].

Согласно статистике, из выпускников педагогических вузов только половина идёт работать в школы, к тому же очень часто среди них те, кто не нашёл себе более престижной работы. Но еще печальнее тот факт, что из этих молодых специалистов почти половина уходит из системы образования через несколько лет. Таким образом, молодых специалистов в муниципальных образовательных учреждениях нет, следовательно, в сфере образования наступил кризис. Чтобы решить эту проблему необходимо создавать условия, способствующие привлечению молодых специалистов и создания комфортных условий для работы[11].

Обобщая вышесказанное можно сделать вывод, что молодость - период жизни человека, который принято связывать с развитием способности «принимать важные решения», становлением самостоятельности и ответственности человека за свои поступки, закреплением ценностных ориентации, построением устойчивого «образа мира», определением перспектив и целей жизни. Ценностные ориентации - объективное индивидуальное отражение в психике и сознании человека социальных ценностей общества и природы на данном историческом этапе.

Не случайно молодость часто называют ранней взрослостью, подчеркивая ее двойкий характер: обладая всей совокупностью прав вести взрослую жизнь

(за которую боролась юность), молодой человек далеко не всегда способен найти и реализовать в ней себя. Примером, могут служить молодежные браки, в основе которых часто лежит противоречие между потребностью быть вместе с любимым человеком и неспособностью обеспечить эту общую, независимую от родительской поддержки жизнь. Другой пример: приходя в профессию, многие молодые специалисты обуреваемы стремлением произвести в ней революцию, бороться с консерватизмом «старших товарищей», заявить о себе, но вместе с тем их оптимизм и максимализм часто не подкреплены знаниями, опытом, умениями, статусными позициями, ориентациями на реалии окружающей жизни, что вынуждает довольствоваться скромной жизнью молодого специалиста, которая в их сознании неотличима от роли школьника.

Двойственность молодости усугубляется выраженным инфантилизмом, состоящим в сохранении во взрослом состоянии человека черт характера, свойственных детям и подросткам, Речь идет не о сохранении детской свежести чувств, простоты и бесхитростности, а о распространенном «великовозрастном иждивенчестве», т.е. социальной, нравственной и гражданской незрелости молодого человека. В молодости человек начинает утверждать себя в жизни, осуществлять поставленные цели. Очень многое было предопределено в юности, когда окончательно решались вопросы самоопределения. Однако роль молодости для всей последующей жизни трудно переоценить. В молодости большинство людей встречают спутника жизни и создают семью, дают начало будущему поколению. В молодости практикой самой жизни проверяется правильность сделанного ранее выбора жизненного пути; приобретается профессиональное мастерство. Молодость - это расцвет отношений любви и дружбы.

Центральными возрастными новообразованиями этого периода можно считать семейные отношения и профессиональную компетентность. В конце возраста, на границе со зрелостью, человек решает экзистенциальные проблемы, уясняет смысл своей жизни, подводит ее первые итоги.

1.3. Формы работы в консультировании с молодыми специалистами

Психологическое консультирование как вид помощи возникло сравнительно недавно. Корнями психологическое консультирование уходит в классическую психотерапию, однако, в отличие от второго, консультирование призвано решать психологические проблемы из повседневной жизни клиентов, не имеющих клинических нарушений. Обилие таких проблем и послужило толчком к развитию консультирования как самостоятельной формы психологической помощи[5].

Классик и один из основоположников психологического консультирования литовский психолог и психотерапевт Римас Кочюнас в своей книге «Основы психологического консультирования» предлагает следующее определение: «Консультирование — это совокупность процедур, направленных на помощь человеку в разрешении проблем и принятии решений относительно профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений» [23].

Существует ещё одно определение. Психологическое консультирование - специально организованный процесс общения, благодаря которому у обратившегося за помощью могут быть актуализированы дополнительные психологические силы и способности, обеспечивающие отыскание новых возможностей выхода из трудной жизненной ситуации [53].

Цель психологического консультирования - создание в ходе специального общения психологически благоприятных условий для актуализации внутренних (скрытых) ресурсов обратившегося. Создание таких условий во многом зависит от того, как консультант решает такие важнейшие задачи, как выслушивание клиента и расширение его представлений о себе и собственной ситуации. Кроме того, важным условием для актуализации ресурсов обратившегося за помощью являются доверительные отношения между клиентом и консультантом и умение консультанта оказывать эмоциональную поддержку [5].

Разговор с психологом должен помочь человеку в решении проблем и налаживании межличностных отношений с окружающими. Проблемой многих людей, обращающихся за помощью к психологу, является то, что им практически не с кем поговорить откровенно о том, что их тревожит и беспокоит. Быть внимательно выслушанным и понятым консультантом - необычайно важно, и это само по себе приводит к определенным положительным изменениям [56].

Спокойный и вдумчивый разговор со специалистом позволяет узнать и понять о себе и об окружающих людях много нового, способствует расширению представлений об окружающей человека действительности.

В процессе психологического консультирования консультант может поочередно сталкиваться с решением следующих задач.

1. Прояснение проблемы, с которой столкнулся клиент.
2. Информирование клиента о сути возникшей у него проблемы.
3. Изучение личности клиента с целью выяснения его возможностей самостоятельно справиться с возникшей проблемой.
4. Четкое формулирование рекомендаций клиенту по поводу возможностей клиента в разрешении проблемы.
5. Оказание текущей помощи клиенту в виде дополнительных практических рекомендаций, психологических техник, упражнений для развития необходимых способностей или выработки новых моделей поведения в процессе решения жизненной проблемы клиентом.
6. Информирование клиента об элементарных, жизненно необходимых психологических знаниях и умениях, освоение и правильное употребление которых возможно самим клиентом без специальной психологической подготовки[61].

Трудно однозначно очертить границы применения психологического консультирования, поскольку слово «консультирование» уже давно представляет родовое понятие для различных видов консультативной практики.

Фактически в любой сфере, в которой используются психологические знания, применяется консультирование как одна из форм профессиональной деятельности. Среди видов психологического консультирования можно выделить профконсультирование, психолого-педагогическое консультирование, возрастно-психологическое консультирование, консультирование руководителей и многое другое. Наиболее широкой сферой применения психологического консультирования является помощь тем, кто обращается по поводу своих личных и семейных проблем. Эта область включает в себя множество отдельных направлений: консультирование в кризисной ситуации, консультирование супружеских пар, совместное консультирование детей и родителей, добрачное консультирование, психологическая помощь разводящимся и т.д. [77].

Выделяют индивидуальную и групповую формы психологического консультирования.

Индивидуальное консультирование - это работа практического психолога, направленная на одного клиента при отсутствии посторонних лиц.

Индивидуальное консультирование можно рассматривать как стратегию, как технологию индивидуальной психосоциальной помощи «управление случаем», как метод разрешения житейской проблемы или как метод поиска наиболее приемлемого для клиента выхода из тупиковой жизненной ситуации [82].

Исходным условием для проведения консультирования во всех случаях является переживание клиентом неадекватности собственных отношений и действий в актуальной трудной жизненной ситуации, осознание безысходности которой достигнуто им после ряда неудавшихся попыток изменить своё положение.

Проблемная ситуация, с которой человек обращается к консультанту, содержит три компонента:

- объективную проблематику,

- отношение к ней клиента,
- неадекватные попытки клиента достичь желаемого.

Консультирование выступает для клиента как возможность доступа к более широкому социальному опыту, информации, идеям, методам и специальным приёмам, пригодным для преобразования ситуации. Оно позволяет обеспечить соответствие между позицией личности и требованиями ситуации и осуществляется после поступления заказа, в котором клиент выразил потребность в помощи.

В функции консультанта входит:

- 1) составление портрета индивидуальности (диагностическая функция);
- 2) определение возможностей и средств психологической помощи (психотерапевтическая функция);
- 3) направление клиента к нужному специалисту (диспетчерская);
- 4) сообщение клиенту нужных ей знаний о её проблеме и путях её разрешения (информационная функция).

Навыки индивидуального консультирования включают: 1) навыки слушания; 2) навыки предоставления информации, 3) навыки предложения советов; 4) навыки, позволяющие «разговорить» собеседника; 5) навыки провоцирования; 6) навыки оказания поддержки [91].

Общий принцип индивидуальной психологической помощи таков: чем больше клиент узнаёт о себе - о том, каков он как личность, чем больше он осознаёт свои роли в системе социальных, в т.ч. гендерных отношений, тем проще ему принимать решения, тем выше его способность использовать во благо себе и людям собственные природные и социальные ресурсы [5].

«Самопознание - расширение самосознания - эффективное решение о способе удовлетворения подлинной потребности на уровне индивидуальной жизни - осознанные действия - социальная эффективность» - такова стратегия достижения клиентом социальной зрелости, под которой понимается не возраст человека, а его умение справляться с ТЖС, полагаясь только на самого себя.

Этому подходу к улучшению собственной жизни клиенты и приходят научиться у консультанта. Задача консультанта - помочь клиенту в процессе встречи получить более сильное впечатление (потрясение - освобождение) от удивления тому способу, каким он создает свои проблемы, и освоения нового опыта разрешения ситуации, условия для которого создает консультирующий специалист. Одной беседы, когда задействован только аудиальный канал восприятия информации, явно недостаточно. «Визуалы» и «кинестетики» оказываются слишком мало затронутыми вопросами и объяснениями консультанта, чтобы принять значимое для себя и, соответственно, для социума решение [28].

Достижение эффекта «сильного впечатления» возможно в тех случаях, когда информация по одному и тому же аспекту проблемы подается консультантом для всех трех систем восприятия клиента, у которого возникает нечто вроде объемного видения и своей житейской проблемы, и варианта наиболее конструктивного её разрешения.

Следуя принципам клиент-центрированного консультирования К. Роджерса, для достижения позитивного результата консультанту необходимо:

- а) находиться в психологическом контакте с клиентом;
- б) понимать, что клиент находится в состоянии неконгруэнтности, уязвимости и тревоги;
- в) быть конгруэнтным или интегрированным в отношения;
- г) эмпатийное восприятие системы личных взглядов клиента и доведение этого факта до клиента;
- д) ничем не обусловленное позитивное отношение консультанта к клиенту;
- е) безоценочное отношение и эмпатическое понимание [74].

Если говорить о методах индивидуальных консультаций, то основным методом является консультативная беседа. Консультативная беседа — это не стихийный процесс, она имеет свои закономерности развития, свою структуру.

Ю.Е. Алешина условно делит беседу консультанта с клиентом на четыре этапа: 1) знакомство с клиентом и начало беседы; 2) расспрос клиента, формулирование и проверка консультативных гипотез; 3) коррекционное воздействие; 4) завершение беседы. Последовательная смена этапов структурирована по времени таким образом: I этап — 5—10 мин, II этап — 25—35 мин, III этап — 10—15 мин, IV этап — 5—10 мин[5].

Ролло Мэй в книге "Искусство психологического консультирования" также выделяет четыре этапа развития консультативного процесса, однако суть их несколько отлична. Первая часть встречи — установление контакта с клиентом, достижение раппорта. Вторая, "главная часть встречи — исповедь". Далее "наступает стадия толкования". И наконец, последняя фаза консультирования — "трансформация личности, что является завершением и целью всего процесса". Приведенные выше попытки описать динамику процесса психологического консультирования позволяют сделать вывод о том, что структурирование консультативной беседы во многом зависит от теоретических установок и направленности консультанта [57].

Беседа - это группа методов, которые проводятся в разговорном стиле. Клиент может и не знать, что психолог следует какой-то конкретной системе. Внешне кажется, что вы просто разговариваете между собой о чем-то. Вы действительно разговариваете, но у консультанта есть четкое намерение решить конкретную обсуждаемую проблему. Психолог и клиент работают вместе, выясняя, что это за проблема, и исследуя ее с разных сторон.

Беседа - это неформальный метод оценки или прояснения области. Консультант задает вопросы о данной области, а клиент отвечает. Это продолжается до тех пор, пока не будет собрано достаточно информации, или область прояснится.

Цель процесса беседы в том, чтобы и консультант, и клиент настолько поняли суть темы, что она или прояснится для клиента, или он узнает, что с ней делать. Цель в том, чтобы достичь взаимного понимания о том, что это, и чтобы

клиент взял за это ответственность. В процессе достижения этого тема может раствориться, и это будет завершением процесса[53].

Проводя беседу, как и любой другой процесс, психолог-консультант не старается выяснить, в чем именно проблема клиента. Нет чего-то одного, что бы он искал. Совместными усилиями психолог и клиент стараются вынести на свет новый материал, предоставить больше точек зрения, раскрепостить вещи, и так далее. Что именно это значит, зависит от клиента.

Суть проведения беседы не просто в том, чтобы поощрить клиента говорить. Идет двухсторонний диалог. Консультант помогает клиенту прояснить тему, задавая подходящие вопросы. Он поощряет клиента продолжать рассматривать и описывать то, что здесь есть, пока не достигает результата[23].

Чтобы помогать клиенту, консультант может задавать разнообразные вопросы по теме: возможные причины, идеи, мысли, мнения, информация, решения проблемы, попытки решения, неудавшиеся решения, ощущения, чувства, средства исправить ситуацию, улучшение, попытки избавиться, помощь, время, место, состояние и событие, кто, что, где, когда и как, что можно с этим сделать, возможно ли взять за это ответственность, как обстояли бы дела без этого.

И любые другие вопросы, которые помогают прояснить то, о чем мы говорим. И консультант, и клиент должны быть заинтересованы в том, чтобы выяснить все по данной теме. Консультант не просто выбирает, что еще сказать, чтобы клиент продолжал говорить, он старается поощрить клиента обнаружить что-то новое.

Главное, чего не нужно делать в беседе - это не быть нерешительным в том, над чем мы работаем. Консультант старается прояснить первоначальную тему, что бы еще ни высказывал клиент по ходу дела. Психолог всегда возвращается к основной теме. Любой вопрос предназначен для того, чтобы помочь клиенту рассмотреть тему, а не для навязывания идей консультанта.

Консультант может выяснить, что клиент сказал, помочь ему подытожить это, но он не добавляет к этому собственных оценок

1. Если оказывается, что обсуждаемый вопрос не подходит для одного только беседы, консультант переключается на подходящую технику:
2. фиксированным идеям соответствуют шаги расфиксирования;
3. травматическим происшествиям соответствует процедура повторного переживания; разделенности на противоположности соответствует объединение противоположностей и так далее.

Но это только если основная тема беседы оказалась не такой, как ожидалось. Любая всплывающая информация о других заряженных областях просто замечается для использования в дальнейшем[53].

Можно утверждать, что для индивидуального психологического консультирования теория, которой пользуется психолог, задает основные организующие его профессиональную деятельность принципы.

Итак, основная задача индивидуального психологического консультирования - культурно-продуктивная личность с чувством перспективы, осознанно действующая, способная разрабатывать различные стратегии поведения, анализировать ситуацию с различных точек зрения (Г.С. Абрамова).

Индивидуально-психологическое консультирование проводится с целью помощи человеку в процессе его развития для того, чтобы он мог больше узнать о себе, понять и принять свою индивидуальность, разобраться с собственными проблемами и трудностями. Поскольку процесс развития противоречив и неоднозначен, человек должен осуществлять определенную работу над собой, по мере выполнения которой возникают такие ситуации, когда ему необходимы помощь и поддержка. (М.К. Тутушкина) [].

Ю.Е. Алешина пишет, что, оказавшись же наедине с клиентом, "консультант вправе использовать те преимущества, которые дает работа с одним клиентом, - разговор на более глубоком уровне", обсуждение тем, анализ которых был значительно осложнен в присутствии других людей. Мы же, в

контексте нашей работы, особое внимание уделяем высокой значимости ответственности за "разговор на более глубоком уровне", за разговор, когда душа с душой говорит о личных и семейных проблемах клиента[5].

Но в некоторых случаях при работе с клиентами целесообразнее использовать групповое консультирование.

Групповое консультирование - вид психологического консультирования, когда терапевт работает не индивидуально, а с группой клиентов.

Групповое консультирование имеет ряд преимуществ как средство, помогающее людям изменить свои позиции, убеждения, взгляды, касающиеся себя и других, чувства и поступки. Одна из выгод заключается в том, что участник может исследовать свой стиль отношения с другими и приобрести более эффективные социальные навыки. Другая заключается в том, что члены группы могут обсуждать свое восприятие друг друга и получать ценную обратную связь о том, как их воспринимает группа[47].

Консультативная группа самыми разнообразными способами воссоздает привычный для участников группы мир, особенно если члены группы различаются по возрасту, интересам, происхождению, социально-экономическому статусу и типу проблем. Как микрокосм общества, группа представляет собой образец реальности - члены группы борются друг с другом и конфликтуют так же, как и за ее пределами, и разнообразие состава, которым характеризуется большинство групп, в результате выливается в необычно богатую обратную связь для ее участников, которые могут увидеть себя глазами разных людей. Группа предлагает понимание и поддержку, которые усиливают готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они пришли в группу. Участники достигают чувства принадлежности и через сплоченность учатся заботиться о других или не соглашаться с ними. В такой поддерживающей атмосфере члены группы могут экспериментировать с альтернативными формами поведения. По мере того как они практикуются в

этом поведении в группе, они получают поддержку и помощь в попытках применить то, чему они научились, в реальном мире[57].

В конечном счете, члены группы должны сами решить, каких изменений они хотели бы достичь. Они могут сравнить свое восприятие себя с тем, как их видят другие, а затем решить, что делать с этой информацией. По сути, члены группы получают четкое представление о том типе личности, которой они хотят быть, и приходят к пониманию того, что мешает им стать таковыми».

Групповое психологическое консультирование чаще всего организуется после предварительных индивидуальных консультаций для клиентов со сходными психологическими проблемами, или если все они являются членами одной системы межличностных отношений (например, семьи).

- * Однократные и многократные консультации.

- * Консультации по личному обращению - консультации в результате вызова, направления.

- * Без дополнительного тестирования и с дополнительным тестированием.

- * Без привлечения методов психологической коррекции (доведение до клиента имеющей отношение к его проблемам психологической информации) и с привлечением этих методов.

- * Консультации изолированные и комбинированные с другими методами психологической помощи (например, социально-психологический тренинг между консультациями) [62].

Групповое консультирование может заключаться, например, в решение какой-либо проблемы или в поощрении выражения подавленных эмоций в психотерапевтической группе. Такой группой может быть семья, производственная группа или группа людей, не связанных друг с другом в повседневной жизни, но имеющих общие проблемы. Наиболее частыми вариантами работы при групповом консультировании могут быть семейное консультирование, консультирование по проблемам профессиональной

деятельности и работа по разрешению межличностных конфликтов и проблемных ситуаций в коллективах.

Групповое консультирование имеет разные формы, но мы остановимся более подробно на арт-терапии, а именно использование элементов театрализации.

Первым термин «арт-терапия» ввел в употребление Адриан Хилл при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Арт-терапия — это форма психотерапии, специализирующаяся на искусстве, в первую очередь — на изобразительном. Впрочем, существуют и другие разновидности арт-терапии — музыкотерапия, сказкотерапия, телесно ориентированная терапия [88].

Арт-терапия возникла в контексте психоаналитических идей Фрейда и Юнга: ведь свобода самовыражения и использование воображения позволяют столкнуться лицом к лицу сознательное и бессознательное клиента [15]. Арт- в скрытой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование самим клиентом. Творчество — это одно из средств преодоления страха, возникшего в связи с внутренним терапия может быть как основным методом терапии, так и вспомогательным. В любом случае у нее существует два механизма воздействия. Во-первых, искусство позволяет конфликтом . Во-вторых, арт-терапия, будучи полноценным творческим актом, приносит автору удовольствие. Впрочем, клиентов выражать свои переживания как можно более спонтанно и произвольно, не заботясь о художественных достоинствах своих работ. При проведении арт-терапии важен творческий акт как таковой, а также особенности внутреннего мира творца, которые раскрываются в процессе работы [93].

Арт-терапия позволяет: — «Выпустить пар» — то есть, дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам. — Облегчить процесс терапии. Неосознаваемые внутренние конфликты и

переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать в процессе вербальной коррекции, поскольку невербальное общение лучше ускользает от цензуры сознания. — Проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения сильных переживаний. — Наладить отношения между психологом и клиентом. Совместное участие в художественной деятельности может способствовать взаимному принятию. — Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах [36]

Арт-терапия дает хорошую возможность для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями. Можно сказать, что во время сеансов арт-терапии пациенты получают важное послание от собственного подсознания. Данная методика относится к самым древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний. Важно, что любой человек даже самостоятельно, без помощи специалиста, может заниматься арт-терапией. Это помогает расслабиться и снять напряжение. В разных странах существуют различные модели арт-терапии. Очень важно отметить, что данная методика не имеет противопоказаний и ограничений. Она применяется почти всеми направлениями психотерапии. Нашла она также достаточно широкое применение в педагогике, социальной работе и даже бизнесе [73].

Арт-терапия любому человеку дает возможность выразить свой внутренний мир через творчество. Страхи, сомнения и переживания являются одними из составляющих всех чувств человека, оказывающих деструктивное действие на психику и самооценку, мешающее жить радостной и беззаботной жизнью. Некоторые люди воспринимают данные чувства как естественные и полностью способны контролировать их, не позволяя завладеть их сознанием. Однако многие оказываются не способными противостоять деструктивным чувствам, и они прочно вторгаются в жизни людей, подчиняя человека изнутри, диктуя ему действия и тактику поведения. Это происходит посредством изменения мыслей человека, его принципов и ощущений. Например, если

человек считает, что делать добрые дела — похвально и хорошо, то, столкнувшись с тем, как стремление к добрым делам оказывается наказуемым, с несправедливым исходом для желавшего добра и справедливости человека, он способен навсегда изменить свое понимание категорий «добро» и «зло» [9].

Особенно данные человеческие чувства способны оказывать свое негативное влияние на человека в раннем возрасте, когда сознание человека находится в стадии формирования. Примеры детских страхов очень распространены. Причиной одного из детских страхов является наказание ребенка за самостоятельное принятие решения. Если ребенок делает что-либо, считая это правильным, то, получив наказание от родителей, во взрослой жизни он может бояться принять на себя ответственность за свои действия, так как может получить «наказание» в виде потери материальных средств, авторитета, неприятностей для своей семьи.

Если говорить о классической арт-терапии, то она включает в себя только визуальные виды творчества, такие, как: живопись, графика, фотография, рисование и лепка. Но современная арт-терапия насчитывает большее количество видов методик. К ней относят также библиотерапию, маскотерапию, сказкотерапию, оригами, драматерапию, музыкотерапию, цветотерапию, видеотерапию, песочную терапию, игротерапию и т. д. [88]

Основная масса тренингов арт-терапии служит для снятия психологических и физических зажимов, комплексов, индивидуального творческого развития. В начале работы процесс напоминает игру в искусство. Для занятий не требуется умение играть на сцене, наоборот, любые навыки, могут лишь помешать работе, потому что задают стандарты. Здесь все — «новички». И если кто-то из участников занимался ранее каким-то видом творчества, то лучше на время забыть то, чему его учили. Импровизационное творчество, то, что рождается здесь и сейчас, служит наиглавнейшим инструментом для развития и раскрепощения, обнаруживают подавленные таланты и нереализованные мечты; человек видит в своем творчестве

отражение своей индивидуальности и делает выводы о том, кто он есть на самом деле. Это пространство для экспериментов и проб: здесь нет понятия правильно и неправильно, красиво и некрасиво. В этот момент ценно все, что происходит. Каждый человек творит так, как он может, а главное, как он хочет. Чем быстрее ему удастся расслабиться и стать независимым от оценок, тем быстрее он почувствует, что игра в искусство превратилась сама в искусство, и все, что он создает действительно прекрасно, необычно и ценно. В первую очередь для него самого!

Суть методик арт-терапии сводится к индивидуальному или групповому созданию некоего художественного образа. Театральный метод, в этом случае, своей целью ставит создание пантомимы, драматического действия, танцевального отрывка.

Театр – искусство коллективное. Для создания любой театральной лаборатории необходимы особые, доверительные и открытые, отношения между участниками коллектива. Основным социальным моментом этого метода является взаимопонимание. Оно возникает в связи с совместной работой над решением (пусть и в условно-игровой форме) проблем других участников коллектива или же проблем, отраженных в художественном произведении (в этом случае нередко действует метод проекции – перенесения собственных внутренних конфликтов на героя). Посредством театра возможно актуализировать не только личные, но и риторические проблемы, касающиеся каждого[88].

Театральный метод позволяет использовать литературные и драматургические произведения для постановки тех или иных сценических произведений или же делать акцент на импровизационности процесса, уделяя большее внимание тем проблемам, которыми озабочены участники группы, и разыгрывать конкретные жизненные ситуации. Изначально происходит выявление таких жизненных ситуаций. Большая часть из них выявляется самостоятельно в заданиях типа «этюды на тему...»: занимающиеся

самостоятельно разыгрывают истории по своим же собственным сценариям. Нередко в такие моменты выходят наружу важные жизненные проблемы. Освобождение от них, их решение происходит постепенно путем сценического воплощения, во-первых, и, во-вторых, путем изменения предлагаемых обстоятельств, что в свою очередь, является одним из основополагающих моментов методики К.С. Станиславского.

