

ГТАХР: 15.21.41

ФРУСТРАЦИЯНЫҢ ДАМУ СЕБЕПТЕРІ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТЕТІКТЕРІ

М.К. Банаева

п.ғ.к., профессор м.а.

Қазақ мемлекеттік қыздар педагогикалық университеті
Алматы, Қазақстан, email: m.banaeva@mail.ru

Мақалада эмоциялық күйлердің бірі фрустрацияның пайда болуы, фрустрациялық мінез-құлықтың түрлері және олардың сипаттамасы берілген. Фрустрациялық күйдің ерекшеліктерін зерттеген шетелдік, ресейлік ғалымдардың еңбектеріне талдау жасалынған.

Фрустрацияның құрылымы жүйелі топтастырылып, олардың адамның жас және тұлғалық ерекшеліктеріне, өмірлік тәжірибесі мен тәрбиесіне, мінез бітістері мен өзінің кикілжіңдерін ұғыну дәрежесіне, толеранттылығының деңгейі мен басқа да ішкі факторларға байланысты болатындығы қарастырылған.

Сондай-ақ фрустрация жағдайындағы тұлғаның негізгі қорғаныс тетіктерінің кешеніне талдау жасалынып, олардың әрқайсысына нақты анықтамалар берілген.

Фрустрацияның көрініс беруінің жеке-дара ерекшеліктері, сыртқы факторлар саналатын импунитивті, интрапунитивті, экстрапунитивті түрлері немесе индивидтің жеке дара ерекшеліктері, тәжірибесі, патологиялық қорғаныстарды сипаттайтын ішкі факторларға байланысты болады. Сонымен фрустрацияланған мақсаттардан саналы бас тартып, оның жаңа, едәуір қолайлы, қол жетімді түрлеріне бағдарлану нағыз адами бейімделудің жоғарғы түрі саналады.

Түйін сөздер: *фрустрациялық мінез-құлық, фрустрацияға толеранттылық дәрежесі, фрустрациялық жағдаяттар, қорғаныс мотивтері, агрессия тетігі, сублимация, рационализация*

Қазіргі кезеңде психология ғылымында стресс, мазасыздану, алаңдаушылық, регидтілік және фрустрация сияқты психикалық күйлерге ерекше мән берілуде. Фрустрация адамның кейбір қажеттіліктерді қанағаттандыра алмаған жағдайларда пайда болатын жағымсыз психикалық күй. Н.Д.Левиттің пікірінше, фрустрация алға қойған мақсатқа қол жеткізуде немесе нақты міндеттерді шешу барысында туындайтын қиыншылықтардың әсерінен пайда болған күйзелістер мен мінез-құлыққа тән ерекшеліктермен яғни көңілдің қалуы, реніш, өкініш, ыза, наразылық, үмітсіздік түрінде көрініс береді [1].

Көптеген зерттеушілердің анықтамалары бойынша діндеген мақсатқа жетуде кедергілерді жеңуге тырысу фрустрациялаушы жағдаяттың қажетті белгілері саналады, мәселен, мақсатқа жетудегі кедергілер физикалық, биологиялық, психологиялық және әлеуметтік-мәдени болып бөлінеді. Адам өміріндегі фрустрациялаушы жағдаяттарға байланысты күйлер баршылық.

Фрустрациялық жауап берудің бірнеше түрлері анықталған:

- қозғалыстың қозуы – мақсатсыз және ретсіз реакциялар;
- апатия (Р. Баркер, Т. Дембо және К. Левиннің зерттеулерінде фрустрациялаушы жағдаятқа тап болған баланың бірі жерге жатып алып, төбеге қарап жатып алады) [2];
- агрессия және деструкция (кез келген фрустрация агрессияға түрткі болады деген болжам жасалынған әрі бұл реакция жиі көрініс береді. Мысалы Йель университетінің психологтары фрустрация жағдайына душар болған студенттердің жауаптарын зерттеу барысында фрустрация орын алған 145 жағдайда 113 рет агрессиямен жауап берілген: сөзбен қарсыласу, кіналау, фрустрацияға себепші болған адамға күш көрсету);
- стереотипизация — белгіленген мінез-құлықты көзсіз қайталау; қорғаныс тетігінің қосылуы.
- регрессия - индивидтің өмір жолында бұрындары басым болған мінез-құлықтың қарапайым түрлеріне оралу.

Фрустрацияның мінез-құлықтағы «салдары» немесе фрустрациялық мінез-құлық фрустрация күйі жайлы ақпараттық қажет көзіне айналуы мүмкін. Оның экстрапунитивті, интрапунитивті және импунитивті түрлері кездеседі.

Экстрапунитивті мінез-құлық агрессивті реакциялармен байланысты. Ашушандық, ыза, қырсықтық, өкіну - адамды көздеген мақсатқа қайткен күнде де жетуге ұмтылдыруы мүмкін. Мінез-құлықтың қалыпты икемділігі жоғалып қарапайымдалады, бұрында әдет болған түрлері көрініс бере

бастайды. Сонымен қатар адам өзінің сәтсіздіктері үшін өзінен басқаның барлығын, жағдайды, өзге адамдарды кіналайды.

