

Понятие фрустрация

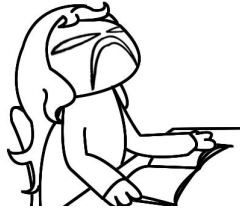
Выполнил: студент группы ИКСС9-3
Анико Илья Андреевич

Фрустрация



Фрустрация (лат. *frustratio* — «расстройство планов», «уничтожение замыслов») — психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Такая ситуация может рассматриваться как до некоторой степени травмирующая.

Описание фрустрации



Фрустрация возникает в ситуации, которая воспринимается субъектом как угроза (потенциальная, реальная) удовлетворению той или иной его потребности. Она проявляется в ряде эмоциональных процессов, таких как разочарование, тревога, раздражение и даже отчаяние.

Как и разочарование, возникает при отсутствии некоего ожидаемого и желанного результата, однако в состоянии фрустрации люди всё ещё продолжают борьбу за получение желаемого, даже если не знают точно, что нужно сделать для достижения успеха.

Отличие фрустрации и разочарования



В отличие от разочарованного, фрустрированный (кем-либо или чем-либо) человек не отказывается от своих стремлений, а продолжает в них верить и идти к ним.

Между прочим, препятствия, из-за которых человек может оказаться в данном психическом состоянии, не всегда даже реальны, вымышленные способны оказывать на него столь же сильное влияние, а в некоторых случаях – даже сильнее. Связь фрустрации с ирреальным миром, в принципе, велика – уход от проблем в свои собственные фантазии всегда легче, чем их решение, хотя и является худшим из лекарств от разочарования. Это же формирует вторую часть определения фрустрации: человек, предпочитающий вымыслы фактам, продолжает идти к своим целям, руководствуясь, однако, фантазийными представлениями о действительности. В то же время его сознание уже знает истину, и потому фрустрация становится неизбежной.

Фрустратор и фрустрация



Фрустратор — это предмет или элемент, который провоцирует состояние фрустрации.

Фрустрация зависит от трёх типов фрустраторов:

1. Лишение — отсутствие нужных средств для достижения цели или удовлетворения потребности. Выделяются внешнее лишение — фрустратор вне человека (человек хочет есть, но не может достать себе еды), и внутреннее лишение — фрустратор в самом человеке (плохое мнение о себе — препятствие развития отношений).
2. Потери — смерть родного, потеря дома (внешняя потеря), потеря авторитета в коллективе (внутренняя потеря).
3. Конфликт — борьба. Внешний конфликт проявляется, например, когда мужчина борется с тем, что любит верную чужую супругу. Внутренний конфликт проявляется, например, когда мужчина перестаёт желать женщину из-за представления того, что кто-то так же желает его мать или сестру.

Степень влияния фрустратора зависит от индивидуальных характеристик человека. Один и тот же фрустратор может вызвать у различных людей совершенно разные реакции.