**Психическое состояние** — понятие, используемое для условного выделения в психике индивида относительно статического момента, в отличие от понятий "психический процесс", подчеркивающего динамические моменты психики, и "психическое свойство", указывающего на устойчивость проявлений психики индивида, их закрепленность и повторяемость в структуре его личности. Одно и то же проявление психики может быть рассмотрено в различных отношениях. Например, аффект как П. с. представляет собой обобщенную характеристику эмоциональных, познавательных и поведенческих аспектов психики субъекта в определенный, относительно ограниченный отрезок времени; как психический процесс, он характеризуется стадиальностью развития эмоций; он может рассматриваться и как проявление психических свойств индивида (вспыльчивости, несдержанности, гневливости). К П. с. относятся проявления чувств (настроение, аффекты, эйфория, тревога, фрустрация и др.), внимания (сосредоточенность, рассеянность), воли (решительность, растерянность, собранность), мышления (сомнения), воображения (грезы) и т. д. Предметом специального изучения в психологии являются П. с. людей в условиях стресса при экстремальных обстоятельствах (в боевой обстановке, во время экзаменов, при необходимости экстренного принятия решения), в ответственных ситуациях (предстартовые П. с. спортсменов и т. д.). В патопсихологии и медицинской психологии исследуются патологические формы П. с. — навязчивые состояния, в социальной психологии — массовидные П. с.

**Фрустрация** [лат. frustratio — обман, расстройство, разрушение планов] — психическое состояние, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или решению задачи. Исторически проблема Ф. связана с работами З.Фрейда и его последователей, усматривавших однозначную связь между Ф. и агрессией. В рамках бихевиористких теорий Ф. определялась как изменение или затормаживание ожидаемой реакции при определенных условиях, как помеха в деятельности. В настоящее время многие авторы использует понятие Ф. и психологического стресса как синонимы; некоторые обоснованно рассматривают Ф. как частную форму психологического стресса. Правомерно также рассматривать Ф. в контексте межличностного функционирования, и с этой точки зрения для исследователей представляет интерес сфера межличностных конфликтов и трудностей, которые могут возникать в самых разнообразных жизненных ситуациях, в том числе и в повседневных. Различают: фрустратор, т. е. стимул, вызывающий Ф., фрустрационную ситуацию, фрустрационную реакцию. Ф. переживается гаммой отрицательных эмоций: гневом, раздражением, чувством вины и т. д. Уровень Ф. зависит от значимости и интенсивности фрустратора, функционального состояния человека, попавшего во фрустрационную ситуацию, а также от наличествующих устойчивых форм эмоционального реагирования человека на жизненные трудности. Важным понятием при изучении Ф. является фрустрационная толерантность (устойчивость к фрустраторам) как свойство личности противостоять разного рода жизненным трудностям без утраты своей психологической адаптации. В основе ее лежит способность человека адекватно оценивать реальную ситуацию, с одной стороны, и возможность предвидения выхода из ситуации — с другой. Высокий уровень развития личности предполагает сознательный отказ от фрустрирующих целей и выдвижение новых, более приемлемых и достижимых. Фрустрационная толерантность, сформированная в процессе воспитания, в какой-то мере определяет и поведение человека в экстремальных ситуациях. Однако такая зависимость не может быть прямой и однозначной, так как, вероятно, в экстремальных ситуациях более полно раскрываются все потенциальные ресурсы человека, что также дает основание выделять понятие Ф. в самостоятельное, несмотря на то, что оно охватывается более широким понятием психологического или эмоционального стресса.

За последние годы в психологии уделялось большое внимание изучению некоторых ярко выраженных психических состоянии: стресса, беспокойства или тревоги (anxiety), ригидности (наклонности к персеверации) и, наконец, рустрации. Правда, зарубежные исследователи по отношению к этим явлениям часто избегают терминов «состояния», но фактически речь идет именно о состояниях, которые при определенных условиях на некоторое время откладывают отпечаток на всю психическую жизнь или, если говорить на языке биологии, являются целостными реакциями организма в его активном приспособлении к среде.

Проблема фрустрации ставится в плане теоретического обсуждения и в еще большей степени является предметом экспериментальных исследований, проводимых над животными и людьми (чаще над детьми). Несмотря на большое число опубликованных на тему о фрустрации работ, в этой теме еще много неясного. Не случайно даже высказываются сомнения в необходимости концепции фрустрации, поскольку охватываемые ею явления разнообразны и их.можно объяснить, не прибегая к данной концепции. Так, в частности, ставит вопрос Рид Лоусон в книге «Фрустрация. Развитие научной концепции» [18; 58, 60]. Эта книга представляет собой попытку показать современную постановку и различные решения данной проблемы. В книге, помимо большой обобщающей статьи указанного автора под заглавием «Поиски и аргументы», даны восемь статей различных авторов, выражающих разный подход к фрустрации.

