

Прахова С.А.

**Комплексна програма активізації психологічних детермінант
подолання фрустраційних станів учнів різних вікових груп**

Анотація. Висвітлено мету і процес реалізації основних завдань комплексної програми активізації психологічних детермінант подолання фрустраційних станів учнів різних вікових груп. Розкриті основні закономірності предикторної структури фрустраційних станів учнів різних вікових категорій. Презентовано серію психологічних вправ, які направлені на конструктивізацію профілів фрустраційного реагування учнів у трьох вікових вибірках (молодші школярі, підлітки, юнаки). Визначено основні фактори трансформації детермінант подолання фрустраційних станів: зниження тривожності, формування інтернального локус контролю, позитивного самоствавлення та індивідуально-характерологічних рис, підвищення рівня адаптації та розвиток конструктивних стилів поведінки у фрустраційних ситуаціях.

Ключові слова: фрустраційні стани, детермінанти, предиктори, тривожність, локус контролю, адаптація, самооцінка.

**С.А. Прахова. Комплексная программа активизация
психологических детерминант преодоления фрустрационных
состояний учеников разных возрастных групп**

Аннотация. Раскрыта цель и процесс реализации основных заданий комплексной программы активизации психологических детерминант преодоления фрустрационных состояний учеников разных возрастных групп. Раскрыты основные закономерности предикторной структуры фрустрационных состояний учеников разных возрастных категорий. Презентована серия психологических упражнений, которые направлены на конструктивизацию профилей фрустрационного реагирования учеников трех возрастных выборок (младшие школьники, подростки, юноши). Определено основные факторы трансформации детерминант преодоления фрустрационных состояний: снижение тревожности, формирование интернального локус-контроля, повышение уровня адаптации и развитие конструктивных стилей поведения в фрустрационных ситуациях.

Ключевые слова: фрустрационные состояния, детерминанты, предикторы, тревожность, локус контроля, адаптация, самооценка.

**S.A. Prakhova. Complex program of activation of psychological
determinants of the following of frustration status of different age groups**

Abstract. The goal and the process of implementation of the main tasks of the integrated programme of the activation psychological determinants of overcome the frustrating conditions of the students of different age groups.

Revealed the main regularities of the predictor structure of the frustrating conditions of the students of different age groups. A series of the psychological exercises was presented and aimed at constructivization of the profiles of frustration response of the students in three age samples (younger students, adolescents, youths). The main factors of transformation the determinants of the overcoming frustration are the reducing anxiety, the formation of internal locus of the control, the positive self and the individual character traits, increase the level of adaptation and development of the constructive styles of behavior in the frustrating situations.

Keywords: frustration states, determinants, predictors, anxiety, locus of control, adaptation, self-esteem.

Постановка проблеми. Рівень розвитку сучасного суспільства піднімає на новий рівень проблему фрустраційних станів української молоді, яка як показує досвід, доволі часто обирає неконструктивні шляхи виходу із складних фрустраційних ситуацій життя. У зв'язку з цим існує реальна необхідність у розробці комплексної програми активізації психологічних детермінант подолання фрустраційних станів учнів різних вікових категорій.

Мета програми: надання допомоги учням у розв'язанні фрустраційних ситуацій через формування конструктивного профілю фрустраційного реагування засобом активізації відповідних детермінант подолання фрустраційних станів. Основним способом досягнення поставленої мети стала розробка методів психологічного впливу, які здатні перепрограмувати стійкі стереотипи емоційного реагування учнів у фрустраційних ситуаціях, що позначається на можливості нівелювати негативні наслідки появи фрустраційних станів.

У відповідності до поставленої мети було визначено наступні завдання:

1) розробити та апробувати модель комплексної експериментальної програми активізації психологічних детермінант подолання фрустраційних станів;

2) за допомогою направлено психологічного супроводу зафіксувати і проаналізувати зміни у профілях фрустраційного реагування учнів різних вікових груп.

