

УДК: 159.9.075

Рахиммирзаев Санжар Ботурович, кандидат психологических наук (PhD)

и.о. доцента кафедры психологии Факультета социальных наук

Национальный Университет Узбекистана им. М. Улугбека

Узбекистан, город Ташкент

Матмусаев Тохиржон Муталибович, магистрант Факультета психологии

Филиала Московского государственного университета

имени М.В. Ломоносова в городе Ташкент

ПРОБЛЕМА ФРУСТРАЦИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ

Аннотация: статья посвящена исследованию проблемы понимания понятия фрустрация в психологической теории и практике. Приводятся различные мнения учёных относительно изучаемого явления, раскрывается обобщённая позиции исследователей, отражающие основу фрустрации как довольно сложного и многогранного психического состояния, вызванного реакцией на реальные или мнимые жизненные барьеры, возникающие на пути достижения значимых целей и проявляющееся в виде полной или частичной дезорганизации сознания, поведения и деятельности.

Ключевые слова: фрустрация, психологическая теория, психологическая практика, деятельность, жизнедеятельность, поведение, поступки, жизненные барьеры, жизненные неудачи, невозможности достижения желаемой цели, трудностей адаптации к новой среде.

Rakhimmirzaev Sanjar Boturovich, PhD

acting associate professor, department of psychology, faculty of social sciences

National University of Uzbekistan named after. M. Ulugbek

Uzbekistan, Tashkent city

Matmusaev Tokhirzhon Mutalibovich, master's student of the Faculty of

Psychology, Branch of Moscow State University named after M.V. Lomonosov in

the city of Tashkent

THE PROBLEM OF FRUSTRATION IN PSYCHOLOGICAL THEORY AND PRACTICE

Abstract: the article is devoted to the study of the problem of understanding the concept of frustration in psychological theory and practice. Various opinions of scientists regarding the phenomenon under study are presented, the generalized position of researchers is revealed, reflecting the basis of frustration as a rather complex and multifaceted mental state caused by a reaction to real or imaginary life barriers that arise on the way to achieving significant goals and manifests itself in the form of complete or partial disorganization of consciousness and behavior and activities.

Key words: frustration, psychological theory, psychological practice, activity, vital activity, behavior, actions, life barriers, failures in life, inability to achieve the desired goal, difficulties in adapting to a new environment.

Анализ различных позиций учёных показывает, что понятие фрустрация, как правило, одни исследователи рассматривают как процесс, происходящий в организме под действием определенного фрустратора, другие предпочитают относить этот феномен только к самому факту определенного препятствия. При этом большинство ученых используют подход к исследованию фрустрации как психологической проблеме с высокой долей социально-психологического, связывая её с особой ситуацией, в которой деятельность того или иного человека блокируется, как реакция на определенный вид раздражителей. Так, согласно позициям Д.Г. Мухамедовой, Д.Д. Боймирзаевой фрустрация - это состояние, которое проявляется как специфическая психологическая реакция на жизненные трудности, мешающая достижению желаемых целей. При столкновении с препятствием, воспринимается как существенное и непреодолимое. В состоянии фрустрации проявляются истинные глубинные особенности личности. Этому состоянию, как правило, часто свойственны агрессивные формы поведения, тенденции манипулирования другими. Данная агрессия и

деструктивные формы поведения негативно влияют на осуществляемую деятельность.¹

Согласно исследованиям В.Н. Астапова, И.А. Фурмановой, К.З. Турбаевой и др. фрустрация является одной из совокупности соответствующих стимулов, которые могут спровоцировать агрессивные реакции. Сама фрустрация не приводит прямо к агрессивному поведению, а только создает готовность к агрессивным действиям. Агрессивное поведение возникает только тогда, когда есть стимулы к агрессии, обусловленные самой средой, связанные с актуальными или предварительными факторами злости, гнева или с агрессией в целом. Гнев возникает, когда достижение целей, на которые направлено действие субъекта, блокируется извне. Однако сам гнев еще не ведет к агрессивному поведению. Чтобы такое поведение была актуализировано, необходимы адекватные ей пусковые раздражители. Адекватными они станут лишь тогда, когда будут связаны с источником гнева, то есть с причиной фрустрации.²

