

В данной группе испытуемых присутствовало 5 человек с равной степенью выраженности всех 8 защитных механизмов, для них характерны следующие способы регулирования конфликтных ситуаций: Соперничество-Сотрудничество - 2 чел.; Сотрудничество-Избегание - 2 чел.; и лишь один случай - Соперничество-Компромисс-Избегание.

Таким образом, количественный анализ полученных данных показал, что связь между определенным набором защитных механизмов и способами регулирования конфликтных ситуаций существует (Регрессия-Проекция: сотрудничество, компромисс, избегание). Однако для окончательного вывода необходимо увеличить размеры выборки и провести более детальную статистическую обработку полученных данных.

ЗАСТЕНЧИВЫЕ ЛЮДИ В СИТУАЦИИ ФРУСТРАЦИИ

Е.М. Жогаль, В.И. Слепкова
БГПУ им. М.Танка

В настоящее время для практических психологов большой интерес представляют факторы проявления адаптационных возможностей личности по отношению к социальной среде и отдельным стрессорам. Среди них особого внимания заслуживают индивидуальные особенности и способности личности к преодолению фрустрирующих ситуаций. Возникновение интереса к исследованию процесса переживания фрустрации и изучению особенностей реакции личности на фрустрацию можно рассматривать как вполне закономерное явление, так как процесс переживания является основным предметом приложений усилий практического психолога.

Как известно, фрустрация представляет собой особое психическое состояние, возникающее в ситуации разочарования, неудовлетворения какой-либо значимой для человека потребности. Э.Берн определяет фрустрацию как «неспособность к снятию напряжений из-за трудностей, связанных с окружающей действительностью, или внутренними психическими конфликтами» [1, с.427]. В отечественной литературе термин «фрустрация» используется для определения специфического психического состояния неудовлетворенности (Левитов, 1967) и переживания жизненных трудностей (Шафранская К.Д., 1971). Трудности могут быть представлены в виде непреодолимых (или субъективно оцениваемых как непреодолимые) препятствий, а также в виде внешних или внутренних конфликтов. Следует, однако, отличать ситуацию фрустрации от ситуаций, в которой деятельность носит затруднительный характер. Вопрос об условиях перехода ситуации затруднения в ситуацию фрустрации до сих пор считается открытым. В качестве основного источника информации об особенностях поведения человека в ситуации фрустрации используют «поведенческие следствия фрустрации» [4], к которым относятся: длительное возбуждение, апатия, (исслед. Т.Дембо, К.Левина и др.), агрессия и разрушение, стереотипия, регрессия [4].

Особый интерес представляет изучение поведения в ситуации фрустрации у той категории людей, у которой адаптивные возможности уже имеют низкий показатель по причине того, что сама по себе социальная среда является для них стрессором [3, с. 10]. Речь идет о категории застенчивых людей.

Согласно К.Хорни, для застенчивых людей господствующим типом является стратегия «движения от людей», позволяющая как само собой разумеющееся, использовать все те бессознательные приемы, истинное назначение которых заключается в удержании других людей на расстоянии от себя, так как затруднительной и вызывающей

тревогу как раз является ситуация взаимодействия [5, с. 67]. Одним из таких механизмов, как отмечает К.Хорни, является страх. Он может быть спровоцирован любой ситуацией, которая делает застенчивого человека заметным и, благодаря его функционированию, застенчивый человек может избежать угрожающих социальных столкновений. Таким образом, страх рассматривается как способ регулирования межличностных отношений с окружающими, основной целью которого является достижение чувства безопасности [5, с. 142-143]. Застенчивый человек поэтому может испытывать фрустрацию уже в тех обстоятельствах, которые делают данный способ регуляции неэффективным или невозможным. Примером таких обстоятельств является ситуация вынужденного взаимодействия, ситуация открытого предъявления упрека или обвинения, т.е. тогда, когда социальный контакт неизбежен. Указанные обстоятельства содержат объективные факторы, которые становятся причиной фрустрации. Однако процесс оценивания причин фрустрации у застенчивых людей носит весьма субъективный характер [3, с.70-71].