У процесі розробки програми формувального експерименту ми враховували особливості змісту, психологічної природи, структурних компонентів фрустраційних станів та дотримувались основних вимог до методів та прийомів психологічного супроводу в процесі апробації та впровадження моделі комплексної експериментальної програми у навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу. Логіка формувального експерименту вибудовувалась у відповідності до авторської моделі детермінації фрустраційних станів у поєднанні з теоретичною моделлю дослідження психічних станів О. Прохорова, який відмічає, що досягнення урівноваженості системи «стан-середовище» можливе лише завдяки функціонуванню цілісного системно організованого механізму з наявністю трьох елементів (ситуація, системоутворюючий фактор, психологічні особливості), які виступають основними детермінантами виникнення психічних станів. При цьому динаміка останніх обумовлена декількома змінними: зовнішні умови (ситуація), внутрішні умови (пов'язані з індивідуальними особливостями суб'єкта, особистісний сенс (відношення до ситуації, яке визначається її значимістю) [3]. У ході дослідження аналізувалась ефективність моделі комплексної експериментальної програми для якісних змін континууму детермінації фрустраційних станів у напрямку формування конструктивних профілів фрустраційного реагування.

У роботу формувального експерименту було залучено 152 учня, які в ході констатувального дослідження увійшли до групи з переважанням неконструктивних профілів фрустраційного реагування. Вибірка формувалась із учнів загальноосвітніх навчальних закладів м. Кривого Рогу (Науково-технічний металургійний лицей № 16, Криворізькі загальноосвітні школи I-III ступенів № 4, 26, 69). Психологічний склад груп регламентувався у відповідності до вікових характеристик учнів: 78 школярів сформували чотири експериментальні групи (Е 1 «Молодші школярі» – 24 учня (2-х, 3-х, 4-х кл.); Е 2 «Молодші підлітки» – 16 учнів (5-х, 6-х, 7-х кл.); Е 3 «Старші підлітки» – 24 учня (8-х, 9-х кл.); Е 4 «Юнаки» – 14 учнів (10-х, 11-х кл.)), а 74 – до чотирьох контрольних груп (відповідно: К 1 – 22; К 2 – 16; К 3 – 22; К 4 – 14).

Комплексна експериментальна програма активізації психологічних детермінант подолання фрустраційних станів школярів розроблялась на підставі результатів і висновків констатувального експерименту і реалізовувалась у три етапи: I етап – підготовчий (було визначено стратегічні конструкти діяльності: мета, завдання, методи та прийоми роботи, сформовано вибірку учнів задіяних у експериментальному дослідженні); II етап – діяльнісний (впроваджені методи активного психологічного впливу (психодіагностика, психопрофілактика) із залученням групових («Комплексна корекційно-розвивальна тренінгова програма подолання фрустраційних станів») та індивідуальних (арт-терапевтичні заняття) форм і методів роботи); III – заключний (повторний зріз даних в усіх восьми групах учнів (чотирьох експериментальних і чотирьох контрольних) із застосуванням подальшого

порівняльного аналізу отриманих статистичних даних до і після формувального експерименту).

Основним компонентом комплексної програми активізації психологічних детермінант подолання фрустраційних станів учнів різних вікових груп стала авторська *корекційно-розвивальна тренінгова програма подолання фрустраційних станів «F-state»*, яка впроваджувалась на основі розробленої моделі (рис. 1) і складалася із циклу групових тренінгових занять, які реалізувалися у ході роботи психологічного гуртка на базі Криворізького науково-технічного металургійного ліцею № 16.

Розроблена тренінгова програма ґрунтувалась на застосуванні у навчально-виховному процесі превентивних та психокорекційних заходів із метою активізації детермінант подолання фрустраційних станів для учнів різних вікових груп. Проведені заходи були інтегровані із вже існуючих підходів до формування позитивних індивідуально-типологічних та соціально-психологічних характеристик учнів [4; 5].