Существуют трудности и в понимании самого термина „фрустрация“. Если обратиться к филологии этого термина, то frustration означает расстройство (планов), уничтожение (замыслов), т. е. указывает на какую-то в известном смысле слова травмирующую ситуацию, при которой терпится неудача. Как увидим далее, филология термина близка к распространенному, хотя и не всеми принимаемому,.пониманию фрустрации. Фрустрация должна рассматриваться в контексте более широкой проблемы выносливости по отношению к жизненным трудностям и реакций на эти трудности.

И.П. Павлов много раз говорил о трудностях жизни, которые вызывают неблагоприятные состояния коры больших полушарий головного мозга. На одной из клинических сред он сделал характерное признание: „Вообще жизнь — всегда неприятна, сплошная трудность, и эта трудность дает себя знать при уже сбитой.нервной системе. Надо считать, что жизнь всегда трудна» [3; 213]. На другой клинической среде Павлов говорил, что «трудные жизненные положения вызывают то чрезвычайное возбуждение, то депрессию» (3; 555). Но трудности в жизни можно разделить на две категории. Есть трудности вполне преодолимые, хотя для их преодоления часто требуются огромные усилия. Как указывал Ушинский, каждый труд связан с трудностями. Это часто те трудности, в преодолении которых заключается одно из условий психического развития человека и овладения им профессиональной квалификацией. Когда говорят о настойчивости, то имеют в виду ту черту характера, которая выражается в борьбе с трудностями, в преодолении препятствий. Концепция фрустрации к такого рода трудностям не относится, а если и относится, то лишь к тех случаях, когда вполне преодолимые трудности субъективно воспринимаются как непреодолимые, когда человек сдается перед ними.

Другие трудности в жизни относятся к числу непреодолимых, или, осторожно говоря, почти непреодолимых (некоторые трудности, непрео- долимые в настоящее время, например в борьбе с раковыми заболеваниями, наверное, в будущем удастся преодолеть). Исследователи фрустрации изучают те трудности, которые являются действительно непреодолимыми препятствиями или преградами, барьерам, оказывающимися на пути к достижению цели, решению задачи, удовлетворению потребности.

Но можно ли все непреодолимые трудности в жизни свести к барьерам, блокирующим намеченное действие? М.И. Калинин в одной из бесед со старшеклассниками говорил о жизненных уколах, разочарованиях н невзгодах, для перенесения которых требуется твердость. характера [1; 197]. Действительно, существуют жизненные трудности, часто возникающие неожиданно как того или другого рода невзгоды или несчастья, которые можно назвать барьерами или преградами только условно, поскольку они препятствуют благополучию, счастью.

Явления фрустрации наиболее изучены в отношении к барьерам в деятельности и потому в дальнейшем речь будет идти именно о таких ситуациях, когда деятельность блокируется из-за непреодолимой преграды, хотя такими ситуациями ограничить сферу фрустрации нельзя. Есть неясности в том, к чему относить термин фрустрация: к внешней причине (ситуации) или к вызываемой ею реакции (психическое состояние или отдельные реакции). В литературе можно встретить и то другое употребление данного термина. Было бы целесообразно, подобно тому как отличают стресс — психическое состояние от стрессора — его возбудителя, аналогично различать фрустратор и фрустрацию — внешнюю причину и его воздействие на организм и личность. Хотя термин фрустратор в литературе мало употребителен, мы в дальнейшем изложении будем употреблять его, используя термин фрустрация — преимущественно для обозначения провоцируемого фрустратором состояния. Такое словоупотребление предупреждает путаницу в понятиях и соответствует существу дела.

Обращаясь к имеющимся в литературе определениям фрустрации, можно исходить из определения ее, данного видным исследователем этой проблемы в США С. Розенцвейгом, согласно которому фрустрация „имеет место в тех случаях, когда организм встречает более или менее непреодолимые препятствия или обструкции на пути к удовлетворению каких-либо жизненной потребности» (24; 379—388). Видимо, здесь фрустрация рассматривается как явление, происходящее в организме, в его приспособлении к среде. Но человек — общественное существо, личность, и поэтому рассматриваемое определение, ограничивающее фрустрацию биологическим толкованием, совершенно недостаточно.

