

Особенности фрустрации и стратегий преодоления у студентов с трудностями в учебе

Дубовицкая Т. Д.,

доктор психологических наук, профессор кафедры психологии Стерлитамакской государственной педагогической академии, доцент.

tatdm@mail.ru

Эрбегеева А. Р.,

ассистент кафедры психологии Стерлитамакской государственной педагогической академии

В статье представлены результаты исследования уровня фрустрации, стратегий преодоления и их взаимосвязь с чертами личности у успешных и неуспешных в учебе студентов. На выборке, состоящей из 290 студентов первого курса, выявлено, что уровень фрустрации положительно коррелирует с тревожностью, ригидностью, агрессивностью, напряжением, консерватизмом и отрицательно коррелирует с общительностью, уровнем самооценки, эмоциональной стабильностью, самоконтролем, нормативностью поведения, радикализмом, уровнем интернальности и профессиональной направленности. После зимней сессии установлено, что чем выше был уровень фрустрации у студентов в предшествующий межсессионный период, тем ниже оказался у них средний балл успеваемости. В этой связи особое внимание уделено внутренним и внешним фрустраторам – препятствиям, затрудняющим успешную учебу, а также необходимости развития качеств личности, обеспечивающих успешное преодоление возникающих трудностей.

Ключевые слова: фрустрация, фрустраторы, опросник учебной фрустрированности, стратегии преодоления, трудности в учебе, профессиональная направленность.

В отличие от неуспевающих школьников, неуспевающие студенты практически не являются объектом психологических исследований. И это вполне объяснимо. Студенты, не сдавшие сессию в отведенное для этого время, как правило, отчисляются за неуспеваемость, попадая лишь в статистическую отчетность. Считается, что если абитуриент смог выдержать вступительные экзамены, то он способен учиться в вузе хотя бы на «удовлетворительно». Для этого ему нужно быть прежде всего дисциплинированным, добросовестным и ответственным; методическое и техническое оснащение современных вузов обеспечивает доступ к любой учебной информации. К тому же качество подготовки специалиста связывается с уровнем требований, предъявляемых к нему во время обучения в вузе. Считается, что чем выше требования к студенту, тем выше уровень его подготовки к профессии.

Высокий процент отчислений из вуза, приходящийся на первые курсы обучения, не может оставаться без внимания. Происходящие в последние годы изменения в образовании выдвигают на первый план проблему как обеспечения, так и сохранения контингента студентов, при условии выполнения ими предъявляемых к качеству их подготовки требований. Но это условие, судя по успеваемости, выполняется в ряде случаев с трудом.

Частично решение проблемы успеваемости в вузе осуществляется в ходе проведения исследований по обеспечению психологической адаптации студентов-первокурсников. Для более комплексного решения данной проблемы необходимо, на наш взгляд, ответить на следующие вопросы: 1) какими отличительными психологическими особенностями характеризуются студенты, испытывающие трудности в учебе? 2) с какими именно трудностями в учебе они сталкиваются? 3) каковы особенности преодоления этих трудностей? 4) что можно предпринять для повышения успеваемости студентов, не снижая уровень предъявляемых к ним требований?

Ответы на данные вопросы были отражены в нашем исследовании. В качестве испытуемых выступили студенты первого курса технологического факультета Стерлитамакской государственной педагогической академии, обучающиеся по специальности «технология и предпринимательство», «менеджмент организации», «управление персоналом». Всего 290 студентов.

Исследование было проведено в середине первого семестра (до первой зимней сессии) с использованием следующих методик: тест психических состояний (Г. Айзенк); 16-факторный личностный опросник Кеттелла; тест-опросник для определения уровня профессиональной мотивации (УПМ) студентов (Т. Д. Дубовицкая); методика для определения уровня субъективного контроля (Дж. Роттер). По итогам зимней сессии студенты были разделены на «успевающих» и «неуспевающих». В качестве последних выступили те, кто получил «неудовлетворительно» хотя бы по одному предмету и вынужден был «идти на передачу».

Мы сравнили результаты исследования «успевающих» и «неуспевающих» студентов. Для этого использовались коэффициент линейной корреляции Пирсона и t-критерий Стьюдента.

