

Příloha č. 6

Psychologická charakteristika frustrace

Frustrace představuje zvláštní emoční prožitek související s pocitem vlastní neúspěšnosti.

Významnou vlastností frustrace je její kumulativní povaha. Opakování neúspěchu má za následek hromadění nebo zvyšování frustrace.

Nepříznivým doprovodem této negativní rostoucí tendence je prožitek trvalého vnitřního napětí.

Dlouhotrvající napětí odčerpává veškeré mentální a fyzické zdroje energie jedince.

Psychickým ekvivalentem tohoto nepříznivého stavu je vznik specifického druhu strachu-úzkosti.

Úzkost lze definovat jako specifický strach zbavený konkrétního obsahu či objektu. Proto si člověk uvědomuje své napětí, jež ho trápí a komplikuje mu život, avšak není s to odhalit příčinu.

Tím se původní úzkost rozrůstá o nebezpečnou kvalitu strachu před návaletou úzkosti.

Člověk prožívající strach z úzkosti žije v bludném kruhu napětí a frustrace kvůli svému selhání a neschopnosti vymanit se z problémů.

Zvyšující se frustrace a úzkost negativně ovlivňují ostatní psychické funkce osobnosti, její fyziologické procesy, chování, pracovní činnost a interpersonální vztahy.

Frustrace a napětí

Při dlouhotrvající frustraci nastává stav vnitřního napětí organismu. Napětí se definuje jako obecný stav mentální či emoční zátěže nebo nepříjemného očekávání. Méně naléhavé motivy vyvolávají menší pocit vnitřního napětí, taktéž i překážka, která netrvá dlouho a lze ji překonat.

Dlouhotrvající frustraci zpravidla doprovází intenzivní napětí z prostého důvodu, že v průběhu času dochází k nárůstu odpovídající potřeby. Mnohdy čas působí jako základní proměnná, která prohlubuje frustraci a napětí.

Účinky frustrace

Každá frustrace ovlivňuje psychiku, tělesné funkce a projevy jedince.

Zpravidla se těmto vlivům přisuzuje obecně negativní, destruktivní význam.

Dlouhodobě neuspokojená potřeba, která zvyšuje vnitřní napětí, mj. vážně ohrožuje konstruktivní potenciály jedince pro uspokojivou volbu.

Frustrace a agrese

Agrese patří mezi nejčastější důsledky frustrace.

Frustrovaný člověk prožívá silné negativní emoce a vnímá překážku jako zdroj svých potíží.

Se zvýšeným napětím roste potřeba odstranit překážku, nejčastěji pomocí agresivního útoku. V tomto smyslu za agresi lze považovat druh adaptačního projevu, neboť bojovnost svědčí o tendenci jedince se přizpůsobit novým okolnostem.

Nejasnost situace a sílící frustrace způsobují, že se agresivita stává neselektivní, čímž roste počet potencionálních terčů útoků.

Frustrace a dezorganizace chování

Frustrace bývají doprovázeny napětím a zápornými emocemi, což má za následek změnu a dysfunkci různých psychických, fyziologických a behaviorálních procesů.

Stupeň dezorganizace osobnosti a chování a chování závisí na intenzitě frustrace a napětí.

To vše negativně ovlivňuje schopnosti jedince adaptovat se v situaci. Při intenzivní frustraci člověk nebo živočich projevují vysokou míru nepružnosti a stereotypní chování neslučitelné se správným řešením situace.

Extrémním příkladem dezorganizace jedince jsou akutní projevy zlosti, zmatku a obecná dekompenzace osobnosti.