

Прахова Світлана Анатоліївна,
Шумейко Анна Іванівна, магістранти
Історичного ф-ту КДПУ

Поняття «фрустрація»: сутність, структура та особливості трактування у психологічних дослідженнях

Теоретична і практична значущість проблеми фрустраційних станів та реакцій обумовлює традиційно високий інтерес до неї як у загальній, так і у галузевій психології (передусім, віковій, педагогічній, психології особистості тощо). Різні аспекти проблеми фрустраційних станів та реакцій розкриваються у роботах С.Розенцвейга, Ф.Є.Василюка, М.Д.Левітова, Є.П.Льїна, Т.А.Немчінової, Л.Берковиця, Дж. Долларда, С.Майєра, Н.Міллера, Р.Лоусона та інших дослідників, які накопичили великий теоретичний та експериментальний матеріал. Однак, процес теоретичного осмислення явища фрустрації далекий від свого завершення. Це відображається як у збільшенні наукових публікацій на цю тему, так і у багатозначності основних понять цієї області дослідження. Відповідно до цього, метою нашого дослідження є теоретичний аналіз поняття «фрустрація» і доведення існування сталої залежності між особливостями переживання фрустраційних ситуацій дітьми молодшого шкільного віку та рівнем шкільної тривожності, зокрема, ми припускаємо, що діти з підвищеним рівнем тривожності будуть мати певні психологічні особливості при реакціях на фрустраційні ситуації.

Існують ускладнення у розумінні самого терміну „фрустрація”. Згідно визначенню, яке дали Фарбер і Браун, фрустрація – результат дії таких умов, при яких очікувана реакція або запобігається, або гальмується. Р.Лоусон, інтерпретуючи позицію цих авторів, пояснює, що фрустрація – конфлікт між двома тенденціями: тією, яка відноситься до типу зв’язку «ціль-реакція», і тою, яка виникла під впливом інтерферуючих умов. Браун і Фарбер роблять наголос на суперечності, яка виникає при дії фрустраторів, і саме цією суперечністю пояснюють емоційність, якою звичайно відрізняються реакції в цих умовах. Підтримуючи цих авторів у намаганні розрізнити зовнішню причину і викликаний нею стан, Чайлд і Уотерхаус, в протилежність Фарберу і Брауну, рекомендують називати фрустрацією лише факт (Event) перешкоди (бар’єр), вивчаючи його вплив на діяльність організму [2, с. 10].

В свою чергу І.М.Пірен визначає фрустрацію як стан, викликаний наявністю сильної вмотивованості мети (задоволення потреб) та подолання перешкод на шляху до мети. Такими перешкодами для досягнення мети можуть бути причини різного характеру: фізичні (позбавлення волі), біологічні (хвороба, старість), психологічні (страх, брак інтелектуальних даних), соціокультурні (забобони, правила, норми). М.І. Пірен стверджував, що фрустрація завжди наявна в людині, вона глибоко загнана «в людину» і може за певних несприятливих умов вийти назовні у формі агресії, як поведінки індивіда, спрямованої проти іншого індивіда чи групи людей, що може призвести до конфлікту [3, с. 234]

Існує нечіткість і в тому, до чого відносити термін фрустрація: до зовнішньої причини (ситуації) чи до викликаного нею реакції (психічний стан або окремі реакції). В літературі можна зустріти і те й інше використання цього терміну. Було б доцільно, подібно тому як розрізняють стрес-психічний стан від стресора як його збудника, аналогічно розрізнити фрустратор і фрустрацію – зовнішню причину і його дію на організм та особистість [4, с. 32]. Проте термін «фрустратор» в літературі мало вживається.

В сучасній психології розглядають фрустратор як причину, що викликає фрустрацію, фруструючу ситуацію – подію, в ході якої людина впевнюється у недосяжності мети та планів; фрустраційну реакцію.

Звертаючись до тих визначень фрустрації, які існують в літературі, можна виходити з визначення, даного дослідником цієї проблеми в США С.Розенцвейгом, згідно якому фрустрація «має місце в тих випадках, коли організм зустрічає більш або менш нездоланні перешкоди або обструкції на шляху до задоволення будь-якої життєвої потреби». Тут фрустрація розглядається як явище, яке відбувається в організмі, в його пристосуванні до організму. Але людина – суспільна істота, і тому розглянутого визначення, яке обмежує фрустрацію біологічним тлумаченням, зовсім недостатньо.

В.Хельман розглядав фрустрацію як змушену відмову від виконання устремлінь чи потреб і той стан, який виникає у зв'язку з цим переживанням розчарування. М.Д.Левітов визначає фрустрацію як «психічний стан людини, який виражається в характерних переживаннях і поведінці, і викликаний об'єктивно нездоланими (або об'єктивно так сприйнятими) труднощами, що виникають на шляху до досягнення мети чи розв'язання задач»[4, с. 34].

