

Фрустрация

Фрустрация (от лат *frustratio* - *обман, тщетное ожидание, расстройство*)
определяют в официальной
литературе как *состояние,*
возникающее вследствие реальной или
воображаемой помехи,
препятствующей достижению цели

В английском языке слово *frustration*
означает а) расстройство, срыв
(планов), б) крушение (надежд), в)
разочарование



признаки фрустрирующей ситуации

- ▣ а) наличие сильной мотивированности достичь цель
- б) наличие преграды, препятствующей этому достижению.

- ▣ Фрустрация возникает в ситуации, которая воспринимается субъектом как угроза удовлетворению той или иной его потребности. Она проявляется в ряде эмоциональных процессов, таких как разочарование, тревога, раздражение и даже отчаяние.
- ▣ Как и разочарование, фрустрация 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



▣ **для возникновения состояния фрустрации не
обходимы следующие условия:**

а) наличие у человека субъективно
значимой положительной потребности,

б) резкое падение субъективной оценки
вероятности удовлетворения этой потребности,
после возможного, но это не обязательно,
подъема.

Вероятность удовлетворения потребности (субъективно)

$p=1$

$p=0$

начало состояния фрустрации

время



- Реакцией на состояние фрустрации могут быть следующие основные типы «замещающих» действий: «уход» от реальной ситуации в область фантазий, грёз, мечтаний, то есть переход к действию в своеобразном «магическом» мире; возникновение внутренней тенденции к агрессивности, которая либо задерживается, проступая в виде раздражительности, либо открыто прорывается в виде гнева; общий «регресс» поведения, то есть переход к более лёгким и примитивным способам действия, постоянная смена занятий и др.

- ▣ Обычно выделяют следующие виды фрустрационного поведения:
двигательное возбуждение — бесцельные и неупорядоченные реакции;
апатия;
агрессия и деструкция;
стереотипия — тенденция к слепому повторению фиксированного поведения;
регрессия, которая понимается либо «как обращение к поведенческим моделям, доминировавшим в более ранние периоды жизни индивида», либо как «примитивизация» поведения или падение «качества исполнения»

В качестве последствия фрустрации нередко наблюдается остаточная неуверенность в себе, а также фиксация применявшихся в ситуации фрустрации способов действия. Часто фрустрация бывает одним из источников неврозов. Особое значение (прежде всего, с точки зрения прикладных задач) приобретает в современной психологии проблема «выносливости» (стойкости) человека в отношении фрустрации

Спасибо за
внимание!***