

УДК 159.942.5

Божок О.О.

ФЕНОМЕН ФРУСТРАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ

В статті висвітлюється специфіка вивчення феномену фрустрації, складність та багатогранність цієї дефініції. Теоретично обґрунтовується як з позицій наукових підходів формувався спільний вектор вирішення проблеми „фрустрація”.

Ключові слова: фрустрація, фрустратор, фрустраційна ситуація, фрустраційна реакція, фрустрованість, теорія фрустраційної фіксації.

Актуальність дослідження проблеми фрустрації обумовлюється поширеністю цього явища в сучасному суспільстві. Слід відмітити, що зазначений феномен вивчався в рамках медицини та соціології, права та криміналістики, однак в психології, а тим більше, у віковій психології поки що не зайняв належного місця серед досліджуваних дефініцій.

У „Словнику практичного психолога” поняття фрустрація визначається як психічний стан переживання невдачі, що виникає при наявності реальних чи уявних непереборних перешкод на шляху до певної мети [11, 734]. При вивченні фрустрації виокремлюють наступні поняття: фрустратор (причина виникнення фрустрації), фрустраційна ситуація, фрустраційна реакція тощо.

Особистість розвивається та формується завдяки наявності перешкод, як зовнішнього плану, так і внутрішнього. Людина як соціальна сутність, наділена розумом, самосвідомістю та активно взаємодіє у Всесвіті. Ця її сутність міститься в діалектичному протиріччі, єдності її потреб і здібностей, актуальній доречності та потенційних можливостях на біологічному (природному), соціальному і духовному рівнях.

Метою нашого дослідження є теоретичне вивчення особливостей розвитку феномену фрустрації, виокремлення чинників її впливу на особистість.

Розробка проблеми фрустрації розпочалася набагато раніше, ніж були проведені перші експериментальні дослідження в психології. Ще в III ст. до н.е. Епікур з Ефесу, роздумуючи про потреби людини, дійшов висновку про помірність кількості її потреб, але необхідність їх задоволення [9, 48-50]. Однак донині в науковій літературі не має чіткого визначення поняття фрустрації, єдиного розуміння та тлумачення цієї дефініції.

Аналіз різних наукових підходів до розуміння фрустрації (М. Левітов, Б. Ананьєв, Д. Доллард, С. Розенцвейг та ін.) дозволяє констатувати наявність трьох основних періодів розвитку теорії фрустрації: психоаналітичний, біхевіористичний та системно-діяльнісний.

Сутність першого чітко прослідковується в працях З. Фрейда в рамках психоаналізу. До Фрейда в багатьох художніх творах були описані психічні стани, що відповідали психологічному розумінню стану фрустрації. Проте, він був першим, хто заклав підвалини психологічного розуміння цього феномену, хоча не створив теорії фрустрації та не дав цьому поняттю статусу психологічного терміна. В психоаналізі фрустрація розглядається як внутрішній конфлікт особистості, що знаходиться в антагоністичних стосунках з суспільством [13].

Другий напрямок в розумінні фрустрації пов'язаний з розвитком біхевіоризму. В його рамках виникає ряд теорій фрустрації, ознакою яких є акцент на поведінкових проявах. Мова йде про теорію фрустраційної фіксації (Н. Майер), теорію фрустраційної регресії (К. Баркер, Т. Дембо, К. Левін), теорію фрустраційної агресії (Д. Доллард, Л. Дуб, О. Мауер, Б. Сіерс та ін.) та евристичну теорію фрустрації (С. Розенцвейга) [17, 18, 19, 20].

Багатогранно розкривається поняття фрустрації в дослідженнях С. Розенцвейга. У його теорії фрустрація розглядається як здатність організму пристосуватися до умов середовища, як властивість особистості, як спосіб поведінки, що обмежує фрустрацію біологічними рамками.

Інша група дослідників цього напрямку (Д. Доллард, К. Баркер, Н. Майер та ін.) розглядають фрустрацію як реакцію певного виду (агресію, фіксацію, регресію) у відповідь на блокування діяльності [17, 18, 19]. Проте, за поведінковими проявами досліджених реакцій не прослідковується психологічний зміст явища.

Досліджувати фрустрацію з точки зору захисних механізмів особистості пропонує М. Мкртчян. В своєму дослідженні він поєднує психоаналітичний та біхевіористичний напрямки, вивчаючи як різні форми захисту (регресія, витіснення, ідентифікація, сублімація тощо) впливають на поведінку особистості. М. Мкртчян наголошує, що дійсно людська вища форма адаптації - це свідома відмова від фрустрованих цілей, визначення нових, більш прийнятних та досяжних [8, 16-22].