На основании сказанного было сделано предположение, что такая установка «бегства от людей» отражается и проявляется в поведении застенчивого человека в ситуации фрустрации. Поскольку наиболее распространенной реакцией в указанной ситуации является агрессия, то в качестве предмета исследования был выделен такой аспект поведения как направленность агрессивных реакций.

Для получения необходимых данных было проведено «пилотажное» исследование [19], которое состояло из двух этапов. Первоначально участникам исследования предлагалось заполнить опросник застенчивости Ф.Зимбардо. На основании полученных результатов была отобрана категория людей, считающих себя застенчивыми. На втором этапе исследования им был предложен тест фрустрации С.Розенцвейга. Индивидуальными переменными, выраженными в показателях теста, являются доминирующие направления реакции, соотношения типов этих реакций, степень социальной адаптации. Последний показатель характеризует не только особенности поведения, но и степень личностной толерантности (устойчивости) к фрустрации.

Были получены следующие результаты:

Таблица

Соотношение показателей по тесту фрустрации С.Розенцвейга (%)

Тип реакции	Показатели %		
	ниже	норма	выше
Экстрапунитивная	6	1	2
Интропунитивная	4	2	2
Импунитивная	1	1	7
Пренятственно-доминантный	4	2	2
Эго-защитный	1	3	4
Настойчиво-потребностный	5	1	3

Рассмотрим полученные данные. Чем можно объяснить такое сочетание доминирующих показателей? Ситуация фрустрации, как ситуация, способствующая возникновению особого психического напряжения, далеко не всегда ведет к прямому выражению агрессии. Если фрустрирующие обстоятельства воспринимаются и расцениваются как провоцирующие агрессию, то агрессивные реакции следуют незамедлительно, и, как правило, направлены во вне – на безличные обстоятельства, предметы или социальное окружение. В таком случае мы говорим о прямом выражении агрессии (экстрапунитивная направленность). Как отмечает Ф.Зимбардо, «людям застенчивым не свойственно демонстрировать свои переживания в виде открытого гнева».

Однако, как показали результаты проведенного исследования, наличие высоких показателей экстрапунитивной направленности агрессии все же встречается, причем, у лиц с низким показателем социальной адаптации ($GER = 25\%-35,71\%$). На основании этих данных можно сделать следующий вывод: у таких лиц часто бывают конфликты с окружающими, они не достаточно адаптированы к социальному окружению и любое социальное взаимодействие рассматривается как стрессорное, фрустрирующее и вызывает проявление открытой агрессии.

Для большинства участников исследования (см. табл. 1) характерны низкие показатели экстрапунитивности. Что касается показателя степени социальной адаптации, то в пределах данной группы отмечается достаточно высокий уровень (42,85%-64,28%). Наиболее распространенными формами поведения в ситуации фрустрации среди лиц данной группы будут избегание открытого проявления агрессии и уход от фрустрирующих обстоятельств. В таком случае мы говорим о смещенной агрессии, т.е. о переносе-переключении агрессии с источника фрустрации на другую «мишень». Обычно новая «мишень» более безобидна и социально приемлема и, как правило, ей становится сам субъект (2) – (интропунитивная направленность). Повышенный уровень интропунитивности указывает на чрезмерную самокритичность или неуверенность, сниженный или нестабильный уровень общего самоуважения (Л.В.Бороздина, С.В.Русаков, 1983). Для застенчивых людей как раз характерно сосредоточение на внутриличностных предпосылках и следствиях фрустрационной ситуации. И, не смотря на то, что для большинства участников опроса повышенный показатель интропунитивности не характерен, для 26,31% участников он все же имеет место.