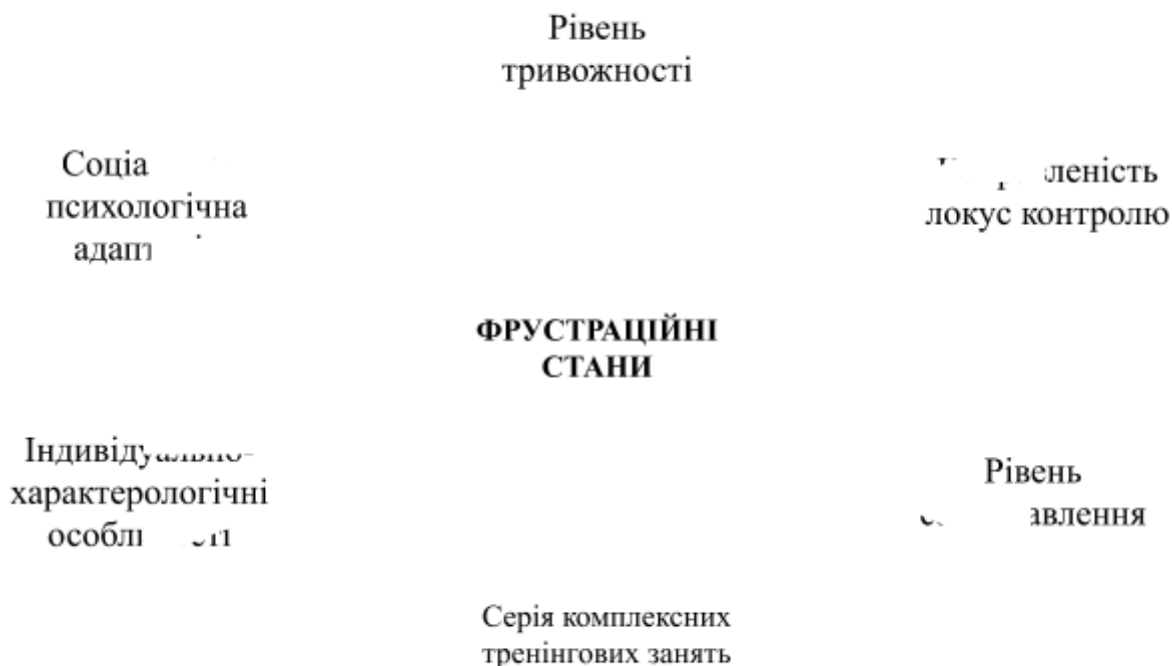


Рис. 1. Модель комплексної корекційно-розвивальної тренінгової програми подолання фрустраційних станів «F-state»

Зміст програми було зорієнтовано на активізацію ефективних предикторів, що забезпечать наявність конструктивно спрямованого профілю фрустраційного реагування учнів різних вікових груп (молодші школярі, підлітки, юнаки) шляхом активізації поєднання когнітивних, індивідуально-типологічних, емоційно-вольових та мотиваційно-поведінкових процесів, які забезпечують загальну позитивну спрямованість особистості школяра [2].

У проміжний ряд показників досліджуваного континууму було включено соціально-психологічну стійкість (по відношенню до стресів, психотравмуючих факторів, невизначеності, конфліктів та ін.) та внутрішньо-особистісні параметри (позитивне самоставлення, конструктивні індивідуально-характерологічні особливості, інтернальний локус контролю, низький рівень тривожності та ін.).

Програма тренінгу «F-state» розрахована на 12 занять і включає три взаємопов'язані блоки (таблиця 1).

Таблиця 1.

Структура корекційно-розвивальної тренінгової програми подолання фрустраційних станів («F-state»)

Блоки програми	Мета та завдання етапу	Основна сфера змін
Вступний	<p>Мета: розвиток мотивації досягнення успіху, активізація процесу формування фрустраційної толерантності через розвиток емоційної стійкості до суперечливих життєвих ситуацій.</p> <p>Завдання: 1) стимулювати процес конструктивізації профілів фрустраційного реагування учнів через формування позитивної атрибуції при прийнятті рішень в життєзначущих сферах; 2) сприяти зниженню психологічного дискомфорту та емоційної напруги; 3) формувати позитивне ставлення учасників групи один до одного та допомагати усвідомити власні рольові позиції.</p>	Мотиваційно-поведінкова, емоційна
Основний	<p>Мета: активізація детермінант подолання фрустраційних станів учнів різних вікових груп.</p> <p>Завдання: 1) створення умов для успішної самореалізації учнів та попередження деструктивної поведінки; 2) аналіз минулого і теперішнього досвіду як фактору стереотипізації реакцій на фрустраційні ситуації; 3) розкриття власного «Я», своїх внутрішніх можливостей та творчого потенціалу; 4) зниження значимості невдалих життєвих ситуацій, вчинків та дій; 5) антиципація власних дій у просторі різних фрустраційних ситуацій.</p>	Емоційно-особистісна, індивідуально-типологічна, соціально-психологічна, рефлексивно-поведінкова
Підсумковий	<p>Мета: розвиток рефлексивних здібностей; контроль ефективності корекційно-розвивальної програми подолання фрустраційних станів.</p> <p>Завдання: 1) створити умови для розвитку рефлексивних здібностей; 2) стабілізувати позитивні емоційні переживання і самооцінку учнів; 3) закріпити і оцінити результати роботи по формуванню фрустраційної толерантності та конструктивізації профілів фрустраційного реагування учнів.</p>	Рефлексивно-поведінкова, емоційно-особистісна

