

АЛЬБЕРТ НАЛЧАДЖЯН

ФРУСТРАЦИЯ,
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
САМОЗАЩИТА И
ХАРАКТЕР. ТОМ 1.
ЗАЩИТНЫЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
МЕХАНИЗМЫ И ИХ
ГЕНЕЗИС

Альберт Налчаджян

**Фрустрация, психологическая
самозащита и характер. Том
1. Защитные психологические
механизмы и их генезис**

«Налчаджян Альберт Агабекович»

2013

УДК 159.9
ББК 88

Налчаджян А. А.

Фрустрация, психологическая самозащита и характер. Том
1. Защитные психологические механизмы и их генезис /
А. А. Налчаджян — «Налчаджян Альберт Агабекович»,
2013

ISBN 978-9939-53-845-7

Книга посвящена одной из наиболее актуальных проблем современной психологии – защитной адаптации личности в условиях фрустрации и стресса, а также последствиям систематического применения защитных механизмов для характера личности. Описываются основные виды стрессоров и фрустраторов. Подробно исследуются ведущие защитные механизмы личности и, частично, социальных групп, их взаимодействия и последствия их динамики как для личности, так и для общества. Выдвигается проблема групповой и этнической психической самозащиты, а также ряд принципиальных вопросов теории фрустрации и психологической самозащиты, а также характерологии. Настоящий второй том книги целиком посвящен описанию и исследованию защитных механизмов. Я надеюсь, что на столе читателя – наиболее всеобъемлющее и подробное исследование защитных механизмов, из взаимосвязей, защитных комплексов и стратегий, влияния защитных процессов на различные аспекты личности. Книга предназначена для психологов, социологов, психиатров и психотерапевтов, а также для более широкого круга лиц, интересующихся проблемами и достижениями современной психологии. Книга выходит в авторской редакции.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-9939-53-845-7

© Налчаджян А. А., 2013

© Налчаджян Альберт
Агабекович, 2013

Содержание

Предисловие	7
Часть первая. Фрустрация, стресс, личность	9
Глава 1. Фрустрация и стресс	9
§ 1. Фрустрация и фрустратор	9
§ 2. Классификация, предложенная Розенцвейгом	11
§ 3. Атрибутивные элементы в определении фрустрации	13
§ 4. Разновидности фрустраторов	13
§ 5. Личная и проблемная фрустрация	15
§ 6. Проблема законности и незаконности в теории фрустрации	16
§ 7. Подсознательная фрустрация и психическая защита	17
§ 8. Бедность как фрустратор	18
§ 9. Внутриличные фрустраторы	20
§ 10. Уровень или интенсивность фрустрации	20
§ 11. Относительная депривация, несправедливость и фрустрация	24
§ 12. Нисходящее социальное сравнение, относительная депривация и утешение	28
§ 13. Понижение статуса и фрустрация	28
§ 14. Относительный выигрыш и чувство вины (новые идеи для теорий фрустрации и успеха)	29
§ 15. Еще три случая относительной депривации	30
§ 16. Предвосхищение (антиципация) фрустрации как фрустратор	32
§ 17. Нововведения как фрустраторы и как ответы на фрустрацию	35
Глава 2. Новые идеи о природе фрустрации	37
§ 1. Отсроченная фрустрация: для чего она нужна? (психо-логика того, что могло бы случиться)	37
§ 2. Сущность целенаправленной активности человека и о природе фрустрации (новая концепция)	38
§ 3. Потребность, мотив, ценность и фрустрация	40
§ 4. Ретроспективная и проспективная фрустрация (новая концепция)	42
§ 5. Суммация или суперпозиция фрустраторов (новая концепция)	44
§ 6. Нарушение ролевого взаимодействия как фрустратор (к проблеме генезиса защитных механизмов)	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Альберт Налчаджян
Фрустрация, психологическая
самозащита и характер. Том
1. Защитные психологические
механизмы и их генезис

© Налчаджян А. А.

Предисловие

Знание защитных психологических механизмов имеет существенное значение для успешной работы психологов, психиатров и психотерапевтов, для медицинских психологов, педагогов, руководителей трудовых групп и организаций. Оно углубляет как самопознание, так и познание других людей. Эти механизмы, честь открытия и предварительного научного исследования которых принадлежит Зигмунду и Анне Фрейд, а также частично другим психоаналитикам, позволяют объяснить большое количество явлений психической жизни людей. Знание защитных механизмов и их динамики составляет важный раздел теории фрустрации, стресса и психологической адаптации личности, и даже социальных и этнически групп, к условиям своей жизнедеятельности.

Долгие годы как в научных монографиях, так и в вузовских пособиях, особенно в странах Запада, почти без изменений повторяются те представления о защитных механизмах, которые сложились к 50-м годам прошлого века. У читателей таких трудов могло возникнуть впечатление, будто в этой области психологии все вопросы уже решены, все защитные и компенсаторные механизмы уже открыты и описаны. Однако при более пристальном внимании к защитному поведению индивидов и групп оказывается, что это совсем не так. Каждый из защитных механизмов (вытеснение, проекция, рационализация и другие) требует более тщательного исследования. Не совсем понятны их взаимосвязи с другими механизмами психической адаптации и защиты, их взаимное влияние и взаимопереходы. Мы не можем даже с уверенностью утверждать, что науке уже известны все защитные механизмы. Особенно слабо исследованы процессы и механизмы возникновения (генезиса) и формирования этих механизмов, как в истории человечества, так и в истории психического развития каждой отдельной личности в онтогенезе. Мы плохо знаем о том, какие следы остаются в структуре личности, особенно в ее характере, в результате длительного и систематического использования одного, двух или различных сочетаний этих механизмов.

Защитным механизмам личности и этносов автор настоящих строк посвятил немало страниц в своих предыдущих монографиях и статьях. Наиболее широко они описываются в следующих, написанных на русском языке, книгах: “Социально-психическая адаптация личности” (1988), “Этнопсихологическая самозащита и агрессия” (2000), “Агрессивность человека” (2007) и во втором дополненном и расширенном издании монографии об адаптации, которая вышла недавно в издательстве “ЭКСМО” под названием “Психологическая адаптация” (2010). Готова уже обширная монография “Психологическая самозащита и характер”, которую я надеюсь опубликовать в ближайшее время.

В настоящей же книге значительно подробнее, чем в предыдущих публикациях, рассматриваются самые главные по своей значимости в психической жизни человека защитные механизмы (вытеснение и подавление, рационализация и интеллектуализация, идентификация и психическая регрессия), о различных аспектах которых выдвигается ряд новых идей. Совершенно новым, во всяком случае для моих трудов, является возможно широкое и подробное исследование проблемы генезиса защитных механизмов. При этом были использованы не только литературные данные о первых этапах онтогенетического развития детей, но и собственные длительные наблюдения автора за развитием у небольшой группы детей, в том числе своих. Предложены новые идеи о психическом стрессе и фрустрации. Показано, какие следы оставляет систематическое использование защитных механизмов в структуре характера человека.

Я надеюсь, что выдвинутые в книге проблемы и гипотезы способны стимулировать новые и перспективные исследования в этой чрезвычайно важной, тонкой и трудной области современной психологии.

Альберт Налчаджян
Март, 2013 г.

Часть первая. Фрустрация, стресс, личность

Глава 1. Фрустрация и стресс

§ 1. Фрустрация и фрустратор

А. Классическое определение фрустрации. – Определение фрустрации имеется в трудах З. Фрейда и С. Розенцвейга. Но более четким и «классическим» можно считать то определение этого явления, которое дано в известной книге Дж. Лолларда и его соавторов. Они утверждали, что *фрустрация – это блокада целенаправленной деятельности*. Когда на пути такой активности возникает барьер, человек переживает состояние фрустрации, он фрустрируется, и в ответ совершает агрессивные действия. Это явление они проиллюстрировали на примере поведения мальчика, который в жаркий летний день с мамой гуляет в парке. Вдруг звонит колокольчик мороженщика. Мальчик радостно кричит: «Мама! Мама! Мороженщик!». Он предвидит то наслаждение, которое может получить от мороженого. Его желание очень сильно и он пытается вести маму к мороженщику. Но мать, зная, что приближается час обеда и мороженое может испортить аппетит сына, отказывается купить для него это лакомство. Возможно также возникновение другого рода препятствия: в тот момент, когда они подходят к мороженщику, тот продает последнее мороженое другому мальчику¹.

В подобных ситуациях, согласно этим авторам, последовательность («цепь») событий «цель – желание – цель-результат» разрывается, и у индивида возникает психическое напряжение. В психике ребенка возникают резкие эмоциональные и интеллектуальные изменения. Этот разрыв цепи и есть, по мнению авторов, фрустрация. Дж. Доллард и его соавторы очень верно заметили, что сила возникающих при фрустрации эмоций зависит как от интенсивности фрустрированного желания, так и от степени достижимости цели. В зависимости от этого человек может переживать широкий спектр эмоций: начиная от легкой досады и кончая острой душевной болью и страданием. Исходя из этого говорят о различной силе фрустрации. К этому вопросу мы еще вернемся.

Мы видим, что авторы теории фрустрации – агрессии Дж. Доллард и другие фрустрацией считали внешнее препятствие на пути к цели человека, и вмешательство этого препятствия. Это означает, что в одном понятии «фрустрация» они объединили то, что сегодня мы обозначаем тремя словами одного корня: фрустратор (препятствующий, блокирующий фактор), фрустрирование (процесс воздействия фрустратора на человека) и фрустрация – то внутреннее познавательное-эмоциональное состояние, которое возникает у человека под влиянием фрустратора. Ясно, что употребление названных трех терминов позволяет осуществить более дифференцированный и тонкий анализ процессов фрустрации и психологической самозащиты.

В определенной мере расширив изложенную концепцию Долларда и соавторов можно сказать, что *личность, оказываясь в определенных ситуациях, в которых ее целенаправленная активность блокируется, переживает фрустрацию и, как мы увидим, отвечает на это защитным поведением*. Но пока что мы введем еще несколько важных понятий теории фрустрации и психологической защиты личности.

¹ См.: Dullard J., Miller N., Doob L., Mowrer O. and R. Sears. *Frustration and Aggression*. New Haven: Yale Univ. Press, 1964. (Книга впервые была опубликована в 1939 году).

Б. Фрустрация как особое психическое состояние. – Внутриспихические, собственно личностные аспекты фрустрации для нас представляют особый интерес. Между воздействующими на личность фрустраторами и ее ответными действиями лежат сложнейшие психические и психофизиологические процессы, исследование которых представляет огромную важность по некоторым причинам: а) ответные действия личности являются выражениями этих психических состояний; б) некоторые ответы имеют внутриспихический и даже подсознательный характер; в) эти внутренние состояния и процессы оказывают влияние на изменение всей личности и ее характера.

Можно в целом принять точку зрения, согласно которой внутриспихический аспект фрустрации, т. е. фрустрированное психическое состояние личности, является разновидностью психических состояний.

Психические состояния стали предметом исследования психологов уже давно. Так, еще Р. Кэттел методом факторного анализа исследовал ряд психических состояний человека. Он считал психическое состояние *временным изменением личности*². Специальный труд исследованию измененных состояний психики посвятил Ч. Тарт³. В этой книге специальный интерес представляют главы, посвященные сну и гипнозу, трансу, тем состояниям, которые возникают под влиянием наркотиков и т. п.

Из российских психологов исследованием психических состояний занимался Н. Д. Левитов, который опубликовал книгу и статьи на эту тему⁴. В своих публикациях Левитов высказал мысль, что психическое состояние является целостной психической деятельностью, осуществляемой за определенный отрезок времени. В зависимости от того, какие явления отражает человек за этот отрезок времени, у него наблюдаются своеобразные переживания и формы поведения. Этим и определяется существование различных психических состояний, таких как фрустрация, эмпатия и другие. Для возникновения психических состояний человека большое значение имеют характер его взаимоотношений в референтных группах, его социометрический статус.

Двумя полярными психическими состояниями являются удовлетворенность и неудовлетворенность. Фрустрация, как психическое состояние, значительно объемнее неудовлетворенности, поскольку включает это чувство в качестве эмоционально-оценочного компонента.

Состояние фрустрированности можно определить также в понятиях теории функциональных систем П. К. Анохина. Он считал, что человек переживает положительные эмоции только при таком удовлетворении своих потребностей, при котором обратная информация о результате совершенного действия полностью совпадает с предвосхищенным результатом. Если совпадение лишь частичное, то полного удовлетворения не наступает и начинается поиск путей достижения оптимальных результатов и полного удовлетворения. Если поиск затягивается, тогда возникает перманентное психическое напряжение (неудовлетворенность, фрустрация) и дезадаптация, а в итоге – психические нарушения. Такое «рассогласование», по утверждению Ю. А. Александровского, приводит к различным эмоциональным, стеническим и астеническим, расстройствам, к появлению страха, тоски, депрессии, лабильности настроения.

Все психические состояния, в том числе фрустрация, могут привести к структурным изменениям личности. Именно поэтому, как мы увидим на последующих страницах насто-

² См.: Cattell R. B. and Child D. *Motivation and dynamic structure*. New York: Halsted Press, 1975; см также: Фрейдджер Р., Фейдимен Дж. *Личность. Теория, эксперименты, упражнения*. СПб.: Прайм-Еврознак, 2001, с. 782.

³ См.: Tart Ch. T. *Altered States of Consciousness: A Book of Readings*. New York: Wiley, 1969.

⁴ См.: Левитов Н. Д. *О психических состояниях человека; его же: Психические состояния как предмет исследования в социальной психологии*. – В сб.: «Проблемы социальной психологии». Материалы Всесоюзного совещания 2–4 декабря 1969 г... М., 1976, с. 35–43.

ящей книги, фрустрация и ее поведенческие выражения оставляют глубокий след в структуре характера и других блоков личности. То же самое касается **стресса** как психического состояния.

Адаптированность и дезадаптированность также являются сложными динамическими психическими состояниями личности.

Фрустрацию, как психическое состояние, Левитов определил как состояние растерянности перед теми непреодолимыми барьерами, которые оказались на пути к достижению поставленной цели или требующей решения задачи. Однако «растерянность» – лишь один аспект этого состояния. Более полное представление о нем читатель получит в главе, посвященной непосредственным реакциям на воздействие фрустраторов.

В. Фрустраторы. – **Фрустратор** – это тот «фактор» – человек или группа людей, их поступки, различные обстоятельства и целостные ситуации – который возникает на пути целенаправленной деятельности человека в качестве препятствующего барьера. В вышеприведенном примере в качестве фрустратора для мальчика выступает его мать, которая запрещает ему есть мороженое. Вполне очевидно, что в реальной жизни фрустраторов, препятствующих целенаправленной активности человека – великое множество. Фрустраторы могут быть как внешними (люди, факторы физического мира), так и внутренними (физическая слабость или болезни человека, недостаточная развитость тех его способностей, которые необходимы для достижения цели и т. п.). Как мы увидим в последующих главах, способы защиты личности против различных видов фрустраторов также различны.

Таким образом, можно предложить следующую схему, которая отражает связь интересующих нас явлений: **фрустратор** (или включающая несколько фрустраторов ситуация) – **фрустрация** (как комплексное психическое состояние личности) – **непосредственные ответы человека** (комплекс ответов) – **защитные процессы** (более длительные и чреватые серьезными последствиями для личности и ее характера процессы). В итоге в психике и системе поведенческих навыков личности может образоваться защитно-адаптивный комплекс, который в дальнейшем может актуализироваться всякий раз, как только личность встречает на своем пути сходное препятствие, как только оно блокирует ее целенаправленную активность. Лишение человека чего-то, что он уже имел (**депривация**) или того, что он хотел бы приобрести и иметь (**привация**) – вот особые итоги фрустрации. Вот почему иногда говорят, что фрустрация – это не что иное, как лишение чего-то желательного.

§ 2. Классификация, предложенная Розенцвейгом

Первым классификацию проблемных ситуаций предложил Саул Розенцвейг, известный исследователь фрустрации. Считая фрустрацию крахом адаптации организма, он предложил различать три широких класса фрустрирующих ситуаций: 1) привации (privations) – лишение, нужда, недостаток; 2) депривации (deprivations) – потеря, лишение того, чем человек уже обладал, отрешение; 3) конфликты. У каждого из этих классов источники могут быть как внутренними, так и внешними.