Е.И. Кузьмина, Д.М. Гуцин, А.Р. Эрбегеева, фрустрацию рассматривают как неотъемлемое явление в жизни каждого человека, связанное с процессом социализации, которое проявляется в комплексе психологических трудностей. Раскрывая данное понятие, исследователи акцентирует внимание на определенную ситуацию, связанную с появлением жизненных препятствий на пути выполнения определенной деятельности, разрушением веры в относительную стабильность ближайшего окружения и возможность реализации планов на будущее. Соответственно в ситуации

¹ Мухамедова Д.Г., Боймирзаева Д.Д. Внутригрупповые межличностные проявления фрустрации у студентов. // Проблемы социальной психологии и социальной работы. - 2022. - С. 87-88.; Мухамедова Д.Г., Боймирзаева Д.Д. Психокоррекционная работа по снижению фрустрации у студентов // «XXI асп психологияси» мавзусидаги халқаро илмий-амалий анжумани мақолалар тўплами. – 2021. – С. 139.

² Астапов В.Н. Функциональный подход к изучению состояния фрустрации:/ В.Н. Астапов // Психологический журнал. - 2016. - Т. 13. - № 5. - С.23-29.; Фурманов И.А. Фрустрация и насилие: диагностика, профилактика и коррекция: / И.А. Фурманов. – СПб., 2014. - 479 с.; Турбаева К.З. Особенности поведения в ситуациях фрустрации казахских и русских детей и подростков: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 - Москва, 2002 - 150 с.

фрустрации у человека возникает интенсивное эмоциональное напряжение, способное привести к:

уменьшению разнообразия поведенческих реакций и росту тенденций к стереотипности действий;

нарушению организационного единства, связанного с нарушением равновесия в мотивационной сфере в результате конфликта между потребностью и необходимостью устранить препятствие, делает невозможным его удовлетворения;

нарушению адаптивности из-за потери уверенности в собственной безопасности, стабильности условий своей жизни и способности влиять на них;

ограничению жизненного пространства личности через нивелирования ожиданий, надежд, планов на будущее вследствие появления актуальных или потенциальных непреодолимых препятствий.³

Т.Д. Дубовицкая, Н.Г. Жарких, Л.В. Берковиц, А.Н. Большакова раскрывая развернутую характеристику проявлений фрустрации, подчеркивают об определяющем влиянии фрустрации на психику в целом и выделяют следующие формы реакций на фрустраторы:

агрессия, как попытка преодоления - следствием фрустрации является лишь эмоциональная (целевая) агрессия, но к детерминированной фрустратором не может быть отнесена инструментальная агрессия, которая присутствует в любой интенсивной деятельности;

бегство, как попытка ухода от фрустратора - большинство исследователей не акцентируют внимание на данной реакции, хотя, по мнению автора, оно не менее важно, чем агрессия и проявляется на уровне инстинкта бегства;

³ Кузьмина Е.И. Исследование детерминант свободы-несвободы от фрустрации // Вопросы психологии. - 2009. - №3. - С. 45-52.; Гущин Д.М. Акмеологическая профилактика стресс-фрустрационных состояний специалистов спецподразделений Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. - Москва, 2013. - 156 с.; Эрбегеева А.Р. Психологическая коррекция состояния фрустрации у студентов в учебном процессе / Эрбегеева А.Р.// Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». № 4. - 2008. - М.: Изд-во МГОУ - С. 54-60.

