

## ОСОБЕННОСТИ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ СТУДЕНТАМИ ВУЗА В СВЯЗИ С УРОВНЕМ ИХ СОЦИАЛЬНОЙ ФРУСТРИРОВАННОСТИ

**Сергей А. Березов**

магистрант

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: berezovsergei2008@rambler.ru

**Екатерина В. Белова**

кандидат психологических наук, доцент

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: evprokopeva@sfnedu.ru

---

В статье приводятся результаты исследования характеристик целей, заявленных студентами вуза, в связи с уровнем их социальной фрустрированности. Подчеркивается актуальность изучения особенностей целеполагания и стрессоустойчивости современной молодежи, от активности, личностной зрелости и психологического здоровья которой зависит будущее политическое состояние, социально-экономическое благополучие и духовно-нравственное развитие российского общества. В ходе теоретического анализа раскрыты критерии, которым должна удовлетворять цель для того, чтобы выполнять функции мотивирования, ориентировки в условиях меняющейся среды, оценки промежуточных результатов и организации обратной связи относительно продвижения к желаемому результату.

Оригинальность авторского замысла определяется тем, что постановка целей, соответствующих этим критериям, способствует активной преобразовательной деятельности, рассматривается как средство профилактики и преодоления неудовлетворенности личности различными сферами своей жизни. Новизна исследования заключается в эмпирическом исследовании характеристик целей в связи с уровнем социальной фрустрированности студентов, практическая значимость – в возможности применения предложенной авторами процедуры контент-анализа целей. Разведены понятия фрустрации, социальной и личностной фрустрированности личности.

Социальная фрустрация рассматривается как переживание неудачи вследствие препятствий на пути к достижению цели; социальная фрустрированность – как результат процесса фрустрирования, заключающийся в психической напряженности, возникающей при блокировании реализации потребностей, мотивов и ценностей личности. Личностная фрустрированность представлена как устойчивая личностная черта, возникающая при длительном воздействии фрустраторов, превосходящем интенсивностью адаптационные возможности субъекта, и характеризующаяся внеконтекстуальностью.

Эмпирически показано, что такие целевые характеристики, как владение целью, утвердительность формулировки цели, оценка реализованности целей в прошлом, целевой оптимизм и целевая насыщенность настоящего связаны с уровнем социальной фрустрированности студентов в разных сферах их жизни. Для профилактики и снижения уровня социальной фрустрированности молодежи рекомендовано обучение студентов конкретным стратегиям постановки целей в рамках психологического консультирования и тренинга.

**Ключевые слова:** целеполагание, спецификация цели, характеристики цели, фрустратор, социальная фрустрированность, личностная фрустрированность, субъективное благополучие, адаптационный потенциал личности, российская молодежь, студенты вуза

**Для цитирования:** Березов С. А., Белова Е. В. Особенности постановки целей студентами вуза в связи с уровнем их социальной фрустрированности // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2017. – № 15/1. – С. 17–26.

## FEATURES OF GOAL-SETTING BY STUDENTS OF THE UNIVERSITY IN CONNECTION WITH THE LEVEL OF THEIR SOCIAL FRUSTRATION STATE

**Sergei A. Berezov**

*Master student*

*Southern Federal University*

*Rostov-on-Don, Russia*

*E-mail: berezovsergei2008@rambler.ru*

**Ekaterina V. Belova**

*Candidate of Psychology, Associate Professor*

*Southern Federal University*

*Rostov-on-Don, Russia*

*E-mail: evprokopeva@sfedu.ru*

---

*The article presents the results of the study of characteristics of students' goals in connection with a level of their social frustration state. There is emphasized the actuality of studying the features of goal-setting and resistance to stress of modern youth, since the future of political status, socio-economic well-being, moral and spiritual development of Russian society depends on their activity, personal maturity and mental health. In theoretical analysis, there is revealed the criteria of the goal, which contribute to the realization of functions of motivation, orientation in changing conditions, to evaluation of intermediate results and provide feedback in progress towards the result.*

*The originality of the author's intention is determined by the consideration of the goal-setting consistent with these criteria as the factor of a constructive activity contributing to prevention and overcoming of personality's dissatisfaction with different areas of the life. The novelty of the research is in the empirical examination of the characteristics of goals in connection with the level of students' social frustration state; the practical significance is in the possibility of applying the procedure for content analysis of the goals, which proposed by authors. Concepts of frustration, social frustration state and personal frustration state are separated.*

