



СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ФРУСТРАЦИЯ ЛИЧНОСТИ: ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ, СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ

Бабцева Эвелина Евгеньевна

студент, кафедра психологии и педагогики

научный руководитель: **Клемес Виктория Сергеевна**

ст. преподаватель

Амурский государственный университет, г. Благовещенск

Аннотация. В настоящей статье рассматривается вопрос социально-психологической фрустрации личности, описываются факторы ее возникновения, формы проявления, влияние на жизнедеятельность человека. Также в статье повествуется о способах психологической помощи личности, находящейся в состоянии фрустрации. Статья предоставляет практические рекомендации для людей, интересующихся методами самопомощи, желающих поддержать других людей, находящихся в сложной жизненной ситуации, минимизировать негативное влияние, оказываемое факторами социальной среды, поспособствовать наиболее благоприятному процессу адаптации к окружающим условиям, улучшить психологическое самочувствие и качество жизни.

Ключевые слова: фрустрация личности, социальная фрустрированность, фрустрирующие состояния, социально-психологические потребности, психологическая помощь.

Изучение феномена фрустрации относится прежде всего к сфере практической психологии. Исследованием фрустрации занимались многие учёные-психологи: Н. Д. Левитов, С. Розенцвейг, Л. Фестингер, К. Роджерс, В.Н. Мясищев, А.Р. Лурия, Н.В. Тарабрина, В.С. Мерлин, А.И. Захаров, Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая, В.Н. Астапов и др. В.Н. Мясищев считал, что неумение найти рациональный, продуктивный выход из фрустрирующей ситуации и связанных с ней переживаний влечёт за собой эмоциональную травматизацию личности, снижение самооценки, потерю уверенности в себе и др.

Согласно Н.Д. Левитову, фрустрация личности представляет собой «сложное эмоционально-мотивационное состояние, выражающееся в дезорганизации деятельности, общения, возникающее в результате продолжительного блокирования целенаправленного поведения объективно непреодолимыми или субъективно так представляемыми трудностями» [5, С. 57].

Фрустрирующие состояния и эмоции, связанные с ними, являются следствием неудовлетворенности значимых для человека социально-психологических потребностей, невозможности достичь важных целей, потери близких отношений, близких людей и т.д.



Примерами могут являться внутриличностные и межличностные конфликты или ситуации, когда установить контроль над обстоятельствами не предоставляется возможным. К фрустрирующим состояниям относятся тревожность, депрессия, апатия, раздраженность. Эти состояния могут присутствовать одновременно, формируя различные вторичные и третичные эмоции, например, обиду [1, С. 2].

В зависимости от того, как человек реагирует на фрустрирующую ситуацию, ученые выделяют 3 формы этого состояния:

1. Экстрапунитивная форма – обвинения направлены на внешние обстоятельства и других людей;
2. Интрапунитивная форма – все обвинения в неудаче личность направляет на себя, развивая чувство вины и неуверенности;
3. Импунитивная форма – характеризуется чувством неизбежности неудачи и смирения с негативными результатами [4].

С.С. Гончарова выделяет адаптивные стратегии преодоления фрустрации: поиск поддержки, наличие устойчивой системы ценностей, адаптивность и гибкость, умение управлять своими желаниями и эмоциями, развитость волевых качеств, адекватность самооценки; и дезадаптивные стратегии: самообвинение, поиск виновных;

В соответствии с психоаналитическим подходом З. Фрейда и гештальтским подходом Ф. Перлза, преодоление фрустрации осуществляется за счет доведения до осознания невротика связанных с яркой психологической разрядкой истинных глубинных причин переживаемого симптома, вызванного фрустрированными импульсами. В процессе осознания своих чувств и эмоций фрустрированная потребность теряет свою силу, и поведение человека становится более адаптивным. Иными словами, необходимо, чтобы человек, переживающий недовольство, напряженность по причине неудовлетворения его социально-психологических потребностей, полностью принял и осознал свои эмоции, прожил и отреагировал их [3, С. 2-3].

Рассматривая варианты самопомощи, можно выделить следующие:

1. Принятие и разбор ситуации. Необходимо разобрать каждый эпизод события, отследить свои эмоции, конкретизировать каждую и каждой присвоить определенный стимул, который ее вызвал. Далее нужно сместить фокус с «кто виноват?» на «что делать?». Это позволит взять ответственность за предпринимаемые действия и продумать пути разрешения проблемы.
2. Разделение ситуации и состояния. В стрессовой ситуации всегда есть негативный раздражитель и реакция личности на него. Это абсолютно разные, не тождественные друг другу вещи, поэтому человек не всегда должен ассоциировать себя с произошедшей ситуацией, иногда полезнее отдалиться от нее и посмотреть со стороны. При этом очень



важно не уходить в отрицание, не изолироваться от проблемы, поскольку это чревато искажением восприятия окружающего мира. Важно, чтобы человек понимал, что он в силах отрегулировать свое состояние и реакцию самостоятельно, что именно он может контролировать, изменять свое поведение и влиять на эмоциональное самочувствие.

3. Анализ ситуации и выводы. Необходимо еще раз проанализировать, почему произошла именно такая ситуация, почему человек испытал именно такие эмоции, что именно задело самоуважение. После этого нужно вспомнить свой анализ на первом этапе и еще раз обозначить зону своей ответственности, выявить те факторы, на которые человек мог непосредственно повлиять и те, которые никаким образом от него зависели. Далее необходимо подвести итог ситуации, принять ее неотвратимость, при этом свою возможность влияния на изменение собственного отношения к ней. Человеку нужно проанализировать, что он в будущем может отрегулировать и предпринять, чтобы больше подобных ситуаций не происходило, а если они и встречались на жизненном пути, то не способствовали сильной травматизации [2].

Таким образом, социально-психологическая фрустрация – это психическое состояние переживания неудачи, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к достижению поставленной цели. К личности, находящейся в состоянии фрустрации, необходимо проявлять понимание и терпение. Чтобы помочь человеку, нужно понять, насколько реален барьер, препятствующий достижению цели, и помочь личности продумать алгоритм дальнейших действий. Этого будет достаточно, чтобы снизить уровень напряжения и помочь человеку преодолеть трудное психо-эмоциональное состояние.

Список литературы:

1. Аврамова, Т. И. Исследование фрустраций у студентов / Т. И. Аврамова, А. // Вестник науки. – 2020. – С. 2.
2. Дранишников, С. А. Фрустрация. Полезные техники [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. психол. наук / С. А. Дранишников. – М. : Моск. психол. гос. ун-т, 2024. – Режим доступа : <https://pro-psy.center/frustration-usefull-techniques/>. – 16.04.2024.
3. Дубовицкая Т. Д., Эрбегеева А. Р. Психологическая поддержка конструктивного преодоления фрустрации у студентов [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т. Д. Дубовицкая, А. Р. Эрбегеева. – М. : Ярославский педагогический вестник, 2009. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podderzhka-konstruktivnogo-preodoleniya-frustratsii-u-studentov>. – 15.04.2024.
4. Ефимов, Ю. И. Состояние фрустрации. Что делать и как поможет психолог? [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ю. И. Ефимов. – М. :



Моск. психол. гос. ун-т, 2018. – Режим доступа : <https://psychoanalyst.pro/frustraciya-vpsihologii/?ysclid=lv39ry99hx202409460/> . – 17.04. 2024.

5. Левитов Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1967. – № 6. – С. 118-129.