

М.К. Бапаева,¹ С.Т. Бапаева², Р.Б. Исмаилова³

¹Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті

(Алматы, Қазақстан *m.bapaeva@mail.ru*)

²«Тұран» университеті

(Алматы, Қазақстан *m.saya_bapaeva@mail.ru*)

³Алматы технологиялық университеті

(Алматы, Қазақстан *e-mail: 68roza.i@mail.ru*)

Алматы, Қазақстан

БЕЛГІСІЗДІК ЖАҒДАЙЫНДА БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ ФРУСТРАЦИЯ КҮЙІН КЕШІРУІ ЖӘНЕ СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІГІ

Аңдатпа

Мақалада эмоциялық күйлердің бірі - фрустрацияның адамның іс-әрекетіне, тұлғалық дамуына жағымды, жағымсыз әсерлері қарастырылған. Фрустрациялық жай-күйді кешірген білім алушыларды психологиялық қолдау оны жеңудің конструктивті стратегиясын қалыптастыруға, стресске төзімділігін арттыруға ықпал ететін психологтың жұмыс бағытын қоса алғанда, фрустрациялық көңіл-күйді жеңудің бір тәсілі болуы керек. Оқу барысында фрустрация жағдайында ұшыраған студенттердің проблемалары туралы зерттеулерді талдау нәтижесінде олардың әртүрлі қиындықтарға тап болатыны анықталды. Пандемия жағдайында ұзақ уақыт оқшауланудан туындаған жайттар олардың оқудағы үлгерімімен қатар эмоциялық күйлеріне айтарлықтай әсер етіп, фрустрациялық өзгеруіне әкелгені айқындалды.

Сонымен қатар әлемдік індет пандемияға байланысты оқытудың дәстүрлі жүйесінен онлайн оқу барысына ауысуы студенттердің фрустрация және көңіл қалу секілді жағымсыз эмоцияларды кешіретіндігі анықталды.

Түйін сөздер: фрустрация, фрустраторлар, фрустрациялық жағдаят, конструктивті мінез-құлық, деструктивті мінез-құлық, психологиялық қолдау.

М.К. Бапаева,¹ С.Т. , Бапаева² Р.Б. Исмаилова³

¹Қазахский национальный женский педагогический университет

(Алматы, Қазақстан, *e-mail: m.bapaeva@mail.ru*)

²Университет Туран

(Алматы, Қазақстан, *saya_bapaeva@mail.ru*)

³Алматинский технологический университет

(Алматы, Қазақстан, *e-mail: 68roza.i@mail.ru*)

ПЕРЕЖИВАНИЕ ФРУСТРАЦИИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Аннотация

В статье рассматривается одно из эмоциональных состояний - положительное, отрицательное влияние фрустрации на деятельность человека, развитие личности. Меры психологической поддержки помогают человеку совладать с трудностями, связанных с адаптацией к новым социальным условиям, в преодолении стрессовой ситуации, налаживании эффективного общения с окружающими, поддержании собственного психологического, психического и физического здоровья.

Психологическая поддержка студентов, переживающих фрустрационное состояние, должна быть одним из способов преодоления фрустрационного настроения, которая включает

один из основных направлений работы психолога, способствует формированию конструктивной стратегии его преодоления. В результате анализа исследований проблем студентов, подвергшихся воздействию фрустрации в процессе обучения, было установлено, что они сталкиваются с различными трудностями. Было установлено, что ситуации, вызванные длительной изоляцией в условиях пандемии, наряду с их успеваемостью в учебе, оказали значительное влияние на эмоциональное состояние и привели к фрустрационным изменениям.

Также было установлено, что переход от традиционной системы обучения к онлайн-обучению в связи с пандемией мировой эпидемии обуславливает переживание студентами таких негативных эмоций, как фрустрация и разочарование.

Ключевые слова: фрустрация, фрустраторы, фрустрационная ситуация, конструктивное поведение, деструктивное поведение, психологическая поддержка.

M.K. Bapaeva¹, S.T. Bapaeva², R.B. Ismailova³

¹Kazakh national women's teacher training university¹

m.bapaeva@mail.ru

²Turan University²saya_bapaeva@mail.ru

³Almaty Technological University saya_bapaeva@mail.ru

(Almaty, Kazakhstan, e-mail: 68roza.i@mail.ru)

EXPERIENCING FRUSTRATION AND STRESS TOLERANCE OF STUDENTS IN CONDITIONS OF AMBIGUITY

Abstract

The article examines one of the emotional states: the positive and negative effects of frustration on human behavior and personality development.

Psychological support measures facilitate a person in coping with the demands of adapting to the changing social situations, overcoming a stressful circumstance, developing good communication with others, and preserving their own psychological, intellectual, and physical well-being.