У вітчизняній психології фрустрацію найчастіше відносять до класу психічних станів, розглядаючи її як характеристику психічної діяльності за певний період часу, яка фіксує своєрідність протікання психічних процесів. Специфіка фрустрації вбачається у складності визначення цього психічного стану як особистісного або ситуативного. В ньому виражаються як індивідуальні властивості людини, так і особливості фрустрації, яка викликає у людини реакцію фрустрації (М.Д.Левітов, Е.П.Льїн та ін.). Радянський психолог К.К.Платонов визначає фрустрацію як психічне явище дезорганізації свідомості і діяльності особистості, яке викликане об'єктивно нездоланими і невиправданими перешкодами до бажаної мети. Фрустрація, на думку К.К.Платонова, є внутрішнім конфліктом особистості між її направленістю і її об'єктивними можливостями, з якими особистість незгодна. Такої ж думки дотримується В.В.Давидов, але додає, що стан фрустрації супроводжується різними негативними переживаннями: розчаруванням, роздратуванням, тривогою, відчаєм та ін. Високий рівень фрустрації призводить до дезорганізації діяльності, зниження її ефективності. Виникнення фрустрації не лише обумовлено об'єктивною ситуацією, але й залежить від особливостей особистості [5, с. 124].

Термін «фрустрація» застосовується в сучасній науковій літературі у різних значеннях. Часто під фрустрацією розуміють форму емоційного стресу. В одних роботах цим терміном позначають фруструючі ситуації, в інших – психічний стан, але завжди увага акцентується на невідповідності між поведінковим процесом і результатом, тобто поведінка людини не відповідає ситуації і, відповідно, вона не досягає мети.

Суттєві для адаптації фруструючі ситуації зазвичай пов'язані з широким діапазоном потреб, які не можуть бути задоволені в тій чи іншій ситуації. Неможливість задовольнити потребу викликає психічну напругу. Фрустрація виникає у випадку реорганізації та неузгодженості, розбіжності потреб, коли людина прагне розв'язати дві або більше взаємовиключних задач.

Фрустрація є наслідком інтрапсихічного конфлікту або конфлікту мотивів. Характерна для внутрішнього конфлікту несумісність протилежних тенденцій особистості перешкоджає побудові цілісної інтегративної поведінки та збільшує ризик дезадаптації.

У відповідності з теорією С.Розенцвейга, фрустрація виникає в тих випадках, коли організм зустрічає більш або менш суттєві перешкоди на шляху до задоволення потреби. Захист організму у фруструючих ситуаціях здійснюється на трьох рівнях: клітинному, автономному (відповідає в психологічному плані станам страху, стражданням, а в фізіологічному – змінам, які відбуваються в організмі при стресі), психологічному – на якому і здійснюється виділення С.Розенцвейгом відповідних типів та напрямків реакцій особистості. Отже, теорії С.Розенцвейга притаманне розширене трактування фрустрації, що вбирає в себе поняття стресу.

Окремим аспектом проблеми є питання індивідуально – типологічних та особистих властивостей людини та їх зв'язку з індивідуальними способами реагування на фруструючу ситуацію. В дослідженнях Василюка В.Ф., Сосновікової Ю.Є., Немченої Т.А. описано різні емоційні реакції, що супроводжують стан фрустрації: злість на самого себе; злість на інших; знецінення мети або ситуації, що склалася; тривожність через психологічні наслідки, що викликані ситуацією; депресія.

Виявлений тісний зв'язок між самооінкою та індивідуальним способом реагування на фруструючу ситуацію. При переоцінці людиною своїх можливостей зростає схильність до зовнішньо звинувачуваних реакцій (екструпунітивні реакції, за С.Розенцвейгом), в ситуаціях неуспіху зростає зовнішня агресивність (звинувачення оточуючих людей та зовнішніх об'єктів, заперечення своєї провини). Заниженої самооцінці та рівню домагань відповідає внутрішньо звинувачувана (інтропунітивна реакція, за С.Розенцвейгом), спрямованість реакції, почуття провини, звернення агресії на себе.

Таким чином, можна зробити висновок, що термін фрустрація в психології характеризується неоднозначністю та суперечливістю, в його зміст входять різні характеристики, що зумовлюється складністю та багатоманітністю феномена фрустрації як психологічної реальності, яка приймає різні форми і виявляється в різних психологічних та поведінкових аспектах. На тлі вивчення зв'язків між фрустрацією і іншими емоційними станами, нами було помічено, що в сучасних психологічних дослідженнях недостатньо уваги приділяється аналізу взаємозв'язків тривожності і реакцій на фруструючу ситуацію, в тому числі в контексті вікового розвитку, що призвело до недостатньої кількості досліджень та публікацій з даної проблеми.

Найбільш відомою експериментально – психологічною методикою вивчення фрустраційних реакцій є проєктивна методика дослідження особистості Розенцвейга (Rosenzweig Picture – Frustration Study, PF Study). Вона була запропонована С.Розенцвейгом в 1945 році на основі розробленої ним теорії фрустрації та названа «Методика малюнкової фрустрації» [1, с.150].

