

## ФРУСТРАЦИЯ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ СТУДЕНТТЕРГЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚОЛДАУ КӨРСЕТУ

*М.К. Бапаева<sup>1</sup>, С.Т. Бапаева<sup>2</sup>, Т.Б. Ракишева<sup>3</sup>*

<sup>1</sup> п.ғ.к., профессор м.а., <sup>2</sup> әлеуметтік ғылымдар магистрі, аға оқытушы,

<sup>3</sup> 6M050300 - психология мамандығының 1-курс магистранты

<sup>1,2,3</sup> Қазақ мемлекеттік қыздар педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан,  
email: m.bapaeva@mail.ru

Мақалада фрустрация ұғымына түсінік бере отырып, оның жағымды және жағымсыз ықпалы қарастырылады. Фрустрация жағдайына ұшыраған тұлғаның конструктивті және деструктивті мінез-құлқының өлшемдерін құрастыруға талпынып, өлшемдерін жүйелеп, фрустрация жағдайындағы деструктивті мінез-құлқтың сипаттамаларын анықтаған. Бұл өлшемдер фрустрация жағдайындағы студенттердің психикалық күйі мен мінез-құлқын талдау үшін және болашақ педагогтер мен психологтарды даярлау барысында оқу мақсатында қолдануға мүмкіндік береді. Сондай-ақ мақалада психологиялық қолдау феноменін талдау арқылы көмек көрсету, қолдау, демеу, психиканың бұзылуына жол бермеу әрекеттері, фрустрация күйінің алдын алу, реттеу, оқу-тәрбие процесінде жағымсыз реакцияларды тудыратын фрустраторлардың ықпалына жол бермеу, студенттер еңсеруге болатын қиыншылықтарды шешілмейтін кедергі ретінде қабылдамаулары үшін олардың қиыншылықтар туралы дұрыс түсінігін қалыптастыру мәселесі жан-жақты талданған.

*Түйін сөздер:* фрустрация, копинг-стратегиялар, манипулятивті әрекеттер, асертивті әрекеттер, психологиялық қолдау

Қазақстан Республикасының білім беру заңында көрсетілгеніндей, адамзат құндылықтарының, ғылым мен тәжірибе негізінде, жеке тұлғаны қалыптастыруға қажетті жағдайларды жасау-білім беру жүйесінің негізгі міндеті болып отыр. Кәсіби кадрларды дайындау проблемасын шешудің жаңа жолдары қарастырылуда [1].

Ғылыми-техникалық прогрестің талаптары, қоғамның экономикалық өмірінің барлық салаларының қарқынды дамуы, жоғары мектептің негізгі мақсаты - қоғамдағы әртүрлі мәселелерді белсенді түрде, шығармашылықпен шеше алатын мамандарды даярлау проблемасының өзектілігін көрсетеді. Бұл мәселелер, бір жағынан, «жоғары дәрежелі маман» ұғымында көрінетін жалпы адамзаттың мәдени жетістіктерінің қазіргі кездегі деңгейімен анықталса, екіншіден, жоғары оқу орнындағы арнаулы даярлық сипатынан көрінетін адам іс-әрекетінің нақты түріне бағыттылығымен анықталады.

Жоспарланған ісі мен алға қойған мақсаты түрлі кедергілерге ұшырап, қажеттіліктерінің қанағаттандырылуына кедергі келтіретін күтпеген келеңсіз жағдайларға кездескенде, адам көңілі құлазып, ренжіп, бойын ашу-ыза кернеп, қайғырып, күйзеліске түседі, яғни фрустрация, қысым, мазасыздық күйді басынан кешіреді. Қанағаттанбаушылық сезіммен жан дүниесі қиналады. Мұның бәрі фрустрацияның психологиялық стрестің өзіндік бір қыры екендігін көрсетеді. Ол да стресске жақын күй. Адамның сезімі мен эмоциясы жағымсыз күйге ұшырайды. Фрустрациялық жағдайдағы көңіл күй өшпенділік, кейіс пен қаһар тудырады.

Егер адам фрустрациялық жағдайға ұшыраса, яғни қажеттіліктерін қанағаттандыру мүмкін болмай, өмірдің өзіне қауіп төнсе, ондай жағдаят дағдарысқа ұшырататын болғандықтан, оны стресс, дау-дамай және дағдарыс сияқты экстремалды өмірлік жағдаяттарға жатқызады.