Интрапунитивті мінез-құлық барысында адамда мазасыздық, тұнжыраңқылық, тұйықтық байқалады. Сәтсіздіктерін тек өзінен ғана көреді, қызығушылықтары шектеле бастайды, талаптану деңгейі төмендейді, кей жағдайларда өзін қабілетсіз санап, салы суға кетіп, барлығынан бас тартады. Импуниитивті мінез-құлықта адам жағдаятты маңызсыз немесе оңай түзелетін деп қабылдайды.

Фрустрациялық мінез-құлықтың сипаты адамның жеке-дара психологиялық ерекшеліктеріне де байланысты. Мысалы, жүйке-жүйесі әлсіз адамдарда фрустрацияның интрапунитивті түрі байқалса, жүйке-жүйесінің күші қуатты адамдар экстрапунитивті түріне бейім келеді. Бұл жағдайда адамның тәрбиесі мен жеке дара қасиеттерінің де ықпалы зор.

Фрустрация — еңсерілмейтін қиындықтардан туындаған және мінез-құлықтың ерекшеліктері мен күйзелістерінде көрініс беретін психикалық күй. Фрустрация реніш, күйіну, өкініш, ашу, торығу, жабығу,булығы, жабырқау, аңсау, қамығу, қайғы, зар, күнә сынды эмоциялы күйлер арқылы көрініс береді.

Психологияда фрустрациялық күйдің дамуына тұрақтылықты белгілеу үшін «фрустрацияға толеранттылық» ұғымын алғаш рет С.Розенцвейг қолданған. Мұнда тұлғаның фрустрацияға толеранттылық дәрежесінің ықпалы байқалады және фрустрация күйін жеңу үшін қолданылатын қорғаныс тетіктері сипатталады [3].

Фрустрация күйінің көпдеңгейлі құрылымы туралы тұжырымдаманы А.А. Налчаджян ұсынады. Ол фрустрацияға проблемалық фрустрациялаушы жағдаятты, сол жағдаяттағы тұлғаның психикалық күйін және жағдаятқа жауап ретінде көрініс беретін қорғаныс тетіктерінің кешенін қосып кеңейтуді ұсынған. Фрустрация теориясының дамуы үшін оның кез келген азды-көпті фрустрациялаушы жағдаятта тұлға бір ғана оқшаулы тетікпен ғана емес, бірі жетекші екіншісі құрылымдық рөлді атқаратын қорғаныс реакцияларының кешенімен жауап береді деген идеясының мәні маңызды болды [4].

Ол, әсіресе қарқынды әлеуметтік өзгерістер кезеңінде тұтастай әлеуметтік топтардың фрустрациясы орын алуы мүмкін деп болжаған. Әлеуметтік топтар мен оны құраушы жеке дара индивидтердің фрустрациясының ұқсастықтары мен айырмашылықтары көп жағдайда сол топтардың ауызбіршілігінің деңгейіне байланысты болады. Ондай жағдайда топтық және жеке-дара көңіл-күй, қорғаныс тетіктерінің топтық және жеке-дара көрініс беру қалыптасуы және т.с.с.біршама жақын болады.

Өз зертеулерінде М.А. Мкртчян фрустрацияның құрылымын одан әрі кеңейте түсті. Ол фрустрацияны кейінірек жаңа фрустрациялардың қалыптасуына негіз болатын алғышарттарымен бірге, тұлға құрылымындағы салдары бойынша талдауды орынды деп есептеді, өйткені тұлғаның әртекті зиянды ықпалдарға толеранттығының деңгейін төмендетеді. Ондай салдардың арасында бірінші кезекте толымсыздық кешені және адамның дербес тұлғасының жоғары құндылығы сөз етілуде.

Фрустрацияның кеңейтілген құрылымы төмендегідей жіктеледі:

- психикалық қуатқа қанық мақсаттардың түзілуі және олармен дербес тіршілігінің мәнінің байланыстырылуы;
- мақсаттарды фрустрациялайтын жағдаяттардың туындауы, сол мақсаттарға қол жеткізу мүмкін емес екендігін ұғыну;
- қорғаныс тетіктерін қолдану (агрессия, сублимация және т.с.с.);
- жеке-дара психологиялық және әлеуметтік-психологиялық салдары (мінездің ерікті бітістерінің, толымсыздық кешендерінің немесе тұлғаның жоғары құндылығының қалыптасуы, болашаққа үміттің жоғалуы немесе эталонды әлеуметтік топтарда конформдылықтың күшеюі және т.с.с.) [5].

Фрустрацияның мұндай құрылымдық блоктарының жеке-дара айырмашылықтары бар және адамның жас шамасына, жинақтаған өмірлік тәжірибесіне, алған тәрбиесіне, мінез бітістеріне, өзінің кикілжіндерін ұғыну дәрежесіне және тұлғасының ерекшеліктеріне, толеранттығының деңгейіне және басқа да ішкі факторларға байланысты болады. Сонымен бірге фрустрациялық жағдаятпен тұлғаны ынталандыратын дәл қандай қуаттың тежелгенін білген де маңызды. Шынайы адамдық фрустрациялар биологиялық қажеттіліктердің емес, көп жағдайда адамның әлеуметтік-психологиялық қажеттіліктері мен құндылық бағдарларының тежелгеніне байланысты болады. Адам

қайсыбір қажеттілікке ынтасы туындап, нақты заттық іс-әрекет арқылы оны қанағаттандыруға дене немесе психикалық мүмкіндіктері болмаған жағдайда туындайды. Ондай фрустрациялардың жинақталуы қайсыбір қорғаныс тетіктерінің қолданылуына немесе оның ілгерідегі дамуына, бағыттылығына, адамды қоршаған жайлы немесе жайсыз әлеуметтік ахуалға байланысты құрылымының патологиялық қайта құрылуына ұласуы мүмкін.