Psychological support for students in a frustrating mood should be one of the ways to overcome it. It is one of the key areas of work for a psychologist, and it adds to the construction of a constructive plan for overcoming it. The research conducted studies of problems of students who are frustrated in the learning process revealed that they confront a variety of challenges. Situations resulting from protracted isolation in a pandemic, as well as their academic performance, were discovered to have a substantial impact on their mental state and led to frustrating changes.

It was also discovered that, in conjunction with the pandemic of the worldwide disease, students experience difficult feelings such as frustration and disillusionment as a result of the transition from traditional learning to online learning.

Keywords: *frustration, frustrators, frustration situation, constructive behavior, destructive behavior, psychological support, mental state, frustrating mood, disillusionment.*

Кіріспе

Соңғы уақытта біздің елімізде болған әлеуметтік-экономикалық өзгерістер жоғары кәсіптік білім берудің бүкіл жүйесіне әсер етті. Білім беруге елеулі материалдық қаражат жұмсайтын мемлекет мамандар даярлау сапасына барынша жоғары талаптар қояды. Жоғары мектеп түлегі әрі қарай жұмыс істеу үшін қажетті кәсіби білім мен дағдыларға ие болып қана қоймай, сонымен қатар өмірлік қиындықтарға төтеп бере алады, әртүрлі кедергілерді сәтті жеңе алады және мақсаттарына жетеді. Осыған байланысты, бұзылуға әкелетін әртүрлі – қиындықтарды (кедергілер, сыртқы және ішкі болуы мүмкін қиындықтар) анықтау өзекті болып табылады - кез-келген маңызды қажеттіліктің сәтсіздігінен, қанағаттанбауынан туындайтын психикалық жағдай. Адамның мінез-құлқы мен іс-әрекетіне, оның деструктивті

көріністеріндегі бұзылуға әсер ете отырып, өмір сапасына және қызметтің, оның ішінде білімнің жетістіктеріне теріс әсер етеді.

Кедергілерді жеңе білу, сындарлы мінез - құлық формаларын қолдана отырып, қиын жағдайға жол табу-бұл университетте сәтті оқу факторларының бірі ғана емес, сонымен қатар маманның болашақ кәсіби іс-әрекетінде қойылған мақсаттарға жетудің қажетті шарты.

Сыртқы және ішкі фрустраторлардың әсерінен студенттердегі оқу іс-әрекеті кезінде туындайтын фрустрация, стресс жағдайларын жеңу қажеттілігі мен фрустрация жағдайын жеңуде студенттерге психологиялық қолдаудың ғылыми негізделген мазмұнының болмауы арасындағы қайшылық айқын болады. Осы қарама-қайшылықты шешудің жолдарын табуға деген ұмтылыс біздің зерттеуіміздің проблемасын анықтады. Теориялық тұрғыдан алғанда, бұл студенттердің фрустрацияны жеңудегі психологиялық қолдау шарттарын негіздеу мәселесі.

Әсіресе күллі әлемді жайлаған пандемияның жағдайында адамзатқа қай тұрғыдан болмасын психологиялық қолдаудың қажеттілігі өзектілігімен ерекшелінеді. Индеттің адам таңдамай қырып – жойып, жайпап келуі қорқыныш, үрей туғызып отырғаны да анық. Осы жайттың салдарынан еліміздің білім беру жүйесі қашықтан оқыту жағдайына ауыстырылды. Әрине, бұл амалдың адамдарды сақтатандырудан туындаған іс-шара екендігі белгілі, алайда оқытудың бұл түрінің өзіндік қолайсыздық туындатып отырғаны да белгілі.

Ең алдымен білім беру, медицина және т.б. түрлі салалардың, әлеуметтің мұндай тосын жағдаятқа дайын болмауы қоғамда толқыныс туыдырып, адамдарда эмоциялық мазасыздық пен белгісіздік орын алды. Осы орайда әр түрлі жастағы адамдарға психологиялық қолдау көрсету қолға алына бастады

Адамның субъективтілігіне назар аударатын заманауи гуманизациялық парадигма психологиялық қолдауды адамның жеке дамуына ықпал ету ретінде сипаттай келе, қарым-қатынастағы қолдау механизмдерін анықтауға: яғни түсіну, қабылдау, өзін басқалармен таныстыру, өзін басқалармен жалғастыру және т. б мүмкіндік береді

Осы орайда пандемия жағдайында жоғары оқу орындарында студенттердің онлайн курстар кезіндегі эмоциялық жағдайлары, олардың күрделі өмірлік жағдайларда бастарынан кешірген қиындықтарды еңсерудің бір бағыты ретінде психологиялық қолдаудың маңызын көрсеткен алыс-жақын шетелдік зерттеушілердің еңбектеріне салыстырмалы талдау жасалынды.

