

**СОСТОЯНИЕ ФРУСТРАЦИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА**

Лебедева О. В., Гладун О. А.

Статья посвящена анализу одного из наиболее интересных и малоразработанных направлений психологической науки – психологии психических состояний. Интерес к психической жизни человека неуклонно растет, что связано, в первую очередь, с нестабильностью в политической, экономической, социальной сферах жизни современного общества. Социальное расслоение, безработица, жесточайшая конкуренция на рынке труда, разрушение устоявшихся морально-нравственных норм, дезадаптация, все эти реалии жизни современного человека никоим образом не способствуют сохранению целостности его личности. Состояние фрустрации как результат частичного или полного блокирования возможностей реализации значимых потребностей сегодня, на наш взгляд, является наиболее частым проявлением психической жизни человека. Субъективно переживание данного психического состояния отражено в отрицательных эмоциях и чувствах (гнев, разочарование, раздражение, враждебность, тоска, уныние, грусть, тревога, отчаяние, чувство унижения, вина, досада и т.п.). Стремление избежать отрицательных переживаний подталкивает человека к поиску путей выхода из состояния внутриличностного конфликта, и выбор человека в сторону конструктивных или неконструктивных способов выхода отчетливо демонстрирует его личностные характеристики (цели, мотивы, потребности, влечения, желания и, в целом, направленность личности). На наш взгляд, в переживании данного состояния раскрывается внутренняя диалектика психической жизни человека, когда столкновение с собственным несовершенством, осознание своей слабости в процессе преодоления препятствий ведет к развитию и личностному росту.

**Ключевые слова:** психическое состояние, фрустрация, фрустраторы, конструктивные и неконструктивные пути выхода, механизмы психологической защиты

**THE STATE OF FRUSTRATION AS A DEMONSTRATION OF INTRAPERSONAL CONFLICTS**

Lebedeva O. V., Gladun O. V.

The article analyzes one of the most interesting and few developed areas of psychology - the psychology of mental states. Interest in psychic life has been steadily increasing primarily because of the instability of the political, economic and social aspects of life in modern society. A lot of realities of modern life like social stratification, unemployment, fierce competition in the job market, the destruction of well-established moral norms, maladjustment do not help to preserve the integrity of one's personality. Today the state of frustration as a result of partial or complete blocking of the feasibility of significant requirements, in our opinion, is the most common manifestation of human mental life. The subjective experience of mental state is reflected in the negative emotions and feelings (anger, frustration, irritation, hostility, anguish, depression, sadness, anxiety, despair, humiliation, guilt, shame, etc.). Avoiding negative experiences pushes man to searching for ways out of the state of intrapersonal conflict. The choice of the individual in the direction of constructive or non-constructive ways demonstrates clearly his personal characteristics (goals, motives, needs, attractions, desire, and, in general, the directions of the personality). We believe that the inner dialectic of human mental life reveals in the experience of the state, when a collision with his own imperfections, a realization of his weakness in overcoming the obstacles leads to the development and personal growth.

**Key words:** mental state, frustration, frustrators, constructive and non-constructive ways out, psychological defense mechanisms.

**Введение**

В настоящее время в отечественной психологии нет единой точки зрения на проблему психических состояний человека, что находит отражение в значительном количестве определений сущности данного понятия и разнообразии классификаций (Ф.Е. Василюк, В.А. Ганзен, Л.П. Гримак, Н.Н. Данилова, А.И. Еремеева, Е.П. Ильин, Е.И. Киришбаум, Л.В. Куликов, В.И. Лебедев, Н.Д. Левитов, А.Г. Маклаков, Т.А. Немчин, Е.И. Рогов, Ю.Е. Сосновикова и др.). Достаточно нескольких примеров, в частности, относительно

рассмотрения сосредоточенности/рассеянности как психических состояний (Н.Д. Левитов) или в качестве свойств внимания (А.Г. Маклаков); настроения как настроения (Л.В. Куликов), как сочетания отдельных психических состояний (Н.Д. Левитов) как «хронического» эмоционального состояния (А.Г. Маклаков) или в качестве формы переживания чувств (Е.И. Рогов). В значительной степени подобная ситуация связана с тем, что изучение психических состояний человека представляется исследователям достаточно сложной задачей.

Сущность изучаемого феномена наиболее полно очерчена, на наш взгляд, в определении, предложенном Н.Д. Левитовым: «психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности» [6; с. 20]. Данное определение интересно тем, что позволяет рассмотреть изучаемый феномен в сложной системе психических явлений, изучением которых и занимается научная психология в аспекте исследования психической жизни человека в целостности и единстве ее проявлений.

