

РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

УДК 159.922

Кузьмина Е.И., Мороз О.С.

СВОБОДА ОТ ФРУСТРАЦИИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ*

Аннотация. В статье рассматривается соотношение жизнестойкости и свободы от фрустрации, приводятся результаты эмпирического исследования детерминант свободы от фрустрации, а также данные, свидетельствующие о том, что жизнестойкость способствует освобождению от фрустрации.

Ключевые слова: свобода, жизнестойкость, фрустрация, свобода от фрустрации.

Действительно ли *жизнестойкость* способствует преодолению *фрустрации*, которая определяется «как психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания... Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и снижению её эффективности. Возникновение фрустрации обусловлено не только объективной ситуацией, но зависит и от особенностей личности» [1, 580]. Данное состояние возникает в ситуации разочарования, неосуществления значимой для личности цели, потребности. Оно проявляется в гнетущем напряжении, тревожности, чувстве безысходности. Защитные реакции при фрустрации могут проявиться в агрессивности, апатии, уходе от трудной ситуации (в т.ч. переносе в воображаемый план, в мир фантазии, изменении деятельности на ту, в которой человек успешен), компенсации – когда удовлетворяются другие потребности в иной сфере жизнедеятельности, снижении сложности поведения (иногда до уровня глубокой регрессии, так как в результате возросшего напряжения затормаживаются более тонкие и сложные структуры регуляции деятельности), вытеснении – неприятные мысли устраняются из сознания. Нередко наблюдается остаточная неуверенность в себе, проявление коупинг-реакций в результате фиксации предпринимавшихся в ситуации фрустрации способов действия. То, как человек переживает фрустрацию, отражается на его характе-

ре. Фрустрация выступает одним из источников неврозов.

Свобода, с позиций рефлексивно-деятельностного подхода [1] – осознание, переживание и изменение человеком границ пространства своих виртуальных возможностей. В ходе осознания и деятельности, в единстве процессов рефлексии, переживания и деятельности человек достигает свободы, которая понимается как состояние человека, возникающее в результате самоопределения – построения такого отношения к границам пространства своих виртуальных возможностей или изменения этих границ, где преодолеваются препятствия самореализации. Человек свободен, когда при столкновении с препятствием в значимой деятельности осознаёт противоречие и поступает по внутреннему убеждению в соотношении с принятыми в обществе нормами, правами, законами – в соответствии с долгом, ответственностью. Отечественный философ И.А. Ильин полагал, что долг и дисциплина, верно и глубоко поняты человеком, суть лишь видоизменения его внутренней свободы, которая добровольно принимает их и свободно определяет себя к внутренней и внешней связанности.

Одним из феноменов свободы можно считать *освобождение от фрустрации*. Преодоление препятствия в деятельности выступает особым этапом достижения свободы, на котором человек разрешает противоречие между “Я-ограничено” и “Я-безгранично”, осуществляет прорыв к новым возможностям.

Что же способствует освобождению от фрустрации? Ответ на этот вопрос нацеливает родителей, психологов, педагогов на формирование фрустрационной толерантности, развитие индивидуальных качеств личности и особенностей ума, жизнестойкости, которые позволяют человеку противостоять фрустрирующим факторам, осуществлять саморегуляцию, не доводить себя до аффекта.

* © Кузьмина Е.И., Мороз О.С.

Личностное качество *жизнестойкость* (англ. *hardiness*) предложено и изучается С. Мадди и С. Кобаса с 80-х годов XX в. С. Мадди определяет жизнестойкость как интегральную личностную черту, ответственную за успешность преодоления личностью жизненных трудностей; она рассматривается в тесной связи с проблемами совладания со стрессом. Жизнестойкость включает в себя три компонента: вовлеченность – степень интегрированности субъекта в деятельность (в широком смысле – в жизнедеятельность); контроль – степень осознанности действий, признание ценности самоконтроля; принятие риска – готовность идти на риск, прогнозирование затрат на достижение цели, убежденность человека в том, что всё то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, опыта. Выраженность этих компонентов в жизнестойкости препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами, восприятия их как менее значимых. Получается, что жизнестойкие не доводят себя до фрустрации и аффекта, а если и попали во фрустрирующую ситуацию, то стремятся как можно скорее найти конструктивный выход из неё, добиться своей цели с минимальными потерями.