1) **Привация** – это изначальная лишенность каких-либо важных ценностей, в том числе личностных и телесных. а) К этому классу принадлежит, во-первых, тот тип фрустрирующих ситуаций, в которых индивид нуждается в таком объекте или положении, которые обычно предоставляются внешним миром, но которые в данной ситуации отсутствуют. Это общая негативная экзогенная фрустрация или внешнее лишение (external privation). Например, находясь на необитаемом острове, мужчина может страдать от жажды или сексуальной потребности, в то время как нет ни питьевой воды, ни женщины. Их отсутствие его фрустрирует. б) Во-вторых, можно выделить такой тип фрустраций, при которых человек страдает вследствие отсутствия определенных собственных внутренних черт и качеств. Это

уже общая негативная эндогенная фрустрация или внутренняя прива́ция (internal privation). Например, такие фрустрации переживаются теми женщинами и мужчинами, которые не обладают сексуальной привлекательностью для противоположного пола. Другой вариант – отсутствие необходимых умственных способностей для достижения существенных результатов в науке, литературе и других областях.

2) **Депривация** – это потеря такой ценности, которой человек уже обладал. Такую форму фрустрации люди переживают при потере родных и близких, любимых людей, близких товарищей, супруга или супруги, ценного имущества и т. п. При таких фрустрациях у немалого числа людей появляются т. н. суицидальные намерения и мысли, т. е. желание покончить жизнь самоубийством, поскольку им представляется, что после таких потерь уже не имеет смысла жить. Это состояние мы называем экзистенциальной фрустрацией. Оно более подробно рассматривается на последующих страницах настоящей книги.

Депривации тоже, как указал еще Розенцвейг, бывают нескольких типов: а) Во-первых, это специфическая, негативная экзогенная фрустрация, когда в ситуации отсутствуют некоторые объекты или конечные состояния организма, к которым в прошлом была образована сильная специфическая привязанность. Это внешняя депривация (external deprivation). Например, у человека умирает жена, которую он любил; или сгорает и полностью уничтожается дом, в котором он долго жил. б) Во-вторых – это специфическая эндогенная фрустрация, когда человек теряет свои важные атрибуты, такие, которые в прошлом составили неотъемлемую часть его психической структуры. Это внутренняя депривация (internal deprivation). Историческими примерами могут служить следующие: Абельяр, вследствие того, что ревнующий защитник Элоизы добился его кастрации, стал несчастливым человеком; обдирают волосы с головы Самсона, в результате чего он теряет свою великую силу. Повседневных примеров – несметное количество.

3) **Конфликт**. – а) Во-первых, это **внешний конфликт** или, как его называет Розенцвейг, **позитивная экзогенная фрустрация**. Это – то положение вещей, когда в ситуации присутствует что-то такое, что расстраивает субъекта. Например, человек имеет сильное половое желание и встречает привлекательную женщину, но обнаруживает, что она является преданной женой какого-то мужчины. Возникает конфликт между сексуальной потребностью, с одной стороны, и социальными санкциями, моральными установками и законами – с другой. Вследствие наличия таких санкций и их осознания у человека возбуждается стремление к самосохранению, и создается внутренний конфликт между этими противоположными внутренними мотивами. б) Во-вторых, это **позитивная эндогенная фрустрация** или **внутренний конфликт**. В этом случае препятствие существует внутри индивида; оно является следствием особой организации его личности; в результате он оказывается не в состоянии добиваться удовлетворения определенных потребностей. Например, женщина (Ж) сильно привлекает мужчину (М), но он не в состоянии наслаждаться ею, поскольку она напоминает ему свою мать или сестру. Это обстоятельство М может осознать, или же эта мысль у него может быть подсознательной. Возникающие противоборствующие чувства и побуждения (в виде потребности в безопасности) конфликтуют с сексуальной потребностью. В данный класс (тип) конфликтов – как фрустраторов – Розенцвейг включил также знаменитый Эдипов комплекс.

Как в случае внутренних, так и внешних конфликтов, столкновение в конце концов принимает форму противоположности потребностей, одна из которых фрустрирует другую.

В целом необходимо сделать одно замечание: у Розенцвейга наблюдается тенденция отождествлять фрустрацию с фрустраторами – ситуациями и конфликтами. Это, конечно, неприемлемая точка зрения. Поэтому мы считаем, что Розенцвейг попытался описать типы фрустраторов, а не типы фрустраций как психических состояний.

Предложенная Розенцвейгом классификация фрустраторов до сих пор не потеряла своего значения. Причем этот исследователь считал свою классификацию полной по той причине, что все те разновидности человеческого несчастья, имея которые люди обращаются за помощью к психиатрам, можно включить в вышеуказанные категории. Так: нищий (*destitute*) – это человек, у которого налицо внешняя привация или депривация; у незрелого преступника (*delinquent*) – внешний конфликт; у дефективного – внутренняя привация или депривация; у психически больного человека – внутренний конфликт⁵.

Реальные случаи, конечно, более сложны (например, различные фрустраторы могут сочетаться), но предложенная Розенцвейгом классификация полезна и применима ко многим реальным ситуациям жизни людей.

§ 3. Атрибутивные элементы в определении фрустрации

Еще Р. Лоусон отметил, что когда мы определяем фрустрацию, то не просто описываем определенный вид поведения, но подразумеваем также нечто большее, а именно: **мы приписываем человеку какие-то причины**, из-за которых он ведет себя определенным образом⁶.

В те времена, когда были сказаны эти слова, теория атрибуции еще не существовала. Теперь же, говоря языком современной психологии, можно сказать, что при определении или характеристике фрустрации мы незаметно для себя осуществляем **каузальные атрибуции**. Мы утверждаем, что человек (как социальный актер) ведет себя определенным образом, **потому что** с ним что-то случилось. Наблюдаемое поведение – это зависимые переменные, а предполагаемые причины – это уже независимые переменные.

Задача состоит в том, чтобы максимально освободить (очистить) научные определения от таких атрибуций, соответствие которых реальным фактам мы в принципе проверять не можем⁷.

§ 4. Разновидности фрустраторов

Итак, мы видели, что существуют внешние и внутренние фрустраторы, и поведение человека под их воздействием также различно, что мы увидим в дальнейшем. Но великое множество фрустраторов можно подразделять и по другим признакам. Рассмотрим некоторые из них. Отметим, что они могут быть социальными (или социогенными), физиологическими, соматогенными и психогенными.

А. Социальные фрустраторы. – Фрустраторами для человека могут стать социальные объекты – другие индивиды, социальные группы, социальные нормы и санкции и т. п. Под воздействием социальных фрустраторов человек может переживать самые различные вариации фрустрированного состояния, например следующие: 1) переживание угрозы для своего «Я», для своих положительных Я-образов (актуального, идеального и т. п.); 2) он может переживать состояния унижения и оскорбления своего личного достоинства; 3) человек может чувствовать себя обманутым; 4) он может переживать сложное состояние разочарованности в результате того, что его ожидания и доверие к другим людям не оправдались; 5) как уже сказано в предыдущем параграфе, чаще всего фрустрация переживается человеком как наличие непреодолимого (или субъективно так оцениваемого) препятствия на пути его

⁵ См.: Rosenzweig S. *A General Outline Of Frustration*. – In: «*Character and Personality*», 1938, 7, pp. 151–160; см также в книге: Lawson R. *Frustration. The Development of Scientific Concept*. New York: Collier-Macmillan Ltd., London, 1965, pp. 63–71.

⁶ См.: Lawson R., *op. cit.*, p. 3.

⁷ См.: Налчаджян А. А. *Атрибуция, диссонанс и социальное познание*. Москва: «Когито – Центр», 2006; в этой книге представлена обширная библиография по теории атрибуции, а также оригинальные идеи автора.

целенаправленной деятельности; б) человек переживает фрустрацию и в том случае, когда его идеалы не совпадают с действительностью, когда между ними возникает диссонанс.

В жизни людей нередко возникают некоторые типичные социальные отношения, вызывающие фрустрацию. Таковы: а) социальное отвержение (rejection); б) неудача в соревновании или соперничестве; в) неудача при общении с сексуальным партнером; г) конфликты между супругами и т. п.⁸

Во всех этих случаях нетрудно видеть, что человек переживает фрустрацию, поскольку не сумел добиваться каких-то своих целей. В этом смысле все они – типичные ситуации фрустрации. И во всех подобных случаях люди непроизвольно пользуются защитными механизмами для того, чтобы смягчить свои неприятные переживания, а если возможно – и вовсе избавиться от них. ***Теория фрустрации и психической защиты – это теория неудачи (неуспеха, невезения) и того, как человек адаптируется к такому положению вещей.***

Человек переживает фрустрацию и в том случае, когда добивается своей цели, например высокого социального статуса, но ценой больших жертв. В подобных случаях преобладающим переживанием является разочарование. Человек может сомневаться: а победа ли это на самом деле?

Специфическим следствием фрустрации является отнимание ребенка от материнской груди, которую он все еще хочет иметь в своем распоряжении. В этом случае важнейший для ребенка социальный объект – мать – лишает его наиболее привлекательного объекта в его жизни. Такая депривация – это всегда настоящая и глубокая фрустрация, оставляющая след в психике ребенка.

Б. Актуальные и потенциальные фрустраторы. – Внешние фрустраторы могут быть как актуальными, так и потенциальными. Актуальными являются те из них, которые в настоящее время уже оказывают воздействие на человека, фрустрируют его. Потенциальные же фрустраторы – это ожидаемые фрустрирующие факторы внешнего мира. Потенциальными фрустраторами могут быть другие люди, группы людей, социальные нормы, контроль руководителя или группы над человеком (т. е. их власть над ним) и т. д.

Человек, который готовится иметь дело с людьми, может попытаться предвидеть возможные фрустраторы и решить, имеет ли смысл вовлекаться в новую активность или в состав новой социальной группы. Он может взвешивать в уме возможные потери (привакации и депривации) и приобретения, рассматривая их баланс. Это довольно распространенные психические процессы.

В. Идентификация с другим лицом и фрустрация. – В настоящей книге мы рассматриваем идентификацию главным образом в качестве защитного механизма личности. Однако идентификация – это полифункциональный механизм психики человека и может стать даже причиной переживания фрустрации. Так бывает в том случае, когда человек психологически отождествляет себя с таким человеком или с такими социальными группами, которые подвергаются воздействию фрустраторов. В таких случаях он сам тоже фрустрируется.

Например, отец может сопереживать фрустрации своего сына, который потерпел неудачу в каком-либо важном деле. Патриот переживает глубокую фрустрацию, когда в войне терпит неудачу своя страна, или когда она сильно отстает от других стран в своем развитии и т. п. Как мы увидим при исследовании защитных механизмов, в том числе рационализации, сопереживая с другим и оказываясь в сходном с ним психическом состоянии, человек может осуществлять не только психологическую самозащиту, но также защиту ради интересов другого.

⁸ См.: Argyle M. *The Psychology of Interpersonal Behavior*. London: Penguin Books, 1967, pp. 141–142; См. также: Lawson R. *Frustration. The Development of a Scientific Concept*. New York, London: The Macmillan Co., 1965.

Г. Повседневные «мелкие» фрустрации. – Кроме фрустраций, которые люди переживают из-за крупных потерь, поражений и оскорблений, они в своей повседневной жизни встречаются со множеством мелких препятствий и неприятностей, которые также оскорбляют их, причиняют душевную и физическую боль, препятствуют достижению целей или заставляют неоднократно откладывать их достижение. Человек и общество так устроены, что в социальной жизни широко распространены хамство, грубость, наглость, непристойности и многие другие недостатки. Многим людям приходится ежедневно бороться против таких явлений, отстаивать свою честь и достоинство.

У хама плохо развита способность к эмпатии, сопереживанию. Такой человек, переживая неприятности и, фрустрируясь, считает возможным оскорблять других, причинить им вред, обижать даже таких людей, которые совсем не виноваты в его бедах. А иногда такие люди поступают по-хамски просто для того, чтобы получить садистическое удовольствие. Когда такого человека оскорбляют, он обижается, но не понимает, что нельзя оскорблять других. Тут налицо недостаточно высокий уровень морального развития личности, недостаточная развитость механизмов самоанализа и самоконтроля.

Д. Превращение внешних фрустраторов во внутренние. – Для выдвижения проблемы превращения внешних фрустраторов во внутренние мы исходим из одного определения *мазохизма*. Некоторые специалисты считают мазохизм процессом, с помощью которого человек обезвреживает воздействие внешних фрустраторов путем активного изобретения своих внутренних унижающих фрустраторов⁹.

Мы считаем, что такой переход у мазохистов (да и у многих «нормальных» людей) происходит двумя путями: а) путем превращения внешних фрустраторов во внутренние; б) путем создания сугубо внутренних фрустраторов, которые сменяют внешние фрустраторы. И то, и другое – защитные процессы. (Исходя из сказанного, можно исследовать процессы превращения садиста в мазохиста, а также обратный процесс).

§ 5. Личная и проблемная фрустрация

Целенаправленная деятельность человека может быть заблокирована по-разному. Исходя из того, на что направлено воздействие фрустратора (блокады и т. п.), мы предлагаем выделить два вида фрустрации.

1) **Проблемная фрустрация.** – Так мы называем ту разновидность фрустрации, которая наступает у личности по двум причинам: а) по той причине, что задача трудна для нее, она не имеет таких знаний и опыта, которые необходимы для ее решения, хотя сама задача имеет решение; б) по той причине, что задача просто не имеет решения (в математике, например, такие задачи давно известны; но они есть и в социальной жизни, и в других областях человеческой деятельности).

2) **Личная (или личностная) фрустрация** заключается в следующем: человек успешно начинает свою целенаправленную деятельность в виде процесса решения определенной задачи, но ему не позволяют завершить этот процесс: искусственно создается барьер на его пути, иначе он мог бы успешно завершить эту деятельность. Эта разновидность фрустрации также имеет свои варианты в зависимости от того, когда, в какой момент времени, создается препятствие на его пути: в самом начале, где-то в середине или в конце (прямо перед завершением активности, когда до цели просто «рукой подать»). Мы считаем, что чем ближе к своей цели подошел человек, тем сильнее его фрустрация при блокаде деятельности.

⁹ Данный вопрос мы подробно обсудили в книге «Агрессивность человека», СПб.: «Питер», 2007.

При исследовании этих видов фрустрации, особенно второго вида и его разновидностей, полезно иметь в виду то обстоятельство, что пространственная траектория, ведущая к цели, нередко геометрически совпадает с временной траекторией. Это утверждение можно проиллюстрировать следующим простым и довольно грубым примером: вы сидите за столом с еще одним человеком и принимаете пищу. Вот вы взяли вилок кусок понравившегося вам мяса и начали подвести его ко рту. Но ваш сосед также хотел бы иметь этот кусок, но опоздал. Однако он не желает лишиться его и, обладая некоторыми хулиганскими чертами, решает отнять у вас эту ценность. Он может делать это в разные моменты времени: в тот момент, когда вы только что взяли его с тарелки, или на разных точках его траектории, ведущей к вашему рту, или в тот самый момент, когда он уже прикасается к вашим губам. Каждая точка этой траектории имеет как свои геометрические координаты в трехмерном физическом пространстве (x_i, y_j, z_k) , так и локализацию во времени (t_i) .

Сила фрустрации зависит от следующих факторов: 1) от привлекательности цели (куска мяса); 2) от точки на траектории, на которой имела место блокада (увод мяса); 3) от уровня грубости блокады и т. д.

Многие реальные виды психической активности человека имеют сходный характер: они происходят на определенных траекториях.

§ 6. Проблема законности и незаконности в теории фрустрации

Основатели теории «фрустрации – агрессии» Джон Доллард, Ниль Миллер и другие говорили о фрустрации и разочаровании в ожиданиях, возникающих под влиянием фрустраторов. Однако при описании и анализе взятых из жизни примеров они использовали такие понятия, как «необходимый», «слишком пьяный», «хотя он написал плохое сочинение, но получил высокую оценку» и т. п.

Как показал социальный психолог Роджер Браун, во всех описаниях фрустрирующих ситуаций отмечается момент **незаконности** (*illegitimimacy*, нелегитимности). По его мнению, следует говорить не просто о том, что действия, приводящие к цели, блокируются, или экспектации не реализуются. Правильнее было бы сказать, что: а) **законные целенаправленные действия незаконно заблокированы**, или б) **законные ожидания человека заблокированы незаконными средствами**¹⁰.

