

СПОРТШЫЛАРДЫҢ ОҚУ–ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНДЕ ФРУСТРАЦИЯНЫҢ КӨРІНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Тохтаров А.М.^{1*} , Тоқсанбаева Н.Қ.² , Шағатаева З.Е.¹ , Утегенов Е.Қ.¹ ,
Заманбеков М.М.¹ 

¹І. Жансүгіров атындағы Жетісу университеті, Қазақстан Республикасы, Талдықорған қ.

²Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан Республикасы, Алматы қ.

*e-mail: akniet.mukhtaruly@mail.ru

Аңдатпа. Мақалада спортшылардың оқу үдерісіндегі фрустрация көріністері әртүрлі қырынан қарастырылады. Фрустрациялық жағдайлар көбінесе спортшылардың жарыс барысында кездесетін кедергілермен байланысты зерттелген. Алдағы уақытта бұл бағыттағы зерттеулердің ауқымы кеңейіп, фрустрациялық күйге байланысты белсенділік танытатын жағдайлар жан–жақты талданатын болады. Алайда, мұндай жағдайлар фрустрация ұғымының шекарасын толық қамти алмайды. Фрустрация терминін түсіндіруге қатысты біраз айқын еместік бар: бұл ұғым сыртқы факторлармен (жағдайлармен) байланысты ма, әлде олардың туындататын психикалық күй немесе жеке реакцияларымен бе? «Фрустрация» терминінің мағынасын ашу да оңай емес. Этимологиялық тұрғыдан алғанда, frustration сөзі жоспардың бұзылуын, мақсаттың жойылуын, яғни белгілі бір деңгейде сәтсіздікке ұшырау арқылы пайда болатын травматикалық жағдайды білдіреді. Фрустрацияның филологиялық түсіндірмесі спортшылардың оқу–жаттығу процесінде жиі ұшырасатын, бірақ әрқашан нақты қабылдана бермейтін құбылысқа сай келеді. Бұл құбылыстың көріну формалары спортшылардың өмірлік қиындықтарға төтеп беру қабілетімен және сол қиындықтарға деген психологиялық реакцияларымен тікелей байланысты. Осыған орай, мақалада қолданылған эмпирикалық зерттеу аясында келесі әдістемелер пайдаланылды: 1. Розенцвейгтің фрустрацияға реакция беру тесті және А.Н. Леонтьевтің өмірлік–мағыналық бағдар тесті; 2. Лазарус ұсынған стресс деңгейін бағалау тесті және дифференциалды эмоциялар шкаласы (ДЭШ); 3. Томас–Килманның қақтығыстарды шешу стратегиялары шкаласы; 4. Л.И. Вассерманның «Әлеуметтік фрустрация деңгейін анықтау» әдістемесі (В.В. Бойко модификациясы).

Зерттеу нәтижелері сауалнама деректері негізінде спортшылардың фрустрациялық жағдайларға бейімділік деңгейін, олардың өмірлік қиындықтарға деген қатынасын және ішкі психологиялық тұрақтылық дәрежесін бағалауға мүмкіндік береді.

Кілт сөздер: Спортшылар, оқыту үрдісі, бағалау, фрустрация, теория, кедергілер, психология, әдістер, статистикалық өңдеу.

Кіріспе

Шетелдік психологияда адам агрессиясының мәні мен шығу тегін түсіндіретін кең таралған теориялардың бірі – фрустрация теориясы.

Фрустрация теориясының негізгі тұжырымдамалық ережелері алғаш рет 1939 жылы АҚШ–та Дж. Доллард, Н. Миллер, О. Маурер, Дж. Саерс және Р. Сиерс тарапынан тұжырымдалып, жарияланған. Бұл еңбекте олар адамның мінез–құлқы мен агрессиясының арасындағы байланысқа назар аударып, фрустрацияны мотивациялық процестердің маңызды құрамдас бөлігі ретінде қарастырды. Н.Д. Левитовтың пікірінше, фрустраторлардың әрекеттерінде жиі кездесетін кейбір типтік күйлерді ажыратуға болады, бірақ олар жеке түрде көрінеді. Фрустраторлар адамның төзімділігімен, оның төзімсізділігімен анықталмайды. Төмен төзімділік пен көңілсіздік болған кезде адамның психикалық күйлері әртүрлі болуы мүмкін және фрустраторлардың күшіне, олардың іс–әрекеттерінің маңыздылығына, оларға деген әдеттеріне байланысты [1]. Қазіргі шетелдік психологияда әртүрлі фрустрацияның көрінуі мынандай теорияларда талданады – фрустрациялық фиксация теориясы, фрустрациялық регрессия теориясы, фрустрациялық агрессия теориясы (Валиуллина Е.В.), фрустрацияның эвристикалық теориясы С. Розенцвейг бойынша, экзистенциалды фрустрация теориясы (В. Франкл) қаралады [2, 3, 4].

Спортсмендердің жоғары оқу орнына түскеннен кейін өмірі көптеген өзгерістерге ұшырайды: дамудың әлеуметтік жағдайы өзгереді, жаңа әлеуметтік рөлдер мен қатынастар игеріледі, студенттік әртүрлі іс-шаралар және оқу іс-әрекеті өзгеріп отырады. Жоғарыда аталған факторлардың салдарынан спортсмендерде фрустрацияның көріну формалары өмірінде айтарлықтай өзгерістер пайда болады, көбінесе психологиялық қиындықтармен бірге жүреді. Өмірдің барлық салаларында студент жағымсыз фрустрациялық тәжірибені тудыратын әртүрлі күрделі жағдайларға тап болады. Психологиялық шиеленісті сипаттайтын негізгі ұғым – фрустрация. Көбінесе спортсмендердің эмоциялық күйін тудыратын фрустрациялық жағдайларды жеңудің конструктивті емес тәсілдерін қалыптастырады. Фрустрация спортсмендердің қарым-қатынасы мен мінез-құлқына теріс әсер етеді, оқу іс-әрекетінің сәттілігін төмендетеді [2].