Фрустрацияға тән сыртқы себептерге тұлғаралық дау-дамайлар, олар өз кезегінде ішкі кикілжіндердің туындауына себепші болады, өйткені әлеуметтік ортамен қақтығыс, қарсылыққа кездесу болашақ іс-әрекеттің мотиві ретінде тұлғалық және топтық құндылық бағдарлардың арасында таңдау жасау қажеттілігіне әкеледі. Тәрбиенің дұрыс болмауы жеке және топтық мақсаттардың және құндылық бағдарлардың арасында үйлесімсіздікті тудырып, көптеген басқа дау-дамайлардың алғышартына яғни фрустрацияға айналады. Тұлғаның әлеуметтенуінің барысында даму жолындағы тұлғаға бұрыс тұрғыны қолдану арқылы дау-дамайлардың туындауына тұрақты алғышарт-фрустрацияларды қалыптастырып алмау үшін барлық жағдайлар жан-жақты ескерілуі тиіс.

Фрустрация көп жағдайда адамның өзінің кәсібіне, оның мазмұны мен нәтижелеріне қанағаттанбауының салдарынан да дамиды. Адам өз мүмкіндіктерін толық пайдаланбағандығын, «генетикалық жоспарының» толықтай жүзеге асырылмағандығын сезіне бастайды, яғни өзін-өзі кемелдендіру қажеттілігі қанағаттандырылмайды. Адам өмірдің біраз асуларын еңсеріп, өзінің мүмкіндіктерін барынша аша алмағандығын ұғынғанда өзінің өмірлік күш-қуатын текке жұмсап, одан да жақсы жұмыс жасай алатындығы жайлы ойлана бастайды.

Стресс жайлы ілімнің негізін қалаушы Г.Селье осы тұрғыда: «Адам қартайып, мансабының аяқталуына жақындағанда өз жетістіктерінің маңыздылығына күмәндана бастайды. Ол әлденені едәуір жақсырақ жасай алғысы келгендігі және жасауға мүмкіндігінің толық жететіндігі жайлы ойдан күйреп, үмітсіздік сезіміне душар болады. Ондай адамдар өмірінің қалғанын өз сәтсіздіктерінің себебін әлдекімдерден көріп әлек болады, өзінен басқа өзгеден көруге болмайтындығын мойындамау үшін ашуланып, жағдайдың болмағандығына, масыл болған отбасылық міндеттерге күңіренеді» [6].

Енді фрустрацияның субъективті детерминанттарын анықтайық. Фрустрацияның туындауы және оның айқындылығы объективті жағдайлармен ғана емес, тұлғаның ерекшеліктері мен оның фрустрацияға толеранттығымен – «шыдас беру қабілетіне» де байланысты болады. Адамның өмірлік таптаурындары өзгеріске ұшырағанда көп жағдайда қажеттіліктердің үйреншікті кешенінің қанағаттануы бұзылады. Осы тектес үйреншікті жағдайлар әскер қатарына шақырылғанда, тұрғылықты мекен жайды ауыстырғанда орын алады. Үйлену тойы сияқты қуанышты сәттің өзі де фрустрациялаушы әсер етуі ықтимал, өйткені қалыптасқан байланыстар үзіледі, мінез-құлық таптаурындары бұзылады.

Ішкі кикілжіндер де фрустрацияның субъективті себепшісіне айналуы мүмкін. Осы орайда К Левин оның төрт типін ажыратады:

1. Мәні бойынша тең дәрежелі мүмкіндіктердің қақтығысы немесе екі таңдаудың арасында қалып, адамның қызығушылығы бірінен-бірі асып түскен, алайда екеуіне бірдей қол жеткізуге болмайтын жағдайға тап болғанда; дау-дамайлардың, кикілжіндердің осы тектес түрлерінің ерекшелігі адам қандай таңдау жасаса да жеңіс табады, сол себепті мұндай қақтығыс әлсіз фрустрацияға ұшыратады.

2. Мәні бойынша тең дәрежелі теріс мүмкіндіктердің қақтығысы немесе екі жайттың жеңілдеуін қалау жағдайы: адам жағымсыз екі мүмкіндіктің бірін таңдаудың алдында қалады; қандай таңдау жасаса да адам жеңіліс табады, сондықтан қақтығыстың мұндай типтегі фрустрация ең қуаттысы саналады. Мұндай реакция көп жағдайда қашу әрекетіне әкеледі, ол мүмкін болмаса ашу ыза кернейді.

3. Жағымды-теріс мүмкіндіктер арасындағы дау-дамай, немесе «таңдау мәселесі» яғни мақсаттың жағымды әрі теріс жағы да бар, мысалы тоқаш немесе тәтті нан жегің келеді, бірақ толып кеткің келмейді және т.с.с; дау-дамайдың дәл осы түрі өмірде жиі кездеседі. Осы тектес қақтығыстардың түйінін шешкенде алғашында жағымды бетбұрыс басымдылық танытады – адам ниет-тілегіне жол береді, бірақ кейіннен таңдаудың дұрыс болмағандығына байланысты өкініш орын алады. Дау-дамайлардың осындай типіндегі фрустрацияның қуаты орташа болады [7].