Психоэмоциялық күйлердің зерттелуі, соның ішінде фрустрацияның талдануы екі түрлі тұжырым тұрғысында қарастырылған. Бірінші көзқарастың өкілдері бихевиористік ағымды ұстанған ғалымдар, мәселен С.Розенцвейг, Д.Доллард, Н.Миллер, Н.Майер болса, екіншісі З.Фрейд психоанализ теориясын қарастырған. Психоанализ тұрғысында фрустрациялық күй тұлғаның алдына қойған мақсаттарына жету жолында кездескен кедергілермен бетпе-бет келгенде байқалатын ерекше психикалық күй немесе ішкі кикілжіндер ретінде қарастырылады. Ал бихевиористік көзқарасты ұстанушылар бұл күйді тұлғаның үміттенген қажеттіліктерін қанағаттандыру барысында кедергі болатын сыртқы факторлар тұрғысынан қарастырады [2].

Психологиялық әдебиеттерде агрессия, мақсатты іс-әрекеттің бұзылуы сияқты фрустрация жағдайындағы жағымсыз мотивациялы және мінез-құлық реакциялары барынша зерттелінген. Тұлғаның фрустрацияларға толеранттылық мәселесіне арналған бірқатар зерттеулерде фрустрация жағдайын орынды бағалау және сол күйден күйінен шығу мүмкіндіктері, адамның фрустрация

күйіне реакциялары және т.б. зерттелінді. З.Фрейд, А.Фрейд, К.Хорни еңбектерінде тұлға дамуының түрлі сатыларында фрустрацияның әртүрлі көрініс беруі анықталған.

Аталмыш зерттеулердің өніміділігін ескере келе, студенттердің фрустрация күйін оның деструктивті ықпалын жою және төмендету түрінде кешіруі ары қарай ұғынуды талап ететінін мойындауымыз керек. Біздің ойымызша фрустрация күйін еңсеру, жеңу мәселелерін зерттеуде туындайтын көптеген қиындықтардың ішінен «оқу іс-әрекетінің барысындағы студенттердің фрустрациясы» ұғымының мазмұнын нақтылау; студенттерде фрустрация күйін тудыратын себептерді анықтау; фрустрацияны жеңуде студенттерге психологиялық-педагогикалық қолдау көрсету жағдайларын іздеу мәселелеріне ден қойған жөн.

Сыртқы және ішкі фрустраторлардың ықпалынан оқу іс-әрекетінің барысында студенттерде туындайтын фрустрациялаушы күйді жеңу қажеттігі мен фрустрация күйін кешіруде студенттерге психологиялық қолдау көрсетудің ғылыми негіздемелі мазмұнының жоқтығының арасындағы қарама-қайшылық анық көзге түседі. Теориялық тұрғыда фрустрацияны жеңуде студенттерге психологиялық қолдау көрсету жағдайларын негіздеу мәселесі болса, тәжірибелік жоспарда бұл – жоғары оқу орнында фрустрацияны жеңуге бағытталған оқуында қиындықтары бар студенттерге психологиялық қолдау көрсету бағдарламасын құрастыру мәселесі.

Қазіргі кезде бүкіл әлемде адамзаттың руханилыққа бет бұруы адами қасиеттер мен құндылықтарына, адамгершілік ұғымдарына қадам басу басталды. Осындай мәселелерді шешуде психология ғылымының өзіндік алар орны бар. Ғылымның жетістіктерін көпшілікке жеткізуде білім саласының барлық тармақтарындағы (бала бақша - орта оқу орындары – жоғарғы оқу орындары) психологиялық қолдаудың орны ерекше.