*The frustration is seen as an experience of failures due to obstacles in achieving the goal; the social frustration state – as the result of the process of frustration, representing the mental tension which appearing when the needs, motives and values of the individual are blocked. The personal frustration state presented as a stable personality trait that occurs with long-term effect of adverse factors causing frustration, or by a lack of resources to enable the subject to adequately cope with them. The personal frustration state, in addition to stability, is characterized by extra-contextuality.*

*Empirically it is shown that such goals characteristics as the possession of the goal, the positive formulation of the goal, an assessment of the goals' realisation in the past, goal-optimism and goal-richness in present time connected with the level of students' social frustration in different areas of their lives. With the aim of prevent and reduce the level of social frustration of youth recommended the teaching students with the specific strategies of goals-setting in the framework of psychological counseling and psychological training.*

**Keywords:** *goal-setting, goal specification, characteristics of goals, frustrator, social frustration state, personal frustration state, subjective well-being, adaptation potential of the personality, Russian youth, students of the university*

**For citation:** Berezov S. A., Belova E. V. Features of goal-setting by students of the university in connection with the level of their social frustration state. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin*, 2017, no. 15/1, pp. 17–26 (in Russian).

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Сегодня субъективное благополучие молодежи в различных его аспектах закономерно привлекает внимание исследователей: молодежь – будущее страны, студенческая молодежь – ее будущие высококвалифицированные кадры; от того, насколько активной, личностно зрелой и психологически здоровой она является, зависит будущее политическое состояние, социально-экономическое благополучие и духовно-нравственное развитие любого общества [21, 22, 23]. Обучение в вузе – пора активного и осознанного планирования своего будущего – профессионального, семейного, социального. Молодой человек выстраивает личные отношения, выбирает специализацию, задумывается о будущей работе и помимо этого решает множество других повседневных и бытовых задач. Любое достижение начинается с постановки цели, которая, выступая для человека субъективным образом желаемого результата, мотивирует и ориентирует его в процессе деятельности, направленной на ее достижение [17]. Составляя содержание первого этапа деятельности, постановка цели во многом определяет ее эффективность, что превращает рассмотрение процесса целеполагания в актуальную исследовательскую, диагностическую и практическую задачи психологии.

Как определенная социально-профессиональная группа, студенчество испытывает на себе проблемы социально-экономического и культурного развития страны [8]. Российской молодежи сегодня предстоит реализовать свои планы в условиях политической и социальной нестабильности, угрозы безработицы и постоянно растущих требований к личностной и профессиональной компетентности. Кроме того, самой молодости свойственны противоречия между активной устремленностью в будущее, оптимизмом и высокими запросами, с одной стороны, и ограниченностью личного опыта, не всегда адекватным представлением о собственных возможностях – с другой. Внутренне присущие периоду студенчества переход из одной возрастной группы в другую, новые социальные роли, необходимость принятия решений в выборе будущего (профессионального, социального, семейного), психологически сопряженная с ответственностью и неопреде-

ленностью, предъявляют серьезные требования к стрессоустойчивости современных российских юношей и девушек. Т. М. Гуськова, М. П. Дьякович и С. Ф. Шаяхметов делают вывод о том, что сегодня наблюдается тенденция к снижению уровня психологического благополучия молодежи в силу ее низкой социальной и профессиональной мобильности, и относят учащуюся и работающую молодежь к группе высокого риска [4]. В связи с вышесказанным, исследование особенностей постановки целей студентами вуза в связи с уровнем их социальной фрустрированности представляется актуальным и своевременным.