Фрустрацияны көптеген психологтар Н.Д. Левитов, С. Розенцвейг, Л. Фестингер, К. Роджерс, В.Н. Мясичев, А.Р. Лурия, Н.В. Тарабрина, В.С. Мерлин, А.И. Захаров, Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая, В.Н. Астапов зерттеген.

Н.Д. Левитов: «Фрустрация – объективті еңсерілмейтін немесе субъективті түрде қабылданатын қиындықтар мен мақсатқа бағытталған мінез-құлықтың ұзаққа созылған бұғаттануынан туындайтын белсенділік пен қарым-қатынастың ұйымдастырылмауынан көрінетін күрделі фрустрациялық және мотивациялық жағдай», – деп анықтама берді [1].

Ал Т.И. Аврамованың фрустрацияны адам өзі және ол үшін маңызды шындық аспектілері арасындағы сәтсіз, нәтижесіз қарама-қайшылықты, ауыр тәжірибелерді тудыратын: сәтсіздіктер, қанағаттандырылмаған қажеттіліктер, орындалмаған мақсаттар, орны толмас шығындар деп анықтады [5].

Көңілсіз жағдайдан және онымен байланысты тәжірибелерден ұтымды, нәтижелі жолды таба алмау жеке тұлғаның күйзелісіне, өзін-өзі бағалаудың төмендеуіне, өзіне деген сенімділіктің жоғалуына және т.б әкеледі. Сонымен мұнда Дубовицкая Т.Д., Эрбегеева А.Р. фрустрацияның жеке тұлғаға әсері туралы жазады, бұл фрустрацияның әсері сындарлы да, деструктивті де болуы мүмкін екенін көрсетеді, бірақ егер соңғы нұсқа сындарлы жол болса (күш-жігерді күшейту, мақсатқа жету құралдарын ауыстыру, мақсатты ауыстыру, фрустрация жағдайынан шығу жағдайын қайта бағалау), мақсатқа жетуге әкелмейді және шиеленіс күшейе береді. Фрустрацияға жеке төзімділік шегінің қозу деңгейіне жеткенде деструктивті салдарлар пайда болады: агрессия және жағдайдан қашу [6].

Спортсмендердің фрустрацияға реакция түрі әртүрлі болуы мүмкін. Спортсмендердің оқыту процесін бағалауда фрустрацияның көріну формаларына байланысты көңілсіздік дәрежесі, темперамент түрі, жеке адамның өзгеше табиғаты, оқыту процесін, оның дамуы, таным, жас, өмірлік тәжірибе, бағалау талаптардың деңгейі, әлеуметтік өлшемдермен, жеке тұлғаның идеялық бағытымен байланысты.

Белгілі бір күн тәртібін, тәуелсіздікті қажет ететін студенттік өмір толыққанды және интеллектуалды даму аясында шешім қабылдауда, мен-тұжырымдаманы және әлеуметтік-психологиялық бәсекелестікті бекіту жағдайында көңілсіздік көзі бола алады. Т.Д. Дубовицкая, А.Р. Эрбегеева пікірінше, спортшылардың ашулануы көбіне жарыс жағдайындағы эмоционалдық шиеленіспен байланысты:

- 1) өз құрдастарынан төмен;
- 2) сынды әділетсіз деп қабылдайды;
- 3) өз қоғамына сәйкес келуіне байланысты мазасыздықты сезінеді;
- 4) кемшілік кешені;
- 5) өз мүмкіндіктерінен төмен болғанда [7].

3. Фрейд үшін фрустрация – бұл қанағаттандыру объектісінің жоқтығынан немесе суперэго талаптарының салдарынан «идеалды» қажеттілікті қанағаттандыра алмау. Ал В.С.Собкин, Т.А. Лыкова: «Фрустрация – қайшылықты тенденциялармен, мотивациялық-семантикалық формациялар мен жеке тұлғаның мүмкіндіктері арасындағы диссонанспен сипатталатын феноменологиялық көп қырлы психологиялық құбылыс», – дейді [8].

Бұл жағдайлар, яғни фрустрациялық күйлер мен эмоциялар, көбіне адам үшін маңызды қажеттіліктердің қанағаттанбауынан немесе өмірлік мәні бар мақсаттарға жете алмаудан туындайды. Мұндай күй адамның жақын қарым-қатынастарындағы бұзылыстармен, жақын адамынан айырылумен немесе тұлғааралық қақтығыстармен байланысты болуы мүмкін. Кейде мұндай эмоциялық шиеленістер адамның ерік-жігерінен тыс, «жағдай бізден күштірек» деген сезім тудыратын сыртқы факторлардың әсерінен де өршиді.

Фрустрация – бұл өте кең ұғым, өйткені объективті және субъективті факторлардың айтарлықтай саны бұзылған күйлерді тудырады. Бұл құбылыстың күрделілігі мен көп қырлылығы зерттеуді қиындатады. Көңілсіз күйлерге алаңдаушылық, депрессия және тітіркену жатады.

Бұл күйлер бір мезгілде болуы мүмкін, мысалы, реніш («өзінді аяу» және «ашулану») сияқты күрделі сезім. Фрустрация жеке маңызды мотив қанағаттанбаған жағдайда пайда болады, ал пайда болған эмоциялар – алаңдаушылық, депрессия, тітіркену – эмоциялық жарақаттанушылық әсер етеді. Міне осындай фрустраторлар фрустратариялық жағдайларға әкелуі мүмкін. Бұл өз кезегінде ЖОО спортсмендерінің оқу үлгерімінің нашарлануына, топтағы спортсмендерді түсінбеу, мұғалімдері және де ата-аналары арасындағы қарым-қатынасқа жағымсыз әсер етуі мүмкін. Сонымен қатар фрустрациялық жағдай спортсмендерде мазасыздықтың туындауына себеп болуы мүмкін.