Психологиялық қолдаудың мақсаты – өзін өзі оқытуы мен өзін – өзі тәрбиеленуінің механизмдерін қалыптастыра отырып, тұлғаның өзі – өзі нәтижелі дамытуына қажетті жағдайларды жасау. Осындай жағдайда әрбір адам өзіне - өзі психолог, өз тағдырының қожасы болады. Психологиялық қолдаудың маңызды құраушылары: мақұлдау және тыныштандыру, жылылық, қамқорлық, жоғары бағалау, қабылдау, сыйлау және түсіну, осылардың бәрі психотерапиялық ахуалды құрудың маңызды элементтері болып табылады. Д.В.Осиповтың пікірінше, психологиялық қолдау – адамның өзіне және өз күшіне, мүмкіндіктеріне сенуіне, қателіктер жасамауға көмектесетін, сәтсіздіктерде қолдайтын (индивидтердің позитивті жақтары мен артықшылықтарына шоғырланған) психологиялық процесс [3;15]. А.Д. Андрееваның ойынша психологиялық қолдау – бұл:

- тұлғаның өзін-өзі бағалауын нығайту мақсатында оның жағымды артықшылықтары мен қырларына шоғырланатын;

- өз қабілеттеріне сенім арта алатын;
- қателіктерді болдырмауына көмектесетін;
- сәтсіздіктерде қолдайтын үдеріс» болып табылады.

Психологиялық қолдау адамның жаңа әлеуметтік жағдайларға бейімделуіне байланысты орын алған қиыншылықтарды едәуір жылдамырақ және қиыншылықсыз кешіруге, стрессогенді жағдайды жеңуге, айналасындағылармен өзара тиімді қатынастарды қалыптастыруға, өзінің психологиялық, психикалық және физикалық денсаулығын сақтауға көмектеседі.

Қазіргі заманғы ізгілендіруші парадигма адамның субъектілігіне назар аударып, психологиялық қолдауды адамның тұлғалық дамуына ықпал ету ретінде сипаттап, қарым-қатынастарындағы қолдау механизмдерін: түсіну, қабылдау, өзін өзгелермен репрезентациялау, өзгелерден өзінің жалғасын табу және т.с.с. бөліп алуға мүмкіндік беруде [4].

Психологиялық қолдау үдерісінде оқытушылар студенттерге педагогикалық тұрғыдан ықпал етудің едәуір жағымды әдіс-тәсілдерін қолданып, онымен қарым-қатынастың және өзара әрекеттестіктің үйреншікті үлгісін өлшейді, оның айналасында жағымды психологиялық ахуалды қалыптастыру жағдайын жасайды. Ол оқытушылардың студент қылықтарының жағымды ерекшеліктеріне назар аударып, олардың эмоциялы аумағына ықпал етіп, оның жағымды күйзелстері мен күйлерін бекітіп, оның әрекеттерін мақұлдайды.

О.А. Кулагина тұлғаны қолдаушы сипаттағы фразеологизмдерді үш түрге бөліп қарастырады: белсенді әрекеттерге ынталандырушы («Әрдайым алға!», «Ешқашан мойыма!» және т.с.); болашаққа бағыттаушы («Барлығын басынан бастауға болады», «Алда жетістіктер әлі көп!» және т.б.); қалыптасқан жағдайда шыдамдылық пен табандылыққа шақырушы («Тамшы тасты қайрайды», «Барлығы жақсы болады, сенің қолыңнан келеді!», «Бекем бол!» және т.б.) [5].

Әрбір адамның өмірінде ішкі жан дүниесінің жайсыздығын тудыратын, психиканы жарақаттаушы ойламаған жағдайлардың (мысалы, даулы жағдаят, қорқыныш, үрей, жақын адамның өлімі және т.с.с.) орын алатыны барлығына мәлім. Ондай жағдайда педагог-психолог білім алушының мінез-құлқын

бақылау арқылы оны жаракаттайтын жағдайды мұқият зерттеп, студенттің өзімен, педагогтарымен және құрдастарымен әңгімелесуі тиіс, кей жағдайларда психиканы жаракаттайтын жағдайға сәйкес арнайы диагностиканы жүргізу де артық болмайды.

Анықталған фрустрация деңгейінің үлгерімнің орта ұпайымен, меңгеру амалдарымен және тұлғаның өзге де бітістерімен өзара байланысын, сондай-ақ меңгеру мен психологиялық қолдау амалдары турасында түрлі зерттеушілердің теориялық тұрғыларын негізге ала отыра, біз оқуында қиындықтары бар және оқу үдерісінде фрустрацияның жоғары дәрежесін кешірген студенттерге психологиялық қолдау көрсетудің мазмұны мен түрлерін анықтадық.

