

УДК 159.9
Doi: 10.26456/vtspyped/2023.4.042

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ЖЕНЩИН В СОСТОЯНИИ ФРУСТРАЦИИ

П.А. Козинцева, Е.В. Приходько, И.В. Григорьева

АНО ВО «Российский новый университет», г. Москва

Представлены теоретические и эмпирические материалы, раскрывающие проблему психологической поддержки женщин в состоянии фрустрации. Изучена взаимосвязь между уровнем фрустрированности и показателями психического состояния женщин 30–40 лет. Проведена оценка эффективности комплексной программы психологической поддержки женщин в состоянии фрустрации, направленной на повышение стрессоустойчивости, проработку негативных эмоциональных состояний, обучение навыкам снятия стресса и релаксации и формирование адаптивных стратегий поведения. Показано, что после проведения занятий по программе у испытуемых экспериментальной группы значительно снизились общий уровень социальной фрустрированности, неудовлетворенность отношениями с родными и ближайшим социальным окружением, уменьшилась ситуативная тревожность и повысилось настроение по сравнению с контрольной группой.

Ключевые слова: фрустрация, уровень социальной фрустрированности, адаптация, тревога, ситуативная тревожность, эмоциональное состояние женщин, самочувствие, активность, настроение, психологическая поддержка, программа снижения фрустрации у женщин.

В современном мире, характеризующимся высоким темпом социальных, экономических и политических изменений, человек как никогда ранее подвержен влиянию различных негативных факторов, которые могут оказывать дезорганизующее влияние на его функционирование. Одним из таких факторов является фрустрация, которая определяется как специфическая реакция на возникновение препятствий при совершении действия или на невозможность достижения цели.

Фрустрация как психологический феномен изучалась в контексте эмоционального состояния человека, его мотивации, деятельности и поведения (Т.Д. Дубовицкая, А.Р. Эрбегеева [3], В.Н. Ильин [4], Е.А. Кедярова, М.Ю. Уварова [5], Д.Н. Левитов [9], С.В. Феоктистова, Е.В. Кривошеева [13], И.А. Юров, К.И. Юрова [14], J. Breuer [17] и др.). Особенности преодоления состояния фрустрации у представителей различных социальных групп исследовались Т.Д. Дубовицкой, А.Р. Эрбегеевой [3], А.М. Созиевым, А.С. Чирковой [12], С.В. Феоктистовой,

Е.В. Кривошеевой [13]. Однако отмечается недостаток исследований, направленных на выявление наиболее эффективных способов психологической поддержки людей в состоянии фрустрации.

Реакцию личности на фрустрацию определяют ситуационные и индивидуальные факторы. Одним из наиболее выраженных симптомов фрустрации является тревога, связанная с неудовлетворенностью в социально-психологической сфере: с нарушением целостности «Я», снижением самооценки, сложностями в межличностных отношениях, ощущением игнорирования окружающими потребностей человека. Высокий уровень фрустрированности снижает эффективность функционирования индивида и приводит к нарушениям адаптации. Способность преодолевать негативные последствия фрустрации является одним из условий, определяющих успешность адаптации человека к изменениям [6, 8].

Исследования показывают, что женщины чаще испытывают фрустрацию, чем мужчины, что может быть связано с необходимостью реализовать себя одновременно в семейной и профессиональной сфере. Можно также предположить, что женщины на более низком уровне владеют адаптивными способами преодоления сложных ситуаций. По данным Н.Ю. Александровой, более высокая, по сравнению с мужчинами, неудовлетворенность в профессиональной сфере особенно характерна для женщин старше 40 лет, что связано с возрастной дискриминацией в отношении трудоустройства, которую мужчины начинают ощущать лишь после 50 лет [2]. В исследовании И.С. Якиманской показано, что и в семейной сфере женщины демонстрируют более высокий уровень фрустрированности. Вероятно, женщины уделяют больше внимания внутрисемейным отношениям, тогда как мужчины ориентированы на деятельность вне семьи. Несоответствие ожиданий женщин реальному состоянию отношений в семье приводит к негативным переживаниям [15].

