



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ЕСТЕСТВЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
КАФЕДРА ОБЩЕЙ БИОЛОГИИ И ФИЗИОЛОГИИ

## ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИИ У СТУДЕНТОК С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ФРУСТРАЦИИ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Биология. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:  
54,8 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
«26» мая 2017 г.  
зав. кафедрой Общей биологии и  
физиологии  
Байгужин П.А.

Выполнила:  
Студентка группы ОФ-501/066-5-1  
Воронцова Ксения Михайловна

Научный руководитель:  
Д.б.н. профессор  
Байгужин Павел Азифович

Челябинск  
2017



## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИХОТОМИИ: ФРУСТРАЦИЯ, АГРЕССИЯ.....	7
1.1. Особенности реакции личности на фрустрацию.....	7
1.2 Характеристика структуры агрессии у студенток.....	16
1.3 Особенности реакции на ситуации, вызывающее фрустрацию у студенток педагогического ВУЗа.....	21
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	25
2.1 Организация исследования.....	25
2.2 Методы исследования.....	27
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ КОРРЕЛЯЦИОННОГО АНАЛИЗА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФРУСТРАЦИИ И АГРЕССИИ У СТУДЕНТОК И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	32
3.1 Характеристика проявления психических состояний у студенток.....	32
3.2 Определение структуры агрессии у студенток с различным уровнем фрустрации.....	35
3.3 Применение в учебном процессе.....	36
ВЫВОДЫ.....	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	49
Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко).....	49
Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки).....	51

Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)  
..... 56

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность темы.* В жизни социума стрессы и нервные перенапряжения является неизменным, постоянная неустойчивость социально-экономических условий жизни способствует росту множества числа расстройств среди российской молодежи. Исследование данной проблемы в психологии изучается уже больше полувека, но, не смотря на большое количество опубликованных работ, остается не решенной. Актуальность этой темы затрагивает все сферы жизнедеятельности человека, а самое важное отражается на учебный процесс. Фрустрация - психическое негативное состояние, обусловленное неудовлетворения тех или иных личностных потребностей. Данное состояние фрустрации чаще всего выражается в переживаниях тревоги, разочарования, раздражительности и отчаянии. Эффективность жизнедеятельности при этом существенно снижается (Баркер Р., 1991). Современное состояние общества характеризуется стремительными изменениями в социально-экономических условиях, в социальных и этических нормах, требованиях, предъявляемым ко всем гражданам, включая молодежь. Будучи наиболее востребованной государством в силу возраста и имеющегося потенциала, учащаяся молодежь сталкивается с трудностями реализации последнего уже на этапе получения образования (Щербакова О.В. , 2013).

У женщин, по сравнению с мужчинами, социальная фрустрация сильнее выражена в сферах семьи, образования и профессии, а также – в экономической сфере и в области индивидуальных характеристик. В свою очередь, низкая ценность профессиональной сферы, малая доступность всех исследуемых жизненных сфер и наличие внутреннего конфликта вследствие низкой доступности и одновременно высокой ценности указанных сфер (за исключением сферы семьи) обуславливают фрустрированность женщин в сфере общественного статуса (Райгородский В.К., 2001).

То есть чем выше уровень фрустрации у студенток, тем выше ригидность, тревожность, напряжение, агрессия, консерватизм и тем ниже

средний балл успеваемости, самооценка, эмоциональная стабильность, радикализм, самоконтроль, поведение предусмотренное социумом, и профессиональная направленность.

Чаще всего высказываются даже сомнения в необходимости изучения концепции фрустрация-агрессия. Более того проблема ставится в плане предмета экспериментальных работ. Эксперименты чаще проводят над детьми, но также и над животными и людьми. Охватываемые явления фрустрации разнообразны, и их можно объяснить, не обращаясь к данной концепции.

Научная новизна исследования - заключается в постановке проблемы, введении понятия и анализе явления концепции «фрустрация-агрессии». Реализуя системный подход, нами была исследована фрустрация как неделимая система, выделяя специфику проявления агрессии в зависимости от уровня фрустрации студенток.

*Цель:* выявить проявление агрессии у студенток с различным уровнем фрустрации.

*Объект исследования* – агрессия у студенток с различным уровнем фрустрации.

*Предмет исследования* – определение степени индивидуальных фрустрационных реакций и способы преодоления ее у подростков.

Для достижения указанной цели были поставлены следующие *задачи*:

1. Дать качественно-количественную характеристику проявления психических состояний у студенток;
2. Определить структуру агрессии у студенток с различным уровнем фрустрации;
3. Разработать внеклассное занятие на тему «Определение степени индивидуальных фрустрационных реакций и способы преодоления ее у подростков»

*Теоретическая значимость исследования.* Результаты работы расширяют знания о проявлении агрессии у студенток с различным уровнем фрустрации.

*Практическая значимость исследования.* Результаты работы способствуют выяснению возможностей использования для поддержки учащихся с трудностями в учебе в преодолении фрустрации, а также психологическом просвещении учащихся.

*Объём и структура работы:*

Для решения поставленных задач исследования использован комплекс методов:

1. Теоретические – анализ, обобщение, моделирование.
2. Эмпирические – констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко), Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки), Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку).
3. Математико-статистические методы – Т-критерий Стьюдента.

База исследования: работа выполнялась на базе естественно-технологического факультета, в Южно-Уральском государственном гуманитарно-педагогическом университете. В исследование принимали участие студенты II, III и IV курс, в количестве 42 девушек.

Структура квалификационной работы: данная работа состоит из введения, трех глав, заключения, используемой литературы и приложения.

## ГЛАВА I. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИХОТОМИИ: ФРУСТРАЦИЯ, АГРЕССИЯ.

### 1.1. Особенности реакции личности на фрустрацию

Проблема фрустрации очень часто рассматривается в плане теоретического обсуждения. Чаще всего высказываются даже сомнения в необходимости изучения концепции фрустрация-агрессия. Более того проблема ставится в плане предмета экспериментальных работ. Эксперименты чаще проводят над детьми, но также и над животными и людьми. Охватываемые явления фрустрации разнообразны, и их можно объяснить, не обращаясь к данной концепции (Дементий Л.И., 2004). Фрустрация - неблагоприятное психическое состояние, обусловленное отсутствием решения тех или иных личностных потребностей. Данное состояние фрустрации чаще всего выражается в переживаниях тревоги, разочарования, раздражительности и отчаянии. Эффективность жизнедеятельности при этом существенно снижается (Курбатова Т.Н., Муляр О.И., 2001). Фрустрация – состояние, которое возникает при невозможности достижения поставленных целей - реализовать собственные мотивы. Это психическое состояние переживания краха, провала или поражения, обусловленное невозможность удовлетворения потребностей, зараждающееся при наличии реальных или несуществующих непреодолимых препятствий на пути к собственной цели. Может рассматриваться как одна из форм психологического расстройства. Проявляется в переживаниях разочарования, тревоги, раздражительности, наконец, отчаянии. Эффективность учебной деятельности при этом существенно снижается (Тарабрина П.В., 1984).

В связи с фрустрацией различаются:

- 1) фрустратор — фактор, вызывающий фрустрацию;



2) фрустрационная обстановка;

3) фрустрационное воздействие.

Уровень фрустрация зависит:

1) от уровня влияния и мощности проявления фрустратора;

2) от количественного и качественного состояния человека, оказавшийся в данной ситуации;

3) от устойчивых форм психо-эмоциональных реагирований на сложившихся при становлении личности проявления на жизненные трудности.

Основным важным понятием при изучении фрустрации, является фрустрационная толерантность, которое проявляется устойчивостью к фрустраторам, в основе нее лежит способность к верной и соответствующей оценке ситуации и выхода из данных условий (Анкин А.Н. 2016).

Стоит отметить о фрустрации как реакции, иностранные исследователи обычно имеют в виду выполняемые действия и движения, не прибегая к тому, что в психологическом смысле одни и те же движения и действия могут быть разнозначны. Нередко очень глубокое и сильное переживание фрустрации внешне проявляется слабо, оно переходит во внутренние переживания, подобно тому как при неприятностях и неудачах некоторые люди внешне остаются спокойными, а между тем они могут чувствовать разочарование сильнее тех людей, которые в аналогичных случаях ведут себя более эмоционально (Реан, А. А. , 2001).

Обращаясь к литературе, исследователем этой проблемы который, являлся С. Розенцвейг, считал что фрустрация «имеет место в тех случаях, когда организм встречает более или менее непреодолимые препятствия или обструкции на пути к удовлетворению каких-либо жизненной потребности». Фрустрация – имеет место в тех случаях, когда организм встречает более или менее непреодолимые препятствия на пути к удовлетворению какой-либо жизненной потребности (Заплатаина, О.А.,2010).

Согласно определению Брауна и Фарбера, фрустрация — результат таких условий, при которых ожидаемая реакция или затормаживается, или предупреждается. Браун и Фарбер делают упор на разногласиях, которые заражаются при действии фрустраторов, и именно этой противоречивостью истолковывают эмоциональность, которой обычно различаются реакции в данных ситуациях (Леонова Л. Г., 1997).

Розенцвейг рассматривал три уровня психологической защиты организма:

1. Иммунологический уровень, основана на действии фагоцитов, антител кожи и т. д. и содержит исключительно защиту организма против инфекционных воздействий.

2. Уровнем немедленной необходимости или автономный уровень, он включает защиту организма в целом против общих физических агрессий. В психологическом плане этот уровень соответствует страху, страданию, ярости, а на физиологическом - биологическим изменениям типа «стресса».

3. Высший кортикальный уровень (защита «я») включает в себе защиту личности против психологической агрессии. Это -уровень, включающий главным образом теорию фрустрации(Бандура А., Уолтерс Р., 1999).