1) Ақпараттық қолдау оқу пәндері бойынша қажет оқу, әдістемелік ақпаратты беру; фрустрация, фрустраторлар, меңгеру амалдары туралы психологиялық ақпаратпен қамтамасыз ету.

2) Эмоциялы қолдау қабылдау, мойындау, ұнату, сенім білдіру, эмпатия білдіру сынды амалдарды қолдануға нұсқайды.

3) Тұлғалық-дамытушы қолдау. Когнитивті аумақ мақсатты болжауға, рефлексияға қабілеттіліктің дамуына бағытталады; сонымен бірге иррационалды сенімдерді айқындап, түзетуге және рационалды сенімдерді қалыптастыруға бағытталады.

4) Оқу-технологиялық қолдау ақыл-ой еңбегінің мәдениетін, оқу-танымдық іс-әрекетті дамытуға; оқуда белсенді әдістерді және ақпараттық технологияларды қолдануға бағытталады.

Оқу үрдісі барысында фрустрациялық жағдайды кешірген студенттермен психолог мынандай бағыттардағы жұмыстарды ұйымдастыруына болады:

1) студентпен (жеке немесе топпен) психотерапияның элементтерін қамтыған (арттерапия, ертегі терапиясы, құм терапиясы) түзетуші-дамытушы жұмыстарын;

2) педагогтармен психологиялық қызметтің бағыттарының алдын алу және кеңес беру түрлерін жүргізу; білім алушыларға психологиялық қолдау көрсету жөніндегі педагог-психологтың, оқытушылардың біріккен іс-әрекетін жоспарлау; топтық тренинг жүргізу;

Психологиялық қолдау көрсетудің жетістікке жетуі педагог-психологтың, педагогтардың, білім алушының топтағы құрдастарымен бірлескен танымдық іс-әрекеттеріне де байланысты болады.

Біз қарастырып отырған психологиялық қолдау ұғымының талдауы көмек көрсету, қолдау, демеу, әлдененің бұзылуына жол бермеу әрекеттері сияқты көрінетіндігі байқалады. Білім беру үдерісінің субъектілеріне қатысты ол түсіну, мойындау, сенім білдіру, эмпатия және т.б. механизмі ретінде көрініс беретін, оқыту және тәрбиемен қатар білім берудің үшінші жағы ретінде, білім беруде әлеуметтену үдерісі ретінде, жағымды зейін қою қажеттілігі ретінде, дамуға қолдау көрсету ретінде қарастырылады. Білім алушылардың фрустрацияны еңсерудегі психологиялық қолдау мәселесіне келсек, Н.Д. Левитов оқу-тәрбие жұмысының барысында шешілуі тиіс бірқатар міндеттерді атап көрсетеді: фрустрация күйінің алдын алу, егер орын алған болса оларды реттеу, студенттер еңсере алатын қиыншылықтарды шешілмейтін кедергі ретінде қабылдамаулары үшін олардың қиыншылықтар туралы дұрыс түсінігін қалыптастыру, шыдамдылық пен өзін-өзі меңгеру сапаларын тәрбиелеуге ден қою, педагог дұрыс үлгі болуы үшін және олардың алдында өз беделін жоғалтпауы үшін осындай сапалардың барлығын педагогтың бойынан да табылудың қажеттілігін, қажет болса тәрбиелеу де керек [6].

Тұлғаның жаракаттаушы факторлардың ықпалына төтеп беруі оның ішкі әлеуетінің, тұлғалық белсенділігінің, өзін-өзі өзектілендірген көрсеткіштерінің бірінен саналады. Көпшілік әдебиеттерде фрустрацияны жағымсыз психикалық күй ретінде қарастырады. Фрустрациялық жағдай объективті түрде жеңуге келмейтін, көзделген мақсаттардың орындалуына кедергілердің туындауымен сипатталады. Фрустрацияның деңгейі кедергінің маңызы мен бағытталған әрекетінің саны және осы көріністің мотивациялық күшіне байланысты. Мақсатқа жету және мақсатты бағытталған әрекеттің санынан кейін фрустрация басталады. Фрустрацияның жағымсыз салдарына агрессия, депрессия, регрессия, апатия және қызығушылықтың жоғалуы, алаңдаушылық пен қысым, селқостық, күнә мен мазасыздық күйі, ашу мен өшпенділік, қызғаншақтық пен іштарлық және психосоматикалық реакцияларды жатқызады.