Отметим, что исследованию специфики фрустрации у женщин сегодня уделяется недостаточно внимания, хотя отдельные попытки выявления гендерных особенностей реакций на фрустрацию предпринимались [2, 7, 18], в том числе в пределах конкретных социальных групп. Так, например, А.А. Кохно и С.Р. Зенин выявили, что для медицинских сестер характерно застревание на переживании фрустраций, и одним из способов их преодоления является агрессия [7].

Организация психологической поддержки женщин в состоянии фрустрации должна начинаться с диагностического этапа, на котором выявляются лица, склонные к агрессивным и другим негативным реакциям на фрустрацию и переживающие фрустрацию в данный момент [4].

Задачи работы по психологической поддержке женщин в состоянии фрустрации включают проработку негативных эмоциональных состояний; повышение стрессоустойчивости за счет обучения навыкам снятия стресса и релаксации, развитие самоконтроля и саморегуляции, формирование адаптивных стратегий поведения. Большое значение придается профилактике состояния фрустрации [4, 16].

В качестве эффективных методов психологической помощи в ситуациях фрустрации выделяют арт-терапию [11], тренинг [1], рациональную и телесно-ориентированную психотерапию, поиск социальной поддержки [16]. В качестве результативного способа работы с эмоциональными состояниями и повышения стрессоустойчивости может быть использована йога [10]. Однако в настоящий момент можно отметить недостаточное количество данных об эффективности различных программ психологической помощи женщинам в процессе преодоления фрустрации, что определяет проблему исследования.

В.Н. Ильин считает, что психологическая помощь личности в состоянии фрустрации должна включать личностно-развивающие и эмоционально-ориентированные технологии, а также информационную поддержку, тем самым указывая на необходимость комплексного подхода [4]. Поддерживая данную точку зрения, полагаем, что именно комплексная программа психологической поддержки женщин в состоянии фрустрации может обеспечить оптимальный результат.

Цель исследования заключалась в оценке эффективности комплексной программы психологической поддержки женщин в состоянии фрустрации. Проверялась гипотеза о том, что комплексная программа психологической поддержки, направленная на повышение стрессоустойчивости, проработку негативных эмоциональных состояний, обучение навыкам снятия стресса и релаксации и формирование адаптивных стратегий поведения, способствует снижению уровня фрустрации женщин.

В исследовании использовались методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко); шкала ситуативной тревоги Ч. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина); опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) Московского медицинского института имени И.М. Сеченова (В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников). Статистическая обработка данных проводилась с помощью описательных статистик (распределения, средние), непараметрического коэффициента ранговой корреляции Спирмена, U-критерия Манна–Уитни, критерия Вилкоксона. Выборку испытуемых составили 50 женщин в возрасте 30–40 лет.

Исследование проводилось в два этапа. На первом изучалась взаимосвязь между уровнем социальной фрустрированности женщин с показателями тревожности и психоэмоционального состояния. На втором на основе полученных данных разрабатывалась и проводилась программа психологической поддержки женщин с выявленным высоким уровнем фрустрации и оценивалась ее эффективность.

Взаимосвязи между особенностями социальной фрустрированности и показателями психического состояния выявлялись с помощью коэффициента корреляции Спирмена. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Взаимосвязь между показателями социальной фрустрированности и уровнем ситуативной тревожности, самочувствием, активностью и настроением

Показатели социальной фрустрированности	Уровень ситуативной тревожности	Самочувствие	Активность	Настроение
Удовлетворенность отношениями с родными	0,472*	-0,415*	-0,212	-0,469*
Удовлетворенность отношениями с ближайшим окружением	0,301	-0,306	-0,201	-0,302
Удовлетворенность социальным статусом	0,202	-0,201	-0,132	-0,152
Удовлетворенность социально-экономическим положением	0,465*	-0,256	-0,127	-0,501*
Удовлетворенность здоровьем и работоспособностью	0,462*	-0,455*	-0,406*	-0,418*
Общий уровень социальной фрустрированности	0,411*	-0,406*	-0,311	-0,475*

* – корреляции достоверны ($p \leq 0,05$)