Знакомство участников группы между собой является важным этапом начала театральной терапии. Важно, чтобы постоянно происходило добровольное и искреннее обсуждение возникающих проблем, работы в группе, ощущений и сомнений, рождающихся во время занятий. В связи с этим не только начальная, но и завершающая части занятия, должны носить характер групповой терапии (условное определение). В этом хорошо могут помочь тренинги, используемые для подготовки актеров: тренинги на чувство партнера, на развитие внимание на снятие телесных зажимов. Немаловажно, например, ведение «актерского дневника», который заполняется, как дома, так и в конце занятия: участники пытаются зафиксировать план прошедшего занятия, последовательность работы, а так же то, что у них получилось, с чем возникли трудности. Ведение дневника позволяет концентрировать внимание (немалые сложности возникают с письменным воспроизведением того, что происходило на занятии), приучает к самодисциплине и самоанализу, дает возможность отслеживать собственное развитие, обращать внимание на находки, открытия, фиксировать возникающие вопросы, чтобы впоследствии их задать. Профессиональные актеры нередко записывают в актерские дневники собственные наблюдения за реальной жизнью, людьми, за собой – все это неоценимая часть материала, который возможно использовать при создании того или иного сценического образа. В случае терапевтического театрального подхода дневник занимающегося может быть использован так же во время его сценических опытов.

Особое внимание стоит уделить разминке в начале и заключительной

части занятия. Кроме «открытого разговора» между участниками группы, групповой терапии, с постоянной регулярностью необходимо проводить телесно-ориентированные тренинги: участник занятия должен начинать прислушиваться к собственному телу, не бояться его, принимать движения тела, не чувствовать парализующей скованности во время танца, движения. Для этого наилучшим образом подходят тренинги с элементами танцевально-двигательной терапии. Индивидуальный и парный танец под музыку, сочинение собственных движений, основы контактной импровизации (хореографическая техника, применяемая в современном танцевальном искусстве) – все это, как нельзя лучше, обеспечивает телесную свободу на площадке и в последствие в жизни.

Ежедневные занятия драматических актеров включают в себя тренинг, направленный на развитие психофизического аппарата. Определенные занятия подобного плана также необходимо регулярно проводить в группе. Например, предложено вспомнить свои чувства, например, во время ссоры с мамой, когда вам было пять лет, вспомнить и сочинить на эту тему этюд (сценку). Важно использование «ПФД» (психофизическое действие) – работа с воображаемыми предметами и сопровождающие их чувства, ощущения (лимон – кислый, шоколад – сладкий и т.д.). Занятия ПФД так же включают в себя работу с физическими ощущениями: я вспоминаю, что значит холод, жара, что значит, больно, что значит радостно (зима – холодно, дождь – мокро и так далее). Тренинги, развивающие психофизический аппарат, так же дают возможность стимулировать экстравертный тип мышления, наиболее безопасный для нервной системы, важный для налаживания социальной жизни и адаптации человека.

Не стоит ограничивать работу в группе исключительно сценическими тренингами, важно, что участники группы могут делиться на занятиях своими фото/видео работами, приносить найденные или сочиненные художественные произведения, собственные зарисовки и так далее. Все это стимулирует

индивидуальное творческое развитие человека, а так же коллективную работу в театральной лаборатории. При работе с ролью профессиональный актер первое время работает так называемым этюдным методом (система русской школы переживания, основатель – К.С.Станиславский): он ищет характер персонажа, размышляет над его внешностью, движением и пластикой, привычками – психологией, придумывает события его прошлой жизни, что-то постоянно пробует и импровизирует.

Этюды – сценки на любую тему с любым сюжетом, в которых живет и действует персонаж (но сюжеты сценки могут абсолютно не соответствовать театральной инсценировке). В этом случае очень помогают все предметы, которые, по мнению актера, как-то связаны с жизнью его героя, музыка, фотографии, книги. Все это может быть, как найдено и заимствованно, так и придумано самостоятельно. Именно на самостоятельности выдумок стоит сделать акцент в работе с группой. Всевозможные «сопроводительные» художественные находки обогатят опыт работы над ролью, привнесут большую обстоятельность и глубину творчеству участника группы, ускорят его путь к себе[36].

В заключение, хотелось бы отметить, что исследователи, занимающиеся терапией искусством, отмечают, что важен сам процесс и те особенности, которые конечный продукт творчества помогает обнаружить в психической жизни творца.

Таким образом, психологическое консультирование есть непосредственная работа со здоровыми людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, внутренних переживаний и конфликтов, где основным средством воздействия становится определенным образом построенная беседа; консультирование является одним из видов профессиональной деятельности психолога и как вид психологической помощи адресован психически нормальным людям для достижения ими целей

личностного роста. Особенно важно учитывать тот факт, что "обращение к соответствующему специалисту не служит признаком психического заболевания, хотя, к сожалению, такое мнение все еще бытует у нас". "Самое важное во всех разнообразных подходах к теории и практике консультирования - это индивидуальная и культурная эмпатия, наблюдательность психолога, его оценка личности и социальной среды, применение методов позитивного развития".

Мы в своей работе рассмотрели индивидуальное консультирование в форме беседы и групповое с использованием арт-терапии, а именно элементов театрализации. Каждый из описанных видов имеет свои особенности и свои преимущества. Все виды работы направлены на переживание клиента своего внутреннего состояния, его принятие и поиски выхода из сложившейся ситуации.

Выводы по главе 1

Анализ психологической литературы показал, что понятие фрустрации употребляется в разных значениях. Данной проблемой занимались как зарубежные, так и отечественные ученые. С.Розенцвейг, К.Левин, Г.Олпорт рассматривали фрустрацию как определенное состояние, приводящее индивида к агрессии. А.Маслоу рассматривал данное явление с точки зрения человеческих потребностей. П.И. Сидоров, А.В. Парняков называют фрустрацией критическую ситуацию и одновременно состояние человека при невозможности реализации им тех или иных потребностей.

Проанализировав разные теории, мы пришли к выводу, что фрустрация представляет собой эмоциональное состояние, которое возникает при сильном переживании от внезапной встречи человеком непреодолимого (или кажущегося ему непреодолимым) препятствия на пути к цели. В этом состоянии в поведении наблюдается две тенденции. Первая сопровождается гневом, агрессивностью ко всем, кто даже случайно встречается на пути. Вторая тенденция проявляется в чувстве безысходности, крушения надежд, отчаяния, вины. При этом человек направляет удар на себя, что порой приводит к суицидам.

Фрустрация может оказать различное влияние на деятельность человека. В некоторых случаях она мобилизует его для достижения отдаленной по времени цели, повышает силу мотива. Однако поведение при этом может носить импульсивный и иррациональный характер. В других случаях фрустрация демобилизует человека, и тогда он, либо путем замещающих действий, пытается уйти от конфликтной ситуации, либо вообще отказывается от действия.

Фрустрация возникает из-за наличия так называемых фрустраторов (препятствия на пути достижения поставленной цели) – каждый из которых разделяется на внешний и внутренний:

«Лишения», потери, конфликты, препятствия, содержание блокируемой потребности, сила потребности частота её неудовлетворения, особенности самого человека.

Фрустрация является почти неизбежным следствием противоречия между потребностями индивида и ограничениями, налагаемыми обществом. Последствия фрустрации могут быть и конструктивными, и разрушительными; они могут быть также кратковременными или длительными.

Часто фрустрация наблюдается в возрасте, называемом «молодость». Молодость, ранняя взрослость - это момент перехода человека от юношеского состояния к состоянию полноправного взрослого. Фактически все материальные психические структуры, необходимые для полноправного "включения" в активную социальную действительность, сформировались. Теперь основная задача человека - обрести те социальные навыки, которые необходимы ему для поддержания гомеостаза следующего порядка, социального (профессия, социальный статус, семейная жизнь, дети). Именно в этом возрасте человек начинает свою трудовую деятельность, приобретая статус молодого специалиста и именно на данном этапе чаще всего человек переживает состояние фрустрации, связанное с состоянием фрустрации, осознание безысходности которой достигнуто им после ряда неудавшихся попыток изменить своё положение.

Индивидуальное консультирование можно рассматривать как стратегию, как технологию индивидуальной психосоциальной помощи «управление случаем», как метод разрешения житейской проблемы или как метод поиска наиболее приемлемого для клиента выхода из сложившейся ситуации.

Также нами были проанализированы возможности группового консультирования, а именно арт-терапии. Они оценены нами как широкие, что подтверждается рядом аргументов:

– сама форма работа – групповая – имеет большой потенциал – испытуемые могут приобрести групповой опыт, самораскрыться,

проанализировать чужие проблем; мы смогли определить цели группового психологического консультирования, основные этапы работы, методы работы, принципы отбора упражнений и пр.;

Арт-терапия — это очень популярный в наше время вид терапии, поэтому разработка программ арт-терапии — перспективное направление, так как искусство позволяет в скрытой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение благодаря тому, что творчество — является одной из трансформирующих сил для преодоления страха, тревоги, возникших в связи с внутренним экзистенциальным конфликтом. Сам процесс арт-терапии приносит удовольствие, обучает клиентов выражать свои переживания как можно более спонтанно и произвольно, относиться к неблагоприятным ситуациям более оптимистично и обладать умениями самостоятельно с ними бороться.

На основе приведенных аргументов мы можем сделать теоретические выводы о том, что программа психологического консультирования будет эффективна в преодолении фрустрации молодых специалистов.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ УРОВНЯ ФРУСТРАЦИИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

На основании анализа степени изученности темы и существующих методик нами был спланирован наиболее оптимальный для реализации цели и задач диссертации констатирующий эксперимент. Эксперимент проводился на базе 3 школ Манского района: МБОУ «Верх-Есаульская ООШ», «Шалинская СШ №1», МБОУ «Кияйская СОШ», в нем принимали участие молодые специалисты, работающие в школе менее 3-х лет в возрасте от 23 до 30 лет в количестве 15 человек, из них 14 девушек и 1 юноша. Все участники эксперимента получили педагогическое образование. Основной целью нашего эксперимента стало определение актуального уровня фрустрации молодых специалистов в системе образования. Для достижения данной цели необходимо было решить следующие задачи:

- 1) выявить уровень фрустрационных ожиданий испытуемых;
- 2) определить у испытуемых стили поведения при фрустрации;
- 3) описать результаты исследования;
- 4) составить и апробировать программу психологического консультирования;
- 5) описать результаты до и после формирующего эксперимента.

На основе теоретического анализа литературы нами были выявлены следующие критерии и методики, с помощью которых мы определим уровень сформированности каждого критерия: (см. табл.2)

Таблица 2. – Критерии и уровни фрустрации молодых специалистов

Критерий	Уровень			Методика
	Сформированный - Высокий	Средний	Несформированный - Низкий	
Эмоциональное реагирование	Агрессия	Отступление и уход	Регрессия	Бойко В.
Самооценка	Наблюдается у людей с низкой самооценкой, человек уверенный в себе сталкиваясь с препятствиями тяжело переживает ситуацию	У человека с адекватной самооценкой ситуация фрустрации не вызывает приступов паники и агрессии, он спокойно реагирует на неоправданность ожиданий.	Проявляется у людей с завышенной самооценкой, на ситуацию фрустрации рассматривают как малозначимое событие и обвиняют в этом окружение, своей вины не признают.	Вассерман Л.И.
Направленность и тип реакции	Экстрапунитивные – внешне-обвинительные реакции, обвиняет внешнее препятствие или других людей. Гнев, злость, раздражение – это обычные эмоции данного критерия.	Интропунитивные реакции. В ситуациях фрустрации он обвиняет себя. В ответах присутствует порицание себя, недовольство собой, негодование на себя, признание собственной вины.	Импунитивные реакции. безобвинительные. Индифферентное отношение к ситуации, его безразличие к ней, её обесценивание или, в некоторых случаях, согласие с ситуацией препятствия или с чьим-то обвинением.	Розенцвейг С.

Для реализации программы исследования был выбран следующий пакет методик.

Первая методика В. Бойко «Фрустрация»

Цель: выявление уровня социальной фрустрированности.

Социальная фрустрированность - вид (форма) психического напряжения, обусловленного неудовлетворенностью достижениями и положением личности в социально заданных иерархиях. Социальная фрустрированность передает эмоциональное отношение человека к позициям, которые он сумел занять в обществе на данный момент своей жизни.

Предлагаемый опросник фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности.

(Приложение А) Данная методика отражает критерий эмоционального состояния у респондентов и отображает их эмоциональное реагирование на фрустрацию.

Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И.

Вассермана

(модификация В.В. Бойко)

Цель: выявление уровня фрустрации

Ниже предлагается опросник, который фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности и отображает критерий самооценки. Приложение Б.

Данный опросник фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности. Под социальной фрустрированностью автор понимает: вид психического напряжения, обусловленного неудовлетворенностью достижениями и положением личности в социально значимых иерархиях. Каждое общество в конкретный период своего существования в зависимости от своей ориентации, материально — экономического развития, уровня правовой и нравственной культуры предлагает своим членам определенные возможности социального роста и удовлетворения потребностей. Оценивая свои достижения по разным социально заданным иерархиям, человек испытывает ту или иную степень удовлетворенности —неудовлетворенности. При этом он испытывает фрустрацию не столько от достигнутого, сколько от мысли, что сегодня можно

достичь большего. Выводы об уровне социальной фрустрированности делаются с учетом величины среднего балла по каждому пункту. Чем больше его величина, тем выше уровень социальной фрустрированности. Данная методика направлена на критерий самооценки, именно с этой позиции мы и будем интерпретировать результаты.

Методика изучения фрустрационных реакций С. Розенцвейга

Цель: определение уровня фрустрации и типа реакции на неё. Отображает критерий направленности и типа реакции на фрустрирующую ситуацию.

Настоящая методика впервые описана в 1944 году С.Розенцвейгом под названием «Методика рисуночной фрустрации». Стимулирующая ситуация этого метода заключается в схематическом контурном рисунке, на котором изображены два человека или более, занятые еще не законченным разговором. Изображенные персонажи могут различаться по полу, возрасту и прочим характеристикам. Общим же для всех рисунков является нахождение персонажа во фрустрационной ситуации. В данном пособии приводится модификация методики С.Розенцвейга, разработанная в Научно-исследовательском институте им. В.М.Бехтерева.

Методика состоит из 24 рисунков, на которых изображены лица, находящиеся во фрустрационной ситуации. Приложение В.

Ситуации, представленные в тексте, можно разделить на две основные группы.

1.Ситуации «препятствия». В этих случаях какое-либо препятствие, персонаж или предмет, обескураживает, сбивает с толку словом или еще каким-либо способом. Сюда относятся 16 ситуаций — рисунки номер 1, 3, 4, 6, 8,9,11,12,14,15,18,20,22,23,24.

2.Ситуации «обвинения». Субъект при этом служит объектом обвинения. Их восемь: рисунки номер 2,5,7,10,16,17,19,21.

Между этими типами имеется связь, так как ситуация «обвинения» предполагает, что ей предшествовала ситуация «препятствия», где фрустратор

был, в свою очередь, фрустрирован. Иногда испытуемый может интерпретировать ситуацию «обвинения как ситуацию препятствия», или наоборот. Процедура эксперимента организуется согласно приложенной к набору рисунков инструкции. Приложение Г.

Теперь проанализируем более подробно результаты методики В.Бойко «Фрустрация»:

При количественном анализе было выявлено:

У 34% (5 человек) наблюдается высокий уровень фрустрации, у 53% (8 человек) наблюдается средний уровень фрустрации, у 13% (2 человека) наблюдается низкий уровень фрустрации.

Результаты исследования можно отобразить в диаграмме:



Рисунок 1. Уровень фрустрации молодых специалистов по методике В.Бойко

При качественном анализе было выявлено, что у респондентов с высоким уровнем фрустрации наблюдается агрессивное поведение, им кажется, что весь мир виноват в том, что их ожидания не совпадают с действительностью. При высоком уровне фрустрированности может наблюдаться выраженная эмоциональная возбудимость, продуцирующая различные негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность). Агрессия – это состояние деструктивного поведения,

реализующее эгоистические намерения личности, наносящее ущерб физическому телу, окружающим людям, миру и вызывающее психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.).

Агрессивное поведение характеризуется выражением негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание вербальных реакций (угроза, проклятья, ругань), а также применением физической силы против другого лица или объекта.

У данных респондентов агрессивное поведение рассматривается как ситуативный, а не эволюционный процесс. В этом вопросе наше наблюдение совпало с точкой зрения Д.Долларда. О поведении людей с данным типом реакции в своей теории он утверждал, что агрессия - не автоматически возникающие в организме человека влечение, а реакция на фрустрацию: попытка преодолеть препятствие на пути к удовлетворению потребностей, достижению удовольствия и эмоционального равновесия. Теория утверждает, что, во-первых, агрессия всегда есть следствие фрустрации, и, во-вторых, фрустрация всегда влечет за собой агрессию.

Средний уровень фрустрации: У данных испытуемых наблюдается подавленное настроение, однако они понимают причину неудовлетворения своих потребностей. Не обвиняют окружающих в своей неудаче. При среднем уровне фрустрированности отмечается эмоциональная устойчивость и положительный фон основных переживаний (спокойствие, оптимизм). Оптимизм и инициативность, простота в реализации своих желаний формирует чувство собственного достоинства, социальную смелость.

Именно на данном уровне можно говорить о конструктивной реакции на фрустрацию, человек прилагает еще большие усилия для достижения цели, а не прекращает деятельность. При конструктивной реакции неудача развивает личность, закаляет характер, увеличивает настойчивость. В познавательной сфере конструктивно реагируя на неудачу, человек учится на своих ошибках,

накапливает опыт, в результате чего совершенствуется, профессионально растет. Ученые отмечают, что конструктивно реагирующий на неудачу человек не рассчитывает на эффект «кавалерийской атаки», продвигается к цели постепенно, меняя тактику ее достижения:

- разбивает конечную цель на подцели;
- расширяет временной период достижения цели;
- совершенствует средства ее достижения;
- привлекает дополнительные ресурсы (знания, материальные средства, единомышленников и т. п.);
- действует более гибко.

В результате такого обогащения тактики деятельности после неудачи вероятность достижения успеха у данных респондентов значительно возрастает. Их эмоциональная сфера не терпит значительных изменений и чаще всего состояние фрустрации проходит для них безболезненно.

Респонденты с низким уровнем фрустрации, к неудаче относятся либо как к неизбежному, фатальному, либо как к малозначимому событию, которое со временем «разрегулируется» само по себе. Таким образом, человек не обвиняет ни себя, ни других. Данное подавленное состояние для них считается нормальным, человек не стремится выйти из него.

Здесь имеет место быть такой защитный механизм как регрессия. Регрессия тесно связана с неуверенностью, которая ярко наблюдается у данных респондентов. Именно к регрессии чаще всего прибегает личность незрелая, поскольку этот способ ей ближе остальных и не требует никаких дополнительных усилий. Таким образом, если у человека данной группы что-то не получается, он отказывается от своей цели и заменяет её на более простую, возвращается к ранней модели поведения, достигает того уровня, на котором все его потребности удовлетворены, ему не нужно «напрягаться» и «прыгать выше головы». Однако, такой способ не приводит к желаемым изначально результатам и никак не мотивирует человека к достижению цели.

Безынициативность этих лиц формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний. Их эгоцентрическая личностная направленность проявляется как в склонности к ипохондрической фиксации (сосредоточение) на неприятных соматических ощущениях, так и в сосредоточенности на переживаниях своих личностных недостатков. Это, в свою очередь, формирует чувство собственной неполноценности, затрудненность в общении, социальную робость и зависимость.

Подводя итоги первой методики В.Бойко «Фрустрация» можно сделать вывод, что у испытуемых доминирующим уровнем является средний уровень фрустрации, который приемлим для поведения и в ряде случаев даже положительно влияет на деятельность респондентов.

По второй методике диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана при количественном анализе было выявлено: Высокий уровень наблюдается у 15% (3 человека), 45 % (7 человек) испытуемых средний уровень социальной фрустрированности, и у 36 % (5 человек) низкий уровень фрустрированности.

Результаты нашего исследования можно отразить в диаграмме:

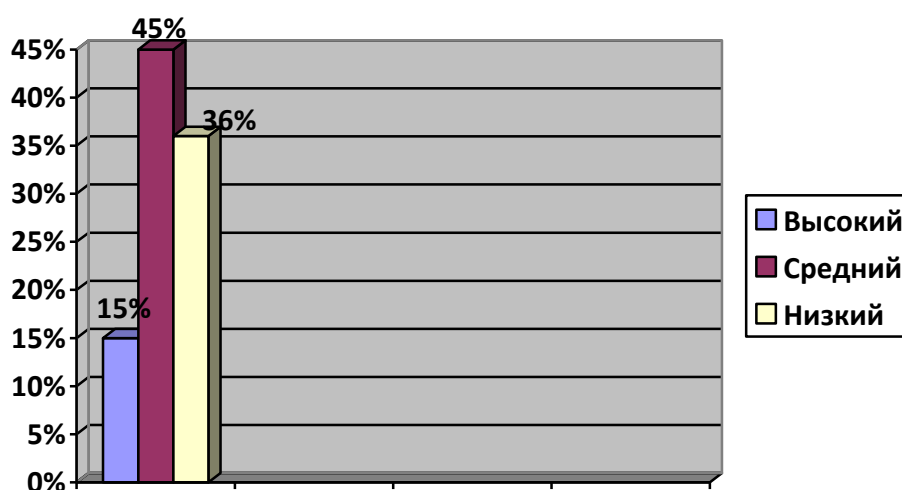


Рисунок 2. Уровень социальной фрустрированности по методике Л.Вассермана

При качественном анализе ответов было выявлено, что высокий уровень наблюдается у людей с низкой самооценкой, человек неуверенный в себе сталкиваясь с препятствиями тяжело переживает ситуацию. Данные

респонденты как правило неудовлетворены взаимоотношениями на работе, с коллегами по работе, с субъектами своей профессиональной деятельности, своим положением в обществе, отношениями с супругом, с ребенком, с родителями, обстановкой в обществе, отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми.

Представления о себе как о менее способном, некрасивом, невезучем, несчастном, больном присущи в основном людям с заниженной самооценкой и, как следствие, высоким уровнем фрустрации. В результате возникает пониженный фон настроения, закрепляется комплекс неполноценности. Стойкая излишне низкая самооценка влечет за собой чрезмерную зависимость от других, несамостоятельность и даже заискивание, робость, замкнутость, искаженное восприятие окружающих. Чаще всего у таких испытуемых наблюдается вялость, неверие в себя, комплекс неполноценности, безразличие, безынициативность. Если человек длительное время не выходит из подобного состояния, формируется невроз — болезнь, возникающая вследствие конфликта человека с окружающей средой, при столкновении желаний и действительности, которая их не удовлетворяет.

Средний уровень фрустрационных ожиданий. Большая часть испытуемых относится к группе с оптимальной фрустрированностью, имеющих психическое состояние напряжения, тревоги, отчаяния, возникающее при столкновении человека с непреодолимыми препятствиями на пути к достижению значимых целей, удовлетворения потребностей. Однако, так как у данной группы самооценка адекватная и соответствует действительности, то состоянию фрустрации, возникающее у них, не приводит к негативным и разрушительным последствиям. Бывает даже наоборот, когда их результаты не соответствуют желаемой цели, это мотивирует человека на активизацию своей деятельности и поиска других способов достижения цели.

У респондентов с низким уровнем фрустрации, как правило, завышенная самооценка. Наблюдается пониженный уровень удовлетворенности своим

образованием, содержанием работы в целом, условиями профессиональной деятельности, жилищно-бытовыми условиями, сферой услуг и бытового обслуживания, возможностями выбора места работы, своим образом жизни в целом. Данные респонденты не удовлетворены проведением досуга, возможностями проводить отпуск, материальным положением, сферой медицинского обслуживания. Испытуемым данной группы кажется, что они достойны большего. Они обладают завышенным уровнем притязаний, когда человек ставит перед собой слишком сложные, нереальные цели, объективно приводящим к частым неудачам, разочарованию и влечение к фрустрации.

Человек с завышенной самооценкой часто говорит: «Я гораздо умнее, красивее, добрее большинства людей, но я самый несчастный и самый больной, у меня мало что выходит, меня не ценят».

Характеристика завышенной самооценки заключается так же в том, что люди, страдающие таким «недугом», имеют искаженное, в сторону завышения, представление о собственной персоне. Они, как правило, где-то в глубине души ощущают одиночество и неудовлетворенность собой. У них часто довольно сложно формируются взаимоотношения с окружающим социумом, так как желание видеться лучше, чем они являются в реальности, приводит к надменному, высокомерному, вызывающему поведению. Иногда их действия и поступки бывают даже агрессивными.