Дегенмен адам өмірінде фрустрациялардың жағымды ықпалының да болатыны даусыз. Адам өзінің қажеттіліктерін қанағаттандыру мақсатында қоршаған ортаны басқару үшін тума ресурстарын іске қосып, фрустрацияны еңсеруге, жеңуге үйренеді. Фрустрацияны қалыпты күйзелу индивидтің зейінін оның шешіміне шоғырландырады. Фрустрацияға деген жағымды реакцияларға кедергілерді жеңу, тапқырлық таныту және кедергілерді айналып өту, компенсациялаушы әрекеттер, сондай-ақ қажет болса көздеген мақсатынан бас тарту. Сонымен бірге, кейбір жағдайларда фрустратордың фрустрация тудырмайтыны да белгілі. Ондай құбылыс шыдамдылық, төзімділік,

ауыр күйзелістердің және қауырт реакциялардың болмауы сияқты фрустрациялық толеранттылық деген атауға ие.

Фрустрация жайлы теорияның негізін қалаушылардың бірі Л.Берковецтің пікірінше, фрустрация міндетті түрде агрессивті әрекеттен тарамайды, ол оған дайындық жасайды. Сондай-ақ агрессия ыңғайлы жағдай тумаса ұшықпайды және фрустрациялық жағдайдан адам агрессия әрекеті арқылы шығатын болса, онда оның осы іспеттес әрекеттері дағдыға айналып отырады деп көрсетті [7].

С.Розенцвейг адамда фрустрацияны тудыратын үш түрлі себепті анықтаған, мәселен, оның бірінші себебі мақсатқа жетуге қажетті нәрселердің болмауы, немесе қажетін қанағаттандырудан айырылу мұның өзі «ішкі айырылу» және «сыртқы айырылу» деп бөлінеді. «Сыртқы айырылу» фрустратор адамның өзіне байланысты болмайды, ал «ішкі айырылу» жағдайында фрустратор адамның өзіне қатысты туындайды. Екінші себебі, затты немесе қандайда да бір нысанды жоғалту, ертеректегі қанағаттың қажеттігі деп анықтаса, үшінші себебін дау-дамай, бір мезеттегі бір-біріне үйлеспейтін жағдай, тұрақсыз күй немесе қатынас ретінде көрсеткен [8].

Адамда фрустрациялық жағдайдың туындауына әсер ететін факторлардың бірі – зерігу. Зерігу тек мектеп оқушылары арасында ғана емес, ересектердің күнделікті өмірінде және студенттер арасында да кеңінен таралған психикалық күй.

Дегенмен, зерігуді кешіруге бейімділіктері бар жеке-даралық айырмашылықтар болса (яғни, зерігуге бейімділік); сондай-ақ сыртқы орта тарапынан ынталандырудың немесе проблемалардың жоқтығына байланысты уақытша күй ретінде қарастыруға болады. Бір сарындылық, қайталану, тың, жаңа ақпараттардың болмауы, міндеттер сәйкестігінің төмендігі сияқты контекстік факторлар мен тым қарабайыр тапсырмалар зерігудің маңызды себептерінің қатарынан саналады.

Зерігу кейде тәуекелге жол беру, креативтілік және әлеуметтік мінез-құлық сияқты жағымды мінез-құлыққа себепші болуы әбден мүмкін. Дегенмен зерігу кейде жеке тұлғалар мен ұйымдар және қоғам үшін жағымсыз салдарға да айналуы мүмкін. Мәселен, адам зейініндегі қиындықтар, мотивацияның және күш-қуаттың төмендеуі, депрессиялық күй, фрустрация, қанағаттанбаушылық сияқты теріс нәтижелер көрініс табуы ықтимал [9].

Агрессиялық күйдің негізін салушылардың бірі Дж.Доллардтың тұжырымдауынша, агрессия адам бойындағы автоматтандырылған құмарлық емес, керісінше, фрустрация әсері қажеттілігін қанағаттандыру үшін кездескен кедергілерді жеңу, ләззат алу мен эмоциялық тепе-теңдіктің сақталуы. Бұл теория бойынша агрессия фрустрацияның көрінісі, ал фрустрация әр уақытта агрессияны өзіне ілестіреді деген пікірді ұстанады.