Как уже отмечалось выше, открытое выражение своих эмоциональных переживаний – явление для застенчивых людей достаточно редкое. Установление эмоциональной дистанции между собой и окружающими, стремление не позволять вовлекать себя в эмоциональную связь с другими, не допускать вторжения в свою жизнь – все это свидетельствует о существовании у застенчивых людей особой, иногда неосознанной, тенденции, сущность которой заключается в том, чтобы не быть зависимым от окружающих. Порождается эта тенденция еще одним видом страха – страхом перед унижением, осмеянием и пренебрежением. Вот почему застенчивые люди очерчивают вокруг себя что-то вроде волшебного круга, который никто не имеет права пересечь. Любая ситуация взаимодействия, а также ситуация фрустрации, обязательно подвергает опасности их отчуждение и тем самым приведет к панике. Причем, паника эта является следствием отсутствия соответствующей стратегии поведения в новых условиях. Единственным известным и приемлемым способом поведения является бегство, которое сопровождается стремлением как можно скорее выйти из ситуации социального контакта и спрятаться от глаз наблюдателей. Только тогда будет восстановлено нарушенное равновесие и уменьшено давление со стороны фрустрирующих обстоятельств. Такое поведение не всегда носит конструктивный характер, однако, с точки зрения застенчивого человека, оно наиболее эффективно. Таким образом, у застенчивых людей наблюдается доминирование реакций импутивной направленности, т.е. реакций, лишенных обвинения, агрессии и требований по отношению к окружающим. Трудности фрустрационной ситуации в рамках такой направленности не замечаются или сводятся к полному отрицанию, что можно рассматривать как, своего рода, защитный механизм. Это объясняет тот факт, что для большинства участников исследования (см. табл. 1) не свойственно фиксировать свое внимание на препятствиях, ставших причиной фрустрации.

Это-защитный тип реакций предполагает поведение, направленное на защиту своего «Я», что оказывает отрицание собственной вины или ответственности за создавшуюся ситуацию фрустрации. Однако, как отмечает К.Хорни, застенчивому

человеку в большей степени приходится защищать свое «Я» от собственных разрушительных тенденций, нежели от посягательств посторонних [5, с. 124-134]. Это объясняет доминирование реакций эго-защитного типа (см. табл. 1).

Настойчиво-потребностный тип реакций – признак адекватного реагирования, показатель той степени, в которой субъект может разрешить фрустрационные ситуации. Как уже отмечалось выше, застенчивый человек как правило не принимает никаких конструктивных мер для разрешения сложившейся ситуации, так как главный акцент делается на защиту собственного «Я», а не на объективных причинах фрустрации. Вероятно поэтому для большинства участников исследования характерны низкие показатели по данному типу реакции. Полученные результаты согласуются с исследованиями Ф.Зимбардта, основной вывод которых следующий: для застенчивых людей характерна не всегда адекватная реакция на происходящие события [3, с. 71].

Литература:

Бери Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных: Пер. с англ. А.И.Федорова. - С.-Петербург: Талисман, 1994. - 432 с.

Маерс Д. Социальная психология. - СПб: Питер Пресс, 1997. – 688с.

Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться). - СПб: Питер Пресс, 1996.

Василиук Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. - М.: Изд-во МГУ, 1984.

Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. - СПб.: Лань, 1997.

ОЦЕНКА ФРУСТРАЦИИ ЗАСТЕНЧИВЫМИ ЛЮДЬМИ

Е.М. Жогаль

БГПУ им. М.Танка

Результаты проведенного исследования, целью которого являлось изучение поведения застенчивых людей в ситуации фрустрации показали, что застенчивые люди довольно редко (21,5%) демонстрирует открытое проявление агрессии. Наиболее характерным для них является смещение агрессивных реакций на себя (47,36%). Такая неоднозначность в поведении обусловлена тем, что фрустрирующие события вызывают широкий спектр переживаний, различных по степени напряженности, осознанности и модальности, которое впоследствии отчасти и предопределяют поведение в рамках данной фрустрирующей ситуации. Разнообразие переживаний объясняется не только фактом объективного существования различного рода фрустрирующих факторов, но и тем, что застенчивость, как психологический феномен, представляет собой ряд психических состояний от легкого временного дискомфорта в присутствии других людей до всепоглощающего беспокойства. В следствии этого, особенности переживания фрустрирующей ситуации, а, следовательно, и специфика поведения, будут обусловлены в отдельно взятом случае конкретным предыдущим жизненным опытом.

Процесс оценивания фрустрационной ситуации застенчивыми людьми может быть описан следующим образом. В тех случаях, когда причиной застенчивости является дефицит заботы, нежности, недостаток внимания или полное игнорирование, у человека не формируется образ себя уверенного, преодолевающего трудности. В результате, фрустрирующие события сопровождаются тяжелыми переживаниями, ассоциирующимися у застенчивых людей с какой-либо мыслью или чувством. Человек настраивает себя на