Субъекты с завышенным самооцениванием болезненно реагируют на любую, даже безобидную, критику. Порой они ее могут воспринимать даже агрессивно. Особенность взаимодействия с такими людьми содержит в себе требование с их стороны о том, чтобы окружающие постоянно признавали их превосходство. И вот как раз в тот момент, когда у данной категории людей что-то не получается, ожидания не совпадают с действительностью, у них возникает внутренняя обида, расстройство, однако на всеобщее обозрение они стараются это не выносить. Поэтому состояние фрустрации у них протекает наиболее скрыто и требует особого вида работы, так как они не всегда готовы

признаться в том, что у них что-то может не получаться. Важный момент заключается и в том, что ситуацию фрустрации они рассматривают как малозначимое событие и обвиняют в этом окружение, своей вины не признают.

Проанализировав полученные результаты второй методики диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана делаем вывод, что у большинства респондентов наблюдается средний уровень фрустрированности, который присущ людям с адекватной самооценкой. Данная группа не нуждается в преодолении фрустрации, так данное состояние не несет для них разрушительного эффекта. Контрольную группу здесь будут составлять испытуемые высокого и низкого уровня, необходимо будет подобрать соответствующие упражнения для работы над самооценкой.

По третьей методике С. Розенцвейга на определение направленности и типа реакции при количественном анализе было выявлено: Высокий уровень наблюдается у 34% (5 человек), средний уровень - у 53% (8 человек), низкий уровень был выявлен 13% (2 человека) испытуемых.

Результаты нашего исследования можно отразить в диаграмме.

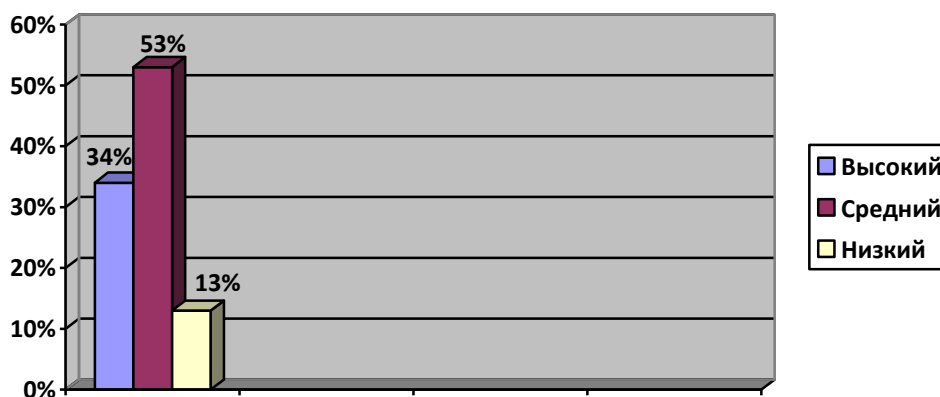


Рисунок 3. Уровень фрустрации молодых специалистов по методике С.Розенцвейга

При качественном анализе было выявлено: Высокий уровень - экстрапунтивные реакции наблюдаются у группы людей, которые очень раздражительны, реагирует гневно и агрессивно на любое неудовлетворение своих потребностей. Своей вины в происходящем не признают, считают, что

если их ожидания не совпадают с действительностью, то в этом виновато окружение и обстоятельство, но не они.

Чаще всего наблюдается тип реакции с фиксацией на самозащите. Враждебность, порицание направлены против кого-либо или чего-либо в окружении обычное явление для данного типа.

Экстрапунитивная форма связана с возникновением внутреннего «подстрекателя» к агрессии, с направленностью реакции искать виновного вовне. Человек обвиняет в случившемся обстоятельства, других людей. У него появляются раздражительность, досада, озлобленность, упрямство, стремление добиться поставленной цели во что бы то ни стало. Поведение вследствие этого становится непластичным, примитивным, используются его ранее заученные формы, даже если они и не приводят к нужному результату.

Интропунитивные реакции (средний уровень) наблюдаются в ситуациях фрустрации, когда респонденты обвиняют себя, они собой недовольны. Их сопровождает чувство стыда, угрызение совести, чувство вины, что часто мобилизует их деятельность и приводит к положительным результатам.

Что касается типа реакции, то наиболее часто встречается тип реакции с фиксацией на препятствие. Фрустрирующая ситуация интерпретируется как благоприятно-выгодно-полезная, как приносящая удовлетворение.

Данный тип реакции в основном не требует психологического вмешательства, так как уровень фрустрации на данном этапе не требует вмешательства и не сказывается отрицательно на деятельности человека.

На низком уровне (инпунитивный тип реакции) испытуемые рассматривают ситуацию примиряющим образом, когда никто никого не обвиняет. Ситуация фрустрации для данных респондентов проходит незаметно, они думают, что так и должно быть и большего они достичь не в силах, таким образом данное состояние никак не мотивирует и не подстегивает их к улучшению своей деятельности. К импунитивным относятся и ответы,

указывающие на то, что ситуация может разрешиться сама собой без вмешательства.

Что касается типа реакции на данном уровне, то чаще всего встречается тип реакции направленный на удовлетворение потребностей. Выражается надежда, что время, нормальный ход событий разрешат проблему, просто надо немного подождать, или же взаимопонимание и взаимоуступчивость устранят фрустрирующую ситуацию. Респонденты чаще всего довольны удовлетворением своих потребностей самого низшего уровня, им этого достаточно.

Таким образом, импунитивная форма реагирования связана с отношением к неудаче либо как к неизбежному, фатальному, либо как к малозначимому событию, исправимому со временем. Человек не обвиняет ни себя, ни других.

При обобщении результатов, полученных при проведении комплекса методик, и на основании критериев приведенных нами в начале главы, отражаем полученные данные в диаграмме:



Рис.4. Итоговые уровни фрустрации молодых специалистов в системе образования.

На основании проведенных методик на выявление уровня фрустрации В.Бойко, направленного на эмоциональный компонент, Л.Вассермана, выявляющий уровень самооценки, С.Розенцвейга определяющий тип реакции,

практического их применения и подсчета результатов, мы делаем вывод, что у респондентов преобладает средний уровень фрустрационных ожиданий. На данном уровне у испытуемых наблюдается адекватная самооценка, устойчивое эмоциональное реагирование на фрустрацию. В ряде случаев фрустрация у данной группы людей даже может являться толчком к действию, к пересмотру способов достижения цели.

У людей с высоким уровнем фрустрации наблюдается агрессия, иногда даже ярко выраженная, для них неприемлема критика, они очень тяжело переживают в том случае, когда их ожидания не совпадают с действительностью. Болезненно реагирует на любое поражение и неудачу.

У респондентов с низким уровнем фрустрации наблюдается низкая самооценка, они не стремятся к достижению большего результата, впадают в уныние при фрустрации, однако, думают, что данную ситуацию изменить не способны.

Ниже представим психологические портреты молодых специалистов с высоким, средним и низким уровнями фрустрации.

Личность с низким уровнем фрустрации характеризуется как эмоционально знеравновешенная, с завышенным уровнем самооценки. Все вокруг виноваты в его неудачах, занимает обвинительную позицию. Фрустрацию как таковую рассматривает как маловажное событие, ни к каким выводам она его не приводит, часто отказывается от своих целей и делает только то, что умеет.

Психологический портрет специалиста со средним уровнем развития фрустрированности. Такие люди характеризуются аутоагрессией: самообвинением, появлением чувства вины. У человека возникает подавленное настроение, повышается тревожность, он становится замкнутым, молчаливым. Часто мучает угрызение совести. Однако выявленной агрессии и раздражения не наблюдается. Такие специалисты быстро адаптируются к новым или изменяющимся условиям. При возникновении трудностей, переживаний в

большинстве случаев спокойно реагирует. Относится к неудаче либо как к неизбежному, фатальному, либо как к малозначимому событию, которое со временем «разрегулируется» само по себе. Таким образом, человек не обвиняет ни себя, ни других. Решения принимают адекватно сложившейся ситуации: там, где требуется скорость – быстро мобилизуются, там, где решение должно быть качественным – обдумывают и взвешивают варианты достижения цели. Как правило, у них хорошо получается рефлексировать собственные мотивы, планомерно реализовывать свои намерения. Умеют распределять собственные усилия, способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью, адекватно относятся к неудачам.

Портрет респондентов с высоким уровнем фрустрированности определяется следующими характеристиками. Человек склонен обвинять в случившемся обстоятельства, других людей. Он обнаруживает повышенную раздражительность, досаду, озлобленность, упрямство, а также стремление добиться поставленной цели во что бы то ни стало. Окружающим чаще всего с такими людьми общаться некомфортно.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, была выделена группа молодых специалистов, нуждающаяся в преодолении уровня фрустрации. Выбранная нами группа имеет высокий и низкий уровень фрустрации, который требует психологического сопровождения с целью преодоления. При этом, для того, чтобы предотвратить предвзятое отношение к предполагаемым занятиям на них были приглашены лишь те респонденты, которые сами выразили желание. Таким образом, в нашем исследовании будет

две группы – контрольная (респонденты со средним уровнем фрустрации) и экспериментальная (респонденты с высоким и низким уровнем).

В формирующем эксперименте по преодолению уровня фрустрации согласились принять участие 7 педагогов общеобразовательного учреждения (5 с высоким уровнем фрустрационных ожиданий, 2 – с низким). Все они приняли участие в подробной диагностике уровня фрустрации. Каждый педагог был уведомлен о конечной цели эксперимента и согласился на участие добровольно.

Следует принимать во внимание важный аспект, выявленный в процессе диагностики – не все молодые педагоги признают тот факт, что у них испытывают состояние фрустрации, и как следствие, сопротивляются самой процедуре исследования, что так же может проявиться и на этапе формирующего эксперимента. Таким образом, меры сопровождения молодых специалистов должны быть достаточно лаконичными и эффективными. Без ощутимых перемен по итогам проведения коррекционных мероприятий, молодые педагоги могут утратить и без того достаточно слабую мотивацию.

Таким образом, целью формирующего эксперимента является эффективное психологическое сопровождение участников, направленное на преодоление уровня фрустрации.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Уточнить актуальную причину низкого или высокого уровня фрустрации молодых педагогов;
2. Оптимизировать уровень самооценки, эмоциональный фон участников;
3. Обучить навыкам самостоятельного преодоления уровня фрустрации.
4. Обеспечить включение каждого участника экспериментальной группы в процесс реализации программы.

Среди всех возможных вариантов сопровождения в консультативной психологии наиболее подходящими под поставленные задачи являются две формы работы:

1. Индивидуальные консультации.
2. Арт-терапия (элементы театрализации).

Для реализации программы полноценного сопровождения молодых педагогов в преодолении уровня фрустрации был определён следующий формат взаимодействия. 5 индивидуальных консультаций (одночасовые) и 5 групповых (по 1,5-2 часа).

1. Индивидуальная психологическая консультация каждого участника эксперимента. Встреча с каждым участником, позволяющая прояснить запрос и индивидуальные причины фрустрации.

2. Совместное театрализованное действие. Мероприятие, призванное выработать коллективное решение проблемы фрустрации молодых специалистов в образовательном учреждении.

3. Финализирующие индивидуальные психологические консультации с элементами диагностики. Ещё одна индивидуальная консультация, позволяющая определить эффективность реализованных мер.

Индивидуальная работа – основа психологического консультирования. Персонализированный подход, непосредственный контакт, работа с конкретным запросом – всё это позволяет добиться существенных результатов за короткое время. Так же именно при индивидуальном консультировании становится возможным чёткое понимание причины фрустрации и отношение испытуемого к ней.

Театрализованное занятие «Фрустрация. Способы преодоления» помогает правильному восприятию состояния фрустрации, содействует

конструктивному его преодолению и способствует приобретению навыков толерантного отношения к фрустрации.

Фрустрация в психологическом консультировании понимается как такое состояние неудовлетворенности клиента, которое вызвано неуспехом в удовлетворении необходимой потребности или желания или несоответствием поведения ожиданиям и сопровождается различными отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и т. п. Некоторые действия консультанта, например отказ играть ту роль, которой наделяет его клиент, или отказ от принятия на себя ответственности за жизнь и разрешение проблем клиента, вызывают у клиента чувство неудовлетворенности. Использование консультантом таких глубинных терапевтических техник, как интерпретация и конфронтация, также могут вызвать у клиента состояние фрустрации.

Существуют следующие правила поведения консультанта в ситуации фрустрации клиента:

- консультант должен уметь отслеживать, замечать состояние фрустрации клиента и анализировать его совместно с клиентом;
- в случае, когда источником фрустрации является внешний объект, а не сам консультант (окружение клиента, какое-то событие и т. п.), консультант должен проанализировать ситуацию и чувства клиента и оказать поддержку;
- используя техники, которые могут привести клиента к негативному состоянию фрустрации, консультант должен понимать их целесообразность, своевременность, оценивать их последствия и наличие у клиента необходимых сил и ресурсов для того, чтобы справиться с таким состоянием, и при этом демонстрировать клиенту поддержку и принятие.

Особенности психологической помощи при работе с человеком в состоянии фрустрации:

Психолог не поможет избавиться от фрустрации, так как это состояние считается нормальным. Помощь психолога заключается в облегчении выхода из фрустрации и недопущении тяжелых депрессивных состояний. Психотерапия поможет сформировать здоровое отношение к неудачам и использовать фрустрирующие ситуации в качестве дополнительной мотивации.

В основе психологической помощи молодому специалисту, пребывающему в ситуации кризиса, сильного стресса, лежит работа с его чувствами и переживаниями. В связи с этим особую важности приобретает контакт психолога с клиентом. В кризисе психолог выполняет функцию защиты и поддержки. Главный принцип общения – принятие, спокойное и понимающее отношение к тому, что с ним происходит. Здесь недопустимо оценивание и осуждение. Итак, какие приемы использует психолог в консультировании клиента в кризисной, стрессовой ситуации (рекомендации подходят для работы как со взрослыми, так и с детьми, но с учетом возрастных особенностей обратившихся):

1. Отражение чувств или рефлексия.

Приемы:

1. Придать значимость чувствам собеседника
2. Показать понимание чувств собеседника
3. Помочь собеседнику сосредоточиться на чувствах и осознать их происхождение и пути изменения
4. Отметить экспрессию и интонацию голоса

На практике эти приемы реализуются следующим образом: отражать ведущие чувства собеседника или предположить по речевым и голосовым особенностям какие чувства испытывает собеседник в настоящий момент и

поговорить об этом («Мне кажется, что Вы чувствуете...», «Вы были сильно этим встревожены...»).

2. Реагирование, подбадривание.

Здесь важно показать обратную реакцию специалиста, установить доверительный контакт с собеседником: «Я понимаю, как вам тяжело...», «Продолжайте...».

3. Придание значимости. Показать значимость собеседника, его высказываний, чувств, его личности в целом и важность для него тех целей, к которым он стремится: «Я чувствую для Вас это очень важно и Вы очень хотите этого достичь», «Я очень рада, что Вы предпринимаете конкретные шаги для того, чтобы...»

Техники активного слушания значительно облегчают задачу клиента выразить свои чувства. Это :—

Понимание – принятие собеседника и его ценностей.

Эмпатия – настрой на эмоциональные переживания собеседника, помощь в определении своих чувств, поддержка их позитивного изменения.

Забота – проявление доверительности, оказание поддержки, укрепление возникающих позитивных чувств, мнений и позиций.

Открытость - принятие чувств клиента/абонента и выражение своих.

Так же важны в беседе с клиентом полувербальные проявления, которые помогают поддерживать контакт и побуждают к дальнейшему рассказу - «да», «гм».

Использование паузы в беседе с клиентом позволяет подчеркнуть значимость сказанного, необходимость осмыслить и понять его внутренние субъективные ощущения.

Таким образом, отражение чувств клиента дает возможность их идентифицировать и больше говорить о своих переживаниях в связи с проблемой. Так же это дает возможность снизить уровень эмоционального напряжения; показывает говорящему, что консультант понимает и принимает его чувства, что, в свою очередь, позволит улучшить качество консультации. Такой переход от неконтролируемой ситуации фрустрации к более конструктивному диалогу позволит подойти к поиску альтернативных решений в сложившейся у клиента ситуации.

Теперь, когда клиент поделился проблемой и проанализировал свои чувства, можно говорить про желаемый результат: «Чего вы хотите в дальнейшем, к чему прийти, чего достичь?» Если проблема ясна и конкретна, рекомендации могут быть не столь важны, т.к. клиент сам, в процессе проговаривания проблемы и работы со своими переживаниями, мог уже подойти к вариантам решения, или ему нужна небольшая стимулирующая поддержка («Кто или что мог бы Вам помочь в данной ситуации?»). Можно работать с разными вариантами решения данной проблемы. Это подразумевает творческий характер подхода к данному запросу, поиск альтернатив, как расширение круга возможностей клиента и задействования большего количества ресурсов.

Первый этап формирующего эксперимента – индивидуальные психологические консультации. Задача первого этапа – выяснить актуальные потребности педагогов, уровень их самооценки, эмоционального состояния, их отношение к фрустрации и готовность к реализации своего потенциала в педагогической сфере, удовлетворенности своей работой. Сначала мы провели беседу с испытуемым. Далее будут приведены выдержки наиболее интересных интервью, первой консультации. Лексические обороты, особенности речи переданы максимально достоверно.

Алёна Б. (Высокий уровень)

«Меня начинает раздражать моя работа, меня нервируют все эти занятия и тому подобное, я даже начала срываться на детей. А все почему? Да потому что работы тьма, зарплата мизер, а требования как к президенту. Еще вы тут со своим исследованием, мне вот дома еще нужно все переделать, на работе тетради непроверенные, давайте быстрее заканчивать и я пошла!»

Вера К. (Высокий уровень)

«Вот я когда училась в университете, думала, что как приду в школу, как все переделаю, работать буду лучше всех, а в итоге хватило меня месяца на два. Сейчас вот замечаю по себе даже, что прям нервная, даже агрессивная стала, как что не получится, так начинаю себя накручивать. Я все причину ищу, почему так, понятно, что я не справляюсь много с чем, и некоторые темы у меня западают, неорганизованная я бываю и времени ни на что нет. А еще преподаватели в университете должным образом не подготовили к настоящей школьной жизни, практики может мало было. А администрация в школе это прям отдельная история. Вот может из-за них и не получается ничего, требуют только все и требуют, а как помочь, так: «Ты же с университета пришла, знать должна!» А что я знаю, я слабо всегда училась и не думаю, что получится с меня высококвалифицированный специалист».

Яна С. (Низкий уровень)

«Мне было проще в университете, там не было такой ответственности. А так получается, я училась значит пять лет, молодой специалист, мне хочется столько привилегий, а по итогу еще и указывают, что делать, да зачем мне это надо, я работаю, зарплату получаю, выше головы не стараюсь прыгнуть, поэтому не собираюсь сверхурочно работать и продлёнки там всякие вести. Короче, я особо не переживаю, у меня и так все нормально, я уроки веду, знания даю, а остального ничего не хочу».

Фрагменты индивидуальных консультаций приведены в приложении Ж.

Индивидуальные беседы с испытуемыми позволяют судить, как и первичная диагностика, о завышенной или заниженной самооценке, в ряде случаев агрессивном реагировании на фрустрацию. Следует отметить и то, что каждый испытуемый продолжает свою деятельность, и мысли о смене работы его не посещают. Однако работает он безынициативно, не мотивированно. И о таком состоянии как фрустрация не говорят, считают сложившийся ход событий нормальным.

Следующий этап консультации – работа психолога.

Пожалуй, определить фрустрацию, – самое сложное. Если бы каждый мог ее четко выловить у себя и понять ее происхождение, тогда все были бы счастливы. Но попробовать стоит.

Попробуйте за собой немного понаблюдать. Для этого возьмите блокнот и разделите его на части вашей жизни. Например:

- Тело и здоровье;
- профессиональная деятельность;
- хобби и увлечения;
- отношения с противоположным полом и родственные связи;
- друзья и знакомые;
- цели, планы и т.д.

Пишите все, чем реально наполнена ваша жизнь. А теперь попробуйте каждый раз, совершая какое-либо действие/контакт с другим/мысль и т.д. ответить себе честно на вопрос «Для чего мне это нужно? Что я хочу получить в итоге?»

Свои ответы базируйте на перечне потребностей, приведенном выше. Отвечайте на вопрос максимально искренне, ведь от этого зависит определение

вашей фрустрации. А «проинформирован, значит, вооружен». Вспомните откуда ваша фрустрация.

Когда вы определите свою фрустрацию, а их может быть несколько, постарайтесь вспомнить те ситуации, когда вы хотели удовлетворить потребность, но не могли.

Например, у вас фрустрирована значимость. Вам сейчас очень важно быть значимым для других. В вашем детстве была ситуация (скорее, модель жизни, а не единичный случай), когда ваши родители не демонстрировали вам то, что вы (ваша точка зрения, ваше тело, ваши чувства и желания) имели для них значение и брались в расчет.

Постарайтесь избавиться от чувства вины за то, что вы вообще пытаетесь анализировать заботу и любовь ваших родителей. Во-первых, об этом никто не узнает, во-вторых, вы заботитесь о себе и важнее этого ничего быть не может.

Запишите все ситуации, когда ваша значимость фрустрировалась, все, что удастся вспомнить.

Избавьтесь от негативного чувства

Когда вы обнаружите, что травмирующих ситуаций было не так уж и мало и они остались в памяти и теперь влияют на вашу жизнь, следует избавиться от тех чувств, которые они вызывают. Это может быть обида на родителей, чувство вины, несправедливости, ярости, ненависти и т.д.

Лучший способ избавиться от чувства – выплеснуть его и прожить.

Несомненно, если вы выскажете родителям все, что вам болит, а они послушают, это поможет. Но не каждый человек на такое способен.

Поэтому, справиться со своими чувствами вы можете сами посредством следующего упражнения.

1. Примите удобную позу лежа.
2. Выделите все чувства и эмоции, которые Вами на данный момент овладевают (злость, гнев, агрессия, обида, разочарование и т.д.);
3. Закройте глаза и позвольте себе прочувствовать ОДНО из чувств из Вашего списка. Слиться с этим чувством, принять тот ФАКТ, что в данный момент Вы чувствуете себя разгневанным, например, или обиженным (пусть даже Вам этого и не хочется). Принять себя чувствующим это чувство и простить за него;
4. Постарайтесь определить, ГДЕ в теле это чувство находится (в голове, на коже, на внутренних органах и т.д.);
5. Посмотрите на чувство со стороны: какая форма у него, какой цвет, запах, консистенция, форма, на что оно похоже;
6. Подумайте, что можно сделать, чтобы это чувство в виде “чего-то” исчезло: содрать, помять, выдавить, прижечь и т.д.;
7. Делайте это с чувством до тех пор, пока оно не исчезнет;
8. Смотрим на результат: нравится ли Вам то, что Вы видите, хотелось бы еще что-то сделать с местом, где было это чувство, добавить что-то? Если все устраивает, проследите ощущения в теле – нет ли боли, ломоты, зажимов.
9. Сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов животом и открывайте глаза.

Если после выполнения данного упражнения Вы ощущаете дискомфорт в теле, это говорит о том, что Вы что-то пропустили, не до конца его «убрали». Вернитесь снова в то место, где ранее было чувство, и посмотрите, остались ли следы от него. Уберите их, уничтожьте. Делайте это до тех пор, пока ваше состояние не станет комфортным или хотя бы приемлемым на данный момент

времени. К работе с одним чувством можно вернуться на следующий день. И так пока оно не исчезнет.

Подумайте, в какой способ вы можете удовлетворить свою фрустрацию

Суть фрустрации заключается не только в том, что нет возможности удовлетворить потребность.

Важно то, что если потребность не удовлетворяется, то и навыки по ее удовлетворению у человека остаются в зародышевом состоянии.

Если ребенка в детстве не любили, тогда он не только не научился себя любить, но и других тоже. И теперь взрослый человек, который уже давно адаптировался к своей фрустрации, бессознательно ищет Другого, который бы эту любовь ему дал. Но при этом, ответить взаимностью сложно, так как человек не научен любить и адекватно демонстрировать свои чувства к другому.

Поэтому, если у вас фрустрация, тогда вы должны понимать, что вы подсознательно ее всю жизнь пытались удовлетворить. Удовлетворить за счет других (старались добрать от других то, что не дали родители). Но удовлетворить свои потребности за счет других невозможно, это может сделать только сам человек. Придется взрослеть в этом отношении и искать опору уже не в других, а в себе.

Подумайте над тем, каким способом вы можете удовлетворить свою фрустрацию. Если у вас фрустрировано принятие, тогда стоит учиться принимать себе и других безапелляционно, такими как есть. Если у вас фрустрирована потребность в уважении, стоит поработать над уважением к себе и к другим.

