

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФРУСТРАЦИОННОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ВОЗНИКНОВЕНИЯ ФРУСТРИРУЮЩИХ ЕЁ ФАКТОРОВ

Введение. Важным фактором в развитии и самореализации личности является психологическое здоровье. Развивать и сохранять гармонию в отношениях с самим собой и окружающим миром можно благодаря такому неотъемлемому фактору как фрустрационная толерантность. Развитие фрустрационной толерантности помогает личности стать менее уязвимой и более устойчивой к сегодняшним стрессогенным ситуациям в обществе. У человека есть определённая способность, которая заключается в преодолении действий неблагоприятных факторов, эта способность является одной из важнейших условий актуализации и реализации потенциала личности. Именно поэтому исследование фрустрации и развитие фрустрационной толерантности имеет первостепенную значимость и актуальность.

Основная часть. Этимологически термин «фрустрация» происходит от лат. «frustration», что значит «обман», «неудача», «тщетная попытка». Исследованием понятия и сущности фрустрации занимались многие ученые (Н. Д. Левитов, Е. П. Ильин, Т. Д. Дубовицкая, А. Р. Эрбегеева, И. А. Юров, К. И. Юрова и др.). Так, в рамках психологических исследований подробно термин «фрустрация» был рассмотрен в исследованиях Т. Д. Дубовицкой и А. Р. Эрбегеевой, которые понимали под ней:

– эмоциональное состояние человека, которое возникает в результате неудовлетворения определенной потребности, неудачи и т.д.;

– акт блокирования поведения человека, который, прежде всего, нацелен на достижение значимой ситуации [1].

Н. Д. Левитов отмечает, фрустрация представляет собой сложное, эмоционально-мотивационное состояние, выражающееся в дезорганизации сознания, деятельности и общения, возникающее в результате продолжительного блокирования целенаправленного поведения объективно непреодолимыми или субъективно так представляемыми трудностями. Считая, что если возникает фрустрация – т.е. невозможность удовлетворить эту потребность, то вся жизнь оказывается под угрозой, и, значит, подобная ситуация равносильна кризису [2].

В качестве негативных проявлений фрустрации называются: агрессия, реакция избегания, депрессия, регрессия (Н. Д. Левитов); беспокойство и напряжение (А. В. Махнач, Ю. В. Бушов); чувства безразличия, апатии и утраты интереса, вины и тревоги (В. М. Астапов) [3]; ярость и враждебность (Т. Г. Румянцева); зависть и ревность (А. И. Плотицер); психосоматические реакции (А. Bandura). М.-А. Роббер, Ф. Тильман к отрицательным реакциям на фрустрацию относят агрессивное поведение в виде экстрапунитивных реакций (агрессия направлена на предметы и посторонних людей) и интрапунитивных реакций (стыд, угрызения совести и чувство вины), а также неагрессивные реакции, к которым относятся бегство, фиксация, регрессия, подавление.

Помимо негативных проявлений, фрустрации также могут и позитивно воздействовать на жизнь человека. Человек растет и развивается тогда, когда учится преодолевать определённые фрустрации, привлекая врожденные ресурсы на управление складывающейся жизненной ситуацией, при этом имея цель удовлетворить свои потребности. Относительно среднее переживание фрустрации обеспечивает фокусирование внимания индивида на проблеме и ее решение. К положительным реакциям на фрустрацию относят преодоление препятствия, проявление изобретательности и обход препятствия, компенсирующие действия, а также отказ от намеченной цели, если это необходимо.

В некоторых случаях фрустратор не вызывает фрустрации, что и называется фрустрационной толерантностью. в понятие «Фрустрационная толерантность» заложена терпеливость, выносливость, отсутствие тяжелых переживаний и резких реакций. В основе толерантности лежит способность человека к адекватной оценке фрустрационной ситуации и предвидение выхода из неё. Толерантность в отношении барьеров, признавая которые человек осознаёт всю их необходимость и полезность для достижения определённых жизненных целей. Фрустрационная толерантность может помочь личности стать более устойчивой к воздействующим неблагоприятным факторам. Устойчивость к фрустраторам (разочарованиям, неудачам), в основе которой лежит способность к адекватной оценке ситуации и предвидение выхода из нее. Устойчивость означает успешность поведения (оптимальный и эффективный репертуар реакций), непосредственный стиль атрибуции.