Согласно определению, которое дали Браун и Фарбер [8], фрустрация — результат таких условий, при которых ожидаемая реакция или предупреждается, или затормаживается. Лоусон, интерпретируя позицию данных авторов, поясняет, что фрустрация — конфликт между двумя тенденциями: той, которая относится к типу связи «цель — реакция», и той, которая возникла под влиянием интерферирующих условий [18; 31]. Браун и Фарбер делают акцент на противоречиях, которые возникают при действии фрустраторов, и именно этой противоречивостью объясняют эмоциональность, которой обычно отличаются реакции в этих ситуациях. Горячо поддерживая этих авторов в стремлении различать внешнюю причину и вызываемое ею состояние, Чайльд и Уотерхауз [9], в противоположность Брауну и Фарберу, рекомендуют называть фрустрацией лишь факт (Event) помехи, изучая его влияние на деятельность организма, но не приводят в пользу такого словоупотребления сколько-либо развитых обоснований. Исходя из понятия фрустрации как психического состояния, мы даем ей такое определение: фрустрация — состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения и вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи. В применении к животным определение таково: фрустрация — состояние животного, выражающееся в характерных реакциях и вызываемое трудностями, которые возникают на пути к удовлетворению биологических потребностей. Необходимость двух определений диктуется тем, что животное — биологическое существо, а человек — общественное, и фрустрация имеет разную значимость и разные причины у человека и животного, хотя есть и много общего в этом состоянии, как.провоцируемом „барьерами“, которые блокируют деятельность. Имеются попытки возвести явление фрустрации в ранг совершенно закономерных явлений, необходимо возникающих в жизнедеятельности организма и личности. Так, Майер [19] считает, что поведение животного или человека зависит от двух потенциалов. К первому из них относится «репертуар поведения», определяемый наследственностью, условиями развития и жизненным опытом. Второй потенциал составляют избирательные или отборочные процессы и механизмы. Они, в свою очередь, подразделяются на действующие при мотивированной деятельности и возникающие при фрустрации. Первые функционируют, когда деятельность направлена на достижение цели на основе соответствующих мотивов, одним из которых (весьма важным) является удовлетворение потребностей. В таких случаях поведение всегда есть путь к решению задачи. Совсем другие избирательные процессы и механизмы имеют место при фрустрации: в то время как мотивированное и целенаправленное поведение.отличается вариабельностью, конструктивностью или зрелостью и «упражнениями в свободе выбора», нецеленаправленное поведение, характерное для фрустрации, отличается чертами деструктивности, ригидности и незрелости. Возникает сомнение по поводу того, можно ли считать фрустрацию ничем не мотивированной. Если под ней понимать, как этого хотят, например, Чайльд и Уотерхауз, внешнюю причину (барьер или обструкцию), то возможно одно из двух: или этот барьер преодолевается, и в таком случае поведение будет не просто мотивированным, но и мотивированным разумно, или же барьер вызывает нецелесообразное, а иногда и, действительно, деструктивное поведение. Но и тогда нельзя сказать, что поведение ничем не мотивировано и никакой цели не преследует. Уже одно то, что оно отнесено к избирательным формам поведения, свидетельствует, что в нем имеется своя мотивировка.

Хотя концепция фрустрации используется в арсенале фрейдизма нельзя считать ее обязательно с ним связанной. Проблема барьера, блокирующего деятельность, поставлена Куртом Левиным без прямого влияния фрейдизма. Многие психологи, проводящие большую экспериментальную работу по фрустрации, к фрейдистам совсем не относятся. В частности, было бы нелепо подозревать в фрейдизме исследователей фрустрации, проводящих эксперименты на животных, — а таких много.

Следует категорически отвергнуть работы по фрустрации, проводимые с позиций фрейдизма и неофрейдизма. В основе этих позиций лежит фантастика борьбы «ид» (бессознательных, но властных влечений), «эго» (личности с ее психикой) и «суперэго» (принципов поведения, общественных норм и «ценностей»). Эта борьба полна фрустрации, понимаемой как подавление со стороны «цензуры», являющейся функцией «суперэго», влечений, которыми человек одержим с детства и которые носят в значительной (по- неофрейдистски) или в полной мере (у Фрейда) сексуальный характер. Фрейдизм принижает роль сознания и конкретных общественных условий развития человека. Вместо жизненных потребностей, сознательных целенаправленных действий фрейдизм на первый план ставит какие-то «подпочвенные» роковые — силы, которыми будто бы детерминируется поведение человека, обреченного на постоянную фрустрацию, поскольку проявлениям «ид» противится «суперэго».