Негізгі бөлім

Мексиканың Гвадалахара Университетінің ғалымы Evangelina Cruz Barba «Жоғары оқу орындары студенттерінің эмоциясы: COVID-19 пандемиясында өткізілген онлайн курстардың эмпирикалық мәліметтері» атты мақаласында 611 студенттің пандемия кезіндегі онлайн сабақтар туралы пікіріне талдау жасалынып, факторлық талдаудың негізінде эмоциялық өзгерістің маңызды факторы дидактикалық және педагогикалық компоненттерді, білім алушылардың оқуға деген ресурстары мен қолдауын ескере отырып, онлайн сабақтар кезінде іс-әрекетке ынталандыруға ықпал ететіндігін анықтаған. Онлайн оқу барысында әйелдердің фрустрация және көңіл қалу секілді жағымсыз эмоцияларды кешіретіндігі анықталған [1].

Коронавирустық пандемияға байланысты үйде болу қажеттілігі үйде академиялық іс-әрекет стратегиясын жасауға тура келген білім беру жүйесін өзгертті. Жалпы, жеке дара университеттер онлайн білім беруді қолға алып, жаһандық деңгейде тиімді және тұрақты болуға тырысты.

Университет студенттерінің 538 сауалнамасының ішінен Н.Селим бұл процесстегі төрт факторды анықтайды: *оқытушы, студент, ақпараттық технологиялар және қолдау көрсету*. Мұның бәрі электронды оқытуға негізделген курстарды әзірлеу немесе енгізу кезінде ескерілуі керек [2]. Алайда, Evangelina Cruz Barba өз мақаласында зерттеушілердің көп жағдайларда онлайн оқу барысында білім алушылардың эмоционалды жай-күйінің ескерілмей қалып жататындығын тұжырымдайды [1].

Мимика-бұл студенттердің ішкі күйзелісін анықтауға арналған сөздермен қатар негізгі ақпарат көзі[4]. Қазіргі уақытта мемлекеттік университеттерде виртуалдылықпен күресуге тура келетіндердің эмоционалды тұрақтылығын талап ететін қиындық бар. COVID-19 пандемиясы кезінде Коґоғлу Е және Текдал Д [4] Түркияның мемлекеттік университеттері профессорларының пікірлерін талдады. Олар онлайн оқыту ата-аналардың білім беру процесіне қатысуын жақсартады деп анықтады.

Осы идеядан кейін Pekrun R және басқалар [5] оқуға байланысты эмоциялардың көпшілігі жетістік эмоциясы деп саналады. Дегенмен, дәстүрлі модельден онлайн режиміне ауысудың нақты жағдайында студенттердің эмоционалды қабылдауына назар аударған жөн. Пандемия бірегей тәжірибе болғандықтан, біз виртуалдылықты оқу үлгеріміне әсер ету арқылы оқушылардың жай-күйін өзгертетін фрустрациялық өзгеруімен байланыстырамыз деп тұжырымдайды.

Сонымен қатар «Индонезия университеттері студенттерінің COVID-19 пандемиясындағы әңгімелері» атты мақалада COVID-19 кезінде жастардың әл-ауқаты туралы бірнеше соңғы зерттеулерге қарамастан, әлеуметтік шектеулерге ұшыраған төмен және орташа табысты елдердің (SNSD) жастарының тәжірибесін қамтитын бірнеше ауқымды сапалы зерттеулер жүргізгендерін айтады. COVID-19 кезінде SNSD жастарының проблемалары өз елдерінің көп болуымен, ресурстардың жетіспеушілігімен, медициналық көмекке қол жетімділіктің болмауымен, өмір сүру жағдайымен, әлеуметтік-кеңістіктік жағдаймен және пандемияның қауымдастықтар үшін әсерімен күрделене түсуі мүмкін деп тұжырымдайды авторлар. Олардың зерттеу жұмыстары COVID-19 пандемиясында бір жарым жыл оқшауланғаннан кейін жастардың өздерінің әл-ауқатын қалай қабылдағанын зерттеуге бағытталып, Индонезияның Джакарта қаласындағы 17-22 жас аралығындағы университеттің жүз алпыс алты студенті ұзақ пандемиядан оқшауланудың психикалық денсаулығына әсері туралы онлайн эссе жазу арқылы жүзеге асырылады[6]. Деректерді жинаудың аталмыш стратегиясы студенттердің жай-күйі жайлы ақпаратты жинауда, олардың әңгімелері арқылы терең түсінуге мүмкіндік береді. Индуктивті-рефлексивті тақырыптық талдаудың көмегімен жасөспірімдердің әл-ауқатын білдіретін жеті тақырып анықталды:

- жалғыздық пен жатсыну;
- эмоционалды азап пен қайғы-қасірет салдарынан еңсесінің түсуі;
- фрустрация, абдырау және ашу;
- қарама-қайшылықты эмоцияларды сезіну;
- қазіргі және болашаққа деген белгісіздік сезімдері;
- мақсат пен қанағат сезімі;
- сенімге жүгіну.