В ходе обработки результатов установлено следующее: неуспевающие студенты по сравнению с успевающими до зимней сессии были более фрустрированы ($p < 0,02$), ригидны ($p < 0,03$), имели более низкий уровень профессиональной направленности ($p < 0,01$) и интернальности (УСК) ($p < 0,01$); у них также оказались ниже значения по шкалам G «низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения» ($p < 0,01$), I «жесткость-чувствительность» ($p < 0,05$), Q1 «консерватизм - радикализм» ($p < 0,04$), в то же время более высокие показатели по шкале Q2 «конформизм-нонконформизм» ($p < 0,04$). То есть неуспевающие студенты имели ряд отличительных психологических особенностей, учет которых может служить основой для разработки мероприятий по обеспечению их психологической поддержки в период обучения (таблица в приложении).

Уровень фрустрации (Ф) у студентов значимо коррелировал с четырнадцатью исследованными показателями. В частности, уровень фрустрации (Ф) у студентов имел высокую положительную связь с ригидностью (Р) ($p < 0,01$), агрессией (Аг) ($p < 0,01$), тревожностью (Т) ($p < 0,01$), факторами О «спокойствие-тревожность» ($p < 0,01$), Q4 «расслабленность-напряженность» ($p < 0,05$). Фрустрация отрицательно связана со средним баллом успеваемости (Сб), факторами А «замкнутость – общительность» ($p < 0,05$), MD «адекватность самооценки» ($p < 0,01$), С «эмоциональная нестабильность-эмоциональная стабильность»

($p < 0,01$), Q3 «низкий самоконтроль—высокий самоконтроль» ($p < 0,01$), G «низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения» ($p < 0,01$), Q1 «консерватизм–радикализм» ($p < 0,01$), уровнем субъективного контроля (УСК) ($p < 0,01$) и профессиональной направленности (ПН) ($p < 0,01$). Не выявлено связи с уровнем интеллекта и некоторыми другими особенностями личности. Средний балл успеваемости (Сб) коррелирует с фактором G «низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения» ($p < 0,05$), Q1 «консерватизм–радикализм» ($p < 0,05$), ПН (мотивацией профессиональной направленности) ($p < 0,01$), фактором I ($p < 0,05$), с уровнем субъективного контроля (Инт); соответственно, отрицательно связан с уровнем фрустрации (рисунок в приложении).

То есть чем выше был уровень фрустрации у студентов, тем выше тревожность, ригидность, агрессия, напряжение, консерватизм и тем ниже средний балл успеваемости, общительность, самооценка, эмоциональная стабильность, самоконтроль, нормативность поведения, радикализм, уровень интернальности и профессиональная направленность.

Проведенное исследование поставило вопрос о фрустраторах–факторах и условиях, воспринимаемых студентами как непреодолимые препятствия, затрудняющие успешное обучение. В этой связи нами был разработан опросник для выявления уровня учебной фрустрированности студентов, включающий 20 суждений, отражающих различные внешние и внутренние фрустраторы. Студенты должны были с использованием трехбалльной системы (0; 1; 2) оценить, насколько трудными для них являются представленные в нижеследующем списке ситуации, из которых первые десять являлись внешними фрустраторами, а последние десять – внутренними.

Внешние фрустраторы:

- 1) взаимоотношения с однокурсниками;
- 2) отношения с администрацией;
- 3) негативное отношение преподавателей;
- 4) плохие условия учебы (неудобное расписание, плохое материально-техническое обеспечение);
- 5) плохие условия проживания (много времени на дорогу, хозяйственные проблемы);
- 6) взаимоотношения с родителями (недостаток моральной/ материальной поддержки);
- 7) взаимоотношения с друзьями и другими значимыми людьми;
- 8) плохая школьная подготовка;
- 9) отсутствие возможности приобрести необходимую учебную, методическую литературу;
- 10) разноплановость требований преподавателей.