Тут важно осознать, что никто другой вам ничего не должен удовлетворять. Никто не виноват в том, что вас обидели в детстве. Просто так случилось, но вы взрослый адекватный человек, который сам принимает

решение: либо дальше цепляться за других и зависеть от них, либо работать над собой и быть независимым.

Можно предложить на данном этапе ряд упражнений.

Упражнение «Эксперимент».

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

С помощью данного упражнения мы разберем приемы волевой мобилизации, которые вы можете применять, даже если вам кажется, что у вас нет личностных качеств, позволяющих быть волевым и целеустремленным. Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст. Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать предложенный текст. Дискуссия. Целесообразно обсудить следующие вопросы:—Сразу ли вы справились с заданием?—Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?—В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?—Как развить самообладание?

Упражнение «Поза кучера»

Цель: обучение приемам релаксации в стрессовой ситуации. Инструкция: теперь пришло время ознакомить вас с некоторыми техниками релаксации и концентрации. Попробуйте принять следующую позу: центр тяжести приходится на таз или седалищную кость. Поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает согнутую спину кошки. Голова расслаблена и опущена перпендикулярно тазу, а не бедренной кости. В противном случае будет сдавлен живот. Ноги расставлены на уровне плеч, руки без упора лежат на коленях, причем кисти свободно свисают между бедрами, как у кучера, который расслабился, расслабил поводья, и его лошади бредут сами собой. Если запястья расслаблены, то это верный признак того, что положение тела выбрано правильно. Участники принимают «позу кучера».

Ведущий должен проконтролировать правильность выполнения этого упражнения.

Упражнение «Полное дыхание».

Цель: обучение учащихся приёмам релаксации в стрессовой ситуации.
Инструкция: дышите через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку (если вы втягиваете живот во время вдоха, тогда заполнится только верхняя часть легких). Губы приоткрыты. Затем заполните среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть области ребер и грудную клетку. Затем заполните воздухом верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и втягивая живот. Задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохните, постепенно втягивая живот. Выдох через рот.

Упражнение для расслабления «Белое облако».

Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красотой. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы – маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите

высоко-высоко в небе. Вы можете еще немного побыть маленьким белым облачком. На счет три медленно поднимите голову, откройте глаза.

Первый этап эксперимента позволяет не только сделать выводы о текущей ситуации в контексте каждого участника экспериментальной группы, но и позволяет снять напряжение, проработать личный запрос каждого молодого педагога.

Второй этап нашей работы – групповое консультирование в форме театрализованного представления.

Фрустрация – это состояние, при котором жизненная ситуация, субъективные и объективные факторы не позволяют осуществлению желания. Это когда очень ждешь-ждешь и не дожидаясь; очень хочешь чего-либо и не получаешь; надеешься на свершение, исполнение желаний – ан, нет!

Вспомним сказочных героев: фрустрированного Вини - Пуха, которому очень хотелось меда, но в результате его покусали пчелы и к тому, же он упал с дерева или Чебурашку, которому очень хотелось иметь друзей и пока не повстречался крокодил Гена, Чебурашка пребывал в состоянии фрустрации как впрочем, и Крот, в сказке Андерсена «Дюймовочка», жаждущий жениться на Дюймовочке, но, увы, не произошло!

В условиях становления профессиональной деятельности молодые специалисты часто переживают кризисные состояния, связанные с фрустрацией. Занятие «Фрустрация. Способы преодоления» помогает правильному восприятию состояния фрустрации, содействует конструктивному его преодолению и способствует приобретению навыков толерантного отношения к фрустрации.

Занятие проводится с элементами театрализации: проигрывание ролей, согласно вымышленного сюжета спектакля «Блудная дочь». Используя ролевую игру в информационно-познавательных целях, определяется явное

или скрытое указание на проявление фрустрации и прогнозируется, насколько благополучно будет протекать процесс накопления знаний о ее преодолении. Символическое поле спектакля, искренний интерес к сюжету, его переносный смысл всегда были органичны человеческому восприятию. Процесс познания, представление о ресурсном содержании спектакля, переносный смысл персонификации помогает на примере своей собственной игры или представлений о ней, проследить последствия того или иного поведения героя, его выбора и смоделировать ситуацию, помогающую справиться с переживаниями фрустрации.

Цель занятия – формирование компетентностей в области преодоления ситуаций фрустрации.

Задачи:

1. Познакомить с понятием фрустрации, причинами ее вызывающими и основными реакциями на фрустрацию.
2. Обучить методам анализа поведения личности в ситуации фрустрации.
3. Содействовать усвоению приемов и техник профилактики и преодоления подавленных, угнетенных состояний фрустрации.
4. Разработать рекомендации по преодолению фрустрации.

Формы, приемы и методы работы: групповое занятие с элементами тренинга: ролевая игра, диалог, дискуссия, мозговой штурм, индивидуальная работа и работа в парах. Психолог отрабатывает техники, такие как: активное и пассивное слушание, переформулирование и резюмирование, Я-высказывание и отражение чувств, выдерживание пауз и общение через вопросы.

Продолжительность занятия: 2 часа.

Категория участников: молодые специалисты в школе.

План занятия:

1. Введение. Обоснование актуальности занятия, знакомство – 1 занятие

2. Основная часть - 1 занятие.

Теоретическая часть: понятие фрустрации, причины возникновения.

Практическая часть: распределение ролей, согласно сюжету спектакля.
Обсуждение участниками ситуации фрустрации. – 2 занятия.

3. Заключительная часть. Рефлексия занятия – 1 занятие.

Подробное проведение театрализованного занятия представлено в приложении Е.

1. Введение.

Примерный алгоритм анализа ситуации фрустрации:

1. Описание ситуации, ее участники.

2. Природа и суть ситуации.

Обсуждение природы и сути ситуации в группе.

3. Поведение участников в ситуации фрустрации.

4. Условия, позволяющие избежать фрустрацию.

Мозговой штурм.

5. Кто был

6. Стратегии преодоления фрустрации

Работа в малых группах. Мозговой штурм. Обсуждение возможных и реально используемых стратегий преодоления фрустраций..

Выработка рекомендаций по преодолению фрустрации (высказывания участников группы о полезности, эффективности, нужности данных занятий в целом)

2. Рекомендации по преодолению фрустрации:

Индивидуальная работа.

Если у вас фрустрация, ее лучше преодолеть:

Встаньте под холодный душ!

Это поможет вам приобрести состояние душевного равновесия. Только что вы испытывали злость, обиду, а может быть разочарование и растерянность. Почувствуйте, как негативные переживания покидают вас. Вы не единственный человек, который испытывал состояние безнадежности, апатии или гнева и который справился с этим состоянием.

Вдохните в себя надежду.

Вы сами знаете, что можете справиться с этой ситуацией и найти выход из нее. Будете спешить или преодолевать трудности постепенно это – ваш выбор. Составьте план, что можете сделать «Здесь и сейчас».

Вспомните, что ваши друзья, близкие всегда рядом с вами, и они готовы прийти к вам на помощь. Обратитесь к ним, позвоните или придите в гости, сами пригласите гостей. Не хочется? Да будет вам! Встряхнитесь, жизнь, она прекрасна, несмотря на сложные периоды, которыми она одаривает нас от случая к случаю.

Организируйте себе здоровое окружение.

Если вы в депрессии и смотрите в одну точку, от этого лучше не станет. Подумайте, что вы можете сделать, чтобы окружающая вас ситуация приводила вас в чувства, и начинайте себе это организовывать.

Организируйте себе помощь и поддержку.

Во многих ситуациях можно обратиться к тем, кто вам сможет помочь. Кто вам может помочь? Есть люди умные, есть люди сильные, есть просто ваши друзья. Да, вы справитесь со всем сами, но хорошая помощь и поддержка не помешает никому. Подумайте, где и как вы организуете себе помощь и поддержку?

«Пройдет и это»...

Фрустрация как переживания отчаяния, обиды, безысходности, печали, неудовлетворенности... как она одолевают нас порой! – И пусть каждый раз, когда кажется, что нет сил преодолеть ее, в памяти всплывает предание, которое гласит, что библейский царь Соломон однажды получил в подарок кольцо, на котором было начертана истинная мудрость «все пройдет». В минуты сомнений и горестей царь обращал взор к драгоценному кольцу и черпал в этих словах успокоение и уверенность. Но однажды невзгоды одолели Соломона, он сорвал кольцо с пальца и на внутренней стороне прочитал: «пройдет и это»...

Если вы продолжаете переживать, то это вам зачем-то нужно.

Зачем? – Может вам просто хочется привлечь внимание родных и близких? Или вы хотите пребывать в состоянии крайнего напряжения и сосредоточенности? Разрешите это себе, но недолго.

И пусть не иссякнут источники вашего успеха, жизнестойкости, оптимизма. Берегите себя и своих близких!

3. Рефлексия:

- Что приобрели вы в ходе занятия?
- Как вы полагаете, полезны ли подобные занятия для приобретения навыков преодоления фрустрации?»

- Что вам показалось сложным, что простым?
- Что вызывало у вас в процессе работы трудности, и какие?
- Какие у вас сейчас мысли и чувства?
- Чему вас может научить это занятие?

Будете ли вы применять полученные знания, навыки для преодоления фрустрации.

В рамках итоговой групповой работы и обсуждения были распределены роли и задачи каждого участника эксперимента. Участники поделились своими впечатлениями от проведённой организационно-деятельностной игры, собственными выводами и умозаключениями.

Коллективным решением были спланированы индивидуальные консультативные рабочие сессии с каждым участником эксперимента, с целью анализа эффективности проделанной работы и поддержания групповой динамики.

Психологическое сопровождение в качестве эксперимента обнаруживает очевидную положительную динамику: рост активности педагогов, снятие эмоционального напряжения. Примечательно было и то, что при обсуждении одной общей проблемы наблюдалась следующая картина: ситуация, сложившаяся на работе у одних вызывала бурное эмоциональное реагирование, а другие считали её нормальной и ничем непримечательной. В ходе дискуссий по этому вопросу нами было сделано предположение, что групповые формы работы очень эффективно влияют на деятельность отношения к работе у молодых специалистов, повышение их мотивации к работе.

3 этап нашей работы - финализирующая индивидуальная психологическая консультация с элементами диагностики. Ещё две консультации, позволяющие определить эффективность реализованных мер.

На данном этапе консультант вновь провёл индивидуальную беседу с каждым испытуемым, так же была осуществлена диагностическая работы и проведены методики, направленные на определение уровня фрустрации, используемые в констатирующем эксперименте. Результаты методик отображены в приложении 3.

Психологическое сопровождение в качестве эксперимента обнаруживает очевидную положительную динамику: рост активности педагогического коллектива, снятие эмоционального напряжения, генерацию новых решений актуальных проблем, изменение в уровне самооценки.

2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

Психологическое консультирование в вопросах преодоления уровня фрустрации может быть реализовано через разные формы психологической работы. В рамках работы над диссертационным исследованием были выбраны формы индивидуальной психологической консультационной сессии с каждым участником экспериментальной группы и арт-терапия, а именно групповое театрализованное представление. Данные мероприятия были реализованы с участниками эксперимента (7 человек) – молодыми педагогами общеобразовательного учебного заведения. Нами было выявлено две группы – контрольная со средним уровнем и экспериментальная – с высоким и низким уровнем фрустрации.

Проверить эффективность проведенных нами мероприятий мы можем методом наблюдения, личной беседы и диагностических методик.

После проведения описанных мероприятий мы в течение месяца наблюдали за поведением испытуемых. Было выявлено, что молодые педагоги в некоторой степени изменили свой подход к работе, можно выделить

снижение агрессии, нервозности. Что касается эмоционального состояния, оно стало наиболее стабильным, прекратились перепады настроения.

Личная беседа с каждым участником формирующего эксперимента представляет собой приватный диалог и позволяет судить о новых качественных изменениях. Среди общих тенденций можно отметить:

1. Понимание педагогами происходящих в образовательном процессе изменений и более спокойного к ним отношения.
2. Понимание личной значимости, веры в свои силы.
3. Понимание процесса фрустрации и способов её преодоления.

Так же стоит отметить, что психологическое сопровождение оказало общее положительное влияние на психологическую атмосферу и межличностный контакт педагогов.

Один из наиболее объективных инструментов анализа эффективности эксперимента – диагностическая оценка. Процедура диагностики занимает достаточно много времени, однако позволяет измерить конкретные результаты эксперимента. Существенный минус – продолжительность и трудоёмкость этого вида анализа. Так же диагностика может потерять валидность, если участник уже проходил её и знакомился с результатами.

Повторная диагностика уровня фрустрации молодых специалистов проходила по методике В. Бойко, Л. Вассермана и С.Розенцвейга, направленной на определение уровня социальной фрустрированности и показала определённую положительную динамику. Результаты диагностики представлены в приложении 3.

Подобранные нами методики выявляли следующие критерии: Эмоциональное реагирование, самооценка и тип реагирования на ситуацию.

Результаты формирующего эксперимента по преодолению уровня фрустрации отображены на рис. 5.

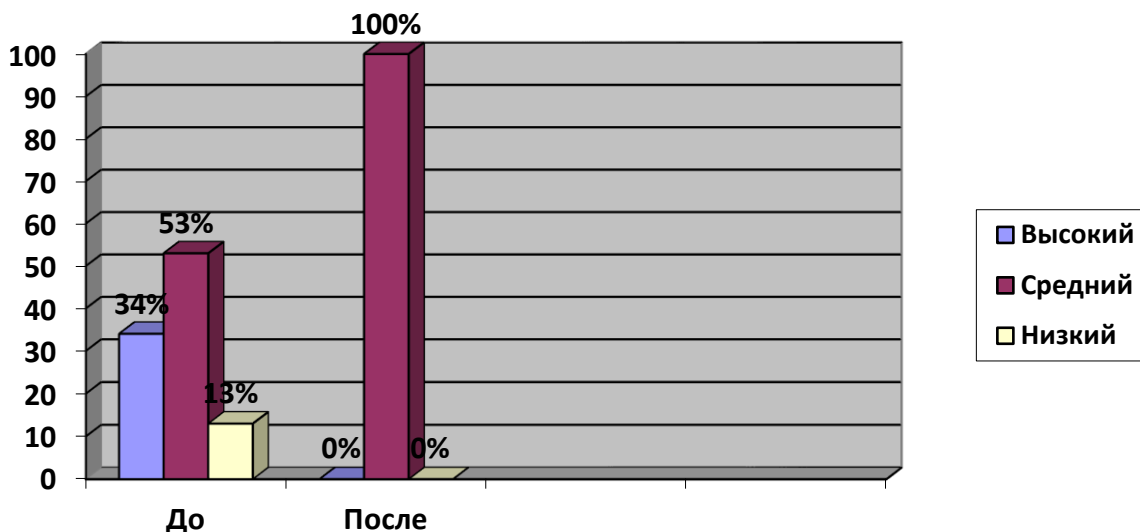


Рисунок 5. Степень фрустрации до и после формирующего эксперимента по методике В.Бойко

В результате формирующего эксперимента удалось снизить высокий уровень до среднего. Методика В.Бойко выявляет эмоциональный компонент. До проведения формирующего эксперимента у экспериментальной группы наблюдалось агрессивное поведение, неуравновешенное состояние, обвинительная позиция по отношению к окружающим. У испытуемых с низким уровнем наблюдался такой защитный механизм как регрессия. Регрессия тесно связана с неуверенностью, которая ярко наблюдается у данных респондентов. к неудаче они относятся либо как к неизбежному, фатальному, либо как к малозначимому событию, которое со временем «разрегулируется» само по себе. Таким образом, человек не обвиняет ни себя, ни других. Данное подавленное состояние для них считается нормальным, человек не стремится выйти из него.

У респондентов с высоким уровнем фрустрационных ожиданий, благодаря грамотно подобранным методикам и работе психолога снизился уровень агрессии, они перестали занимать обвинительную позицию. Удалось понизить эмоциональную возбудимость и, как следствие, избавиться от тревожности, беспокойства, напряженности. Примечательно и то, что при

личной беседе респонденты данного уровня пересмотрели своё поведение и эмоциональное реагирование на ряд ситуаций.

У испытуемых в ходе психологического консультирования появился оптимизм, они перестали обвинять окружающих в случившихся неудачах. Появляется мотивацию к действию и улучшению своей деятельности, начинает формироваться чувство социальной смелости

Появляется конструктивная реакция на неудачу, которая развивает личность, закаляет характер, увеличивает настойчивость. В познавательной сфере конструктивно реагируя на неудачу, человек учится на своих ошибках, накапливает опыт, в результате чего совершенствуется, профессионально растёт.

В результате такого обогащения тактики деятельности после неудачи вероятность достижения успеха у данных респондентов значительно возрастает. Их эмоциональная сфера не терпит значительных изменений и чаще всего состояние фрустрации проходит для них безболезненно.

Респонденты с низким уровнем фрустрации в ходе психологических мероприятий достигли среднего уровня фрустрационных ожиданий. Данный тип испытуемых не придавал значения фрустрации, считал, такое состояние нормальным и не стремился из него выходить.

В ходе психологических мероприятий у испытуемых появилась вера в себя, наступило осознание, что при желании они могут достичь намного большего.

При первой индивидуальной беседе было заметно, что в большинстве случаев молодому специалисту было достаточно выговориться о своей проблеме, выполнить упражнения психолога для того, чтобы принять своё состояние фрустрации и захотеть над ним работать. Примечательно было и то, что многие испытуемые в ходе реализации программы переосмыслили свои первоочередные потребности, свою агрессию при фрустрации рассмотрели с другой стороны и пришли к выводу, что она была беспочвенна и

необоснованна. Респонденты с низким уровнем же наоборот проговаривали тот факт, что в некоторых ситуациях при несовпадении желаний с действительностью можно было поменять тактику поведения, быть более настойчивым в осуществлении своих целей.

В ходе групповой работы была возможность наблюдать межличностные отношения участников группы. Особенно четко прослеживалось распределение и проигрывание ролей у респондентов с разными уровнями фрустрационных ожиданий.

Анализ методики диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана
(модификация В.В. Бойко)

Результаты формирующего эксперимента по второй методике отображены на рисунке 6.

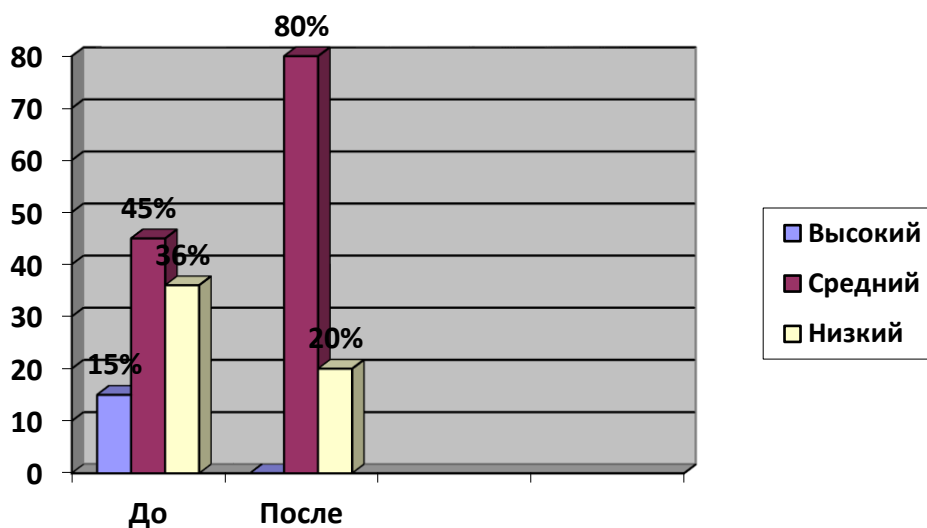


Рис.6. Уровень социальной фрустрированности до и после формирующего эксперимента по методике Л.Вассермана

Вторая методика выявляла компонент самооценки, у респондентов с высоким уровнем фрустрации на этапе констатирующего эксперимента наблюдается низкая самооценка, человек неуверенный в себе, сталкиваясь с препятствиями тяжело переживает ситуацию. Представления о себе как о менее способном, некрасивом, невезучем, несчастном, больном присущи в

основном людям с заниженной самооценкой и, как следствие, высоким уровнем фрустрации.

У респондентов с низким уровнем фрустрации, как правило, завышенная самооценка. Наблюдается пониженный уровень удовлетворенности своей жизнью в целом. Человек с завышенной самооценкой часто говорит: «Я гораздо умнее, красивее, добрее большинства людей, но я самый несчастный и самый больной, у меня мало что выходит, меня не ценят».

Как мы видим из диаграммы, высокий уровень респондентов полностью снизился до среднего. Что касается респондентов с низким уровнем, то у 20% опрошенных уровень остался без изменений, это может быть связано с погрешностями в диагностике либо с тем, что испытуемые проходят данную методику второй раз.

Как известно, опросник Л.И. Вассермана фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности. После формирующего эксперимента у респондентов с высоким уровнем фрустрации произошли изменения в плане самооценки. Они стали оценивать ситуацию в более выигрышном свете, верить в свои собственные силы, переживать фрустрационную ситуацию они стали более спокойно. Появилось удовлетворение отношениями с коллегами, отношения в семье стали расцениваться как положительные. Обстановка в обществе теперь не кажется им чем-то катастрофически неправильным.

Представления о себе как о менее способном, некрасивом, невезучем, несчастном, больном отошли на второй план. Респонденты данной группы стали менее зависимы от других, начали проявлять больше самостоятельности. При групповых занятиях проявляли активность, заметная робость и замкнутость, которая проявлялась на констатирующем эксперименте исчезла.

Что касается группы с низким уровнем, то их уровень повысился до среднего. Самооценка стала более адекватной, пришло осознание того, что во всем происходящем есть вина не только окружающих, но и самого себя. Повысился уровень удовлетворенности своим образованием, содержанием работы в целом, условиями профессиональной деятельности, жилищно-бытовыми условиями, сферой услуг и бытового обслуживания, возможностями выбора места работы, своим образом жизни в целом. Данные респонденты переоценили время проведения своего досуга, возможность проводить отпуск. Уровень притязаний данных респондентов так же притерпел изменения. Цели, которые ставит теперь перед собой респондент данной группы стали более реальными и достижимыми.

Средний уровень фрустрационных ожиданий. Большая часть испытуемых относится к группе с оптимальной фрустрированностью, имеющих психическое состояние напряжения, тревоги, отчаяния, возникающее при столкновении человека с непреодолимыми препятствиями на пути к достижению значимых целей, удовлетворения потребностей. Однако, так как у данной группы самооценка адекватная и соответствует действительности, то состоянию фрустрации, возникающее у них, не приводит к негативным и разрушительным последствиям. Бывает даже наоборот, когда их результаты не соответствуют желаемой цели, это мотивирует человека на активизацию своей деятельности и поиска других способов достижения цели.

На критику или замечания со стороны окружающих респонденты не реагируют теперь так болезненно, не обижаются. Примечательно и то, что теперь говоря о фрустрирующей ситуации, испытуемый рассматривает её не как препятствие, а скорее как толчок к действию, какой-то стимул к мобилизации своих ресурсов для достижения цели

Проанализировав полученные результаты формирующего эксперимента по второй методики диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана делаем вывод, что у большинства респондентов наблюдается

средний уровень фрустрированности, который присущ людям с адекватной самооценкой и положительным реагированием на состоянии фрустрации.

Анализ методики изучения фрустрационных реакций Розенцвейга.

Результаты полученные после констатирующего и формирующего эксперимента отображены на рисунке 7.

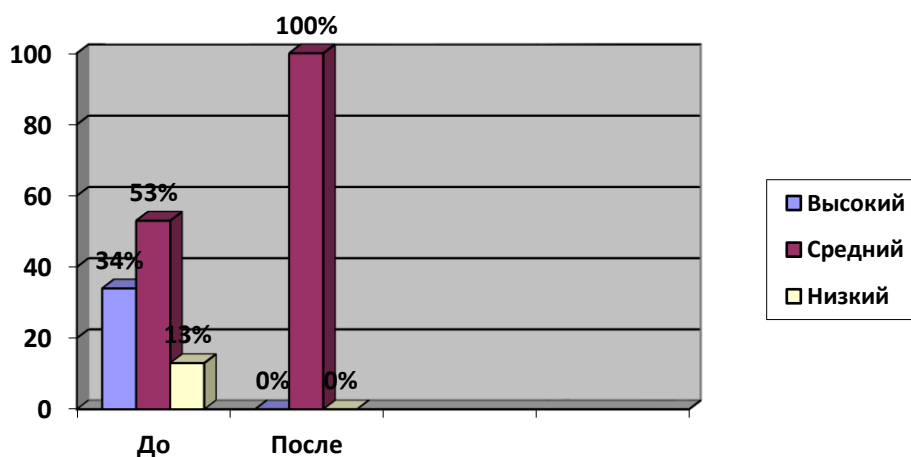


Рис.7. Уровень фрустрации до и после формирующего эксперимента по методике С.Розенцвейга

На этапе констатирующего эксперимента у респондентов с высоким уровнем фрустрации выявлены экстрапунтивные реакции, они очень раздражительны, реагирует гневно и агрессивно на любое неудовлетворение своих потребностей. Своей вины в происходящем не признают, считают, что если их ожидания не совпадают с действительностью, то в этом виновато окружение и обстоятельство, но не они.