При изучении свободы как сложного многостороннего явления было проведено на студенческих группах эмпирическое исследование одного из её феноменов, а именно, свободы от фрустрации, в результате чего обнаружены детерминанты свободы (и несвободы) от фрустрации [4]. На основании проведения фрустрационной методики С. Розенцвейга, экспертного опроса, множества личностных тестов, корреляционного и факторного анализа выявлено следующее:

- Доминирование необходимо-упорствующего (NP) типа реакций является показателем свободы от фрустрации. Необходимо-упорствующие реакции отражают потребность человека найти конструктивное решение конфликтной ситуации.

- Более свободны от фрустрации люди с высоким уровнем интеллекта, способные быстро находить главное и переключаться от незначительного к наиболее ценному в ситуации принятия решения, способные глубоко осознавать противоречие, ситуацию фрустрации, понять её причины, мотивы деятельности, предвосхитить возможные пути поведения и их последствия и выбрать оптимальный вариант, а также уверенные в себе, ответственные, хорошо контролирующие свои эмо-

ции и поступки, дипломатичные, активные, с высоким жизненным тонусом, позитивным отношением к другим.

- Поскольку на конструктивный выход из фрустрирующих ситуаций влияют не только интеллект, но и импунитивность (тенденция никого не обвинять в случившемся), высокий уровень субъективного контроля (интернальность), высокое супер-эго, высокая самооценка по фактору свободы, то можно утверждать, что человеческое в человеке, духовное “Я” (ответственность, нравственность, совесть, доброта, самоуважение, уважение прав других людей) помогают ему освобождаться от фрустрации. Глубокие размышления о духовной составляющей, помогающей человеку преодолеть жизненные трудности, мы встречаем в текстах мыслителей, поэтов. Так, в статье “Вольтер” (1836 г.) А.С. Пушкин пишет: “...Независимость и самоуважение одни могут нас возвысить над мелочами жизни и над бурями судьбы”.

Дальнейшее исследование (в рамках научного руководства конкурсной работой курсанта четвертого курса О.С. Мороза) было направлено на изучение связи между свободой от фрустрации и жизнестойкостью. Гипотезой выступило предположение о том, что для людей с высоким уровнем жизнестойкости характерен необходимо-упорствующий тип выхода из ситуации фрустрации.

Профессиональная деятельность военнослужащих – полководцев, командиров часто проходит в экстремальных условиях, когда необходимо быстро принять верное решение и незамедлительно выполнить приказ, сохранить жизнь своих подчиненных [2; 3]. Категория жизнестойкости в той или иной трактовке военных специалистов выделялась как значимое качество военнослужащих. Русские полководцы, выдающиеся командиры понимали роль жизнестойкости солдат в бою; в личности солдата и офицера они поощряли, по сути дела, компоненты жизнестойкости – вовлеченность, принятие риска, контроль.

Ниже приводятся результаты исследования жизнестойкости и путей выхода из ситуации фрустрации, проведенного среди курсантов военно-психологического факультета Военного университета (28 человек).

Этапы эмпирического исследования:

- I. Исследование путей выхода из ситуации фрустрации по тесту С. Розенцвейга.

- II. Определение уровня жизнестойкости по тесту С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) [5].