Особенно порочны попытки использовать учение о фрустрации в его фрейдистском толковании для объяснения общественных явлений, попытки взять его на вооружение социальной психологии. Так, например, в книге Долларда, Дуба, Миллера, Мауэра и Сирса «Фрустрация и агрессия» [13] даже такие явления, как война, сводятся к драме ущемления личных влечений, запросов и надежд. Л. Берковиц [7] считает возникающие в общественных отношениях агрессии не чем иным, как проявлением фрустрации, — конфликтом между человеком с его бурно заявляющими о себе инстинктами и средой, рассматриваемой «вообще» как нечто неизменное и враждебное человеку. Антрополог Б. Малиновский [21] приписывает туземцам будто бы присущую им от природы подверженность фрустрации в форме агрессии. Этим своим «открытием» он старается объяснить борьбу туземцев с колонизаторами, оставляя в стороне конкретные условия порабощения и эксплуатации, побуждающие туземное население восставать против колонизаторского гнета.

Майер в статье «Роль фрустрации в социальных движениях» [20] привлекает явления фрустрации в качестве объяснения взаимоотношений между странами. Он, например, заявляет: «Мы больше боялись России потому, что боялись ее целей больше, чем фрустрации Японии и Германии». Вместе с тем было бы неправильно все проводимые за рубежом работы по социальной психологии связывать с фрейдизмом и, в частности, с фрустрацией в ее фрейдистском толковании. Так, в большом коллективном труде «Текущие проблемы в социальной психологии» [15], где содержатся статьи 51 автора, фрейдизм и психология занимают ничтожное место, а фрустрация упоминается лишь эпизодически. Это, конечно, не означает, что социальная психология в США, не стоящая на позициях фрейдизма, не имеет весьма существенных недостатков и, в частности, заключающихся в психологизировании движущих сил общественного развития. Весьма сильно проявляется в США в работах по фрустрации влияние бихевиоризма. Лоусон прямо заявляет: «Коротко говоря, интерес к фрустрации, как внутреннему состоянию, с бихевиористической точки зрения, извращает проблему, делает ее псевдопроблемой» [18; 7]. Существование того, что называют внутренним миром человека, существование сознания, направленности как системы отношении и переживаний бихевиоризмом или отрицается, или же признается чем-то не заслуживающим научного изучения. Однако требование объективности в психологии означает не отрицание внутреннего мира человека, а побуждение к его познанию наиболее объективными методами, к которым относятся не только эксперимент, но и наблюдения, а также словесный отчет, всегда включающий некоторые элементы самонаблюдения. Бихевиористская позиция обедняет изучение фрустрации, упрощает, а иногда и искажает это сложное — у человека общественно детерминированное — явление.

Обычно фрустрация изучается как реакция на те раздражители или те ситуации, которые можно назвать фрустраторами. Если под реакцией понимать все то, что фрустратором провоцируется у животного или человека, в том числе и психическое состояние, то против этого возражать нельзя. Но говоря о фрустрации как реакции, зарубежные исследователи обычно имеют в виду выполняемые движения и действия, не учитывая того, что одни и те же движения и действия в психологическом смысле могут быть разнозначны. Нередко очень сильное и глубокое переживание фрустрации внешне выражается слабо, оно как бы уходит вглубь, подобно тому как при горе некоторые люди не плачут, внешне остаются спокойными, а между тем они могут чувствовать горе. сильнее тех людей, которые в аналогичных случаях проливают обильные слезы.

Характерно, что психологи, возражающие против изучения психических состояний при фрустрации, все-таки вынуждены говорить, о них, и даже тот же Лоусон в числе выделенных им «зависимых переменных» при фрустрации называет «изменения в воображении и эмоциональность». Психическое состояние, вызываемое фрустратором несомненно стоит в зависимости от типа этого фрустратора. С. Розенцвейг [24; I51] выделил три типа таких ситуаций. К первому он отнёс лишения (privation), т.е. отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности. Ц качестве иллюстрации «внешнего лишения», т.е. случая, когда фрустратор находится вне самого человека, Розенцвейг приводит ситуацию, когда человек голоден, а пищи достать не может. Примером внутреннего лишения, т. е. при фрустраторе, коренящемся в самом человеке, может служить ситуация, когда человек чувствует влечение к женщине и вместе с тем сознает, что сам он настолько непривлекателен, что не может рассчитывать на взаимность. Второй тип составляют потери (deprivation). Примеры: смерть близкого человека; сгорел дом, в котором долго жили (внешняя потеря); Самсон, теряющий свои волосы, в которых по легенде заключалась вся его сила (внутренняя потеря).

Третий тип ситуации — конфликт. Иллюстрируя случай внешнего конфликта, Розенцвейг приводит пример с человеком, который любит женщину остающуюся верной своему мужу. Пример внутреннего конфликта: человек хотел бы соблазнить любимую женщину, но это желание блокируется представлением о том, что было бы, если бы кто-нибудь соблазнил его мать или сестру.