Анықталған фрустрация деңгейінің үлгерімнің орта ұпайымен, меңгеру амалдарымен және тұлғаның өзге де бітістерімен өзара байланысын, сондай-ақ меңгеру мен психологиялық қолдау амалдары турасында түрлі зерттеушілердің теориялық тұрғыларын негізге ала отыра, біз оқуда қиындықтары бар және оқу үдерісінде фрустрацияның жоғары дәрежесін кешірген студенттерге психологиялық қолдау көрсетудің мазмұны мен түрлерін анықтадық.

1) Ақпараттық қолдау оқу пәндері бойынша қажет оқу, әдістемелік ақпаратты беру; фрустрация, фрустраторлар, меңгеру амалдары туралы психологиялық ақпаратпен қамтамасыз ету.

2) Эмоциялы қолдау қабылдау, мойындау, ұнату, сенім білдіру, эмпатия білдіру сынды амалдарды қолдануға нұсқайды.

3) Тұлғалық-дамытушы қолдау. Когнитивті аумақ мақсатты болжауға, рефлексияға қабілеттіліктің дамуына бағытталады; сонымен бірге иррационалды сенімдерді айқындап, түзетуге және рационалды сенімдерді қалыптастыруға бағытталады.

4) Оқу-технологиялық қолдау ақыл-ой еңбегінің мәдениетін, оқу-танымдық іс-әрекетті дамытуға; оқуда белсенді әдістерді және ақпараттық технологияларды қолдануға бағытталады.

Деструктивті эмоциялы күйлердің бірі - уайым дегеніміз адам үшін маңызды әлдебір маңызды дүниеден айырылу: жақын адамымен немесе басқа адамдармен (жалғыздық сезімін кешіру) тікелей психологиялық байланысты жоғалту, діттеген мақсатына жетуге болашағын елестете алмау.

Отандық ғалым-философ Ә.Нысанбаевтың бас редакторлығымен жарық көрген «Қазақстан»: Ұлттық энциклопедиясында деструктивті эмоциялы күйлердің тағы бірі уайымға – адамның жан дүниесіндегі сағынышпен, рухани мұқтаждықты сезінумен байланысты құлазу, қайғыру сезімі деп сипаттама береді. “Уайым ер қорғаны есі барлық” деп Абай айтқандай уайым адамның тәубешілдігімен, рухани ізденісімен байланысты сезім. Мұхаммед пайғамбардың (ғ.с.) хадисіндегі “Көп жыландар, аз күліндер” деуі де адам баласын баянсыз ойын-сауыққа алданбастан, мәнді, мағыналы өмір сүруге үндейді. Хәкім Абайдың төртінші қара сөзі толығымен осы уайым-қайғы ұғымын талдап жан-жақты ашуға арналған. Күлкішілдікті мастық деп таныған Абай оны ғафылдыққа

балайды. Ал уайым адамды жинақылыққа, жауапкершілікке тәрбиелеп, әрекетшілдікке талаптандырады деп біледі. Түпсіз уайым түбіне кетудің де зиянын ескеріп, орынды әрекетпен қиындықтарды жеңе білуге шақырады. Уайымсыз салғырттық ақылдың, ойдың кеселі болуымен қатар, ардың да, дәулеттің де дұшпаны. “Досы жоқпен сырлас, досы көппен сыйлас; Қайғысыздан сақ бол, Қайғылыға жақ бол” деген ғибратты сөздерден уайымның негізгі себебі мен түп бастауы адамның әзелдегі отанына деген сағынышы, хаққа деген махаббаты екені көрінеді [10].

Ақынның төртінші қара сөзінде: «Әрбір уайым- қайғы ойлағыш кісі не дүние шаруасына, не ахирет шаруасына өзгеден жинақырақ болса керек. Әрбір жинақылықтың түбі кәніш болса керек. Енді олай болғанда, үнемі уайым- қайғымен жүре аламыз ба? Үнемі күлмей жүруге жан шыдай ма екен? Жоқ, мен үнемі уайым- қайғымен бол демеймін. Уайым- қайғысыздығыңа уайым- қайғы қыл дағы, сол уайым- қайғысыздықтан құтыларлық орынды харекет табу керек һәм қылу керек. Әрбір орынды мінез өзі де уайым- қайғыны азайтады, орынсыз күлкіменен азайтпа, орынды харекетпен азайт!