Что касается респондентов с низким уровнем фрустрации, здесь мы наблюдали инпунтивный тип реакции. Испытуемые рассматривают ситуацию примиряющим образом, когда никто никого не обвиняет. Ситуация фрустрации для данных респондентов проходит незаметно, они думают, что так и должно быть и большего они достичь не в силах, таким образом данное состояние никак не мотивирует и не подстегивает их к улучшению своей деятельности.

После проведения формирующего эксперимента высокий и низкий уровень фрустрации нормализовался до среднего, таким образом средний уровень фрустрации после формирующего эксперимента составляет 100% .

У контрольной группы респондентов с высокой фрустрированностью после формирующего эксперимента наблюдаются значительные изменения типа реакции на фрустрацию. Экстрапунтивные реакции, присущие им на этапе констатирующего эксперимента сменились интропунтивными. Данные респонденты стали более спокойно реагировать на происходящие фрустрированные ситуации, если какая-то потребность не была удовлетворена, гневной и агрессивной реакции не наблюдалось. Следует отметить и то, что данные респонденты стали рассуждать и о своей вине, если вдруг что-то у них не получилось. При групповой работе поведение данных респондентов было доброжелательным, конфликтных ситуаций не возникало.

Респонденты с низким уровнем фрустрации, относящиеся к фрустрации как к малозначимому событию стали расценивать её как респонденты среднего уровня, то есть не как неизбежное событие, а как повод переосмыслить своё поведение и деятельность.

В результате сравнения данных по экспериментальной и контрольной групп, можно сделать вывод о том, что целенаправленное внешнее воздействие позволяет в достаточно короткие сроки добиться существенных изменений в уровне фрустрации молодых специалистов.

Проведенный нами комплекс психологических мероприятий оказался эффективным. У всех респондентов уровень фрустрации повысился\понижился до среднего. Как было описано выше, средний уровень фрустрации характеризуется адекватной самооценкой, типом реагированием на фрустрацию и не требует психологического сопровождения. Можно предположить, что подобранные методики, тип общения психолога с клиентом способствовали преодолению уровня фрустрации и нормализации его до среднего.

С целью оценки достоверности сдвига в значениях уровня фрустрации готовности до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона. В результате проведенных статистических исследований мы приняли H_1 на обоих уровнях достоверности. Приложение И

Выводы по главе 2

Опираясь на результаты исследования можно сделать следующие выводы:

1. 34 % испытуемых имеют высокий уровень фрустрации. Данных людей характеризует агрессивное реагирование на ситуацию, когда их желания не совпадают с действительностью, так называемый экстрапунтивный тип реагирования. Низкая самооценка так же свойственна для данной группы, они тяжело переживают в случае не оправдания своих надежд, обвиняют во всем происходящем себя, замыкаются в себе, теряют всякую мотивацию к действию. Средний уровень наблюдается у 53% опрошенных. На данном уровне может наблюдаться подавленное настроение, однако, самооценка в данном случае у респондентов адекватная, фрустрирующую ситуацию они рассматривают не как негативное событие, а скорее как толчок к действию, повод переосмыслить свою деятельность. У 13% выявлен низкий уровень фрустрационных ожиданий, который свидетельствует о завышенной самооценке испытуемых. Фрустрация для них является малозначимым событием, которое не наталкивает их на определенные выводы и в данном событии всегда виновато окружение, своей вины они не

признают. Глобальных целей перед собой тоже не ставят, живут по принципу «Я и так молодец, мне и так хорошо».

2. Исходя из особенностей молодых специалистов и возможностей организаторов, для реализации целей исследования мы рассматривали индивидуальную групповую (в форме театрализации) форму консультирования. Она представляет собой систему психологических консультаций (встреч), использование на занятиях следующих форм организации деятельности: дискуссии, психологические упражнения, беседа, ролевая игра. Таким образом, происходит постоянная психологическая работа, где испытуемые принимают своё чувство и учатся его преодолевать.
3. После формирующего эксперимента высокий и низкий уровень испытуемых нормализовался до среднего, который не требует психологического сопровождения и является нормальным уровнем фрустрации, а в ряде случаев даже положительно сказывается на деятельности респондентов.
4. В ходе формирующего эксперимента были сделаны интересные наблюдения над тем, как респонденты в ходе беседы меняли своё отношение к ситуации, например та ситуация, которая вызывала у них до этого раздражение и агрессию, теперь не кажется им в таком свете, а скорее даже вызывает непреодолимое желание скорее выйти из неё. Заметные улучшения произошли в эмоциональной сфере эмоции стали более положительными, эмоциональное реагирование - менее острым. Самооценка респондентов так же изменилась и стала более адекватной.
5. На основании проведенного констатирующего и формирующего эксперимента можно сделать вывод, что подобранный нами комплекс методик и составленная программа психологических встреч были эффективны и своей поставленной цели достигли.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Неудовлетворенность социальными достижениями жизни характеризуется неуклонным ростом, а также тенденцией к снижению стрессоустойчивости значительной части населения. Установлено, что неудовлетворенность потребности приводит индивида к фрустрации — психическому состоянию дезорганизации, вызываемому объективно непреодолимыми или субъективно так воспринимаемыми препятствиями на пути к достижению цели, удовлетворению потребностей. В ситуации фрустрации люди ведут себя по-разному. Многие мобилизуют свои внутренние ресурсы, энергично ищут себе новую работу, выбирают и осваивают себе новую профессию или открывают собственное дело. Но так реагируют не все. Иногда реакцией людей является игнорирование интересов других или агрессия, направленная как на других, так и на самого себя. Иногда фрустрация заканчивается тем, что человек становится безразличным ко всему, утрачивает интерес и активность. Данные, полученные в нашем исследовании, свидетельствуют, что неудовлетворенность потребности по-разному влияет на людей.

В данной работе были изучены многие теоретические аспекты такого понятия как фрустрация: это собственно понятие «фрустрация», его составляющие и характеристики, представленные подходы к его изучению.

Для проведения экспериментального исследования был подобран диагностический комплекс для выявления уровней фрустрации молодых специалистов в системе образования.

В результате констатирующего эксперимента было выявлено: что у респондентов преобладает средний уровень фрустрационных ожиданий. На данном уровне у испытуемых наблюдается адекватная самооценка, устойчивое эмоциональное реагирование на фрустрацию. В ряде случаев фрустрация у

данной группы людей даже может являться толчком к действию, к пересмотру способов достижения цели.

Контрольную группу нашего исследования составляли респонденты с высоким и низким уровнем фрустрации. У людей с высоким уровнем фрустрации наблюдается агрессия, иногда даже ярко выраженная, для них неприемлема критика, они очень тяжело переживают в том случае, когда их ожидания не совпадают с действительностью. Болезненно реагирует на любое поражение и неудачу.

У респондентов с низким уровнем фрустрации наблюдается низкая самооценка, они не стремятся к достижению большего результата, впадают в уныние при фрустрации, однако, думают, что данную ситуацию изменить не способны.

Психологический портрет специалиста со средним уровнем развития фрустрированности свидетельствует о том, что психологической работы данный тип не требует. Такие люди характеризуются аутоагрессией: самообвинением, появлением чувства вины. У человека возникает подавленное настроение, повышается тревожность. Часто мучает угрызение совести. Однако выявленной агрессии и раздражения не наблюдается. Такое состояние в их случае является скорее мотиватором к действию к пересмотру поведения и достижению еще больших целей. Таким образом, человек не обвиняет ни себя, ни других. Решения принимают адекватно сложившейся ситуации: там, где требуется скорость – быстро мобилизуются, там, где решение должно быть качественным – обдумывают и взвешивают варианты достижения цели. Как правило, у них хорошо получается рефлексировать собственные мотивы, планомерно реализовывать свои намерения. Умеют распределять собственные усилия, способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью, адекватно относятся к неудачам.

Личность с низким уровнем фрустрации характеризуется как эмоционально неуравновешенная, с высокой самооценкой, обвиняющая во всём

происходящем других, но только не себя. Относится к неудаче либо как к неизбежному, фатальному, либо как к малозначимому событию, которое со временем «разрегулируется» само по себе.

Портрет респондентов с высоким уровнем фрустрированности определяется следующими характеристиками. Человек склонен обвинять в случившемся обстоятельства, других людей. Он обнаруживает повышенную раздражительность, досаду, озлобленность, упрямство, а также стремление добиться поставленной цели во что бы то ни стало. Окружающим чаще всего с такими людьми общаться некомфортно, они агрессивно реагируют на любую критику и замечания в свой адрес.

С целью преодоления уровня фрустрации молодых специалистов была разработана и апробирована программа психологических консультаций. Анализ данных формирующего эксперимента показал положительную динамику изменений уровня фрустрации молодых специалистов экспериментальной группы. Это подтвердилось статистической проверкой различия.

Таким образом, мы экспериментально доказали, что психологическое консультирование молодых педагогов будет эффективно в целях преодоления фрустрации.

Результаты исследования будут переданы в методический блок кабинета психологической разгрузки КГПУ им.В.П.Астафьева, а также могут быть полезны практикующим психологам разных областей, руководителям образовательного процесса, квалификации, преподавателям высших учебных заведений для подготовки специалистов педагогической деятельности.

На этапе 5 курса обучения, мы считаем целесообразным на основе данной программы работать со студентами всех направлений подготовки КГПУ им. В.П. Астафьева, так же данную программу можно применять в учебных заведениях в первые годы работы молодых специалистов.

Список используемых источников

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология // Учебное пособие для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2010 – 218 с.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М.: Юрайт, 2014 – 138 с.
3. Адлер А. О нервическом характере. Спб., 1997. - 388 с.
4. Алексеева М.Ю. "Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя". М., 2003 – 188с.
5. Алешина, Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование [Текст] / Ю. Е. Алешина. – М.: Класс, 2004 – 157 с.
6. Ананьев Б.Б. Психология и проблемы человскознания. Воронеж : НПО «МОДЭК», 2005 – 203 с.
7. Анциферова Л. И. Психология самоактуализирующей личности в работах Абрахама Маслоу. — Вопросы психологии, 1973, № 4, 180 с.
8. Аткинсон Р.Л, Аткинсон Р.С, Смит Э.Е, Бем Д. Дж. и др. Введение в психологию. пер. с англ. - М.: 2003 - 672 с
9. Ахола Т., Фурман Б. Психотерапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение //СПб.: Речь, 2011 – 135с.
- 10.Б.Ф. Скиннер. По ту сторону свободы и достоинства. – М.: Оперант, 2015. – 192 с.
- 11.Бандура, А. Исследования агрессии в эксперименте. [Текст] / А. Бандура. - М., 2002 – 135с.
12. Баркер Р. Эффект фрустрации в когнитивной среде. - М., 2004.
13. Баркер, Р. Фрустрация. Конфликт. Защита. [Текст] / Р. Баркер // Вопросы психологии. - 1991. - №6.
14. Басс, А. Диагностика агрессии. [Текст] / А. Басс.- М., 1996.
- 15.Белинская, Е.П. Я-концепции и ценностные ориентации подростков. [Текст] / Е.П. Белинская // Вестник Московского университета. Серия14. Психология. - 1997. - №4.

16. Берковиц, Л. Что такое агрессия. [Текст] / Л. Берковиц. - М., 2002.
17. Блазер, А. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход. М.;Класс 1998 – 208 с.
18. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. [Текст] / Р.Бэрн, Д.Ричардсон. - СПб.: Питер, 1997.
19. Бэрн, Р. Агрессия. - М., 1999 -297 с.
20. Бюлер Ш. Жизненный путь личности. – М.Москва, 2000 – 358с.
21. Василюк Ф.Е. Психология переживания - М., 2008 – 111 с..
22. Василюк, Ф.Е. Современные представления о переживании - М., 2002 – 203 с.
23. Васьковская С.В. Горностай П.П. «Психологическое консультирование» Киев; Вища школа,1996 - 153с..
24. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга // Психотехники: учебное пособие. – 2е изд., перераб. и доп. – М: Издательство «Ось-89», 2010. – 224 с.
25. Волкова Н. В. Кадровая политика для закрепления на предприятии молодых специалистов: на примере выпускников экономических специальностей высших учебных заведений: Диссертация. Бийск, 2005. 169 с.
26. Вступительная статья В.Н. Дружинина. Психические состояния / под. ред. Л.В. Куликова - СПб.: Питер, 2001 с.18-27.
27. Головин С.Ю.Словарь практического психолога // М.: Издательство Харвест, 2011.
28. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга // Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2008. – 320 с.
29. Гордиенко Е.В. Курс лекций по возрастной и педагогической психологии // учебное пособие– Красноярск, 2005. – 336 с.
30. Дмитриева, Е.В. Методика рисуночных фрустрационных ситуаций А.Розенцвейга. [Текст] / Е.В. Дмитриева, С.А. Богомаз. - Томск, 2000.

31. Зейгарник Б.В. Теория личности К. Левина. М., 1981.
32. Каган В.Е. «Практическая психология для психологов» М.; Смысл, 1999г.
33. Карвасарский, Б. Д. (общая редакция) Психотерапевтическая энциклопедия. [Текст] / Б.Д. Карвасарский. - СПб.: ЗАО " Издательство " Питер", 1998.
34. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М., 2001.
35. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношения в малых группах // Вопросы психологии. – 2010, №2. – С. 124.
36. Колошина Т.Ю., Трусъ А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге. Характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. – Речь, 2009
37. Концепция государственной молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: [http:// budgetrf.ru/Publications/Magazines/VestnikSF/2001/vestniksf141-10/vestniksf141-10090.htm](http://budgetrf.ru/Publications/Magazines/VestnikSF/2001/vestniksf141-10/vestniksf141-10090.htm).
38. Концепция модернизации Российского образования. - М., 2002 - 28 с.
39. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: "Академический проект", 1999 – 240 с.
40. Краткий психологический словарь. -- Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». Л. А. Карпенко, А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. 1998 – 320 с.
41. Кудрина В.А. В.А. Психология личности: учеб, пособие. — СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 1999. – 175.
42. Л. Д. Столяренко. Основы психологии в экзаменационных вопросах и ответах. - Ростов н/Д: Феникс. 2003.-448 с.- С.157-158; 223-225
43. Левин Курт. Динамическая психология. М.: Смысл, 2001.
44. Левитов Н.Д. О психологических состояниях человека. - М., 2006.
45. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. - 1967. - № 6. - с. 11-19.

46. Леонард Берковиц. Агрессия: причины, последствия и контроль. -СПб: Прайм- ЕВРОЗНАК. 2001. - 516 с.
47. Лысенко Е.М Групповое психологическое консультирование // краткий курс лекций. – М., 2011. – 159 с.
48. Майер Д. Социальная психология. - М., 2005.
49. Майер Н. Фрустрация: поведение без цели. - М., 2005.
50. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб.: Питер, 2002. - 592 с.: ил. -
51. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты. М.: МГУ, 1982.
52. Маусов Н. К., Ламскова О. М. Адаптация персонала в организации // Управление персоналом. 2004. N 13.
53. Меновщиков, В. Ю. Введение в психологическое консультирование / В.Ю. Меновщиков. - М.: Смысл, 2012. - 112 с.
54. Миллер Н.Е. Фрустрационно-агрессивные гипотезы (физиологическое обозрение), 1997.- 212с.
55. Моргун В.Ф., Ткачева Н.Ю. Проблема периодизации развития личности в психологии. М., 1981. – 185с.
56. Мэй Р. Искусство психологического консультирования/Пер.с англ. Т.К.Кругловой.– М.: Независимая фирма "Класс", 1998 – 158 с.
57. Мэй, Ролло Искусство психологического консультирования / Ролло Мэй. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. - 188 с.
58. Мясищев В.И. Личность и неврозы. Л., 1960 – 105 с.
59. Налчаджян А. Агрессивность человека. Агрессия и психическая самозащита личности. М.: Огебан, 2005.
60. Невис, Э. Организационное консультирование. Методики и рабочие модели для консультантов организаций / Э. Невис. - М.: СПб: Пирожкова, 2015. - 224 с.
61. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Издательство «Питер», 2000 – 464с.

62. Немов, Р. С. Основы психологического консультирования / Р.С. Немов. - М.: Владос, 2015. - 528 с.
63. Общая психология и психология личности / под ред. А.А. Реана.- О-21 М.: АСТ: Астрель; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2011. - 639 с.
64. Олпорт Г. Личность в психологии. М.: КСП+; СПб: Ювента. При участии психологического центра “Ленато”, СПб, 1998. 112 с.
65. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания (практикум по гештальттерапии) / Фредерик Перлз. - М.: Гиль-Эстель, 2019. - 240 с.
66. Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг // М.: Издательство МГУ, 1989. – 216с.
67. Петровский А.В. О совершенствовании психологического образования учителя // Вопросы психологии. – 2010, №3. – С. 3 – 8.
68. Практическая психология: Учебник /: М. К. Тутушкина— 4-е изд., перераб., доп. — СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2001. — 368 с.
69. Психология для студентов вузов: курс лекций / С.И. Самыгин [и др.]; под ред. Проф. С.И. Самыгина. - Ростов н/Д: Феникс, 2015. - 157 с.
70. Психология мотивации и эмоции / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Филикман. - М.: АСТ: Астрель, 2009. - 704 с.: ил. - (Хрестоматия по психологии)
71. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. -- 4-е изд. -- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии. -- 688 с.
72. Ребер Большой толковый психологический словарь / Ребер, Артур. - М.: АСТ, 2011. - 482 с.
73. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога //Учеб.пособие в 2 кн.: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. - М.: Гуманитарный изд. центр Владос – кн 2. 1999. – 480 с.
74. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Эксмо-Пресс, 2001.

75. Розенцвейг С. Психодиагностика. - М., 2004. - с. 151.
76. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2015.
77. Сидоров П.И., Парняков А.В. Введение в клиническую психологию: Т. I.: Учебник для студентов. — М.: Академический Проект, Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 416 с.
78. Скиннер Б. Оперантное поведение // История зарубежной психологии: Тексты. М., 1986 – с.3-8.
79. Сосновникова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. - Горький, 2003 – 225 с.
80. Столяренко, Л. Д. Основы психологии. Практикум / Л.Д. Столяренко. - М.: Феникс, 2015. - 704 с.
81. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 01.04.2019) // Собрание законодательства РФ. - 07.01.2002. - № 1 (ч. 1). - Ст. 3.
82. Трунов, Дмитрий Индивидуальное психологическое консультирование / Дмитрий Трунов. - М.: Этерна, 2013. - 384 с.
83. Урнов М. Ю. Динамика массовой агрессивности в сообществах с различным уровнем достижительного поведения, Ст. 1 // Общественные науки и современность.- 2008.- N 4.- С. 132-146
84. Урнов М. Ю. Фрустрация как состояние, Ст. 1 // Общественные науки и современность.- 2009.- N 5.- С. 121-126
85. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии: в 2 томах / К. Д. Ушинский. Москва: АПН, 2004. Т 1. 775 с
86. Фрейд З. Страх и жизнь влечений // Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1989 – 198 с.
87. Хей Р. Исцели себя сам. Психологические причины болезней и метафизические пути их преодоления. Книги I, II, III / Хей, Л. Луиза. - М.: Антал, 2009. - 256 с.

88. Хилл А. Арт-терапия. Аспекты трансперсональной психологии / Н. Е. Пурнис. - СПб. : Речь, 2008а. - 208 с.
89. Хозиев, В. Б. Практикум по общей психологии / В.Б. Хозиев. - М.: Academia, 2018. - 272 с.
90. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 1997 – 232 с.
91. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи. [Текст] / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. - СПб.: ЗАО Издательство "Питер", 1999.
92. Эриксон Э. Психология возраста. / Пер. с англ. - СПб.: ЛЕНАТО, 2011. - 592с.
93. Юнг К.Г. Аналитическая психология. Прошлое и настоящее. / Пер. с нем. - М.: Мартис, 2012. - 320с.
94. Dan R. The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence / Journal of Personality and Social Psychology, 1980. Vol. 39, no. 3. 472-480.
95. Young J.E. An instrument for measuring loneliness // Paper presented at the annual meeting of the American Psychological association. New York. 1979. p. 75-90.

Приложения

Приложение А

За каждый утвердительный ответ начисляется балл: 10-12 баллов – вы очень фрустрированы; 5-9 баллов – есть устойчивая тенденция к фрустрации; 4 балла и меньше – фрустрация отсутствует.

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.		
2. Недовольны отношениями в семье.		
3. Считаете, что достойны лучшей участи.		
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.		
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.		
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.		
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.		
8. Вас огорчает, что Вам не удастся отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.		
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.		
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).		
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.		
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.		

Алёна Б. (10 б. - выс.)

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.	+	
2. Недовольны отношениями в семье.	+	
3. Считаете, что достойны лучшей участи.	+	
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.	+	
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.	+	
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.		+
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.	+	
8. Вас огорчает, что Вам не удастся отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.	+	
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.	+	
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).	+	

11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.		+
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.	+	

Марина П. (9 б.- сред.)

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.	+	
2. Недовольны отношениями в семье.	+	
3. Считаете, что достойны лучшей участи.	+	
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.	+	
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.		+
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.	+	
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.		+
8. Вас огорчает, что Вам не удается отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.		+
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.	+	
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).	+	
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.	+	
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.	+	

Кристина Ч. (8 б. – сред.)

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.		+
2. Недовольны отношениями в семье.		+
3. Считаете, что достойны лучшей участи.	+	
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.		+
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.	+	
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.		+
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.	+	
8. Вас огорчает, что Вам не удается отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.	+	
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.	+	

10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).	+	
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.	+	
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.	+	

Артём П. (12 б. – выс.)

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.	+	
2. Недовольны отношениями в семье.	+	
3. Считаете, что достойны лучшей участи.	+	
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.	+	
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.	+	
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.	+	
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.	+	
8. Вас огорчает, что Вам не удастся отдохнуть или проводить досуг так, как того хочется.	+	
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.	+	
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).	+	
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.	+	
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.	+	

Лидия Г. (7 б. – сред.)

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.	+	
2. Недовольны отношениями в семье.	+	
3. Считаете, что достойны лучшей участи.	+	
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.		+
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.	+	
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.		+
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.		+
8. Вас огорчает, что Вам не удастся отдохнуть или проводить досуг так, как того хочется.	+	

9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.	+	
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).	+	
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.		+
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.		+

Яна С. (4 б. – низ.)

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.		+
2. Недовольны отношениями в семье.		+
3. Считаете, что достойны лучшей участи.		+
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.	+	
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.		+
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.		+
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.		+
8. Вас огорчает, что Вам не удастся отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.	+	
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.		+
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).		+
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.	+	
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.	+	

Анна Л. (2 б. – низ.)

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.	+	
2. Недовольны отношениями в семье.		+
3. Считаете, что достойны лучшей участи.		+
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.		+
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.		+
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.		+
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.		+

8. Вас огорчает, что Вам не удастся отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.		+
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.	+	
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).		+
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.		+
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.		+

Антонина У. (11 б. – выс.)

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.	+	
2. Недовольны отношениями в семье.	+	
3. Считаете, что достойны лучшей участи.	+	
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.	+	
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.	+	
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.	+	
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.	+	
8. Вас огорчает, что Вам не удастся отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.		+
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.	+	
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).	+	
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.	+	
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.	+	

Евгения И. (8 б. – сред.)

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.	+	
2. Недовольны отношениями в семье.	+	
3. Считаете, что достойны лучшей участи.	+	
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.	+	
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.	+	
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.	+	

7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.		+
8. Вас огорчает, что Вам не удается отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.	+	
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.		+
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).	+	
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.		+
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.		+

Анастасия Д. (8 б. – сред.)

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.	+	
2. Недовольны отношениями в семье.	+	
3. Считаете, что достойны лучшей участи.	+	
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.		+
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.	+	
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.	+	
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.		+
8. Вас огорчает, что Вам не удается отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.	+	
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.		+
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).	+	
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.		+
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.	+	

Тамара К. (7 б. – сред.)

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.	+	
2. Недовольны отношениями в семье.	+	
3. Считаете, что достойны лучшей участи.		+
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.		+
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.	+	

6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.	+	
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.	+	
8. Вас огорчает, что Вам не удается отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.		+
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.		+
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).		+
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.	+	
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.	+	

Вера К. (12 б. – выс.)

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.	+	
2. Недовольны отношениями в семье.	+	
3. Считаете, что достойны лучшей участи.	+	
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.	+	
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.	+	
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.	+	
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.	+	
8. Вас огорчает, что Вам не удается отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.	+	
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.	+	
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).	+	
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.	+	
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.	+	

Любовь А. (5 б. – сред.)

