

4. Колесов Д.В. Адаптация организма подростков к учебным нагрузкам. – М.,1987. – 176с.
5. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. — 2012. — №9. — С. 243-246.
6. Лякишева О.В., Казакова С.Б. Эффективная адаптация студентов первого курса – залог успешного обучения и профессионального определения личности // СПбГОУ СПО «Медицинский техникум №2». 2005
7. Толстых Ю.И. Современные подходы к категории «Адаптационный потенциал» // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки . 2011. №1. С.493-496.

Ковалева О.Л., Подгайный Д.Б.

Kovaleva O.L., Podgaynyy D.B.

НИУ «БелГУ», г. Белгород, Российская Федерация
Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia

**ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БОС-ТРЕНИНГА ДЛЯ
КОРРЕКЦИИ ДЕЗАДАПТИВНЫХ ФОРМ ФРУСТРАЦИИ У
СТУДЕНТОВ**

**PROSPECTS OF USING THE BIOFEEDBACK TRAINING TO THE
CORRECTION OF STUDENT'S MALADAPTIVE FORMS OF
FRUSTRATION**

Аннотация. В данной работе рассматривается фрустрационная толерантность и аспекты адаптации студентов первого курса обучения в вузовской среде, а также перспективы коррекции уровня личностной фрустрации.

Ключевые слова: адаптация, фрустрация, фрустрационная толерантность, тревога, БОС, студенты-первокурсники.

Annotation: The present work includes the frustration tolerance and aspects of the first-year student's adaptation to the college environment, moreover the prospects of correction of the individual level of frustration.

Keywords: adaptation, frustration, frustration tolerance, anxiety, biofeedback, first-year students.

В эпоху стремительного прогрессирования глобальных коммуникаций, насыщения информационных потоков, расширения круга социальных контактов и ужесточения контроля за исполнением профессиональных обязанностей (чему способствует прогрессирующая бюрократизация всех инстанций), люди испытывают постоянное давление, приводящее, в том числе, к активации механизмов психологических защит [2]. Одной из ситуаций, в которых активизируются механизмы защиты, является фрустрация.

В настоящее время существует множество определений фрустрации. П.И. Сидоров, А.В. Парняков называют фрустрацией критическую ситуацию и одновременно состояние человека при невозможности реализации им тех или иных потребностей [5]. А в соответствии с определением С. Розенцвейга, фрустрация имеет место в тех случаях, когда организм встречает более или менее непреодолимое препятствие или обструкции на пути к удовлетворению какой-либо жизненной потребности [3].

Наряду с адаптивными формами реагирования (преодоление препятствия с использованием новых методов и средств или с помощью изменения стратегии поведения; компенсация – поиск другой сферы для удовлетворения потребности; отказ от намеченной цели, выбор новых целей, переоценка ценностей), существуют и, так называемые, дезадаптивные формы поведения, вызванные действием фрустрации [4]. Такие формы фрустрации могут выражаться в агрессивных реакциях, направленных как на

другого человека, так и на себя; на уход из ситуации, на отказ от деятельности, реакции апатии; регрессии; в двигательном возбуждении, при котором человек не способен контролировать своё поведение, а также, в возможном включении механизмов психологической защиты, помогающих преодолеть состояние фрустрации.

Зачастую специфические особенности обучения в вузе становятся стрессующими и фрустрирующими для студентов, которым не хватает личностных ресурсов для благополучного преодоления вышеописанных ситуаций, поэтому реакция фрустрации становится для них одной из наиболее естественных и закономерных в ответ на сложившуюся критическую ситуацию, однако, нередко она принимает форму дезадаптивных стратегий поведения.

Закономерным следствием из всего этого является увеличение потребности в коррекционных программах. Однако большая часть этих программ имеет общий характер и, как правило, не учитывает дополнительных переменных, неизбежно влияющих на эффективность коррекционно-профилактической работы. Обучение навыкам саморегуляции и релаксации, длительный эффект процедур, объективность, комплексность, высокая эффективность коррекции любых сдвигов в вегетативной нервной системе составляет картину преимуществ БОС-тренинга как особого способа коррекции дезадаптивных форм фрустрации. Обоснованием выбора данного вида тренинга служит закономерный факт влияния фрустрации на сдвиги в вегетативной сфере, которые с трудом поддаются коррекции без должного уровня тренированности индивида.

Подтверждением эффективности применения в качестве коррекционных мероприятий средств БОС-тренинга служит достаточное количество эмпирических исследований в связи с заниженной самооценкой [6], личностной тревожностью [3], высоким уровнем стресса [8] и т.д., но влияние дезадаптивных форм фрустрации на адаптацию к учебному процессу в вузе изучены слабо.

Таким образом, задачей нашего исследования является изучение особенностей адаптивных и дезадаптивных форм фрустрации у студентов с последующей разработкой программы коррекции средствами БОС-тренинга дезадаптивных форм фрустрации. Методологической основой исследования послужили идеи и принципы отечественного психофизиологического подхода, в рамках которого изучение процессов дезадаптации следует рассматривать системно, целостно, структурно, динамично. Научная база данного исследования – Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»).