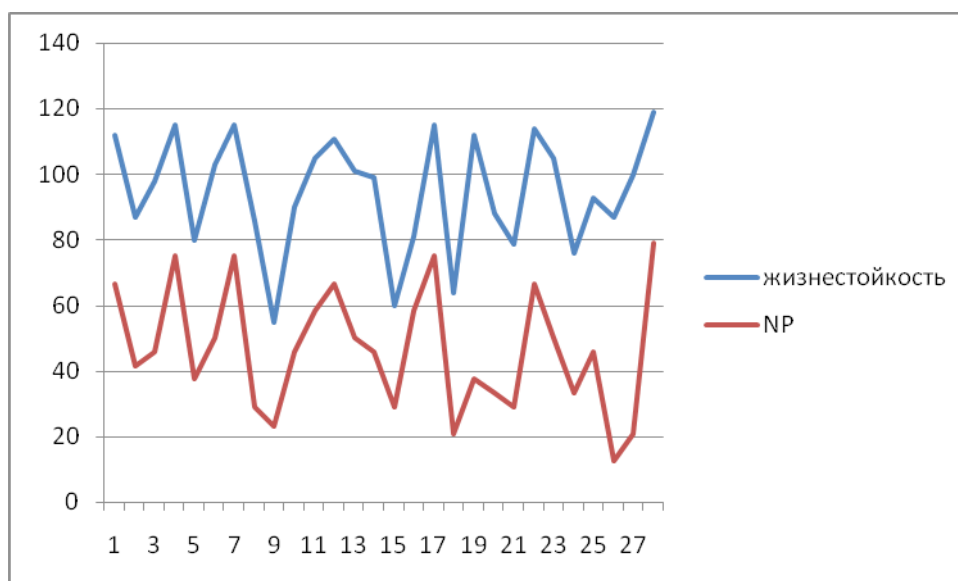


Рис. Соотношение показателей жизнестойкости и необходимо-упорствующего типа реакций

III. Контент-анализ определений курсантами понятия «Жизнестойкость».

Оказалось, что коэффициент корреляции показателей жизнестойкости и NP-типа реакций в ситуации фрустрации равен 0,77, что свидетельствует о сильной прямо пропорциональной зависимости между этими феноменами. Эмпирические данные, приведенные на рисунке, отражают соотношение показателей жизнестойкости и NP-типа реакций.

Математический анализ позволил получить и другие интересные результаты:

– Коэффициент корреляции показателей жизнестойкости и OD-типа реакции равен 0,57, что говорит о средней обратно пропорциональной зависимости между ними: менее жизнестойкие люди «зависают» на препятствии в ситуации фрустрации, переживают негативные эмоции без попыток достичь цели.

– Коэффициент корреляции показателей жизнестойкости и ED-типа реакции равен 0,47, что свидетельствует об умеренной обратно пропорциональной связи между ними: жизнестойкие люди не тратят свои силы лишь на защиту (себя или другого) в ситуации фрустрации.

– Коэффициент корреляции между показателями жизнестойкости и импунитивной (М) реакции равен 0,65, что говорит о средней прямо пропорциональной зависимости между этими шкалами: жизнестойкие никого не винят в случившемся.

– Коэффициент корреляции показателей жизнестойкости и интропунитивной (I)

реакции равен 0,49, что говорит об умеренной обратно пропорциональной зависимости между этими шкалами: жизнестойкие люди не занимаются самообвинением в ситуации фрустрации.

– Коэффициент корреляции показателей жизнестойкости и экстрапунитивной (Е) реакции равен 0,33, что свидетельствует об умеренной обратно пропорциональной зависимости между этими шкалами: жизнестойкие люди не склонны проявлять агрессию по отношению к окружающим.

– Коэффициент корреляции между жизнестойкостью и индексом социальной адаптированности («GCR») равен 0,66, что говорит о средней прямо пропорциональной связи между шкалами: жизнестойкие более приспособлены к среде, лучше адаптируются к ситуации.

Итак, жизнестойкие в ситуации фрустрации, как правило, не проявляют растерянность или агрессию, никого не обвиняют, не тратят силы на защиту себя или другого; им свойственно искать и находить конструктивный выход из сложной ситуации, достигать своих целей.