### **ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ**

Эффективности процесса целеполагания большое внимание уделялось в рамках моделирования опыта выдающихся представителей различных профессий, осуществленного в рамках нейролингвистического программирования. Было показано, что истинная цель, которая способна выполнять функции мотивирования, ориентировки в меняющихся условиях окружающей среды, оценивания промежуточных результатов и обеспечения обратной связи в процессе деятельности, должна отвечать ряду критериев. Совокупность этих критериев получила название «Спецификация цели» [17]. Позже, претерпев некоторые изменения, она стала известна в сфере бизнеса под названием «SMART-цели». Рассмотрим основные критерии, которым должна соответствовать цель, чтобы иметь психологически обоснованные шансы на достижение:

1. «Владение целью» или «Личный контроль». Этот критерий означает, что, поставив цель, человек должен иметь возможность влиять на ее достижение, контролировать продвижение к ней. С этой точки зрения, цель, заявленная как «Хочу, чтобы моя карьера сложилась удачно» или «Стремлюсь, чтобы коллеги меня уважали», ориентирует человека не на активную организацию необходимых для ее реализации ресурсов, а на пассивное ожидание действий со стороны других или влияния внешних обстоятельств.

2. «Утвердительность формулировки». Цель как психологический феномен представляет собой образ желаемого результата, поэтому в ее формулировке должно содержаться описание

этого результата. С нарушением данного критерия мы сталкиваемся, когда человек описывает то, чего он хочет избежать, не делать, а также то, от чего он хочет избавиться, полагая, что это и есть формулировка цели. Однако именно такие «цели» лежат в основе механизма «само-реализующегося пророчества», а также расхожих представлений о том, что «в жизни происходит именно то, чего человек больше всего боится».

3. «Сенсорность цели». Цель описывается сенсорным языком («вижу...», «слышу...», «чувствую...»), что свидетельствует о простроенности образа результата. Чтобы выполнять свои функции по организации деятельности, цель должна быть конкретной; ее репрезентация должна быть похожа на реальность, которую воспринимает человек через органы чувств.

4. «Цель соответствует контексту». Обдумывая цель, необходимо задаться вопросами о том, в каких жизненных контекстах полученный результат будет уместен, а в каких нет. Так, уверенность в своей правоте полезна в публичных дебатах, но плохой помощник в обучении. Данный критерий характеризует и временную определенность цели: цель «Написать статью к 10 ноября» имеет большие шансы на реализацию и стимулирует деятельность гораздо лучше, чем просто намерение написать статью.

5. «Цель имеет соответствующий масштаб». Если цель слишком глобальна, человеку трудно отслеживать приближение к ней, он постепенно теряет мотивацию и веру в свои силы. Слишком «мелкая» цель тоже снижает мотивацию, но по другой причине – отсутствует интерес к ее достижению. Кроме того, то, что легко достается, не приносит настоящего удовлетворения. Поэтому, как «В совершенстве овладеть тремя иностранными языками», так и «Учить каждый день по три иностранных слова» – формулировки, свидетельствующие о том, что цель требует доработки.

6. «Цель экологична». Данный критерий требует учета отдаленных негативных последствий достижения желаемого результата, а также негативных последствий в других, явно не затрагиваемых результатом сферах жизни. Поскольку достижение любой цели – это изменение в жизни, оно сопряжено как с приобретениями, так и с потерями. Умение заранее обдумывать

нежелательные последствия достижений и корректировать цель, минимизируя их, еще на этапе планирования – отличительная черта людей, умеющих воплощать в жизнь то, что для других представляется нереалистичным, и жить в гармонии с собой [15, 16, 17].

Цель, поставленная в соответствии с описанными критериями, мотивирует на выполнение деятельности и задает ее направление; субъект начинает действовать и искать средства достижения этой цели, в связи с чем такую постановку цели можно назвать активной. Активная постановка целей, дающая начало активной преобразовательной деятельности, может являться средством преодоления неудовлетворенности личности различными сферами своей жизни и таким образом может рассматриваться в качестве одной из стратегий снижения фрустрированности.

Социальная фрустрированность рассматривается в психологии в соотношении с такими понятиями, как «фрустрация», «фрустратор», «процесс фрустрирования» [20]. Социальная фрустрация определяется как переживание неудачи вследствие реальных или мнимых препятствий на пути к достижению цели (фрустраторов), как состояние переживания нереализованных намерений и неудовлетворенных потребностей [5], а социальная фрустрированность – как вид психической напряженности, которая обусловлена «неудовлетворенностью личности на данный момент жизни собственными достижениями и положением в социальной иерархии» [12, с. 1832], как результат процесса фрустрирования и «индивидуально-личностная форма проявления социальной фрустрации, возникающая при блокировании реализации личностно-значимых потребностей, мотивов и ценностей под влиянием суммарно действующих интерперсональных и интраперсональных факторов, сопровождающаяся высокой неудовлетворенностью личности и снижением ее социальной адаптации» [6, с. 139].