Әрине фрустрация күйі бірден орын алмайды, оның пайда болуы фрустрациялық табалдырықты жеңумен сипатталады. Ол бірқатар сәттермен анықталады:

- қанағаттанбаушылықты қайталау: қанағаттанбаушылық қайталанғанда (сәтсіздікте) өткен

шақтағы сәтсіздіктен қалған эмоциялы күймен қосылу;

- қанағаттанбушылықтың тереңдігі: қажеттілік неғұрлым қуатты болса, фрустрация табалдырығы соншалықты төмен болады;

- эмоциялы қозғыштық: ол неғұрлым жоғары болса, фрустрациялық табалдырық соғұрлым төмен болады;

- адамның талаптану деңгейінің деңгейі, оның жетістікке әдеттенуі: талаптану деңгейі неғұрлым жоғары болса әрі адам сәтсіздікті ұзағырақ кешірген болса, оның табалдырығы да соншалықты төмен болады;

- іс-әрекеттің кезеңі: егер кедергі іс-әрекеттің басында пайда болса, агрессияға, сәтсіздікке адам қорытынды кезеңде кездескенмен салыстырғанда әлсіздеу көрініс береді.

Фрустрация күйінің салдарына тоқталайық. Фрустрация адамның іс-әрекетіне әрқилы ықпал етуі мүмкін. Кейбір жағдайларда ол мотивтің қуатын арттырып, адамды уақыты бойынша алыс мақсатқа қол жеткізуге ынталандыруы мүмкін. Алайда ондағы мінез-құлықтың қалыптары қорғаныс тетіктерін қолдана отырып, импульсивті әрі иррационалды сипатта болуы мүмкін. Адам алмастырушы әрекеттердің көмегімен даулы жағдаяттан қашуы мүмкін (тиым салынған немесе қол жетімсіз мақсат ойша жүзеге асырылады немесе жартылай ғана шешімін табады, не болмаса өзге ұқсас міндет шешіледі), немесе іс-әрекеттен мүлде бас тартады.

Фрустрация адамға ынталандырушы ықпал еткен күннің өзінде де оның әсерінен жүзеге асырылған мінез-құлық түрлері әдетте импульсивті және иррационалды (ойсыз) сипатта болады. Сол себепті сәтсіздіктің немесе жетістікке жете алмаудан адамда пайда болған агрессия мен депрессияны әлсірету қажет. Фрустрациялық күйді кешіру тәсілдерінің бірі шешілуі қиын міндетті едәуір жеңіл түріне алмастыру. Неліктен мақсатқа қол жеткізілмегендігін түсіндіру келесі бір оңтайлы әдістердің бірінен саналады.

Фрустрация жағдайындағы тұлғаның негізгі қорғаныс тетіктерін үш топқа жіктейді: кері шегіну тетіктері; агрессия тетіктері; ымырашыл және алмастырушы тетіктер.

Фрустрациялық жағдайларда адам фрустраторлардың еңсерілмейтін қуатының салдарынан кері шегінуге мәжбүр болады. Қиял кері шегінудің әдеттегі тетіктерінің бірі, мәселен, өз мақсаттарын жүзеге асыру барысында сәтсіздікке ұшыраған адам талап-тілектерін ойша жүзеге асырған жағдаяттарды елестете бастайды, шынайы өмірдегі мүмкіндіктерін шектеген физикалық және психологиялық кедергілерден еркін сезінуге тырысып бағады. Қиялдағы жағдаяттарда фрустраторлар еш қиындықсыз жеңіледі. Қиялдың осы тектес алмастырушы қызметі адамның психикалық денсаулығын сақтауға көмектесетіндігі сөзсіз, әрі Т. Шибутанидің пікірінше, адамға тән қалыпты феномен саналады. Түс көру де ырықсыз қиялдың маңызды бір түрі болғандықтан олар да қорғаныс қызметін атқаруы мүмкін.

Психологияда кері шегінудің егжей-тегжейлі зерттелген тетігінің бірі - регрессия. Қорғаныстың бұл түрі фрустрациялаған тұлғаның бейсаналы түрде өзінің дамуындағы ерте кезеңдеріне оралып, фрустратордан қорғаныс іздеу әрекетінен байқалады. Ол да қалыптасқан әдеттер мен бейімделу тәсілдері шынайы өмірдің жағдайларымен қарама-қайшылыққа тап болғандағы ақиқаттан қашуы, дегенмен ол да мінез-құлықтың қалыпты түрі саналады.

Санадан жағымсыз ойларды ығыстыру, адамдардың күнделікті қолданатын қорғаныс тетіктерінің бірі. Психоанализде бұл құбылысқа қаншалықты маңызды рөлдің тиесілі екендігі белгілі. Ығыстыру тетігі ұнамсыз жайттар мен жағымсыз оқиғаларды ұмыту, тіптен өзімізге ұнамайтын және тілектеріміздің жүзеге асырылуына кедергі келтіретін дүниелерден зейінімізді саналы түрде тазарту жағдайларымен де түсіндіруге болады.