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.	+	
2. Недовольны отношениями в семье.		+
3. Считаете, что достойны лучшей участи.	+	
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.	+	

5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.	+	
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.		+
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.		+
8. Вас огорчает, что Вам не удастся отдохнуть или проводить досуг так, как того хочется.		+
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.		+
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).		+
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.		+
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.	+	

Оксана Е. (7 б. – сред.)

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.	+	
2. Недовольны отношениями в семье.		+
3. Считаете, что достойны лучшей участи.	+	
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.	+	
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.	+	
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.		+
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.		+
8. Вас огорчает, что Вам не удастся отдохнуть или проводить досуг так, как того хочется.	+	
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.	+	
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).	+	
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.		+
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.		+

София Е. (10 б. – выс.)

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.	+	
2. Недовольны отношениями в семье.	+	
3. Считаете, что достойны лучшей участи.	+	

4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.	+	
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.	+	
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.	+	
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.		+
8. Вас огорчает, что Вам не удается отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.	+	
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.		+
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).	+	
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.	+	
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.	+	

Приложение Б

Прочтите каждый вопрос и укажите один наиболее подходящий ответ.

0 - полностью удовлетворен;

1 - скорее удовлетворен;

2 - затрудняюсь ответить;

3 - скорее не удовлетворен;

4 - полностью не удовлетворен.

Удовлетворены ли вы:	1	2	3	4
своим образованием				
взаимоотношениями с коллегами по работе				
взаимоотношениями с администрацией на работе				
взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)				
содержанием своей работы в целом				
условиями профессиональной деятельности (учебы)				
своим положением в обществе				

материальным положением				
жилищно-бытовыми условиями				
отношениями с супругом (ой)				
отношениями с ребенком (детьми)				
отношениями с родителями				
обстановкой в обществе (государстве)				
отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми				
сферой услуг и бытового обслуживания				
сферой медицинского обслуживания				
проведением досуга				
возможностью проводить отпуск				
возможностью выбора места работы				
своим образом жизни в целом				

Обработка данных.

По каждому пункту определяется показатель уровня фрустрированности. Он может варьироваться от 0 до 4 баллов. Каждому варианту ответа присваиваются баллы: полностью удовлетворен - 0, скорее удовлетворен - 1, затрудняюсь ответить - 2, скорее неудовлетворен - 3, не удовлетворен полностью - 4.

Если методика используется для выявления показателя у группы респондентов, то надо:

- 1) получить отдельно произведение числа респондентов, выбравших тот или иной ответ, на балл, присвоенный ответу;
- 2) подсчитать сумму этих произведений;
- 3) разделить ее на общее число ответивших на данный пункт. Можно определить итоговый средний индекс уровня социальной фрустрированности. Для этого надо сложить показатели фрустрированности по всем пунктам и разделить сумму на число пунктов (20).

В массовых обследованиях весьма показателен процент лиц, выбравших тот или иной вариант ответа на конкретный пункт.

Интерпретация результатов.

Выводы об уровне социальной фрустрированности делаются с учетом величины балла (среднего балла) по каждому пункту. Чем больше балл, тем выше уровень социальной фрустрированности:

Высокий уровень фрустрации: 3,5-4 балла: очень высокий уровень фрустрированности; 3,0-3,4: повышенный уровень фрустрированности;

Средний уровень фрустрации: 2,5-2,9: умеренный уровень фрустрированности; 2,0-2,4; неопределенный уровень фрустрированности;

Низкий уровень фрустрации: 1,5-1,9: пониженный уровень фрустрированности;

0,5-0,5: очень низкий уровень;

Алёна Б. (3,2б. – выс.)

Удовлетворены ли вы:	0	1	2	3	4
своим образованием					+
взаимоотношениями с коллегами по работе				+	
взаимоотношениями с администрацией на работе				+	
взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)				+	
содержанием своей работы в целом				+	
условиями профессиональной деятельности (учебы)				+	
своим положением в обществе			+		
материальным положением					+
жилищно-бытовыми условиями					+
отношениями с супругом (ой)					+
отношениями с ребенком (детьми)				+	
отношениями с родителями				+	

обстановкой в обществе (государстве)				+	
отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми				+	
сферой услуг и бытового обслуживания				+	
сферой медицинского обслуживания					+
проведением досуга				+	
возможностью проводить отпуск				+	
возможность выбора места работы				+	
своим образом жизни в целом				+	

Марина П. (2,55б.-сред.)

Удовлетворены ли вы:	0	1	2	3	4
своим образованием				+	
взаимоотношениями с коллегами по работе			+		
взаимоотношениями с администрацией на работе				+	
взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)			+		
содержанием своей работы в целом				+	
условиями профессиональной деятельности (учебы)				+	
своим положением в обществе		+			
материальным положением				+	
жилищно-бытовыми условиями			+		
отношениями с супругом (ой)				+	
отношениями с ребенком (детьми)				+	
отношениями с родителями				+	

обстановкой в обществе (государстве)				+	
отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми				+	
сферой услуг и бытового обслуживания				+	
сферой медицинского обслуживания				+	
проведением досуга				+	
возможностью проводить отпуск				+	
возможность выбора места работы		+			
своим образом жизни в целом		+			

Кристина Ч. (2,8- сред.)

Удовлетворены ли вы:	0	1	2	3	4
своим образованием				+	
взаимоотношениями с коллегами по работе				+	
взаимоотношениями с администрацией на работе					+
взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)				+	
содержанием своей работы в целом				+	
условиями профессиональной деятельности (учебы)				+	
своим положением в обществе				+	
материальным положением			+		
жилищно-бытовыми условиями				+	
отношениями с супругом (ой)		+			
отношениями с ребенком (детьми)		+			
отношениями с родителями		+			

обстановкой в обществе (государстве)				+	
отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми				+	
сферой услуг и бытового обслуживания				+	
сферой медицинского обслуживания				+	
проведением досуга				+	
возможностью проводить отпуск				+	
возможность выбора места работы			+		
своим образом жизни в целом				+	

Артём П. (2,85 – сред.)

Удовлетворены ли вы:	0	1	2	3	4
своим образованием				+	
взаимоотношениями с коллегами по работе				+	
взаимоотношениями с администрацией на работе			+		
взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)			+		
содержанием своей работы в целом				+	
условиями профессиональной деятельности (учебы)			+		
своим положением в обществе				+	
материальным положением				+	
жилищно-бытовыми условиями				+	
отношениями с супругом (ой)				+	
отношениями с ребенком (детьми)			+		
отношениями с родителями				+	

обстановкой в обществе (государстве)					+	
отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми					+	
сферой услуг и бытового обслуживания				+		
сферой медицинского обслуживания					+	
проведением досуга					+	
возможностью проводить отпуск						+
возможность выбора места работы						+
своим образом жизни в целом					+	

Лидия Г. (3,15 – выс.)

Удовлетворены ли вы:	0	1	2	3	4
своим образованием					+
взаимоотношениями с коллегами по работе					+
взаимоотношениями с администрацией на работе					+
взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)					+
содержанием своей работы в целом					+
условиями профессиональной деятельности (учебы)				+	
своим положением в обществе					+
материальным положением					+
жилищно-бытовыми условиями				+	
отношениями с супругом (ой)					+
отношениями с ребенком (детьми)					+
отношениями с родителями				+	

обстановкой в обществе (государстве)					+
отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми					+
сферой услуг и бытового обслуживания				+	
сферой медицинского обслуживания				+	
проведением досуга				+	
возможностью проводить отпуск				+	
возможность выбора места работы					+
своим образом жизни в целом					+

Яна С. (0,6 - низ.)

Удовлетворены ли вы:	0	1	2	3	4
своим образованием	+				
взаимоотношениями с коллегами по работе	+				
взаимоотношениями с администрацией на работе		+			
взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)	+				
содержанием своей работы в целом	+				
условиями профессиональной деятельности (учебы)	+				
своим положением в обществе		+			
материальным положением		+			
жилищно-бытовыми условиями		+			
отношениями с супругом (ой)		+			
отношениями с ребенком (детьми)		+			
отношениями с родителями	+				

обстановкой в обществе (государстве)			+		
отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми			+		
сферой услуг и бытового обслуживания			+		
сферой медицинского обслуживания			+		
проведением досуга			+		
возможностью проводить отпуск			+		
возможность выбора места работы			+		
своим образом жизни в целом			+		

Анна Л. (0,7 – низ.)

Удовлетворены ли вы:	0	1	2	3	4
своим образованием		+			
взаимоотношениями с коллегами по работе		+			
взаимоотношениями с администрацией на работе	+				
взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)	+				
содержанием своей работы в целом	+				
условиями профессиональной деятельности (учебы)		+			
своим положением в обществе	+				
материальным положением		+			
жилищно-бытовыми условиями	+				
отношениями с супругом (ой)	+				
отношениями с ребенком (детьми)		+			
отношениями с родителями		+			

обстановкой в обществе (государстве)		+			
отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми		+			
сферой услуг и бытового обслуживания		+			
сферой медицинского обслуживания		+			
проведением досуга		+			
возможностью проводить отпуск		+			
возможность выбора места работы		+			
своим образом жизни в целом		+			

Антонина У. (2,8 – сред.)

Удовлетворены ли вы:	0	1	2	3	4
своим образованием				+	
взаимоотношениями с коллегами по работе				+	
взаимоотношениями с администрацией на работе					+
взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)				+	
содержанием своей работы в целом				+	
условиями профессиональной деятельности (учебы)					+
своим положением в обществе				+	
материальным положением				+	
жилищно-бытовыми условиями			+		
отношениями с супругом (ой)			+		
отношениями с ребенком (детьми)			+		
отношениями с родителями			+		

обстановкой в обществе (государстве)				+	
отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми					+
сферой услуг и бытового обслуживания				+	
сферой медицинского обслуживания				+	
проведением досуга				+	
возможностью проводить отпуск				+	
возможность выбора места работы					+
своим образом жизни в целом				+	

Евгения И. (0,85 – низ.)

Удовлетворены ли вы:	0	1	2	3	4
своим образованием	+				
взаимоотношениями с коллегами по работе		+			
взаимоотношениями с администрацией на работе		+			
взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)		+			
содержанием своей работы в целом		+			
условиями профессиональной деятельности (учебы)		+			
своим положением в обществе		+			
материальным положением			+		
жилищно-бытовыми условиями		+			
отношениями с супругом (ой)		+			
отношениями с ребенком (детьми)		+			
отношениями с родителями		+			

обстановкой в обществе (государстве)		+			
отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми		+			
сферой услуг и бытового обслуживания		+			
сферой медицинского обслуживания		+			
проведением досуга		+			
возможностью проводить отпуск		+			
возможность выбора места работы			+		
своим образом жизни в целом		+			

Анастасия Д. (2,65 – сред.)

Удовлетворены ли вы:	0	1	2	3	4
своим образованием				+	
взаимоотношениями с коллегами по работе				+	
взаимоотношениями с администрацией на работе				+	
взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)				+	
содержанием своей работы в целом					+
условиями профессиональной деятельности (учебы)				+	
своим положением в обществе					+
материальным положением				+	
жилищно-бытовыми условиями			+		
отношениями с супругом (ой)				+	
отношениями с ребенком (детьми)				+	
отношениями с родителями			+		

обстановкой в обществе (государстве)					+
отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми				+	
сферой услуг и бытового обслуживания				+	
сферой медицинского обслуживания			+		
проведением досуга		+			
возможностью проводить отпуск		+			
возможность выбора места работы		+			
своим образом жизни в целом			+		

Тамара К. (0.85 – низ.)

Удовлетворены ли вы:	0	1	2	3	4
своим образованием		+			
взаимоотношениями с коллегами по работе		+			
взаимоотношениями с администрацией на работе		+			
взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)		+			
содержанием своей работы в целом		+			
условиями профессиональной деятельности (учебы)		+			
своим положением в обществе		+			
материальным положением				+	
жилищно-бытовыми условиями		+			
отношениями с супругом (ой)	+				
отношениями с ребенком (детьми)	+				
отношениями с родителями	+				

обстановкой в обществе (государстве)					+
отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми		+			
сферой услуг и бытового обслуживания		+			
сферой медицинского обслуживания	+				
проведением досуга	+				
возможностью проводить отпуск	+				
возможность выбора места работы	+				
своим образом жизни в целом	+				

Вера К. (3,4 – выс.)

Удовлетворены ли вы:	0	1	2	3	4
своим образованием				+	
взаимоотношениями с коллегами по работе				+	
взаимоотношениями с администрацией на работе					+
взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)				+	
содержанием своей работы в целом				+	
условиями профессиональной деятельности (учебы)				+	
своим положением в обществе				+	
материальным положением				+	
жилищно-бытовыми условиями				+	
отношениями с супругом (ой)				+	
отношениями с ребенком (детьми)					+
отношениями с родителями				+	

обстановкой в обществе (государстве)					+
отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми				+	
сферой услуг и бытового обслуживания				+	
сферой медицинского обслуживания					+
проведением досуга					+
возможностью проводить отпуск					+
возможность выбора места работы					+
своим образом жизни в целом					+

Любовь А. (2,1 – сред.)

Удовлетворены ли вы:	0	1	2	3	4
своим образованием		+			
взаимоотношениями с коллегами по работе				+	
взаимоотношениями с администрацией на работе				+	
взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)				+	
содержанием своей работы в целом			+		
условиями профессиональной деятельности (учебы)			+		
своим положением в обществе		+			
материальным положением					+
жилищно-бытовыми условиями				+	
отношениями с супругом (ой)		+			
отношениями с ребенком (детьми)		+			
отношениями с родителями		+			

обстановкой в обществе (государстве)					+
отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми		+			
сферой услуг и бытового обслуживания			+		
сферой медицинского обслуживания			+		
проведением досуга			+		
возможностью проводить отпуск			+		
возможность выбора места работы			+		
своим образом жизни в целом			+		

Оксана Е. (1,25 – низ.)

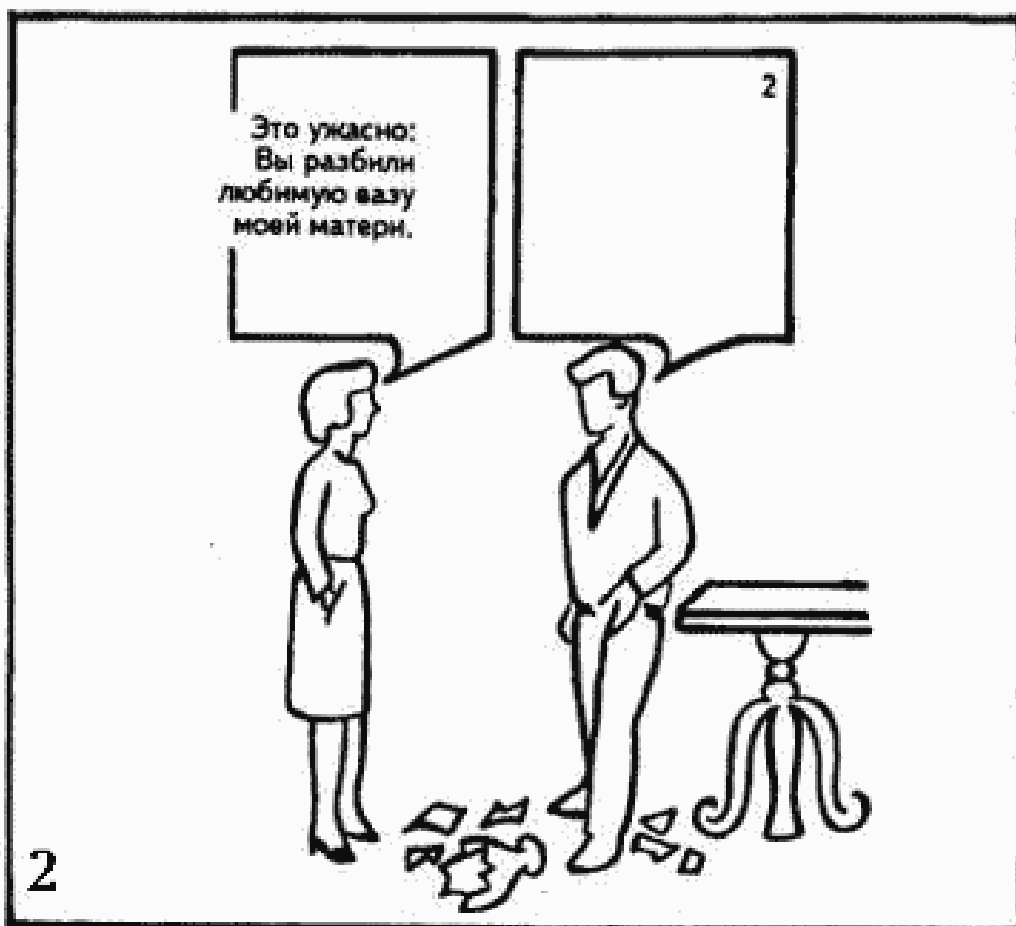
Удовлетворены ли вы:	0	1	2	3	4
своим образованием		+			
взаимоотношениями с коллегами по работе		+			
взаимоотношениями с администрацией на работе		+			
взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)				+	
содержанием своей работы в целом	+				
условиями профессиональной деятельности (учебы)	+				
своим положением в обществе		+			
материальным положением		+			
жилищно-бытовыми условиями		+			
отношениями с супругом (ой)	+				
отношениями с ребенком (детьми)		+			
отношениями с родителями		+			

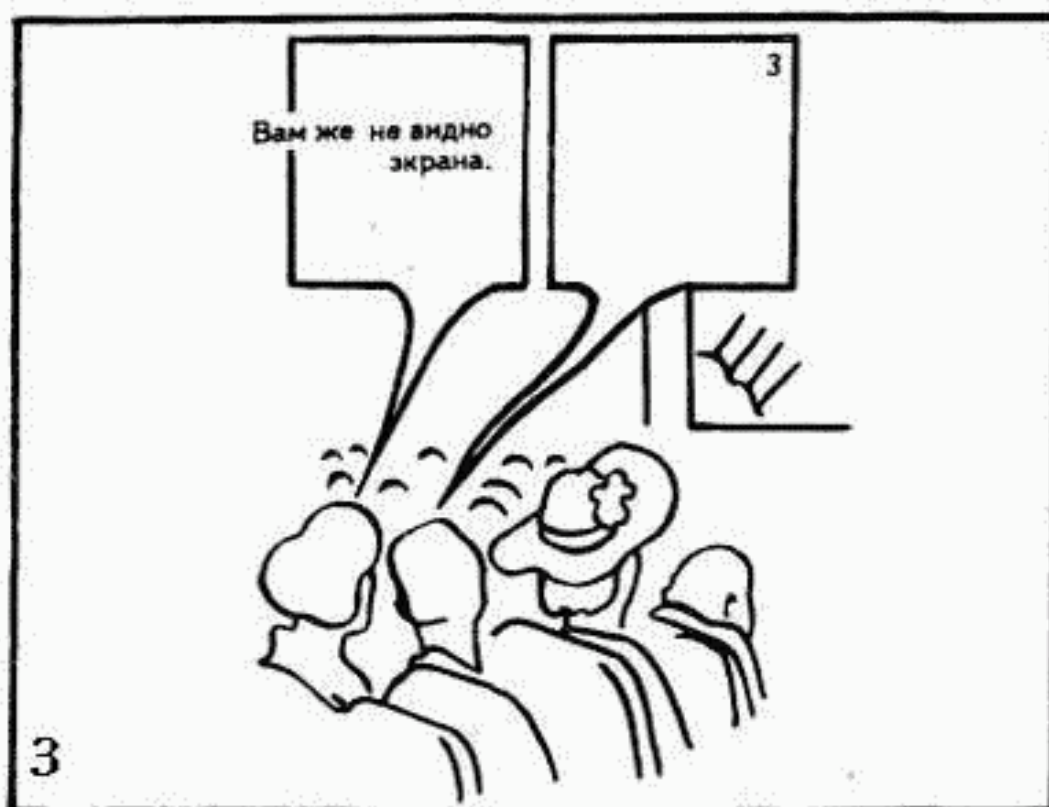
обстановкой в обществе (государстве)		+			
отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми		+			
сферой услуг и бытового обслуживания			+		
сферой медицинского обслуживания			+		
проведением досуга		+			
возможностью проводить отпуск		+			
возможность выбора места работы		+			
своим образом жизни в целом		+			

София Е. (2,5 – сред.)

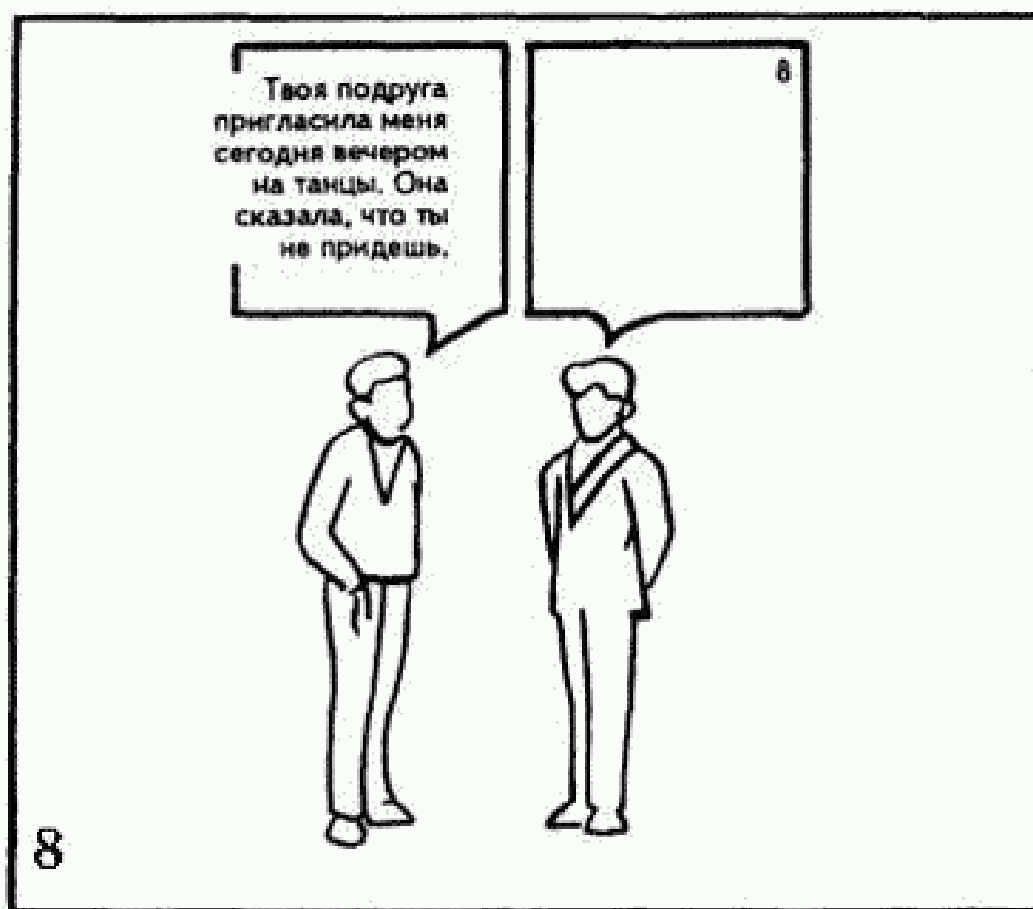
Удовлетворены ли вы:	0	1	2	3	4
своим образованием				+	
взаимоотношениями с коллегами по работе				+	
взаимоотношениями с администрацией на работе					+
взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)		+			
содержанием своей работы в целом		+			
условиями профессиональной деятельности (учебы)				+	
своим положением в обществе				+	
материальным положением					+
жилищно-бытовыми условиями				+	
отношениями с супругом (ой)		+			
отношениями с ребенком (детьми)		+			
отношениями с родителями		+			