Авторлар алынған мәліметтер Индонезия жастарының аурудан кейінгі ұзақ әлеуметтік шектеулерден кейінгі әл-ауқаты туралы маңызды ақпарат береді деп тұжырымдайды.

COVID-19 кезінде студенттердің психикалық әл-ауқаты туралы жақында жүргізілген бірнеше зерттеулерге сәйкес, осы зерттеуде студенттер ұзақ уақыт оқшаулануға көптеген психологиялық реакцияларды бастан өткерді, соның ішінде фрустрация, ашуланшақтық, үмітсіздік, және жатсыну, шеттелу. Әлбетте, психологиялық стресс және үйде ұзақ мерзімде оқшауланудан туындаған жеке және отбасылық тәртіптегі өзгерістер жастардың денсаулығы мен әл-ауқатына теріс әсер етеді.

Білім алушы отбасыларының тікелей кірістерін жоғалтуды қоса алғанда, экономикалық шығындар мен белгісіздік оқушылардың психологиялық және эмоционалды әл-ауқатына ықпал ететін негізгі фактор болды. COVID-19 пандемиясында бұл бүкіл әлемдегі көптеген адамдар үшін жиі кездесетініне қарамастан, бірнеше зерттеулер студенттердің экономикалық шығындар олардың психологиялық әл-ауқатына қалай әсер еткені туралы эсселерінде жазды. Мұндай экономикалық шығындар студенттердің оқуын жалғастыруға тырысып, жұмыс істеу қабілетіне айтарлықтай әсер етуі мүмкін деп пайымдайды.

Студенттер көптеген қиындықтарға тап болғанына қарамастан, олардың эсселерінде құлдыраудың салдарын жеңілдету үшін платформа ретінде пайдалануға болатын сенім мен

отбасылық қатынастарды қоса алғанда, қолдау көрсету жағдайлары да анықталғанын айтады[6].

Адамның қолайсыз факторлардың әсерін жеңе алуы оның өзгермелі қоғамға бейімделуінің негізгі шарты. Осы сөз турасында стресс пен фрустрация мәселесі, оны еңсеру амалдары, фрустрация мен стресс түйіндегі адамға, әсіресе білім алушыларға қолдау көрсету аса өзекті деп баса айтқымыз келеді.

Фрустрация сөзінің мәнісі алдау, сәтсіздік, пайдасыз әрекет дегенге саяды. Психикалық күйлерді және әсіресе фрустрация жағдайын зерттеу мәселесі ұзақ уақыт ғалымдардың назарында болды. Бұл мәселені зерттеуде ең алдымен екі тұрғы ажыратылады: психоаналитикалық (З. Фрейд) және мінез-құлық (С.Розенцвейг, Д.Доллард, Н. Миллер, Н. Майер және т. б.). Психоаналитикалық тұрғы аясында адам өз мақсаттарына жету жолында кедергілерге тап болған кезде фрустрация ерекше күй немесе ішкі кикілжің ретінде қарастырылады. Бихевиористік тұрғы аясында фрустрация индивидке қалаған ләззатқа қол жеткізуде кедергі келтіретін сыртқы шарт ретінде қарастырылады.

Психологиялық зерттеулер контекстінде фрустрация төмендегідей қарастырылады:

1) маңызды жағдайға жетуге бағытталған мінез-құлықты оқшаулау актісі (көңілсіз жағдай);

2) кез-келген маңызды қажеттіліктің сәтсіздігінен, қанағаттанбауынан, қорлаудан туындайтын эмоционалды жағдай.

Адамның қолайсыз факторлардың әсерін жеңу қабілеті, сөзсіз, оның жеке әлеуетін іске асыру мен өзектендірудің маңызды шарттарының бірі. Осыған байланысты фрустрация мәселесі және оны жеңу шарттары ерекше өзекті. Латын тілінен аударғанда "фрустрация" (лат. frustration) – алдау, сәтсіздік, пайдасыз әрекет. Психологиялық зерттеулер контекстінде фрустрация төмендегідей қарастырылады:

1) маңызды жағдайға жетуге бағытталған мінез-құлықты оқшаулау актісі (көңілсіз жағдай);

2) кез-келген маңызды қажеттіліктің сәтсіздігінен, қанағаттанбауынан, қорлаудан туындайтын эмоционалды жағдай [7].