Перший блок програми – вступний (два заняття, загальною тривалістю 6 години); другий блок – основний (дев'ять занять, загальною тривалістю 27 години), який представлений чотирма компонентами: 1) емоційно-особистісним, 2) індивідуально-типологічним, 3)

Емоційно-особистісні	Забезпечити позитивну емоційну регуляцію фрустраційних реакцій; знизити рівень тривожності, страхів і переживань; сформувати позитивний ідеал себе та свого майбутнього; розвивати адекватну самооцінку; сприяти перепрограмуванню профілів учнів із неконструктивні на конструктивні; знизити значимість невдалих вчинків та дій; сприяти розкриттю власного «Я», внутрішніх можливостей та потенціалу учасників тренінгу.	Загальна тривожність	Глобальна самостійність	Страх самвираження, страх невідповідності очікуванням	Самоповага, самовпевненість	Страх самвираження, тривожність, стурбованість
Інди виду ально-типологічні	Створити умови для розвитку позитивних рис характеру; сприяти попередженню деструктивних ефектів фрустраційних станів серед учнів з вираженими акцентуаціями характеру; формувати усвідомлення своїх характерологічних особливостей; налагодити роботу по нормалізації негативних проявів окремих рис характеру.	Типи акцентуацій характеру				
Соціально-психологічний	Сприяти підвищенню рівня соціальної адаптації; сформувати навички соціальної взаємодії; сприяти зняттю деструктивних захисних механізмів; розвивати навички контролю поведінки; організувати роботу по корекції негативних рис особистості; формувати моделі захисту від негативного впливу інших.	Педантичній	Демонстративній, емотивній	Тривожний	Гіпертимний	Перевантаження соціальної стресу
Рефлексивно-поведінкові	Розвивати навички самоконтролю та функцій прогнозування наслідків своєї поведінки; актуалізувати інтернальний локус контролю; виробити в учнів нові навички соціальної поведінки; профілактика і попередження агресивної поведінки у фрустраційних ситуаціях шляхом вивчення прийнятних способів реагування в складних життєвих ситуаціях; створити умови для розвитку рефлексивних здібностей.	Загальна інтроекція	Фрустраційна	Інтернальність в області досягнень	Інтернальність	Інтернальність в області міжособ

			пі ху	не вд ач				ист існ их від нос ин
--	--	--	----------	----------------	--	--	--	--------------------------------------

Примітка: знаком «+» позначені об'єкти корекції, які потребують підвищення, а знаком «-» окреслені ті параметри, які передбачають зниження показників.

У якості теоретичної моделі побудови принципів організації тренінгових занять ми виходили з класифікації І. Вачкова, який виділяє три основні принципи: подієвість (організація руху), метафоризація (організація простору), транспектива (організація часу) [1]. У відповідності до цих принципів ми намагалися перетворити процес тренінгу на низку взаємопов'язаних між собою подій, які сприймалися учасниками як певна цілісність та нерозривність внутрішніх і зовнішніх змін.

Кожне тренінгове заняття мало чітку структуру і включало три обов'язкові елементи: 1) вступна частина («ритуал привітання», «виявлення очікувань», «повторення правил»); 2) основна частина (різномірні корекційні вправи); 3) заключна частина («перевірка очікувань», «зворотній зв'язок», «рефлексія», «ритуал прощання»).

Перші два заняття вступного блоку тренінгової програми носили комплексно-інтегрований характер і були направлені, в першу чергу, на психологічний супровід мотиваційно-поведінкової та емоційної сфери учнів. Включення учасників тренінгу в організацію процесу формування конструктивних профілів фрустраційного реагування проводилось за допомогою спеціально підібраних вправ: «Хто я?» (знайомство учасників тренінгової групи), «Портрет по колу» (створення атмосфери довіри та доброзичливості), «Виявлення очікувань» (формування вміння визначати мету та пріоритети діяльності), «Домовленість про правила» (створення та запис правил необхідних для ефективної роботи в тренінговій групі). Ці вправи були направлені на створення позитивного емоційного фону, зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруги учасників тренінгу.