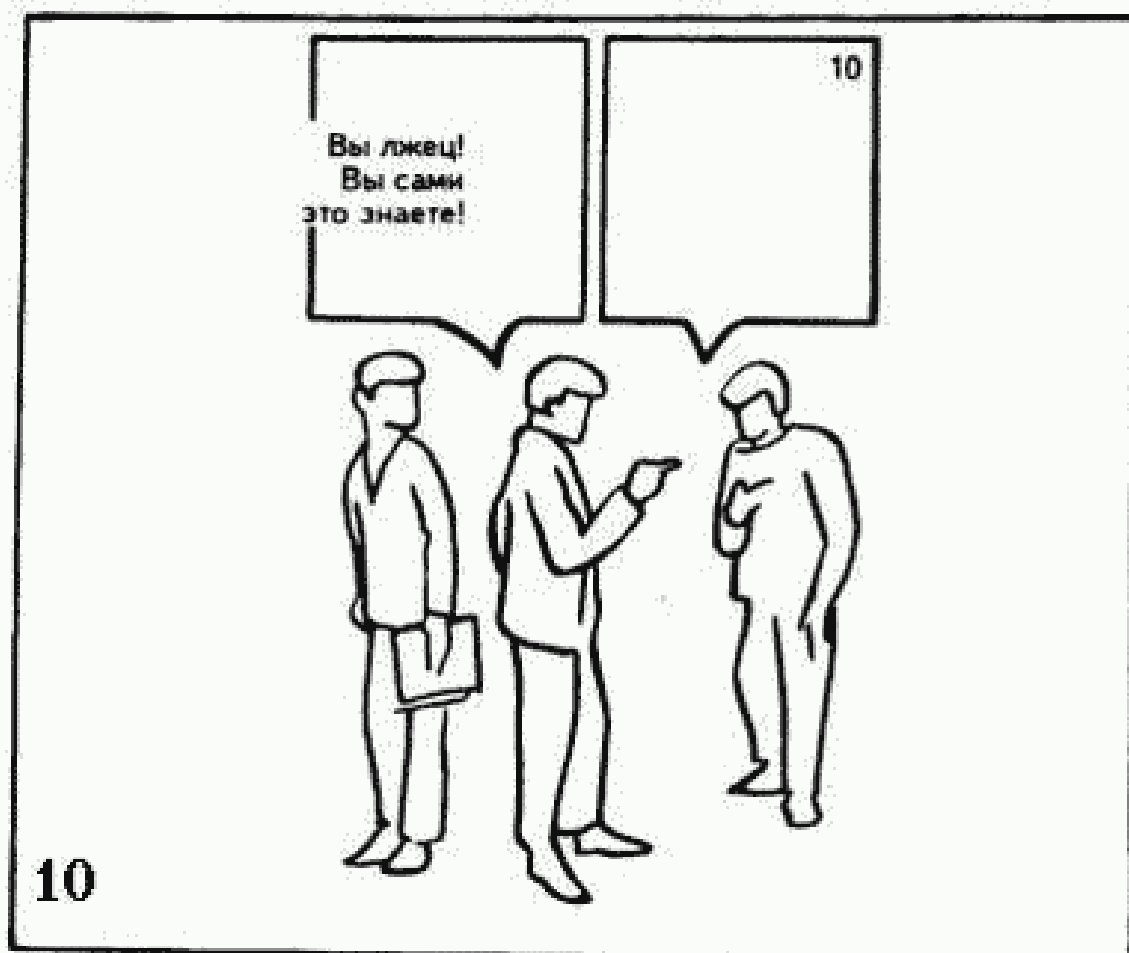
обстановкой в обществе (государстве)					+
отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми				+	
сферой услуг и бытового обслуживания				+	
сферой медицинского обслуживания				+	
проведением досуга				+	
возможностью проводить отпуск				+	
возможность выбора места работы				+	
своим образом жизни в целом			+		

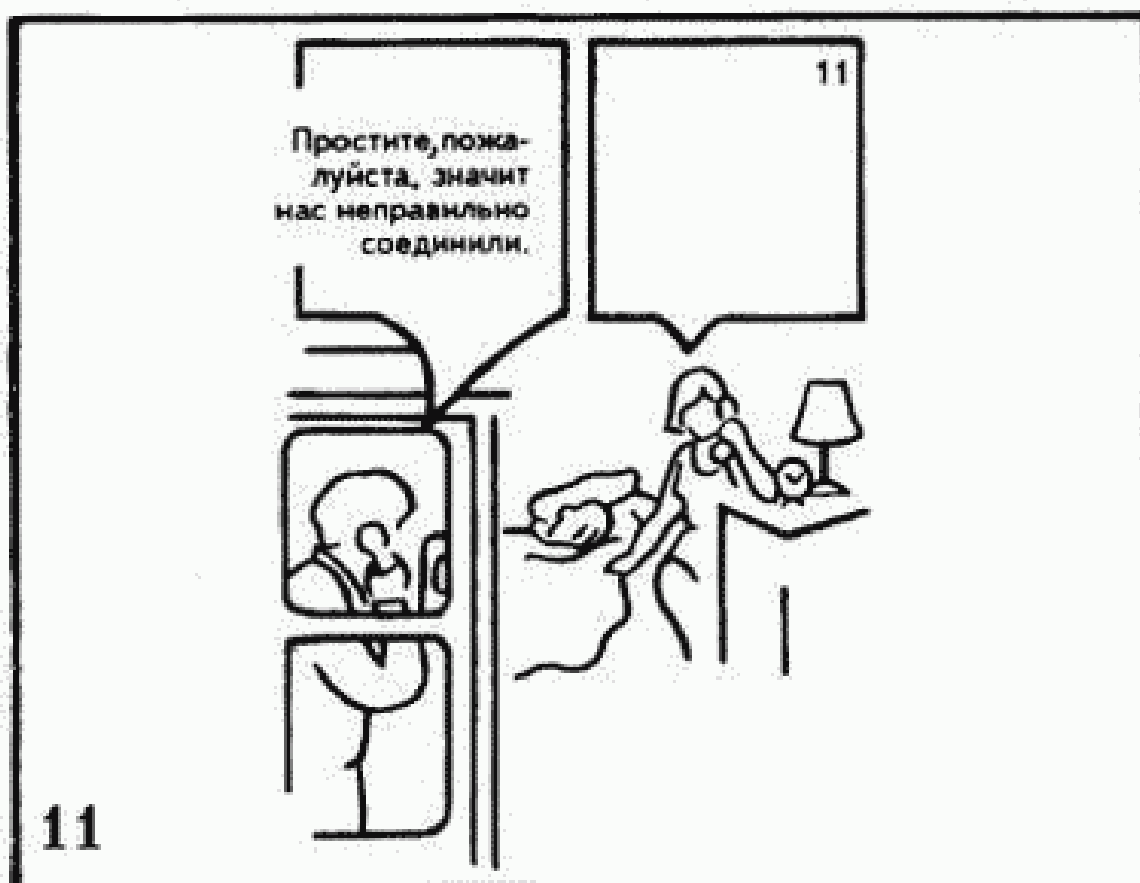


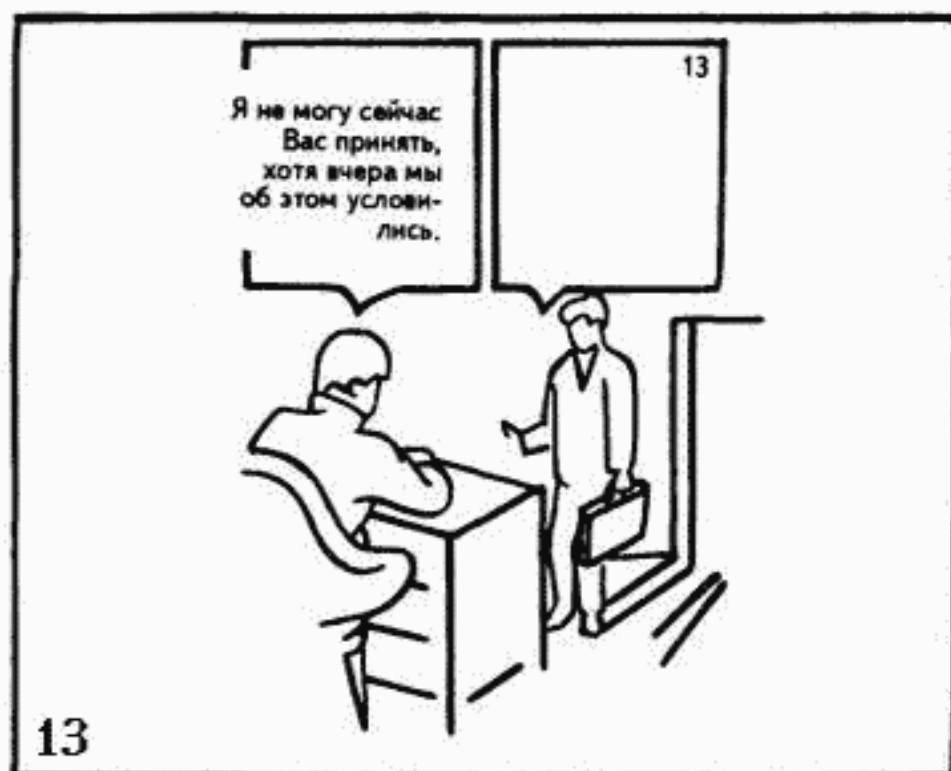


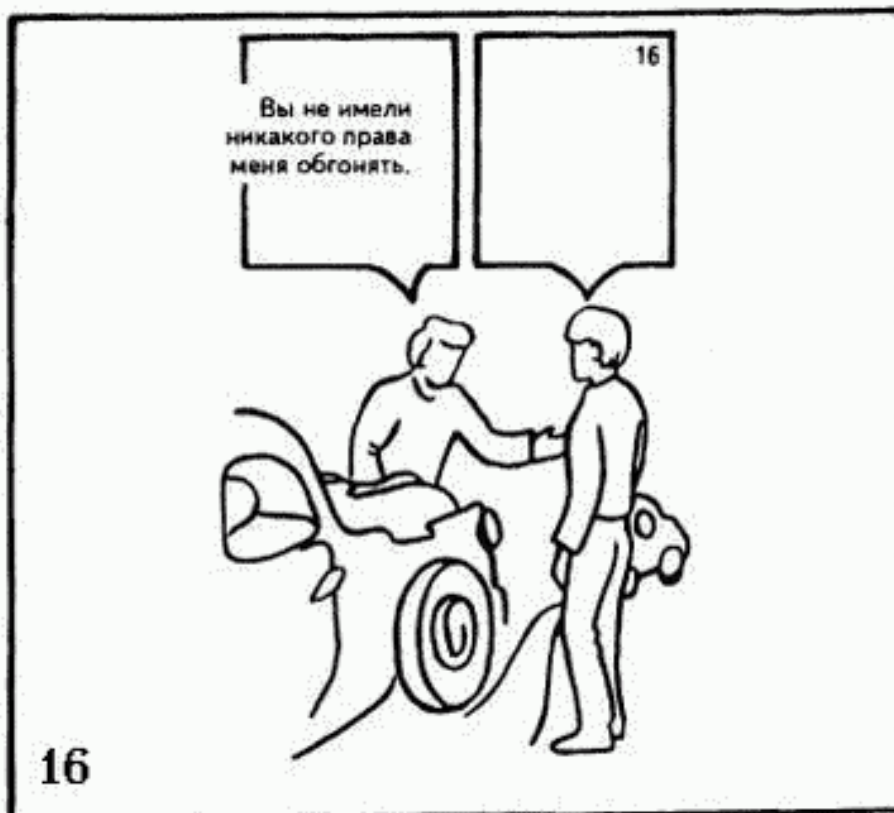




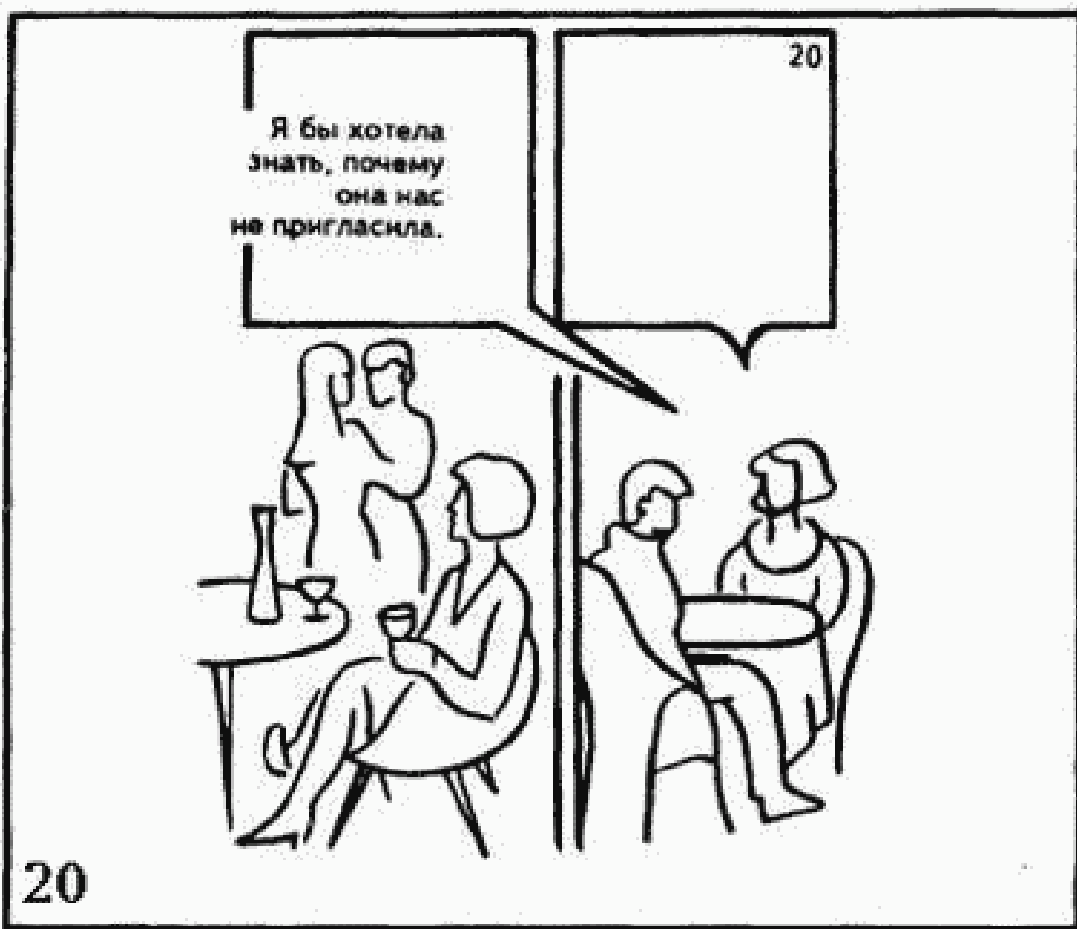


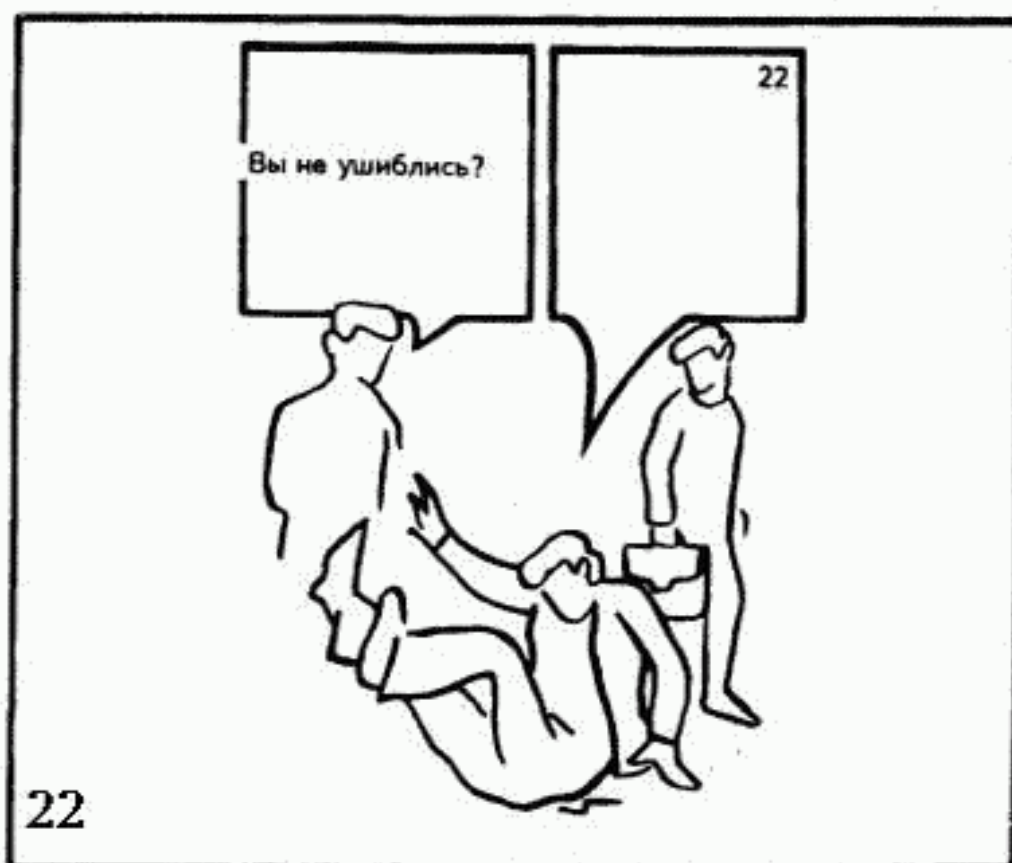














Инструкция.

Вам сейчас будут показаны 24 рисунка. На каждом из них изображены два говорящих человека. То, что говорит первый человек, написано в квадрате слева. Представьте себе, что может ответить ему другой человек. Напишите самый первый пришедший Вам в голову ответ на листе бумаги, обозначив его соответствующим номером. Отнеситесь к заданию серьезно. Старайтесь работать как можно быстрее.

Приложение Д.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Каждый из полученных ответов оценивается, в соответствии с теорией, Розенцвейга, по двум критериям: по направлению реакции (агрессии) и по типу реакции.

По направлению реакции подразделяются на:

- *Экстрапунитивные* : реакция направлена на живое или неживое окружение, осуждается внешняя причина фрустрации, подчеркивается степень фрустрирующей ситуации, иногда разрешения ситуации требуют от другого лица.
- *Интропунитивные* : реакция направлена на самого себя, с принятием вины или же ответственности за исправление возникшей ситуации, фрустрирующая ситуация не подлежит осуждению. Испытуемый принимает фрустрирующую ситуацию как благоприятную для себя.
- *Импунитивные* : фрустрирующая ситуация рассматривается как нечто незначительное или неизбежное, преодолемое "со временем, обвинение окружающих или самого себя отсутствует.

По типу реакции делятся на:

- *Препятственно-доминантные* . Тип реакции «с фиксацией на препятствии». Препятствия, вызывающие фрустрацию, всячески акцентируются, независимо от того, расцениваются они как благоприятные, неблагоприятные или незначительные.
- *Самозащитные* . Тип реакции «с фиксацией на самозащите». Активность в форме порицания кого-либо, отрицание или признание собственной вины, уклонения от упрека, направленные на защиту своего «Я», ответственность за фрустрацию никому не может быть приписана.
- *Необходимо-упорствующие* . Тип реакции «с фиксацией на удовлетворение потребности». Постоянная потребность найти конструктивное решение конфликтной ситуации в форме либо требования помощи от других лиц, либо принятия на себя обязанности разрешить ситуацию, либо уверенности в том, что время и ход событий приведут к ее разрешению.

Для обозначения направления реакции используются буквы:

- E – экстрапунитивные реакции,
- I – интропунитивные реакции,
- M – импунитивные.

Типы реакций обозначаются следующими символами:

- OD – «с фиксацией на препятствии»,
- ED – «с фиксацией на самозащите»,
- NP – «с фиксацией на удовлетворение потребности».

Из сочетаний этих шести категорий получают девять возможных факторов и два дополнительных варианта.

Вначале исследователь определяет направление реакции, содержащееся в ответе испытуемого (E, I или M), а затем выявляет тип реакции: ED, OD или NP.

Описание смыслового содержания факторов, используемых при оценке ответов (взрослый вариант)

OD	ED	NP
<p>E E'. Если в ответе подчеркивается наличие препятствия. Пример: «На улице сильный дождь. Мой плащ был очень кстати» (рис.9). «А я рассчитывал, что мы с ней пойдем вместе» (8). Встречается главным образом в ситуациях с препятствием.</p>	<p>E. Враждебность, порицание направлены против кого-либо или чего-либо в окружении. Пример: «разгар рабочего дня, а вашего заведующего нет на месте» (9). «Изношенный механизм, новыми их уже не сделать» (5). «Мы уходим, она сама виновата» (14). E. Испытуемый активно отрицает свою вину за совершенный проступок. Пример: «В больнице лежит полно людей, при чем здесь я?» (21).</p>	<p>e. Требуется, ожидается или явно подразумевается, что кто-то должен разрешить эту ситуацию. Пример: «Все равно, Вы должны найти для меня эту книгу» (18). «Она могла бы объяснить нам, в чем дело» (20).</p>
<p>I I'. Фрустрирующая ситуация интерпретируется как благоприятно-выгодно-полезная, как приносящая удовлетворение. Пример: «Мне одному будет даже проще» (15). «Зато теперь у меня будет время чтобы дочитать книгу» (24).</p>	<p>I. Порицание, осуждение направлено на самого себя, доминирует чувство вины, собственной неполноценности, угрызения совести. Пример: «Это я опять пришел не вовремя» (13). I. Субъект, признавая свою вину, отрицает ответственность, призывая на помощь смягчающие обстоятельства. Пример: «Но сегодня выходной, здесь нет ни одного ребенка, а я очень спешу» (19).</p>	<p>i. Субъект сам берется разрешить фрустрирующую ситуацию, открыто признавая или намекая на свою виновность. Пример: «Какнибудь сам выкручусь» (15). «Я сделаю все возможное, чтобы искупить свою вину» (12).</p>

<p>М М'. Трудности фрустрирующей ситуации не замечаются или сводятся к ее полному отрицанию. Пример: «Опоздал так опоздал» (4).</p>	<p>М. Ответственность лица, попавшего во фрустрирующую ситуацию, сведена до минимума, осуждение избегается. Пример: «Мы же не могли знать, что машина сломается» (4).</p>	<p>т. Выражается надежда, что время, нормальный ход событий разрешат проблему, просто надо немного подождать, или же взаимопонимание и взаимоуступчивость устранят фрустрирующую ситуацию. Пример: «Подождем еще минут 5» (14). «Было бы хорошо, если бы это не повторилось.» (11).</p>
---	---	---

№	Имя фамилия респондента	Направление реакции	Тип реакции
1.	Алёна Б.	Е	ED
2.	Марина П.	І	OD
3.	Кристина Ч.	І	NP
4.	Артём П.	І	EP
5.	Лидия Г.	Е	OD
6.	Яна С.	М	NP
7.	Анна Л.	М	NP
8.	Антонина У.	Е	OD
9.	Евгения И.	І	OD
10.	Анастасия Д.	І	EP
11.	Тамара К.	І	OD
12.	Вера К.	Е	OD
13.	Любовь А.	І	OD
14.	Оксана Е.	І	EP
15.	София Е.	Е	OD

Приложение Е

1. Введение.

Психолог: «Среди учителей немало тех, кто испытывает психологический дискомфорт, связанный с переживаниями фрустрации, что непременно отражается на их здоровье, поведении. Фрустрация возникает тогда, когда мы встречаем на пути к удовлетворению какой-либо жизненно важной потребности непреодолимые препятствия или ограничения. Препятствия на пути к достижению цели встречаются довольно часто, причем они имеют и положительное значение, так как принуждают человека мобилизовать все свои

способности и силы на их преодоление. Выделяют три типа причин, вызывающих фрустрацию:

- 1) лишения – отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности;
- 2) потери – утрата предметов или объектов, ранее удовлетворяющих потребности;
- 3) конфликт – одновременное существование двух несовместимых друг с другом побуждений, амбивалентных чувств или отношений.

В состоянии фрустрации мы испытываем подавленность, угнетенность, упадок. Сегодня мы с вами получим новые навыки преодоления фрустрации и разработаем рекомендации с целью оказания помощи в нейтрализации переживаний, связанных с фрустрацией. Вы занимаете активную позицию, учитесь видеть событие с разных сторон, помогать изменять отношение с различными точками зрения к ситуации, отслеживать свое психоэмоциональное состояние и позитивно влиять на нее.

Сегодня я предлагаю вашему вниманию занятие по теме «Фрустрация. Способы преодоления», которое проведем с элементами театрализации, на примере созданного сценария спектакля «Блудная дочь». Вам предлагается выбрать себе роль из следующих: Король, Королева, Дочь, Камердинер, Садовник, Повар, 1 слуга, 2 слуга, 3 слуга, Кучер (распределение ролей среди участников. В случае если ролей недостаточно, добавляются другие, к примеру: стряпуха, шут, советник и др.)

Замечу, если кому-то пришлось выбрать роли слуги или повара т. к. роли короля, королевы, их дочери уже были заняты вам необходимо оставаться дружественными ко всем исполнителям ролей.

Оцениваться ваша работа будет по тому, насколько успешно вы справитесь с поставленной задачей исполнения ролей, короля, шута, слуги и т.д.»

Психолог: «В некотором королевстве жили - поживали король со своей королевой и свитой. Жили, поживали... И все было бы хорошо, если бы несколько лет назад не ушла из дома их единственная дочь. Долго ли, коротко блуждало неразумное дитя по миру и вот чудо, оно вернулось домой. Обрадовались мать и отец очень, но не забыли они бессонных своих ночей, слез и печали, да и сама блудная дочь понимала, что провинилась она не на шутку и

нужно выпросить прощение у отца и матери. Мать то, она везде мать, - любит и прощает дитячко за всякое, а вот с отцом дело обстоит сложнее.

