



## СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФРУСТРАЦИОННОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Хайруллаев Кадыр Зарфулла оглы

Ташкентский международный университет  
финансового менеджмента и технологий,

Преподаватель кафедры «Педагогика и психология»

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14642621>

### Введение

Период студенческой жизни сопряжен с особыми психологическими и эмоциональными нагрузками, включая стресс, связанный с процессом обучения, личными отношениями, общественной деятельностью и будущими профессиональными целями. Фрустрация, то есть столкновение с препятствиями в достижении ожидаемой цели, может негативно повлиять на психологическое состояние учащихся. Развитие толерантности к фрустрации важно для повышения устойчивости учащихся к стрессу, обеспечения личной стабильности и поддержки успешного процесса обучения. В данной диссертации рассматриваются современные психологические методы повышения фрустрационной толерантности у студентов.

### Устойчивость к фрустрации: основная концепция и важность

Устойчивость к фрустрации — это способность человека сохранять внутреннюю устойчивость и эмоциональную стабильность перед лицом препятствий, неудач или ситуаций, когда ожидаемые результаты не достигаются. Фрустрация возникает, когда человек не может достичь своих целей или когда возникают ситуации, не соответствующие его желаниям. Для студентов такие ситуации могут быть связаны с учебным процессом, академической работой, экзаменами и социальными изменениями. Развитие толерантности к фрустрации помогает учащимся управлять своими эмоциями, повышает их способность справляться со стрессом и помогает им успешно адаптироваться в социальной среде.

### Способы развития толерантности к фрустрации

#### Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Когнитивно-поведенческая терапия делает акцент на распознавании негативных мыслей и изменении их конструктивным образом. Основанный на когнитивно-поведенческой терапии, он предоставляет студентам возможность распознавать и работать с собственными моделями мышления в отношении стрессовых ситуаций. Это помогает им



стать более устойчивыми к разочарованиям. С помощью когнитивно-поведенческой терапии учащиеся учатся анализировать свои проблемы и формировать позитивные и реалистичные мысли о различных ситуациях.

### **Осознанность (присутствие в настоящем моменте)**

Осознанность — это способность полностью сосредоточиться на настоящем моменте и принимать свои чувства без осуждения. Практики осознанности для студентов помогают им контролировать свои эмоции и реакции. Столкнувшись с разочарованием, учащиеся учатся смягчать свои эмоции и менять свое отношение к ним. С помощью техник осознанности студент учится снижать стресс и беспокойство, а также поддерживать стабильное и спокойное состояние.

### **Развитие эмоционального интеллекта**

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это способность понимать собственные эмоции, понимать эмоции других и принимать правильные решения в стрессовых ситуациях. Он играет важную роль в развитии эмоционального интеллекта у учащихся и повышении их устойчивости к фрустрации. Обучая эмоциональному интеллекту, студенты учатся управлять своими эмоциями, проявлять сочувствие к эмоциям других и эффективно общаться. Это повышает их устойчивость к фрустрации и улучшает социальную адаптацию.

### **Позитивная психология и позитивное мышление**

Позитивная психология позволяет учащимся определить свои сильные стороны, сосредоточиться на своих успехах и создать позитивные изменения. Этот метод учит студентов сохранять позитивный настрой даже в стрессовых ситуациях. С помощью позитивного мышления учащиеся воспринимают неудачи как временные трудности и видят в них возможности для обучения и развития. Это значительно повышает их устойчивость к фрустрации.

### **Групповая деятельность и взаимопомощь**

Групповые занятия и тренинги способствуют взаимному обмену опытом среди студентов, а также оказывают им социальную поддержку. Он развивает способность работать в группе, помогать друг другу решать проблемы и адаптироваться к изменениям. Этот метод создает для студентов возможности работать сообща, чтобы бороться с разочарованием и стрессом, проявлять взаимную эмпатию и вместе находить решения.

### **Заключение**



Развитие у учащихся устойчивости к фрустрации играет важную роль в улучшении их психологического здоровья, повышении устойчивости к стрессу и обеспечении успешного процесса обучения. Современные психологические методы, в частности когнитивно-поведенческая терапия, осознанность, развитие эмоционального интеллекта, позитивная психология и групповые занятия, эффективно помогают учащимся повысить устойчивость к фрустрации. Применение этих методов в образовательном процессе помогает учащимся раскрыть весь свой психологический потенциал, готовя их к успешной и стабильной жизни.