Психические состояния являются разновидностью психических явлений наряду с психическими процессами и психическими свойствами. Они менее динамичны, чем психические процессы, и более динамичны, чем психические свойства. Психические процессы и психические состояния связаны между собой следующим образом:

- психические процессы протекают на фоне психических состояний (например, при утомлении снижается волевая активность человека);
- психические процессы могут переходить в психические состояния (например, процесс восприятия природы может перейти в состояние вдохновения);
- психические состояния могут переходить в черты личности (например, тревога может приобрести личностный характер).

Психические состояния выполняют в жизни человека ряд взаимосвязанных функций:

- адаптивная функция заключается в том, что психические состояния устанавливают соответствие между потребностями индивида и его возможностями с учетом конкретных условий существования, деятельности, поведения, т.е. состояния здоровья, способности к адекватному поведению, успешной деятельности;
- регулятивная функция заключается в том, что психические состояния регулируют процесс адаптации к окружающей среде;
- интегративная функция заключается в том, что психические состояния являются важнейшим механизмом интеграции человека как целостности его процессов и свойств.

Одним из наиболее интересных и сложных с точки зрения внутренних аффективных переживаний человека; разнообразия факторов, способствующих развитию данного состояния; а также возможностей эмоционально-волевой регуляции поведения человека является, на наш взгляд, такое психическое состояние как фрустрация. Понятие «фрустрация» (от лат. *frustratio* – расстройство планов, крушение замыслов, надежд), как отмечает Е.П. Ильин, используется в психологии в двух значениях: в первом случае, как «акт блокирования или прерывания поведения, направленного на достижение значимой цели (т.е. фрустрационная ситуация); во втором случае, как «эмоциональное состояние человека, возникающее после неудачи, неудовлетворения какой-либо сильной потребности, упреков со стороны» [2; с. 179].

В современной зарубежной психологии существует несколько различных теорий фрустрации, таких как теория фрустрации С. Розенцвейга, теория фрустрационной фиксации Д. Майерса, теория фрустрационной агрессии Дж. Долларда и др. В отечественных психологических исследованиях (Ф.Е. Василюк, А.И. Еремеева, Э.И. Киршбаум, Н.Д. Левитов, Н.В. Тарабрина, Е.В. Янгичер и др.) фрустрация определяется как психическое состояние, возникающее в условиях сильной мотивированности достичь цели, решить задачу (удовлетворить значимую потребность) и наличия препятствия к достижению, что выражается в характерных особенностях переживания и поведения.

Фрустрирующие ситуации, как правило, связаны с широким диапазоном потребностей, которые не могут быть удовлетворены полностью или частично в той или иной ситуации. Согласно П.В. Симонову, в структуре потребностей человека можно выделить биологические, социальные, идеальные потребности. А. Маслоу, разработав «пирамиду потребностей» человека, утверждает, что существует определенная иерархия потребностей, где к числу высших относится потребность в самоактуализации. Невозможность удовлетворить ту или иную потребность вызывает психическое напряжение. Когда человек пытается решить две или более взаимоисключающие задачи, психическое напряжение возрастает и формируется состояние, вызывающее нарушение адекватности поведения. Состояние блокирования целенаправленного поведения возникает в результате некоего интрапсихического конфликта.

Примером подобного конфликта мотивов может служить отрывок из романа М. Булгакова «Мастер и Маргарита»: «... Она была красива и умна... Многие женщины все, что угодно, отдали бы за то, чтобы променять свою жизнь на жизнь Маргариты Николаевны. Бездетная тридцатилетняя Маргарита была женою очень крупного специалиста, к тому же сделавшего важнейшее открытие государственного значения. Муж ее был молод, красив, добр, честен и обожал свою жену. Маргарита Николаевна со своим мужем вдвоем занимали

весь верх прекрасного особняка в саду в одном из переулков близ Арбата... Маргарита Николаевна не нуждалась в деньгах, могла купить все, что ей понравится. Среди знакомых ее мужа попадались интересные люди. Маргарита не знала ужасов жития в совместной квартире. Словом... она была счастлива? Ни одной минуты! С тех пор, как девятнадцатилетней она вышла замуж и попала в особняк, она не знала счастья... Что же нужно было этой женщине?!. Ей нужен был он, Мастер, а вовсе не готический особняк, и не отдельный сад, и не деньги. Она любила его...» [1; с. 485].