Действительно, фрустраторы могут быть как законными, так и незаконными. Американский психолог Pastore выбрал описания двух групп фрустрирующих ситуаций – законную и незаконную, и спрашивал испытуемых (которые, естественно, не знали об этой классификации), как бы они реагировали на каждую из них? Результаты показали, что испытуемые на незаконные фрустраторы реагировали бы агрессией два раза чаще, чем на законные фрустраторы.

(Этот результат мы считаем очень важным. По этому признаку можно подразделять людей на потенциальных преступников, потенциальных социальных реформаторов, конформистов и на другие социально-психологические типы).

Не все испытуемые отвечали агрессией на законные фрустраторы. Но и на незаконные фрустраторы не все отвечали агрессией. Поэтому законность или незаконность фрустрации имеет важное значение в изменении уровня агрессивных реакций, однако, вне всякого сомнения, играют роль и другие факторы.

Между тем следует помнить, что такие факторы, как пол, возраст, статус и другие влияют на то, что для данного человека является законным или незаконным. То, что разре-

¹⁰ См.: Brown R. and R. Herrenstein. *Psychology*. London, 1975, p. 278.

шено пожилому человеку, может быть запрещено юноше. Поэтому один и тот же фрустратор для одного может быть законным, а для другого – незаконным. Следовательно, различными будут и реакции на эти фрустраторы, в частности – уровень агрессивных защитных действий. **Легитимность часто можно оспаривать: она изменчива и неуниверсальна.**

Представляет важность также вопрос о законности ожиданий и целей, которые фрустрируются.

Поэтому, как справедливо замечает Р. Браун, мы должны в каждом случае уточнить законность как ожиданий, так и фрустраторов. Возможны различные случаи: законная фрустрация законного ожидания; незаконная фрустрация незаконных ожиданий; законная фрустрация незаконных ожиданий.

Нередко бывает, что законную фрустрацию, например, с помощью социальных санкций, на нас налагает незаконный социальный агент. Например, преступник, будучи должностным лицом, может критиковать и наказывать человека, преследующего законные или незаконные цели. (Это очень распространенное явление во многих учреждениях). Если объект фрустрации знает о незаконности агента-фрустратора, то его защитные реакции будут более агрессивными).

Браун подчеркивает недостаточную определенность законного (легитимного) и предлагает использовать понятие «нормативный». **Норма** – это образ обычного мышления, чувствования или действия человека в группе, в которой эта норма принята. Если это обычная форма действия или мышления, то группа ожидает, что ее член будет руководствоваться этой нормой. Кроме ожидания есть также предписываемое чувство, связываемое с нормой. Нормы содержат не только экспектации (ожидания), но и **долженствование**. Родители должны кормить и одевать детей. Есть случаи, когда нормы поддерживаются **законами**, но не всегда.

Очевидно, что это краткое обсуждение проблемы законности или незаконности фрустрации должно иметь продолжение, поскольку сразу же возникают новые и важные вопросы. Так, группа вопросов возникает в связи с тем, что «измерение» законность – незаконность связано с проблемой ответственности – безответственности, а отсюда – с проблемой атрибуции ответственности. Открываются новые перспективы исследования целого ряда более тонких вопросов психологии фрустрации, которые до сих пор еще не обсуждались¹¹.

§ 7. Подсознательная фрустрация и психическая защита

Для постановки этой, по существу новой, проблемы можно исходить из следующего экспериментального факта: загипнотизированному школьнику внушают, что в их классе есть мальчик, который является его соперником по географии. Но с ним ему трудно соперничать, так как он более послушен, легко подчиняется учителю, в то время как он сам не таков. Под воздействием подобного внушения у загипнотизированного мальчика возникло следующее сновидение: во время урока географии весь их класс выходит на поле. Все подходят к какой-то скале, и сновидец начинает молотком бить по ней. Летают осколки камня, которые ударяются в лицо его соперника. При этом сновидец еще в сновидении переживает радость от своего деяния¹².

В этом экспериментальном сновидении хорошо видно проявление агрессии. Но если есть агрессия и есть соперник (фрустратор), то должна существовать фрустрирующая ситуация. Последняя, действительно, была искусственно создана экспериментатором путем вну-

¹¹ Для проведения таких исследований некоторые идеи можно почерпнуть из следующей книги: Налчаджян А. А. Атрибуция, диссонанс и социальное познание. Москва: «Когито-Центр», 2006.

¹² См.: Farber L. H. and Ch. Fischer An Experimental Approach to Dream Psychology through the Use of Hypnosis. – In: "Dreams and Dreaming". Ed. by S.C. Lee and A.R.Mayes. Harmondsworth (Mx.), 1973, pp. 132–143.

шения о присутствии в классе соперника. Информацию, описывающую фрустрирующую ситуацию, мальчик легко воспринял в гипнотическом сне, *подсознательно* и непроизвольно превратив в сновидную сцену.

Таким образом, человек может переживать фрустрации и даже организовать защитные процессы в полностью подсознательном состоянии. Подсознательные восприятия также могут стать источниками фрустраторов и стрессоров.

Поскольку сновидения в естественном сне возникают спонтанно, то вполне возможна внутриспихическая переработка прошлого опыта и создание эндогенных подсознательных (например, сновидных) фрустрирующих ситуаций. Такие внутриличностные ситуации могут образоваться, например, в результате переосмысления прошлых впечатлений. Но когда создаются такие подсознательные фрустрирующие ситуации, должна последовать психическая самозащита, которая может быть как нормальной, так и патологической.

Нам представляется, что предложенная здесь концепция подсознательной фрустрации и психической защиты позволяет понять, каким образом в некоторых случаях психическая болезнь начинается в сновидениях. Психическое заболевание есть синдром реакций, представляющий собой сложную форму психической адаптации. В особых условиях образованные на подсознательном уровне адаптивные синдромы могут всецело охватывать личность, все уровни ее психики, детерминируя ее поведение.

Поэтому исследование сновидных подсознательных адаптивных синдромов имеет исключительное значение для клинической медицины.

Мы полагаем, что на основе нового эмпирического материала полезно расширить данное направление исследования фрустрации и психологической защиты.

§ 8. Бедность как фрустратор

А. О природе бедности. – Бедность целесообразно исследовать на двух уровнях (или в двух ракурсах).

1) Бедность как объективное состояние индивида, социальной группы или общества в целом. Это реальное отсутствие таких предметов и других ценностей, которые необходимы для удовлетворения основных потребностей индивидов и социальных групп.

2) Бедность как психологическая категория, или воспринимаемая (феноменологическая) бедность. Сюда входят «чувства» абсолютной или относительной депривации человека. Мы уже знаем, что уровень и качество жизни людей реально (объективно) может быть высоким, но они, путем *восходящего социального сравнения*, могут прийти в состояние *относительной депривации*.

В какой мере человек воспринимает себя в качестве бедного (бедняка или обездоленного), зависит также от уровня его притязаний и от его реальных достижений, а еще точнее – от соотношения притязаний и достижений. Еще много веков тому назад Платон говорил, что «бедность заключается не в меньшем имуществе, а в большей алчности». Алчный человек всегда воспринимает себя в качестве бедного. Один американский миллиардер, когда ему заметили, что он богатый человек, ответил: «Вы же знаете, в наши дни один миллиард – это не деньги!».

Б. Бедность как фрустратор и ее последствия. – Бедность является постоянным источником фрустраций не только потому, что человек не имеет возможности удовлетворить основные свои личные и семейные потребности. Бедность является сильнейшим фрустратором, когда в обществе есть богатые, с которыми сравнивает себя бедный человек.

Неблагоприятное социальное сравнение, особенно если налицо убеждение, что богатый создал себе состояние незаконными путями, является источником сильнейшей фруст-

рации, вызывает зависть, агрессивность и желание насильственным путем изменить существующее положение вещей.

У бедных людей желание создать для себя лучшие условия жизни может принимать болезненный характер, вызывая желание также действовать незаконными способами. В настоящее время эта проблема крайне актуальна для тех стран, которые совершают переход от советского социализма к капитализму (рыночной экономике).

Для психологии представляет особый интерес вопрос о том, к каким психологическим последствиям приводит длительная, продолжительная бедность – как реальная (абсолютная), так и относительная (воспринимаемая, феноменологическая) – и в первую очередь для психики того человека, который считает себя бедным. Последствия бедности должны наблюдаться также в социальных группах и на уровне этносов в целом.

Если для человека бедность феноменологически означает относительную депривацию, то он может стать агрессивным. Если агрессия направляется вовнутрь, она может привести к развитию депрессии, сочетаемой чувством беспомощности. Если же агрессия выражается в поведении, то бедный человек может стать хулиганом и преступником, изредка – революционером. Обман, воровство, плагиат, коррумпированность и насильственные преступления – вот результат воспринимаемой и безысходной бедности.

У бедного человека формируются особые защитные комплексы и стратегии, особая атрибутивная система, специфическая Я-концепция.

В. Адаптация к бедности. – Возможности человека адаптироваться к новым условиям очень широки. Когда в жизни человека наступает период бедности, у него происходит реадaptация. В этом процессе участвуют различные механизмы, которые, насколько нам известно, все еще исследованы недостаточно. Выскажем ряд суждений, которые помогли бы углублению такого исследования.

Замечено, что в таких ситуациях человек отказывается от целого ряда своих потребностей, которые до сих пор казались ему жизненно важными. «Благодаря повышению цен на газ в 1970-х годах жители Северной Америки существенно сократили свою «нужду» в больших автомобилях, потребляющих огромное количество газового топлива»¹³. Сходная проблема в настоящее время весьма актуальна в странах СНГ, в которых постоянно вздорожают газ, бензин, электричество, вода и другие средства существования. В 90-е годы в Армении люди жили в условиях отсутствия газа и электричества, и их выживанию в значительной мере способствовало самоограничение в потребностях.

В ходе адаптации к бедности у людей развиваются агрессивные и антисублимационные виды поведения. В результате систематического исполнения подобных видов поступков происходят серьезные изменения также в структуре личности. Одним из механизмов таких изменений является *когнитивный диссонанс*¹⁴.

В условиях хронической бедности изменяются представления людей о природе счастья. Здесь уместно вспомнить старую притчу: когда бедняк жалуется на тесноту своей однокомнатной квартиры, где он живет с семьей, мудрец советует ему на время поселить в этой же комнате свою собаку, свиней и другую живность. Ситуация становится катастрофической. Но после того, как этих животных удаляют, комната превращается в рай. Счастье относительно.

¹³ Майерс Д. Социальная психология, с. 498.

¹⁴ Об этом явлении см.: Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. СПб. «Речь», 2000.

§ 9. Внутриличные фрустраторы

Мы уже знаем, что фрустрировать личность и тормозить ее деятельность могут не только внешние, но и внутриличные, субъективные факторы (борьба мотивов, различные настроения, установки, слабость некоторых способностей, недоразвитость навыков и т. п.). Поэтому для теории фрустрации исключительно важное значение имеют нижеследующие мысли З. Фрейда.

«Если перед Я стоит психическая задача особой трудности, как например, необходимость побороть печаль, подавить сильные аффекты, отгонять постоянно возникающие сексуальные фантазии, то оно настолько беднеет в отношении энергии, которой может располагать, что вынуждено ограничить свои усилия, одновременно направленное на многое другое, подобно спекулянту, который вложил свои деньги в свои предприятия и не располагает свободным капиталом. Поучительный пример такого интенсивного кратковременного общего торможения я имел возможность наблюдать у одного больного, страдающего навязчивостью, который впадал в парализующую усталость, длившуюся один или несколько дней в тех случаях, которые должны были бы, несомненно, вызвать у него взрыв ярости»¹⁵.

Этим, в частности, Фрейд объясняет депрессию и ее частную форму – меланхолию. Можно сказать, что, действительно, депрессия и развитие личности в сторону интровертированности (что, в конце концов, может привести к шизофрении, мутизму и т. п.) часто являются результатом подобных фрустрирующих внутриспсихических конфликтов и трудностей, которые, в конечном счете обусловлены внешними неблагоприятными воздействиями, темпераментом (меланхолия легче возникает у меланхолика и флегматика, реже – у холерика, и еще реже – у сангвиника).

§ 10. Уровень или интенсивность фрустрации

Как измерить силу или интенсивность фрустрации? Ведь вполне понятно, что она имеет свои уровни: сила фрустрации в различных случаях различна. Она различна и у разных испытуемых.

Так, некоторые испытуемые переживают фрустрацию даже в тех ситуациях свободной игры, которые были квалифицированы психологами (Левин и его коллеги) в качестве нефрустрирующих. Наоборот, среди испытуемых бывают такие, которые не переживают заметной фрустрации даже в очевидно фрустрирующей ситуации. Эти индивидуальные различия зависят от внутренних свойств личности – от их мотивов, целей, уровня когнитивного развития и от других аспектов их личности.

Рассмотрим некоторые аспекты этой сложной проблемы.

А. Уровни желания и уровни фрустрации. – Блокада процесса осуществления желания и ожидания вызывает фрустрацию. Однако сила фрустрации, а также ее последствия, зависят от того, какое желание фрустрируется. Виды желаний можно выделить как по их объекту (классов объектов), так и по силе, интенсивности. Еще философ И. Кант выделил такие уровни, хотя и не считал их уровнями базового мотива – желания. Опишем эти уровни.

1. Вожделение: страстное желание, которое невозможно подавлять разумом;
2. Склонность (направляемое чувственное желание);

¹⁵ Фрейд З. *Страх. М., 1927, с. 7–8.*

3. Желание. (Мы назвали бы его желанием в собственном смысле слова). Кант определял его как «Стремление без траты силы для создания объекта есть желание»¹⁶. (Иначе говоря, это есть стремление приобрести нечто готовое).

4. Напрасное (пустое) желание – это стремление приобрести такие предметы, для осуществления которого субъект чувствует себя бессильным.

5. Тоска – это напрасное желание, переживаемое за то время, когда желаемое невозможно приобрести.

6. Капризное желание – это такое желание, предмет которого неизвестен; субъект желания не знает, в каком состоянии окажется после того, как выйдет из настоящего состояния. Капризное желание ничем не удовлетворяется. (Отметим, что каприз и капризность – как комплексы характера и как психические явления, целесообразно исследовать со всей серьезностью).

Теперь мы выдвинем *несколько проблем*, которые предстоит исследовать в теории фрустрации и психологической защиты.

1) Мы видели, что желание определяется через понятие склонность. Мы полагаем, что лучше освободиться от этого и определить желание через соответствующую потребность; 2) Желание есть: а) осознанная потребность; б) выбор объекта желания определяется тем, какая потребность лежит в основе этого осознанного мотива. Исходя из этого, мы можем говорить о нескольких классах желаний: половые желания, агрессивные желания; желания самозащиты; интеллектуальные (познавательные) желания, связанные с познавательными интересами; 3) Мы полагаем, что каждый класс желаний сочетается с определенным классом интересов; мы считаем это закономерностью психической жизни человека; 4) В теории фрустрации следует исходить из того, что блокада каждого из уровней желания вызывает определенный уровень и, возможно, даже соответствующий тип фрустрации. В частности, подбор защитных механизмов в каждом из этих случаев может быть своеобразным. Например, при фрустрации стремления к самоутверждению защитные механизмы и процессы их использования не могут быть идентичными с теми, которые активизируются при фрустрации желания приобрести какой-либо простой объект.

Б. Уровни интенсивности фрустрации. – В настоящем параграфе мы подходим к проблеме интенсивности фрустрации исходя из несколько иных предпосылок.

Интенсивность возникающих у личности защитных механизмов, например агрессии, зависит, таким образом, от интенсивности фрустрации.

1) Сила фрустрации, как психического состояния, зависит от силы фрустратора и от того, достижение каких целей блокируется. Так, цели бывают более или менее важными, более или менее привлекательными; такими, с помощью которых человек сообщает смысл своему существованию; и такие, которые являются второстепенными, от которых легко отказаться.

2) Сила фрустрации зависит также от силы тех стресс-фрустраторов, которые некоторыми исследователями (например, Л. Берковицем, Р. Бэроном и др.) называются «аверзивными», т. е. неприятными факторами.