Первый этап опытно-эмпирического исследования включал психодиагностику средствами строго формализованных методик дезадаптивных состояний фрустрации, тревожности, адаптационного потенциала личности. На данном этапе в исследовании приняло участие 60 студентов первого курса обучения факультета психологии. Возраст студентов – от 16 до 20 лет. Были изучены: уровень ситуативной личностной фрустрации, адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, коммуникативные особенности, моральная нормативность, уровень тревожности. Математическая и статистическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS Statistics.

Уровень личностной фрустрации студентов-первокурсников определяли с помощью методики экспресс-диагностики уровня личностной фрустрации (В.В. Бойко) [7]. Анализ полученных результатов показал, что большинство студентов – 77,5% – имеют низкий уровень личностной фрустрации. Отдельной группе студентов – 18,5% – свойственен средний уровень социальной фрустрации. У 4% учащихся можно говорить о высоком уровне фрустрированности.

Адаптационный потенциал студентов-первокурсников был изучен с помощью методики «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина, предназначенной для диагностики адаптивности испытуемого по следующим параметрам: адаптивные способности, нервно-психическая

устойчивость, моральная нормативность [1]. Выявлено, что для 75,7% выборки на момент вхождения в организационную среду вуза характерен высокий уровень адаптивности, ориентировки в ситуации, у 19,3% студентов – удовлетворительный уровень адаптивности, у 5% студентов-первокурсников наблюдается тенденция к низкому уровню адаптации.

Наконец, уровень тревожности студентов-первокурсников был изучен с помощью личностной шкалы проявления тревоги Дж. Тейлора. В ходе обработки полученных значений было выявлено, что 69,6% студентов имеют низкий уровень тревоги, 27,4% студентов присущ средний уровень тревоги, у 3% студентов был выявлен высокий уровень тревоги.

Таким образом, у большинства студентов-первокурсников (77,5% выборки) отмечается низкий уровень личностной фрустрации, и соответственно, у 75,5% выборки – высокий адаптационный потенциал, а 69,6% выборки имеют низкий уровень тревоги. У 18,5% выборки отмечен средний уровень фрустрированности, и у 19,3% выборки студентов отмечается удовлетворительный уровень адаптивности, 27,4% студентам-первокурсникам свойственен средний уровень тревоги.

Отмечена тесная положительная корреляционная связь между показателями низкого и среднего уровня фрустрации с показателями высокой адаптивности и низким уровнем тревоги и, соответственно, высокого уровня фрустрации с показателями низкой адаптивности и высоким уровнем тревожности. Исследование позволило выявить группу студентов, находящуюся в зоне риска (численность которой составляет практически третью часть выборки), на которых в дальнейшем будет направлена психокоррекционная работа средствами БОС-тренинга.

Вывод: требуется внедрение эффективных коррекционных программ с целью повышения адаптационного потенциала студентов первого года обучения, одним из вариантов которого является использование БОС-тренинга, высокую эффективность которого мы собираемся выяснить во второй части нашего исследования.

Список литературы:

1. Адамчук, А.В. Технология повышения психической стрессоустойчивости на основе БОС-тренинга / А.В. Адамчук // Ростов н/д: Известия ЮФУ. Технические науки. – 2008 – №6. – С. 44-47.
2. Астапов, В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.М. Астапов // М.: Психологический журнал. – 2002. – Т. 13. – № 5. – С. 111-117.
3. Горев, А.С. Эффективность БОС-тренинга регуляции функционального состояния в зависимости от индивидуальных психофизиологических характеристик / А.В. Горев, Е.Н. Панова // М.: «Наука». – 2009. – Т. 35. – № 5. – с. 25-32.
4. Грановская, Р. М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская. – СПб.: Знание, 2008. – 352 с.
5. Ковалева, О.Л. Изучение некоторых аспектов стрессоустойчивости и процесса адаптации к среде ВУЗа у студентов-первокурсников / О.Л. Ковалева, А. О. Шарапов, Е. А. Гилязиева, Т. А. Павленко / Одесса: Сборник научных трудов SWorld. – 2014. – 100 с. – с. 24-28.
6. Левитов, Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. – 2008. – № 6. – С. 118-129.
7. Столетний, А.С. Психологические предикторы произвольной регуляции в условиях ЭЭГ-БОС тренинга. /А.С. Столетний // М.: «Кредо». – 2015. – №3(13).– с. 27-33.
8. Эрбегеева, А.Р. Психологическая поддержка студентов в преодолении фрустрации на начальном этапе обучения в ВУЗе. / А.Р. Эрбегеева // М.: МГОУ. – 2008. – №4. – с. 54-60.

Мишурова Е.С.

Научный руководитель: доцент Пчелкина Е.П.

Mishurova E.S.