Фрустрацияға толеранттылық адамның күйзеліс жағдайын барабар бағалау қабілетіне және одан шығудың алдын-ала болжауына негізделген. Кедергілерге төзімділік, адамның стресске төзімділігі ақылға қонымды және қажет қасиеттердің бірінен саналады.

З.Фрейдтің психоаналитикалық тұрғысының аясында фрустрация күйін еңсеру амалы неврозға ұшыраған тұлғаның ой-санасына және стресске психологиялық төзімділігіне байланысты жыныстық импульстерден туындаған тәжірибелі симптомның шынайы терең себептерін жеткізу арқылы жүзеге асырылады. Психоанализ сеанстарында фрустрацияланған қажеттілік күшін жоғалтып, адамның мінез-құлқы бейімделгіш болады[8].

Мінез-құлық тұрғысының аумағында (Р.Барон, Д. Ричардсон) фрустрация жағдайында агрессивті мінез-құлыққа бейім адамдармен психокоррекциялық және психологиялық-дамытушылық жұмыста әртүрлі әлеуметтік дағдыларға үйрену әрекеттері қолданылады. Әлеуметтік дағдыларды үйретудің нақты процедуралары: барабар мінез-құлықтың мысалдарын модельдеу / көрсету (викарлы оқыту), рөлдік ойындар(дағдыларды дамыту), қалаған және барабар әлеуметтік мінез-құлықты қолдау/марапаттау арқылы кері байланыс орнату; дағдыларды оқу жағдайынан нақты өмір жағдайына ауыстыру[9].

Ф.Перлс гештальт терапиясында, клиенттің фрустрациясын түсіну және оның туындауына себепкер болған стресс механизмдерінің ықпалын бәсеңдетуге біршама көңіл бөлінеді. Ол үшін клиенттің тарапынан проекция, интроекция, идентификация сынды түрлі қорғаныс механзидері іске қосылуы мүмкін. Психотерапевт болса өз кезегінде клиент үшін қолжетімді ресурстарға бағыттай отырып, қиын да күрделі жағдайларды қайта сезіну үшін жағдай жасау амалдары қолданылады[10].

В. Франкл логотерапиясында адамның өмірдің мәнін түсінуге деген ұмтылысы бұзылған кезде пайда болатын экзистенциалды фрустрацияға ерекше назар аударылады. В. Франкл стресстің жойқын әсерінен қалыптасқан фрустрациялық күйді кешірудің

экзистенциалды вакуум белгілеріне назар аудару; логотерапевтпен адамгершілікке негізделген қарым-қатынасты орнату, экзистенциалды хабардарлықты арттыру; сынды әдістерді қолданады: [11].

Рационалды эмоционалды мінез-құлық теориясының (А.Эллис) негізгі постулаттарының бірі-адамдарда бір уақытта рационалды да, иррационалды да сенімдер болуы мүмкін. А.Эллис адамдардың көптеген жағдайларға тікелей реакциясы жоқ екенін, эмоционалды реакциялар оқиғаларды қабылдау тәсіліне байланысты екенін атап өтті. Сонымен, бұл бізді алаңдататын, ренжітетін, ашуландыратын немесе ызамызды тудыратын оқиғалар емес, бірақ адамның оларды түсіндіру және түсіну тәсілі деп көрсетеді. Фрустрация шегі туралы ұғым (немесе фрустрацияға төзімділік) рационалды-эмоционалды-мінез-құлық теориясында Альберт Эллиспен тұжырымдалып, осы модальділіктің мамандарымен әлі күнге дейін қолданауда.

Іс жүзінде барлық адамдар өмір сүру, салыстырмалы түрде қиындықсыз тіршілік ету және ақылға қонымды шектерде қанағаттану немесе қанағаттану сынды негізгі үш мақсат аясында тіршілік етіп, оны басшылыққа ала отырып, бақытты болғысы келеді. Рационалды өмірге таңдалған мақсаттарға жету үшін ойлау, сезім және мінез-құлық компоненттерінің қатысуы қажет. Өз кезегінде, иррационалдық мақсаттарға жетуге кедергі келтіретін бұрыс ойлауды, сезімдерді және мінез-құлықты қамтиды. Рационалды өмір "осында және қазір" шарты бойынша ақылға қонымды тепе-теңдікті сақтауды қамтиды. Ал иррационалды нанымдар болса өз кезегінде эмоционалды проблемаларға әкеледі. Ондай нанымдар адамға деструктивті әсер етіп, кез-келген әрекетте сәтсіздікке ұшыраған кезде жағымсыз эмоционалды күйлердің көрінісіне ұласады. Мұндай жағдайлар сөзсіз фрустрацияның кепілі. [12].