фиксация, как заикливание на фрустраторе - присутствие нужды длительное время воспринимать, переживать и анализировать фрустратор;

депрессия - кроме соответствующих эмоциональных проявлений, влечет потерю активности;

регрессия - данный способ реакции можно считать обращением за помощью.⁴

Н.Д. Левитов, В.Н. Панкратов понятие фрустрации связывают с проблемой выносливости человека относительно жизненных трудностей и реакций на эти трудности. Т.е. авторы акцентируют внимание на особом психическом состоянии, которое проявляется в характерных особенностях переживаний и поведения, вызванных объективно непреодолимыми (или теми, что субъективно так воспринимаются) трудностями, возникающими на пути достижения цели или решения задачи. Согласно позициям исследователей, психическое состояние это особая психологическая категория, которая составляет целостную характеристику психической деятельности, и поведения человека в определенный период времени, демонстрирует своеобразие психических процессов в зависимости от отображаемых предметов и явлений действительности, предыдущих состояний и свойств личности. Исследование фрустрации требует анализа широкой группы жизненных явлений, в которых это психическое состояние может иметь положительное или отрицательное влияние на личность, быть типичным для его характера или нетипичным, но с тенденцией к формированию новых черт характера. Кроме того, следует учитывать влияние на специфику фрустрации фактов общественной жизни, возрастных

⁴ Дубовицкая Т.Д. Психологическая поддержка конструктивного преодоления фрустрации у студентов. / Т.Д. Дубовицкая, А.Р. Эрбегеева // Ярославский педагогический вестник. 2009. - № 3.1. С. 137 - 141.; Жарких Н.Г. Особенности коммуникативной компетентности студентов с разными типами реакций в ситуациях фрустрации: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. - Москва, 2010. - 182 с.; Берковиц Л.В. Фрустрация: причины, последствия и контроль: Секреты причин насилия, мотивов убийств, гнева, враждебности, ненависти, разрушения, предрасположенности личности к насилию:/Л.В. Берковиц. - СПб., 2014. - 510 с.; Большакова А.Н. Фрустрационная толерантность как составляющая психологической готовности пожарных к профессиональной деятельности в экстремальных условиях. Дис. ... канд. психол. наук. Харьков, 2000. - 210 с.

и индивидуальных особенностей человека, его жизненного физического состояния и т.п.⁵

Э.Г. Эйдемиллер, В.Ф. Остахов, Л.И. Дементий, Е.В. Янгичер рассматривают фрустрацию как своеобразный вид стресса, однако подчеркивают, что и стресс, и фрустрация имеют свои специфические особенности и физиологические эффекты. Так, например, для фрустрации типичны эмоции гнева и ярости, в то время как при стрессе часто испытывается страх. Поведение в условиях психического напряжения детерминировано необходимостью хранения или восстановления нарушенного равновесия. Подобная деятельность может встретить препятствие, то есть быть блокирована, в связи с чем, фрустрация становится фактором увеличения внутреннего дисбаланса и дискомфорта в условиях психической напряженности. Возможность предотвращения подобного неблагоприятного эффекта заключается в принятии решения, которое позволяет обойти негативные проявления или заменить их на другие - положительные или менее травматичные.⁶

Таким образом, исходя из вышеизложенного полагается целесообразным заключить, что учитывая вышеизложенные позиции различных учёных под понятием фрустрация целесообразно понимать довольно сложное и многогранное психическое состояние, вызванное реакцией на реальные или мнимые жизненные барьеры, возникающие на пути достижения значимых целей и проявляющееся в виде полной или частичной дезорганизации сознания, поведения и деятельности. По своей сущности, фрустрация может порождаться и предшествующими

⁵ Левитов Н.Д. От фрустрации к агрессии. // Психическая напряженность. Фрустрация. Хрестоматия / сост. И.В. Герасимова. Владивосток: Изд-во Морского гос. ун-та, 2001. - С. 86-92.; Панкратов В.Н. Фрустрация // Саморегуляция психического здоровья. М., Изд-во Института психотерапии, 2001. - С. 124-126.

⁶ Эйдемиллер Э.Г. Семейная психотерапия / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий – М.: Медицина, 2002. - 183с.; Остахов В.Ф. Природа фрустрации в деятельности. // Иностранная психология. - 2009.- № 2. - С.79-86.; Дементий Л.И. Фрустрация: Понятие и диагностика: Учеб.-метод. пособие для студ. спец. 020400 «Психология» / сост. Л.И. Дементий. Омск: Изд-во Ом-ГУ, 2004. - 68 с.; Янгичер Е.В. Развитие конструктивных фрустрационных реакций подростков средствами арттерапии. Автореф. дисс... канд. психол. наук. - М., 2010. - 27 с.