Г. У. Солдатова и Л. А. Шайгерова предлагают рассматривать толерантность по четырем основным ракурсам [4]:

- как психологическую устойчивость,
- как систему положительных установок;
- как совокупность индивидуальных качеств;
- как систему личностных и групповых ценностей.

Бихевиористы рассматривают некоторые аспекты проявления фрустрационной толерантности, обращая внимание на следующее: удовлетворение человеком базовых потребностей, его реагирование на опасения, объективное принятие окружения и самого себя, формирование основ агрессивного поведения как одной из форм проявления фрустрации (Дж. Вольпе, Д. Ричардсон, В. Ромек, Б. Скиннер). В психоаналитической традиции фрустрационная толерантность как одна из форм психологической защиты и копинг-стратегии поведения, единства самости личности и внутреннего конфликта с внешней средой (Р. Лазарус, З. Фрейд, К. Хорни, Э. Эриксон и др.).

В когнитивной психологической школе фрустрационная толерантность личности рассматривается наряду с такими категориями, как когнитивный диссонанс, социальные установки, социальные стереотипы и атрибуции, социальные представления (С. Московичи, Дж. Тернер, Л. Фестингер, Ф. Хайдер и др.).

Гуманистическая психология акцентирует внимание на личностном (ценностно-смысловом) аспекте проблемы фрустрационной толерантности (К. Роджерс). Эта проблема является весьма важной для кросс-культурной психологии, в которой рассматривается совместно с понятиями «идентичность» и «межкультурная адаптация» (А. С. Михалюк, Т. Накаяма, Г. Солдатова, Г. Тэджфел, Н. Хрусталев и др.).

Как психологическая устойчивость к рестораторам, фрустрационная толерантность основывается на способности индивида к объективной оценке проблемной ситуации, благодаря личностной, социальной и профессиональной значимости. Такое человеческое свойство является условием для его социальной адаптации, профессиональной и творческой реализации, основанной на готовности к компромиссу, принятии общей групповой цели, коммуникативной компетентности и тому подобное.

По мнению Ю. В. Попова, фрустрационная толерантность основывается на способности индивида к объективной оценке проблемной ситуации, выступает профессионально важным свойством личности и существенной предпосылкой успешности деятельности менеджера педагогического коллектива. Ученым определены и описаны типы фрустрационной толерантности руководителей образовательных организаций:

- стабильная фрустрационная толерантность (проявляется всегда и в любых ситуациях, ведь есть личностной чертой);
- нестабильная фрустрационная толерантность (проявляется ситуативно, ее формирование связано с опытом);
- фрустрационная интолерантность (возникает в результате перерастания фрустрированной в личностную черту, проявляется в установках и поведении) [5].

По мнению исследователя, фрустрационная толерантность основывается на адекватном осознании неблагоприятных жизненных событий.

Так как фрустрация проявляется в ощущениях тревожности, напряжения, отчаянии, агрессивности, снижении регуляции поведения, то именно такие состояния могут приводить к неблагоприятным характерологическим изменениям. Особенно ярко это проявляется на кризисных периодах жизни, когда человек выстраивает стратегии своего дальнейшего существования.

Виды фрустрационного реагирования:

- двигательное возбуждение - бесцельные и неупорядоченные реакции человека;
- агрессия и деструкция;
- стереотипия - тенденция к четкому повторению фиксированного поведения;
- апатия (безразличие и равнодушие ко всему происходящему вокруг);
- регрессия, которая проявляется в примитивизации поведения.

В исследованиях Н. А. Божок в психокоррекционной программе были использованы определённые виды стратегии «представления» для уменьшения психологического напряжения и подготовки к стрессовым и фрустрирующим обстоятельствам:

1. Антистрессовое представление (подготовка к неожиданному, неприятному и стрессовому событию в будущем).
2. Ассоциированное представление (отслеживание неприятных ощущений и эмоций во время представления неприятных событий с помощью ассоциированного представления).
3. Положительное представление (формирование положительного представления приятных сценариев в сочетании с тренингом расслабления).
4. «Копинг-представление» (проведение репетиции «копинг»-поведения во время представления фрустрирующих или стрессовых обстоятельств с целью их ослабления и уменьшения напряжения).
5. Представления «Шаг вперед». Преувеличение стрессовых обстоятельств и использование стратегии представления с целью ее преодоления [6].