Жоғарыдағы тұрғыларға қоса тиімді және тиімсіз коппинг стратегиялары ажыратылады. Нәтижелі коппинг амалдары әдетте оң нәтиже береді: мәселені шешу, қиын жағдай, шиеленісті төмендету, ыңғайсыздық, ақыл-ойдың көтерілуі және жеңу қуанышы. Нәтижесіз коппинг амалдар жағдайға эмоционалды реакциялардың басым болуымен, олардың тұрақтап қалуына байланысты және тәжірибеге батыру, өзін-өзі айыптау, бір-бірін айыптау түрінде көрінеді.

Фрустрацияның мәнін, фрустраторлардың сипаттамаларын, мінез-құлық реакцияларын, эмоционалды реакцияларды және жеңу стратегияларын талдау фрустрация жағдайында адамның сындарлы, тиімсіз мінез-құлық амалдарын танытуға мүмкіндік берді. Осыған байланысты, фрустрация жағдайындағы сындарлы мінез-құлық төмендегі қасиеттерімен сипатталады:

1) фрустраторға оң мінез-құлық реакцияларымен (кедергіні еңсеру; кедергіні айналып өту; өтемдік әрекеттер; қажет болған жағдайда және негізделген болса, белгіленген мақсаттан бас тарту);

2) салауатты теріс эмоциялар (алаңдаушылық, қайғы, өкініш, қайғы, тітіркену), энергетикалық мінез-құлықты жеңу;

3) бейімделу (қолдауды іздеу, өзін-өзі бағалауды арттыру, проблеманы талдау), белсенді (ассертивті әрекеттер), просоциалдық (әлеуметтік байланысқа кіру, жанама жеңу стратегиялары).

Сол себепті фрустрация жағдайындағы тиімсіз мінез-құлық біршама жағымсыз көріністерімен сипатталады:

1) фрустраторға қатысты туындаған жағымсыз агрессивті экстрапунитивті немесе интрапунитивті реакциялар, болмаса ұшу; фиксация; регресс; басу сынды теріс агрессивті емес реакциялар;

2) зиянды жағымсыз эмоциялар (мазасыздық; депрессия; кінә; ұят/ұялу; ашу);

3) зиянды (өзін-өзі айыптау, кінәлілерді іздеу), пассивті (абайлап әрекет ету, аулақ болу), асоциалды (асоциалды әрекеттер, агрессивті әрекеттер) жеңу стратегиялары.

Талдау нәтижелері бойынша адамның психологиялық-дамыту және түзету жұмыстарының қажеттігін анықтауға болады. Фрустрацияның деструктивті сипаты

фрустрация жағдайында субъектілерді психологиялық қолдау проблемасын туғызады. Психологиялық қолдау феноменінің талдауы көрсеткендей, ол жалпы түрде көмек, қолдау көрсету, тұрақтылықты сақтауға деген ұмтылыс ретінде түсініледі.

Адамның қолайсыз факторлардың әсеріне тұрақтылығы оның тұлғалық әлеуетін іске асыру мен жетілдірудің маңызды шарттарының бірі болып табылады. Қоғамның қазіргі әлеуметтік-экономикалық дамуының динамикалық сипаты болашақ маманның кәсіби білімі мен дағдыларын ғана емес, сонымен қатар өмірлік қиындықтарға төтеп беруді, түрлі кедергілерді сәтті жеңіп, діттеген мақсаттарына жетуді талап етеді. Алайда, педагогикалық университетте оқу барысында студенттер оқу мақсаттарына қол жеткізуді қиындататын әртүрлі кедергілерді басынан кешіреді, бұл оқу мақсаттарына қол жеткізуге теріс әсер ететін деструктивті жағдайға әкеледі. Осыған байланысты, фрустрацияға әкелетін фрустраторлар (кедергілер, тосқауылдар) туралы айту, өмір сүрудің сапасына және қызметтің сәттілігіне теріс әсер ететін маңызды қажеттіліктің сәтсіздігінен немесе қанағаттанбауынан туындайтын эмоционалды жағдай ретінде қабылданады.

Осылайша, болашақ мамандардың туындаған қиындықтарды жеңу, жағдайдан шығу жолын табу және мақсатқа жету үшін конструктивті мінез-құлық формаларын қолдану қабілетін дамыту қажеттілігі туындайды. Бұл дағдыларды сәтті оқу іс-әрекетінің факторларының бірі ретінде де, одан әрі кәсіби қызмет үшін қажетті шарт ретінде қарастыруға болады.