В зависимости от типа внутреннего конфликта, фрустрация, согласно К. Левину, может быть слабой, средней и сильной. Конфликт равнозначных положительных возможностей (ситуация «буриданова осла»), когда у человека есть две или более привлекательные цели, но их невозможно достичь одновременно, вызывают слабую фрустрацию, так как при любом выборе человек выигрывает. Конфликт положительно-отрицательных возможностей («проблема выбора»), когда у каждой цели есть и положительная, и отрицательная сторона, вызывает средней силы фрустрацию, так как происходит достаточно сложная борьба мотивов. Конфликт равнозначных отрицательных возможностей (ситуация «из двух зол...»), когда человеку приходится выбирать из двух непривлекательных целей, вызывает сильную фрустрацию, так как при любом выборе человек проигрывает [5].

Таким образом, к условиям возникновения фрустрации относятся, с одной стороны, наличие потребности как источника активности, наличие мотива как конкретного проявления потребности и, с другой стороны, наличие сопротивления или непреодолимого для человека внешнего/внутреннего препятствия (фрустратора), блокирующего достижение поставленной цели. Рассматривая фрустрацию как специфическое эмоциональное состояние, которое возникает в тех ситуациях, когда человек на пути к достижению цели сталкивается с препятствиями и сопротивлениями, которые или реально непреодолимы, или воспринимаются как таковые, Э.И. Киршбаум и А.И. Еремеева выделяют следующие виды фрустраторов: «пассивное внешнее сопротивление, активное внешнее сопротивление, пассивное внутреннее сопротивление, активное внутреннее сопротивление» [3; с. 392].

Наличие пассивного внешнего сопротивления, в качестве которого может выступать материальная физическая преграда на пути к цели, а также удаленность объекта потребности во времени и пространстве, можно проиллюстрировать стихотворным произведением М. Цветаевой: «Рас-стояние: версты, мили... / Нас рас-ставили, рас-садили, / Чтобы тихо себя вели, / По двум разным концам земли. / Рас-стояние: версты, дали... / Нас расклеили, распаяли, / На две руки развели, распяв, / И не знали, что это – сплав / Вдохновений и сухожилий... / Не рассорили – рассорили... / Расслоили... Стена да ров. / Расселили нас, как

орлов – / Заговорщиков: версты, дали... / Не расстроили – растеряли. / По трущобам земных широт / Рассовали нас как сирот. / Который уж – ну который – март?! / Разбили нас – как колоду карт» [10; с. 131-132].

Активное внешнее сопротивление выражается в угрозах наказания, запретах со стороны социального окружения при условии того, что человек продолжает совершать нежелательные поступки. Примером может служить гениальное произведение В. Шекспира «Ромео и Джульетта»: «С и н ь о р а К а п у л е т т и. / Вот что, дитя мое: в четверг, поутру рано / Изящный, молодой и благородный / Синьор Парис во храме пресвятого / Петра, счастливец, назовет тебя / Счастливою супругою своею. / Д ж у л ь е т т а. / Нет, храм Петра и сам мне Петр свидетель, / Не буду я счастливою супругой! / Поспешности дивлюсь я... / А захочу, так выйду я, клянуся, / Скорей за Ромео, за того, кто мне / Так ненавистен, как известно вам, / Чем за Париса! Новости уж, точно! / С е н ь о р К а п у л е т т и. / Прочь... прах тебя возьми, мерзавка... Прочь! / Девчонка своенравная! Тебе ведь / Уж сказано: иди в четверг ты в церковь, / Иль не кажись мне больше на глаза! / Не поперечь, не отвечай, ни слова!» [11; Акт III; Сцена V].

Пассивное внутреннее сопротивление выражается резким расхождением желаний и потребностей человека, его уровня притязаний с реальными возможностями осуществления намеченного, различными неосознаваемыми комплексами неполноценности, низкой самооценкой, доминированием мотивации избегания неудач, низким уровнем развития волевой мотивации и т.п. Примером может служить отрывок из «Книги о художниках» К.Г. Паустовского: «...Однажды на зимнем рассвете Кипренский возвращался из гостей. Он шел по мосту через Неву, опустив голову, и ни о чем не думал,- ему хотелось спать. Запоздалая тройка пронеслась мимо. Колкая морозная пыль ударила в лицо. Кипренский очнулся, поднял голову и остановился. То, что он увидел вокруг, было больше похоже на торжественный сон, чем на петербургское утро. Ночь не хотела уходить из столицы. Она лежала пластами тяжелого сизого воздуха у подножия зданий и в глубине садов. Взошло солнце. Багровый свет уже загорался в дворцовых окнах и падал вниз, в темноту, вырывая из нее то полосатую будку часового, то бронзовый памятник полководцу, седой от снежной пыли, то капитель колонны, украшенную замерзшими листьями аканта. Небо Италии простиралось в зените, чистое и прекрасное, с грядой легких розовеющих облаков. Летел густой, медленный снег. При ясности неба это казалось непонятным. Чудилось, что снег зарождается в чистом воздухе между землей и небесным сводом. Кипренский долго смотрел на торжественное падение с него среди немоты и безлюдья петербургских площадей. Снег осторожно ложился на чугунные перила мостов, на меховой ворот шинели и спины спящих извозчиков... «Как я счастлив, что родился в России»,- подумал Кипренский. У себя в