Фрустрация выступает фактором дезорганизации деятельности или, как минимум, снижения ее эффективности [1]. Поэтому изучение фрустрации и фрустрированности осуществляется в русле разработки проблемы психологической адаптации и исследований адапционного потенциала личности [10, 14, 19, 20].

Через показатели социальной фрустрированности сегодня активно изучаются такие более широкие психологические феномены, как удовлетворенность жизнью, продуктивность жизнедеятельности и субъективное благополучие личности [2, 7, 9, 11, 18].

Поскольку субъектом фрустрации является личность, присущие ей особенности выступают факторами, опосредующими влияние объективной ситуации. В качестве факторов фрустрационного риска описаны завышенная самооценка и высокий уровень притязаний. Устойчивость к фрустрации обусловлена высокой степенью осознанности и саморегуляции поведения, творческим отношением к жизни, а также рядом культурологических факторов – традициями, нормами и ценностями конкретной культурной общности [6, 13, 19].

При длительном интенсивном воздействии неблагоприятных факторов, вызывающих фрустрированность, либо при нехватке ресурсов, позволяющих субъекту адекватно с ними справиться, состояние фрустрированности может перейти в устойчивую личностную черту. По предположению авторов опросника социальной фрустрированности, длительное дестабилизирующее действие социальных фрустраторов формирует напряженность адаптивных механизмов субъекта и может вызвать парциальную дезадаптацию (предболезнь), существенно снижающую качество его жизни [3]. Е. В. Зинченко и Е. В. Белова полагают, что личностная фрустрированность, помимо устойчивости, характеризуется внеконтекстуальностью. Они указывают, что в отличие от социальной фрустрированности, дифференцированной по сферам жизнедеятельности и позволяющей личности быть фрустрированной в одной из них и, одновременно, оставаться удовлетворенной в другой, личностная представляет собой универсальную реакцию беспокойства и взвинченности на любое неудовлетворенное стремление, что и диагностируется шкалой Q4 известной методики Р. Кеттелла [24].

### **ЦЕЛЬ, МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Целью исследования выступило изучение характеристик заявляемых студентами целей

в связи с уровнем их социальной фрустрированности. Объектом исследования выступили материалы анкетирования и тестирования 31 студента Южного федерального университета. В исследовании использовались следующие методы: 1) анкетирование (анкета «Мои цели»); 2) контент-анализ; 3) психологическое тестирование (методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана в модификации В. В. Бойко); 4) методы математической статистики.

В первой части анкеты респондентам предлагалось в свободной форме рассказать о целях, которые они ставят перед собой вне зависимости от их глобальности или сферы жизни, в которой они реализуются. Полученные материалы обрабатывались с помощью метода контент-анализа. Теоретической основой выступила модель спецификации цели. Мы исследовали три целевых критерия – владение целью, утвердительность ее формулировки и ее временную определенность. Качественными единицами контент-анализа выступили следующие категории, рассматриваемые нами в качестве трех целевых характеристик:

1. Категория «Владение целью», индикаторами которой выступили словосочетания, свидетельствующие о том, что субъектом постановки цели и ее планируемого достижения является сам респондент (например: «Собираюсь закончить университет», «Планирую обзавестись семьей», «Этим летом собираюсь съездить в Египет»).

2. Категория «Утвердительность формулировки», индикаторами которой явились выражения, содержащие описание конечного результата (как во всех приведенных выше примерах), в отличие от фраз, выражающих неудовлетворительное состояние респондента (например, «Хотелось бы не “завалить” сессию», «Хочу справиться со своей ленью»).

3. Категория «Временная определенность цели», индикаторами которой выступили указания на конкретный срок реализации цели (например, «Через два года планирую открыть собственный бизнес», «Эти летом собираюсь съездить в Египет»).

Количественными единицами контент-анализа явилась относительная частота встречаемости категорий в тексте анкеты.