Если уровень фрустрации высокий, т. е. фрустраторы сильны, тогда с большой вероятностью можно сказать, что последуют агрессивные действия. Мы полностью согласны со следующими замечаниями Бэрона и Ричардсон: «Большинство исследователей, получивших данные, не подтвердившие факт влияния фрустрации на агрессию, в качестве фрустратора выбирали мелкие неприятности, в то время как ученые, получившие подтверждение

¹⁶ Кант И. Собрание сочинений в шести томах. Т. 6, М.: «Мысль», 1966, с. 496.

гипотез, создавали экспериментальные условия таким образом, чтобы уровень фрустрации оказался высоким»¹⁷.

Правда, исследования, которые приводятся в качестве доказательства этого (очень верного) утверждения, довольно элементарные. Нужны более убедительные результаты. Но интересно и то, что уже есть.

Вот один из них: люди длинной цепочкой стоят в очереди в ресторан или в большую кассу театра. Помощники экспериментатора без очереди врываются в ресторан или к кассе и т. п. Но в одном случае они пытаются пристроиться перед вторым в очереди человеком, а во втором случае – перед двенадцатым. Считается, что близость к цели в момент появления помехи (фрустратора) является значительным детерминантом уровня фрустрации. Испытуемые первой группы должны переживать более сильную фрустрацию и должны отвечать более интенсивной агрессией, чем испытуемые второй группы. «Как и следовало ожидать, влезавшие в самое начало очереди попали под интенсивный «огонь» вербальной агрессии, тогда как те, кто влезал перед двенадцатым в очереди человеком, вызвал лишь вежливые замечания, иногда же люди молчали.

Эти и другие экспериментальные данные позволяют заключить, что «... низкий уровень фрустрации либо вообще не приводит к проявлениям агрессии, либо порождает агрессивные реакции малой интенсивности»¹⁸. Это очень важный вывод. Следует только учесть, что так называемые «малые фрустрации» имеют свойство сложения (аддитивности), вследствие чего агрессивность личности накапливается. Именно поэтому нередко даже слабая провокация вызывает взрыв гнева и агрессии¹⁹.

Конечно, все еще понятие «уровень фрустрации» остается довольно неопределенным. Следует составить более обоснованную шкалу для его измерения. Но мы здесь, в связи с описанным выше экспериментом, хотели бы обратить внимание читателя на другой аспект проблемы.

Есть другой фактор, который может четко заметить только бывший советский гражданин. Дело в том, что когда нарушители врываются в начало очереди, стоящие сзади сразу догадываются, что он нарушитель: ведь выгода от такого нарушения общественного порядка значительная, и каждый хотел бы быть на первом-втором местах. Ради такого преимущества стоит нарушить какие-то нормы.

А вот когда кто-то лезет в середину очереди или, тем более, в куда-то близко к ее концу (конечно, не в самый конец), тогда многие из стоящих позади не подозревают, что ради такого небольшого преимущества человек позволит себе нарушить порядок.

Обычно исследователи эти факторы (т. е. когнитивные аспекты фрустрации) не учитывают. Не учитываются также групповые факторы. Если один из стоящих начинает протестовать, но его никто не поддерживает, то это одно дело; и совсем другое дело, когда имеет место групповой протест. Играть роль и другие факторы: а) закаленность стоящих в очереди лиц (вообще фрустрируемых) в таких повседневных, мелких фрустрациях; б) структура их Я-концепций, уровень самоуважения и гордости, готовности и способности отстаивать свои интересы и т. д.

В. Обобщенная схема уровней фрустрации. – Блокада целенаправленной деятельности человека или активности животного может иметь место на различных «местах» пути, ведущей к цели. Но три случая можно выделить с достаточной четкостью.

¹⁷ Бэрн Р., Ричардсон Д., указ. соч., с. 131.

¹⁸ Бэрн Р., Ричардсон Д., указ. соч., с. 131.

¹⁹ Сходные эксперименты описываются и другими авторами. См., например: Worchel S. The effect of three types of arbitrary thwarting on the instigation to aggression. – «Journal of Personality», 1974, 42, pp. 301–318.

1) Блокада на этапе целеобразования и планирования деятельности, которая еще не началась;

2) Блокада уже текущей целенаправленной активности. (На этом пути можно выбрать различные «точки» приложения фрустратора).

3) Блокада на последнем этапе активности, когда цель уже близка или даже частично достигнута, но фрустрация препятствует осуществлять консумматорные действия. (Например, пища, объект любви или другие цели уже «в руках», «под носом», но тут же их отнимают).

В качестве общего принципа можно утверждать, что чем ближе индивид к своей цели, т. е. чем больше усилий, времени и других средств потратил он ради приобретения этой цели, тем сильнее его фрустрация, когда на этом этапе его активность блокируется.

Если это так, то фрустрация на этапе окончательных консумматорных действий фрустрирует индивида наиболее интенсивно и вызывает наиболее сильные его реакции. в том числе агрессивные.

Если говорить о фрустрации животных, то пример собаки, которая достала мясо и собирается есть, но его отнимают, является весьма убедительным. В такой ситуации животное становится агрессивным и опасным. Пример из жизни детей: ребенок получает игрушку и только-только начинает играть, но ее у него отнимают.

Можно предположить, что защитные и компенсаторные реакции индивида в описанных случаях фрустрации не могут быть одинаковыми.

Некоторые исследования, проведенные на животных, подтверждают это предположение. 1) Животные, доходя до места пищи и не обнаружив ее, не всегда ведут себя агрессивно. Вместо консумматорных действий животное проявляет инструментальные реакции или другие формы поведения. В других случаях животное может действовать более энергично, поскольку прежний опыт показал, что более энергичными действиями можно добиваться цели. Подобные действия могут активизироваться в соответствии с законами ассоциативных связей²⁰.

2) Анализ экспериментальных данных показывает, что в любом случае фрустрация на последнем (консумматорном) этапе вызывает более энергичную реакцию (агрессивную, инструментальную или иную).

Автор настоящих строк склоняется к той точке зрения, согласно которой фрустрация усиливает первоначальное влечение к цели и при повторениях вызывает новое, сугубо фрустрационное (защитное, компенсаторное) влечение, которое суммируется с первоначальным влечением.

Фрустрация человека усиливается также при следующих условиях: а) когда мотив достижения цели очень сильный, т. е. когда индивид буквально устремлен к своей цели; б) когда сила фрустратора увеличивается; в) когда значимость фрустратора повышается.

Г. О причинах интенсивности защитных процессов. – В книге фрустрация и агрессия (1939) Дж. Доллард и его соавторы высказали мысль, согласно которой «степень проявления агрессивности зависит от интенсивности блокированного побуждения».

Однако это верное положение следует дополнить другим: сила агрессии зависит также от силы фрустратора, хотя эта зависимость, по-видимому, не является линейной.

Обобщив эти положения для всех защитных механизмов, и объединив их, можно сказать, что ***защитные процессы личности тем интенсивнее, чем интенсивнее заблокированный мотив и сила фрустратора.*** Причем интенсивность фрустратора во многом определяется его личностной значимостью.

²⁰ См.: Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Ч. 1, с. 141.

Этот общий принцип желательно применить при исследовании всех защитно-адаптивных процессов.

§ 11. Относительная депривация, несправедливость и фрустрация

А. Фрустрация ожиданий. – Недовольство людей вызывает не столько абсолютный уровень лишений (бедность сама по себе), сколько два других фактора: а) фрустрация ожиданий и б) относительная депривация.

Фрустрация ожиданий состоит в том, что если индивид или группа ждут наступления определенного уровня благополучия (удовлетворения потребностей), но получают заметно меньше, они фрустрируются. Ожидания не сбылись и это фрустрирует. Именно поэтому во многих странах можно заметить на первый взгляд парадоксальный факт: уровень материального благополучия людей растет, но они недовольны и даже бунтуют, т. е. реагируют на это агрессивно. Причина данного явления во многих случаях кроется именно в неисполнении ожиданий, их фрустрации. Такую ситуацию люди оценивают как несправедливую, а там, где налицо *воспринимаемая несправедливость*, там фрустрация неминуема.

Именно так объясняют американские специалисты то недовольство и те бунты, которые имели место в некоторых штатах и городах США в 60-е годы на фоне общего роста благополучия. Чем выше ожидания и чем меньше они сбываются, тем интенсивнее фрустрация и агрессивная реакция на нее. «Когда происходит «революция растущих ожиданий», как это случилось в... Детройте, фрустрация может усиливаться, даже если условия жизни улучшаются»²¹. Депривация, т. е. лишенность чего-либо важного и желанного, всегда вызывает фрустрацию, но последняя усиливается тогда, когда у человека появляется *надежда* иметь эту желательную ценность (деньги, статус, материальные ценности, объект любви и т. д.), но она не сбывается. Эта истина уже нашла свое прочное место в теории фрустрации и защитных механизмов. Отмечается также, что повышение уровня образования людей приводит к тому, что они начинают лучше представлять себе суть настоящего благополучия и стремятся к нему. И когда наступает разрыв между желаемым и возможным, такие люди переживают еще более сильную фрустрацию, чем те, кто менее образован. «Поэтому даже если уменьшается депривация, фрустрация и политическая агрессия могут возражать. Реальность не поспевает за растущими ожиданиями»²².

Б. Социальное сравнение и относительная депривация. – При чтении предыдущего раздела настоящего параграфа о фрустрации ожиданий человека читатель должен был почувствовать, что в наших объяснениях отсутствует какой-то важный элемент. И он был бы прав. Ведь нет необходимости в специальных исследованиях для понимания того, что человек все время сравнивает свою личность и свои достижения с личностью и достижениями других людей.

Социальные психологи называют данный процесс *социальным сравнением* и выделяют две его разновидности (варианта): а) *восходящее социальное сравнение* имеет место тогда, когда мы сравниваем свои достижения с достижениями тех, у кого более высокие социально-экономический и политический статусы, чем наши; б) *нисходящее социальное сравнение* означает, что мы сравниваем себя с теми, кто по названным статусам стоят ниже нас. Можно выделить, конечно, и третью разновидность – социальное сравнение с теми, кто обладает такими же социально-экономическим и политическим статусами, как и мы. Назовем данный вариант *горизонтальным социальным сравнением*. Во всех этих терми-

²¹ Майерс Д. Социальная психология, с. 493.

²² Майерс Д., указ. соч., с. 494.

нах слово «социальное» означает, что мы себя или свою референтную группу сравниваем с социальными объектами – с индивидами, группами людей и их достижениями.

Наконец, социальное сравнение может иметь расовый и этнический аспекты. Мы можем сравнивать себя с представителями своего этноса или других этносов и наций, у которых достигнуты различные уровни благополучия.

Относительная депривация переживается человеком в том случае, когда он сравнивает свои достижения с достижениями тех, кто пошел вперед по своему социально-экономическому статусу (по уровню доходов, зарплаты, собственности и т. п.). Это уже настоящая фрустрация, которая вызывает недовольство, гнев и агрессивность, а также целый ряд психозащитных процессов. Когда у рабочих или служащих одной отрасли хозяйства повышают зарплату, другие могут, сравнивая свою зарплату с зарплатой этой группы граждан, переживать депривацию и недовольство. Те же, у кого зарплату повысили, переживают чувство благополучия. Термин «относительная депривация» был предложен социологом Робертом Мертоном и его коллегами с целью описания состояния тех военнослужащих, которые переживают фрустрацию, когда сравнивают свое продвижение по служебной лестнице с продвижением представителей других родов войск и со своими сослуживцами. Во время и после Второй мировой войны проведенные в армии США широкие социологические исследования выявили ряд не очень понятных (puzzling) явлений. Оказалось, что хотя в авиационных частях офицеры чаще получают новые звания, они сильнее фрустрированы, чем те, кто служит в военной полиции, где звания присваиваются реже. Притязания летчиков превышают их реальные достижения по статусу. Получается, что если в определенной области службы имеются большие возможности продвижения по службе, то у служащих этой области преобладает мнение, будто эти возможности плохие; а там, где возможности продвижения минимальные (как в армейской полиции), мнения об этих возможностях более благоприятные; это действительный парадокс. Кроме того, лучше образованные военные были настроены менее оптимистично относительно возможностях своего продвижения по служебной лестнице, чем малообразованные. Наконец, военнослужащие – негры, служащие в южных штатах США, считали свою жизнь более достойной, чем несущие гражданскую службу негры южных штатов²³.

В своем исследовании убийств и самоубийств Генри и Шорт обнаружили следующее: а) в периоды экономического спада наблюдается рост числа самоубийств среди людей с высоким социально-экономическим статусом; б) в периоды экономического расцвета растет число убийств, особенно в среде лиц с низким социально-экономическим статусом; в) в периоды экономического спада линчевание негров со стороны белых из низов растет²⁴.

Эти явления можно понять только в том случае, если известно, с кем люди сравнивали себя, свои достижения и неудачи. Если учесть, что люди позитивно или негативно сравнивают себя с различными референтными группами, а референтные группы не обязательно являются группами участия (membership groups) для субъекта социального сравнения, то вышеописанные факты становятся более понятными.

Сравнивая себя с референтными группами и их членами, люди часто переживают состояние относительной депривации. Негр – военнослужащий, сравнивая себя с гражданскими неграми, чувствует себя в более благоприятных условиях; его жизнь в армии дает ему больше свободы и чувства собственного достоинства. Человек с более высоким уровнем образования ждет продвижения по службе, и в глазах своих друзей (референтных групп вообще) считает себя неудачником, в то время как менее образованный таких ожиданий

²³ См.: Merton R. K. and A. S. Kitt. *Contributions to the theory of reference group behavior*. – In: R.K. Merton and P.F. Lazarsfeld (Eds.). *Continuities in social research: Studies in the scope and method of the American soldier*. Glencoe (Ill.): Free Press, 1950.

²⁴ См.: Henri A.F. and Short J.F. *Suicide and Homicide: Some economic, sociological, and psychological aspects of aggression*. New York: Free Press of Glencoe, 1954.

не имеет и, следовательно, имеет меньше оснований считать себя неудачником. Служащий ВВС, где продвижения более часты, офицер, не получая продвижения, переживает острую фрустрацию (психо-логика такого состояния выражается, например, в словах: «все идут вперед, кроме меня»). Но если продвижений вообще мало, то и фрустрации не такие интенсивные, как в том случае, когда одни добиваются успеха, а другие – нет.

Отсюда видно, что для понимания роли относительной депривации как типичного и часто встречающегося фрустратора следует иметь в виду значение референтных групп как таких инстанций, с которыми человек сопоставляет свои взгляды, ценности и достижения. Референтная группа не обязательно должна быть группой участия для субъекта социального сравнения. Сравнение с референтной группой может быть как положительным, так и отрицательным²⁵. Только с учетом роли референтных групп и относительной депривации можно понять множество социально-психологических явлений, в том числе касающихся проблем фрустрации и психологической самозащиты.

Мы считаем, что следует досконально исследовать все связанные с вертикальной мобильностью фрустрации по иерархии статусов в отдельных организациях и в обществе в целом. Следует при этом иметь в виду, что социальное сравнение и переживание относительной депривации приводят к ряду других, тесно связанных с фрустрацией, явлений – к появлению зависти, лжи, карьеризму и т. п.

Если **абсолютная депривация** вызывает чувство лишенности чего-то важного, относительная депривация вдобавок означает чувство обойденности: я лишен чего-то важного, а другие – нет! Этому способствуют телепередачи, в которых изображается жизнь преуспевающих людей. Ряд американских исследований показывает, что социальное сравнение с телегероями способствует повышению уровня преступности, в первую очередь среди молодежи. Успешное воровство смягчает чувство относительной депривации.

Депривация, вызываемая в результате восходящего социального сравнения, сочетается с **завистью**, которая, как мы покажем в соответствующей главе, являясь комплексом психологических составляющих, содержит сильный агрессивный блок.

Многие социальные движения имели в своей основе относительную депривацию. Не может быть устойчивым то общество, в котором налицо сильная поляризация богатых и бедных. В таких условиях в обществе оказывается много фрустрированных людей, готовых на радикальные социальные действия. В этом социально-психологическом смысле современные общества многих стран нельзя считать устойчивыми. Только расширение среднего класса поможет преодолеть подобное кризисное состояние.