ЖОО дағы мазасыздыққа ықпал ететін факторлар әртүрлі және әр студент үшін әрқалай болуы мүмкін. Міне, олардың кейбіреулері Т.А. Егоренко, А.В. Лобанова, Д.В. Чумаченконың еңбегінде былай сипатталады:

- академиялық қысым: ата-аналардың, мұғалімдердің тарапынан болатын немесе студенттің өзіне деген жоғары үміттері мен мақсаттарының орындалмай қалуына байланысты алаңдаушылық пен стрессті тудыруы мүмкін.
- сәтсіздік, қорқыныш немесе төмен баға алудан қорқу мазасыздыққа әкелуі мүмкін;
- әлеуметтік факторлар: достарымен немесе мұғалімдерімен қарым-қатынас мәселелері, қорқыту, оқшаулану немесе құрдастарынан бас тарту студентті алаңдатуы мүмкін;
- отбасылық факторлар: тұрмыстық зорлық – зомбылық, ата-ананың ажырасуы, отбасылық қақтығыстар немесе басқа стресстік оқиғалар студенттің эмоциялық жағдайына әсер етіп, мазасыздықты тудыруы мүмкін;
- перфекционизм: мінсіз болуға ұмтылу, қателесуден қорқу немесе үміттерді ақтамау, сәйкес келмеу мазасыздыққа әкелуі мүмкін;
- өзін-өзі бағалаудың төмендігі: өзін-өзі теріс бейнелеу, өз қабілеттері мен дағдыларына деген сенімділіктің болмауы [9].

Сонымен, фрустрация – еңсерілмейтін қиындықтардан туындаған мінез-құлықтан көрініс беретін психикалық күй. Фрустрация өкініш, ашу, жабырқау, қайғы, кінә сияқты эмоциялар арқылы көрінеді. Студенттің өмірі университетте көптеген өзгерістерге ұшырайтындықтан, ол фрустрациялық күй кешуі мүмкін. Фрустрация өз кезегінде оқу үлгерімінің нашарлануына, агрессияға, қорқынышқа, өзін-өзі бағалауының төмендеуіне әкеледі.

Студентке қойылатын талаптар неғұрлым жоғары болса, оның мамандыққа дайындық деңгейі соғұрлым жоғары болады деп саналады. Жоғары оқу орнындағы спортсмендердің психологиялық қызметтің негізгі бағыттарының ішінде олардың психикалық дамуы мен жеке ерекшеліктерін диагностикалау ерекше орын алады. С.М. Жақыпов атап өткендей: «Психодиагностика мәселерінің психологиялық себептерін, жекелеген студенттерді оқыту мен тәрбиелеудегі қиындықтарды анықтау, олардың даму ерекшеліктерін бақылау бойынша қазіргі уақытта университеттің психологиялық қызметінің жұмысында негізгі орын алады» [10].

Ал осы зерттеуді Е.И. Шлягинаның еңбегінде фрустрация топтық және жеке аффилиация дәрежесін төмендетеді және педагогика тұрғысынан бұл жағдай қауіптер мен тосын сыйларға толы. Мектеп топтарында ол – жанжалды жағдайлар, өткір тұлғааралық қатынастар, топтық құндылықтардың деградациясы, бұл, әрине, оқу үлгерімін, сабаққа қатысуды төмендетеді [11].

Психологиялық тұрғыдан алғанда, оқу мен спорттағы эмоционалдық күй студенттің жетістігіне тікелей әсер етеді. Pekrun R. және әріптестері академиялық эмоциялар адамның өзін-өзі реттеу қабілеті мен оқу мотивациясын қалыптастыратынын атап көрсетеді [12]. Ал Zeidner M. оқу жағдайындағы тест мазасыздығы мен эмоционалдық қысым студенттің тиімділігін төмендететінін айтады [13].

Ryan мен Deci ұсынған өзін-өзі анықтау теориясына сәйкес, адамның ішкі мотивациясы мен психологиялық саулығы автономия, құзыреттілік және әлеуметтік байланыс сезіміне тәуелді [14]. Осы қажеттіліктердің бұзылуы фрустрациялық реакциялардың күшеюіне және тұлғаның эмоциялық тұрақтылығын жоғалтуына әкелуі мүмкін.

Фрустрацияны жеңуге көмектесетін бірқатар жағдайларды анықтауға болады. Оларға: тұрақты құндылықтар жүйесінің болуы, бейімделгіштік пен икемділік, өмірге деген оптимистік көзқарас, өз қалауы мен эмоцияларын басқара білу, күшті ерік қасиеттерін дамыту, өзін-өзі адекватты бағалау және туындаған мәселелерді уақытылы шешу жатады.

Материалдар мен әдістер

Бұл мақалада фрустрация деңгейін, күресу стратегияларын және олардың оқудағы табысты және сәтсіз спортсмендердің жеке қасиеттерімен байланысын зерттеу нәтижелері келтірілген. 290 бірінші курс спортсмендерінен тұратын үлгіде фрустрация деңгейі мазасыздықпен, қаттылықпен, агрессивтілікпен, шиеленіспен, консерватизммен оң корреляцияланатыны және де қарым-қатынас, өзін-өзі бағалау деңгейі, эмоциялық тұрақтылық, өзін-өзі бақылау, мінез-құлық нормативтілігі, радикализм, интернационалдылық деңгейі және кәсіби фокуспен теріс корреляцияланатыны анықталды. Қысқы сессиядан кейін спортсмендердің алдыңғы сессияаралық кезеңдегі көңілсіздік деңгейі неғұрлым жоғары болса, олардың орташа ұпайы соғұрлым төмен болатындығы анықталды. Осыған байланысты ішкі және сыртқы фрустраторларға – табысты оқуды қиындататын кедергілерге, сондай-ақ туындайтын қиындықтарды сәтті жеңуді қамтамасыз ететін жеке қасиеттерді дамыту қажеттілігіне ерекше назар аударылады.