Выявлена положительная корреляция уровня ситуативной тревожности с такими показателями социальной фрустрированности, как «Удовлетворенность отношениями с родными» ($r = 0,472$; $p \leq 0,05$), «Удовлетворенность социально-экономическим положением» ($r = 0,465$; $p \leq 0,05$), «Удовлетворенность здоровьем и работоспособностью» ($r = 0,462$; $p \leq 0,05$) и «Общий уровень социальной фрустрированности»

($r = 0,411$; $p \leq 0,05$). Можно говорить о том, что неудовлетворенность в значимых сферах жизни вызывает тревогу и отрицательные ожидания.

«Самочувствие» имеет отрицательную корреляцию с показателями «Удовлетворенность отношениями с родными» ($r = -0,415$; $p \leq 0,05$), «Удовлетворенность здоровьем и работоспособностью» ($r = -0,455$; $p \leq 0,05$) и «Общий уровень социальной фрустрированности» ($r = -0,406$; $p \leq 0,05$). Очевидно, неудовлетворенность в данных сферах вызывает общее ощущение неблагополучия, которое ухудшает физическое самочувствие женщин. В то же время неудовлетворенность здоровьем может являться признаком реальных соматических проблем, влияющих на физическое состояние испытуемых. Отметим, что «Активность» также отрицательно коррелирует с показателем «Удовлетворенность здоровьем и работоспособностью» ($r = -0,406$; $p \leq 0,05$), тогда как с остальными показателями социальной фрустрированности значимых связей не выявлено, что говорит о большом значении данной сферы для функционирования женщин как членов социума.

«Настроение» также имеет отрицательную корреляцию с некоторыми показателями социальной фрустрированности, такими как «Удовлетворенность отношениями с родными» ($r = -0,469$; $p \leq 0,05$), «Удовлетворенность социально-экономическим положением» ($r = -0,501$; $p \leq 0,05$), «Удовлетворенность здоровьем и работоспособностью» ($r = -0,418$; $p \leq 0,05$) и «Общий уровень социальной фрустрированности» ($r = -0,475$; $p \leq 0,05$). Можно говорить, что у испытуемых неудовлетворенность в столь значимых сферах вызывает эмоциональное напряжение.

Данные констатирующего эксперимента послужили для отбора испытуемых с высоким и умеренным уровнем социальной фрустрированности (24 человека), которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 12 женщин. Однородность групп испытуемых по показателям социальной фрустрированности и психических состояний была подтверждена с помощью U-критерия Манна–Уитни.

Экспериментальная группа участвовала в апробации программы психологической поддержки женщин в состоянии фрустрации, целью которой была активизация внутренних ресурсов испытуемых путем изменения эмоциональных и физических состояний, вызванных фрустрацией. Программа была направлена на развитие самосознания и адекватного представления о преодолении трудностей; поиск и активизацию внутренних ресурсов; обучение навыкам работы с телом; освоение способов релаксации и медитации; повышение уровня самоконтроля и стрессоустойчивости; формирование позитивного мышления и асертивности. Программа состояла из восьми занятий

продолжительностью 1,5–2 часа, которые проводились два раза в неделю.

В качестве основных методик на занятиях использовались мини-лекции, структурированные тематические беседы, дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, медитация, визуализация. Значительное внимание уделялось формированию позитивного мышления с помощью анализа и пересмотра иррациональных установок, формирования эффективных стратегий оценивания собственных успехов и неудач.

После программы была проведена повторная диагностика, которая показала, что в экспериментальной группе значимо снизился уровень общей социальной фрустрированности ($T = -2,81$; $p = 0,005$), неудовлетворенности отношениями с родными ($T = -2,49$; $p = 0,013$) и ближайшим социальным окружением ($T = -2,8$; $p = 0,005$), уменьшилась ситуативная тревожность ($T = -2,65$; $p = 0,008$) и повысился уровень настроения ($T = -2,8$; $p = 0,005$).