Третій підхід в розумінні фрустрації можна знайти в працях російських та вітчизняних психологів, які розглядають її на системно-діяльнісному та психофізіологічному рівнях.

Розуміння фрустрації як психічного стану, що виникає у відповідь на специфічні подразники можна прослідкувати у більшості дослідників цього напрямку (Б. Ананьєв, М. Левітов, В. М'ясищев, Е. Ільїн, О. Прохоров, К. Шафранська та ін.).

Так, Б. Ананьєв зазначає, що стан фрустрації є цілісною реакцією на бар'єри, які блокують діяльність. При цьому самі бар'єри в більшості випадків є факторами дискоординації соціальних зв'язків особистості, зміни соціального статусу і перешкод до виконання соціальних ролей, соціальних та моральних обмежень, позбавлень, втрат і т.п. [1, 229]. Таким чином, Б. Ананьєв підкреслює, що стан фрустрації характеризується наявністю певних зв'язків між інтер- та інтраіндивідуальними структурами особистості.

Певна річ, що явище фрустрації належить до психічних станів, а психічні стани, відповідно, є загальним поняттям відносно явища фрустрації. Тому важливим постає зауваження О. Прохорова щодо психічних станів, які по-перше, являють собою єдність переживання та поведінки, а по-друге, мають розглядатися в контексті ситуації, як основної причини, що викликає той чи інший психічний стан. Ситуацію О. Прохоров пропонує розуміти «не лише як якийсь соціальний вплив, але і як природно-біологічні причини»

[11, 33-34]. На необхідності враховувати ситуацію у виникненні психічних станів наголошував і Е. Ільїн, схиляючись до того, що ситуація – це більш ширше поняття, ніж стимул, причини чи обставини [5, 93].

М. Левітов та Е. Ільїн вказують на те, що будь-який стан одночасно є і переживанням суб'єкта і діяльністю його функціональних систем та має зовнішній прояв не лише у фізіологічних показниках, але і в поведінці особистості.

Так, Б. Ананьєв визначає фрустрацію як один із видів психофізіологічної напруженості, М. Мкртчян під цим терміном розуміє стан збентеження, К. Шафранська – „стан дезорганізації свідомості та діяльності, який виникає тоді, коли внаслідок якихось перешкод та протидій мотив залишається незадоволеним, або його задоволення гальмується” [1, 18, 15, 29-34].

Внутрішні та зовнішні умови, тип активності та специфічна життєва необхідність - це, на думку Ф. Василюка, основні характеристики критичного стану, в тому числі і стану фрустрації [4, 36]. В його дослідженнях визначається два основних параметри, у відповідності з якими характеризується фрустраційна ситуація: контроль з боку свідомості та контроль з боку волі. На думку Ф. Василюка, всі випадки поєднання цих двох параметрів, окрім випадку, коли присутній контроль як з боку свідомості, так і з боку волі, відповідають ситуації фрустрації [4, 165-172]. Фрустраційні ситуації він пропонує класифікувати в залежності від фрустраційних мотивів та „бар'єрів”, які можуть бути фізичними (наприклад, стіни будинку), біологічними (хвороба), соціокультурними (правила та заборони). Т. Дембо для опису своїх експериментів використовувала поділ бар'єрів на зовнішні (заважають в досягненні мети) та внутрішні (не дозволяють вийти з ситуації) [17, 58].

М. Левітов пропонує відрізнити поняття фрустрації (психічного стану чи окремої реакції) і фрустратора (причини, детермінанти, яка його викликає) [7, 119]. Т. Шибутані вважає, що фрустрація виникає там, де суб'єкт зустрічає перешкоди при виконанні соціальних ролей [16, 209-211], проте М. Левітов підкреслює, що причини фрустрації здебільшого соціально детерміновані [7].

Інший дослідник, Б. Хасан описує фрустрацію як „атрибутивний супутник і одночасно генератор конфліктності [14, 30]”. Механізмом фрустрації, на його думку, можна вважати сам факт вияву іншої дії як перешкоди, несумісності дії при їх одночасній та рівнозначній бажаності.