Приведенная типология ситуаций, вызывающих фрустрацию, вызывает большие возражения: в один ряд поставлены смерть близкого человека и любовные эпизоды, неудачно выделены конфликты, которые относятся к борьбе мотивов, к состояниям, которые часто не сопровождаются фрустрацией. Совсем не годится называть конфликтом случаи, когда человек встречает на своём пути внешнюю непреодолимую преграду. По этой логике следовало бы говорить, например, о состоянии конфликта с бурной рекой, которая оказалась для человека непреодолимым препятствием на пути. Но, оставляя в стороне эти замечания, мы должны сказать, что пси- хические состояния при потере, лишении и конфликте весьма различны. Они далеко не одинаковы и при различных потерях, лишениях и конфликтах в зависимости от их содержания, силы и значимости. При всем этом, как мы полагаем, можно все же выделить некоторые типические состояния, которые часто встречаются при действии фрустраторов, хотя они и проявляются каждый раз в индивидуальной форме. Прежде всего надо указать те случаи, когда фрустраторы не вызывают фрустрацию. В литературе они часто обозначаются как толерантность, т.е. терпеливость, выносливость, отсутствие тяжелых переживаний и резких реакций, несмотря на наличие фрустраторов.

Существуют разные формы толерантности.

Наиболее «здоровым» и желательным следует считать психическое состояние, характеризующееся, несмотря на наличие фрустраторов, спокойствием, рассудительностью, готовностью использовать случившееся как жизненный урок, но без особых сетований на себя, что уже означало бы не толерантность, а фрустрацию.

Толерантность может быть выражена, однако, не только в совсем спокойном состоянии, но и в известном напряжении, усилии, сдерживании нежелательных импульсивных реакций.

Наконец, есть толерантность типа бравирования с подчеркнутым равнодушием, которым в ряде случаев маскируется тщательно скрываемое озлобление или уныние.

Толерантность можно воспитать. В эксперименте Кэйстера и Эпдегрефа [16] дети упражнялись в решении задач по так называемому методу последовательного приближения, при котором трудность задач постепенно увеличивается. Дети тренировались в оценке трудности задач и вследствие этого у них выработалось «трезвое», спокойное отношение даже к неразрешимым задачам.

Дэвиц [12] своим экспериментом показал, что дети, приученные в привычных для них условиях вести себя спокойно и дружно играть с другими детьми, проявили меньшую агрессивность при фрустрации, чем дети, воспитывавшиеся в менее спокойной обстановке.

Толерантность в отношении барьеров, которые можно назвать разумными и необходимыми, — обязательна. Термин толерантность в данном случае даже не адекватен. Речь идет не о том, чтобы «стерпеть» эти барьеры, а о том, чтобы признавать всю их необходимость и полезность, считать их для себя благом и переживать фрустрацию скорее тогда, когда эти барьеры недостаточны (например, в так называемом «рыхлом» коллективе или в классе, где учитель не может обеспечить дисциплину).

Каковы психические состояния, в тех случаях».когда толерантности нет, а есть фрустрация?

Следует с самого начала сказать, что эти состояния различны и зависят от разных причин, значимости их действия, привычки к ним, важную роль играют индивидуальные особенности субъекта один и тот же фрустратор может вызвать у различных людей совершенно разные реакции. В американской литературе весьма распространена тенденция из числа реакций на фрустратор особо выделять агрессию. Есть попытка всякую агрессию истолковать как фрустрацию. На этой позиции, например, стоят Миллер, Мауэр, Дуб, Доллард,—работники Института человеческих отношений при Иэльском университете [22]. В одной из статей этих авторов сказано: «Изучающему человеческую природу следует внушать, что когда он видит агрессию, то он должен заподозрить, нет ли здесь фрустрации, и что когда он видит интерференцию с привычками индивидуума или группы, надо насторожиться, нет ли здесь среди всего другого агрессии» [22; 337]. Хотя эти авторы отвергают упрек в том, что они сводят всякую фрустрацию к агрессии, однако они настолько акцентируют агрессивные реакции при фрустрации, что их теория фрустрации обычно и называется теорией фрустрации — агрессии. Мы полагаем, что нет оснований считать агрессию единственной реакцией при фрустрации. Но наблюдается эта форма реакции все же очень часто.

Что же понимать под агрессией?

По прямому смыслу слова — это нападение по собственной инициативе с целью захвата. Говоря о фрустрации, термину агрессия придают более широкое значение. Речь идет о таком состоянии, которое может включать в себя не только прямое нападение, но и угрозу, желание напасть, враждебность. Состояние агрессии может быть внешне ярко выражено, например в драчливости, грубости, «задиристости», а может быть более «затаенным», имея форму скрытого недоброжелательства и озлобленности. Внешне кажущаяся агрессивной реакция может быть на самом деле не такой, например, когда ученик, как говорится, «дает сдачи». Типическое состояние при так называемой агрессии характеризуется острым, часто аффективным переживанием гнева, импульсивной беспорядочной активностью, злостностью, в ряде случаев желанием на ком-то и даже на чем-то «сорвать зло». Довольно распространенным проявлением агрессии служит грубость.