Жоғары жетістіктерге жеткен спортшыларға қарағанда, төмен нәтижелі спортшылардың психологиялық жағдайы мен мінез-құлық ерекшеліктері ғылыми зерттеулерде дерлік қарастырылмайды.

Бұл үшін бөлінген уақытта сессиядан өтпеген спортсмендер, әдетте, тек статистикалық есептілікке түсіп, үлгермегені үшін оқудан шығарылады. Егер талапкер түсу емтихандарын тапсыра алса, онда ол университетте кем дегенде «қанағаттанарлық» оқуға қабілетті деп саналады. Ол үшін ол, ең алдымен, тәртіпті, адал және жауапты болуы керек; заманауи жоғары оқу орындарын әдістемелік және техникалық жабдықтау кез келген оқу ақпаратына қол жеткізуді қамтамасыз етеді. Сонымен қатар, маман даярлау сапасы университетте оқу кезінде оған қойылатын талаптардың деңгейімен де байланысты.

Теориялық бөлімде фрустрация феномені, оның себептері мен салдары, сондай-ақ өзін-өзі бағалаудың қалыптасу ерекшеліктері қарастырылды. Алайда, бұл ұғымдардың өзара байланысын толық түсіну үшін тәжірибелік зерттеу жүргізу қажеттілігі туындады. Осыған орай, бұл жұмыстың тәжірибелік бөлігінде 1. Розенцвейгтің фрустрация реакциялары тесті, Леонтьевтің өмірлік-мағыналық бағдарлық тесті; 2. Лазарустың стресс деңгейін анықтау тесті, дифференциалды эмоциялар шкаласы (ДЭШ); 3. Томас–Килман қақтығыстарды шешу стратегиялары шкаласы; 4. Л.И. Вассерманның «Әлеуметтік фрустрация деңгейін айқындау» әдістемесі (В.В. Бойко модификациясы) қолданылды.

Розенцвейгтің фрустрация реакциялары тесті – адамның сәтсіздік жағдайларына және қызметіне немесе қажеттіліктерін қанағаттандыруға кедергі келтіретін жағдайларға реакциясын зерттеуге арналған проективті әдіс. Бұл тест 1945 жылы Саул Розенцвейгпен әзірленген. Тест 24 суреттен тұрады, онда әр кейіпкер фрустрациялық жағдайға тап болғаны бейнеленген. Әр суретте сол жақта тұрған кейіпкер сөз арқылы өз фрустрациясын немесе басқа адамның фрустрациясын сипаттайды. Оң жақта тұрған кейіпкердің үстінде бос төртбұрыш бар, оған зерттелуші өзінің жауабын жазуы керек. Кейіпкерлердің бет-әлпетінің ерекшеліктері мен

мимикасы бейнеленбеген, бұл осы белгілерді зерттелушінің өзі проективті түрде толтыруына мүмкіндік береді. Бұл тест адамның фрустрация жағдайларына қалай жауап беретінін, стресстік жағдайда қандай мінез-құлықты таңдайтынын және оның ішкі психологиялық жағдайын тереңірек зерттеуге мүмкіндік береді.

Эксперименттік зерттеудің мақсаты – спортсмендердегі фрустрациялық жағдайларда пайда болатын мінез-құлық ерекшеліктерін анықтап, олардың жеке тұлғалық сипаттамалары мен өмірлік мағынасының арасындағы байланысты талдау. Бұл бөлімде қолданылған тағы да бір негізгі әдістемелердің бірі – Д.А. Леонтьевтің «Өмірдің мағыналық-бағдарлық» (СЖО) тесті болды. «Әлеуметтік фрустрация деңгейін айқындау» әдістемесі (В.В. Бойко модификациясы) адамның әлеуметтік жағдайлардағы фрустрация деңгейін анықтау мақсатында қолданылатын психологиялық әдіс болып табылады. Бұл әдіс тұлғаның әртүрлі әлеуметтік жағдайлардағы кедергілерге, қиындықтарға және тосқауылдарға деген реакцияларын зерттейді. В.В. Бойко модификациясы зерттеу нәтижелерінің нақтылығын арттыру үшін нақты әлеуметтік жағдайлармен байланысты сұрақтар мен тапсырмаларды ұсынады. Әдіс әлеуметтік фрустрацияның деңгейін, оның ықпалын және тұлғалық ерекшеліктерді талдауға мүмкіндік береді.

Нәтижелер мен талқылаулар

Спортсмендерде М(О–D) жауаптарының пайызы жоғары. Реакцияның бұл түрі адамның мінез-құлқы фрустрацияны бастан кешіру, жағдайды байыппен қабылдау және өзара әрекеттесуді тоқтатуға ұмтылу процесін басу немесе азайтуға бағытталғанын көрсетеді. Күнделікті өмірде мұндай әрекет ету тәсілі стресске төзімділіктің жоғары деңгейін көрсетуі мүмкін. Біз реакцияның бұл түрінің оң бағасы күнделікті өмірге қатысты екенін атап өтеміз.

Lazarus R.S. эмоция мен стресс өзара тығыз байланысты және адамның когнитивтік бағалау процесі арқылы анықталатынын көрсеткен [15]. Бұл тұрғыдан алғанда, спортсмендердің фрустрациялық реакциялары олардың жеке тәжірибесін қалай бағалайтынына және оны қаншалықты бақылай алатынына тәуелді.

Кесте 1–де көрсетілгендей, спортсмендерде М(О–D) жауаптарының пайызы жоғары. Бұл нәтиже фрустрациялық жағдайды елемей және өзара әрекеттесуді азайтуға ұмтылу тенденциясын көрсетеді.

Кесте 1 – Розенцвейг тесті бойынша студент спортсмендердің арасындағы реакция түрлері мен бағыттарының комбинацияларының орташа мәндері (%)

Реакция бағыты	Реакция типтері		
	О–D –кедергіге бекіту	Е–D –өзін-өзі қорғауға бекіту	Н–Р – рұқсатқа бекіту
Е – экспраунитивті	12,7	16,8	15,7
І – интраунитивті	1,5	11,1	11,2
М – импунитивті	18,2	7,5	5,5

Ескерту: Кесте авторлық зерттеу нәтижелері бойынша Розенцвейгтің фрустрация реакциялары тесті негізінде құрастырылған.