комнате Кипренский сбросил мокрую шинель и сел к топившейся печке. - Где, - сказал он с тоской, - где я возьму красок, чтобы изобразить это зимнее безмолвие, и этот блеск, и дворцы, утратившие объем и тяжесть. И, наконец, волнение своего сердца? Какой божественной кистью я смогу передать восторг этот утра?...» [8; с. 15].

Активное внутреннее сопротивление находит отражение в сильных внутренних переживаниях чувства стыда за поступки, мысли, желания, которые не согласуются с общей направленностью личности, ее идеалами и устремлениями. Субъективно это переживание ощущается как угрызания совести относительно цели и средств ее достижения. Данный вид фрустратора возможен лишь при достаточно развитой способностью к рефлексии, поэтому имеет яркие индивидуальные характеристики от глубоких интенсивных переживаний до практически полного отсутствия подобных проявлений.

Однако приходится признать, что независимо от характера фрустратора, силы потребности, значимости мотива и других факторов, состояние фрустрации субъективно переживается человеком как внутренний конфликт, связанный с невозможностью полностью или частично реализовать значимую потребность. Безусловно, этот конфликт носит личностный характер, так как в ситуации выбора человек демонстрирует свое внутреннее содержание как целостной личности в единстве целей, мотивов, потребностей, интересов, желаний, влечений и, в целом, направленности личности.

Учитывая тот факт, что внутренний конфликт сопровождается гаммой отрицательных эмоциональных переживаний, таких как разочарование, раздражение, враждебность, гнев, тоска, уныние, грусть, тревога, отчаяние, чувство унижения, вина, досада, можно предполагать, что субъект будет предпринимать максимум усилий для поиска путей выхода из травмирующих переживаний. Как справедливо отмечает Е.П. Ильин, фрустрация может оказать различное влияние на деятельность человека: «в одних случаях она мобилизует его для достижения отдаленной по времени цели, повышает силу мотива. Однако при этом формы поведения могут носить импульсивный и иррациональный характер. В других случаях фрустрация демобилизует человека, который либо стремится путем замещающих действий уйти от конфликтной ситуации (запрещенная или недостижимая цель выполняется мысленно или только частично или решается похожая задача), либо вообще отказывается от деятельности» [2; с.180].

Фрустрационная реакция как ответ индивида на возникающие непреодолимые (объективные или субъективно так воспринимаемые) преграды, блокирующие деятельность на пути к достижению цели, может быть следующей: конструктивное поведение (ситуации, когда препятствие усиливает мотивацию действия; препятствие вынуждает пересмотреть ситуацию, скорректировать первоначальную цель или изменить средства ее достижения);

неконструктивное поведение (агрессия, перенос, рационализация). Конструктивные фрустрационные реакции, по мнению Е.В. Янгичер, характеризуются «адекватностью, активностью, сознательностью и направленностью на разрешение ситуации препятствия с учетом возможностей субъекта», а неконструктивные – проявляются в отказе от адекватного разрешения, в использовании самозащитных реакций, в фиксации на препятствии, подчеркивании своей вины или обвинении других» [12].

В качестве неконструктивного поведения выступают механизмы психологической защиты. В частности, примером рационализации является, на наш взгляд, известная басня «Лисица и виноград» И.А. Крылова: «Голодная кума лиса залезла в сад; / В нем винограду кисти рделись, / У кумушки глаза и зубы разгорелись, / А кисти сочные как яхонты горят; / Лишь то беда, висят они высоко: / Отколь и как она к ним не зайдет, / Хоть видит око, да зуб неймет. / Пробившись попусту час целой, / Кума и говорит с досадой: «Ну, что ж! / На взгляд-то он хорош, / Да зелен – ягодки нет зрелой: / Тотчас оскомину набьешь» [4; с. 94].