Во второй части анкеты респондентам предлагалось с помощью приведенных шкал оценить степень реализованности собственных целей в прошлом, степень своей уверенности в достижении будущих целей («целевой оптимизм») и степень целевой насыщенности настоящего периода своей жизни. На основании полученных показателей мы ввели еще три характеристики, раскрывающие особенности процесса целеполагания респондентов: «Оценка реализуемости целей в прошлом», «Целевой оптимизм» и «Целевая насыщенность настоящего». Полученные данные были подвергнуты корреляционному анализу по критерию Спирмена.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные в исследовании результаты свидетельствуют о том, что характеристика «Владение целью» отрицательно связана с уровнем фрустрированности респондентов в сфере их социально-экономического положения ( $r = -0,48$  при  $p < 0,005$ ). Другими словами, студенты, ставящие цели, лежащие в сфере их компетентности и осознающие свою ответственность за их достижение, удовлетворены своим материальным положением, жилищно-бытовыми условиями и социальным статусом. Неудовлетворенность своим положением в обществе, материальным и жилищно-бытовым статусом, напротив, свойственна студентам, которые, планируя свое будущее, ставят его в зависимость от складывающихся обстоятельств и активности других людей. Конечно, экономическое положение для студентов во многом является сферой, в которой они еще объективно зависимы от других, однако мы видим, что для тех из них, кто выступает подлинным субъектом целеполагания, это не является фрустратором.

Утвердительность целевых формулировок оказалась отрицательно связанной с уровнем фрустрированности респондентов в сфере родственных отношений ( $r = -0,39$  при  $p < 0,01$ ). Студенты, умеющие в процессе планирования будущего концентрироваться на желаемом результате, удовлетворены отношениями, сложившимися в родительской и собственной семье, если таковая у них имеется. Неудовлетворенность отношений с родителями,

супругой/супругом и другими родственниками характерна для респондентов, которые, даже желая изменить не устраивающее их положение вещей, «застревают» в проблеме. То есть, ставя цели, они продолжают думать о неудовлетворительных отношениях, что, в свою очередь, вместо доступа к ресурсам, усугубляет их фрустрированность.

Оценка реализованности целей в прошлом положительно коррелирует с уровнем фрустрированности респондентов в сфере собственного социального положения ( $r = 0,43$  при  $p < 0,02$ ), а целевой оптимизм – отрицательно ( $r = -0,38$  при  $p < 0,04$ ). Эти результаты позволяют заключить, что на удовлетворенности собственным образованием, профессиональной подготовкой и работой более позитивно сказывается уверенность в том, что в будущем поставленные цели будут воплощаться в жизнь даже при неудовлетворенности их реализованностью в прошлом, чем сочетание высокой оценки реализованности задуманного в прошлом и целевого пессимизма.

Целевая насыщенность настоящего положительно связана с фрустрированностью студентов в сфере своего здоровья и работоспособности ( $r = 0,34$  при  $p < 0,05$ ). Таким образом, более активны в постановке целей студенты, неудовлетворенные своим физическим статусом, что может свидетельствовать о том, что именно неудовлетворенность состоянием своего здоровья, своим образом жизни и эмоциональным состоянием выступает в качестве наиболее действенного источника активности в сфере преобразования своей жизни в направлении планирования более привлекательного будущего.

### ВЫВОДЫ

Итак, анализ источников по проблеме целеполагания позволил заключить, что особенности постановки цели, инициирующей активность субъекта по ее достижению, определяют эффективность всего процесса деятельности, в котором цель выполняет функции мотивирования, ориентировки в условиях меняющейся среды, оценки промежуточных результатов и организации обратной связи относительно продвижения к желаемому результату. Для полноценного выполнения этих функций цель

должна соответствовать ряду критериев, совокупность которых получила название спецификации цели.

Социальная фрустрированность рассматривается как состояние неудовлетворенности личностью собственными достижениями и социальным статусом, а также тем, как разворачивается процесс достижения ее целей, реализации потребностей и воплощения ценностей. Факторами, опосредующими действие фрустраторов, могут выступать как личностные особенности субъекта, так и его принадлежность к определенной культуре, задающей нормы и традиции отношения к различным аспектам собственной жизни, в том числе – к собственным достижениям.