Алынған деректерді талдау фрустрацияға реакциялардың бағыттары мен түрлерінің ең көп тараған комбинацияларын анықтауға мүмкіндік береді:

М(О–D) – фрустрациялық жағдайды елемей ниеті;

Е(Е–D) – дұшпандық, басқаларды кінәлау;

Е(Н–Р) – басқа адамдардан мәселенің шешімін күту;

Е(О–D) – фрустрациялық жағдайды эмоциялық жағымсыз бағалау.

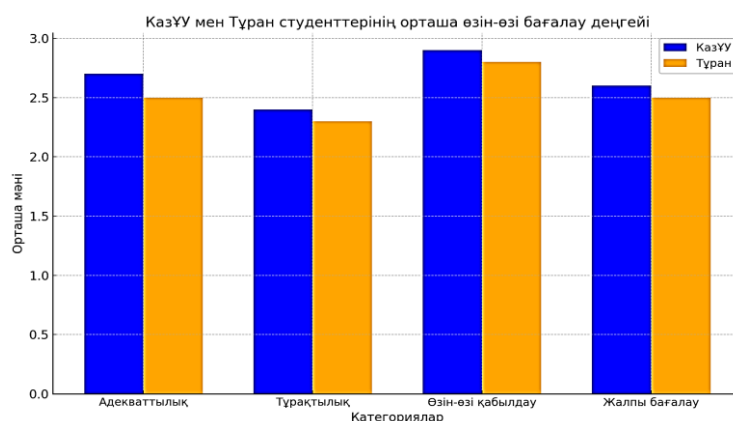
Спортсмендерде М(О–D) жауаптарының пайызы жоғары. Реакцияның бұл түрі адамның мінез-құлқы фрустрацияны бастан кешіру, жағдайды байыппен қабылдау және

өзара әрекеттесуді тоқтатуға ұмтылу процесін басу немесе азайтуға бағытталғанын көрсетеді. Күнделікті өмірде мұндай әрекет ету тәсілі стресске төзімділіктің жоғары деңгейін көрсетуі мүмкін. Біз реакцияның бұл түрінің оң бағасы күнделікті өмірге қатысты екенін атап өтеміз.

Респонденттердің жауаптарында экстрапунитивті реакциялардың барлық түрлері көрсетілгені назар аудартады. Жалпы алғанда, олар барлық басқа нұсқалардың жартысына жуығын құрайды – 45,2%. Реакцияның мұндай сыртқы бағыты, бір жағынан, қақтығыстың дамуына, екінші жағынан, фрустрациялық жағдайдың басқа қатысушыларымен байланысын сақтауға ықпал етеді. Бұл жалпы тенденция студент–спортсмендердің серіктеспен өзара әрекеттесуімен байланысты мінез–құлық нұсқаларының толық спектрін: жағымсыз тәжірибені білдіруден, қарсыласпен мәселені шешуге талап қоюдан бастап, қарсыласқа бағытталған агрессия арқылы өзін–өзі қорғауға дейін қолдануға дайындығын көрсетеді. Интрапунитивтік реакциялардың үлесі айтарлықтай аз. Олар өзін кінәлау және кінәлі сезіну арқылы өзін–өзі қорғауға немесе жағдайды өз бетімен шешуге дайын болуға бағытталған.

Ал келесі әдістеме бойынша сауалнама нәтижелері арқылы спортсмендердің фрустрациялық жағдайларға қаншалықты бейім екенін, олардың өмірлік мақсаттарына деген көзқарастарының қалыптасуын және ішкі тұрақтылығын бағалауға болады.

Жүргізілген әдістеме бойынша спортсмендердің өзін–өзі бағалау деңгейлері төрт негізгі өлшем бойынша зерттелді: адекваттылық, тұрақтылық, өзін–өзі қабылдау және жалпы бағалау. ҚазҰУ–дың және Тұран университетінің дене шынықтыру сабағындағы спорттық жетістігі бар спортсмен–студенттерге жүргізілген зерттеудің нәтижесі (1 сурет):



Сурет 1 – Л.И. Вассерманның «Әлеуметтік фрустрация деңгейін айқындау» әдістемесі (В.В. Бойко модификациясы)

Бұл психологияда әлеуметтік фрустрацияны зерттеуге арналған құрал болып табылады. Бұл әдістеме Л.И. Вассерманмен 1970–ші жылдары құрастырылды, ал кейін В.В. Бойко оны 1980 жылдары модификациялап, кеңінен қолдануға бейімдеді. Тест нәтижелерін салыстырып, қатысушының қақтығыстарды шешу қабілетін дамытуға арналған жеке ұсыныстар беріледі.

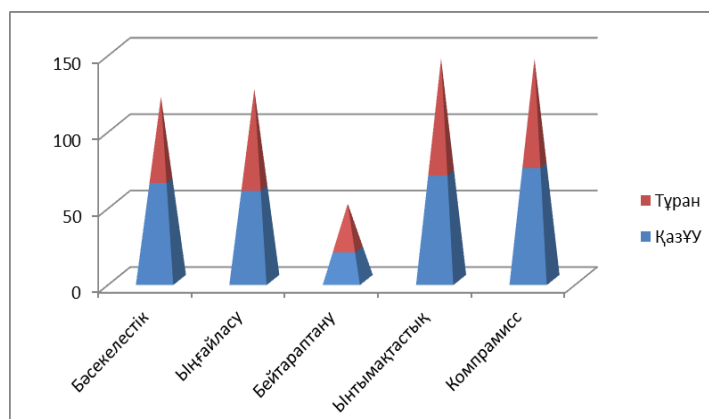
И.В. Абаева мен В.Л. Ситниковтың құндылық – мағыналық және фрустрацияның танымдық белсенділікке әсері туралы зерттеулерінде, әртүрлі жағдайларда агрессия мүлдем туындамауы мүмкін, өйткені фрустрацияның өзі агрессияны тудырмайды, тек оның пайда болуының алғышарттарын қамтамасыз етеді. Осылайша, агрессия әрқашан фрустрацияның салдары болып табылады [16]. Кесте 2–де көрсетілгендей, ҚазҰУ және Тұран университеті спортшы–студенттерінің қақтығыстарды шешу стратегияларында айырмашылықтар бар. Бұл мәліметтер Томас–Килманның қақтығыстарды шешу шкаласы бойынша алынған сауалнама нәтижелеріне негізделген.