Внутренние фрустраторы:

- 1) собственная лень, неорганизованность;
- 2) излишняя эмоциональность, волнение при ответах;
- 3) трудности понимания изучаемого материала / учебных предметов;
- 4) недостаток необходимых способностей;
- 5) страх неудачи, неверие в свой успех;
- 6) плохое здоровье, быстрое переутомление;
- 7) нежелание учиться;
- 8) неуверенность в себе;
- 9) переживание разлуки с родителями, близкими;
- 10) разноплановость собственных интересов и трудности их совмещения с учебной.

Проведенное исследование показало (см. табл.1), что уровень выраженности (суммарный балл) внутренних фрустраторов у обеих групп студентов выше, чем внешних. Уровень фрустрации у неуспевающих студентов оказался выше, чем у успевающих. У неуспевающих значимо выше оказалось влияние следующих фрустраторов: собственная лень и неорганизованность; излишняя эмоциональность, волнение при ответах; недостаток необходимых способностей; трудности понимания изучаемого материала; нежелание учиться. То есть все преобладающие у них фрустраторы носили внутренний характер, что еще раз свидетельствует о значимости психологической поддержки в работе с такими студентами.

Таблица 1

Уровень выраженности фрустраторов у успевающих и неуспевающих студентов

№ п/п	Фрустраторы	Успевающие студенты	Неуспевающие студенты	Уровень значимости различий
1	Взаимоотношения с однокурсниками	0,29	0,36	0,52
2	Отношения с администрацией (деканатом, куратором)	0,14	0,32	0,13
3	Негативное отношение, отсутствие поддержки со стороны преподавателя	1,00	1,10	0,8
4	Условия учебы (неудобное расписание, отсутствие в библиотеке необходимой литературы)	1,17	1,10	0,7
5	Условия проживания (много времени на дорогу, плохие бытовые условия)	0,64	0,6	0,81
6	Взаимоотношения с родителями (недостаток материальной и моральной поддержки)	0,14	0,25	0,29
7	Взаимоотношения с друзьями и другими значимыми людьми	0,17	0,19	0,81
8	Плохая предыдущая школьная подготовка	0,48	0,75	0,05*
9	Отсутствие возможности приобрести соответствующую учебную и методическую литературу	0,60	0,68	0,58
10	Разноплановость требований преподавателей	1,00	1,09	0,5
11	Собственная лень и неорганизованность	0,86	1,4	0,001**
12	Излишняя эмоциональность, волнение при ответах	0,74	1,02	0,01**
13	Трудности понимания изучаемого	0,90	1,15	0,04*

	материала / учебных предметов			
14	Недостаток необходимых способностей	0,62	0,92	0,03*
15	Страх неудачи, неверие в свой успех	0,43	0,51	0,38
16	Плохое здоровье, быстрое переутомление	0,67	0,57	0,58
17	Нежелание учиться, заниматься учебой	0,57	0,87	0,04*
18	Неуверенность в собственных силах	0,48	0,58	0,40
19	Смена места жительства в связи с переездом, разлука с близкими	0,50	0,35	0,35
20	Разноплановость собственных интересов и трудности их совмещения с учебой	0,69	0,65	0,80

В связи с этим нас заинтересовали различия в стратегиях преодоления трудностей у успевающих и неуспевающих студентов. Как известно, эти стратегии могут быть адаптивными / конструктивными и дезадаптивными / деструктивными.

Для этого использовались: 1) опросник С. С. Гончаровой [1]; 2) тест С. Хобфолла [3]. Проведенное исследование показало (табл. 2), что у неуспевающих студентов преобладают дезадаптивные стратегии. Так, у неуспевающих студентов по сравнению с успевающими оказались более выраженными избегание, асоциальные действия, агрессивные действия, поиск виновных и ниже оказался анализ проблемы. С таким набором стратегий преодоления оказалось трудно достичь успехов в учебной деятельности.