Розенцвейг подчеркивал, что в более обширном смысле концепция фрустрации раскрывает все три уровня и все они взаимодействуют друг с другом. Например, последовательность психических состояний: терзание, опасения, волнения и беспокойство, - относясь в принципе к трём уровням, на деле представляют неустойчивое соотношение; терзание принадлежит одновременно к уровням 1 и 2, опасения - к 2 и 3, только волнения и беспокойство- исключительно к уровню защита «я» (Баркер Р., 1991). Розенцвейг разделял фрустрацию на два типа:

1. Первичная фрустрация, или лишение. Она формируется в случае, если субъект лишен возможности удовлетворить свою потребность. Пример: жажда, вызванный длительным желанием чего-либо.

2. Вторичная фрустрация. Она выражается наличием преград или препятствий к цели, вынуждающий к удовлетворению потребности (Данилова Е.Е., 2006).

Розенцвейг считал, что современное отсутствие классификации не формирует препятствий для исследования фрустрации, преграждается больше недостаток осведомления о самих реакциях фрустрации, что могло бы стать основой для систематизации (Дементий Л.И., 2004).

Рассматривая купированные потребности, можно различать два типа воздействия:

1. Реакция продолжения потребности. Она возникает постоянно после каждой фрустрации.

2. Реакция защиты «я». Имеется в виду судьбу личности в целом; она возникает в случаях угрозы личности.

В реакции продолжения потребности она обладает целью утоление данной потребности разными способами. В реакции защиты «я» факты более замысловаты. Розенцвейг рекомендовал разделить эти реакции на три группы и сохранил эту классификацию для основы своего собственного теста (Фетискин Н.П., 2002).

1. Экстрапунитивные ответы (внешне обвиняющие). В них испытуемый агрессивно обвиняет в лишении внешние препятствия и лиц. Эмоции, которые сопровождают эти ответы, - гнев и возбуждение. В некоторых случаях агрессия сначала скрыта, затем она находит своё косвенное выражение, отвечая механизму проекции.

2. Ответы интрапунитивные, или самообвиняющие. Чувства, связанные с ними, - виновность, угрызения совести.

Ответы импунитивные. Здесь имеется попытка уклониться от упреков, высказанных другими, так и самому себе, и рассматривать эту фрустрационную ситуацию примиряющим образом (Льдокова Г.М., 2004).

Реакцию фрустрации также можно рассматривать с точки зрения их прямолинейности. Прямые реакции, ответ которых тесно связан с фрустрирующей ситуацией, продолжает оставаться начальной потребностью. Реакции не прямые, в которых ответ более или менее неоднозначный и иногда символический.

Также, можно рассматривать реакции на фрустрации с точки зрения соразмерности реакций. Любая реакция на фрустрацию, рассмотренная с биологической точки зрения, приспособлена. Можно сказать, что реакции соразмерны в той мере, в какой они представляют перспективные тенденции индивидуума скорее, чем регрессивные (Заплатина, О.А., 2010).

Различают два различных типа в ответах продолжения потребностей:

1. Адаптивная персистенция. Поведение продолжается вопреки любым преградам.
2. Неадаптивная персистенция. Действия повторяются неоднозначно и неопределенно (Баркер Р., 1991).

В результатах защиты «я» в свою очередь разделяют два типа.

1. Адаптивный ответ. Ответ существующими обстоятельствами оправдан. Например, индивид не обладает необходимыми способностями и проваливается в своём предприятии. Если он обвиняет в провале себя - его ответ адаптивен.
2. Неадаптивный ответ. Ответ не оправдан существующими обстоятельствами. Например, индивид обвиняет себя в провале, который вызван на самом деле ошибками других людей (Заплатина, О.А., 2010).

Также Розенцвейг выделял не менее важную классификацию по типам фрустраторов.

- Первый тип фрустратора Розенцвейг выделил лишения, т. е. отсутствие вынужденных средств для выполнения необходимой цели или решение значимой проблемы. Лишения существуют двух видов - внешние и внутренние. Пример «внешнего лишения», т. е. когда фрустратор находится вне самого человека, исследователь приводит ситуацию, когда человека мучает голод, а обеспечить себя едой не может. Примером внутреннего лишения, т. е. при фрустраторе, находящимся в самом индивиде, может служить ситуация, когда человек чувствует влечение к другому человеку и вместе с тем сознает, что сам он настолько не привлекателен, что может не рассчитывать на взаимность.

- Потери составляют второй тип, которые бывают двух видов - внутренние и внешние. Примером внешней потери являются смерть близкого человека, либо потеря собственного дома. Следующий пример в качестве внутренней потери Розенцвейг приводит: по легенде Самсон, теряющий свои волосы, теряет все свою силу (внутренняя потеря).

- Третий тип фрустратора - конфликт: внешний и внутренний. Приводя яркий пример внешнего конфликта, Розенцвейг говорит про человека, который любит женщину, остающуюся верной своему мужу. А ярким примером внутреннего конфликта является, когда человек хочет соблазнить предмет своего восхищения, но эта потребность блокируется представлением о том, что было бы, если бы кто-нибудь соблазнил его родных (Завражец, С. А, 1994).

Такая типология фрустрационных ситуаций, вызывает неоднократные опровержение: в один ряд поставлены смерть родного человека или любовная связь, неудачно выделены факторы конфликта, которые относятся к борьбе побуждений, к состояниям, которые часто не сопутствуют с фрустрацией. Однако, необходимо уточнить, что психические самочувствие при потере,

лишении и конфликте весьма разносторонне. Особую роль играет индивидуальные психоэмоциональные особенности индивида: одинаковый фрустратор может вызвать у различных людей совершенно всевозможные реакции (Хван А.А., Зайцев Ю.А., Кузнецова Ю.А., 2008).

Стеничной формой демонстрации фрустрации является также уход в абстрагирующий, деятельность позволяющую «забыться». Одновременно с активными проявлениями фрустрации существуют и неактивные или астенические реакции – состояния депрессии. Для депрессивных состояний типичны чувство отчаяния, осознание неуверенности в себе, меланхолии, иногда кручины, боли и горечи. Особым видоизменением депрессии являются состояния стесненности и безразличия, как бы временной апатии (Стефан А. Мартин., 1986).

Выделяют в свой черед очередной тип реакций в ситуации фрустрации:

1) Самым распространённым типом реакции является агрессивность. Соответствующая реакция на появление преград состоит в том, чтобы по возможности преодолеть или обойти его. Агрессия в сущности является ответным обстоятельством непосредственно на фрустрирующее мытарство, либо на объект (предмет), выступающий в виде реновации.

2) Отступление и уход – в некоторых случаях индивид отвечает на фрустрацию уходом, сопровождаемым агрессивностью, которая не выражается на показ, если только он не обособляется в себе и ничего не замышляет. Отступление чаще всего сопровождается каким либо возмещением. Скорее всего будет выражаться в физическом или психологическим признанием своей несостоятельности:

а) сдерживание – признанное бегство;

б) подавление – неосознанное отступление (когда между противоположными тенденциями возникает острый конфликт) (Дементий Л.И., 2004).  
Чаще всего индивид "убегает" от проблем, используя определенное поведе-

ние психологической защиты, наиболее результативным из которых являются:

Первое, сублимация – координирование заблокированного импульса с другими интересами при выработке какой-то новой стратегии поведения, которая санкционирована группой;

Второе, рационализация – исчерпание интеллектуальных способностей для оправдания своего поведения (особенно неосознанного, необъяснимого);

А также, фантазия – когда в качестве заместителей удовлетворения используются образы (человек уходит в мир иллюзий, видений, мечтаний) (Левитов Н. Д., 1967).

3) Регрессия – непреодолимая задача заменяется более легкой. Регрессия – это возврат к шаблонному поведению, который сформировался значительно раньше, чаще всего в детском возрасте, и что когда-то позволяло испытать удовольствие и удовлетворить потребности. Регрессия – возвращение к более примитивным формам поведения, а нередко инфантильным формам поведения. А так же понижение под влиянием фрустратора уровня деятельности. Подобно агрессии – регрессия не обязательно является результатом фрустрации (Райгородский Д.Я., 2000).

Браун, Фарбер: фрустрация – результат таких обстоятельств, при которых ожидаемое поведение или предостерегается, или затормаживается. Майер считает, что поведение животного и человека зависит от двух потенциалов:

1) репертуар поведения, определенный наследственностью, условиями развития и жизненным опытом;

2) избирательные или отборочные механизмы, которые делятся на действующие при мотивированной деятельности и возникающие при фрустрации.

При фрустрации не повергнутый образ действия имеет отличия с чертами деструктивности, негибкости и неподготовленности. Фрустрацию нельзя считать не обоснованной. Психические принадлежность вызываемые фрустратором несомненно зависят от его типологии. Эмоциональность также является наиболее характерной из форм фрустрации (Уледов А.К., 2003).

Фрустрация разграничивают по своему психо-эмоциональному содержанию или сосредоточенности, но также фрустрация может различаться и по продолжительности. Характеризующие формы фрустрационного состояния могут быть краткими вспышками агрессии или депрессии, а могут быть продолжительными реакциями на ситуацию (Лоренц К., 2004).

Фрустрация как психо-эмоциональная ситуация может быть:

1. характерной для индивида;
2. нетипичной, но выражающей возникновения новых черт характера;
3. эпизодической или преходящей, то есть агрессия типична для человека несдержанного, грубого, а депрессия - для человека неуверенного в себе (Менделевич В.Д..2005).

Розенцвейг раскрыл в своей гипотезе понятие огромной значимости: устойчивость к фрустрирующим ситуациям, или фрустрационную толерантность. Она определяется способностью индивида переносить фрустрацию без утраты своей психобиологической адаптации, т. е. не прибегая к формам неадекватных психологических реакций.

Существуют различные характеристики толерантности:

1. Преимущественно подходящим и желательным следует выделять психическое состояние, характеризующееся невозмутимостью, здравомыслием, готовностью использовать случившееся как житейский опыт, но без любых роптаний на себя.



2. Толерантность может быть выражена в сдерживании нежелательных импульсивных реакций, напряжении, а также психологических усилиях.