Кесте 2 – Томас–Килман Шешу Стратегиялары Шкаласы (ТКИ) бойынша ҚазҰУ және Тұран университетінің спортсмен – студенттерінен алынған сауалнама нәтижелері:

Қақтығыстарды шешу тәсілдері	КН университет%	ТТ университет%
Бәсекелестік А	65%	55%
Ыңғайласу В	60%	65%
Бейтараптану В	20%	30%
Ынтымақтастық А	70%	75%
Компромисс А+В	75%	70%

Ескерту: Кесте Томас–Килманның «Қақтығыстарды шешу стратегиялары» шкаласы негізінде жүргізілген авторлық зерттеу нәтижелері бойынша құрастырылған.

КН университет Спортсмендері қақтығыстарды белсенді түрде шешуге көбірек бейім, өз көзқарастарын қорғауда және компромисс іздеуде көш бастап тұр. **ТТ университеті** спортсмендері де белсенді шешім қабылдауға қабілетті, бірақ олардың кейбірі қақтығыстарды айналып өтуге және ымыраға келуге көбірек бейім (2 сурет).



Сурет 2 – В формуласы спортсмен – студенттердің пассивті тәсілдерін (ыңғайласу мен бейтараптану) және компромисске жартылай бейімділігін көрсетеді

– **КН университетте** $V = 117.5$: Бұл Спортсмендердің пассивті тәсілдерге аз бейімді екенін білдіреді.

– **ТТ университетте** $V = 130.0$: **КН университетімен** салыстырғанда пассивті тәсілдерге сәл жоғарырақ бейімділік бар.

Қорытынды

Жоғары оқу орнында фрустрациялық жағдайлардың пайда болуы студенттерде мазасыздықтың, ішкі шиеленістің және алаңдаушылықтың артуына әкелуі мүмкін. Мұндай жағдайлар көбіне оқу процесіндегі қиындықтармен, өзара қарым–қатынас мәселелерімен және жоғары талаптармен байланысты туындайды. Бұл құбылыс кеңінен таралған және ол студенттердің эмоционалдық тұрақтылығына, әлеуметтік бейімделуіне, сондай–ақ академиялық жетістіктеріне кері әсерін тигізеді.

Жүргізілген зерттеу нәтижелері көрсеткендей, жоғары оқу орнындағы фрустрациялық жағдайлар студент–спортсмендердің психологиялық тұрақтылығына, эмоционалдық жағдайына және оқу жетістіктеріне айтарлықтай әсер етеді. Фрустрация көбіне оқу жүктемесінің артуы, академиялық қысым, әлеуметтік бейімделу қиындықтары мен өзін–өзі бағалаудың төмендігі сияқты факторлармен тығыз байланысты.

Зерттеу барысында Розенцвейгтің фрустрацияға реакция беру тесті мен басқа да психодиагностикалық әдістемелер нәтижелері спортсмендердің фрустрациялық жағдайларда өзін ұстау ерекшеліктерін, олардың бейімделу және эмоциялық реттеу деңгейін анықтауға мүмкіндік берді. Нәтижелерге сүйенсек, көптеген студент–спортсмендер фрустрацияны жеңу барысында импунитивті және экстрапунитивті реакциялар типін көрсетеді, бұл олардың стресске төзімділік пен өз сезімін басқару қабілетін көрсетеді.

Сонымен қатар, алынған деректер студенттердің әлеуметтік фрустрация деңгейінің жоғары болуы олардың академиялық мотивациясына, топ ішіндегі өзара қатынасына және өзіндік сенімділігіне кері әсер ететінін көрсетті. Бұл өз кезегінде оқу үлгерімінің төмендеуіне, психологиялық шиеленіс пен мазасыздықтың артуына себеп болуы мүмкін.

Фрустрациялық жағдайлардың алдын алу мен оларды еңсеру үшін университет деңгейінде психологиялық қолдау жүйесін жетілдіру, студенттердің эмоционалдық интеллектісін дамыту, өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыру маңызды. Тұлғаның ішкі тұрақтылығын арттыратын факторлар – өмірлік мағыналарды анықтай білу, оптимистік көзқарас, өзін адекватты бағалау және қиындықтарға бейімделу икемділігі – фрустрацияны конструктивті түрде жеңуге мүмкіндік береді.

Бұл тұжырым Pekrun R. мен Ryan & Deci еңбектерінде сипатталған оқу эмоциялары мен ішкі мотивацияның өзара байланысын растайды. Олардың пікірінше, студенттің ішкі уәжін қолдау және позитивті эмоциялық фон құру фрустрацияның деструктивті әсерін азайтып, оқу мотивациясын күшейтеді.

Жалпы алғанда, зерттеу нәтижелері фрустрация феноменінің спорттық және оқу қызметіндегі рөлі күрделі әрі көпқырлы екенін дәлелдейді. Ол студент–спортсмендердің тұлғалық дамуында, мінез–құлық стратегиясында және әлеуметтік өзара әрекетінде маңызды психологиялық көрсеткіш болып табылады. Сондықтан болашақ зерттеулер фрустрацияны реттеу мен оны тиімді басқару жолдарын тереңірек зерделеуге бағытталуы тиіс.

