

LES CAUSES DE LA FRUSTRATION

Pour l'individu faisant l'expérience d'une frustration, l'émotion est souvent attribuée aux facteurs externes qui sont au-delà de son contrôle. Bien que la frustration moyenne, à la suite des facteurs internes (paresse, manque d'effort), soit souvent une force positive de motivation, elle est perçue comme un problème « incontrôlé » qui implique une frustration pathologique plus sévère. Un individu souffrant de frustration pathologique se sentira souvent impuissant à changer une situation dans laquelle il est impliqué, conduisant à une frustration plus grande, ou, si c'est incontrôlable, une très grande colère.

La frustration peut être le résultat d'un blocage de motivation. Un individu peut réagir de différentes manières. Il peut tenter d'éviter la frustration en tentant de résoudre les problèmes en les surmontant. S'il échoue, l'individu peut devenir frustré et agir d'une manière irrationnelle.

La frustration est le résultat de l'impossibilité à accepter ses limites. Elle est encouragée par la société de consommation, qui a intérêt à entretenir chez le sujet l'idée que ses désirs sont illimités et qu'ils peuvent être satisfaits par un acte d'achat, ce qui est évidemment faux.

©wikipedia