Проте Е. Кіршбаум та А. Єремєєва визначають умови виникнення стану фрустрації як двояко детерміновані: по-перше, в наявності потреби як джерела активності, мети, плану особистості; по-друге, наявності супротиву (перепони, фрустратора). В свою чергу, вони визначають наступні фрустратори:

- 1) пасивні зовнішні (наприклад, фізичні перепони, віддаленість об'єкта потреби);
- 2) активні зовнішні (заборони, погрози з боку оточення);
- 3) пасивні внутрішні (свідомі та несвідомі комплекси, нездатність здійснити задумане);
- 4) активні внутрішні (муки совісті) [6, 78-83].

Дослідники А. Анцупов та А. Шипілов запропонували класифікувати бар'єри ціннісно-мотиваційної сфери особистості на наступні види:

- мотиваційні конфлікти (між прагненнями, тенденціями тощо);
- моральні конфлікти (між бажанням і необхідністю, між моральними принципами і особистісними прихильностями);
- рольові конфлікти (міжрольовий внутрішньоособистісний або внутрішньорольовий);
- адаптаційні конфлікти (порушення рівноваги між суб'єктом і навколишнім середовищем);
- конфлікти неадекватної самооцінки;
- невротичні конфлікти (результат внутрішньоособистісного конфлікту) [2, 58-79].

У вище зазначеній класифікації ми бачимо спробу об'єднати як психологічні, так і ситуативні причини фрустраційних станів.

Різноманітні впливи, яким піддається фрустрована особистість дослідниками І. Булах та Л. Бушанською були названі зовнішніми (ситуативними) та базовими (внутрішніми або психологічними) детермінантами виникнення фрустрації. До базових ними були віднесені характерологічні риси та якості особистості, а до

ситуативних – умови життєіснування, сила фрустратора тощо [3, 84-91].

Також і особистісні якості беруть участь як в утворенні, протіканні, так і закінченні фрустраційної ситуації, на чому наголошували І. Булах, Л. Бушанська, В. Семиченко, Ф. Василюк та ін. З цього ми можемо визначити фрустрованість як особистісну якість. Проявлятися вона може в схильності до фрустрації, до пригніченості, відчаю з елементами тривоги, до неможливості досягнення поставленої мети чи в труднощах пристосування до нового середовища з блокуванням цілеспрямованої поведінки тощо.

Про те, що фрустрація обумовлюється не лише об'єктивними обставинами, але й залежить від особливостей особистості і її здатності терпіти, наголошував В. Панкратов. Він вводить поняття фрустраційної напруженості як прояву психофізичних механізмів адаптації організму до фруструючих умов [10, 124-126].

Насамкінець, ми визначаємо різні ракурси бачення фрустрації як багаторівневого явища:

- стан, в якому знаходиться людина (персоніфікований аспект);
- психологічне явище (феноменологічний аспект);
- особистісна якість, чинник дезорганізації (детермінанта особистісних змін);
- подія в житті (діяльнісний підхід) і т.п.

Отже, поняття фрустрації можна вважати складним та багатогранним. З точки зору її складових, визначимо наступні:

- фруструюча ситуація, яка полягає в непереборності перепон та блокуванні діяльності в досягненні мети чи задоволенні потреб;
- стан тимчасової дезорганізації свідомості, що сприймається як відчуття психічного дискомфорту та втрати відповідності мотивам;
- психічний стан особистості, який характеризується певною модальністю переживань;
- відображення дії захисного механізму в поведінці та діяльності.

Фрустрація виникає в умовах наявності сильної мотивації досягнення мети та перепони, що заважає досягненню, характеризується наявністю стану дезорганізації свідомості та виявляється в специфіці переживань та поведінки особистості. На

рівні особистості фрустрація може постати як особистісне утворення, що не лише підсилюватиме чи зменшуватиме інтенсивність фрустраційних реакцій, але й сприятиме набуттю особистістю фрустраційної толерантності чи блокуванню її розвитку, провокуватиме чи нівелюватиме появу нових фрустраційних ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Ананьев Б.Г.* Избранные психологические труды. – М., Педагогика, 1980, т.1, - 229с.
2. *Анцупов Л.Я., Шипілов А.І.* Конфліктологія. – М.: ЮНИТИ, 1999. – 260с.
3. *Булах І.С., Бушанська Л.П.* Базові та ситуативні детермінанти фрустрації підлітків. // Психологія: Зб. наук. пр. НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 1998.- В. 1. – С. 84-91.
4. *Васильюк Ф.Е.* Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200с.
5. *Ильин Е.П.* Мотивация и мотив. – СПб, Питер, 2003. - 760с.
6. *Киришбаум Э.И., Еремеев А.И.* Психологические состояния. – Владивосток: Изд-во Дальневосточн. ун-та, 1990. С. 78- 83.
7. *Левитов Н.Д.* Фрустрация как один из видов психических состояний. // Вопросы психологии., 1967, № 6, С. 118-229.
8. *Мкртчян М.А.* Проблема фрустрации и защитные механизмы личности. – Автореф. дис. канд. психол. наук. Ереван. – 1975. С. 16-22.
9. *Обуховский К.* Галактика потребности. – СПб, Питер, 2003. – С.48-50.
10. *Панкратов В.Н.* Саморегуляция психического здоровья. – М.: Из-во Инст. психотерапии, 2001. – С. 124-126.
11. *Прохоров А.О.* Психические состояния и их проявления в учебном процессе. – Казань: Изд-во Казанського ун-та, 1991. С. 11-14; 33-34.
12. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. – Минск, 1997.
13. *Фрейд З.* Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1989. – 448 с.