Психологияда «қорғаныс мотиві» аталатын қорғаныс түрі қызығушылық тудыруда. К.Обуховский бойынша мотив екі элементтен құралады: іс-әрекет бағдарламасынан және іс-әрекет мақсатынан [8]. Алайда бағдарламаның мотивпен нұсқаланған мақсатты жүзеге асыруға қабілетті бола бермейтіндігін ескеру қажет. Мақсат алдамшы болуы мүмкін, бірақ ол бағдарламаны жүзеге асыруды жалғастыру үшін қажет. Қорғаныс мотивтерінде рационализация және тағы басқа элементтер бар. Қандай жағдайда да мұндай күрделі де қызықты құбылыс әрі қарай зерттеуді талап етеді. Қорғаныстың тағы бір түрі агрессия түрінде көрініс береді. Агрессивті мінез-құлық бұл — фрустрациялаушы, даулы, қиын жағдайдан бас сауғалау. Мұндай мінез-құлық әртүрлі көрініс береді: күрделі міндеттерден, жауапты тапсырмалардан қашу, бақылау жұмысы болса сабақтан қашу, үйден қашып кету және т.с.с.

Өтініштен бас тарту, тиым салу, қауіп төндіру, тіл тигізе отырып, келіспейтіндігін білдіру; адамды кіргізбейтін, қуып шығатын, жабысып, мазасын алатын, шабуыл жасайтын және т.с.с. жағдайлар – барлығы субъектінің нақты эмоцияларын – өкініш, реніш, ыза, наразылық, қаһар тудырып, агрессивті мінез-құлық мотивінің қалыптасуына негіз болады. Мұндай күйлерді күйзелу психикалық қысымды әлсірету қажеттілігін тудырып, абстрактілі мақсаттың қалыптасуына ұласады: яғни ренжіткен адамды жазалау, оны даудың басы ретінде жою, қорлау, зиян келтіру, өзінің ар намысын сақтап қалу тәсілін анықтау. Мінез-құлық тәсілінің таңдалуы сыртқы жағдайлармен әрі адамның тәрбиесімен, тәжірибесімен де анықталатын болады. Олар аталмыш кезеңде тікелей агрессивті мінез-құлықты, вербалды әрі физикалық түрін де жанама-агрессивті түріне алмасытырып, оған тосқауыл болады.

Фрустрациялық теория бойынша агрессия әрқашан да фрустрацияның салдарынан орын алады, ал фрустрация әрдайым агрессияға ұласады. Бұл тұрғы аса дәлелді бола қойған жоқ. Л. Берковитц бойынша фрустрациядан кейін оятушы құрылым ретінде ашу жүреді, ал оның соңынан агрессивті реакцияны іске қосатын тітіркендіргіштер орын алады. Ашу субъектінің әрекеті бағытталған мақсаттарға қол жеткізу бұғатталғанда туындайды. Алайда көптеген психологтар бұл теорияны аса қолдай қоймайды. Мысалы, А. Бандура ашулану эмоциясының агрессияның қажетті, не жеткілікті шарты емес деп есептейді. Агрессивті мінез-құлық үйрету теориясының тұрғысынан әрі мотивацияның когнитивтік теорияларының тұрғысынан да түсіндіріледі. Субъектінің мінез-құлықтың міндетті стандарттарына бағдарлануы маңызды (мысалы, XIX ғасырда дворяндар ар намысына қорланғанда ренжіткен адамды дуэльге шақыруға міндетті болса, қоғамның төменгі сатыларындағы адамдарда ондай дәстүр болған жоқ). Сол себепті бір ғана жағдаят әлдекімді агрессивтілікке әкелсе, екінші біреу үшін ол маңызды болмауы мүмкін [9].

Субъектінің таңдаған мінез-құлық тәсіліне қарай вербалды және физикалық агрессия ажыратылады. Ондай мінез-құлықтың үшінші, дербес түрі жанама агрессия деп аталады. Жеке жағдайларда фрустраторға қатысты ашық агрессивті мінез-құлық бейімделудің шынайы түрі болуы мүмкін, алайда қоғам ондай реакцияның дәрежі түрлеріне жол бермейді. Сол себепті агрессия жанама түрде көрініс беріп, шынайы фрустратор анағұрлым әлсіз нысанға алмастырылады. Бұл құбылысты спорттық ойындардан және іс-әрекеттің әлеуметтік қолайлы түрінен байқауға болады. Барлық жағдайларда фрустрацияланған тұлға өз қиындығының себепшісінен «өш алуға» қолайлы «әдісті» табады деуге болады.

Е.П. Ильин жоғарыда көрсетілген топтастыруды аса қолайлы деп есептемейді, өйткені оның пікірінше вербалды әрі физикалық агрессия да жанама болуы мүмкін. Мысалы, біріншісі жақын адамдарымен ұрысқанда адам «ішінен» салғыласу түрінде көрініс береді. Оның өз кезегінде даулы жағдайға еш қатысы болмауы мүмкін. Екіншісі, кетіп бара жатып, есікті тарс жабу, қатты ашудан үстелді жұдырықтап, ұру, заттарды лақтыру, сындыру және т.с.с. көрініс беруі ықтимал. Е.П. Ильин тура және жанама вербалды агрессияны, сондай-ақ тура және жанама-физикалық агрессия туралы айтқан қисынды деп есептейді. Олар әрқилы дәрежеде көрініс беруі мүмкін, немесе көрініс беруге бейімділігі әртүрлі болуы мүмкін: жанама вербалды агрессия жанама физикалық агрессияға қарағанда екі есе айқындылықпен көрініс береді; сонымен бірге ер адамдарда физикалық агрессия, ал әйелдерде – жанама вербалды агрессия басым (ол өз кезегінде әдебиетте сипатталған ер адамдардың агрессиясы әйелдерге қарағанда басымдырақ деген мәліметтерді нақтылайды); екіншіден, жанама вербалды агрессияның көрсеткіштері агрессияның қалған басқа түрлерінің көрсеткіштерімен аса көп айқаса бермесе, жанама физикалық агрессияның көрсеткіштері агрессияның қалған басқа түрлерінің көрсеткіштерімен (тікелей вербалды және тікелей жанама агрессиямен) сенімді байланыста болады [10].