... Шығар есігін таба алмай, уайым- қайғының ішіне кіріп алып, қамалып қалмақ, ол өзі де – бір антұрғандық...» [11]. Уайым-қайғының жетегінде кету түпсіз шыңырауға, өмірлік ұстанымнан ажырап қалуға, тіпті адасуға апаратынын, керісінше харекет ету, тәуекелге бел буу мақсат-мұратқа жетелейтінін ескертеді.

Қазақ тілінің түсіндірме сөздігінде «құлазу - көңілінің құлазып қалғандығы, жабырқаушылық. Кейде көңілінің түкпірінде жан баласы дендей алмайтын құлазушылыққа ұрынып, сенделіп қалу» -деп көрсетілген.

Құлазу бұл – адамның эмоциялы күйі ретінде адамның ойындағысын, жүзеге асыра алмау, қалағанына қолын жеткізе алмау сезіміне байланысты жағдаяттың шарасыздығын бағалаудан туындаған когнитивті құраушы. Құлазу сүйікті команда жеңілгенде немесе жоғары оқу орнына түсуге ниеттенген абитуриенттің алғашқы емтиханнан төмен баға алғанның салдарынан жалпы жетістікке мүмкіндігін төмендеуінен орын алуы мүмкін. Осылайша, құлазу жетістікке жетуге, дйттеген мақсатын жүзеге асыруда аз болсын, үміт көзі бар жағдайда аяқталмаған үдерістің сәтсіз болу ықтималдығын болжаумен байланысты деуге де болады. Адамды шарасыздық күйі билегенде немесе үдерістің ақыр соңында сәтсіз болжамы расталатынына айқын көзі жете бастағанда – көңіл қалу, торығу, қайғыру, кею сияқты өзге эмоциялар туындайды.

Бұл ұғымды ақын Қалқаман Сариннің «Құлазу» өлеңінен айқын аңғаруға болады [12]:

Құлазып қалды ма еңсең.  
Жылатсам демеп едім.  
Жылаған жанды көрсем.  
Жұбатсам деген едім

Қарсы алмас сол баяғы,  
Көктем де күліп бізді.  
Санам да сарғаяды,  
Сіңіріп суық күзді.

Алысып, адасып ең,  
Алапат сезімменен.

Жүректің жарасына ем,  
Іздейсің көзіңменен.

Тереңге барам батып,  
Миымда- мазасыз мұң.  
Сыйлардай саған бақыт  
Ерлікке шарасызбын.

Сенбісің іздегені,  
Елеңдеп екі көздің.  
Махаббат күзде өледі,  
Өлтірдім. Қатігезбін...

Сонымен, фрустрация — еңсерілмейтін қиындықтардан туындаған және мінез-құлықтың ерекшеліктері мен күйзелістерінде көрініс беретін психикалық күй. Фрустрация реніш, өкініш, торығу, ашу, булығы, жабығу, жабырқау, қамығу, аңсау, қайғы, зар, кінә сынды эмоциялы күйлер арқылы көрініс береді. Фрустрацияға реакция ретінде мақсатсыз және ретсіз қозғалыстар, апатия, агрессия мен деструкция, стереотипизация, регрессия орын алуы мүмкін. Фрустрацияның даму салдары ретінде фрустрациялық мінез-құлық болуы мүмкін (экстрапунитивті, интрапунитивті, импунитивті). Мотивтектілік пен мінез-құлықтың ұйымдастырылуы фрустрациялық күйдің даму дәрежесінің көрсеткіштері ретінде есептеледі.

Осы тұрғыда психологиялық қызмет көрсетудің аса маңызды бағытарының бірі - психологиялық қолдау фрустрациялық жағдайға тап болып, мәселелден шығу жолын таба алмай қиналған жанға адастырмайтын темірқазық іспетті болуы керек.