Білім алушының іс-әрекеті мен мінез-құлқындағы фрустрацияларға және оның оқу мақсаттарына қол жеткізуге деструктивті әсеріне байланысты фрустрацияны еңсеру, жеңу мәселесі қарастырылған зерттеулер жоқтың қасы.

Т. В. Черникова білім алушыларға психологиялық қолдау түрлерінің ақпараттық-сараптамалық, эмоционалды-энергетикалық, кәсіби-белсенділік, жеке дам сынды нұсқаларын қарастырады [15]. Студенттердің фрустрацияны жеңудегі психологиялық қолдауына келетін болсақ, Н. Д. Левитов фрустрация жағдайының алдын алу; егер олар пайда болса, оларды реттеу; астеникалық және жағымсыз стеникалық реакцияларды тудыратын фрустраторлардың оқу-тәрбиелік әсерінен аулақ болу; студенттердің еңсеруге болатын кедергілерді аса күрделі қиындық ретінде қабылдамауы үшін ол туралы дұрыс түсінікті дамыту, шыдамдылық пен ұстамдылықты тәрбиелеуге назар аудару; оқытушының бойынан фрустрацияны жеңудегі үлгі болар қасиеттердің табылуы сынды білім алушыларды оқыту, тәрбиелеу барысында шешілуі керек міндеттерді тұжырымдады [8].

Т.Д.Дубовицкая, А.Р.Эрбегеева [16] фрустрация деңгейінің орташа үлгерім деңгейімен, фрустрацияны еңсеру стратегиясымен және басқа да жеке қасиеттермен сәйкестігін анықтай отырып, сондай-ақ әртүрлі зерттеушілердің фрустрацияны еңсеру және психологиялық қолдау стратегиялары туралы теориялық тұрғыларына байланысын, оқуда қиындықтарға тап болған және оқу процесінде фрустрацияның жоғары деңгейі байқалған студенттерге психологиялық қолдаудың түрлері мен мазмұнын анықтайды:

1) Ақпараттық қолдау. Білім алушыларға оқу процесінің барысында қажет әдістемелік ақпарат ұсыну арқылы жүзеге асырылады; фрустрация құбылысы, күйзелістер, жеңу стратегиялары туралы психологиялық ақпарат беру арқылы жүзеге асырылады.

2) Эмоционалды қолдау. Қабылдау, тану, жанашырлық, сенімділік, эмпатия сынды эмоциялық көріністерді қамтиды.

3) Тұлғалық-дамытушылық қолдау. Танымдық аумақ мақсат қою, болжау, рефлексия қабілеттерін дамытуға бағытталады. Мотивациялық-семантикалық аумақта: жетістікке жету мотивациясын, тұлғаның кәсіби бағытын дамыту. Мінез-құлық аумағында: өзін және басқаларды қабылдау, төзімділік, ассертивтілік, мінез-құлықтың икемділігі, коммуникативтілік және ұйымдастырушылық дағдылар, бейімделу қабілеті сынды аумақтармен қатар просоциалдық жеңу стратегияларын дамытуды көздейді.

4) Оқу-технологиялық қолдау. Оқу-танымдық іс-әрекетті дамытуға; оқытуда белсенді әдістер мен ақпараттық технологияларды пайдалануға бағытталады.

Жағымсыз факторлардың әсерін жеңу үшін білім алушылардың жеке-дара әлеуетін арттырудың маңызды шарттарының бірі ретінде фрустрацияға төзімділікті қалыптастыру мәселесінің өзектілігін жоғары екендігін айтқымыз келеді.

Қорытынды

Нақты мақсатқа қол жеткізудегі үлкен қызығушылық пен оның жолындағы кедергілердің қатар кездесуі фрустрацияның қажетті шарты болғанымен біз кей жағдайларда үлкен қиыншылықтарды фрустрацияға ұшырамай-ақ еңсереміз. Демек, фрустрацияның жеткілікті шарттары немесе іс-әрекеттің қиын жағдайының фрустрация жағдайына өтуі жайлы мәселе көтерілуі керек. Оның жауабын фрустрациялану күйінің сипаттамаларының ішінен іздеу қажет, өйткені дәл сол дүние фрустрация жағдайын қиын жағдайдан ерекшелендіреді.

Алайда фрустрация мәселесі турасындағы әдебиеттерде сол күйдің психологиялық мәнінің талдауын көре алмаймыз, авторлардың көпшілігі түсіндірмелі анықтамалармен шектеліп, адам фрустрацияланғанда үрей мен қысым, селкостық, апатия сезімдері мен қызығушылықтың жоғалуы, күнә мен мазасыздық, ашу мен өшпенділік, көре алмаушылық пен қызғаныш және т.с.с. эмоциялық жағдайларды кешіруі мүмкін. Ондай эмоциялар күрделі мәселенің түйінін шешпейді, сол себепті біз үшін ақпараттың жалғыз көзі фрустрацияның мінез-құлықтағы салдары немесе фрустрациялық мінез-құлықтың талдауы маңызды болуда [17].