Особенности постановки целей студентами связаны с уровнем их социальной фрустрированности. Большая неудовлетворенность собственным социально-экономическим положением свойственна студентам, в планировании и достижении собственных целей отводящим большую роль внешним факторам. Фрустрированность в сфере родственных отношений сопряжена с центрированно-

стью студентов в процессе постановки целей не столько на желаемом результате, сколько на проблемной ситуации. Выраженное недовольство собственным социальным статусом связано с положительной оценкой реализованности целей в прошлом и неуверенностью в том, что задуманное будет воплощаться в жизнь в будущем. Наиболее активны в постановке целей студенты, неудовлетворенные своим здоровьем, работоспособностью и образом жизни в целом.

Полученные в исследовании результаты могут быть востребованы в практике психологического консультирования по вопросам планирования и повышения адаптационного потенциала личности. Поскольку повышение эффективности целеполагания возможно в рамках психологического консультирования и тренинга, обучение студентов конкретным стратегиям постановки целей и планирования их достижения может способствовать профилактике возникновения социальной фрустрированности и снижению уровня неудовлетворенности современной российской молодежи различными сферами своей жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – М., 2003. – 672 с.
2. Бочарова Е. Е. О субъективном благополучии личности в аспекте социально-психологической адаптации // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. – 2009. – Т. 2, № 2. – С. 16–22.
3. Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Беребин М. А. Методика для психологической диагностики уровня социальной фрустрированности и ее практическое применение : методические указания. – СПб., 2004. – 28 с.
4. Гуськова Т. М., Дьякович М. П., Шаяхметов С. Ф. Оценка состояния здоровья и профессиональной адаптации работающей и учащейся молодежи на авиастроительном предприятии // Медицина труда и промышленная экология. – 2007. – № 6. – С. 6–12.
5. Джанерьян С. Т., Астафьева И. Н., Гвоздева Д. И. Социальная фрустрированность юношей и девушек – студентов колледжа // Евразийское Научное Объединение. – 2015. – Т. 2, № 7 (7). – С. 159–162.
6. Джанерьян С. Т., Гвоздева Д. И., Астафьева И. Н. Особенности социальной фрустрированности личности студентов ВУЗа и работающих молодых людей // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 8–2. – С. 138–142.
7. Карпинский К. В. Временная локализация смысла жизни как детерминанта личностного кризиса // Актуальные проблемы психологии личности : сборник научных статей : в 2 ч. / под ред. В. А. Мазилова и К. В. Карпинского. – Гродно : Изд-во ГрГУ, 2012. – Ч. 2. – С. 186–220.
8. Кокин А. Б. Студенчество как социальная группа, современные социально-психологические представления о студенчестве // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей : Материалы II Всероссийской научно-практической (заочной) конференции / под ред. М. С. Волохонской, А. В. Микляевой. – М. : СВИБТ, 2012. – С. 129–135.

9. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / под ред. В. Ю. Большакова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 476–510.
10. Лукашенко Д. В. Адаптивная стратегия как основа взаимодействия личности с социальной средой // Человеческий капитал. – 2014. – № 7 (67). – С. 23–31.
11. Люсова О. В. Субъективное благополучие: структура, подходы, формирование // Достижения вузовской науки. – 2013. – № 7. – С. 178–183.
12. Майсак Н. В., Яковец Д. А. Социальная фрустрация как условие дезадаптации и предиктор девиантности специалиста // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10–8. – С. 1830–1837.
13. Мещерина Н. Г., Власова О. Г., Банщикова Т. Н. Личностные и кросс-культурные факторы социальной фрустрированности педагогов // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 11–2. – С. 438–443.
14. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии. – М.: Эксмо, 2010. – 2-е изд., перераб. и доп. – 368 с.
15. Пелехатый М. М., Чекчурин Ю. А. Сертификационный курс НЛП-Практик. – М.: Твои книги, 2014. – 272 с.
16. Плигин А. А., Герасимов А. В. Руководство к курсу НЛП-Практик. – М.: Твои книги, 2013. – 576 с.
17. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности : коллективная монография / Ю. В. Обухова, Е. В. Зинченко, Е. В. Белова [и др.]. – Ростов н/Д : Изд-во ЮФУ, 2016. – 320 с.
18. Шадрин А. А. Взаимосвязь социальной фрустрированности и субъективного благополучия личности курсантов // Вестник Самарского университета. – 2014. – № 9 (120). – С. 237–244.
19. Шухлова Ю. А., Стоянова И. Я. Социальная фрустрированность как условие затруднений адаптации у современной молодежи // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности : Сборник научных статей III международной научно-практической конференции / под ред. Р. В. Кадырова. – Владивосток : Морской государственный университет, 2014. – С. 280–282.
20. Dzhanyan S. T., Gvozdeva D. I., Astafyeva I. N., Obuhova Y. V. Frustration Features of City Students // Social Sciences. – 2015. – № 10. – P. 1443–1448.
21. Nartova-Bochaver S. Impact of psychological sovereignty on mental well-being in Russian youth and adults // The 2nd World Conference on Personality Abstracts. – Brazil : Hogrefe-Verlag GmbH und Co, 2016. – P. 101.
22. Young A. M. Frustration-Instigated Career Decisions: A Theoretical Exploration of the Role of Frustration in Career Decisions // Human Resource Development Review. – 2009. – № 8 (3). – P. 281–299.
23. Zeller-Berkman S. Occupying youth development: The pitfalls and potential of literacy policies and youth development // Journal of Adolescent & Adult Literacy. – 2012. – Vol. 55. – P. 748–750.
24. Zinchenko E., Belova E. Coping behavior strategies of Russian urban students due to their social and personal frustration state // Fullpapers E-Book of 6th World Congress on Psychology and Behavioral Sciences (Management, Psychology, Political and Social Science) (WCPBS 2016). – Barcelona, 2016. – P. 184–186.