И вот, сюжет этой драматичной истории взят за основу пьесы, по которой поставлен спектакль «Блудная дочь», участниками которого мы с вами и будем.

Позвольте познакомить вас с действиями:

Действие первое:

Король (исполняет) сидит на троне, к нему подбегает дочь, (исполняет .) припадает на колени.

Дочь: « о, отец, прости меня»!

Король: «Уйди, я болен»

Дочь уходит.

Действие второе:

Король сидит на троне, к нему подбегает дочь, припадает на колени

Дочь: «о, отец, прошу тебя, прости меня»!

Отец: «Уйди, я болен»

Дочь уходит.

Действие третье:

Король сидит на троне, к нему подбегает дочь, в неистовстве, падает на колени.

Дочь: «о, отец, прости меня»!

Король: «Уйди, я болен»

Психолог: «В связи с болезнью короля спектакль отменяется. Ребята, не смотря на ваши намерения участвовать в спектакле, увы, надежды ваши не сбылись, ожидания не оправдались!

Вспомните, как часто в реальной жизни мы переживаем горечь не оправдавшихся надежд, непредвиденных утрат?» (Обсуждение)

Примерный алгоритм анализа ситуации фрустрации:

1. Описание ситуации, ее участники.

Психолог: Жили - были король, королева. Все было бы хорошо у них, если бы несколько лет назад не ушла из дворца их единственная дочь. Плакал король, плакала королева. Но, вот чудо, вернулась неразумная дочь в родные пенаты! Не все так просто: не простил отец свою блудную дочь и надо ей, во что бы то ни стало, выпросить прощение у отца.

Все роли в спектакле были распределены среди учителей в соответствии с сюжетом спектакля.

Дополнения участников занятия по описанию ситуации.

2. Природа и суть ситуации.

Обсуждение природы и сути ситуации в группе.

Психолог: Да, правильно ли я поняла, что суть ситуации в том, что не торопился король прощать дочь, сослался на болезнь свою. И, что самое главное для вас, в связи с болезнью короля, не оправдались ваши ожидания – по-актерски, мастерски сыграть в спектакле свою роль. Итак, все подтвердилось, фрустрация – расстройство планов, уничтожение замыслов, т.е. указывается на какую-то травмирующую ситуацию, при которой терпится неудача.

3. Поведение участников в ситуации фрустрации.

Психолог: Ни в сказке сказать, ни пером описать, какие чувства вы переживали в связи с несбывшимися надеждами. Или лучше мы поделимся своими переживаниями сейчас?

Скажите, ребята, какие чувства и эмоции вы испытали, когда, настроившись проиграть в спектакле определенную роль, оказалось, что ничего не нужно играть в связи с болезнью короля? (участники поочередно высказываются)

Психолог. Какие эмоции и чувства испытывала, по-вашему, дочь короля после неудавшегося прощения отца?

Да, состояние фрустрации не из приятных, и мы испытываем типичные реакции: тревожность, подавленность, сознание собственной вины, переживание гнева, импульсивная беспорядочная активность, потеря самоконтроля, неоправданные агрессивные действия. В состоянии фрустрации мы часто обвиняем, делаем саркастические замечания, выговоры.

4. Условия, позволяющие избежать фрустрацию.

Психолог: При каких условиях оправдались бы ваши намерения, и вы могли бы исполнить свои роли? Что необходимо было поменять в поведении героев для разрешения ситуации, которая привела вас к фрустрации? Мозговой штурм.

5. Кто был задействован в организации ваших переживаний фрустрации и их роль в нейтрализации переживаний.

Индивидуальная работа.

6. Стратегии преодоления фрустрации

Психолог: Фрустрация – состояние, которое возникает при невозможности достичь поставленную цель - реализовать мотив. Как, по-вашему, мы можем преодолеть фрустрацию? (Работа в малых группах. Мозговой штурм)

Обсуждение возможных и реально используемых стратегий преодоления фрустраций..

Психолог: Чтобы вы могли сказать дочери короля, чтобы успокоить ее? Какие первые мысли появились у вас, чтобы утешить себя? Какую помощь и поддержку вы могли бы оказать себе или другим? Возможно, поискать оправдания для своего обидчика? (Например, больной человек, что с него взять, поэтому он так себя и ведет). Хотели бы вы определить какую ответственность может взять на себя Король в сложившейся ситуации? Какую пользу, по-вашему, можно извлечь из неудачи? Может быть, вы хотите посмотреть на ситуацию с другой стороны? Или убедить себя, что «могло быть и хуже». Попробуйте сравнить собственные невзгоды с чужими еще большими невзгодами. Всегда ли мы понимаем то, к чему безуспешно стремимся, не так уж хорошо, и потому не нужно.

Приложение Ж.

Фрагменты индивидуальных консультаций.

Фрагмент консультаций с Верой К.

Консультант: Добрый день!

Клиент: Здравствуйте.

Ко: Меня зовут Татьяна, спасибо что пришли. Сегодня у нас с Вами пройдёт консультирование в рамках диссертационного исследования фрустрации, поэтому я бы хотела поговорить с вами о поведении в такой ситуации?

Кл: Да, это было бы здорово, спасибо конечно, но я не совсем понимаю сам термин. Что такое фрустрация? Не могли бы Вы мне объяснить, что это такое?

Ко: Конечно, с удовольствием. Вот скажите, сталкивались ли Вы когда-нибудь с таким состоянием, что ваши потребности и желания не совпадали с действительностью?

Кл: Конечно, оно у меня постоянно. Я работаю, работаю, а в итоге что? Да ничего, постоянно в стрессе и не знаю как расслабиться, хотелось одного, а получила другое.

Ко: А что именно Вас не устраивает? То есть фрустрация это негативное для Вас состояние?

Кл: Конечно, я депрессирую постоянно. Много что не устраивает, в университете нам обещали одно, а в школе по факту совсем другое.

Ко: А в чём Вы видите выходы из этого состояния?

Кл: Даже представить себе не могу.

Ко: Может быть попробуем разораться в этом состоянии самостоятельно.

Фрагмент консультации с Алёной Б.

Консультант: Добрый день, Алёна!

Клиент: Здравствуйте.

Ко: Меня зовут Татьяна, спасибо что пришли. Сегодня у нас с Вами пройдёт консультирование в рамках диссертационного исследования фрустрации, поэтому я бы хотела поговорить с вами о поведении в такой ситуации.

Ко: Да, это было бы здорово, спасибо.

Ко: Что именно Вас не устраивает в вашей работе? Как вы трактуете состояние фрустрации?

Кл: Меня начинает раздражать моя работа, меня нервируют все эти занятия и тому подобное, я даже начала срывать на детей. А все почему? Да потому что работы тьма, зарплата мизер, а требования как к президенту. Еще вы тут со

своим исследованием, мне вот дома еще нужно все переделать, на работе тетради непроверенные. А что касается фрустрации – это вот и есть моё угнетенное состояние, можно сказать нервоз и апатия.

Ко: То есть фрустрация это негативное состояние?

Кл: Да, но не только. Мне кажется, что это еще и эмоции и тип реагирования на неё, просто мои некоторые коллеги нормально к ней относятся и не переживают, принимают как должное.

Ко: А в чём Вы видите выходы из этого состояния?

Кл: Ну, не знаю, я думала Вы нам в этом поможете.

Ко: Да, конечно, с большим удовольствием.

Приложение 3

Приложение Е

Алёна Б.

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.		+
2. Недовольны отношениями в семье.		+
3. Считаете, что достойны лучшей участи.	+	
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.		+
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.	+	
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.		+
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.	+	
8. Вас огорчает, что Вам не удастся отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.		+
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.	+	
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).	+	
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.		+
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.	+	

Лидия Г.

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.	+	
2. Недовольны отношениями в семье.	+	
3. Считаете, что достойны лучшей участи.	+	
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.		+
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.	+	
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.		+
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.		+
8. Вас огорчает, что Вам не удается отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.		+
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.	+	
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).		+
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.		+
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.		+

Яна С.

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.		+
2. Недовольны отношениями в семье.		+
3. Считаете, что достойны лучшей участи.	+	
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.	+	
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.		+
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.		+
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.		+
8. Вас огорчает, что Вам не удается отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.	+	
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.		+
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).	+	
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.	+	
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.	+	

Анна Л.

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.	+	
2. Недовольны отношениями в семье.		+
3. Считаете, что достойны лучшей участи.	+	
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.	+	
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.	+	
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.		+
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.	+	
8. Вас огорчает, что Вам не удастся отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.		+
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.	+	
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).		+
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.		+
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.		+

Антонина У.

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.	+	
2. Недовольны отношениями в семье.	+	
3. Считаете, что достойны лучшей участи.	+	
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.		+
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.	+	
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.		+
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.	+	
8. Вас огорчает, что Вам не удастся отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.		+
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.	+	
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).	+	

11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.	+	
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.	+	

Вера К.

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.		+
2. Недовольны отношениями в семье.	+	
3. Считаете, что достойны лучшей участи.		+
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.	+	
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.	+	
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.	+	
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.	+	
8. Вас огорчает, что Вам не удается отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.	+	
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.	+	
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).		+
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.	+	
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.	+	

София Е.

Вопросы	Да	Нет
1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.	+	
2. Недовольны отношениями в семье.	+	
3. Считаете, что достойны лучшей участи.		+
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.	+	
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.	+	
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.	+	
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.		+
8. Вас огорчает, что Вам не удается отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.	+	

9. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.		+
10. Считаете, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря).	+	
11. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.	+	
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.		+

Приложение И

Статистическая обработка данных

С целью оценки достоверности сдвига в значениях уровня фрустрации готовности до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Определим гипотезы:

H_0 – интенсивность сдвигов в типичном направлении (т.е. преодоление фрустрации) не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении;

H_1 – интенсивность сдвигов в типичном направлении (т.е. преодоление фрустрации) превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Таблица 1

Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровня преодоления фрустрации

№ п/п	Ф.И.	Уровень фрустрации до формирующего эксперимента (t до)	Уровень фрустрации после формирующего эксперимента (t после)	Разность (t после - t до)	Значение разности по модулю	Ранговый номер разности
1	Алёна Б.	15	14	-1	1	2.5
2	Лидия Г.	14	11	-3	3	5.5
3	Яна С.	16	17	1	1	2.5
4	Анна Л.	18	19	1	1	2.5
5	Антонина У.	21	20	-1	1	2.5
6	Вера К.	21	18	-3	3	5.5
7	София Е.	20	15	-5	5	7
Сумма						5

Проверим совпадение ранговой суммы с контрольной:

$$\sum R = 2,5 + 5,5 + 2,5 + 2,5 + 2,5 + 7 + 10 + 11 = 50;$$

$$n * (n + 1) : 2 = 7 * (7 + 1) : 2 = 28$$

$$T = \sum R_x$$

где R_x - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Итак, в нашем случае нет нетипичных сдвигов, поэтому

$$T_{\text{эмп.}} = 0$$

Определим критические значения T для $n=7$

$$T_{\text{кр.}} (p \leq 0,05) = 25 \text{ и } T_{\text{кр.}} (p \leq 0,01) = 15$$

Так как $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}} (p \leq 0,01)$, то H_0 отвергается и принимается H_1 , на уровне значимости $p \leq 0,01$, то есть сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении, что мы можем утверждать с вероятностью, большей 99 %.

Следовательно, в результате проведенных статистических исследований мы принимаем H_1 на обоих уровнях достоверности.

Рецензия
на диссертационную работу магистранта
Бугровой Татьяны Владимировны
«Психологическое консультирование как средство преодоления уровня
фрустрации молодых специалистов в системе образования»
Направление подготовки 44.04.02. Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Мастерство психологического консультирования

Рассматривая предложенную к рецензированию выпускную квалификационную работу (магистерскую диссертацию), следует отметить, что автор обращается к актуальной проблеме – проблеме фрустрации молодых педагогов в системе образования через исследование уровня социальной фрустрированности людей молодого возраста с целью её преодоления и поиска путей её решения.

Состояние фрустрации свойственно значительной части молодых педагогов, только начинающих свою трудовую деятельность. Но не многие могут с ним справиться ввиду того, что об истоках и причинах подобного состояния знают не многие, а еще меньше они знают о способах борьбы с ним. Для кого-то фрустрация становится толчком, мотивацией, неким стимулом для улучшения работы, а для кого-то приводит к снижению мотивации, подавлению эмоционального состояния и, как следствие, неудовлетворенностью уровнем своей жизни.

Согласно статистике, из выпускников педагогических вузов только половина идёт работать в школы, к тому же очень часто среди них те, кто не нашёл себе более престижной работы. Но еще печальнее тот факт, что из этих молодых специалистов почти половина уходит из системы образования через несколько лет. Таким образом, молодых специалистов в муниципальных образовательных учреждениях очень мало. Чтобы решить эту проблему необходимо создавать условия, способствующие привлечению молодых специалистов и создания комфортных условий для работы, создание мотивации и положительного эмоционального фона.

Ведущим фактором развития в период ранней взрослости является трудовая деятельность, а главными задачами возраста являются профессиональное самоопределение. Таким образом, изучение индивидуально-психологических особенностей людей молодого возраста и раскрытие путей преодоления фрустрации, которые позволили бы молодому специалисту справляться со своими неудачами и подавленным состоянием представляется значимой и актуальной проблемой.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка литературы, содержит приложение.

В теоретической главе автором представлен достаточно полный и разносторонний анализ научных подходов к пониманию социальной фрустрированности, выделены основные ее проявления: разочарование, обида, досада, раздражение, негодование, отчаяние. Подробно описаны теории фрустрации, виды фрустрирующих ситуаций и их причины. Автор рассматривает фрустрацию как эмоциональное состояние, которое возникает при сильном переживании от внезапной встречи человеком непреодолимого (или кажущегося ему непреодолимым) препятствия на пути к цели. В этом состоянии в поведении наблюдается две тенденции. Первая сопровождается гневом, агрессивностью ко всем, кто даже случайно встречается на пути. Вторая тенденция проявляется в чувстве безысходности, крушения надежд, отчаяния, вины. При этом человек направляет удар на себя, что порой приводит к негативным последствиям.

Заслуживает внимания подробный и разносторонний анализ социально-психологических характеристик людей молодого возраста, а также возможности психологического консультирования по выбранной теме.

Во второй главе автором представлена программа, целью которой является эффективное психологическое консультирование участников, направленное на преодоление уровня фрустрации. Помощь психолога заключается в облегчении выхода из фрустрации и недопущении тяжелых депрессивных состояний. Психотерапия поможет сформировать здоровое отношение к неудачам и использовать фрустрирующие ситуации в качестве дополнительной мотивации к деятельности. Работа с личностью через представленную программу представляют целостную технологию психологического сопровождения молодых специалистов, которая может быть применена не только в условиях консультирования единичных случаев. Будет целесообразным на основе данной программы работать со студентами всех направлений подготовки КГПУ им. В.П. Астафьева 5 курса обучения. Так же данную программу можно применять в учебных заведениях в первые годы работы молодых специалистов.

Содержательно тема работы раскрыта, поставленные цели и задачи выполнены. Материал в работе изложен с соблюдением внутренней логики, между разделами

существует логическая взаимосвязь. Использованный практический материал достоверен, программа имеет практическую значимость, а тематика исследования – перспективы дальнейшего изучения.

Наряду с отмеченными достоинствами можно выделить следующие недостатки:

1. Не в полном объеме описаны результаты формирующего эксперимента.
2. Не совсем понятно, когда проводились индивидуальные консультации, и когда групповые.
3. В заключении работы не в полном объеме нашли отражение поставленные задачи.

Тем не менее, отмеченные недостатки не перевешивают перечисленных ранее достоинств диссертации.

Проектное исследование Т.В.Бугровой «Психологическое консультирование как средство преодоления уровня фрустрации молодых специалистов в системе образования» по своему содержанию, полноте и достоверности полученных данных, значимости теоретических выводов и практических результатов в целом соответствует требованиям магистерской диссертации, а ее автор заслуживает присуждения степени магистра психологии».

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии
КГПУ им. В.П.Астафьева
Дубовик Е.Ю.



Отзыв
на выпускную квалификационную работу
Бугровой Татьяны Владимировны
на тему «Психологическое консультирование как средство преодоления
уровня фрустрации молодых специалистов в системе образования»

по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
направленность (профиль) образовательной программы
Мастерство психологического консультирования

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студент(ка) освоил(а) следующие компетенции:

Формируемые Компетенции	Уровень сформированности		
	Продвину- тый	Базовый	Пороговый
ОК-1 способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу	✓		
ОК-2 готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и профессионально-этическую ответственность за принятые решения	✓		
ОК-3 готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	✓		
ОПК-1 способностью выстраивать взаимодействие и образовательную деятельность участников образовательных отношений с учетом закономерностей психического развития обучающихся и зоны их ближайшего развития		✓	
ОПК-2 способностью использовать научно-обоснованные методы и технологии в психолого-педагогической деятельности, владеть современными технологиями организации сбора, обработки данных и их интерпретации	✓		
ОПК-3 умением организовывать межличностные контакты, общение	✓		
ОПК-4 умением организовывать междисциплинарное и межведомственное взаимодействие специалистов для решения задач в области психолого-педагогической деятельности с целью формирования системы позитивных межличностных отношений, психологического климата и организационной культуры в организации, осуществляющей образовательную деятельность	✓		
ОПК-5 способностью проектировать и осуществлять диагностическую работу, необходимую в профессиональной деятельности	✓		
ОПК-6 владением современными технологиями проектирования и организации научного исследования в своей профессиональной деятельности на основе комплексного подхода к решению проблем профессиональной деятельности		✓	
ОПК-7 способностью анализировать и прогнозировать риски образовательной среды, планировать	✓		

ДПК-11 умение организовать рефлексию профессионального опыта	✓		
ДПК-12 способность консультировать обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношения в коллективе и другим вопросам		✓	
ПК-1 способностью проводить диагностику психического развития обучающихся		✓	
ПК-2 способностью проектировать профилактические и коррекционно-развивающие программы	✓		
ПК-3 способностью проектировать стратегию индивидуальной и групповой коррекционно-развивающей работы с обучающимися на основе результатов диагностики психического развития обучающихся	✓		
ПК-4 способностью конструктивно взаимодействовать со специалистами смежных областей по вопросам развития способностей обучающихся	✓		
ПК-5 готовностью использовать инновационные обучающие технологии с учетом задач каждого возрастного этапа		✓	
ПК-6 способностью разрабатывать рекомендации участникам образовательных отношений по вопросам развития и обучения обучающегося	✓		
ПК-7 способностью проводить диагностику образовательной среды, определять причины нарушений в обучении, поведении и развитии обучающихся	✓		
ПК-8 способностью оказывать психологическое содействие оптимизации образовательной деятельности	✓		
ПК-9 способностью консультировать педагогических работников, обучающихся по вопросам оптимизации образовательной деятельности	✓		
ПК-10 способностью определять проблемы и перспективы профессиональной ориентации и профессионального самоопределения подростков в системе общего и дополнительного образования		✓	
ПК-11 способностью выстраивать систему дополнительного образования в той или иной конкретной организации как благоприятную среду для развития личности, способностей, интересов и склонностей каждого обучающегося		✓	
ПК-12 способностью создавать систему проектно-исследовательской деятельности обучающихся как в групповом, так и индивидуальном варианте		✓	
ПК-33 способностью проводить теоретический анализ психолого-педагогической литературы	✓		
ПК-34 способностью выделять актуальные проблемы развития современной системы образования, обучения и развития обучающихся		✓	
ПК-35 способностью критически оценивать	✓		

комплексные мероприятия по их предупреждению и преодолению			
ОПК-8 способностью применять психолого-педагогические знания и знание нормативных правовых актов в процессе решения задач психолого-педагогического просвещения участников образовательных отношений		✓	
ОПК-9 готовностью применять активные методы обучения в психолого-педагогическом образовании	✓		
ОПК-10 готовностью к коммуникации в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке для решения задач профессиональной деятельности	✓		
ОПК-11 готовностью руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	✓		
ДПК-2 Способность консультировать администрацию, педагогов, преподавателей и других работников образовательных учреждений по взаимоотношениям в трудовом коллективе и другим профессиональным проблемам	✓		
ДПК-3 Способность консультировать педагогов, преподавателей по вопросам разработки и реализации индивидуальных программ обучения для построения индивидуального образовательного маршрута обучающихся с особыми образовательными потребностями	✓		
ДПК-4 Способность консультировать родителей (законных представителей) по проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам		✓	
ДПК-5 Способность консультировать обучающихся, находящихся в кризисном состоянии, по их психологическим проблемам		✓	
ДПК-6 Способность консультировать персонал организаций и учреждений сферы образования по вопросам психологических аспектов выбора и сопровождения карьеры, отбора, подбора и расстановки кадров, аттестации, работы с кадровым резервом	✓		
ДПК-7 Способность проводить консультирование по различным вопросам, связанным с оказанием помощи семье и детям		✓	
ДПК-8 Способность консультировать администрацию образовательного учреждения, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся	✓		
ДПК-9 Способность выполнять супервизию	✓		
ДПК-10 Способность проводить экспертизу образовательной среды организации	✓		

адекватность методов решения исследуемой проблемы			
ПК-36 готовностью использовать современные научные методы для решения научных исследовательских проблем	✓		
ПК-37 способностью разработать и представить обоснованный перспективный план научной исследовательской деятельности	✓		
ПК-38 способностью организовать взаимодействие специалистов для достижения цели научного исследования	✓		
ПК-39 способностью выстроить менеджмент социализации результатов научных исследований		✓	
ПК-40 способностью представлять научному сообществу научные исследовательские достижения в виде научных статей, докладов, мультимедийных презентаций в соответствии с принятыми стандартами и форматами профессионального сообщества	✓		
ПК-41 способностью выделять научную исследовательскую проблему в контексте реальной профессиональной деятельности и проектировать программы ее изучения	✓		

В процессе работы был продемонстрирован профессиональный уровень сформированности проверяемых компетенций.

Студент при выполнении выпускной квалификационной работы проявил себя как творческая личность, самостоятельный, исторически компетентно организованный исследователь, и в целом продемонстрировал достаточно высокий уровень владения исследовательскими умениями и навыками.

Содержание ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Структура ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Оформление ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

Научный руководитель

М.С. Маслова
(подпись)

Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: mosina16@mail.ru / ID: 1333764

Проверяющий: (mosina16@mail.ru) / ID: 1333764

Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»- <http://users.antiplagiat.ru>

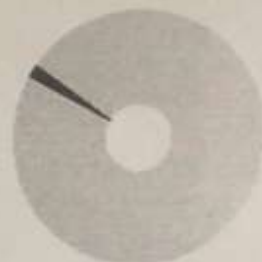
ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 223
Начало загрузки: 20.12.2019 10:53:47
Длительность загрузки: 00:00:06
Имя исходного файла:
Vugrova_T_V_Dissertatsia_kopja_2 — (5) —
копия
Размер текста: 1473 кБ
Символов в тексте: 246472
Слов в тексте: 34764
Число предложений: 1351

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
Начало проверки: 20.12.2019 10:53:56
Длительность проверки: 00:00:04
Комментарии: не указано
Модули поиска: Модуль поиска Интернет

ЗАИМСТВОВАНИЯ	ЦИТИРОВАНИЯ	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
2,25%	0%	97,75%



Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.
Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использованные корректными, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты, общеупотребительные выражения, фрагменты текста, найденные в источниках и коллекция нормативно-правовой документации.

Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.

Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.

Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.

Заимствования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.

Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является исключительно инструментом, определением корректности и правомерности заимствований и цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Ссылка	Актуален на	Модуль поиска	Блоков в отчете	Блоков в тексте
[01]	0,57%	0,8%	Магистерская.pdf	http://elib.kspu.ru	24 Окт 2019	Модуль поиска Интернет	1408	27
[02]	0,32%	0,61%	Копина.pdf	http://elib.kspu.ru	24 Окт 2019	Модуль поиска Интернет	783	21
[03]	0,2%	0,58%	ВКР Гриневич.pdf	http://elib.kspu.ru	24 Окт 2019	Модуль поиска Интернет	494	13

Еще источников: 12

Еще заимствований: 1,16%

Научный рук-ль - Мосина ИА
Мосина

Приложение
к Регламенту размещения
выпускной квалификационной работы обучающихся,
по основным профессиональным образовательным программам
в КГПУ им. В.П. Астафьева

Согласие
на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося
в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

Я, Бурова Татьяна Владимировна
(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра / специалиста / магистра / аспиранта

на тему: Психологическое консультирование как средство преодоления фрустрации методов тьютингов в системе образования
(название работы)

(далее – ВКР) в сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на ВКР.

Я подтверждаю, что ВКР написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

17.12.2019

дата

Татьяна Бурова
подпись