3. Толерантность типа бравирования, с подчеркнутым равнодушием, которым в ряде случаев маскируется тщательно скрываемое озлобление или уныние ( Левитов Н. Д., 1967).

Таким образом, в изучение данной темы встаёт вопрос о воспитании толерантности. Необходимо выделить какие исторические или ситуационные условия приводят к фрустрационной толерантности.

## **1.2 Характеристика структуры агрессии у студентов**

Агрессия — не всегда обоснованное дестабилизирующее поведение, противоречащее социальным нормам поведения людей в социуме, порождающий вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб индивидам или вызывающее у них психоэмоциональную неуёмность. Агрессивность является самым распространенным типом реакции. Характерной реакцией на преграду состоит в том, чтобы перебарывать или обойти этот барьер, если это необходимо и возможно (Завражец, С. А, 1994).

Под агрессивностью понимают свойство, качество личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-субъектных отношений. Вероятно, деструктивный компонент человеческой активности является необходимым в созидательной деятельности, так как потребности индивидуального развития с неизбежностью формируют в людях способность к устранению и разрушению препятствий, преодолению того, что противодействует этому процессу (Заплатина, О.А.,2010).

Агрессия – это нападение (или желание напасть) по собственному побуждению с помощью овладения. Это состояние ярко может быть выражено в драчливости, грубости, задиристости, а может иметь форму скрытого недоброжелательства и озлобленности (Соловьева С.Л., 1995). Характерное

состояние при агрессии – острое, часто аффективное переживание злости, произвольная беспорядочная активность, злонамеренность, потеря самообладания, гнев, неоправданные агрессивные действия (Румянцева, Т. Г., 1991). Содействует возникновению фрустрации: различные упреки, занятое место, получение выговора, сломанные вещи, нападки, ожидание, грубое обращение, предвзятость, саркастические замечания, и чаще всего поведение другого индивида, а не предмет. Реакцией в виде агрессии может быть словесный противодействия, ущемление, унижение, любые нападки на индивида или объект (Фетискин Н.П., 2002).

В развитие самообладания над агрессивным поведением и сдерживании враждебных актов большую роль играет саморазвитие в индивидууме психологических качеств у личности как сопереживание, понимания, сочувствия, необходимых для способности субъекта к пониманию другого индивида и переживания эмпатии к нему, формирующих представления о другом индивиде как сверхценность (Стефан А. Мартин., 1986).

Существует несколько теорий агрессивного поведения, дабы понять «природу» агрессии. Большинство авторов в своих исследованиях, монографиях по-разному описывают агрессию и агрессивность:

- как врожденную реакцию человека для «защиты занимаемой территории» (Лоренц, Ардри);
- как установку к господству (Моррисон);
- как реакцию личности на враждебную человеку окружающую действительность (Хорни, Фромм).
- очень широкое распространение получили теории, связывающие агрессию и фрустрацию (Миллер, Дуб, Доллард) (Левитов Н. Д., 1967).

Зигмунд Фрейд предложил теорию влечения (психоаналитический подход). Суть данной теории в том, что агрессивное поведение по своей при-

роде инстинктивное и неизбежно (Дементий Л.И., 2004). В человеке существует два наиболее мощных инстинкта: сексуальный (либидо) и инстинкт влечения к смерти (танатос). Энергия первого типа направлена на упрочнение, сохранение и воспроизведение жизни. Энергия же второго типа направлена на разрушение и прекращение жизни (Левитов, Н. Д., 1972).

Зигмунд Фрейд был уверен, что всё наше человеческое поведение является результатом сложного взаимодействия этих энергий, т.е. инстинктов, и между ними существует постоянный надрыв.

Теория предложенная Д.Доллардом, фрустрационная теория (или гомеостатическая модель), противопоставляется выше описанной модели. Экспериментальный психолог рассматривал, что агрессивное поведение это ситуативный процесс, а не эволюционный. Основные положения этой теории является: Во первых, что фрустрация всегда приводит к агрессии в той или иной форме. И во вторых агрессия всегда является исходом фрустрации (Льдокова Г.М., 2004).

В отношении проявления агрессии решающее значение имеют три фактора:

- Степень ожидаемого субъектом удовлетворения от будущего достижения цели;
- Сила препятствия на пути достижения цели;
- Количества последовательных фрустраций.

Тем самым можно выделить, что чем в большей степени субъект предвосхищает достижение цели или решение проблем, чем сильнее преграда и чем большее количество реакций тормозится, тем сильнее будет проявляться толчок к агрессивному поведению. А если фрустрации нарастает одна за другой, то их сила может быть в совокупности намного больше и это может вы-

звать агрессивную реакцию большей силы индивида (Райгородский Д.Я., 2000).

Но не всегда, как выяснилось, индивидуумы реагируют агрессией на фрустрацию, Доллард и соавторы пришли к выводу, что подобное поведение не проявляется внезапно, фрустрации прежде всего проявляется из-за угрозы наказания. В этом случае происходит “смещение”, в результате которого агрессивное поведение перенаправляется на другого человека, исход которого ассоциируется с наименьшим наказанием.

Таким образом, индивид, которого удерживает от агрессивности против фрустратора сильный страх быть наказанным, прибегает к отстранению своих нападков, направляя на другие мишени - на тех индивидов, по отношению к которым у данного лица не действует сдерживающий фактор нападения (Семенюк, Л. М. , 2004).

Также следует принять во внимание, что действия способствующие проявления фрустрации является также: обвинение, предвзятость, замечания, порицание, ожидание, грубое обращение, занятое место, получение отказа, сломанные личные вещи, и часто сам индивид, а не предмет (Соловьева С.Л., 1995). А реакцией в виде агрессивного поведения может служить: словесный отпор, оскорбление, физические нападки на человека или объект. Агрессивность обладает качественной и количественной характеристикой. Агрессия имеет разнообразную степень проявления: от почти ее полного не проявления до ее предельного формирования. Любая личность обладает определенной степенью агрессивности. Отсутствие агрессивности приводит к апатии, безынициативный, конформности и т.д. Чрезмерное развитие агрессивного поведения определяет облик человека, которая может стать критичной, проблематичной, спорной, неспособной на сознательную кооперацию и так далее. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно угрожающим, так как, с одной стороны, существующая граница между агрессивным поведением и агрессией не является безоговорочной, а, с другой, сам акт

агрессии может не принимать сознательно сомнительные и неодобряемые формы поведения (Райгородский Д.Я., 2000).

Исходя из этого, можно разделить проявления агрессии на два основных типа: первый – мотивационная агрессия, как самооценность, второй – инструментальная, как средство (подразумевая при этом, что и та, и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и вне его, и сопряжены с эмоциональными переживаниями (гнев, враждебность). Практических психологов в большей степени должна интересовать мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большой степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии. Одной из подобных диагностических процедур является опросник Басса-Дарки (Таштимирова, Л.А., 2015).

А. Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как: «...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий». Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести (Шубина, А. С., 2006).

### **1.3 Особенности реакции на ситуации, вызывающее фрустрацию у студенток педагогического ВУЗа.**

Постоянно изменяющиеся современного социально-экономические условия жизни социума определенно требует, чтобы будущий педагог обладал не только профессиональными знаниями и умениями, но и мог противостоять жизненным преградам, безоговорочно превзойти различного рода затруднения и достигать поставленных задач и целей (Румянцева, Т. Г., 1991). Но чаще всего в результате обучения в педагогическом высшем учебном заведении студентки сталкиваются с различными преградами (фрустраторами), срывающие достижение учебного процесса, что приводит к дезорганизующему поведению, негативно отражавшиеся на общем поведении и психоэмоционального состояния индивида. Одним из способов преодоления данного состояния, которое характеризуется собственной апатией и «крушением» несбывшихся надежд. Необходимо обеспечивать психолого-педагогическую поддержку студенток и студентов, находящихся в паталогическом состоянии фрустрации, включающее в свое направление работы психолога со студента-

ми, которые способствуют формированию конструктивных решений проблем преодоления фрустрации (Семенюк, Л. М., 2004).

Преодоление неблагоприятных условий, является одной из важнейших способностью человека реализации его личностно-ориентированного потенциала. Особую актуальность в этой связи приобретает проблема и факторы преодоления фрустрации (Левитов, Н. Д., 1972). Для психологической поддержки учащихся в преодолении фрустрации Н.Д. Левитов определил следующие задачи, которые должны решаться в процессе учебно-воспитательной работы:

- предугадывать состояние фрустрации;
- если риск возникновения фрустрации высок, то необходимо их регулировать;
- избегать в учебно-воспитательном воздействии фрустраторов, провоцирующих безынициативные и неоправданные стенические реакции;
- развивать у детей правильное понимание преодоления и самообладания перед трудностями, чтобы они не принимали вполне преодолимые проблемы за непреодолимые преграды;
- уделять большое внимание воспитанию выносливости и самообладания учащихся;
- воспитывать эти черты, в первую очередь, у педагога, чтобы он не демонстрировал детям дурных примеров и своей фрустрацией не терял авторитета в глазах учащихся (Леонтьев Д.А., 2000).

Определение агрессивного поведения и уровня фрустрированности у студентов, должны обязательно обеспечиваются программой психологической поддержки, облегчающее овладение студентами умения самоидентификации и самосознания фрустрационного поведения и его проявлений, овладения стрессоустойчивости, активизации внутренних ресурсов, сочувствия, навыками саморегуляции психо-эмоционального состояния, формированию навыков поведенческой уступчивости и понимания, а также открытого пове-

дения, навыков когнитивного переосмысления (переоценки) ситуации, осуществляемой в учебном процессе, так и в ходе психологического просвещения, психолого-педагогической профилактики, психокоррекционной и психоразвивающей работы, проводимой в рамках образовательной деятельности направлений вуза (Шубина, А. С., 2006).