Есть исследования (А. А. Овчинников, А. Н. Султанова, С.В. Лапенкова, А. В. Слугин, Д. К. Иоаниди), по которым, «самой используемой, выходящей за рамки умеренного использования, стратегией является «бегство-избегание». Самой игнорируемой стратегией стала стратегия «положительной переоценки». Таким образом, полученные данные могут отображать тот феномен, что, чем больше аддикт уходит в самую неадаптивную стратегию, выраженную от отрицания до полного игнорирования проблемы, тем в меньшей степени ему доступно решение проблемы через положительное переосмысление» [7].

Вышеперечисленные стратегии могут свидетельствовать о том, что в процессе формирования новых эмоциональных и поведенческих паттернов применяется интенсивное представление и познавательные акты.

Заключение. Таким образом, появление состояния фрустрации и той или иной формы реагирования зависит от личностных особенностей человека, в связи с чем психологами используется понятие «фрустрационной толерантности» как устойчивости к фрустраторам. Для улучшения своего психоэмоционального состояния человеку необходимо выработать фрустрационную толерантность, чтобы в своей деятельности легче и устойчивее реагировать на жизненные трудности, проблемы и межличностные конфликты, не проявлять при таких обстоятельствах агрессии или же наоборот, не оказаться в состоянии депрессии, апатии, разочарования. Поэтому необходимо прививать навыки самопомощи в кризисные моменты.

Список используемых источников

1. Эрбегеева, А. Р. Особенности фрустрации и стратегий преодоления у успевающих и неуспевающих студентов / А. Р. Эрбегеева, Т. Д. Дубовицкая // Вестн. КГУ. — 2009. — № 2. — С. 249—254.
2. Левитов, Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н. Д. Левитов // Вопр. психологии. — 1967. — № 6. — С. 118—130.
3. Астапов, В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В. М. Астапов // Психол. журн. — 1992. — № 5. — С. 111—117.
4. Солдатова, Г. У. Психодиагностика толерантности личности / Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова. — М.: Смысл, 2008. — 172 с.
5. Попик, Ю. В. Формування фрустраційної толерантності у менеджерів освіти в умовах спільної діяльності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ю. В. Попик; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. — Київ, 2008. — 19 с.
6. Божок, Н. О. Особливості психокорекційного впливу на розвиток фрустраційної толерантності студентів [Електронний ресурс] / Н. О. Божок. — Режим доступа: <http://dspace.nuft.edu.ua/jspui/handle/123456789/5511>. — Дата доступа: 11.05.2022.
7. Особенности антиципационной состоятельности, социальной фрустрации и копинг-стратегий у лиц с аддиктивным расстройством / А. А. Овчинников [и др.] // Развитие человека в современном мире. — 2020. — № 2. — С. 69—79.
8. Юрова, К. И. Фрустрация как фактор неадекватного поведения / К. И. Юрова, И. А. Юров // Гуманизация образования. — 2016. — № 6. — С. 110—114.

УДК 159.9

С. Н. Динисюк

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ЛОЖЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН: ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ И КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Введение. В современном обществе лживость все чаще воспринимается, как нормальное явление. П. Экман отмечает, что ложь может быть отнесена ко всем сферам человеческой деятельности. Склонность ко лжи может быть объяснена с помощью возрастных, гендерных, личностных и интеллектуальных особенностей.

П. Экман, в своем исследовании, определяет ложь как намеренное решение ввести в заблуждение того, кому предназначена информация, без предупреждения о своем намерении сделать это. В. В. Знаков полагает, что ложь — это умышленная передача сведений, которые не соответствуют реальности. По Ю. И. Холодному, ложь — сознательное искажение известной субъекту истины, где она представляет собой осознанный продукт речевой деятельности субъекта, имеющий своей целью ввести в заблуждение собеседника [1]. Наиболее распространенным определением является то, что ложь — это сказанное с желанием сказать ложь (А. Блаженный). С помощью средств коммуникации лжец вводит своего собеседника в заблуждение относительно истинного положения дел в обсуждаемой области. В ситуации общения ложь является выражением намерения одного из собеседников исказить правду. Суть лжи всегда сводится к тому, что человек верит или думает одно, а в общении выражает другое [2].

Феномен лжи позволяет рассматривать человека как субъект и объект лжи. Под субъектом понимается использование человеком лжи для психологической защиты себя или других, избегания наказания или стыда, повышения своего социального статуса. При рассмотрении человека как объекта лжи имеется ввиду обучение ребенка социально-приемлемой лжи ближайшим социальным окружением, обществом. В большинстве случаев ложь понимается как выражение нравственного развития, как способ социализации и адаптации.

Основная часть. Можно выделить три основных концептуальных направления рассмотрения лживости в психологии [3].