ӘДЕБИЕТТЕР:

- 1 Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. – 1967. – № 6. – С. 118–126.
- 2 Багаева В.В. Стратегия поведения в конфликте // Современные тенденции экономики и права (СТЭЖ). – 2015. – № 1 (20). – С. 91–92. <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-povedeniya-v-konflikte> (дата обращения: 25.09.2025).
- 3 Баркер Р. Фрустрация, конфликт, защита // Вопросы психологии. – 1991. – № 6. – С. 69–83.
- 4 Валиуллина Е.В. Взаимосвязь конфликтоустойчивости и фрустрации личности // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. – 2020. – № 1. – С. 1–9.
- 5 Аврамова Т.И. Исследование фрустрации у студентов // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2010. – Т. 12, № 5 (2). – С. 348–352.
- 6 Донскова Е.С. Особенности фрустрационного поведения леворуких детей младшего школьного возраста // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27, № 4. – С. 5–14. 1 Левитов Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. – 1967. – № 6. – С. 118–126.
- 7 Дубовицкая Т.Д., Эрбегеева А.Р. Особенности фрустрации и стратегий преодоления у студентов с трудностями в учебе // Психологическая наука и образование (электронный журнал). – 2010. – № 1. – С. 43–51. URL: <https://psyjournals.ru/psyedu/2010/n1/26550> (дата обращения: 25.09.2025).
- 8 Собкин В.С., Лыкова Т.А. Личностные особенности и реакции на фрустрацию (по результатам исследования студентов–актеров) // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26, № 1. – С. 7–28. DOI: 10.17759/cpr.2018260102.
- 9 Егоренко Т., Лобанова А.В., Чумаченко Д.В. Опросник «Школьная тревожность» Б. Филлипса: результаты стандартизации русскоязычной версии // Вестник практической психологии образования (сетевой журнал). – 2023. – Т. 20, № 3. – С. 39–54. DOI: 10.17759/bppe.2023200304.
- 10 Жакыпов С. М. Оқыту процесіндегі танымдық іс-әрекет психологиясы. – Алматы: Қазақ университеті, 2008. – 218 б.
- 11 Шлягина Е.И. Особенности фрустрации и стратегий преодоления у студентов с трудностями в учебе // Психолого–педагогические исследования. – 2010. – Т. 2, № 1. – URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2010_n1/26550 (дата обращения: 25.09.2025).

12 Pekrun R., Goetz T., Titz W., Perry R.P. Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research // *Educational Psychologist*. – 2002. – Vol. 37, № 2. – P. 91–105. DOI: 10.1207/S15326985EP3702_4

13 Zeidner M. Test anxiety in educational contexts: Concepts, findings, and future directions // *Emotion in Education*. – 2007. – P. 165–184.

14 Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55, № 1. – P. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68

15 Lazarus R.S. Stress and emotion: A new synthesis. – New York: Springer, 1999. – 336 p. DOI: 10.17759/pse.2022270401

16 Абаева И.В., Ситников В.Л. Ценностно-смысловые отношения и фрустрация познавательной активности старших подростков // *Психология и право*. – 2016. – № 2. – URL: https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/psylaw_2016_n2.pdf (дата обращения: 25.09.2025).

REFERENCES:

1 Levitov N.D. (1967). Frustratsiya kak odin iz vidov psikhicheskikh sostoyaniy [Frustration as one of the types of mental states], *Voprosy Psikhologii*, no. 6, pp. 118–126. (in Russian).

2 Bagaeva V.V. (2015). Strategiya povedeniya v konflikte [Strategy of behavior in conflict], *Sovremennyye Tendentsii Ekonomiki i Prava (STEZh)*, no. 1(20), pp. 91–92. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-povedeniya-v-konflikte> (accessed 25.09.2025). (in Russian).

3 Barker R. (1991). Frustratsiya, konflikt, zashchita [Frustration, conflict, defense], *Voprosy Psikhologii*, no. 6, pp. 69–83. (in Russian).

4 Valiullina E.V. (2020). Vzaimosvyaz' konfliktoustoychivosti i frustratsii lichnosti [The relationship between conflict resilience and personality frustration], *Vestnik Psikhologii i Pedagogiki Altayskogo Gosudarstvennogo Universiteta*, no. 1, pp. 1–9. (in Russian).

5 Avramova T.I. (2010). Issledovanie frustratsii u studentov [Study of frustration in students], *Izvestiya Samarskogo Nauchnogo Tsentra RAN*, vol. 12, no. 5(2), pp. 348–352. (in Russian).

6 Donskova E.S. (2022). Osobennosti frustratsionnogo povedeniya levorukikh detey mladshego shkolnogo vozrasta [Features of frustration behavior of left-handed primary school children], *Psikhologicheskaya Nauka i Obrazovanie*, vol. 27, no. 4, pp. 5–14. DOI: 10.17759/pse.2022270401. (in Russian).

7 Dubovitskaya T.D., Erbegeeva A. R. (2010). Osobennosti frustratsii i strategiy preodoleniya u studentov s trudnostyami v uchebe [Features of frustration and coping strategies in students with learning difficulties], *Psikhologicheskaya Nauka i Obrazovanie (Electronic journal)*, no. 1, pp. 43–51. Available at: <https://psyjournals.ru/psyedu/2010/n1/26550> (accessed 25.09.2025). (in Russian).

8 Sobkin V.S., Lykova T. A. (2018). Lichnostnye osobennosti i reaktsii na frustratsiyu (po rezultatam issledovaniya studentov-akterov) [Personality traits and reactions to frustration (based on a study of acting students)], *Konsultativnaya Psikhologiya i Psikhoterapiya*, vol. 26, no. 1, pp. 7–28. DOI: 10.17759/cpp.2018260102. (in Russian).