Таблица 2

Стратегии преодоления у успевающих и неуспевающих студентов

Вид стратегии	Успевающие студенты	Неуспевающие студенты	Уровень значимости различий
Стратегии преодоления (С. Хобфолл)			
Активная	21,5	21,8	0,58
Просоциальная (вступление в социальный контакт)	23,2	23,6	0,54
Просоциальная (поиск социальной поддержки)	24,1	23,1	0,2
Пассивная (осторожные действия)	21,5	22,2	0,4
Прямая (импульсивные действия)	19,5	18,8	0,33
Пассивная (избегание)	16,6	17,9	0,03*
Непрямая (манипу-	21,0	21,5	0,26

лятивные действия)			
Асоциальная (асоциальные действия)	18,6	20,6	0,01**
Асоциальная (агрессивные действия)	19,7	21,7	0,01**
Стратегии преодоления (С. С. Гончарова)			
Потребность в поддержке	9,7	10,1	0,69
Повышение самооценки	17,5	17,4	0,9
Самообвинение	8,1	9,1	0,27
Анализ проблемы	13,3	12,0	0,04*
Поиск виновных	6,8	7,5	0,03*

Таким образом, возникает проблема обеспечения психологической поддержки неуспешных студентов, направленной на снижение у них уровня фрустрации и развитие конструктивных форм преодоления трудностей. Исходя из результатов представленного исследования, повышение успеваемости и снижение уровня фрустрации может быть обеспечено за счет развития следующих качеств личности: гибкость, профессиональная направленность, нормативность поведения, коммуникабельность, эмоциональная стабильность, адекватность самооценки, самоконтроль, а также за счет снижения уровня выраженности таких особенностей, как тревожность, ригидность, агрессия, напряжение, консерватизм.

Следует отметить, что некоторые идеи по обеспечению психолого-педагогической поддержки и преодолению фрустрации были высказаны еще Н. Д. Левитовым. В частности, он отмечал, что у учащихся необходимо предупреждать состояния фрустрации; при возникновении – регулировать; избегать в учебно-воспитательном воздействии фрустраторов, провоцирующих нежелательные реакции; развивать правильное понимание трудностей, чтобы они не принимали вполне преодолимые трудности за барьеры; уделять внимание воспитанию выносливости и самообладания; воспитывать эти черты у педагога, чтобы он не давал студентам дурных примеров и своей фрустрацией не терял авторитета в глазах учеников [2].

В то же время, известно, что избежать фрустрации и фрустраторов полностью невозможно, да и не так уж необходимо. Человек должен иметь опыт столкновения с фрустраторами и переживания фрустрации, для того чтобы лучше познать себя в разных ситуациях, видеть направления своего развития, быть готовым к встрече с трудностями и их конструктивному преодолению. Умеренное переживание фрустрации обеспечивает фокусирование внимания индивида на проблеме и ее решение; человек ищет пути преодоления или обхода препятствия; прибегает к компенсирующим действиям.

В этой связи в работе со студентами, испытывающими трудности в учебе, актуальным, на наш взгляд, является осуществление мероприятий, направленных на развитие конструктивных стратегий преодоления фрустрации и личностных качеств, положительно коррелирующих с успеваемостью. Прделанная нами в последующем работа по обеспечению информационной, личностно-развивающей и учебно-методической поддержке студентов с

трудностями в учебе показала значительные позитивные изменения, как в личностных качествах, так и в успеваемости.

Литература

1. Гончарова С. С. Опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» – метод диагностики психологического преодоления в раннем юношеском возрасте // Практический психолог. 2006. № 6.
2. Левитов Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. 1967. № 6.
3. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учеб. Пособие / Под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. СПб.: Речь, 2003.
4. Роббер М.-А., Тильман Ф. Психология индивида и группы. М., 1988.

Приложение

Таблица 1

Сравнительный анализ индивидуальных особенностей
успевающих и неуспевающих студентов

Сравниваемые параметры	Успевающие студенты	Неуспевающие студенты	Уровень значимости различий
СБ	3,5	1,94	0,02 *
Т	7,7	7,33	0,58
F	7,3	8,79	0,02*
Аг	11,9	12,2	0,72
Р	9,58	11,0	0,03 *
MD	7	7,0	0,98
А	8,1	7,5	0,10
В	5,1	4,6	0,05
С	7,5	7,4	0,82
Е	6,4	5,7	0,05
F	6,0	5,7	0,37
G	8,9	7,6	0,01 **
Н	7,6	7,0	0,07
I	7,0	6,0	0,05
L	5,4	5,3	0,86
M	6,1	5,5	0,08
N	5,6	5,2	0,31
O	6,4	6,2	0,63
Q1	6,6	5,9	0,04 *
Q2	4,9	5,7	0,04 *
Q3	7,6	7,3	0,41