И.П. Павлов приводит такой пример срыва в агрессивной форме у самого себя: «Когда опыт не шел, а опыт делал ассистент, то я черт знает какие слова допускал по его адресу, которые никогда в другое время не позволил бы, я бросал инструменты и т. д.» [3; 179]. В одной из клинических сред приведен случай, когда товарищ просил Павлова разбудить его, а при выполнении Павловым этой просьбы товарищ, человек вполне «приличный», бросил в него подушку [3; 365].

В обоих примерах на первый план выступают потеря самоконтроля, гнев и неоправданные агрессивные действия. Ученики, «провалившиеся» на экзамене, иногда не производя никаких открытых агрессивных действий, вместе с тем проявляют озлобленность, стремление перенести вину на ни в чем неповинных людей, чаще на «несправедливого», «придирчивого» педагога, а иногда «на товарищей и даже родителей, которые будто бы мешали им должным образом подготовиться к экзамену.

Следует отвергнуть попытки связывать агрессию с определенным уровнем развития личности, как это сделал, например, Г. Андерсон. [4; 13]. Он предложил различать шесть уровней развития личности. Высший уровень — социально целостного поведения — характеризуется подчинением, признанием доминирования. Далее следует уровень, названный «избеганием доминирования» и отличающийся, видимо, формальным его признанием при желании найти какие-то обходные пути. Третьему уровню присущи агрессия, враждебность, гнев. Еще ниже стоят уровни колебании и бездействия, крайнего беспокойства и, наконец, самый низкий уровень дезинтеграции, неврозов и психозов. Стержнем в этой схеме, как видим, является отношение к доминированию или власти в обществе, причем не делается необходимых разграничении в том, что это за общество, какова власть и каково доминирование. Если стать на позицию автора, то, например, все революционеры и борцы за национальную независимость и свободу окажутся стоящими ниже тех, которые пассивно подчиняются несправедливому строю или же «лавируют». Нельзя согласиться и с тем, что сопротивление подчи- нению есть агрессия, наоборот, оно представляет собой сопротивление агрессии. Схематизм Андерсона — один из примеров того, к чему приводит учение о фрустрации и агрессии, как ярком ее выражении, если толковать их, подводя под ложную социологическую схему, совершенно оторванную от конкретных исторически сложившихся общественных явлений. Следует выделить агрессию, направленную против самого себя и выражающуюся в самообличении, самобичевании, иногда в грубом отношении к самому себе. (*«Таким глупцам, как я, не следовало бы за это дело браться…», «Бить меня было некому…»* и т. п.).

В некоторых работах как проявление фрустрации отмечается не реальная, а воображаемая, существующая лишь в фантазии агрессия (Эрроу [25], Крэндол [11]).

Агрессия одно из ярко выраженных стенических или активных проявлений фрустрации. Однако активные или стенические проявления фрустрации нельзя свести к агрессии. Некоторые исследователи, в частности, Майер типичным выражением фрустрации считают фиксацию. Этот термин можно, понимать в двух смыслах. Часто он понимается как стереотипность, повторность действий. Например, в опытах Майера [9] животные, получавшие уколы или лишавшиеся привычного подкрепления, упрямо продолжали бесплодные движения, не желая остановиться. Понимаемая таким образом фиксация означает активное состояние, но в противоположность агрессии это состояние ригидно, консервативно, никому не враждебно, оно является продолжением прежней деятельности по инерции — когда эта деятельность бесполезна или даже опасна.

Но фиксацию можно понимать и как своего рода прикованность к фрустратору, который поглощает все внимание, вызывает потребность длительное время воспринимать, переживать и анализировать фрустратор. Здесь уже проявляется стереотипность не движений, а восприятия и мышления.

Особая форма фиксации — в ответ на действие фрустраторов — капризное поведение.

Активной формой проявления фрустрации является также уход в отвлекающую, позволяющую «забыться» деятельность. Наряду со стеническими проявлениями фрустрации существуют и астенические реакции на фрустраторы — депрессивные состояния. Приведем два высказывания И.П. Павлова из клинических «сред». *«Отлично помню, что проводил тяжелейшие минуты, когда что-нибудь срывалось. Помню тоже, приходил в глубочайшую меланхолию, ночи не спал из-за этого, так что все бывает»* [3; 261]. На другой «среде» Павлов рассказывал о своем товарище, который чувствовал затруднение в той области думания, к которой он не привык. Происходила сшибка, постоянные затруднения и развивалась глубокая меланхолия» [3; 440]. Депрессию можно рассматривать как нечто противоположное агрессии. Ее нельзя отождествлять с фиксацией, для которой характерна не депрессивность, а скорее своеобразная маниакальность. Для дёпрессии типичны чувство печали, сознание неуверенности, бессилия, безнадежности, а иногда отчаяния. Особой разновидностью депрессии являются состояния скованности и апатии, как бы временного оцепенения.