Осылайша, кешенді психологиялық феномен ретінде агрессивті мінез-құлық туралы сөз қозғауға болады. Алайда, көптеген шетелдік авторлар сияқты агрессивті мінез-құлықты оған бейімділікпен (интегралды тұлғалық күй ретіндегі агрессивтілікпен) және агрессивті мінез-құлық (даукестік) мотивінің қалыптасуын жеңілдететін немесе қиындататын өзге де тұлғалық сипаттамалармен шатастыруға болмайды,

Өш алу – өшпенді агрессияның ерекші түрі, оған агрессияны сәл кідіріп көрсету тән. Оның мақсаты уақыты келгенде реніш, қайғы-қасіреттің есебін алу. Өш әрқилы болуы мүмкін. Тіптен өш алу ойға қонбайтын әрекеттерді жүзеге асыруға ұласуы да әбден мүмкін. Мысалы, көне грек

аңызында көрсетілгендей Медея Ясон есімді күйеуінен өш алу үшін, балаларын өлтіруден басқа өш алу жолын таба алмаған сияқты.

Аффективті мінез-құлықтың негізін адам үшін өмірлік маңызы бар қайсыбір қажеттіліктерін қанағаттандыра алмаудың салдарынан туындаған теріс эмоциялы күйзелістер құрайды. Талаптану деңгейі жоғары болғанда орынсыздық аффектісі орын алады. Адам үшін өзінің шарасыздығын мойындау өзін-өзі бағалау қабілеттігін сақтау қажеттілігіне қарсы келумен тең. Бірақ ол оған жол бергісі келмейді. Осы тұста жетістікке деген орынсыз реакция туындайды, ол аффективті мінез-құлық түрінде көрініс береді. Ол қатты ренжу, қырсығу, негативизм, тұйықтық, эмоциялық тұрақсыздық түрінде көрініс береді. Мұндай жағдайдағы аффективті реакция қорғаныс түрінде қызмет етеді.

Шағымдану – басқа адамдарға немесе «инстанцияларға» бастамашыл өтініш білдіру, шағымдану дау-дамайды пайда болған күйзелістерімен бөлісу ұмтылысымен анықталады; ол адам өзін ренжіткенде немесе ұстанымы өзге адамдардың ұстанымына сәйкес келмей, күйзеліске душар болған жағдайларда ересекті өзара түсіністікпен қарауға және жанашырлыққа шақыру мақсатында туындаған қажеттілік.

Жиі қайталанған фрустрациялар тұлғадағы тұрақты агрессивтілікті тудыруы мүмкін. Мұндай құбылыс психопатологияда қосымша үшін нысандарды іздеген «еркін жүзген» ашу атауымен белгілі. Адам сырттай фрустрациялаушы жағдайларда өзін қауқарсыз сезінгенде агрессивтілігі өзінің тұлғасына бағытталады. мұндай жағдайларда көбінде өзін орынсыз сынау, сирек жағдайларда – өзіне қол жұмсау әрекеттері орын алуы мүмкін.

Фрустрациялаушы ықпалын жоя алмайтын агрессормен ұқсастық тетігі фрустрациялаушы тұлға әлсіздігінің белгісі саналады. Мұндай тетікпен көп жағдайда фашистік концентрациялық лагерьлердегі сатқындық жағдайларын түсіндіруге тырысады.

Адам өзінің фрустрациялану сезімін әлсірету үшін өзгелердің жағдайы өзінен де нашар деп сендіру (адамгершілік-саяси есеюінің деңгейі жеткілікті болмағанда), кейде тіптен өзгенің қайғысына қуанған жағдайлар агрессияның енжар түріне жатады. Бұл құбылысты қанағаттанғысыздық баға алған оқушылардан байқауға болады: олар сәтсіздіктерінің себебін түсіндіргеннің орнына сол тектес сәтсіздікке душар болған басқа оқушыларға назар аударуға тырысады.

Адам жиі әрі ұзақ мерзімді фрустрациялардың салдарынан қорқыныш пен мазасыздықтың тұрақты психикалық күйіне душар болып, мінез-құлқы өзін-өзі қорғауға бағытталған жағдайлар да агрессия тетігімен байланысты. Ондай тұлға жағдайды дұрыс бағалауға қабілетсіз болып, ешқандай қажеттілік туындамаса да агрессияға жол беруі мүмкін. Осылайша, ұзақ мерзімді фрустрациялар адамның мінез-құлқын айқын иррационалды етеді.