14. *Хасан Б.И.* Психотехніка конфлікта. – Красноярськ, 1995. С. 28-30.

15. *Шафранская К.Д.* Фрустрация при переживании жизненных трудностей. Ученые записки ЛГУ. “Человек и общество», вып. 9, Л., 1971. С. 71-75.

16. *Шибутани Т.* Социальная психология. – Ростов н/Д., 1999. С. 209-211.

17. *Barker R., Dembo T., Lewin K.* Frustration and Regression: An Experiment with Young Children. In: K. Barker, G. Kounin, H. Wright (edit.). Child Behavior. N. Y., 1943.

18. *Dollard J., Doob L., Miller N., Mower O., Sears B.* Frustration and Aggression. New- -Haven, Yale Univers. Press, 1939.

19. *Maier N. K.* Frustration. N. Y., 1949.

20. *Rosenzweig S.* An Outline of Frustration Theory. In: Hunt J. M. W. (edit). Personality and Behavior Disorders. V. 1. N. Y., 1949.

В статье освещается специфика изучения феномена фрустрации, сложность и многогранность этой дефиниции. Теоретически обосновывается, как с позиций научных подходов формировался общий вектор разрешения проблемы ”фрустрация”.

Ключевые слова: фрустрация, фрустратор, фрустрационная ситуация, фрустрационная реакция, фрустрационная толерантность, теория фрустрационной фиксации.

His article deals with the history of studying the phenomenon of frustration, the components of frustration, difficulty of this definition and its influence on the personality. It researches how in the different points of the phenomenon, the general vector of the solving the problem, called the frustration, was formed.

Key words: frustration, frustrator, frustration situation, the reaction of frustration, frustration tolerance, the theory of frustration fixing.

**ТЕХНОЛОГІЯ ВИКОРИСТАННЯ
КТС А.М. ЕТКІНДА
ПРИ ДОСЛІДЖЕННІ ОБРАЗУ ПРОФЕСІЇ
СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

Наводиться технологія роботи з Кольоровим тестом ставлень А.М. Еткінда (КТС) при дослідженні образу професії студентів-психологів. Описуються етапи проведення методики й етапи обробки отриманих з її допомогою результатів. КТС представлений як інструмент дослідження емоційного та смислового компонентів образу професії.

Ключові слова: *образ професії, смисловий, емоційний компоненти образу професії, кольоровий тест ставлень, кольороасоціативний експеримент.*

Постановка та актуальність проблеми. Психодіагностичний інструментарій психолога стає все більш різноманітним та розвиненим. У діагностиці психолог все частіше користується комп'ютерними технологіями, уникаючи тим самим громіздких за часом обробок результатів та інтерпретацій. Але не завжди слід повністю довіритися комп'ютеру, і не всі методики, які вважаються ефективними та корисними у практичній діяльності, є комп'ютеризованими. Існує цілий клас проєктивних методик, які потребують від психолога досвіду, професійної інтуїції і майстерності у проведенні та інтерпретації. До них відноситься і Кольоровий тест ставлень А.М. Еткінда (КТС). КТС А.М. Еткінда допомагає виявити ставлення людини до будь-чого у простий спосіб. Методика використовується переважно практичними психологами. КТС може бути корисним у роботі із сімейними проблемами, в процесі профорієнтаційної роботи, при прийомі на роботу тощо. КТС описується у деяких посібниках [2, 7, 12, 13], але описи є неповними та недостатніми для повноцінної роботи з цим інструментом та для використання його у наукових дослідженнях. Саме тому вважаємо за необхідне систематизувати існуючі варіанти роботи із КТС та, спираючись на власний досвід практичної і