#### Пайдаланылған әдебиеттер

1. ҚР Білім туралы Заңы 2007 ж. 27.07. №319 бұйрық.
2. Ризванова Е.В. Психологическая поддержка подростков и старших школьников в образовательном процессе. Дисс... к.пс.н. Москва, 2009.
3. Осипова Д.В. Субъективная семантика понятия «психологическая поддержка» в контексте психологического консультирования. Дисс...к. пс.н. М., 2006. С15.
4. Андреева А.Д. Психологическая поддержка ребенка: факторы, способствующие улучшению взаимоотношений между детьми и взрослыми // Воспитание школьников, М, 2000, №3.
5. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология. М.: Сфера, 2001.
6. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний. М., 2000.
7. Берковиц Л.В. Агрессия: причины, последствия и контроль: Секреты причин насилия, мотивов убийств, гнева, враждебности, ненависти, разрушения, предрасположенности личности к насилию. СПб., 2014. — 510 с.
8. Rosenzweig S. General Outline of Frustration // Journal of Personality. Volume7, Issue 2. December 1938. Pages 151-160
9. Edwin A. J. van Hoof, Madelon L. M. van Hooff. The state of boredom: Frustrating or depressing. Motivation and Emotion. December 2018, Volume 42, Issue 6, pp. 931–946
10. Қазақстан: Ұлттық энциклопедия / Бас редактор Ә.Нысанбаев – Алматы «Қазақ энциклопедиясы». 1998
11. Құнанбаев А. Шығармаларының екі томдық толық жинағы. Алматы: «Жазушы», 2005. 2 т.
12. Сарин Қ. Құлазу. Өлеңдер жинағы. <https://www.zharar.com/kz/olen/2568-sarin.html>

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СТУДЕНТАМ ПРИ СОСТОЯНИИ ФРУСТРАЦИИ

*М.К. Бараева<sup>1</sup>, С.Т. Бараева<sup>2</sup>, Т.Б. Ракишева<sup>3</sup>*

<sup>1</sup> к.пс.н., и.о профессора, <sup>2</sup> магистр соц.н., ст. преподаватель,

<sup>3</sup> магистрант 1 курса (6М050300 – Психология)

<sup>1,2,3</sup> Казахский государственный женский педагогический университет, Алматы, Казахстан,  
email: m.baraeva@mail.ru

В статье дана характеристика фрустрации, рассмотрены ее положительное и негативное влияние. Выявлены характеристики понятия сущности фрустрации, особенностей фрустраторов, поведенческих и эмоциональных реакций, методов преодоления. Сделана попытка разработать критерии конструктивного и деструктивного поведения личности в ситуации фрустрации. Эти критерии дают возможность использования данных развития в учебных целях, в подготовке будущих педагогов и психологов для анализа психического состояния и поведения студентов. Проведенный теоретический анализ феномена психологической поддержки показал, что в своей наиболее общей форме она реализуется через механизмы понимания, признания, доверия, эмпатии, наряду с обучением и воспитанием студентов в процессе социализации в образовании, как содействие, помощь, стремление поддержать, содействие в развитии.

**Ключевые слова:** фрустрация, копинг-стратегии, манипулятивные действия, ассертивные действия, психологическая поддержка

## PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF STUDENTS WHEN THE STATE OF FRUSTRATION

*M.K. Bapaeva<sup>1</sup>, S.T. Bapaeva<sup>2</sup>, T.B. Rakisheva<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Cand. Sci. (Psychology), Professor

<sup>2</sup>Master of Social Sciences, Senior Lecturer

<sup>3</sup> Master student 1 course specialty 6M050300- psychology

<sup>1,2,3</sup> Kazakh State Women's Teacher Training University, Almaty, Kazakhstan,  
email: [m.bapaeva@mail.ru](mailto:m.bapaeva@mail.ru)

The article describes the characteristics of disappointment, considered its positive and negative consequences. An analysis of the understanding of the essence of frustration, features of frustration, behavioral reactions, emotional reactions and coping strategies. The criteria for constructive and destructive behavior of an individual in a situation of frustration are developed. These criteria allow the use of data development for educational purposes, in the preparation of future teachers and psychologists to analyze the mental state and behavior of students. Analysis of the phenomenon of psychological support has shown that in its most general form it is understood as help, help, a desire to support, not to give up something along with training and education of students, whose mechanisms are understanding, recognition of trust, empathy as a process of socialization in education, as the need for positive attention; development assistance

**Key words:** *frustration, coping strategies, manipulative actions, assertive actions, psychological support*

Редакцияға 19.01.2019 қабылданды.