Таблица 2

Различия показателей социальной фрустрированности и психических состояний испытуемых после проведения программы психологической поддержки

Показатели	Средние значения, группа		U-критерий Манна–Уитни	Уровень статистической значимости (p)
	КГ	ЭГ		
Удовлетворенность отношениями с родными	3,6	2,9	32,5	0,014*
Удовлетворенность отношениями с ближайшим окружением	3,56	2,7	30	0,009**
Удовлетворенность социальным статусом	3,4	3,4	72	0,942
Удовлетворенность социально-экономическим положением	3,5	3,3	60,5	0,614
Удовлетворенность здоровьем и работоспособностью	3,2	2,9	51,5	0,282
Общий уровень социальной фрустрированности	3,8	3,1	36,5	0,045*
Ситуативная тревожность	35,6	30,3	36	0,041*
Самочувствие	4	4,1	50,5	0,210
Активность	4,3	3,8	41,5	0,094
Настроение	4,025	4,7	35,5	0,043*

* – различия статистически достоверны ($p \leq 0,05$)

** – различия статистически достоверны ($p \leq 0,01$)

В контрольной группе значимых различий измеряемых показателей не обнаружено.

Результаты оценки различий в показателях социальной фрустрированности и психических состояний у испытуемых экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп после проведения программы представлены в табл. 2.

Из таблицы видно, что группы значимо различаются по показателям «Общий уровень социальной фрустрированности» ($U = 36,5$; $p = 0,045$), «Удовлетворенность отношениями с родными» ($U = 32,5$; $p = 0,014$) и «Удовлетворенность отношениями с ближайшим социальным окружением» ($U = 30$; $p = 0,009$), «Ситуативная тревожность» ($U = 36$; $p = 0,041$) и «Настроение» ($U = 35,5$; $p = 0,043$). Таким образом, можно говорить о том, что благодаря программе психологической поддержки испытуемые экспериментальной группы получили навыки конструктивного реагирования на стрессовые ситуации за счет повышения уровня телесной и психической саморегуляции, развития способности к рефлексии и толерантности к отрицательным факторам, понижающим настроение. В свою очередь, данные изменения обеспечили снижение тревожности женщин, улучшение качества межличностных отношений и эмоционального фона.

На основании полученных данных можно сделать вывод об эффективности апробированной программы психологической поддержки женщин в состоянии повышенной социальной фрустрации. Программа была направлена на повышение стрессоустойчивости, проработку негативных эмоциональных состояний, обучение навыкам снятия стресса и релаксации и формирование адаптивных стратегий поведения. После проведения занятий значительно снизился общий уровень социальной фрустрированности, неудовлетворенность отношениями с родными и ближайшим социальным окружением, уменьшилась ситуативная тревожность и повысилось настроение у испытуемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Таким образом, наша гипотеза подтвердилась.

Программа может применяться в организациях, оказывающих психологическую помощь женщинам в сложных жизненных ситуациях. Отдельные элементы программы могут использоваться в психопрофилактической работе.

Перспективным направлением дальнейших исследований в данной области является исследование факторов и способов преодоления фрустрации у женщин разных возрастных и социальных групп, разработка программ психологической поддержки женщин в состоянии социальной фрустрации с учетом индивидуально-психологических особенностей личности.