#### REFERENCES

1. Bol'shoi psikhologicheskii slovar' [Great psychological dictionary]. Moscow, 2003. 672 p.
2. Bocharova E. E. About the subjective well-being of the personality in the aspect of socio-psychological adaptation. *Izvestiya saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya – Izvestiya of Saratov University. New Series. Series: Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2009, V. 2, no. 2, pp. 16–22 (in Russian).
3. Vasserman L. I., Iovlev B. V., Berebin M. A. *Metodika dlya psikhologicheskoi diagnostiki urovnya sotsial'noi frustrirovannosti i ee prakticheskoe primenenie: metodicheskie ukazaniya* [The methods for psychological diagnostics of the level of social frustration state and its practical application: methodic guide]. St. Petersburg, 2004. 28 p.
4. Gus'kova T. M., D'yakovich M. P., Shayakhmetov S. F. Assessment of health status and professional adaptation of working and studying youth on the aircraft enterprise.

- Meditsina truda i promyshlennaya ekologiya – Occupational medicine and industrial ecology*, 2007, no. 6, pp. 6–12 (in Russian).
5. Dzhanev'yan S. T., Astaf'eva I. N., Gvozdeva D. I. Social frustration state of boys and girls – students of the College. *Evraziiskoe Nauchnoe Ob"edinenie – Eurasian Scientific Association*, 2015, V. 2, no. 7 (7), pp. 159–162 (in Russian).
  6. Dzhanev'yan S. T., Gvozdeva D. I., Astaf'eva I. N. Features of social frustration of the personality of University students and working young people. *Aktual'nye problemy gumanitarnykh i estestvennykh nauk – Actual problems of humanitarian and natural Sciences*, 2015, no. 8–2, pp. 138–142 (in Russian).
  7. Karpinskii K. V. *Vremennaya lokalizatsiya smysla zhizni kak determinanta lichnostnogo krizisa* [Temporary localization of the meaning of life as a determinant of personal crisis]. *Aktual'nye problemy psikhologii lichnosti: sbornik nauchnykh statei* [Actual problems of psychology of personality. Collection of scientific articles]. Grodno, Grodno State University Publ., 2012, Issue 2, pp. 186–220.
  8. Kokin A. B. *Studenchestvo kak sotsial'naya grupa, sovremennye sotsial'no-psikhologicheskie predstavleniya o studenchestve* [Students as a social group, the modern social-psychological presentations about the students]. *Integrativnyi podkhod k psikhologii cheloveka i sotsial'nomu vzaimodeistviyu lyudei: Materialy II Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi (zaochnoi) konferentsii* [Integrative approach to human psychology and social interaction of people. Proc. the Second all-Russian scientific-practical (part-time) conference]. Moscow, 2012, pp. 129–135.
  9. Kulikov L. V. *Determinanty udovletvorennosti zhizn'yu* [Determinants of life satisfaction]. *Obshchestvo i politika* [Politics and society]. St. Petersburg, St. Petersburg State University Publ., 2000, pp. 476–510.
  10. Lukashenko D. V. Adaptive strategy as the basis for the interaction of the personality with their social environment. *Chelovecheskii kapital – Human capital*, 2014, no. 7 (67), pp. 23–31 (in Russian).
  11. Lyusova O. V. Subjective well-being: structure, approach, formation. *Dostizheniya vuzovskoi nauki – Achievements of high school science*, 2013, no. 7, pp. 178–183 (in Russian).