Перебарывание состояния фрустрации у студенток с трудностями достижения учебных задач становится успешным ровным счетом тогда:

- когда студентки овладевают системой знаний о состоянии фрустрации, как дезорганизованным психо-эмоциональное состояние;
- а также умениями саморегуляции психического состояния и навыками переосмысления проблемной ситуации;
- и необходимыми конструктивными стратегиями преодоления трудностей («поиск поддержки», «повышение самооценки», «анализ проблемы»), развиваемых в ходе мероприятий по психоло-педагогического содействия, соответствующих направлениям деятельности психолого-педагогической службы вуза (Фанталова Е.Б., 2001).

Состояние фрустрации в учебной деятельности — это многоуровневое психо-эмоциональное мотивационное состояние, сводившиеся в дезорганизации поведения и деятельности студента благодаря столкновения с непреодолимыми для него преградами (то есть фрустраторами), затрудняющими достижение учебных задач и целей.

Исследователями были установлены взаимосвязи состояния фрустрации с показателями среднего балла успеваемости, личностных качеств и стратегий преодоления преград у студентов (Прохорова О.А., 2009).

У студенток, среди которых внутриличностными фрустраторами являются: некомпетентность таких личностных черт, как решительность, самостоятельность, ответственность, способность к саморегулированию, социализации; низкая мотивация к учебе, низкая профессиональная направленность, пассивность и неорганизованность, страх неудачи и неверие в свой собственный успех. А к внешним фрустраторам относятся социальная и бытовая не-



организованность, нескладность требований преподавателей, сложность изучаемого материала, отсутствие поддержки со стороны педагогического коллектива и родных (Фетискин Н.П., 2002).

Мы сделали выводы, что фрустрация имеет высокую положительную связь с ригидностью, агрессией, тревожностью, напряженностью, с поиском поддержки, поиском виновных, самобичеванием; отрицательно связана с баллом успеваемости, с социальным уровнем общения, правильной и реальной самооценки, эмоциональной стабильностью, высоким самоконтролем, высокой нормативностью поведения, с интернальным уровнем субъективного контроля и с экстрапунитивной направленностью реакций в состоянии фрустрации (Абрамова, Г. С. 1999).

Кроме вышеописанных реакция на фрустрацию, могут быть конструктивные выходы из нее (интенсификация усилий). Поэтому значение фрустрации в жизни человека неоднозначно (Левитов, Н. Д., 1972).

Как было отмечено ранее, фрустрация может играть как положительную, так и отрицательную роль в решении важных социальных проблем и достижению предполагаемых задач. Фрустрация в своем дестабилизирующем проявлении затрудняет успешное достижение стоящих перед индивидом задач, в последствие учащийся нуждается в психолого-педагогической помощи, но почти никогда за ней обращается (Басс, А., 1967).

Психологическая поддержка студентов в преодолении фрустрации - это направленное поддержания развития умений, качеств и личностных черт педагога, обеспечивающих преодоление преград и проблем, воспринимаемых ими как препятствия для успешной учебы. Данные преграды представляют собой фрустраторы. Исходя из результатов теоретического исследования нами были определены особенности агрессивного поведения в проявление уровней фрустрации, а также значимости психологической поддержки сту-

дентов, пребывающих в данном психо-эмоциональном состоянии (Гончарова С. С., 2006).

## **ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1 Организация исследования**

Работа выполнялась на базе кафедры общей биологии и физиологии Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета.

В исследование принимали участие студенты II, III и IV курса обучения. Исходя из того что «крайние» курсы имеют ярко выраженную тревожность и напряженность. Первый и последний год обучения студентов является самым проблематичным с точки зрения адаптации личности к новым условиям (Василюк Ф.Е., 1984). Тем самым учащиеся II, III и IV курса уже прошли учебно-профессиональную адаптацию и вероятней всего имеют устоявшуюся модель поведения.

Исследование проводилось в несколько этапов. На подготовительном этапе анализировались основные теоретические подходы к проблемам фрустрации, агрессии, психологической поддержки в преодолении фрустрации, что позволило определить актуальность проблемы, поставить цель, конкретизировать ее в исследовательских задачах, сформулировать гипотезу, разработать план исследования.

На следующем этапе осуществлялась разработка программы исследования, подбор методов и методик, соответствующих целям и задачам исследования, проводилась диагностика состояния фрустрации и других качеств личности студентов, отличающихся трудностями в учебе. Также были выявлены стратегии преодоления фрустрации у учащихся. На основе полученных

данных разработана методическая работы, направленная на преодоление фрустрации.

Студенты проходят батарею тестов (см. Приложение):

- Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко).
- Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)
- Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку).

Ожидаемые результаты:

Результаты которые необходимо получить в ходе работы: провести анализ потребностей студенток, реагирования на негативные эмоции, рассмотрение приемам регулирования эмоционального состояния, определение целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов у студенток. Ознакомиться с приемами и техниками профилактики и преодоления подавленных, угнетенных состояний фрустрации.

Работа направлена на изучение негативного психического состояния, обусловленное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей. У женщин, по сравнению с мужчинами, социальная фрустрация сильнее выражена в сферах семьи, образования и профессии, а также – в экономической сфере и в области индивидуальных характеристик. В свою очередь, низкая ценность профессиональной сферы, малая доступность всех исследуемых жизненных сфер и наличие внутреннего конфликта вследствие низкой доступности и одновременно высокой ценности указанных сфер (за исключением сферы семьи) обуславливают фрустрированность женщин в сфере общественного статуса (Ениколопов С. Н. , 2001).

## 2.2 Методы исследования

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

Опросник представляет собой оригинальный исследовательский инструмент, разработанный для оценки социального благополучия, в т.ч. социальной составляющей качества жизни. Разработана в 2004 году в НИПНИ им. Бехтерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым и М.А.Беребиным. Весьма вероятно, что длительное дестабилизирующее действие социально-фрустрирующих факторов формирует напряженность адаптивных механизмов и парциальную дезадаптацию (предболезнь), а при малоэффективной психологической защите и отсутствии социальной поддержки - тотальную психическую дезадаптацию (болезнь), и как следствие, снижение качества жизни. Такая схема развития психической дезадаптации приложима к любой форме патологии, поскольку речь идет о роли психосоциальных факторов в формировании внутренней картины болезни и оценке ее прогноза. Отсюда возникает актуальная задача диагностики именно социального компонента в многомерной системе патогенеза нарушений психической адаптации, в особенности при скрининговых исследованиях в целях первичной психопрофилактики. Методика разработана на основе предварительного экспертного выделения и ранжирования тех сфер системы социальных отношений, которые представляются наиболее значимыми для любой личности в контексте ее взаимодействия с микро- и макросоциальным окружением. Этот психолого-диагностический инструмент адекватен для использования в комплексе с другой формализованной информацией, в частности, в батарее психодиагностических методик (преимущественно тестов) и создания компьютерного банка данных не только о контингентах риска, но и больных.

Социальная фрустрированность, как сложная по структуре психологическая переменная, в данной методике определяется уровнем «удовлетворен-

ности – неудовлетворенности» в 20 сферах отношений личности, выделенных экспертами как наиболее гипотетически значимые для любого взрослого, преимущественно трудоспособного человека, жизнедеятельность которого проходит в социуме и данной культуре. Разумеется, для отдельных индивидов некоторые сферы отношений могут быть не актуальными, например отношения с родителями (нет родителей), детьми (нет детей) и т.п. Поэтому оценка уровня «удовлетворенности – неудовлетворенности» в этих сферах испытуемым не фиксируется.

Опросник личностный, разработан А. Бассом и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Тест состоит из 75 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. Физическая агрессия - использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение - готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм - оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида - зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность - в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия - выражение негативных чувств как через форму

(крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8. Чувство вины - выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызания совести.

При составлении опросника авторами использовались следующие принципы:

1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
2. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить эффект социальной желательности ответов.

По мнению авторов, деструктивный компонент человеческой активности является необходимым в созидательной деятельности, так как потребности индивидуального развития с неизбежностью формируют в людях способность к устранению и разрушению препятствий, преодолению того, что противодействует этому процессу.

Агрессивность имеет качественные и количественные характеристики. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до ее предельного развития. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности и т.д. Чрезмерное развитие ее начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию и т.д. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно опасным, так как, с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жесткой, а, с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и неодобряемые формы. В житейском сознании агрессивность является синонимом "злонамеренной активности". Однако само по себе деструктивное поведение "злонамеренностью" не обладает, таковой его делает мотив деятельности, те ценности, ради достижения и обладания которыми активность разворачивается. Внешние практические действия могут быть сходны, но их мотивационные компоненты прямо противоположны.

Исходя из этого, можно разделить агрессивные проявления на два основных типа: первый - мотивационная агрессия, как самооценność, второй - инструментальная, как средство (подразумевая при этом, что и та, и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и вне него, и сопряжены с эмоциональными переживаниями (гнев, враждебность)). При разработке диагностического инструментария А. Басс, также разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как: "...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий". Данный опросник широко распространен в зарубежных исследованиях, в которых подтверждаются его высокая валидность и надежность. Опросник используется также и в отечественных работах (С. Н. Ениколопов, 1989 и др.), однако данные о его стандартизации на отечественных выборках не указываются.

Адаптированный А.К. Осницким, вариант теста предполагает 4 возможных ответа для испытуемого «да», «пожалуй да», «пожалуй нет», «нет». Отмечается, что в ситуации экспертизы опросник не защищен от искажений, а достоверность результатов зависит от доверительности в отношениях испытуемого и психолога. Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте целостного психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками.

Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку).

Данный тест направлен на изучение психологического состояния личности через диагностику таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Предлагается описание различных психических состояний. Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2

балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

Обработка результатов.

1) Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

I 1...10 вопрос - тревожность;

II 11... 20 вопрос - фрустрация;

III 21...29 вопрос - агрессивность;

IV 31...40 вопрос - ригидность.

Оценка и интерпретация баллов.