Список литературы

1. Аврамова Т.И. Тренинг как активный метод преодоления фрустраций // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Министерство образования и науки РФ; Московский государственный университет дизайна и технологии. Москва. 2016. С.124–127.
2. Александрова Н.Ю. Фрустрация потребностей мужчин и женщин как следствие возрастной дискриминации // Север и молодежь: здоровье, образование, карьера. Сборник материалов I Международной научно-практической конференции. Ханты-Мансийск: ЮГУ, 2019, С. 210–213.
3. Дубовицкая Т.Д., Эрбегеева А.Р. Психологическая поддержка конструктивного преодоления фрустрации у студентов // Ярославский педагогический вестник. 2009. № 1. С. 137–141.
4. Ильин В.Н. Особенности психологической поддержки в преодолении фрустрации // Перспективы науки. 2020. № 3 (126). С. 166–168.
5. Кедярова Е.А., Уварова М.Ю. Взаимосвязь фрустрации и типа отношения к беременности у женщин репродуктивного возраста // Наука и мир. 2015. № 5-2. С. 136–139.
6. Костина Л.А., Кубекова А.С. Уровень невротизации и фрустрации как показатель социально-психологической адаптации студентов медицинского вуза // Казанский педагогический журнал. 2020. № 2. С. 230–235.
7. Кохно А.А., Зенина С.Р. Фрустрация как фактор проявления агрессивности медицинских сестер // Психологическое здоровье и развитие личности в современном мире: материалы Международной научно-практической конференции. Благовещенск: АГУ, 2019. С. 43–49.
8. Кузьмина Е.И., Мороз О.С. Свобода от фрустрации и жизнестойкость // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2010. № 2-1. С. 5–8.
9. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. 2008. № 6. С. 118–129.
10. Михеева А.В. Механизмы повышения стрессоустойчивости личности с помощью занятий йогой // Полилингвальность и транскультурные практики. 2015. № 2. С. 78–84.
11. Ничикова Е.В., Сотникова М.И. Арт-терапия как способ работы с фрустрацией женщин, выходящих из декретного отпуска // Современные психологические и педагогические технологии. 2019. № 1. С. 22–27.
12. Созиев А.М., Чиркова А.С. Преодоление состояния фрустрации у спортсменов // Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: тезисы докладов 7-й Межвузовской студенческой научно-практической конференции, 29 ноября 2011 г., г. Екатеринбург. Екатеринбург: РГППУ. 2011. С. 95–99.
13. Феоктистова С.В. Кривошеева Е.В. Состояние фрустрации педагогов в условиях модернизации образовательной среды. Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2018. № 4. С. 72–76.
14. Юрова К.И., Юров И.А. Фрустрация как фактор неадекватного поведения // Гуманизация образования. 2016. № 6. С. 110–114.

15. Якиманская И.С. Особенности супружеского лидерства и психологический климат семьи // Психолог. 2020. № 2. С. 32–44.
16. Baqutayan S. Stress and social support // Indian J Psychol Med. 2011. №33. P. 29-34.
17. Breuer J., Elson M., Frustration-aggression theory // In Book: The Wiley Handbook of Violence and Aggression. 2017. John Wiley & Sons, Ltd. 1928 P.
18. Harpe. L., Buhnova B., Frustrations Steering Women away from Software Engineering // IEEE Software. 2021. July. P.99.

Об авторах:

КОЗИНЦЕВА Полина Александровна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии труда, АНО ВО «Российский новый университет» (105005, г. Москва, ул. Радио, д. 22), e-mail: polina-soul@mail.ru

ПРИХОДЬКО Елена Викторовна – преподаватель кафедры педагогического образования, АНО ВО «Российский новый университет» (105005, г. Москва, ул. Радио, д. 22), e-mail: lenlar@inbox.ru

ГРИГОРЬЕВА Ирина Владимировна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии труда, АНО ВО «Российский новый университет» (105005, г. Москва, ул. Радио, д. 22), e-mail: iragrig_psy@mail.ru

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR WOMEN IN A STATE OF FRUSTRATION

P.A. Kozintseva, E.V. Prikhodko, I.V. Grigoryeva

Russian New University, Moscow

Theoretical and empirical materials are presented that reveal the problem of psychological support for women in a state of frustration. The relationship between the level of frustration and indicators of the mental state of women aged 30–40 years was studied. An assessment was made of the effectiveness of a comprehensive program of psychological support for women in a state of frustration, aimed at increasing stress resistance, working through negative emotional states, teaching stress relief and relaxation skills, and developing adaptive behavior strategies. It was shown that after conducting classes according to the program, the subjects of the experimental group significantly decreased the general level of social frustration, dissatisfaction with relationships with family and the immediate social environment, decreased situational anxiety and increased mood compared to the control group.

Keywords: *frustration, level of social frustration, adaptation, anxiety, situational anxiety, emotional state of women, well-being, activity, mood, psychological support, program to reduce frustration in women.*

Принято в редакцию: 18.09.2023 г.

Подписано в печать: 21.11.2023г.