К типичным для фрустрации реакциям некоторые психологи как, например, Баркер [5], относят также регрессию, понимая ее не обязательно во фрейдистском духе.

Регрессия — это возвращение к более примитивным, а нередко и к инфантильным формам поведения, а также понижение под влиянием фрустратора уровня деятельности, как той, которая блокируется, так и другой. Некоторыми авторами к регрессии ошибочно относятся, однако, и совершенно иные состояния. Примером этого может служить интерпретация опытов, которые провели с маленькими детьми Р. Баркер, П. Дембо и К. Левин [6]. Сначала дети, разделенные на две группы (от 25 до 40 и от 42 до 61 месяца), в течение 30 минут свободно играли в комнате, где на полу на трех квадратах были расположены игрушки, карандаши и бумага.

Далее начинался собственно эксперимент, состоявший из трех периодов. Первый период — предфрустрационный. Детям предлагалось играть в новые, очень интересные игрушки. Эти игрушки были выставлены особенно привлекательно, заманчиво. Если экспериментатор замечал недостаточную заинтересованность некоторых детей игрушками, то он сам демонстрировал детям, какие они интересные и как с ними хорошо играть. Этот период, продолжавшийся от 5 до 15 минут, заканчивался тем, что дети по требованию экспериментатора оставляли ту часть комнаты, где были сосредоточены соблазнительные для них игрушки. После этого опускалась прозрачная ширма, отделявшая детей от игрушек, которые становились недосягаемыми для детей, оставаясь в то же время хорошо видимыми.

Тогда начинался фрустрационный период. Дети могли играть только в старые и, как предполагалось, менее интересные игрушки, а одновременно на виду были игрушки новые и соблазнительные. Экспериментатор сидел за столом и писал, не показывая виду, что условия игры изменились.

Третий период — послефрустрационный. Ширма поднималась и детям предоставлялась возможность снова поиграть в новые игрушки. Этот период вводился с той целью, чтобы удовлетворить потребность детей играть этими игрушками.

Во время первых двух периодов проводились тщательные наблюдения за поведением и прежде всего за «конструктивностью» игр детей, понимаемой как большая или меньшая продуманность, сложность и изобретательность, проявленные в игре. Конструктивность оценивалась по семибалльной шкале, и, кроме того, учитывалось время, затраченное на отдельные игровые операции. Из 30 детей у 22 под влиянием фрустратора конструктивность в игре оказалась сниженной, у троих она осталась на прежнем уровне, а пятеро детей играли значительно медленнее, увеличились также затраты времени на те формы поведения, которые были названы уклонением от игры, диверсиями. Методика описанного эксперимента встретила ряд критических замечаний (дети подобраны с пониженным интеллектом, оценка конструктивности субъективна и др.). Обращает на себя внимание и то, что около 20% детей регрессии не показали. Возникает сомнение, была ли вообще в данном случае фрустрация. Если детям, поигравшим в новые интересные игры, не хотелось играть в менее интересные игры, то где же здесь возвращение к примитивности? Человек после чтения очень интересной книги, часто читает менее интересную книгу медленней и поверхностней. Это в порядке вещей.

Не соглашаясь с интерпретацией только что описанных фактов как проявлений регрессии, мы не отрицаем этим все же того, что случаи выражения фрустрации в известной примитивности переживаний и поведения существуют (иногда, встречаясь с барьерами, даже не склонные к плаксивости школьники проливают слезы и ведут себя «как маленькие»). Примитивность в регрессии относится не только к внешне выраженным реакциям, но и к переживаниям —например, к потребности. чтобы кто-либо пожалел или приласкал как ребенка.

Подобно агрессии, регрессия не обязательно является результатом фрустрации. Она может возникать и по другим причинам, например, в силу подражания или как преднамеренный «ход», чтобы вызвать жалость и тем самым чего-то добиться.

Одной из типичных черт фрустрации является эмоциональность. По данным Финча [14], эмоциональное поведение у шимпанзе возникает после того, как все другие реакции приспособления к ситуации не дают эффекта. Согласно Лоусону и Марксу [17], дети при фрустрации проявляют большую эмоциональность, чем взрослые, потому, что обладают меньшими возможностями приспособления. Именно на этой почве и возникает эмоциональная реакция.