Основна і заключна частина вступного блоку була спрямована на усвідомлення учнями власних рольових позицій і складалася із комплексу різновекторних вправ: «Коло знань» (презентація різних моделей поведінки у фрустраційних ситуаціях, формування навичок швидкого і ефективного засвоювання і передачі інформації), «Зараз я бачу себе так» (вироблення навичок самоаналізу), «Три бажання» (формування вміння ставити мету майбутньої діяльності), «Мій +/-» (вироблення навичок критично ставитися до своїх позитивних і негативних якостей), «Якщо квітка, то яка?» (виявлення уявлень учнів про себе), «Жестові етюди»

(розвиток фантазії та спостережливості), «Слухаємо себе» (ауторелаксація), «Причта» (формування вміння конструктивного аналізу поведінки людей у різних життєвих ситуаціях), «Малюємо разом» (зниження рівня тривожності та створення позитивного емоційного фону), «Скринька Пандори» (аналіз проблем і перешкод, які заважають досягненню життєвих цілей), «Маніпуляція» (тренування навичок поведінки в умовах тиску і маніпуляції), «Ситуації» (вироблення уміння знаходити вихід із складних фрустраційних ситуацій) та ін.

Основний блок тренінгової програми передбачав дев'ять тематичних занять, на яких застосовувались різні за своїм характером розвивальні та психокорекційні вправи, які мали на меті створення умов для успішної самореалізації учнів, попередження деструктивної поведінки, формування конструктивних профілів фрустраційного реагування, активізацію детермінант подолання фрустраційних станів учнів:

1) Заняття № 3 «Я і мої емоції» («Почуття мають імена» (встановлення групових контактів), «Я малюю свій страх» (боротьба зі страхами), «Не хочу хвалитися, але я...» (підвищення самооцінки), «Фотографія» (формування навичок колективної взаємодії), «Я тобі вибачаю» (розвиток навичок емпатії та довіри), «Скарбничка образ» (врегулювання власних емоцій і почуттів), «Я – режисер» (створення позитивного образу свого майбутнього) та ін

2) Заняття № 4 «Я і моя самооцінка» («Криве дзеркало» (розпізнавання емоцій один одного за невербальними ознаками), «Мистецтво компліменту» (створення позитивного настрою), «Три дзеркала» (розвиток реального бачення своїх можливостей), «Автопілот» (самоаналіз), «Хвіст дракона» (формування почуття колективізму та впевненості у собі), «Формула успіху» (розвиток позитивного самосприймання) та ін.).

3) Заняття № 5 «Я і мій характер» («Якого я кольору» (усвідомлення власного емоційного світу і аналіз почуттів інших людей), «Моя людина» (розуміння важливості гармонії між власним образом та оточуючими людьми), «Я – енергія» (формування здатності до саморелаксації), «Я – герой» (підвищення самооцінки), «Ситуація» (вироблення конструктивних стилів поведінки у фрустраційних ситуаціях), «Мій характер» (рефлексія характерологічних проблем) та ін.).

4) Заняття № 6 «Мої індивідуальні якості» («На греблі хвилі» (зняття емоційного напруження), «Коло знань» (знайомство з теоретичними відомостями про акцентуації характеру), «Я відчуваю себе добре коли...» (тренування вміння виявляти і контролювати свої емоції), «Коло нашого життя» (аналіз власного оточення), «Місток» (формування навичок взаємодії в атмосфері довіри та захищеності), «Промінчик сонця» (усвідомлення своїх позитивних та негативних рис характеру), «Зрозумій

іноземця» (аналіз проблемних ситуацій і пошук конструктивних шляхів виходу з них), «А як би я вчинив?» (формування вміння критично аналізувати свою поведінку, вироблення навичок соціальної адаптації) та ін.).

5) Заняття № 7 «Я вчусь володіти собою» («Пишемо казку разом» (розвиток толерантного ставлення до думок та вчинків інших), «На що схожий мій настрій?» (зняття емоційної напруги), «Соціальні маски» (навчання різним стратегіям поведінки у конфліктних та фрустраційних ситуаціях), «Скринька гарних новин» (формування позитивних життєвих установок), «Я через 10 років» (активне усвідомлення кола своїх можливостей), «Вихід є завжди!» (активізація умінь виходу з проблемних ситуацій) та ін.).