Агрессивті мінез-құлықтың әртекті түрлері әлеуметтік тұрғыдан қадағаланады, өйткені олар өзімшілдік бағыттылыққа ие. Дегенмен, әлеуметтік белсенді әрбір тұлғаның фрустрациялардан қашып кете алмауы агрессивтіліктің қайсыбір өлшемін тудырады, сол себепті жас ұрпақты тәрбиелеу барысында агрессияны айқындаудағы алмастырушы түрлерінің зиянсыз және бақыланатын әдеттері мен бейімдіктерін қалыптастыру маңызды [11].

Сонымен, қорғаныс тетіктерінің үшінші тобын ымырашыл және алмастырушы реакциялар құрайды. Ымырашыл реакциялардың бір түрі ретінде өз кезегінде А.Фрейд сипаттаған реакцияларды қалыптастыруды айтуға болады. Адам өзінің әлеуметтік қолайлы тілектерінің көрініс беруіне жол бермегенде оның теріс тілектері мен ұмтылыстары қалыптаса бастайды, біріншісі ұғынылмай қалады. Мысалы, өзінің жыныстық қажеттіліктерін еркін қанағаттандыра алмаған адамдар тым ақылгөй моралистке айналуы мүмкін [12].

Адамның дербес тілектері мен әуестіктері өзіне қол жетімді болмағанда, оларды өзге адамдарға проекциялай бастайды, өзіндегі тілектерді соларға телиді, өзі болса фрустрациялаушы ықпалдан біршама босайды. Қорғаныстың осы түрінің адамда мөлшерден артық дамуы күдікшілдіктің қалыптасуына ұласады (мысалы, ерлі-зайыптылардың өзара қатынастарында).

Ымырашылдық реакциялардың аса қызықты түрінің бірі - сублимация. Психоанализде оны сексуалдық қуатты ығыстырумен байланыстырып, іс-әрекеттің жоғары түрлерінде сексуалды қуатты (либидоны) қолданудың әлеуметтік қолайлы тәсілі ретінде көрсетеді. Біраз уақытқа дейін психологтардың көпшілігі сублимацияны жоққа шығарса, немесе оны мойындағанымен З. Фрейдтің түсіндірмесінің аясында қалдырған болатын. Алайда, А.А.Налчаджянның зерттеу жұмыстары бұл құбылысты психоаналитиктердің көпшілігімен байқаусыз қалған анағұрлым кең ауқымды тұрғыда

қарастыруға болатындығын көрсетті [4]. Ол белсенділіктің фрустрациялаушы жоғары түрлерінен қарапайым түрлеріне көшуді антисублимация деп жаңа ұғым енгізеді. Сонымен бірге тілек пен іс-әрекеттің нысанына байланысты өлшемге қатысты сублимацияның бірінші және екінші реттегі түрлерін ажыратып көрсетеді.

Сублимацияның қалыптасуы мен көрініс беруінің барысында (басқа да қорғаныс тетіктері сияқты) түпсаналы белсенділіктің рөлі өте маңызды. Әдеби шығармашылыққа арналған еңбектерде (М. Арнауов, М.А. Мазманиян и др.) бұл мәселе төңірегінде қызықты деректер мен болжамдар бар. Сублимациямен өзінің «даралық психологиясында» А.Адлер баса көрсеткен орнын толтыру және мөлшерден артық орнын толтыру тетіктері байланысты. Кейбір авторлар тұншыққан тілектер сублимацияға қарағанда әлеуметтік тұрғыдан едәуір қолайлы мінез-құлық түрлерінде көрініс беретін субституцияны да сөз етеді.

Рационализация тетігі жеткілікті дәрежеде зерттелмегенімен, маңызы зор құбылыстардың бірінен саналады. Фрустрацияланған тұлға өзінің мақсаттарын жүзеге асыра алмайтындығын ұғынған кезде өзін сыртқы көзге ойға қонымды дәлелдермен сендіргі келеді. А.А.Налчаджянның орынды ескертуі бойынша барлық әлемдік мәдениеттің рационализацияға толы болғандығы соншалықты осы тетіктің жан-жақты тереңінен зерттелуі тек психологияға ғана емес, мәдениеттану, әдебиеттану, тарих және өзге де ғылымдар үшін өте маңызды болары сөзсіз. Кейбір авторлар айтқандай рационализация, көбінде бейсаналы процесс, сол себепті тұлға бұл тетікті жиі қолданатын болса оның ақиқатты қабылдау қабілеті бұрмалануы мүмкін [4].

Фрустрацияның психикалық жағдайы мақсатқа қол жеткізу жолында еңсерілмейтін қиыншылықтарынан туындап, сасқалақтау мен торығудан, реніш пен наразылықтан агрессияға дейін түрлі эмоциялық күйлерді басынан кешіреді. Адамның мақсатқа ұмтылу жолындағы физикалық, биологиялық, әлеуметтік, мәдени кедергілер фрустрациялық қысымның дамуына ұласатын жағдайларды қалыптастырады. Қысым фрустрациялық мінез-құлық арқылы көрініс береді, мәселен қысым жоғары болған сайын адамның мінез-құлқы бақылаусыз «апатты» жағдайға дейін жетіп, бұрыс жолға түсе бастайды. Фрустрацияның көрініс беруінің жеке-дара ерекшеліктері импунитивті, интрапунитивті немесе экстрапунитивті түрлері сыртқы (ситуативті) немесе ішкі (индивидтің жеке дара ерекшеліктері мен өмірлік тәжірибесі, патологиялық қорғаныстарды қолдану сипаты және т.с.с.) факторларға байланысты болады. Қорыта айтқанда фрустрацияланған мақсаттардан саналы бас тартып, оның жаңа, едәуір қолайлы, қол жетімді түрлеріне бағдарлану нағыз адами бейімделудің жоғарғы түрі саналады.

