ФРУСТРАЦИЯ И ФРУСТРАЦИОННАЯ ТОЛЕРАНТНОСТЬ

Воронов К.С., Ковбаса А.В.Н.

Белорусский государственный университет

На сегодняшний день существует множество определений понятия «фрустрация». Так, в Большом психологическом словаре дано следующее определение: фрустрация (от лат. frustratio - обман, тщетное ожидание) – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания [1, с. 439]. Словарь-справочник по психоанализу определяет фрустрацию как состояние, возникающее в результате переживания по поводу невозможности достижения намеченных целей и удовлетворения влечений, крушения планов и надежд [2, с. 514]. Фрустрация (лат. frustratio – обман, неудача) – психологическое состояние, возникающее в условиях разочарования, неудовлетворенности, неосуществления какой-либо значимой для человека цели, потребности. Ее признаки – гнетущая напряженность, тревога, чувство безысходности. Реакцией на фрустрацию могут быть эскапизм (уход в мир иллюзий), социальная пассивность и конформизм по отношению к существующему политическому режиму либо, наоборот, агрессивное поведение [3, с. 182].

Согласно определению, которое дали Браун и Фарбер, фрустрация – результат таких условий, при которых ожидаемая реакция или предупреждается, или затормаживается. Лоусон, интерпретируя позицию данных авторов, поясняет, что фрустрация – конфликт между двумя тенденциями: той, которая относится к типу связи «цель – реакция», и той, которая возникла под влиянием интерферирующих условий [4, с. 271]. Исходя из понятия фрустрации как психического состояния, мы даем ей такое определение: фрустрация – состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения и вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи [5, с. 70].

Особый вклад в понимание фрустрационного состояния был внесен С. Розенцвейгом. По мнению данного ученого, фрустрация имеет место в тех случаях, когда организм встречает более или менее непреодолимые препятствия или обструкции на пути к удовлетворению какой-либо жизненной потребности. Психическое состояние, вызываемое фрустратором несомненно стоит в зависимости от типа этого фрустратора. С. Розенцвейг выделил три типа таких ситуаций [6, с. 10]: лишения (privation), т.е. отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности; потери (deprivation); конфликт.

Розенцвейг предложил разделить реакции фрустрации на три группы и сохранил эту классификацию для основы своего теста [7, с. 64]:

1. Ответы экстрапунитивные (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.

3. Ответы импунитивные. Здесь имеется попытка уклониться от упреков, высказанных другими, так и самому себе, и рассматривать эту фрустрационную ситуацию примиряющим образом.

Н. Майер разъяснял, что базовое утверждение его теории состоит не в том, что «фрустрированный человек не имеет цели», а «что поведение фрустрированного человека не имеет цели, т.е. что оно утрачивает целевую ориентацию». Майер иллюстрирует свой тезис примером, в котором двое людей, спешащих купить билет на поезд, затевают в очереди ссору, затем драку и оба в итоге опаздывают. Это поведение не содержит в себе цели добывания билета, поэтому, по определению Майера, оно является не адаптивным, т.е. удовлетворяющим потребность, а фрустрационно спровоцированным поведением. Новая цель не замещает здесь старой [8, с. 76].

Всегда ли фрустраторы вызывают фрустрацию? В литературе случаи, когда этого не происходит, часто обозначаются как толерантность, т.е. терпеливость, выносливость, отсутствие тяжелых переживаний и резких реакций, несмотря на наличие фрустраторов.

Существуют разные формы толерантности. Наиболее «здоровым» и желательным следует считать психическое состояние, характеризующееся, несмотря на наличие фрустраторов, спокойствием, рассудительностью, готовностью использовать случившееся как жизненный урок, но без особых сетований на себя, что уже означало бы не толерантность, а фрустрацию [9, с. 47].

Толерантность может быть выражена, однако, не только в совсем спокойном состоянии, но и в известном напряжении, усилии, сдерживании нежелательных импульсивных реакций. Наконец, есть толерантность типа бравирования с подчеркнутым равнодушием, которым в ряде случаев маскируется тщательно скрываемое озлобление или уныние.

Под фрустрационной толерантностью С. Розенцвейг понимал способность субъекта отсрочить во времени удовлетворение потребности либо реакцию, т.е. степень соответствия поведения принципу реальности, а не принципу удовольствия. Низкая фрустрационная толерантность связана со слабостью эго, о чем сигнализирует повышение удельного веса эго-защитных реакций [6, с. 11].

Фрустрационная толерантность (устойчивость) вырабатывается в процессе становления личности и выработки ею устойчивых форм эмоционального реагирования на жизненные трудности, способности к предвидению благоприятного выхода из фрустрационной ситуации

Таким образом, фрустрация понимается нами как психологическое состояние, возникающее в условиях разочарования, неудовлетворенности, неосуществления какой-либо значимой для человека цели, потребности. Под фрустрационной толерантностью мы понимаем, вслед за С. Розенцвейгом, способность субъекта отсрочить во времени удовлетворение потребности либо реакцию.

В целях профилактики девиантного поведения военнослужащих, вызванного причинами фрустрационного состояния, командиры должны постоянно повышать свою психологическую грамотность, особенно внимательно относиться к подчиненных, имеющим признаки фрустрационного состояния, развивать у военнослужащих фрустрационную толерантность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Большой психологический словарь / под общ. ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. − М.: Прайм-Еврознак, 2003. − 672 с.
2. Лейбин, В. Словарь-справочник по психоанализу/ В. Лейбниц. – М: Просвещение, 2010. – 657 с.
3. Парыгин Б. Социальная психология / Б. Парыгин. − СПб.: СПбГУП, 1999. – 342 с.
4. Майерс, Д. Социальная психология/ Д. Майерс. – СПб: Питер, 2006. – 534 с.
5. Данилова, Е.Е. Методика изучения фрустрационных реакций у детей/ Е.Е. Данилова // Иностранная психология. − 1996. − № 6. − С. 69–81.
6. Rosenzweig, S. The children's Form of the Rosenzweig Picture-Frustration Study / S. Rosenzweig, E.E. Fleming, L. Rosenzweig // J. Psychol. − 1948. − Vol. 26. – P. 10-12
7. Свеницкий, А.Л. Социальная психология.: учебник / А.Л, Свеницкий. − СПб.: ТК Велби, 2003. – 403 с.
8. Сухов, А.Н. Социальная психология / А. Н. Сухов, А. А. Бодалев, В. Н. Казанцев; под ред. А.Н. Сухова. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 213 с.
9. Белинская, Е.П. Социальная психология личности / Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. − М.: Аспект-пресс, 2001. – 430 с.