6) Заняття № 8 «Я і люди навколо мене» («Лінія життя» (формування навичок відповідальної поведінки за наслідки своїх дій), «Ситуація» (вироблення конструктивних стилів поведінки), «Я очима інших» (розвиток навичок емоційної саморегуляції), «Я думаю, що...» (формування вміння аналізу своїх та чужих вчинків) та ін.).

7) Заняття № 9 «Я і конфлікт» («Мій світ» (виявлення уявлень про себе та своє найближче оточення), «10 подій» (формування почуття впевненості у своєму майбутньому), «Скринька непорозумінь» (розкриття способів успішного розв'язання конфліктних ситуацій), «Сказати можна по-різному» (розвиток комунікативних навичок, підвищення ефективності міжособистісних відносин) та ін.).

8) Заняття № 10 «Я і мої вчинки» («Зміна ролей» (моделювання конструктивних стилів поведінки), «Ефект доміно» (формування думки, що людина сама будує свою лінію життя), «Я несу відповідальність» (виховання почуття відповідальності за свої вчинки), «Король» (формування лідерських якостей та навичок співпраці) та ін.).

9) Заняття № 11 «Минуле, майбутнє, сьогодні» («Пишу листа самому собі» (усвідомлення важливості гармонії між власним суб'єктивним образом та життям), «Веселий фотограф» (формування навичок виходу із фрустраційних ситуацій), «Будинок жахів» (усвідомлення своїх страхів та переживань), «Всі ми різні й це чудово» (виховання почуття толерантності) та ін.).

Підсумковий блок тренінгової програми мав на меті розвиток рефлексивних здібностей та закріплення позитивних соціально-психологічних впливів. До нього увійшли наступні психокорекційні вправи: «Ти молодець» (підвищення самооцінки), «Пиріг бажань» (формування навичок самоаналізу та знань один про одного через розкриття власних бажань та мрій), «Я хочу, я мушу» (розвиток навичок самоконтролю), «Скринька Пандори» (аналіз змін у ставленні учнів до

перешкод протягом роботи у тренінговій групі), «Зараз я бачу себе так» (оцінка змін у ставленні учнів до самого себе) та ін.

Висновки. У процесі реалізації корекційно-розвивальної програми F-state було виділено спеціальні критерії її ефективності: 1) загальні позитивні зміни у індивідуально-психологічному стані учнів експериментальної групи – зниження тривожності, покращення настрою, активізація внутрішніх ресурсів, гармонізація самоствалення та самооцінки, підвищення рівня саморегуляції; 2) зростання особистісного адаптивного потенціалу; 3) позитивна динаміка у профілях фрустраційного реагування – зменшення неконструктивних реакцій і заміщення їх конструктивними формами реагування на фрустраційні ситуації.

У цілому, комплексна корекційно-розвивальна тренінгова програма («F-state») була направлена на зміну полярності детермінант виникнення фрустраційних станів та їх трансформацію у детермінанти подолання фрустраційних станів учнів через наступні базові компоненти: зниження тривожності, формування інтернального локус контролю, позитивного самоствалення та індивідуально-характерологічних рис, підвищення рівня адаптації та розвиток конструктивних стилів поведінки у фрустраційних ситуаціях.

Список використаної літератури

1. Вачков И. В. Психология тренинговой работы : содержательные, организационные и методологические аспекты ведения тренинговой группы / Игорь Викторович Вачков. – Москва : Эксмо, 2007. – 416 с.
2. Прахова С.А. Характеристика компонентов детерминации фрустрационных состояний учеников разных возрастных групп / С.А. Прахова // Психология. – № 2 (10)., Витебск, 2018. – С. 64-69.
3. Прохоров А. О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе / Александр Октябрьнович Прохоров. – Казань : Из-во Казанского университета, 1991. – 163 с.
4. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору : [монографія] / Н. М. Токарева. – Кривий Ріг : ТОВ ВНП «ІНТЕРСЕРВІС», 2015. – 448с.
5. Шамне А.В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монографія // А.В. Шамне, С.А. Прахова. – К.: НУБіП України, 2018. – 278 с.