обстоятельствами жизнедеятельности, с довольно большим диапазоном проявлений, которые могут прогрессировать и трансформироваться в результате жизненных неудач, невозможности достижения желаемой цели, или трудностей адаптации к новой среде с определенной блокировкой целенаправленного поведения.

Использованные источники:

1. Астапов В.Н. Функциональный подход к изучению состояния фрустрации:/ В.Н. Астапов // Психологический журнал. - 2016. - Т. 13. - № 5. - С.23-29.

2. Берковиц Л.В. Фрустрация: причины, последствия и контроль: Секреты причин насилия, мотивов убийств, гнева, враждебности, ненависти, разрушения, предрасположенности личности к насилию:/Л.В. Берковиц. - СПб., 2014. - 510 с.

3. Большакова А.Н. Фрустрационная толерантность как составляющая психологической готовности пожарных к профессиональной деятельности в экстремальных условиях. Дис. ... канд. психол. наук. Харьков, 2000. - 210 с.

4. Гуцин Д.М. Акмеологическая профилактика стресс-фрустрационных состояний специалистов спецподразделений Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. - Москва, 2013. - 156 с.

5. Дементий Л.И. Фрустрация: Понятие и диагностика: Учеб.-метод. пособие для студ. спец. 020400 «Психология» / сост. Л.И. Дементий. Омск: Изд-во Ом-ГУ, 2004. - 68 с.

6. Дубовицкая Т.Д. Психологическая поддержка конструктивного преодоления фрустрации у студентов. / Т.Д. Дубовицкая, А.Р. Эрбегеева // Ярославский педагогический вестник. 2009. - № 3.1. С. 137 - 141.

7. Жарких Н.Г. Особенности коммуникативной компетентности студентов с разными типами реакций в ситуациях фрустрации: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. - Москва, 2010. - 182 с.

8. Кузьмина Е.И. Исследование детерминант свободы-несвободы от фрустрации // Вопросы психологии. - 2009. - №3. - С. 45-52.
9. Левитов Н.Д. От фрустрации к агрессии. // Психическая напряженность. Фрустрация. Хрестоматия / сост. И.В. Герасимова. Владивосток: Изд-во Морского гос. ун-та, 2001. - С. 86-92.
10. Мухамедова Д.Г., Боймирзаева Д.Д. Внутригрупповые межличностные проявления фрустрации у студентов. // Проблемы социальной психологии и социальной работы. - 2022. - С. 87-88.
11. Мухамедова Д.Г., Боймирзаева Д.Д. Психокоррекционная работа по снижению фрустрации у студентов // «XXI аср психологияси» мавзусидаги халқаро илмий-амалий анжумани мақолалар тўплами. – 2021. – С. 139.
12. Остахов В.Ф. Природа фрустрации в деятельности. // Иностранная психология. - 2009.- № 2. - С.79-86.
13. Панкратов В.Н. Фрустрация // Саморегуляция психического здоровья. М., Изд-во Института психотерапии, 2001. - С. 124-126.
14. Турбаева К.З. Особенности поведения в ситуациях фрустрации казахских и русских детей и подростков: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 - Москва, 2002 - 150 с.
15. Фурманов И.А. Фрустрация и насилие: диагностика, профилактика и коррекция: / И.А. Фурманов. – СПб., 2014. - 479 с.
16. Эйдемиллер Э.Г. Семейная психотерапия / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий – М.: Медицина, 2002. - 183с.
17. Эрбегеева А.Р. Психологическая коррекция состояния фрустрации у студентов в учебном процессе / Эрбегеева А.Р.// Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». № 4. - 2008. - М.: Изд-во МГОУ - С. 54-60.
18. Янгичер Е.В. Развитие конструктивных фрустрационных реакций подростков средствами арттерапии. Автореф. дисс... канд. психол. наук. - М., 2010. - 27 с.