Фрустрацияны қалай жеңуге болады? Бұл жағдайдан шығу кей адамдар үшін қиынға соғуы мүмкін, фрустрация күйінің көбінде көңілсіздік пен эмоционалды құлдырауға әкелетіні де рас. Дегенмен, мүмкіндігінше жүйке жүйесіне қатты зиян келтірмей, көңіл-күйді бұзбай және діттеген мақсатқа жету үшін кедергі келтіретін теріс жағдайларды болдырмау үшін фрустрациямен барынша күресу керек. Пандемия кезінде студенттердің көпшілігі біраз зардап шегіп, түрлі психикалық жай-күйлерге душар болғанымен оның ұзақ мерзімді салдары қандай болатындығы туралы сұрақ ашық күйінде қалуда.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Barba, Evangelina Cruz. "Higher Education Student Emotions: Empirical Evidence From Online Classes Given During the COVID-19 Pandemic." *IJVPLE* vol.12, no.1 2022: pp.1-15. <http://doi.org/10.4018/IJVPLE.2022010103>

2. Selim H. (2007). *Critical success factors for e-learning acceptance: Confirmatory factor models. Computers & Education*, 49(2), 396–413. 10.1016/j.compedu.2005.09.004

3. Sathik M. Jonathan S. G. (2013). *Effect of facial expressions on student's comprehension recognition in virtual educational environments.* SpringerPlus, 2(1), 455. 10.1186/2193-1801-2-45524130957

4. Koçoğlu E. Tekdal D. (2020). *Analysis of distance education activities conducted during COVID-19 pandemic.* Educational Research Review, 15(9), 536–543. 10.5897/ERR2020.4033

5. Pekrun R. Frenzel A. C. Goetz T. Perry R. P. (2007). *The Control-Value Theory of Achievement Emotions: An Integrative Approach to Emotions in Education.* In Schutz P. A. Pekrun R. (Eds.), *Emotion in Education* (pp. 13–36). Academic Press. 10.1016/B978-012372545-5/50003-4

6. Rahiem, M.D.H.; Krauss, S.E.; Ersing, R. *Perceived Consequences of Extended Social Isolation on Mental Well-Being: Narratives from Indonesian University Students during the COVID-19 Pandemic.* Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 10489. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910489>

7. Levitov N.D. *Frustraciya kak odin vidov psihicheskikh sostoyanij. Hrestomatiya.* – Vladivostok: 2001. S 79- 82.

8. Frejd, Z. Trevoga / Z. Frejd // *Psihologiya emocij: hrestomatiya / sost. V. K. Vilyunas.* – SPb.: Piter, 2007. – S. 378-388.

9. R. Baron, D. Richardson *Agressiya. 2-e izdanie. Piter SPb. Master psihologii. 2014, 416 s.*

10. Perlz F. *Vnutri i vne pomojnogo vedra. Piter. 2019. -384 s*

11. Frankl V. *CHelovek v poiskah smysla. Biblioteka zarubezhnoj psihologii. Per.s angl i nem.*- M.: Progress, 1990.-S.66
12. Ellis A. *Praktika racional'no-emocional'noj povelencheskoj terapii.* – SPb.: Rech'. 2002. – 352 s.
13. Hobfoll, S. *Sohranenie resursov: novaya popytka konceptualizacii stressa / Hobfoll, S. // Psihologiya stressa. 2018 S.513- 524. 50*
14. Goncharova S.S. *Oprosnik «sposoby preodoleniya neativnyh situacij» metod diagnostiki psihologicheskog preodoleniya v rannem yunosheskom vozraste // Prakticheskij psiholog. – 2006. - №6. S. 132-147.*
15. *CHernikova T.V. Psihologicheskaya podderzhka v obrazovanii // M., 2003.*
16. T.D.Dubovickaya, A.R.Erbegeeva. *Izvestiya Samarskogo nauchnogo centra Rossijskoj akademii nauk, t. 12, №5(2), 2010., 414-417 s.*
17. *Bapaeva M.K., Fұmyrzaқ A.A.,Rakisheva A.Frustraciya laushy zhaздajdaғy minez-құлық zhәне өmirlik kyrdeli zhaздayattardyң psihologiyalyқ erekshelikteri. Қazaқ bilim akademiya laryнyң bayandamalary.№ 3, 2019. – 134-142 bb.*