I. Тревожность: 0...7 - не тревожны; 8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация (фрустрированность): 0...7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8...14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15...20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0...7 баллов - вы спокойны, выдержаны; 8... 14 баллов - средний уровень агрессивности; 15...20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0...7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемого”, 8...14 баллов - средний уровень; 15...20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

Работа направлена на изучение негативного психического состояния, обусловленное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей. У женщин, по сравнению с мужчинами, социальная фрустрация сильнее выражена в сферах семьи, образования и профессии, а также – в экономической сфере и в области индивидуальных характеристик. В свою очередь, низкая ценность профессиональной сферы, малая доступность всех исследуемых

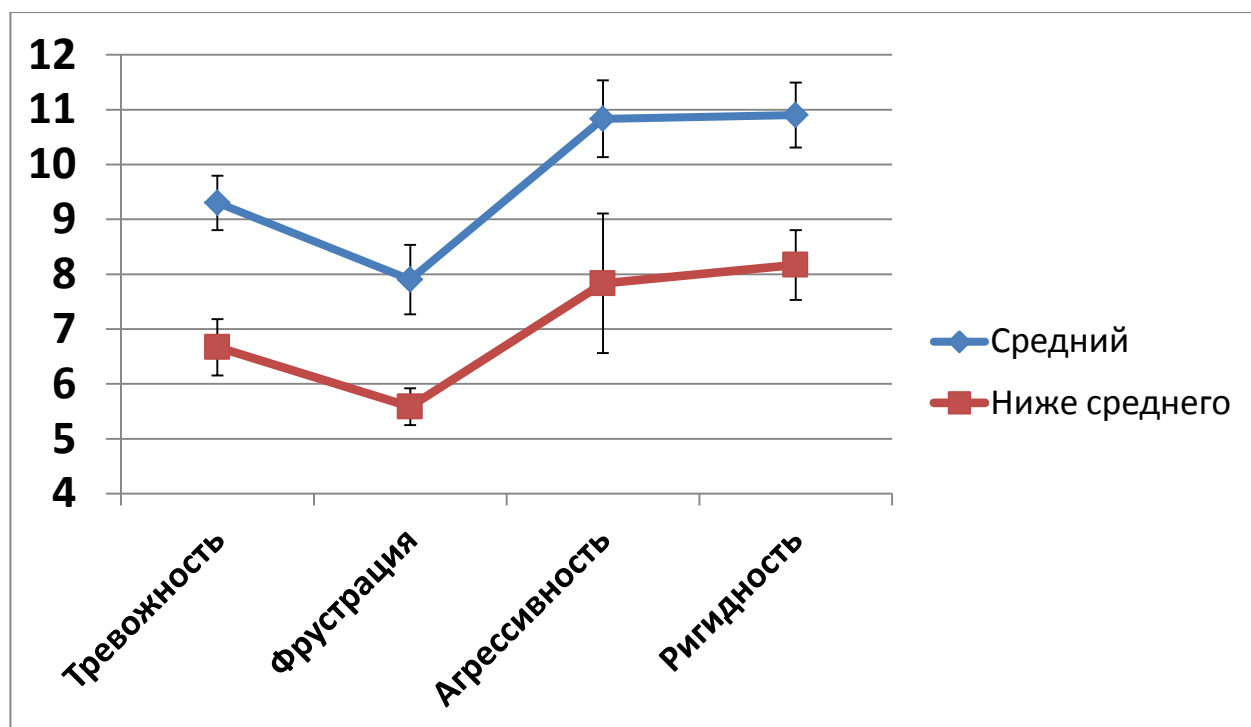


жизненных сфер и наличие внутреннего конфликта вследствие низкой доступности и одновременно высокой ценности указанных сфер (за исключением сферы семьи) обуславливают фрустрированность женщин в сфере общественного статуса (Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Беребин М.А., 2004). Результаты которые необходимо получить в ходе работы: провести анализ потребностей студенток, реагирования на негативные эмоции, рассмотрение приемов регулирования эмоционального состояния, определение целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов у студенток. Ознакомиться с приемами и техниками профилактики и преодоления подавленных, угнетенных состояний фрустрации.

### **ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ КОРРЕЛЯЦИОННОГО АНАЛИЗА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФРУСТРАЦИИ И АГРЕССИИ У СТУДЕНТОК И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.**

#### **3.1 Характеристика проявления психических состояний у студенток.**

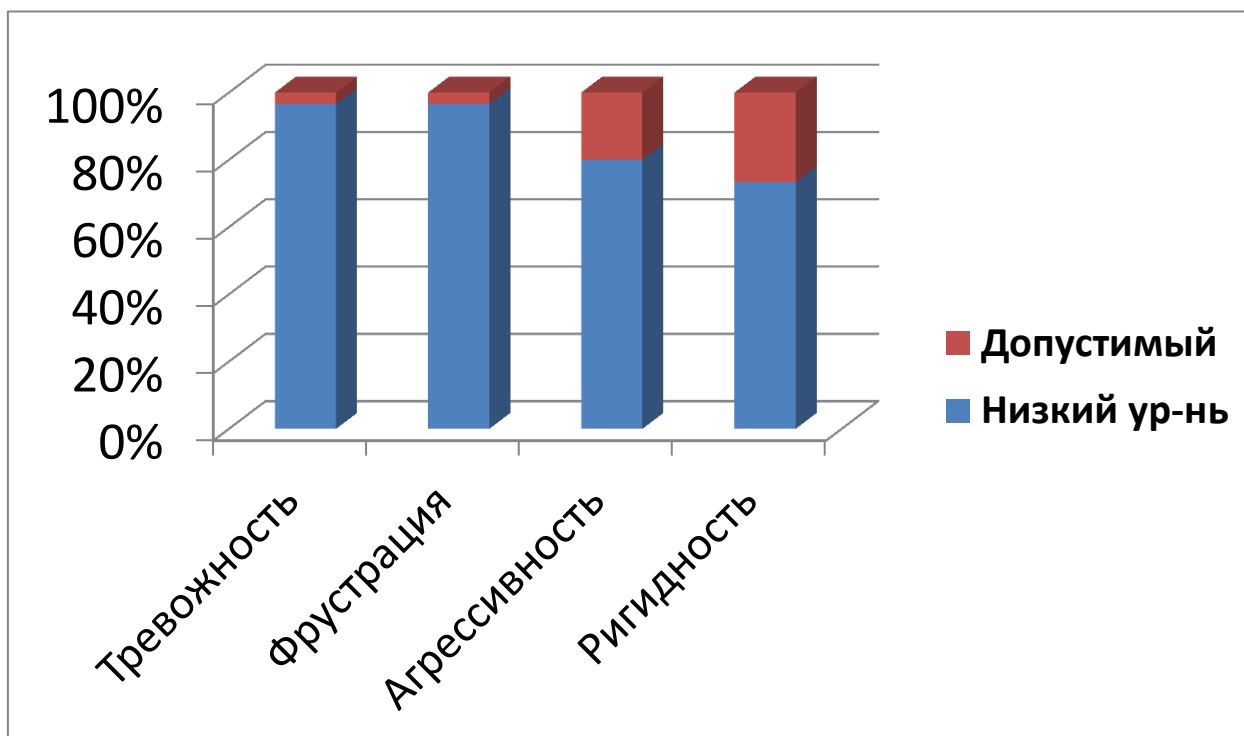
Результаты исследования показали, что у обследуемых студентов выражен одинаковый профиль проявления тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности, но различны по уровню проявления состояний. Степень психических проявлений у студенток средних групп и ниже среднего различна. Выражены различия изучаемых психических состояний.



**Рис 1. Профиль проявления психических состояний у студенток ( по методике ТФАР).**

По результатам исследования можно сделать вывод, что у обследуемых студенток выявлен средний уровень фрустрации. Что характерно для проявления низкого уровня агрессии и тревожности.

В данной ситуации устойчивость к фрустраторам – высокая, т.е. выражена толерантность к фрустрирующим ситуациям – это способность человека противостоять различным жизненным трудностям без утраты психологи-



**Рис 2. Профиль проявления психических состояний у студенток ( по методике ТФАР).**

В образовательном процессе в вузе необходимо учитывать, что работа со студентами, находящимися в состоянии фрустрации; в связи с различными, трудностями; и препятствиями в учебе, — это комплексная работа, включающая параллельно несколько аспектов. А административный аспект заключается в выявлении и предотвращении объективных трудностей воспринимаемых студентами как препятствия на пути успешной учебы в вузе. Педагогический аспект заключается в обеспечении студентов необходимыми консультациями, соблюдении преподавателем дидактических требований, повышающих профессиональную мотивацию студентов. Психологический аспект выражается в деятельности психологической службы вуза по выявлению и предотвращению субъективных трудностей внутренних фрустраторов у студентов, создающих препятствия для успешной учебы проведении мероприятий по обеспечению психологической адаптации первокурсников обучению в вузе: в проведении тренингов преодоления трудностей; включении в

содержание психологической подготовки будущих специалистов тем и факультативов, знакомящих их с фрустрацией, ее проявлениями, приемами и способами их преодоления.

### 3.2 Определение структуры агрессии у студенток с различным уровнем фрустрации.

Выявлено, что показатели негативизма и обиды в структуре агрессии у студенток со средним уровнем имеют относительно высокие значения по отношению к таковым у студенток с уровнем агрессии «ниже среднего».

Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

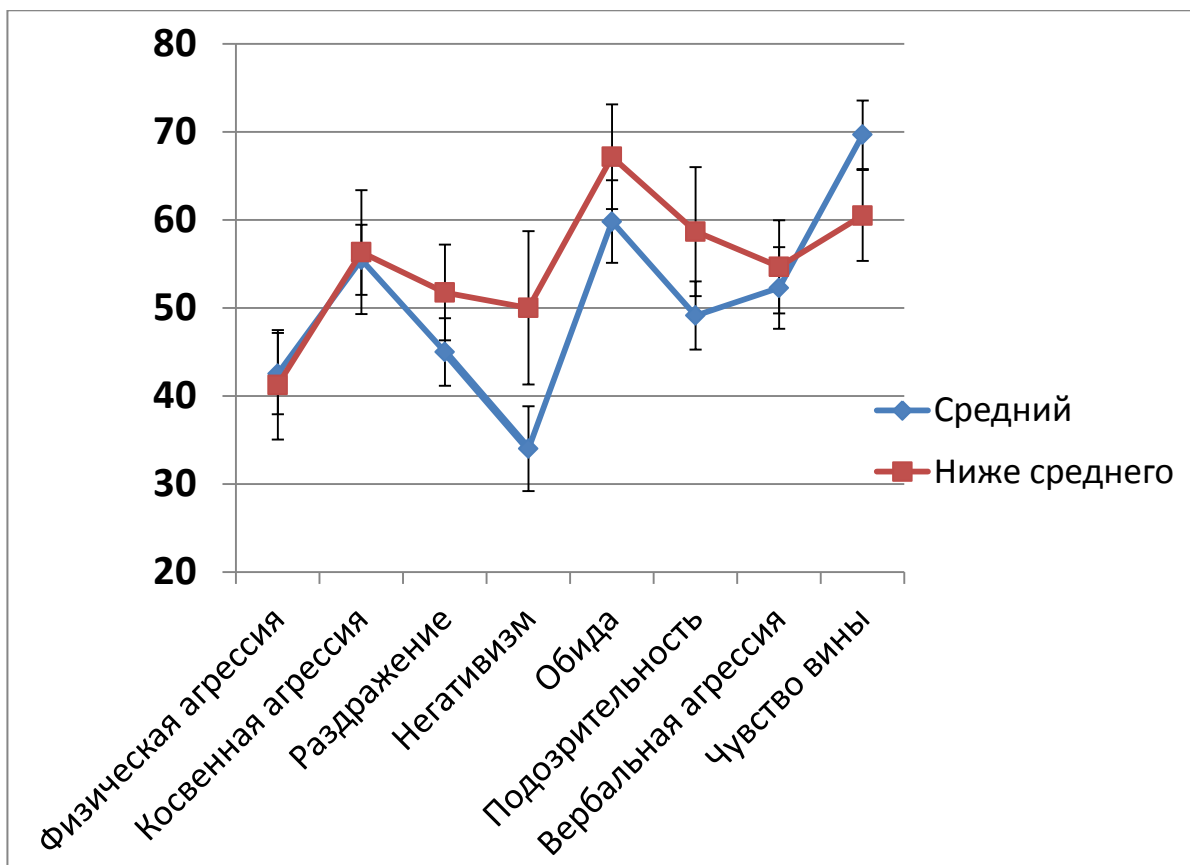
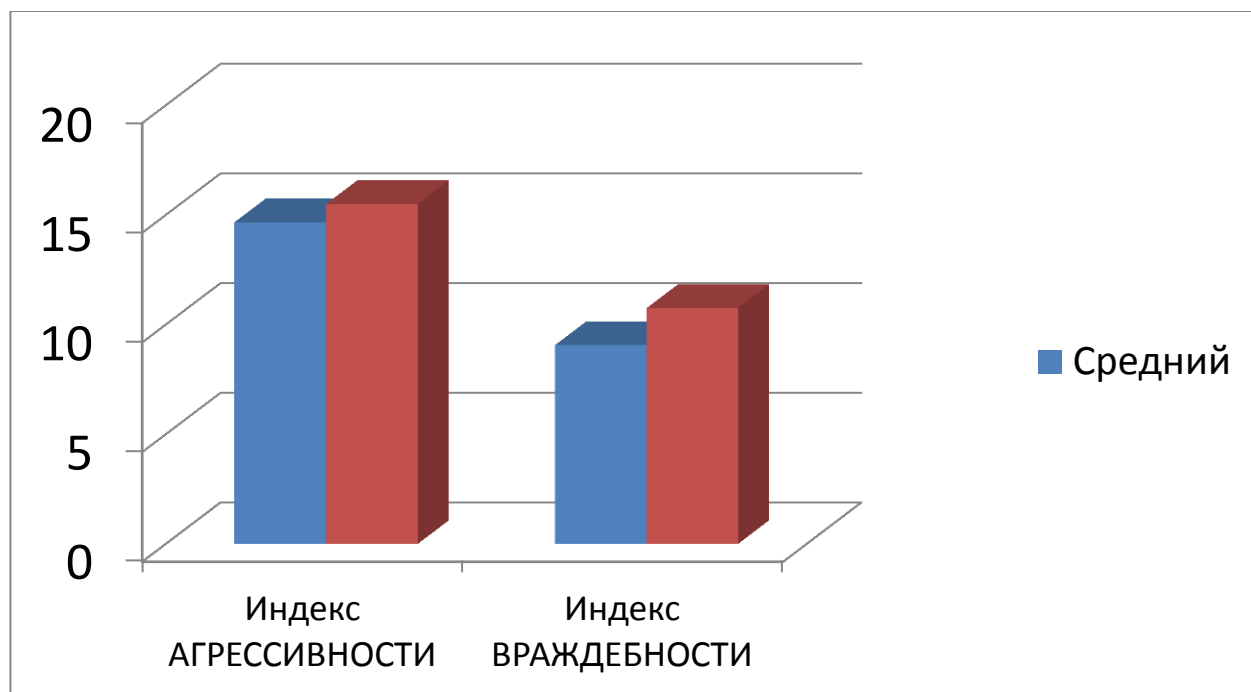


Рис 3. Структура агрессии у студенток

У студенток с низким уровнем агрессии индексы агрессии и враждебности относительно ниже, что указывает на неспособность в ситуации фрустрации, рационально ее проанализировать и найти оптимальный выход.



**Рис 4. Структура индекса агрессии и враждебности у студенток**

Физическая и косвенная агрессия вне зависимости от уровня агрессии степень их проявления одинаковое. Обида у групп ниже среднего и чувство вины у средних групп повышенная.

### **3.3 Применение в учебном процессе**

Есть мнение, что фрустрация в детском возрасте влияет на поведение в жизни, а также данные изменения касаются характеристик фрустрации, так и в том, что затрагивает другие стороны поведения личности человека. Невозможно поддержать у ребёнка адекватный уровень восприятия, если он в поэтапном ходе становления не нарабатывает способности или умения разрешить наилучшим способом непреодолимые преграды, которые предстают перед индивидом: стеснения, преграды, ограничения (Семенюк, Л. М., 2004). Чаще всего неблагоприятные фрустрации в раннем возрасте влияют на дальнейшую судьбу индивида, и имеют болезненные результаты в будущем. При

этом нет необходимости противопоставлять адекватное сопротивление фрустрации с сдержанностью. Необходимо выделить главную задачу которая заключается в помощи обучающиеся в преодолении трудностей и преград, умение найти источник фрустрации, как себя вести в такой ситуации, и предугадывать наилучший выход из нее (Таштимирова, Л.А.,2015).

Исходя из проведенных ранее исследований взаимосвязи уровня фрустрации и агрессии, стратегиями преодоления и другими факторами (Гончарова С. С., 2006), а также с учетом теоретических положений различных исследователей о преодолении фрустрации и психологической поддержке обучающихся, нами были определены виды и содержание психологической работы с учащимися, испытывающих трудности в преодолении фрустрации.

В результате обследования нами были Выделены психолого-педагогические условия психологической поддержки учащихся с трудностями в учебе в преодолении фрустрации, позволили разработать методическую работу на тему «Определение степени индивидуальных фрустрационных реакций и способы преодоления ее у подростков». Содержание отражает варианты психологического просвещения учащихся и ознакомление с понятием фрустрации, ее дезорганизирующим влиянием на поведение и деятельность, а также помощь в овладении навыками преодоления фрустрации.

### **Методическая разработка занятия**

«Определение степени индивидуальных фрустрационных реакций и способы преодоления ее у подростков»

В жизни социума стрессы и нервные перенапряжения является неизменным, постоянная неустойчивость социально-экономических условий жизни способствует росту множества числа расстройств среди российской молодежи. Исследование данной проблемы в психологии изучается уже

больше полувека, но, не смотря на большое количество опубликованных работ, остается не решенной. Актуальность этой темы затрагивает все сферы жизнедеятельности человека, а самое важное отражается на учебный процесс. Фрустрация - психическое негативное состояние, обусловленное неудовлетворения тех или иных личностных потребностей. Данное состояние фрустрации чаще всего выражается в переживаниях тревоги, разочарования, раздражительности и отчаянии. Эффективность жизнедеятельности при этом существенно снижается (Хван А.А., Зайцев Ю.А., Кузнецова Ю.А., 2008). Современное состояние общества характеризуется стремительными изменениями в социально-экономических условиях, в социальных и этических нормах, требованиях, предъявляемым ко всем гражданам, включая молодежь. Будучи наиболее востребованной государством в силу возраста и имеющегося потенциала, учащаяся молодежь сталкивается с трудностями реализации последнего уже на этапе получения образования (Анкин А.Н. 2016).

Фрустрация - неблагоприятное психическое состояние, обусловленное отсутствием решения тех или иных личностных потребностей. Данное состояние фрустрации чаще всего выражается в переживаниях тревоги, разочарования, раздражительности и отчаянии. Эффективность жизнедеятельности при этом существенно снижается (Таштимирова, Л.А.,2015). Фрустрация – состояние, которое возникает при невозможности достижения поставленных целей - реализовать собственные мотивы. Это психическое состояние переживания краха, провала или поражения, обусловленное невозможность удовлетворения потребностей, зараждающее-ся при наличии реальных или несуществующих непреодолимых препятствий на пути к собственной цели. Может рассматриваться как одна из форм психологического расстройства . Проявляется в переживаниях разочарования, тревоги, раздражительности, наконец, отчаянии. Эффектив

ность учебной деятельности при этом существенно снижается (Соловьева С.Л., 1995).