  12. Maisak N. V., Yakovets D. A. Social frustration as a condition of maladjustment and predictor of deviance specialist. *Fundamental'nye issledovaniya – Fundamental research*, 2013, no. 10–8, pp. 1830–1837 (in Russian).
  13. Meshcherina N. G., Vlasova O. G., Banshchikova T. N. Personal and cross-cultural factors of teachers' social frustration. *Fundamental'nye issledovaniya – Fundamental research*, 2014, no. 11–2, pp. 438–443 (in Russian).
  14. Nalchadzhyan A. A. *Psikhologicheskaya adaptatsiya. Mekhanizmy i strategii* [Psychological adaptation. Mechanisms and strategies]. Moscow, Eksmo, 2010. 368 p.
  15. Pelekhatyi M. M., Chekchurin Yu. A. *Sertifikatsionnyi kurs NLP-Praktik* [Certification course NLP-Practitioner]. Moscow, Tvoi knigi, 2014. 272 p.
  16. Pligin A. A., Gerasimov A. V. *Rukovodstvo k kursu NLP-Praktik* [Guide to the course NLP-Practitioner]. Moscow, Tvoi knigi, 2013. 576 p.
  17. Obukhova Yu. V., Zinchenko E. V., Belova E. V., et al. *Sovremennaya prakticheskaya psikhologiya v obespechenii resursov samorealizatsii lichnosti: kollektivnaya monografiya* [Modern practical psychology in the providing of resources of self-identity: a collective monograph]. Rostov-on-Don, Southern Federal University Publ., 2016. 320 p.
  18. Shadrin A. A. The relationship of social frustration and subjective well-being of the personality of cadets. *Vestnik Samarskogo universiteta – Samara University's Bulletin*, 2014, no. 9 (120), pp. 237–244 (in Russian).
  19. Shukhlova Yu. A., Stoyanova I. Ya. *Sotsial'naya frustrirovannost' kak uslovie zatrudnenii adaptatsii u sovremennoi molodezhi* [Social frustration state as a condition of difficulties of adaptation of modern youth]. *Lichnost' v ekstremal'nykh usloviyakh i krizisnykh situatsiyakh zhiznedeyatel'nosti: Sbornik nauchnykh statei III mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Personality in extreme conditions and crisis situations of life. Collection of scientific papers of III international scientific-practical conference]. Vladivostok, The Maritime State University Publ., 2014, pp. 280–282.
  20. Dzhanev'yan S. T., Gvozdeva D. I., Astaf'eva I. N., Obukhova Y. V. Frustration Features of City

- Students. *Social Sciences*, 2015, no. 10, pp. 1443–1448.
21. Nartova-Bochaver S. *Impact of psychological sovereignty on mental well-being in Russian youth and adults*. The 2nd World Conference on Personality Abstracts. Brazil, Hogrefe-Verlag GmbH und Co, 2016, p. 101.
22. Young A. M. Frustration-Instigated Career Decisions: A Theoretical Exploration of the Role of Frustration in Career Decisions. *Human Resource Development Review*, 2009, no. 8 (3), pp. 281–299.
23. Zeller-Berkman S. Occupying youth development: The pitfalls and potential of literacy policies and youth development. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 2012, V. 55, pp. 748–450.
24. Zinchenko E., Belova E. *Coping behavior strategies of Russian urban students due to their social and personal frustration state*. Fullpapers E-Book of 6th World Congress on Psychology and Behavioral Sciences (Management, Psychology, Political and Social Science) (WCPBS 2016). Barcelona, 2016, pp. 184–186.