В. Уровень адаптации и относительная депривация. – Когда люди достигают определенного уровня благополучия, они к нему адаптируются и привыкают. Радость и чувство удовлетворенности, которые переживаются при достижении такого уровня, постепенно исчезают. Хорошая квартира, автомобиль, достаточно высокая зарплата и другие блага становятся привычными и уже не вызывают восторга или другие положительные реакции. Более того, привычное состояние, к которому человек адаптирован, может вызвать скуку и даже фрустрацию. Новые реакции вызывает только изменение достигнутых условий, данного уровня адаптации. Если в настоящее время у нас меньше успехов, чем было в прошлом, мы испытываем неудовлетворенность, депривацию, фрустрацию. Когда же мы добиваемся больших успехов по сравнению с прежними нашими успехами, мы переживаем удовлетворение и чувство гордости.

Это означает, что человек осуществляет социальное сравнение не только с другими людьми, но и с самим собой. Когда он обнаруживает, что свои сегодняшние успехи уступают

²⁵ Понятие референтных групп введено в социальную психологию Г. Хайменом. См.: Hyman H. H. *The Psychology of Status*. – «Archives of Psychology», 1942, 38, No. 269.

прежнему уровню, к которому он был адаптирован, он переживает фрустрацию. Обычно выход на пенсию, особенно после того, как человек занимал высокие и доходные должности, вызывает именно «само-сравнение» и депривацию только что описанного типа.

Когда же человек добивается все новых и более крупных успехов, то, бросая взгляд на свое прошлое, может оценить свое бывшее состояние как депривацию. Он может удивляться, как это он мог привыкнуть к такому положению вещей и быть довольным. Если человек видит перед собой, в воображаемом будущем, лучшие перспективы, то сегодняшнее его благополучное положение может восприниматься им как депривационное: он может переживать фрустрацию.

Человек может мечтать о миллионном состоянии и вообразить, что, имея его, станет счастливым. Когда эта цель достигается, он, конечно, переживает чувство удовлетворения и даже счастья, но вскоре привыкает к новому своему состоянию и его положительные эмоции исчезают. Для того, чтобы опять пережить счастье, ему нужны новые, более крупные успехи.

Каждое новое достижение обычно приводит к повышению уровня притязаний личности, к выдвижению более крупных и труднодостижимых целей, недоступность которых будет фрустрировать его. Фактически каждый успех или неудача перестраивают структуру мотивационной иерархии личности.

Для иллюстрации этих процессов психологи обратили внимание на переживания тех, кто выигрывал крупные суммы денег по лотерее. Такой успех вызывает эйфорию, переживание счастья, причем такого интенсивного, по сравнению с которым обычные удовольствия потускнеют. И что же получается в итоге? То, что материальные потребности таких людей теперь лучше удовлетворяются, но они перестают получать удовольствие от обычных занятий: чтения, принятия пищи и т. п. Интенсивное чувство счастья, связанное с крупным успехом, приводит к серьезным психологическим потерям. Бывшее менее интенсивное счастье ретроспективно переживается как депривация. Это разновидность относительной депривации: сегодняшнее свое положение человек воспринимает как худшее по сравнению с прошлым своим положением.

Г. С кем мы сравниваем себя? – Поскольку существует несколько разновидностей социального сравнения, возникает вопрос: с кем сравнивают себя люди для оценивания уровня своих достижений?

Из вышеизложенного должно было быть ясно, что люди сравнивают себя с референтными и эталонными индивидами и группами. Женщины сравнивают себя с мужчинами. Мужчины – с теми из мужчин, которые, по их мнению, добились больших успехов, чем сами. **Это эталоны для сравнения и самооценки.** Переживут ли люди депривацию и будут ли они фрустрированы, зависит от того, какие из возможных эталонов они выбирают для сравнения. От этого зависит также то, какие действия последуют после фрустрирующего воздействия социального сравнения: агрессия или нечто иное, бегство или нападение и т. д.

Можно привести исторические примеры для иллюстрации этих положений. Так, немцы ГДР жили значительно лучше, чем граждане некоторых европейских стран, но значительно хуже своих соплеменников из ФРГ. И они сравнивали свой образ жизни и достижения именно с успехами немцев из ФРГ, их выбирали в качестве эталонной группы, и поэтому были фрустрированы. (Это явление мы бы назвали **специфической социально-психологической глупостью**: человек поступает так, чтобы переживать фрустрацию!). Их депривация была так сильна, что они фактически восстали против коммунистического режима. Логика их была такова: «Если другие немцы могут жить так хорошо, почему мы тоже не можем? Чем мы хуже их?». Такова одна из **психо-логических фигур** социального (в данном случае также внутриэтнического) сравнения. Выбирая другую эталонную группу с более скромными достижениями, субъекты социального сравнения переживают менее интенсивную фрустрацию.

Когда мы рассматриваем процесс социального сравнения на уровне индивида, мы видим, что очень часто референтной группой сравнения в первую очередь является для него группа участия, например своя профессиональная группа. Собственную карьеру человек сравнивает скорее с карьерой своих коллег, а не с карьерой представителей других профессиональных групп.

§ 12. Нисходящее социальное сравнение, относительная депривация и утешение

Если восходящее социальное сравнение всегда фрустрирует человека, поскольку ясно показывает ему свою относительную депривацию, несколько иную функцию выполняет *нисходящее социальное сравнение*. Оно позволяет видеть и осознать, что другим труднее, что свои дела находятся не в таком уж плохом состоянии, и нет причин для отчаяния. Человек продолжает осознать, что претерпел и продолжает терпеть лишения, но у других депривации намного тяжелее, поэтому у него нет основания сильно жаловаться.

Предстоит, конечно, исследовать варианты нисходящего социального сравнения и попытаться выяснить, к каким последствиям каждый из них приводит. Мы предлагаем выделить, по крайней мере, два подтипа нисходящего социального сравнения (соответствующие подтипы имеет также восходящее социальное сравнение), а именно: а) воображаемое и б) реальное. Реальное нисходящее социальное сравнение, как очевидно из названия, имеет место тогда, когда человек сравнивает свои достижения и лишения с достижениями другого реального человека – современника или даже людей предыдущих эпох, лишь бы они были реальными людьми.

Воображаемое же социальное сравнение осуществляется тогда, когда человек воображает и понимает, что есть такие люди, которые переживают больше лишений, чем он сам.

Именно эта разновидность нисходящего социального сравнения, пусть подспудно, лежит в основе того метода ослабления чувства депривации и фрустрации, который предложен психологами Дженифер Крокер и Лайза Галло²⁶. Они предложили испытуемым пять раз дополнять следующее незаконченное предложение: «Я рад, что я не...». После выполнения задания они сообщили психологам, что чувствуют себя менее подавленно и больше обычного удовлетворены жизнью. В то же время те, кто дописывал предложения: «Я бы хотел быть...», после опыта чувствовали себя менее удовлетворенными жизнью²⁷.

Итак, люди, пережившие большое горе, сравнивая себя с теми, кому еще хуже, *утешаются*. Возникает проблема: нет ли здесь элемента садизма? В этом вопросе, как нетрудно понять, содержится также гипотеза, которую следует проверить путем анализа конкретных случаев. Когда человеку трудно и он узнает, что с другим человеком случилось несчастье, он, во-первых, немного утешается от своего горя и, во-вторых, очень быстро утешается от горя другого. (Кстати, психологию утешения специалистам еще предстоит создать).

§ 13. Понижение статуса и фрустрация

Таким образом, люди фрустрируются уже тогда, когда восхождение по «лестнице» статусов становится замедленным или приостанавливается, в то время как они в отношении такого продвижения имели высокий уровень притязаний и большие ожидания.

Однако люди переживают более интенсивную фрустрацию в том случае, когда их социальное движение (мобильность) имеет обратное направление: от высоких статусов совер-

²⁶ См. об этом: Майерс Д. Социальная психология, с. 498–499.

²⁷ Там же.

шается переход на более низкие статусы. Человек, который никогда не занимал высоких социальных статусов, таких переживаний не может иметь. С учетом этих обстоятельств уже можно понять данные, полученные Генри и Шортом, которые обнаружили связь между уровнем самоубийств (как ответов на воздействие фрустраторов) и социально-экономическими фрустраторами. Когда наступает экономический спад, больше всего потерь терпят те, кто больше имел того, чего в таких ситуациях люди лишаются. Люди с высоким социально-экономическим статусом в период процветания имели контроль над своей жизнедеятельностью, но в период депрессии за свою неудачу обвиняют самих себя. Они становятся **интрапунитивными** и могут иметь суицидальные мысли. Поэтому в периоды экономического спада среди людей с высоким статусом бывает больше самоубийц, чем среди бедняков. Им невыносимо трудно стоять в очередях на бирже труда рядом со своими вчерашними подчиненными.

На другом конце шкалы статусов мы видим людей с низким статусом. Эти люди во времена экономического спада остро чувствуют свое бедственное поведение, воспринимают себя жертвами и во всем обвиняют других. Они **экстрапунитивны**, их агрессивность направлена на внешний мир, поэтому среди них есть люди, которые совершают убийство.

У этих двух социальных типов природа объяснения и оправдания своей личности и своего положения диаметрально различны. У одного преобладает внутреннее обвинение, у другого – внешнее. Самоубийцами становятся те, кто, обвиняя себя в собственных неудачах, приходят к выводу о своей неполноценности и бессмысленности своего дальнейшего существования.

Одним из выражений экстрапунитивной агрессивности людей с низким статусом является то, что в ситуации подобной фрустрации они с готовностью преследуют представителей расовых и этнических меньшинств. В такие исторические периоды экономический статус представителей доминирующего этноса приближается к статусу представителей расовых и этнических меньшинств, что для них оскорбительно и вызывает дополнительную фрустрацию. К этой динамике присоединяется также работа механизма поиска «козлов отпущения».

§ 14. Относительный выигрыш и чувство вины (новые идеи для теорий фрустрации и успеха)

С обсужденными выше вопросами тесно связано явление «относительной выгоды» (relative gain or relative benefit)²⁸. Следует ожидать, что если относительная деприация порождает фрустрацию, недовольство, зависть и другие отрицательные чувства, то относительный выигрыш должен привести к переживанию чувства вины. Попросту говоря, если все находятся в бедственном положении, и только у меня дела идут хорошо, то я могу пережить чувство вины, как будто я виноват, что другим плохо.

В этом смысле сравнение с референтной группой и обнаружение относительной выгоды для себя может стать для человека явлением, вызывающим амбивалентное отношение: 1) с одной стороны – гордость от самоутверждения, переживание своей полноценности; 2) с другой же стороны – фрустрацию, выражением которой является чувство вины перед членами эталонной группы.

Мы считаем, что этот специфический вид фрустрации бывает интенсивнее в том случае, когда у индивида имеется положительная идентификация с эталонной (референтной) группой. В таких условиях отказ от своих личных преимуществ может стать важным адаптивным поступком, особенно когда в составе амбивалентной установки к своему выгодному положению у человека преобладает второй «элемент» – фрустрация и чувство вины. Но

²⁸ См.: Sampson E. E., *Social Psychology and Contemporary Society*. New York, 1971, p. 143.

если преобладает первый элемент – гордость за свое выгодное, особое положение, тогда отказ от односторонней выгоды может порождать новую фрустрацию. Правда, такой отказ (в виде небольшого сознательного лишения) часто используются людьми ради обеспечения других, перспективных преимуществ, например для повышения своего престижа в глазах членов эталонной группы (т. е. инструментально). В этом случае фрустрация исключается или переживается в мягкой форме. Многое зависит от того, добровольно или же под давлением группы человек идет на такие уступки. В каждом из этих случаев, после осуществления акта уступки, дальнейшая психическая адаптация идет по линии преимущественно внешнего или преимущественно внутреннего оправдания.

Факт переживания людьми чувства вины при осознании своих односторонних преимуществ (относительной выгоды) связан также с проблемой альтруизма. Если человек оказывает помощь другим, отказывается от своих преимуществ ради того, чтобы избавиться от мучительного чувства вины, тогда это уже нельзя считать подлинным альтруизмом. Позитивное чувство альтруизма должно быть свободно от эгоистической мотивации. Следует, однако, предположить, что альтруистические поступки имеют сложную мотивацию: как подлинную установку на оказание помощи другим, так и желание освобождения от собственных внутренних конфликтов и достижения самоутверждения. Эта дуальная мотивация и даже мультимотивация заметна, например, в политике доминирующих наций по отношению к национальным меньшинствам.

Ситуации относительной депривации и относительной выгоды, с позиций общей теории баланса, являются неустойчивыми. Поэтому, как уже осознано в психологии, они порождают такие силы, которые вызывают изменения²⁹.

Говоря в терминах теории социально-психологической адаптации, можно сказать, что люди, осознающие, что в сравнении со своими референтными группами находятся в состоянии относительной депривации или относительной выгоды, оказываются в проблемной ситуации, требующей разрешения и адаптации. Отсюда – стремление изменить сложившееся положение вещей, создать более уравновешенные ситуации. По-существу, проблемная ситуация имеет множество разновидностей. *Состояния когнитивного неравновесия – это целая широкая категория проблемных ситуаций.*

§ 15. Еще три случая относительной депривации

А. Относительная депривация женщин и феминизм. – Недовольство женщин, их депривация, являются относительными. Это состояние они переживают тогда, когда сравнивают свой социальный статус, достижения, зарплату и другие параметры своего образа жизни и статуса с теми, которые имеются у мужчин³⁰. Это *восходящее социальное сравнение*, и оно, безусловно, фрустрирует женщин. Положение усугубляется тем, что в обществе по половому признаку нет другой группы, с которой женщины сравнивали бы себя; т. е. *у них в гендерном отношении фактически нет возможности осуществления нисходящего социального сравнения*. Они могут осуществить также *горизонтальное сравнение* с другими группами женщин в той же самой стране (например, городские женщины с сельскими), и это открывает какие-то возможности утешения для определенных групп женщин. Есть также возможность сравнения себя с женщинами других стран.

При этом важно то, что мужчины выступают для женщин в качестве референтных групп.

²⁹ См.: Sampson E.E., *op. cit.*, p. 143.

³⁰ См.: Zanna M. P. and G. Loewenstein. *Male reference groups and discontent among female professionals*. – In: B. A. Guten and L. Larwood (Eds.), *Women's career development*. Newberry Park (Ca.): Sage, 1987.

Б. Относительная депривация и плагиат. – Воровство есть такая форма поведения, целью которой является ослабление, смягчение чувства относительной депривации, обиденности.

Плагиат – это разновидность воровства. Он призван обеспечить человеку смягчение относительной депривации, и этим путем – самоуважение.

Плагиат бывает устным и письменным. Во многих ситуациях можно заметить следующее явление: индивид А высказывает определенные новые идеи, формулирует проблему и предлагает пути ее решения. Присутствующие слушают, кивают головой, а через несколько дней повторяют эти же мысли, однако выдавая их уже как свои собственные. Бывают случаи, когда через неделю после консультации со своим научным руководителем, такой аспирант появляется перед ним и радостно сообщает: у меня появилась вот такая интересная идея! Она, по существу, позволяет решить проблему, которую я выдвинул в моей диссертации. На самом же деле аспирант слово в слово повторяет то, что несколько дней назад услышал от научного руководителя. Лицо такого «воришки» может быть хитрым или наивным, даже ангельски честным, в зависимости от того, осознает ли он свой обман, имеет ли опыт в таком деле, или малоопытен и т. п.

Письменный плагиат – это более сложное дело. Это уже более солидная попытка воровского самоутверждения и преодоления чувства относительной депривации.

Поскольку плагиат в определенном аспекте есть агрессия против другого человека и совершается фрустрированным человеком с низким уровнем самоуважения, и поскольку такое поведение вызывает у некоторых когнитивный диссонанс и другие виды внутренних конфликтов, то должна последовать психическая самозащита. И действительно, у плагиаторов наблюдаются, по крайней мере, следующие процессы: 1) дискредитация тех людей, у которых они воруют идеи; при этом используются различные атрибуции, проекции, стереотипы и другие механизмы и средства; 2) патологическая самосублимация путем атрибуции самому себе творческих способностей, таких, каких по существу у них нет; а если такой плагиатор даже имеет некоторую одаренность, она не развивается из-за воровского и накопительского характера подобного субъекта фрустрации.