Самым распространённым типом реакции является агрессивность. Соответствующая реакция на появление преград состоит в том, чтобы по возможности преодолеть или обойти его. Агрессия в сущности является ответным обстоятельством непосредственно на фрустрирующее мытарство, либо на объект (предмет), выступающий в виде реновации (Фетискин Н.П., 2002). Наиболее чаще встречаемое состояние агрессии чаще всего проявляется в виде острого переживания гнева, импульсивной беспорядочной активностью, злостью, иногда драчливости. Частым проявлением агрессии у ребенка служит грубость по отношению к другим людям (Льдокова Г.М., 2004).

В состоянии агрессии на первый план выступают потеря самоконтроля, гнев и неоправданные агрессивные действия. Ученики, «провалившиеся» на экзамене, иногда не производя никаких открытых агрессивных действий, вместе с тем проявляют озлобленность, стремление перенести вину на ни в чем не повинных людей, чаще на «несправедливого», «придирчивого» педагога, а иногда на товарищей и родителей, которые будто бы мешали им должным образом подготовиться к экзамену. Следует выделить агрессию, направленную против самого себя и выражающуюся в самообличении, самобичевании, иногда в грубом отношении к самому себе.

Чем ребенок младше, тем скорее можно ожидать, что в фрустрационной ситуации он будет реагировать непосредственным аффектом злости, сопровождаемым тенденцией устранить предмет, вызывающий фрустрацию, или плачем, причем в обоих случаях неупорядоченной активностью. У подростков же агрессивные тенденции могут находить свое удовлетворение в фантазийной продукции (Абрамова, Г. С. 1999).

Согласно Лоусону и Марксу, дети при фрустрации проявляют большую эмоциональность, чем взрослые, потому что обладают меньшими возможно-



стями приспособления. Именно на этой почве и возникает эмоциональная реакция.

Подростковый возраст – один из сложных, трудных периодов в развитии и становлении личности. В этот период подростки склонны переживать реакции эмансипации, непослушания, протестные реакции, сопровождающиеся частыми стрессами. Интенсификация учебного процесса, необходимость профессионального самоопределения, сложности в межличностных отношениях с родителями и одноклассниками приводят к острым эмоциональным переживаниям (Заплата, О.А., 2010).

Именно поэтому для обучающихся очень важно владеть механизмами преодоления фрустраций. В новом содержании профессиональной деятельности педагога- психолога при введении новых образовательных стандартов особое внимание уделяется сохранению и укреплению психического здоровья обучающихся, обеспечения их безопасности. Занятие «Определение степени индивидуальных фрустрационных реакций и способы преодоления ее у подростков» помогает правильному восприятию состояния фрустрации, содействует конструктивному его преодолению и способствует приобретению навыков толерантного отношения к фрустрации.

Цель занятия которая была предложена в методической работе- формирование у подростков компетентностей в области преодоления ситуаций фрустрации.

Задачи:

1. Познакомить с понятием фрустрации, причинами ее вызывающими и основными реакциями на фрустрацию.
2. Обучить методам анализа поведения личности в ситуации фрустрации.

3. Содействовать усвоению приемов и техник профилактики и преодоления подавленных, угнетенных состояний фрустрации.

Формирование УУД:

Личностные УУД:

- личностное и жизненное самоопределение;
- смыслообразование- установление учащимися связи между целью деятельности и ее мотивом;
- нравственно-этическая ориентация - личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей.

Познавательные УУД:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска;
- структурирование знаний;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

Формы, приемы и методы работы: групповое занятие с элементами тренинга: диалог, дискуссия, индивидуальное прохождение батареи тестов.

В исследование принимают участие школьники от 14 до 18 лет, подростки проходят батарею тестов:

- Тест Розенцвейга. Методика рисуночной фрустрации или Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко).
- Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)

- Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку).

Ожидаемые результаты:

Результаты которые необходимо получить в ходе работы: научить детей осознанию собственных потребностей, отреагированию негативных эмоций, обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, формирование адекватной самооценки, обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов, формирование позитивных моральной позиции, жизненных перспектив и планирования будущего.

Методическая разработка направлена на обучение подростков использованию прямого отказа от нежелательного поведения вместо привычных для них способов реагирования, обучение оценке социальных ситуаций, подкрепление торможения и угасание агрессивных стереотипов поведения, неподкрепление отклоняющегося поведения и формирование более адаптивных поведенческих паттернов, усиление и расширение продуктивных поведенческих реакций, минимизацию тревожности.

Также учащимся необходимо ознакомиться и знать понятие фрустрации, ее причинами вызывающими и основными реакциями на фрустрацию. Знать методы анализа поведения личности в ситуации фрустрации. Ознакомиться с приемами и техниками профилактики и преодоления подавленных, угнетенных состояний фрустрации.

## ВЫВОДЫ

1. Обследованные студентки демонстрируют средний уровень фрустрации на фоне проявления низкого уровня агрессии и тревожности, что в целом, характеризует высокую устойчивость к фрустраторам.

2. Выявлено, что показатели негативизма и обиды в структуре агрессии у студенток со средним уровнем имеют относительно высокие значения по отношению к таковым у студенток с уровнем агрессии «ниже среднего». У студенток с низким уровнем агрессии индекс враждебности относительно ниже, что указывает на неспособность в ситуации фрустрации к анализу и принятию адекватного решения.

3. Выделенные нами психолого-педагогические условия психологической поддержки учащихся с трудностями в учебе в преодолении фрустрации, позволили разработать методическую работу на тему «Определение степени индивидуальных фрустрационных реакций и способы преодоления ее у подростков». Содержание отражает варианты психологического просвещения учащихся и ознакомление с понятием фрустрации, ее дезорганизирующим влиянием на поведение и деятельность, а также помощь в овладении навыками преодоления фрустрации.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип [Текст] / Г. С. Абрамова. - Издательский центр «Академия», 1999. - 672 с.
2. Анкин А.Н. Соотношения прогностических способностей и нервно-психической устойчивости у студентов [Текст] / А.Н. Анкин, О.С. Стадник // Известия высших учебных заведений. Уральский регион. – 2016. – № 4. – С. 102-111.
3. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. [Текст] / Бандура А., Уолтерс Р. // Апрель Пресс: Эксмо-Пресс, —1999. –С.438-496.
4. Баркер, Р. Фрустрация. Конфликт. Защита. [Текст] / Р. Баркер // Вопросы психологии. - 1991. - №6. –С. 34-38.
5. Басс, А. Психология агрессии [Текст] / А. Басс // Вопросы психологии. – 1967. - № 3. – С. 60-67.
6. Белинская, Е.П. Я-концепции и ценностные ориентации подростков. [Текст] / Е.П. Белинская // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. - 1997. - №4. –С.14-19.
7. Браун Д., Фарбер М. Введение в психотерапию. [Текст] / Браун Д., Фарбер М. Практическая психология.. –2004. -№6. –С.31-39.
8. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. [Текст] / Бэрн Р., Ричардсон Д. // 2-е международное издание Серия Мастера психологии. -1997. -№1. – С.238-306.
9. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. [Текст] / Василюк Ф.Е. //Теоретическая и прикладная социальная психология.-1984. №7.- С.9-16.
10. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Беребин М.А. Методика для психологической диагностики уровня социальной фрустрированности и ее прак-

тическое применение [Текст]/ Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Березин М.А. // Пособие для врачей и клинических психологов. - 2004. –С. 13-17.

11. Гончарова С. С. Опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» – метод диагностики психологического преодоления в раннем юношеском возрасте» [Текст] / Гончарова С. С. // Практический психолог. - 2006. -№ 6. –С.17-24.

12. Данилова Е.Е. Методика изучения фрустрационных реакций у детей. [Текст] / Данилова Е.Е. // Иностранная психология. -1996. -№ 6. -С. 69–81.

13. Дементий Л.И. Фрустрация: Понятие и диагностика [Текст] / Дементий Л.И.// Учебно-методическое пособие: Для студентов специальности психологии. – Омск: Изд-во ОмГУ. - 2004. – 68 с.

14. Ениколопов С. Н. Понятие агрессии в современной психологии [Текст] / Ениколопов С. // Прикладная психология. — 2001. — № 1. –С. 24-32.

15. Завражец, С. А. Агрессивные фантазии в детском и подростковом возрасте [Текст] / С. А. Завражец // Вопросы психологии. - 1993. - №5. – С. 8 – 16.

16. Заплатаина, О.А., Изучение нервно-психической устойчивости студентов технического вуза в процессе физического воспитания [Текст] / О.А. Заплатаина // Человек и образование – 2010 – № 4 – С. 148-151.

17. Кочунас. Р. Основы психологического консультирования в учебе [Электронный ресурс] // «Психологическая наука». —Режим доступа <http://azps.ru/list/196.html>, свободный (дата обращения: 21.02.2017)

18. Курбатова Т.Н., Муляр О.И. Проективная методика исследования личности «Hand-test». [Текст] / Курбатова Т.Н., Муляр О.И. // Методическое руководство. -2001. - 64 с.

19. Левитов Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний [Текст] / Левитов Н.Д. // Вопросы психологии. -1967. -№ 6. –С. 27-30.