И.П.Павлов мидың үлкен жарты шарларының қабығындағы жағымсыз күйлерді тудыратын өмірдегі қиындықтар туралы қисынды пікір айтқан болатын. Ол: «... өмір – ұдайы ұнамды бола бермейді, ол тек қиындықтардан құралады, ал сол қиындық жүйке жүйесіне нұқсан келгенде ғана білінеді. Өмірді әрдайым да қиын деп есептеген жөн-ау», - деген болатын[13]. Алайда өмірдегі қиындықтарды екі түрлі категорияға бөлуге болады. Жеңуге болатын қиындықтар болады, бірақ оларды жеңуде біраз күш жұмсау қажет болады. К.Д. Ушинский көрсеткендей, әрбір еңбек қиындықпен сабақтасады. Ол қиындықтарды жеңу адамның психикалық дамуының әрі кәсіби біліктілікке ие болуының қажетті шарты саналады.

Пайдаланған әдебиеттер

- 1 Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний. –М., 2000. – С. 76.
- 2 Баркер Р. Эффект фрустрации в когнитивной среде. - М., 2004. С.185.
- 3 Rosenzweig S. An Outline of Frustratio Theory // Personality and behavior disorders. Hunt V., 1949.
- 4 Налчаджян А. Агрессивность человека. Том 1. Агрессивность и психическая самозащита личности. Ереван, 2013. - 217 с.
- 5 Мкртчян М. А. Проблема фрустрации и защитные механизмы личности / М. А. Мкртчян // Психология состояний: хрестоматия / сост. Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров / под. ред. А. О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2010. – С. 416-421.
- 6 Селье Г. Что такое стресс? / Г. Селье // Психология состояний: хрестоматия / сост. Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров / под. ред. Прохорова А. О. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – С. 298-30
- 7 Левин К. Разрешение социальных конфликтов / Пер. с англ. - СПб.: Речь, 2000 а. - 408 с.

- 8 Обуховский К. Психология влечений человека. - М.: 1972. -248 с.
- 9 Bandura, S. Aggression: A Social Learning Analysis. Englewood Cliffs. 1973.
- 10 Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. СПб. : Питер, 2005.-232 с.
- 11 Ақажанова А.Т. Девиантология: Оқу құралы. - Алматы: Нұр-пресс 2009. - 126 б.
- 12 Фрейд, З. Тревога / З. Фрейд // Психология эмоций: хрестоматия / сост. В. К. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2007. – С. 378-388. Источник: https://superinf.ru/view_article.php?id=214
- 13 Павлов И.П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. - М., 2001.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФРУСТРАЦИИ

М.К. Бапаева

к.пс.н., и.о профессора

Казахский государственный женский педагогический университет
Казахстан, Алматы, email: m.bapaeva@mail.ru

В статье рассмотрены причины проявления такого эмоционального состояния, как фрустрация, даны виды фрустрационного поведения и их характеристика. Сделан анализ трудов зарубежных, российских ученых, исследовавших особенности состояния фрустраций. Систематически структурирована модель фрустрации, рассмотрено влияние фрустрации на возрастные и личностные особенности человека, жизненный опыт и воспитание, черты личности и уровень осознания личностных конфликтов, уровень толерантности и на другие внутренние факторы. Вместе с тем дан анализ комплексов основных защитных механизмов личности в состоянии фрустрации, даны определения каждому из них. Индивидуальные особенности проявления фрустрации, импунитивные, интрапунитивные, экстрапунитивные виды фрустрации, являющиеся внешними факторами либо индивидуальные особенности индивида, его опыт, патологические защиты в виде внутренних факторов. Осознанный отказ от фрустрированных целей, направленность на его новые, наиболее удобные виды является наивысшей человеческой адаптацией.

Ключевые слова: *фрустрированное поведение, уровень толерантности к фрустрации, фрустрирующие ситуации, защитные мотивы, механизмы агрессии, сублимация, рационализация*

CAUSES OF DEVELOPMENT AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF FRUSTRATION

M.K. Bapaeva

Cand. Sci. (Psychology), Professor

Kazakh State Women's Teacher Training University
Kazakhstan, Almaty, email: m.bapaeva@mail.ru

The article considers the causes of the manifestation of the emotional state as frustration, the types of frustration behavior and their characteristics. Also has given an analysis of foreign, Russian works investigated features of the state of frustration. The model of frustration is systematically structured, the influence of frustration on the age and personality characteristics of a person, life experience and upbringing, personality traits and the level of awareness of personal conflicts, the level of tolerance and other internal factors are considered. At the same time, analysis to complex of basic defensive individual's mechanisms in the states of frustration is given and definitions are given to each of them. Individual features of manifestations of frustration, impunitive, intropunitive, extrapunitive types of frustration, which are external factors or individual characteristics of the individual, his experience, pathological protection in the form of internal factors. A conscious refusal of frustrated goals, and a focus on its new, most comfortable species, is the highest human adaptation.

Key words: *frustrated behavior, tolerance level to frustration, frustrating situations, protective motives, aggression mechanisms, sublimation, rationalization*