Оцінка отриманих результатів, у відповідності з теорією С.Розенцвейга, здійснюється за напрямом реакції (агресії) та її типу. За напрямом фрустраційні реакції поділяються на: а) екстрапунітивні (extrapunitive) – реакція спрямована на живе або не живе оточення, засуджується зовнішня причина фрустрації, підкреслюється ступінь фруструючої ситуації, іноді розв'язання ситуації вимагають від іншої особи; б) інтропунітивні (intrapunitive) – реакція спрямована на самого себе з прийняттям провини або ж відповідальністю за виправлення ситуації, яка виникла; в) імунітивні (impunitive) – фруструюча ситуація розглядається як дещо несуттєве, незначне, те, що мине з часом, звинувачення оточуючих або себе відсутнє. Для позначення описаних реакцій використовуються літери Е, І, М відповідно [1, с. 163].

Крім цього, існує поділ за типом реакцій: а) перешкоджаюче – домінантні (Е', І', М') – перешкоди, що викликають фрустрацію, акцентуються незалежно від їх оцінки як сприятливих, несприятливих або малозначущих; б) самозахисні (Е, І, М) – активність у вигляді засудження кого-небудь, заперечення або визнання власної провини, спрямована на захист свого «Я»; в) «дозволяючі» (потребово – настійливі) (е, і, т) – постійна потреба знайти конструктивне розв'язання конфліктної ситуації у формі або вимоги про допомогу від інших осіб, або прийняття на себе зобов'язання розв'язати ситуацію [1, с. 164 - 165].

Крім кількісної та якісної оцінок спрямованості і типу реакцій у фруструючих ситуаціях на основі стандартних відповідей розраховується «показник групової конформності» (GCR), який дозволяє визначати ступінь соціальної адаптації індивіда.

Для перевірки теоретичних положень вивчення фрустраційних реакцій нами було проведено емпіричне дослідження. Дослідження проводилося на базі Криворізької загальноосвітньої середньої школи № 108 з учнями 3 – А класу.

При аналізі типів і направленості фрустраційних реакцій було визначено, що в реакціях дітей з низьким і середнім рівнем тривожності (рівень визначався за допомогою „Тесту шкільної тривожності Філліпса”; „Проективної методики для діагностики шкільної тривожності А.М. Прихожан”; „Шкали особистісної тривожності А.М. Прихожан”) існують суттєві відмінності.

Вони виявляються як у направленості так і у типі фрустраційних реакцій. Відмінності у направленості фрустраційних реакцій у тривожних та нетривожних дітей стосуються, передусім, імунітивних і інтропунітивних реакцій, представленість яких є практично протилежними. Якщо серед низькотривожної групи 55 % дітей відповідали на фруструючу ситуацію в імунітивній манері, то в дітей з підвищеним рівнем тривожності цей показник складає лише 15 %. І навпаки, інтропунітивні відповіді переважають (64%) у дітей з підвищеним рівнем тривожності, а у дітей з низьким рівнем тривожності дорівнюють лише 18

%. Отже, тривожні діти не можуть оцінювати ситуацію адекватно і тому переносять направленість реакції на себе, чого не роблять діти с нормальним рівнем тривожності.

Суттєва різниця зафіксована і в типах реакцій тривожних та нетривожних дітей. Якщо у дітей з низьким рівнем тривожності переважають потребово – настійливі реакції, які складають 72 %, то у дітей з підвищеним рівнем тривожності найбільший відсоток (63%) у самозахисних реакцій. Отже, оскільки тривожні діти гостріше і вразливіше сприймають життєві негаразди, ніж діти з низьким рівнем тривожності, направленість реакцій на захист свого слабкого «Я» є для них достатньо характерною.

Таким чином, можна зробити висновок, що результати нашого емпіричного дослідження довели чітку залежність між рівнем тривожності та особливостями переживання фрустраційних ситуацій дітьми молодшого шкільного віку. Це по – перше, дозволяє визначити особливості навчання та виховання дітей з підвищеним рівнем тривожності і складною реакцією на фрустраційні ситуації, а по – друге, свідчить про необхідність більш цілеспрямованої індивідуальної корекційної роботи з такими дітьми, метою якої має стати, передусім, гармонізація самоприйняття тривожних дітей, підвищення їх самооцінки, зниження рівня особистісної тривожності і вміння більш адекватно реагувати на фрустраційні ситуації.

Список використаних джерел:

1. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально – нравственного развития / И.Б. Дерманова. – СПб.: Издательство „Речь”, 2002. – 176с.
2. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. – 1967. – № 6. – С. 17-22.
3. Пірен М.І. Конфліктологія / М.І Пірен – К: МАУП, 2003. – 360 с.
4. Пальчикова О. Фрустраційні реакції в педагогічній діяльності // Психолог. – 2004. - №5. – С.6-7
5. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий / К.К. Платонов. – М.: Высшая школа, 1981