20. Левитов, Н. Д. Психиатрический состав агрессии [Текст] / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. - 1972. - №6. – С. 18-21.
21. Леонова Л. Г. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте. [Текст] / Л.Г. Леонова, Н.Л. Бочкарева.// Журнал Новосибирский медицинский институт. -1998. -№16. –С.14-17.
22. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). [Текст] / Леонтьев Д.А. // 2-е изд. Смысл. -2000. —С.11-18.
23. Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло») [Текст] / Лоренц К. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований Прогресс Универс, -1994. -№12. –С. 19.
24. Лыдокова Г.М. Исследование социальной фрустрированности/ Лыдокова Г.М., Валиева Р.Р. //Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований.-2012.-№1.-С. 143.
25. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения[Текст] / Менделевич В.Д. // Научный альманах. – 2005. -№15. –С.50-56.
26. Особенности фрустрации и стратегий преодоления у студентов с трудностями в учебе [Электронный ресурс] // «Психологическая наука и образование psyedu.ru». —Режим доступа <http://psyedu.ru/journal/2010/1/Dubovitskaya.phtml>, свободный (дата обращения: 14.03.2017)
27. Прохорова О.А. Практикум по психологии состояний [Текст] / Прохорова О.А.// Учебное пособие. -2004. –С.14-21.
28. Райгородский В.К. Психология личности. [Текст] / Райгородский В.К. // Том 1. Хрестоматия. -2001. -№1. –С. 156-173.
29. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. [Текст] / Райгородский Д.Я. // Методики и тесты. Учебное пособие. —2000. —С. 347-472.
30. Реан, А. А. Агрессия и агрессивность личности [Текст] / А. А. Реан // Психологический журнал. - 1996. - №5. - С. 3-18.

31. Румянцева, Т. Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии [Текст] / Т. Г. Румянцева // Вопросы психологии. - 1991. - № 1. – С. 51-64.
32. Семенюк, Л. М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов [Текст] / Л. М. Семенюк. – М.: Институт практической психологии -1996. –С.209-263.
33. Соловьева С.Л. Медицинская психология [Текст] / Соловьева С.Л.// Новейший справочник практического психолога - 2007. -№1. –С. 575.
34. Соловьева, С. Л. Агрессивное поведение и агрессивность как свойства личности [Текст] / С. Л. Соловьева // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. – 1995. - № 3. – С. 20-25.
35. Стефан А. Мартин. Гнев как внутренняя трансформация. [Текст] / Стефан А. Мартин.// Quadrant. — 1986. —№ 19, № 1. — С. 31-46.
36. Тарабрина П.В. Экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций [Текст] / Тарабрина П.В. // Методические рекомендации. -1984. -№5.-С. 34-37.
37. Таштимирова, Л.А., Нервно-психическая устойчивость студентов специальности «безопасность жизнедеятельности» [Текст] / Л.А. Таштимирова, И.В. Ковязина // Научный альманах – 2015 – № 8 (10) – С. 1568-1571.
38. Уледов А.К. Методология социально-психологических исследований[Текст] / Уледов А.К.//Теоретическая и прикладная социальная психология.-2001. №3.- С.14-16.
39. Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта [Текст] / Фанталова Е.Б.// Практическая психология. -2001. — 112 с.
40. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. [Текст] / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. // Психологическая диагностика. – 2002. С.213-216.



41. Хван А.А., Зайцев Ю.А., Кузнецова Ю.А. Стандартизация опросника А. Басса и А. Дарки. [Текст] / Хван А.А., Зайцев Ю.А., Кузнецова Ю.А. // Психологическая диагностика. -2008. -№ 1, -С.35-58.

42. Шубина, А. С. «Педагогическая работа с детьми из неблагополучных семей» [Текст] / А. С. Шубина // Семейная психология и семейная терапия. – 2006. - № 4. – С. 13-16.

43. Щербакова О.В. Адаптация студентов. [Текст] / Щербакова О.В. // Тезисы международной научно-практической конференции "Образование и международное сотрудничество» -2013. - С.22-23.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко)

Вам предлагается опросник, который фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности.

Прочтите каждый вопрос и укажите один, наиболее подходящий ответ. Каждому варианту ответа присваиваются баллы:

- полностью удовлетворен – 0,
- скорее удовлетворен – 1,
- затрудняюсь ответить – 2,
- скорее не удовлетворен – 3,
- не удовлетворен полностью – 4.

#### УДОВЛЕТВОРЕННЫ ЛИ ВЫ:

1. Своим образованием.
2. Взаимоотношениями с коллегами по работе (учебе).
3. Взаимоотношениями с администрацией на работе (учебе).
4. Взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, клиенты, учащиеся и т. п.).
5. Содержанием своей работы в целом.
6. Условиями профессиональной деятельности (учебы).
7. Своим положением в обществе.

8. Материальным положением.
9. Жилищно-бытовыми условиями.
10. Отношениями с супругом(-ой).
11. Отношениями с ребенком (детьми).
12. Отношениями с родителями.
13. Обстановкой в обществе (государстве).
14. Отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми.
15. Сферой услуг и бытового обслуживания.
16. Сферой медицинского обслуживания.
17. Проведением досуга.
18. Возможностью проводить отпуск.
19. Возможностью выбора места работы.
20. Своим образом жизни в целом.

Обработка данных

**Подсчитывается итоговый средний уровень фрустрированности. Для этого нужно сложить показатели фрустрированности по всем пунктам и разделить сумму на число пунктов (20).**

Интерпретация результатов:

- 3,5 – 4 балла – очень высокий уровень фрустрированности;
- 3,0 - 3,4 балла – повышенный;
- 2,5 – 2,9 балла – умеренный;
- 2,0 – 2,4 балла – неопределенный;

1,5 – 1,9 балла – пониженный;

0,5 – 1,4 балла – очень низкий;

0 – 0,4 – отсутствие (почти отсутствие) фрустрированности.

### **Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)**

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

Стимульный материал опросника Басса-Дарки

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим. да / нет
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю. да / нет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь. да / нет
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню. да / нет
5. Я не всегда получаю то, что мне положено. да / нет
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной. да / нет
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать. да / нет
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести. да / нет
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека. да / нет
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами. да / нет
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам. да / нет
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его. да / нет
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами. да / нет
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал. да / нет

15. Я часто бываю несогласен с людьми. да / нет
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь. да / нет
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему. да / нет
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями. да / нет
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется. да / нет
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор. да / нет
21. Меня немного огорчает моя судьба. да / нет
22. Я думаю, что многие люди не любят меня. да / нет
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной. да / нет
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины. да / нет
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку. да / нет
26. Я не способен на грубые шутки. да / нет
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются. да / нет
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались. да / нет
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится. да / нет
30. Довольно многие люди завидуют мне. да / нет
31. Я требую, чтобы люди уважали меня. да / нет
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей. да / нет
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу". да / нет
34. Я никогда не бываю мрачен от злости. да / нет
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь. да / нет

36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания. да / нет
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть. да / нет
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются. да / нет
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям. да / нет
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены. да / нет
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня. да / нет
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь. да / нет
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием. да / нет
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел. да / нет
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам". да / нет
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю. да / нет
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею. да / нет
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь. да / нет
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева. да / нет
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться. да / нет
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать. да / нет
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня. да / нет
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ. да / нет
54. Неудачи огорчают меня. да / нет
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие. да / нет
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее. да / нет
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку. да / нет

58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.  
да / нет

59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю. да / нет

60. Я ругаюсь только со злости. да / нет

61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть. да / нет

62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее. да / нет

63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу. да / нет

64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся. да / нет

65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить. да / нет

66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает. да / нет

67. Я часто думаю, что жил неправильно. да / нет

68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки. да / нет

69. Я не огорчаюсь из-за мелочей. да / нет

70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня. да / нет

71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение. да / нет

72. В последнее время я стал занудой. да / нет

73. В споре я часто повышаю голос. да / нет

74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям. да / нет

75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить. да / нет

### **Обработка результатов**

При составлении опросника использовались принципы:

1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
2. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия: "да" = 1, "нет" = 0: 1,25,31,41,48,55,62,68, "нет" = 1, "да" = 0: 9,7
2. Косвенная агрессия: "да" = 1, "нет" = 0: 2, 10, 18, 34,42, 56, 63, "нет" = 1, "да" = 0: 26, 49
3. Раздражение: "да" = 1, "нет" = 0: 3,19,27,43, 50, 57,64,72, "нет" = 1, "да" = 0: 11,35,69
4. Негативизм: "да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 28, "нет" = 1, "да" = 0: 36
5. Обида: "да" = 1, "нет" = 0: 5, 13, 21,29,37,44,51,58
6. Подозрительность: "да" = 1, "нет" = 0: 6,14,22,30,38,45,52,59, "нет" = 1, "да" = 0: 33, 66, 74,75
7. Вербальная агрессия: "да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73, "нет" = 1, "да" = 0: 33,66,74,75
8. Чувство вины: "да" = 1, "нет" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47,54,61,67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4, а враждебности – 6,5-7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний (Кэттелл, Спилберг), проективными методиками (Люшер) и т.д.



**Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)**

Вам предлагается описание различных психических состояний. Если это состояние подходит Вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то – 1 балл; если совсем не подходит – 0 баллов.

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. С трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя незащищенным.

17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для окружающих.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчинять.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключаю внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.

37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.

38. Нередко я проявляю упрямство.

39. Неохотно иду на риск.

40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима.

### **Обработка данных**

Подсчитайте сумму баллов по каждой из четырех групп вопросов:

I. 1–10 вопросы – тревожность

II. 11–20 вопросы – фрустрация

III. 21–30 вопросы – агрессивность

IV. 31–40 вопросы – ригидность

### **Тревожность**

0–7 баллов – низкая тревожность

8–14 баллов – средняя тревожность, допустимого уровня

15–20 баллов – высокая тревожность

### **Фрустрация**

0–7 баллов – низкий уровень фрустрации (высокая самооценка, устойчивость в неудачам, отсутствие страха перед трудностями)

8–14 баллов – средний уровень (фрустрация имеет место)

15–20 баллов – высокий уровень (избегание трудностей, страх неудачи)

### **Агрессивность**

0–7 баллов – низкий уровень агрессивности (спокойствие, сдержанность)

8–14 баллов – средний уровень

15–20 баллов – высокий уровень (несдержанность, возможны трудности во взаимодействии с людьми)

### **Ригидность**

0–7 баллов – низкий уровень ригидности (легкая переключаемость)

8–14 баллов – средний уровень

15–20 баллов – высокий уровень.