Достаточно частый путь выхода из состояния фрустрации представляет собой агрессивное поведение в отношении источника фрустрации. И.П. Павлов приводит такой пример срыва в агрессивной форме у самого себя: «Когда опыт не шел, а опыт делал ассистент, то я черт знает какие слова допускал по его адресу, которые никогда в другое время не позволил бы, я бросал инструменты и т.д.» [7; с. 179]. В одной из клинических сред приведен случай, когда товарищ просил Павлова разбудить его, а при выполнении Павловым этой просьбы товарищ, человек вполне «приличный», бросил в него подушку [7; с. 365]. В обоих примерах на первый план выступают потеря самоконтроля, гнев и неоправданные агрессивные действия.

Полностью согласиться с точкой зрения о неконструктивности подобного пути выхода из состояния фрустрации мы не можем в силу того факта, что конструктивные пути выхода могут быть или полностью, или частично недоступны субъекту в конкретный отрезок времени. В этом случае механизмы психологической защиты помогут субъекту на какое-то время избежать нервно-психических перегрузок, ведущих к формированию невротических тенденций. Можно также с позиций теории смещенной агрессии Д. Миллера привести целый ряд примеров переноса агрессии с более социально значимого субъекта на менее социально значимый, а также примеры аутоагрессии. В частности, в случае детской агрессивности в диаде «ребенок-мать (отец)» замещение агрессии не обязательно может быть вызвано страхом, боязнью ответной агрессии. Как отмечает А.А. Реан, «другим мотивом сдерживания и переноса агрессии ребенка на иной объект может являться чувство любви и привязанности к матери, и поэтому, несмотря на гнев, в поведении проявляется нежелание причинить ей

вред» [9; с. 312]. В подобных фактах замещения агрессии у детей проявляются попытки управлять своими чувствами.

Таким образом, состояние фрустрации является достаточно сложным как с точки зрения субъективных характеристик, заключающихся главным образом в отрицательных переживаниях человека относительно несоответствия собственных желаний, потребностей и возможности их удовлетворения, так и поиска путей разрешения того внутриличностного конфликта, который является результатом переживания изучаемого психического состояния. На наш взгляд, в переживании данного состояния раскрывается внутренняя диалектика психической жизни человека, когда столкновение с собственным несовершенством, осознание своей слабости в процессе преодоления препятствий ведет к развитию и личностному росту.

#### Литература

1. Булгаков М.А. Белая гвардия; Мастер и Маргарита: Романы / М.А. Булгаков / Предисл. В.И. Сахарова. – Мн.: Маст. Лит., 1988. – 670 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. / Е.П. Ильин.- СПб.: Питер, 2008. - 783с.
3. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Фрустрация / Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева // Психические состояния. Хрестоматия / Составители Л.В. Куликов и др. - СПб.: Питер, 2001. – 512 с. – С. 388-393.
4. Крылов И.А. Басни / И.А. Крылов / Оформление П.И. Суворова; Рисунки А. Лаптева. – М.: Изд-во «Детская литература», 1969. – 112 с.
5. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды / К. Левин / Перевод с нем. и англ. Е.Ю. Патяевой, Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2001. – 572 с.
6. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. - 343 с.
7. Павлов И.П. Павловские клинические среды. Т. 1 / И.П. Павлов. – М., 1954. – 275 с.
8. Паустовский К.Г. Книга о художниках / К.Г. Паустовский. – М.: Искусство, 1966. – 152 с.
9. Психология человека от рождения до смерти / В.А. Аверин, Г.А. Виленская, Ж.К. Дандарова, А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин, И.А. Зимняя и др. / Составление, общая редакция А.А. Реан. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
10. Цветаева М.И. Стихотворения; Поэмы; Драматические произведения / М.И. Цветаева / Сост., подгот. Текста, предисл. Е. Евтушенко; Худож. Т. Толстая. – М.: Худож. лит., 1990. – 398 с.
11. Шекспир В. Собрание сочинений. Книга третья / В. Шекспир / Перевод А. Григорьева.- Л.: Издательство «Худож. лит», 1929. – 181 с.



12. Янгичер Е.В. Развитие конструктивных фрустрационных реакций подростков средствами арттерапии: Дис...к. псих. наук: 19.00.07 / Е.В. Янгичер. – М.: Моск. гос. обл. ун-т, 2010. – 212 с.

*Лебедева Оксана Валерьевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры классической и практической психологии ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина», e-mail: [lebedeva-oksana.nn@ya.ru](mailto:lebedeva-oksana.nn@ya.ru)*

*Гладун Оксана Александровна, студентка 5 курса гуманитарного факультета по направлению подготовки 050100.62 «Педагогическое образование», профилю подготовки «Иностранный язык и начальное образование» ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина» e-mail: [oksana.gladun.94@mail.ru](mailto:oksana.gladun.94@mail.ru)*