В. Относительная депривация в межэтнических отношениях и кризис. – Сравнение этносов друг с другом – разновидность социального сравнения. В результате такого сравнения возникает чувство относительной депривации, фрустрации, создаются защитные мотивы, запускаются или формируются защитные механизмы, комплексы и стратегии.

Чувство относительной депривации у этноса возникает также в результате сравнения сегодняшнего своего положения с прошлым, более благополучным положением.

Вот уже второй десяток лет, как народ Армении переживает все разновидности депривации. В этом, как мы считаем, в первую очередь состоит кризис в его психологическом аспекте. Народ переживает как абсолютную, так и относительную депривацию, а также депривацию, так сказать, само – относительного типа.

Только осуществляя нисходящее сравнение с более бедными этносами, мы сможем чувствовать кое-какое удовлетворение: мы ведь не на последнем месте! Составление рейтингов, например, по уровню «человеческого развития» (как это делает ООН) может дать полезную информацию, которую можно использовать для развития теории депривации и фрустрации.

Агрессия, возникающая в условиях таких многосторонних депривациях, в значительной мере направляется на самого себя и вызывает депрессию.

§ 16. Предвосхищение (антиципация) фрустрации как фрустратор

А. Предвосхищение будущих фрустраций. – Человек обладает способностью предвидеть будущие события, строить догадки, создать прогнозы на будущее. Это одна из высших умственных способностей человека. Она позволяет человеку подготовиться к адаптации в тех проблемных ситуациях, которые должны наступить в будущем.

Но когда речь идет о возможных будущих неприятных и фрустрирующих ситуациях, то в ходе их предвидения люди обычно переживают беспокойство, тревогу и даже страх, под влиянием которых деятельность дезорганизуется. Иногда эти будущие, только в психических образах данные, фрустраторы действуют на человека сильнее, чем реальные фрустраторы. Тревога и страх перед возможным голодом фрустрируют человека порой сильнее, чем реальный голод. Недаром народы придумали поговорку: «Черт не так страшен, как его малюют». Враг, опасность на расстоянии порой выглядят страшнее, чем они есть на самом деле.

Длительная фрустрация личности под влиянием ожиданий стрессов и фрустраторов может привести к патологическим последствиям, например, к фиксациям. (Это показал еще Р. Майер в 30-е годы XX века). Так, у людей, которые голодали в прошлом и теперь ждут новых подобных испытаний, появляется постоянная озабоченность вопросами питания. У них появляются дурные манеры при принятии пищи (чавканье, облизывание тарелок и т. д.).

Травмирующее влияние на человека оказывает часто откладываемая медицинская операция. Неприятно и фрустрирует человека ожидание серьезного экзамена, особенно в том случае, когда он откладывается. Страх перед будущим порождает чувство беспомощности и безысходности.

Можно сказать, что предвосхищаемые фрустрации образуют особый класс этого явления, по своим психологическим механизмам и особенностям даже более сложный, чем актуальные фрустрации в реально наступающих проблемных ситуациях. Предвосхищения основаны на памяти о прошлом, о том, каким образом события следовали друг за другом³¹. На их основе происходит вероятностное предвидение будущего, поскольку о событиях будущего можно говорить лишь с той или иной вероятностью. Когда будущих возможных событий несколько, и все они имеют примерно одинаковую вероятность наступления, организм мобилизуется и стремится ориентироваться в будущих событиях. Он оказывается в состоянии стресса. Создаются вероятностные модели будущего, и человек готовится к будущим действиям. Значительная часть этих когнитивных процессов протекает на подсознательном уровне психики.

Б. Неопределенность как фрустратор (новая концепция). – Неопределенность, как указывает ряд авторов, нередко выступает в качестве создающего дискомфорт стресс-фактора. Наоборот, определенность и порядок в окружающем мире создают условия для психического комфорта. Причем наблюдаются индивидуальные различия: «... если у одних больных можно наблюдать, например, особую чувствительность к нарушениям «порядка» в их быту, в их повседневном режиме, в конкретной окружающей их обстановке, то у других (относительно толерантных к «беспорядку» на этих конкретных уровнях из-за невысокой «значимости» для них этих уровней) мы сталкиваемся с особой патогенностью психических травм, нарушающих «порядок» в области идеологии, мировоззрения, этических норм,

³¹ См.: Фейгенберг И. М. Мозг, психика, здоровье. М.: «Наука», 1972, с. 33–40.

личностных индивидуальных отношений и т. п. И всегда наиболее травмирующим является нарушение «порядка» в том, что является наиболее «значимым»³².

Такие фрустрирующие ситуации очень часто встречаются в жизни современных людей и в определенной мере уже исследуются социальными психологами. Так, например, ряд американских социальных психологов изучил поведение людей в таких социальных ситуациях, в которых не оправдываются имплицитные, «сами собой разумеющиеся» ожидания людей относительно социальной справедливости³³. Такие фрустрирующие ситуации возникают в результате несправедливого распределения благ, когда в группе одни работают хорошо, а другие – плохо, и в целом ряде других ситуаций.

Психологам уже известно, что психика человека травмируется чаще всего не столько самим драматическим событием (например, потерями, конфликтами и т. п.), сколько тем состоянием неопределенности, которое этим событием вызывается. Неопределенность возникает по той причине, что некоторые стереотипы поведения становятся негодными и личность не знает, чем их заменить. Возникают состояния *тревоги* и *неуверенности*³⁴.

Фрустратором и стрессором является также неопределенность той социальной роли, которую человек готовится исполнять в данной ситуации. О стрессогенном характере данного фактора писал, например, шведский исследователь К. Бруннер³⁵.

Эти замечания позволяют нам выдвинуть ряд идей, которые составляют новую концепцию. Мы считаем, что психическая травма, которая приводит в негодность ряд шаблонов поведения, которые до сих пор обеспечивали нормальную адаптацию личности, приводят к такому состоянию, когда эти шаблоны и навыки становятся неадекватными для адаптации в новых условиях, в то время как адекватных способов поведения у человека нет. Подобное состояние вещей – отсутствие способов адаптации к новым условиям – порождает *вторичную фрустрацию* личности. Попросту говоря, в таких ситуациях человек не знает, что делать. Он переживает состояния неопределенности, неуверенности и тревоги. Эти психические состояния являются *индикаторами вторичной фрустрированности*. В таких условиях, не имея средств незащитной конструктивной адаптации, человек еще некоторое время может произвольно использовать уже имеющиеся у него защитные механизмы. Защитная адаптация вытесняется лишь после того, как человек получает в свое распоряжение адекватные средства незащитной адаптации, новые способы незащитного, конструктивного поведения. Последние он может получить от других путем научения адекватным формам поведения, или же изобретать самим.

Таким образом, понятия первичной и вторичной фрустрации, незащитной и защитной адаптации, позволяют полнее и адекватнее концептуализировать ситуацию воздействия травмирующих факторов и этапы последующего поведения человека.

Следует добавить, что все то, что мы выше описали, в той или иной мере должно наблюдаться во всех тех случаях, когда человек оказывается в проблемной ситуации: ведь проблемной мы, вместе с большинством других психологов, считаем такую ситуацию, в которой человек не имеет готовых способов выхода, преодоления этой ситуации, способов адекватного поведения.

³² Бассин Ф. В., Рожнов В. Е., Рожнова М. А. Психическая травма (к современному пониманию ее природы и общих принципов ее психотерапии. В кн.: *Руководство по психотерапии*. 2-е изд.; Ташкент: Изд-во «Медицина» Уз. ССР, 1979, с. 37.

³³ Краткое изложение результатов этих исследований см. в кн.: Baron R., Byrn D. *Social Psychology. Understanding Human Interaction*. 2nd Ed., Boston, 1977; См. также: Андреева Г.М. *Социальная психология*. Москва: "Аспект Пресс", 1999, и др..

³⁴ См.: Бассин Ф. В., Рожнов В. Е., Рожнова М. А., указ. соч., с. 38.

³⁵ См. в сборнике «Эмоциональный стресс. Лен., 1970, с. 261–269.

Можно предположить, что имеются типичные этапы незащитной и защитной адаптации, которые последовательно протекают с момента возникновения проблемной ситуации.

Ф. В. Бассин и соавторы высказали еще одно замечание, которое представляет интерес с точки зрения выдвинутой только что концепции. Они пишут, «... что психотерапевтическое вмешательство при лечении больных, находящихся в ситуации неопределенности (например, судебного следствия), оказывается, как правило, малодейственным. Разрешение же затянувшегося конфликта, даже в сторону, неблагоприятную для больного, создает возможность для эффективной рациональной и успокаивающей психотерапии»³⁶.

Этот факт мы можем истолковать в том смысле, что во время вторичной фрустрации с переживанием неопределенности и тревоги человек становится недоступным («непроницаемым») для психотерапевтических и педагогических воздействий. Почему? Мы склонны считать причиной такого сопротивления следующее: на данном этапе у личности приведены в активное состояние защитные механизмы и их комплексы, с их помощью она делает попытку осуществить защитную адаптацию. Личность только тогда станет доступной для положительных воздействий, когда эти ее попытки защитной адаптации окажутся безуспешными. Тогда уже можно обучать ее адекватным способам незащитной адаптации (к выбору новой рациональной цели, новых и полезных социальных связей, новых шаблонов социального поведения и т. п.), хотя иногда задачей психиатра и педагога является мобилизация и совершенствование именно механизмов защитной адаптации личности, которые она либо имеет (но по каким-то причинам не способен мобилизовать), либо они у нее незрелые, неразвитые (например, механизм вытеснения путем выдвижения новой, более значимой по сравнению с фрустрированной, цели, или способности к непатологической (субклинической) рационализации).

В. Особенности предвидения фрустраций и послефрустрационного поведение разных людей. – Изучая людей перед серьезными хирургическими операциями и после них, Ирвинг Дженис обнаружил, что можно выделить три вида предварительной реакции на ожидаемую фрустрацию: 1) сильный антиципаторный (предвосхищающий) страх, 2) антиципаторный страх средней силы, 3) низкий уровень предвосхищающего страха.

1) Сильный предвосхищающий (антиципаторный) страх. – Пациенты непрерывно переживают сильный страх перед ожидаемыми болевыми переживаниями и возможной деформацией тела хирургом, или перед возможной смертью на операционном столе. Открыто выражая свои крайние переживания и ранимость, они стараются откладывать операцию. Они не могут спать без принятия снотворного, постоянно ищут страховки, хотя заверения о безопасности операции дают лишь кратковременный эффект. После операции у них замечается более сильное беспокойство, чем у других, вспышки эмоций, отказ от лечения. Полагают, что такие люди имеют хроническое чувство ранимости и низкий порог толерантности.

2) Антиципаторный страх средней силы. – Люди, которые переживают антиципаторный страх средней силы, более реалистичны, задают вопросы о процедуре операции, им не нравится анестезия, внешне они в меньшей степени выражают беспокойство, после операции также в целом бывают удовлетворены результатом и сотрудничают с врачами.

3) Низкий уровень антиципаторного страха. – Люди, у которых возникает слабый антиципаторный страх, до операции веселы и беззаботны, хорошо спят; они говорят, что не переживают беспокойства; читают, слушают радио. У них наблюдаются нереалистические предвидения и чувство почти полной неуязвимости (*invulnerability*). Однако после операции у них более остры переживания своей ранимости. Они чаще других высказывают беспокойство и недовольство действиями медицинского персонала. Они жалуются на плохое обра-

³⁶ Бассин Ф.В. и др., указ. соч., с. 38.

щение и доходят до сильного негативизма, отвергая даже самое обычное послеоперационное лечение.

Эти наблюдения весьма интересны и дают основание предполагать, что умеренное предвосхищающее переживание тех отрицательных чувств, которые возникают в реальных фрустрирующих ситуациях (тревоги и страха), позволяет уменьшить страдания во время фрустрации и после нее. Если же предварительно используются защитные механизмы, то в ситуации реальной фрустрации их иррациональность может смягчиться (например, агрессивность и ее необоснованное перенесение на «козлов отпущения»). Умеренность этих предвосхищающих переживаний важна по той причине, что сильный страх мог бы привести к дезорганизации поведения.

§ 17. Нововведения как фрустраторы и как ответы на фрустрацию

В обществе время от времени возникают состояния локальной или общей дезадаптации, которые могут преодолеваются только новыми способами адаптации. Возникает потребность в нововведениях (инновациях). Это могут быть технологические, социальные, идеологические и другие инновации. Во всех подобных случаях инновации выполняют роль адаптивных механизмов, причем иногда – даже психозащитного характера. То, что принятие нововведений может быть процессом социальной и психологической адаптации, давно уже замечено социологами³⁷. Эти авторы приводят мнения некоторых социологов относительно того, кто принимает и кто отвергает нововведения. Так, Гиллин считал, что основными мотивами принятия нововведений являются уменьшение тревоги и обеспечение максимума безопасности. Но другие прирожденные и социогенные потребности тоже могут привести индивида к принятию нововведений.

Однако инновация – как двуликий Янус. Она не только механизм защитной адаптации для определенных индивидов и социальных групп: она может стать фрустратором. Верно и то, что «нововведение само является источником напряжения, а не просто реакцией на ожидаемые трудности»³⁸. Эта проблема должна стать предметом исследований для каждого общества отдельно.

Когда определенные группы вносят в общество в целом или в различные его подсистемы новые элементы, другая группа или индивиды выступают против этих инноваций, стремятся защищаться от них. Наблюдаются защитные реакции против нововведений, причем речь идет о защитных реакциях как организаций и различных общин, так и отдельных людей. Защита от нововведений – это серьезная проблема для социологии, социальной психологии и теории личности.

Главным вопросом личностного аспекта проблемы нововведений является следующий: какой личностью является новатор? Каким образом новаторы создают новые культурные ценности или комбинируют уже известные ценности и знания? Поставлена также задача создания типологии новаторов: успешных и неуспешных; социальных и технических; случайных и профессиональных. Представляют большой интерес харизматические новаторы (по М. Веберу). В этой области представляет интерес работа Г. Бернета, который рассмотрел культурное нововведение с точки зрения участвующих в нем лиц. Этот автор рассмотрел мотивацию введения инноваций и те основные умственные процессы, которыми пользуются новаторы (дискриминация, ассимиляция, идентификация и рекомбинация)³⁹. Он

³⁷ См.: Беккер Г., Босков А. Современная социологическая теория. М., 1961, с. 339.

³⁸ Беккер Г., Босков А., указ. соч., с. 336.

³⁹ См.: Barnette H. G. *Innovation*. New York: MacGraw – Hill. 1953.

считал, что «для принимающих нововведение характерны личные конфликты, неудовлетворение и маргинальный статус»⁴⁰, причем исследования Р. Адамса показали, что эта закономерность имеет место только в распадающихся обществах, в то время как «... в более стабильных обществах нововведения оцениваются в терминах отраженного престижа новаторов как агентов диффузии»⁴¹.

Эти идеи и наблюдения важны по той причине, что позволяют прийти к следующему важному и общему выводу: ***фрустрированность личности в быстро изменяющихся обществах делает ее восприимчивой к нововведениям, принятие и распространение которых играет в ее жизни защитно-адаптивную роль.*** Эту важную социально-психологическую идею полезно расширить на основе эмпирического материала, и создать стройную концепцию (раздел социально-психологической теории адаптации). С этой целью потребуются исследовать творческих личностей, творчески работающие группы и тех лиц, которые хотя сами не творят ничего нового, однако с готовностью принимают и распространяют нововведения, например – научно-технические. При этом следует также иметь в виду те три типа принятия нововведений, которые выделил А. Босков⁴².

⁴⁰ Беккер, Босков, указ. соч., с. 339)

⁴¹ Там же.

⁴² Беккер, Босков, указ. соч., с. 341.

Глава 2. Новые идеи о природе фрустрации

§ 1. Отсроченная фрустрация: для чего она нужна? (психо-логика того, что могло бы случиться)

Согласно принятой общей схеме, человек оказывается в фрустрированном состоянии, когда возникает такая социальная проблемная ситуация, в которой блокируется его целенаправленная активность. Предвидение такой ситуации также является фрустратором.