9 Egorenko T.A., Lobanova A.V., Chumachenko D.V. (2023). Oprosnik “Shkolnaya trevozhnost” B. Fillipsa: rezultaty standartizatsii russkoyazychnoi versii [The “School Anxiety” questionnaire by B. Phillips: results of standardization of the Russian version], *Vestnik Prakticheskoy Psikhologii Obrazovaniya (Online journal)*, vol. 20, no. 3, pp. 39–54. DOI: 10.17759/bppe.2023200304. (in Russian).

10 Zhakypov S.M. (2008). Oqytu protsesindegi tanymdyq is–areket psikhologiyasy [Psychology of cognitive activity in the learning process], *Almaty: Qazaq Universiteti*, 218 p. (in Kazakh).

11 Shlyagina E.I. (2010). Osobennosti frustratsii i strategiy preodoleniya u studentov s trudnostyami v uchebe [Features of frustration and coping strategies in students with learning difficulties], *Psikhologo–Pedagogicheskie Issledovaniya*, vol. 2, no. 1. Available at: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2010_n1/26550 (accessed 25.09.2025). (in Russian).

12 Pekrun R., Goetz T., Titz W., Perry R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research, *Educational Psychologist*, vol. 37, no. 2, pp. 91–105. DOI: 10.1207/S15326985EP3702_4.

13 Zeidner M. (2007). Test anxiety in educational contexts: Concepts, findings, and future directions, in *Emotion in Education*, pp. 165–184.

14 Ryan R.M., Deci E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, *American Psychologist*, vol. 55, no. 1, pp. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68.

15 Lazarus R.S. (1999). Stress and Emotion: A New Synthesis, New York: Springer, 336 p.

16 Абаева И.В., Ситников В. Л. (2016). Tsennostno–smyslovye otnosheniya i frustratsiya poznavatel'noy aktivnosti starshikh podrostkov [Value–semantic relations and frustration of cognitive activity of older adolescents], *Psikhologiya i Pravo*, no. 2. Available at: https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/psylaw_2016_n2.pdf (accessed 25.09.2025). (in Russian).

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФРУСТРАЦИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ

Тохтаров А.М.^{1,*}, Тоқсанбаева Н.Қ.², Шағатаева З.Е.¹, Утегенов Е.Қ.¹, Заманбеков М.М.¹

¹Жетысуский университет имени И. Жансугурова, Республика Казахстан,
г. Талдыкорган

²Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Республика Казахстан,
г. Алматы

*e-mail: akniet.mukhtaruly@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются различные формы проявления фрустрации в процессе обучения спортсменов. Фрустрационные состояния чаще всего исследуются в контексте преодоления трудностей в соревновательной деятельности. В будущем планируется расширение исследований в этом направлении, включая анализ активности, связанной с фрустрацией. Однако такие случаи не охватывают всего спектра феномена фрустрации. Существует некоторая неопределенность в понимании самого термина «фрустрация»: относится ли он к внешней причине (ситуации), либо к вызываемой ею реакции (психическое состояние или индивидуальные поведенческие ответы). С филологической точки зрения слово *frustration* означает срыв планов, утрату намерений, то есть травматическую ситуацию, связанную с неудачей в достижении цели. В этом смысле, проявления фрустрации в учебно-тренировочном процессе спортсменов близки к общепринятому, но не всегда однозначно воспринимаемому понятию. Формы фрустрации у спортсменов могут рассматриваться как часть более широкой проблемы устойчивости к жизненным трудностям и реакций на них. В практической части исследования были использованы следующие методики: 1. Тест фрустрационных реакций Розенцвейга и тест жизненных смыслов А.Н.Леонтьева; 2. Оценка уровня стресса по Лазарусу и шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ); 3. Шкала стратегий разрешения конфликтов Томаса-Килмана; 4. Методика определения уровня социальной фрустрации Л.И.Вассермана (в модификации В.В. Бойко).

Результаты исследования позволяют, на основе анкетных данных, оценить степень склонности спортсменов к фрустрации, их отношение к жизненным целям и уровень внутренней устойчивости.

Ключевые слова: Спортсмены, процесс обучения, оценка, разочарование, теория, препятствия, психология, методы, статистическая обработка.

PECULIARITIES OF FRUSTRATION MANIFESTATION IN ATHLETES' TRAINING AND EDUCATIONAL PROCESS

A.M. Tokhtarov^{1,*}, N.K. Toxanbayeva², Z.E. Shagatayeva¹, E.K. Utegenov¹, M.M. Zamanbekov¹

¹Zhetysu University named after I. Zhansugurov, Republic of Kazakhstan, Taldykorgan

²Al-Farabi Kazakh National University, Republic of Kazakhstan, Almaty

*e-mail: akniet.mukhtaruly@mail.ru

Abstract. The article explores various forms of frustration manifestations in the training process of athletes. Frustration is most commonly studied in the context of overcoming obstacles during competitive activity. Future research is expected to expand in this area, focusing on activity related to frustration. However, such instances do not fully define the scope of the frustration phenomenon. There is some ambiguity in understanding the term “frustration”: whether it refers to the external cause (situation) or to the reaction it provokes (mental state or personal response). From an etymological perspective, the word *frustration* implies a disruption of plans or failure to achieve a goal, thus representing a traumatic situation associated with perceived failure. In this sense, the understanding of frustration within the educational and training process of athletes aligns with a commonly recognized, though not universally accepted, interpretation. The forms of frustration among athletes can be viewed as part of a broader issue of resilience to life's difficulties and the psychological responses to them. In the empirical part of the study, the following methods were used: 1. Rosenzweig's Frustration Reaction Test and A.N. Leontiev's Life Meaning Orientations Test; 2. Lazarus' Stress Level Assessment and the Differential Emotions Scale (DES); 3. Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument; 4. L.I. Wasserman's “Social Frustration Level” method (modified by V.V. Boyko).

The study results allow for an assessment – based on survey data – of athletes' susceptibility to frustration, their orientation toward life goals, and their level of internal stability.

Keywords: Athletes, learning process, assessment, disappointment, theory, obstacles, psychology, methods, statistical processing.