Иногда фрустраторы создают психическое состояние внешнего или внутреннего конфликта. Однако здесь не следует делать широких обобщений. Можно полагать, что фрустрация имеет место только в случаях таких конфликтов, при которых борьба мотивов исключается из-за ее безнадежности, бесплодности, или же внутренние противоречия, колебания становятся такими тягостными и вместе с тем неотвратимыми, что выступают в роли фрустраторов: барьером оказываются сами бесконечные колебания и сомнения.

Фрустрация различается не только по своему психологическому содержанию или направленности, но и по длительности. Характеризующие фрустрацию психические состояния могут быть краткими вспышками агрессии или депрессии аффективного типа, а могут быть продолжительными настроениями, в некоторых случаях оставляющими заметный след в личности человека.

Фрустрации, как и всякие психические состояния, могут быть а) типичными для характера человека, б) нетипичными, но выражающими начало возникновения новых черт характера и в) эпизодическими, преходящими. Так, агрессивное состояние более типично для человека несдержанного, грубого, а депрессия — человека неуверенного в себе. Однако агрессия может быть и у человека сдержанного, но становящегося затем несдержанным, агрессивным после ряда фрустраций. Наконец, бывают такие фрустраторы которые у самого «мирного», спокойного человека вызовут агрессию, но это состояние не проникает «вглубь» человека, оставаясь лишь ситуационным эпизодом

Психологическое изучение фрустрации требует исследования соотношения между состояниями фрустрации и другими психическими состояниями, как, например, состояниями тревоги или беспокойства, ригидности и прежде всего с предшествующим появлению фрустатора состоянием, в частности с тем, настолько человек был подготовлен к встрече с барьером (как в смысле восприятия новизны этого барьера, так и в смысле «вооруженности», являющейся условием толерантности)..Например, в утомленном состоянии человек по всей вероятности более остро переживает фрустрацию и менее склонен к толерантности, чем в бодром состоянии.

Проблема фрустрации должна занять свое место не только в общей, но и в детской и педагогической психологии. Жизненный путь ребенка не проходит без противоречий и борьбы, которые являются необходимым условием развития. Нельзя представить себе развитие детей по фрейдистскому эталону как драму «я», затерянного во враждебном ему мире общественных норм и бессильного сдерживать напор низших инстинктов и влечений. Нельзя следовать адлеровскому эталону и истолковывать развитие личности как драму человека, отягощенного чувством неполноценности и рвущегося к самоутверждению и власти. Но отрицая такие индивидуалистические и идеалистические построения, вместе с тем нельзя смешивать с ними научное объяснение фактов, встречающихся на жизненном пути и играющих немалую роль в развитии личности. У детей разного возраста надо изучать источники и особенности, причины, определяющие формы их проявления.

Педагогическая психология должна помочь в осуществлении следующих задач, стоящих перед практикой воспитательной работы с детьми: предупреждать состояния фрустрации, и если они возникают, регулировать их; избегать в учебно-воспитательном воздействии фрустраторов, провоцирующих астенические и нежелательные стенические реакции; развивать у детей правильное понимание трудностей, чтобы дети не принимали вполне преодолимые трудности за непреодолимые барьеры: воспитывая волевые черты характера, большое внимание уделять воспитанию выносливости и самообладания; воспитывать эти черты и у педагога, чтобы он не давал детям дурных примеров и своей фрустрацией не терял авторитета в глазах учеников. Борьба с фрустрацией, достигаемая сознательностью, общественной направленностью, терпением и выдержкой, нелегка. Об этом свидетельствует хотя бы факт появления состояния фрустрации у такого целенаправленного, высокосознательного и волевого педагога, каким был А.С. Макаренко. По поводу эпизода с антисемитской выходкой Осадчего он делает такое признание: *«И вдруг педагогическая почва с треском и грохотом провалилась подо мною. Я очутился в пустом пространстве»* [2; 105]. Так возникло чувство непреодолимости барьера и собственного бессилия. Неслучайно Макаренко далее говорит, что он был *«в полном беспамятстве»* [2; 106].

У замечательного педагога, который был организатором и душой коллектива, такие случаи были редчайшим исключением. Но они настойчиво говорят о бдительности, которая должна всегда быть у человека при решении трудных задач, особенно если они возникают неожиданно и, как говорится, выбивают человека из колеи. Если педагогика не хочет оставаться бесконфликтной, она должна принимать во внимание факты, объединенные в понятии фрустрации, и психологам следует оказать в этом максимальное содействие педагогике. Проблема фрустрации не должна быть обойдена в советской психологии, хотя в ней имеется еще немало неясностей.

Нашей задачей было освещение проблемы фрустрации в норме.

Фрустрация и патология — особая тема, относящаяся к сфере медицинской психологии.