Однако очень часто имеет место следующее, заслуживающее особого исследования, явление: человек оказывается в проблемной ситуации, например в такой, которая таит в себе опасность для его жизни, и можно было бы предположить, что он немедленно переживет фрустрацию, на что ответит соответствующими защитными реакциями. Между тем в некоторых случаях этого не происходит: он совершает такие действия, которые либо устраняют эту ситуацию, либо свидетельствуют о том, что он не воспринял опасный (в общем случае – фрустрационный) характер ситуации и действует, имея другую интерпретацию этой ситуации. Однако проходит некоторое время, опасность уже миновала, и человек, мысленно возвращаясь к этой же ситуации, осознает ее фрустрационный характер. Вследствие этого он переживает такие эмоции и мысли, которые характерны для фрустрированной личности. Это явление мы называем *отсроченной фрустрацией*. Она имеет свои разновидности. Приведем примеры.

1) А. В. выступает на собрании. Во время его выступления один из присутствующих позволяет себе реплику, на которую А. В., занятый своими мыслями, не обращает серьезного внимания. Вернувшись домой, он вспоминает всю обстановку собрания, свое выступление, реакцию присутствующих, в том числе реплику бестактного сослуживца, и осознает, что тот имел намерение оскорблять его: в его реплике были ирония и задняя мысль. А. В. переживает интенсивное чувство оскорбления, т. е. фрустрацию самосознания. Он решает при удобном случае наказать этого нахального человека.

2) Второй пример мы берем из книги М. Горовица, который приводит его для иллюстрации несколько иного явления. «Скалолаз успешным маневром спасается после того, как оборвался канат. После возвращения в базовый лагерь он создает в уме представление того, **что могло бы случиться**: теперь он ясно видит, что падает и ударяется об скалы. Формируя такой образ, он переживает сильную панику, т. е. эмоцию, которой не было во время настоящей опасности, в ситуации, в которой от него потребовались быстрые и «холодные» действия⁴³.

3) Еще один пример ситуации «что могло бы случиться» я приведу из моей собственной жизни. Моя двухлетняя дочь Нвард играла на диване, а я сидел чуть дальше от нее и читал. Дома больше никого не было. Вдруг я заметил, что ребенок стоит на краю дивана, спиной ко мне и уже падает. Не задумываясь, я бросаюсь на пол, а дочь падает на меня. Я служу для нее амортизатором, схватываю ее руками и она спасена. Но я сильно ударился спиной о пол, ощутил боль, которая сохранилась больше недели. После такого благополучного конца я невольно начал представлять себе, **что могло бы случиться**, если бы ребенок был один в комнате или если б я не успел броситься на то место, куда она, несомненно, упала бы. Она бы точно ударилась головой о пол. Представляя себе такую жуткую картину, я задним числом пережил сильную тревогу, страх и даже некоторую физическую слабость, тогда

⁴³ См.: Horowitz M. J. *Image Formation and Cognition*. New York, 1978, pp. 84–85.

как в реальной ситуации опасности я действовал быстро, энергично и точно, т. е. вполне адаптивно. Фрустрация и ее эмоциональные компоненты были отсрочены.

Но для чего все-таки наступает отсроченная фрустрация, какое функциональное значение она имеет? Мы полагаем, что такая фрустрация действительно имеет позитивную функцию в жизни человека: она развивает те психологические механизмы и черты личности, которые ей необходимы в будущем для предотвращения подобных ситуаций. Она развивает осторожность и предусмотрительность, расчетливость, способность предвидения будущих событий, а также те механизмы и навыки, которые необходимы для успешной защиты. Это означает, что отсроченная визуализация прошлой ситуации, а также ее новое осмысление, играют адаптивную роль, если, конечно, не приводят к болезненной фиксации на травмирующей ситуации и развитию тенденции к психической регрессии к ней (как это наблюдается у невротиков).

§ 2. Сущность целенаправленной активности человека и о природе фрустрации (новая концепция)

Обычно, определяя фрустрацию, указывают на то, что какой-то фактор (фрустратор) блокирует целенаправленную активность человека, вследствие чего у него возникает фрустрация (состояние фрустрированности). Это верно. Но при этом природа целенаправленности не раскрывается. А между тем в психологии об этом уже высказаны определенные идеи, которые следовало бы использовать в теории фрустрации и защитной адаптации. Если целенаправленность – сложное явление, то ее фрустрация также окажется более сложным явлением, чем предполагалось до сих пор.

А. Что такое целенаправленность? – При упрощенном подходе природу целенаправленности можно представить следующим образом: индивид Р, имея определенный мотив (соответствующую потребность), из множества ценностей выбирает для себя цель и организует последовательность действий (т. е. деятельность), стремясь достичь этой цели. В таком случае целенаправленность – это вектор деятельности, стрела которого направлена на эту цель.

Но еще в 1959 году один из известных психологов, работающих в области психологии мотивации, Д. Биндра (D. Bindra, 1959), обратил внимание на следующее: 1) характерной чертой мотивированного поведения является его целенаправленность; 2) целенаправленность является многомерным понятием; в нем Биндра видит по крайней мере три компонента или «измерения»: а) соответствие, б) настойчивость, в) поиск. «Соответствие, настойчивость и поиск... можно рассматривать как некоторые из тех измерений, которые следует иметь в виду при оценке поведения как более или менее целенаправленного»⁴⁴.

Целенаправленность, по мнению этого автора, обеспечивается за счет подкрепления. Затем он перечисляет те условия (уровень бодрствования, химический состав крови и т. п.), которые обеспечивают такое поведение. Но здесь нас интересует вопрос о структуре явления целенаправленности, которая, возможно, не исчерпывается вышеперечисленными тремя компонентами. Однако уже знание этих трех компонентов достаточно для того, чтобы дать нам повод для пересмотра понятия «фрустрация».

Б. Что фрустрируется? – Когда возникает блокада, целенаправленная деятельность приостанавливается и личность фрустрируется. Но, если конкретизировать, фрустрируется целенаправленность активности. Прежняя активность либо прекращается, либо сменяется новой формой активности. Происходит, по крайней мере, три вида фрустрации: 1) фрустра-

⁴⁴ Bindra D. *Motivation: A Systematic Reinterpretation*. New York, 1959, p. 59; цит по: Хекхаузен Х. *Мотивация и деятельность*. Ч. 1; М.: «Педагогика», 1986, с. 90.

ция соответствия, 2) фрустрация настойчивости личности и 3) фрустрация поисковой активности личности.

Сумма этих трех видов фрустрации дает общую фрустрированность личности в связи с блокадой целенаправленной деятельности.

Здесь возникает следующая проблема: вызывают ли эти разные виды (или аспекты) фрустрации необходимость активации различных защитных механизмов, или же защита организуется против общей фрустрированности личности или в ответ на такую фрустрированность? Например, вполне мыслимо следующее ответное поведение индивида: у него настойчивость и поисковая активность сохраняются, сменяется только цель; причем замена цели, т. е. фактически процесс нового целеполагания, осуществляется за счет сохранившихся настойчивости и поиска (осуществляется настойчивый поиск новой цели). Ясно, что в этом случае адаптивная активность личности и, в ее составе, подбор и активизация защитных механизмов, будут иными, чем в том случае, когда подавляется вообще всякая ее активность. В рассматриваемом случае фрустрированная личность может: а) дискредитировать первоначальную цель и начать поиск новой цели; это осуществляется с помощью механизмов атрибуции и рационализации; б) дискредитировать фрустратора, проявлять агрессивность и т. п.

Когда же фрустрация подавляет общую активность личности, она не сможет найти новую цель, у нее возникают страх и тревога, на которые она ответит более иррациональными защитными процессами.

Это короткое обсуждение показывает, что в каждом конкретном случае фрустрации личности полезно произвести анализ той ее целенаправленности, с которой она осуществляет свою деятельность до «момента» ее блокады. Это облегчит понимание того, почему для самозащиты и адаптации индивид выбирает данную, а не другую группу механизмов.

В. Уровни притязаний и фрустрация. – Для расширения предложенной выше новой концепции фрустрации полезно опираться на теорию социального сравнения и на те результаты, которые получены в исследованиях уровня притязаний человека.

Следует помнить, что выбор цели определяется не только той потребностью, которую индивид желает удовлетворить, но и уровнем его притязаний. А уровень притязаний определяется структурой Я-концепции, в частности, самооценкой (в составе реального Я) и содержанием идеального Я. Причем исследуются различные уровни притязаний, которые связаны с идеальным Я, и уровни ожиданий, которые определяются тем, каким в настоящее время считает себя человек, как оценивает свою личность в целом, а также те навыки и способности, которые необходимы для выполнения данной целенаправленной деятельности. Исследование уровня притязаний, влияния успехов и неудач личности на ее уровни притязаний и ожиданий – важная область психологии, достижения которой представляют важность для теории фрустрации, психологической защиты и характерологии⁴⁵. Но более подробно эти вопросы мы обсуждаем в монографии «Психология успеха в свете достижений современной психологии», которая, надеемся, в недалеком будущем будет издана.

Мы полагаем, что уровень притязаний является важным аспектом целенаправленности; следует иметь в виду, что уровень притязаний – динамическое явление и может изменяться как в ходе деятельности, так и в результате фрустрации. Выбор новой цели (если поиск и настойчивость сохранились) определяется измененным вследствие фрустрации уровнем притязаний личности.

⁴⁵ См.: Левин К., Дембо Т., Фестингер Л., Сирс Р. *Уровень притязаний*. – В сб.: *Психология личности. Тексты*. Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и А. А. Пузырея. Москва: Изд-во МГУ, 1982, с. 86–92; Фресс П., Пиаже Ж. (Редакторы-составители). *Экспериментальная психология*. Выпуск 5. Москва: «Прогресс», 1975, с. 270–271; Хекхаузен Х. *Мотивация и деятельность*. Ч. 1–2. Москва: «Педагогика», 1986; Nuttin J. Tache, reussite et echec. *Théorie de la conduite humaine*. Ed. Universitaire de Louvain, 1953; Robaye F. *Niveau d'aspiration et d'expectation*. Paris, P.U.F., 1968.

Г. Конфликт целей, разрушение целенаправленности, и ее детерминанты. – Целенаправленность означает стремление личности к одной цели или, в более сложном случае, к группе взаимосвязанных (гармоничных) целей, среди которых одна является ведущей.

Но когда появляется другая, несовместимая с первоначальной или конфликтная цель, целенаправленность активности нарушается. Если две конфликтующие (несовместимые) цели даны личности с самого начала, целенаправленная деятельность начинается только после выбора одной из них и отбрасывания другой (или откладывания ее приобретения на более поздний срок). Мы считаем, что выбор одной цели и отказ от другой уже фрустрирует человека, поэтому более целенаправленной, по всей вероятности, является та деятельность, которая с самого начала имела только одну цель (хотя так бывает редко).

Мы должны иметь в виду также то что когда активность человека направлена одновременно на несколько несовместимых целей (когда «одним выстрелом убивают двух зайцев» и т. п.), то характер фрустрации и психологической самозащиты также отличается от того случая, когда блокируется моно – целевая деятельность. Фрустрация и психическая защита при блокаде моноцелевой и полицелевой деятельности различны. Одно дело – блокада сразу нескольких целей, и другое – блокада одной цели.

Д. Цель, ценность и целенаправленность. – Имеется еще один аспект проблемы. Здесь мы выдвигаем проблему функционального значения той цели, к которой стремится человек. Бывают многофункциональные цели, есть и монофункциональные. Например, если человек работает, чтобы получить определенную сумму денег, то это одно; другое дело, когда он копает яму для того, чтобы захоронить мусор. Деньги многофункциональны, т. е. с их помощью можно удовлетворить огромное количество различных потребностей. Это такая обобщенная ценность, которая заменяет громадное число других ценностей, необходимых для удовлетворения наших потребностей. Отсюда – огромная привлекательность денег и связанные с этим явления (борьба и соперничество, алчность и т. д.). Блокада активности при приобретении денег – сильнейший фрустратор для огромного множества людей.

Наша идея, относящаяся к проблеме связи фрустрации и психической защиты с целенаправленностью, состоит в том, что психическая структура целенаправленности зависит от природы той ценности, которая выбирается в качестве цели деятельности. Ценность цели оказывает влияние на все параметры («измерения») целенаправленности психической активности человека.

В конце этого краткого обсуждения следует сказать, что концепция целенаправленности нуждается в еще большем расширении. Такая более широкая концепция необходима как в психологии личности и социальной психологии, так и во многих других областях человековедения, в том числе в экономической теории. Необходимые для этого идеи можно найти в работах Уильяма Мак Дугала и других психологов, хотя ответы на многие вопросы придется получить самостоятельно. Так, Мак Дугал считал, что целенаправленность активности – это ее организованность, исходящая из ее цели⁴⁶. Это очень удачная мысль, и ее надо развивать и демонстрировать на конкретных примерах.

§ 3. Потребность, мотив, ценность и фрустрация

А. Теория фрустрации на языке аксиологии. – *Аксиология* – это теория ценностей. Для индивида и социальных групп ценно то, с помощью чего они могут удовлетворить какую-либо потребность. Потеря чего-либо, депривация, – это всегда потеря, лишение какой-то ценности. Лишенность – это такое состояние, когда человек стремится иметь, приобрести какую-либо ценность, но ему не удается добиваться в этом успеха.

⁴⁶ См.: Хекхаузен Х. *Мотивация и деятельность*, Ч. 1, с. 108.

Когда человек в определенном интервале своего жизненного пути стремится приобрести какую-либо ценность, то следует сказать, что он имеет соответствующую **ценностную ориентацию**. Имея определенные ценностные ориентации, человек выбирает свои цели из сферы этих ценностей. Очевидно, ценностная система каждого человека в течение его жизни претерпевает существенные изменения и подвергается преобразованиям. Так, если взять крайний случай, когда человек меняет свою религию, то его система ценностей почти полностью меняется (сменяется другой системой), и он претерпевает **психическую конверсию**, изменение души. Такие изменения, частичные или полные, нередко происходят под влиянием глубоких фрустраций.

Каждый из упомянутых выше случаев фрустрации можно рассмотреть с аксиологической точки зрения. И тогда мы увидим, что каждый раз имеет место либо потеря ценности, либо невозможность достижения новой ценности, которая стала целью деятельности.

Итак, наша идея состоит в том, что теорию фрустрации и психологической защиты можно «перефразировать» на аксиологическом языке, что позволяет широко использовать термины и достижения теории ценностей и обогатить анализ интересующих нас явлений. Поэтому впредь нам следует иметь в виду, что человек фрустрируется каждый раз, когда лишается какой-либо ценности, или когда блокируется его деятельность, направленная на приобретение определенной ценности. Эта закономерность распространяется также на социальные и этнические группы.

Б. Сила мотивации и интенсивность фрустрации. – Прежде всего, и сильнее всего, человек фрустрируется тогда, когда встречается с препятствиями в процессе реализации тех целей и ценностей, для достижения которых он работал и боролся наиболее энергично. Самыми существенными потребностями и мотивами людей являются те, для реализации которых они ведут энергичную борьбу и соперничество, спорят и дерутся, при этом нередко идя на большой риск.

За что люди наиболее ожесточенно боролись в прошлом и борются в настоящее время? Нетрудно составить список этих ценностей, что уже сделано некоторыми исследователями: 1) за материальные условия жизни; 2) за свободу и справедливость; 3) за объекты сексуального желаяния; 4) за свои убеждения и идеалы; 5) ради своей семьи. – Эти ценности, по-видимому, независимы друг от друга, т. е. их невозможно вывести одну из другой. В категорию «веры и идеалов» включают также веру в смысл жизни: потребность в осмыслении собственной жизни считается одним из мощных внутренних сил людей, придающих направленность их активности⁴⁷.

Само существование человека является, конечно, ценностью, но оно, по-видимому, не может служить основой для осмысления самого себя. Это означает, что для полноценной и осмысленной жизни каждый должен поставить перед собой новые цели-ценности и стремиться к их приобретению. Создавая для себя собственную философию жизни, включающую систему ценностных ориентаций, человек получает возможность лучшего понимания жизни и лучшей адаптации к ее условиям. Поиск смысла жизни и четкая его формулировка позволяют человеку лучше использовать свои способности и возможности и добиваться самоутверждения, меньше переживать дезорганизующее воздействие сильных фрустраций.

Однако люди очень часто переживают фрустрацию потребности в смысле жизни, что, на наш взгляд, является одной из разновидностей экзистенциальной фрустрации. К рассмотрению этой важной разновидности фрустрации мы сейчас и переходим.