Q4	5,4	6,1	0,08
ПМ	13,0	10,3	0,01**
Инт	17,0	14,8	0,01**

** - $p \leq 0,01$,
 * - $p < 0,05$

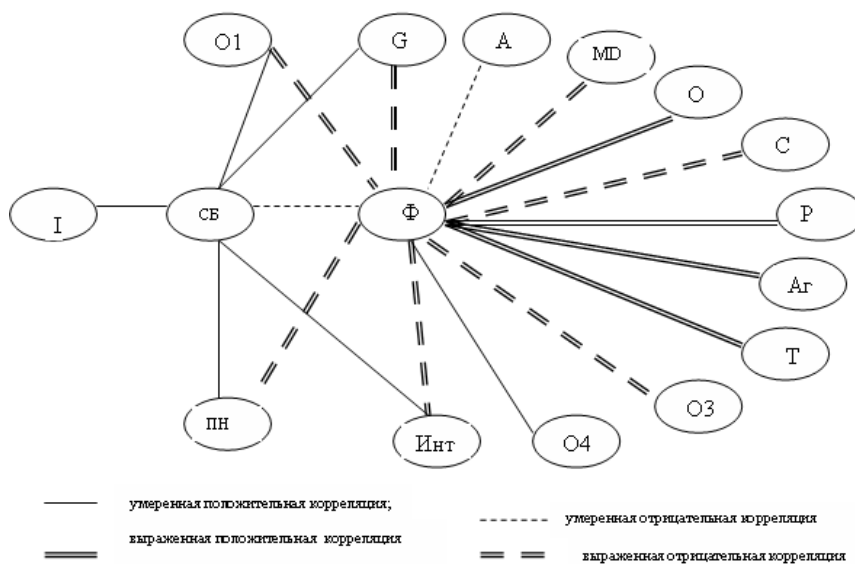


Рис. 1. Общий фактор корреляционных взаимосвязей фрустрации успеваемости и других личностных качеств.

Frustration and Coping Strategies in Students with Learning Difficulties

Dubovitskaya T.D.,

*PhD in Psychology, Professor, Psychology Chair, Sterlitamak State Pedagogical Academy, Associate Professor
tatdm@mail.ru*

Erbegeeva A.R.,

Assistant, Psychology Chair, Sterlitamak State Pedagogical Academy

The article presents results of the study on frustration level, coping strategies and their relationship with personality traits in students successful and unsuccessful in learning. In a sample of 290 first-year students it was shown that frustration level correlates positively with anxiety, rigidity, aggression, stress and conservatism and correlates negatively with sociability, self-esteem, emotional stability, self-control, normative behavior, radicalism, internality level and professional orientation. Following the winter examination session it was determined that students with high frustration level in the period before the examination session will have poor GPA. In this regard, special attention is paid to internal and external factors of frustration – obstacles that complicate the academic success, as well as to the need of personality traits development that will ensure success in overcoming the encountered difficulties.

Keywords: frustration, factors of frustration, a questionnaire of frustration from studies, coping strategies, learning difficulties, vocational orientation.

References

1. *Goncharova S.S.* Oprosnik «sposoby preodoleniya negativnyh situacii» - metod diagnostiki psihologicheskogo preodoleniya v rannem yunosheskom vozraste // *Prakticheskii psiholog.* 2006. №6.
2. *Levitov N.D.* Frustraciya kak odin iz vidov psihicheskikh sostoyanii// *Voprosy psihologii.* 1967. №6.
3. *Praktikum po psihologii menedzhmenta i professional'noi deyatel'nosti: ucheb. posobie / Pod red. G.S. Nikiforova, M.A. Dmitrievoi, V.M. Snetkova. – SPb.: Rech', 2003. – 448 s.*
4. *Robber M.-A., Til'man F.* Psihologiya individa i gruppy. – M.: Progress, 1988.