В результате проведения регрессионного анализа получен коэффициент регрессии между показателями жизнестойкости и NP-типом реакции, равный 0,81, что свидетельствует о наличии прямой связи между изучаемыми факторами. Коэффициент детерминации R квадр. равен 0,58, т.е. 58% вариации шкалы NP обусловлено вариацией фактора «жизнестойкость», следовательно,

Факторы (компоненты) жизнестойкости, выявленные в результате контент-анализа определения курсантами понятия «жизнестойкость»

| Факторы | Число выборов | Общее количество (в процентах) |
|------------------------|---------------|--------------------------------|
| Адаптивность | 4 | 14% |
| Преодоление трудностей | 8 | 29% |
| Принятие проблемы | 2 | 7% |
| Вовлеченность | 5 | 17% |
| Принятие риска | 3 | 11% |
| Контроль | 6 | 22% |

жизнестойкость влияет на тип выхода из фрустрирующей ситуации.

Таким образом, мы подтвердили гипотезу: для людей с высоким уровнем жизнестойкости характерен поиск конструктивного выхода из ситуации фрустрации; а также выявили следующие закономерности:

1. Для людей с высоким уровнем жизнестойкости характерен импунитивный тип выхода из ситуации фрустрации.

2. Чем выше уровень жизнестойкости, тем выше уровень социальной адаптации военнослужащего.

В группе испытуемых определено следующее процентное соотношение: курсантов с низким уровнем жизнестойкости – 7%, средним – 47%, высоким – 46%.

Для уточнения понятия «Жизнестойкость», его специфики в военной среде (у курсантов) был проведен контент-анализ. Курсантам предлагалось дать определение жизнестойкости. В результате анализа полученных ответов было выделено шесть факторов (табл. 1).

Помимо «вовлеченности», «принятия риска», «контроля» при определении понятия «жизнестойкость» курсанты отмечают «адаптивность», «отношение к проблемам», «преодоление трудностей». Очевидно, понятие «жизнестойкость» требует уточнения за счет изучения этого феномена и с позиций профессиональных требований к специалисту, и в феноменологическом плане, в широком контексте «Человек – Мир», в единой системе переходов «единичное – особенное – всеобщее», что даёт возможность включения в его анализ сущностных составляющих, нравственной основы, свободы и ответственности. Человек именно в своем личностном, субъектном духовном измерении обладает такой характеристикой, как жизнестойкость. Как пишет В. Франкл, «...даже в нечеловеческих условиях человек может выбирать, отстаивать свою внутреннюю сущность – духовную свободу, которая даёт ему возможность до пос-

леднего вздоха наполнять свою жизнь смыслом» [7]. Понимание жизнестойкости как интегральной личностной черты, способствующей освобождению от фрустрации, стрессоустойчивости, сбалансированности, силе эго, устойчивости личной позиции, станет более глубоким в результате выявления ее особенностей – поступательного творческого движения человека в своей жизни, устремленности к общечеловеческим ценностям, самоопределения и самореализации с сохранением чувства собственного достоинства, действенной силы духовной свободы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Большой психологический словарь / Сост. и общ.ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – ЕВРОЗНАК, 2003.
2. Дьяченко М.И., Кандыбович С.Л. История русской военной психологии. – М., 2000.
3. Дьяченко М.И., Кандыбович С.Л., Караян А.Г. История отечественной военной психологии: Учебник. М.: Военный университет/ Под ред. Л.А. Кандыбовича. – М.: ОАО «Московская типография №2», 2009.
4. Кузьмина Е.И. Психология свободы: теория и практика. – СПб: Питер, 2007.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006.
6. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб.: Питер, 2006.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.

E. Kuzmina, O. Moroz

FREEDOM FROM FRUSTRATION AND HARDINESS

Abstract. in clause the parity hardiness and freedom from frustration is considered, results of empirical research determinants of freedom from frustration, and also the data, testifying that hardiness promotes clearing from frustration are resulted.

Key words: freedom, hardiness, frustration, freedom frustration.