В. Блокада ведущей деятельности – сильнейший фрустратор. – Мы привели самое общепринятое определение фрустрации в качестве блокады целенаправленной деятельности человека. Но известно, что на каждом этапе своего жизненного пути человек выполняет

⁴⁷ См.: Обуховский К. Психология влечений человека. Москва: "Прогресс", 1972, с. 200.

несколько видов деятельности. Кроме того, репертуар деятельности и различных видов активности, социальных ролей и т. п. меняется в течение жизни человека. Очевидно, что фрустрация всех этих видов деятельности и ролей неравноценна для человека. Между тем было бы полезно знать, когда человек переживает наиболее интенсивную фрустрацию.

Для того, чтобы получить ответ на данный вопрос, по нашему мнению, полезно использовать понятие «ведущий вид деятельности». Наиболее содержательным нам представляется определение, предложенное А. Н. Леонтьевым, который писал: «Ведущей деятельностью мы называем не просто деятельность, наиболее часто встречающуюся на данной ступени развития ребенка... Ведущей мы называем такую деятельность, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и внутри которой развиваются психические процессы, подготавливающие переход ребенка к новой высшей ступени его развития»⁴⁸.

Мы считаем, что **наиболее интенсивную фрустрацию человек переживает в том случае, когда блокируется его ведущая деятельность**, поскольку люди обычно с помощью этой своей деятельности удовлетворяют потребность в смысле жизни. Ведущая деятельность сообщает стиль всему образу жизни человека. С таким же правом можно говорить о **ведущей социальной роли** личности и о ее фрустрации. Мы считаем, что в таких случаях у человека появляются наиболее интенсивные защитные тенденции. Люди фрустрируются и тогда, когда ведущая деятельность не приводит к ожидаемым результатам.

Г. «Большая рыба в мелкой воде». – Типичным фрустратором, порождающим не только фрустрацию, но и хронический стресс, является то социально-психологическое состояние, которое образно характеризуют в известном выражении: «Большая рыба (оказалась) в мелкой воде». Это понятие ввели в научный обиход представители промышленной психологии США. Они имели в виду те случаи, когда способности и умения человека используются неполно, когда не удовлетворяется его потребность в выполнении самостоятельной деятельности. В настоящее время это явление привлекло внимание также тех социологов, которые занимаются исследованием стресса и фрустрации»⁴⁹.

Эта проблема стала особенно актуальной в последние десятилетия в связи с массовостью высшего образования: многие из тех, кто обладает высокими профессиональными навыками, знаниями и даже опытом, не находят для них адекватного применения, поскольку выполняемая ими повседневная работа этого не требует.

Данное явление приняло массовый характер в бывших республиках СССР в связи с разрушением производства и сокращением армий: многие высококвалифицированные инженеры, техники, военные специалисты не находят применения своим знаниям и навыкам; они стали безработными или же начали заниматься примитивными делами (мелкая торговля, ремесленничество и т. д.). Эти люди в большинстве своем хронически фрустрированы и переживают стресс.

§ 4. Ретроспективная и проспективная фрустрация (новая концепция)

А. Четыре вида фрустрации. – Кроме актуальных (реальных) случаев фрустрации, имея в виду действительные случаи переживаний людей, можно выделить еще два вида фрустрации: ретроспективную и проспективную фрустрацию.

1) **Ретроспективной** мы называем такую фрустрацию, при которой фрустратором является осознание того, что в прошлом что-то нами не совершено, какие-то реальные

⁴⁸ Леонтьев А. Н. Психологические основы дошкольной игры. – «Сов. педагогика», 1944, № 7–8.

⁴⁹ См.: *Coping with Stress of Work*. Ed. by J. Marshall and G. L. Cooper. Aldershot: Hants, 1981.

возможности нами не были использованы. Психологическим признаком реальности такой фрустрации является переживание *сожаления* по поводу неиспользованной возможности. Причем в этом классе фрустраций можно выделить два подтипа: а) фрустрации по поводу бывших реальных, но неиспользованных возможностей; б) фрустрации по поводу воображаемых прошлых возможностей, которых на самом деле не существовало. Так, если человек в настоящее время сожалеет, что не женился более удачно (был реальный объект Р, который дал согласие и т. п.), то это реальная (или реалистическая) ретроспективная фрустрация; когда же человек сожалеет о такой возможности, которой на самом деле не было, то подобный случай фрустрации можно назвать *воображаемой ретроспективной фрустрацией*.

2) *Проспективной* мы называем такую фрустрацию, при которой человек предвидит те фрустрации, которые наступят в его жизни в будущем. Эти предвидения также могут быть реалистичными или воображаемыми. В случае проспективной фрустрации имеет место *предварительная психическая защита* и подготовка к встрече с реальными (предвидимыми) фрустраторами в будущем. В таких случаях основным переживанием человека будет уже не сожаление, как при ретроспективной фрустрации, а тревога.

И тут возникает очень интересная проблема: каким образом эти (очень разные!) эмоциональные состояния сообщают избирательность выбору защитных механизмов, комплексов и стратегий? До сих пор, в частности, в психоаналитической теории психической защиты, считалось, что процесс психической защиты вызывается под влиянием тревоги. (См. труды З. и А. Фрейд, К. Хорни и др.). Мы же выдвигаем идею, согласно которой потребность в психической защите у личности возникает и при страхе (возникающем при актуальной фрустрации, когда человек оказывается перед реальной опасностью «здесь и сейчас»), и при сожалении (когда человек фрустрируется из-за неиспользованных в прошлом возможностей).

Если так, то, как уже сказано, мы должны расширить также наши представления о механизмах и стратегиях психической защиты личности, выделяя три типа: 1) психическая защита, направленная на прошлое; 2) психическая защита, направленная на настоящее; 3) психическая защита, направленная на будущее. Можно выделить также комплексный вид, в котором сочетаются все три вида фрустрации и защитных тенденций. Такая сложная защита может иметь место тогда, когда, например, фрустрация прошлого повторяется и в настоящем, и может иметь место в будущем. Нередко бывает, что человек допускает одну и ту же глупость вновь и вновь. Или супруги, живя вместе, вновь и вновь повторяют одни и те же или весьма сходные фрустрирующие ситуации. Например, мужчина, сожалея о прошлом, может пережить страх в настоящем и вдобавок тревогу за будущее. В таких случаях человеку нужна комплексная *«трехвекторная» стратегия психологической самозащиты*.

Б. Выбор механизмов и стратегий психической защиты. – Итак, при таком подходе одним из самых важных вопросов оказывается следующий: каким образом человек выбирает свои средства защиты, механизмы, их комплексы и стратегии? Вопрос этот требует специального исследования. Но мы можем найти в психологической литературе описания отдельных исследований, которые являются именно описаниями защитных механизмов.

1) Когда человек пропускает какую-либо возможность (например, пропускает автобус, который ушел «из-под носа»), то он начинает проигрывать в уме такие варианты своего поведения, при реализации которых возможность не была бы упущена⁵⁰. В таких вариантах фрустрация не наступила бы: он бы раньше вышел из дома, избегал бы длительного разговора со знакомым и т. п. Сожаление о прошлом вызывает к жизни процессы когнитивной защиты, которые подготавливают более адекватное и адаптивное альтернативное поведение в будущем.

⁵⁰ См.: Майерс Д. Социальная психология. СПб.: «Питер», 1997, с. 135.

2) Отметим, что в социальной психологии такие познавательные процессы получили название «мышления против фактов», т. е. психологической имитацией того, **что могло бы быть**. Если мы допустили серьезную ошибку и поэтому пережили неудачу, то у нас возникает сильная фрустрация. Когда же мы действовали как надо (используя единственную возможность), тогда наша фрустрация (и чувство сожаления) будут менее интенсивными. (Надо сказать, что когда мы говорим, что в описанных выше трех случаях фрустрации – актуальной, ретроспективной и проспективной – возникают, соответственно, страх, сожаление и тревога, то это не значит, что переживания человека ограничиваются ими. Мы считаем, что люди всегда переживают комплекс чувств, в котором одно из них является ведущим. Так, сожалея о прошлом, человек может пережить также стыд, враждебность, гнев и другие чувства, но в этом комплексе сожаление, по-видимому, является ведущим. Необходимо исследовать, каким образом вокруг этого ведущего чувства организуются остальные.

Эти процессы когнитивной самозащиты (и адаптации), по-видимому, различны, в зависимости от того, о чем сожалеет человек, о том ли, что сделано (или происходило по стечению обстоятельств), или же о том, что не было сделано. В первом случае «Чем значительнее событие, тем более интенсивно мышление против фактов». (Майерс Д. *Социальная психология*, с. 135). Например, если люди потеряли своих близких в авиакатастрофе, то вновь и вновь мысленно возвращаются к этому трагическому событию и проигрывают в воображении такие варианты, при которых данное событие не происходило бы. А в тех случаях, когда сожалеют о несовершенном, воображают уже то, что сделали бы, если бы прошлое можно было вернуть. **Это два подтипа ретроспективной фрустрации**, о которых выше мы уже написали. Во втором из этих случаев человек может подумать следующим образом: «Мне следовало бы быть смелее и сказать ей о своих чувствах...». Или возьмем пример, приведенный в упомянутой книге Майерса: «Мне следовало бы сказать отцу перед его смертью, что я люблю его»⁵¹.

Таким образом, человек может сожалеть о многом – о том, что сделано и о том, что не было сделано. Но достаточны ли эти переживания и порожденные ими когнитивно – словесные процессы как механизмы психологической самозащиты? Какие еще механизмы в таких случаях действуют? Какова роль вытеснения и подавления? Как человек рационализирует свои неудачи, несчастья и пропущенные возможности прошлого? Например, какие различия имеют эти механизмы для каждого из подтипов ретроспективной фрустрации? Здесь, как уже замечено и другими психологами, встает еще и вопрос о **риске**. Возможно, что если бы мы чаще рисковали и меньше искали безопасности, в настоящем не так часто переживали бы сожаление. Это очевидно и не нуждается в специальном исследовании. Специального же исследования требуют специфические черты защитных процессов в описанных выше различных случаях.

§ 5. Суммация или суперпозиция фрустраторов (новая концепция)

Уже из повседневного опыта мы знаем (вернее, «чувствуем»), что если после одного фрустратора или стрессора на нас оказывает воздействие второй фрустратор, то эти факторы взаимодействуют в нашей психике. И в научных трудах уже предложена идея о том, что последовательно воздействующие на человека неблагоприятные факторы **суммируются**. Например, вследствие суммации многих повседневных обид фрустрация человека может, постепенно усиливаясь, привести к взрыву какой-либо ответной реакции, например агрессии. Как мы увидим из дальнейшего, существует **порог толерантности (терпимости)**

⁵¹ Указ. соч., с. 136.

человека, переход через который (т. е. превышение которого) и вызывает такие бурные реакции.

Но положение вещей намного сложнее, чем исследователи представляли до сих пор. Мы считаем, что это положение можно раскрыть с помощью предлагаемых ниже гипотез, которые нетрудно обосновать эмпирическими методами.

Наша *гипотеза* состоит из следующих основных утверждений: 1) последовательно воздействующие на человека фрустраторы взаимодействуют более сложным образом; это зависит как от их природы (качества), так и от силы (интенсивности) и величины временных интервалов между «моментами» их воздействия на человека или на группу; 2) двумя основными видами этого взаимодействия являются *суммирование* и *суперпозиция фрустраторов и стрессоров*; 3) суммация (сложение) фрустраторов происходит тогда, когда воздействующие фрустраторы или стрессоры имеют одинаковое качество. (Например, шумовое воздействие суммируется с новым шумом, новое оскорбление добавляется к предыдущему оскорблению и т. п.); 4) суперпозиция (наложение) имеет место в том случае, когда последующий фрустратор или стрессор принадлежит к совсем другой качественной категории (например, после шума наступает оскорбление личности или фрустрация его целенаправленной активности); 5) при суммации и суперпозиции фрустраторов и стрессоров возникают как общие, так и специфические психофизиологические состояния. Поэтому в этих двух случаях взаимодействия фрустраторов и стрессоров их последствия – фрустрации и стрессовые состояния – не могут быть одинаковыми; специфические последствия при суммации и суперпозиции всегда различны; 6) при суперпозиции второй фрустратор (стрессор) может даже смягчить последствия воздействия первого фрустратора (стрессора). Это те случаи, которые народ давно заметил и зафиксировал в изречении: «Клин клином выбивают (вышибают)». Если выразить суть таких случаев в терминах теории фрустрации и психологической защиты, можно сказать, что второй фрустратор парадоксальным образом выступает в роли механизма психической защиты личности от разрушительного воздействия предыдущего фрустратора (стрессора)! Это явление наблюдается и в более мягких формах. Например, человек, страдающий от тяжелых утрат, выбирает тяжелый труд и подвергает себя новым страданиям для того, чтобы освободиться от первых. В данном случае под «освобождением» в основном следует иметь в виду вытеснение, подавление и их последствия, которые служат предметом подробного рассмотрения в настоящей книге.

В ходе дальнейшей разработки изложенной концепции следует также иметь в виду целый ряд закономерностей работы памяти, в частности – существование проактивного и ретроактивного торможения. Следует также учесть, что взаимодействующих факторов всегда не два, а три и больше. Они появляются каждый день и в психике человека суммируются, или же взаимодействуют более сложными, комплексными способами.

§ 6. Нарушение ролевого взаимодействия как фрустратор (к проблеме генезиса защитных механизмов)

Для того, чтобы можно было понять истоки защитных механизмов личности, следует знать о ее первых фрустрациях младенческого возраста. Мы считаем, что этому помогает наша концепция сопряженности ролей родителя и ребенка, которая подробно изложена в другом месте⁵². Обнадеживающим является тот факт, что экспериментаторы получают такие результаты, которые не только подтверждают основные идеи этой концепции, создавая базу для ее дальнейшего развития, но позволяют также получить важные выводы о генезисе защитных механизмов человека.

⁵² Налчаджян А. А. Этническая педагогика (рукопись).

Троник (Tronick, 1986) решил поподробнее исследовать эмоциональное взаимодействие младенцев с теми людьми, которые больше всего заботятся о них в течение первых 6 месяцев их жизни. С этой целью он организовал лабораторный эксперимент, чтобы определить значение взаимных ожиданий родителей и их младенцев.

Отцов и матерей просили посидеть и поиграть со своими 3-месячными младенцами так, как обычно они это делают дома. «В разных парах родитель – ребенок игра протекала по-разному. В то время как одни пары контактировали между собой в активной манере, другие вели себя очень спокойно. Однако каждую пару устраивала своя манера поведения, так как она уже стала привычной и для ребенка, и для родителя»⁵³.

Это очень удачное описание того, что мы называем сопряженным исполнением социальных ролей, причем эти роли формировались в ходе предыдущей истории взаимодействия пар родитель – ребенок. Очень интересно узнать о различных стилях ролевого взаимодействия различных пар родитель – ребенок и об устойчивости этих стилей, свидетельствующих об их взаимной адаптации.

То, что имеет место на втором этапе эксперимента, фактически дает нам материал о том, что происходит, когда нарушается привычное исполнение сопряженных ролей, как это фрустрирует детей и как они реагируют на такую фрустрацию. Здесь мы как бы присутствуем при рождении первых защитных и компенсаторных реакций детей.

В какой-то момент экспериментатор просит родителей прекратить общение с ребенком. «Мать или отца инструктировали продолжить смотреть на малыша, но придать своему лицу застывшее или отсутствующее выражение. У младенца это вызывало удивление, и он пытался повлиять на родителя улыбкой, гулением и двигательной активностью. Во время всех этих попыток родитель продолжал сохранять каменное выражение лица. Через несколько минут поведение младенцев начинало меняться. Они отворачивались в сторону, начинали сосать палец и выглядели страдающими. Кто-то из детей реагировал на безучастность родителя хныканьем, переходящим в непрерывный плач, а у кого-то текли слюны, и развивалась икота (все это явно произвольные реакции). Хотя родитель оставался по-прежнему рядом, он внезапно, в нарушение всех ожиданий ребенка, становился эмоционально недоступным, – перемена, с которой младенцу было трудно справиться»⁵⁴.

⁵³ Крайг Г. Психология развития, с. 307.

⁵⁴ Крайг Г., указ. соч., с. 307.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.