

ФРУСТРАЦИОННОЕ СОСТОЯНИЕ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Понятие «фрустрация» происходит от латинского слова «frustratio», что в переводе означает «обман, неудача». Данное состояние возникает у личности в ситуации разочарования, неосуществления значимой для него цели, потребности. Оно проявляется в гнеущем напряжении, тревожности, чувстве безысходности. Реакцией на фрустрацию может быть уход в мир грез и фантазий, агрессивность в поведении и т.п. Не редко наблюдается остаточная неуверенность в себе, а так же фиксация принимавшихся в ситуации фрустрации способов действия. Часто фрустрация бывает одним из источников неврозов. Особое значение (прежде всего с точки зрения прикладных задач) в современной психологии проблема «выносливости» (стойкости) человека в отношении фрустрации [1,2].

В психологии «фрустрация» рассматривается как крайняя неудовлетворенность, блокада стремления, вызывающая стойкое отрицательное эмоциональное переживание. Ее возникновение может стать основой дезорганизации сознания и деятельности. В тоже время не всякое неудовлетворение желания, мотива, цели вызывает фрустрацию. Человек часто испытывает неудовлетворенность. Например, опоздал на лекцию, не успел утром позавтракать, получил выговор. Однако эти случаи не всегда дезорганизуют наше сознание и деятельность. Фрустрация проявляется только тогда, когда степень неудовлетворенности выше того, что человек может вынести [5].

Фрустрация также может возникнуть и в условиях отрицательной социальной оценки и самооценки личности, когда оказываются затронутыми глубокие личностно-значимые отношения. В большей мере фрустрации подвержены эмоциональные натуры, люди с повышенной возбудимостью, не закаленные в «битвах жизни», плохо подготовленные к невзгодам, трудностям, с недостаточно развитыми волевыми чертами характера, избалованные дети, в ситуации ограничения их желаний [3].

В состоянии фрустрации человек испытывает особо сильное нервно-психическое потрясение. Оно раскрывается как крайняя досада, озлобленность, подавленность, неограниченное самобичевание.

Особенности протекания фрустрации зависят от возможной разрядки возникшего напряжения. Фрустрация может ослабевать, исчезать или усиливаться. Если чрезмерное напряжение не может завершиться разрядкой, то фрустрация наступает в других неадекватных условиях. Так, раздражительность, досада, озлобленность могут разредиться на совершенно невинных людях, друзьях, товарищах, членах семьи [4].

Наше исследование, по изучению фрустрационного состояния, проводили по проективной методике ДАМ (дерево-автопортрет-местность), которая разработана Т.П.Висковатовой и Ю.И.Висковатовым. Данная проективная методика избран нами, поскольку поз-

воляет непосредственно исследовать внутреннее психо-эмоциональное состояние личности и, в первую очередь, ее эмоционального состояния. Тест включает 10 шкал: невротичность, депрессивность, реактивная агрессивность, спонтанная агрессивность, экстраверсия – интроверсия, эмоциональная лабильность, мужественность – женственность, личностная тревожность, внутренний дискомфорт, аутистичность. Состояние фрустрации определяется по средним результатам суммы следующих шкал: депрессивность, реактивная агрессивность, спонтанная агрессивность, личностная тревожность, внутренний дискомфорт. Каждая шкала, в том числе и суммарная шкала определения фрустрации, имеет количественные и качественные показатели по трем уровням их выраженности.

Выбор данного теста обусловлен также и тем, что он легок в применении не только в стационарных, но и в полевых условиях. Испытуемому предлагают три листа белой стандартной бумаги А-4 и набор цветных карандашей, включающий основные 8 цветов, определенные М. Люшером – синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, черный, серый. Используя цветные карандаши, испытуемый на одном листе рисует дерево, на другом – автопортрет, на третьем – местность.

В качестве испытуемых были избраны женщины периода ранней и поздней зрелости. Выбор возрастного диапазона исследуемого контингента обусловлен следующими причинами: во-первых, это возраст, который более всего нуждается в сохранении позитивного эмоционального состояния, как во внешнем, так и внутреннем планах; во вторых, поддержание позитивного эмоционального состояния, по нашему мнению, позволит повысить эффективность их трудовой деятельности; в третьих, будет способствовать улучшению микроклимата в семье.

Все участницы эксперимента были разбиты на четыре возрастные группы, разница между которыми составляла 10 лет. Следует отметить, что после проведения поискового периода с целью получения наиболее репрезентативных результатов количество испытуемых было увеличено в первой группе на 20 человек, а в остальных – по 10 человек. Следовательно, при проведении основного этапа эксперимента количество испытуемых было увеличено на 50 человек. Всего к проведению основного эксперимента было привлечено 134 женщины, в том числе 21-30 лет (33 чел.), 31-40 лет (32 чел.), 41-50 лет (34 чел.), 51-60 лет (35 чел.).

Результаты изучения фрустрационного состояния анализировались нами по нескольким параметрам: по выраженности данного состояния по шкалам и по рисункам, по номинальным числам и их процентному выражению. Результаты изучения фрустрационного состояния по шкалам представлены в табл. 1.

Таблица 1

Количественные показатели фрустрационного состояния женщин периода зрелости (21 - 60 лет)

Шкалы, определяющие фрустрационное состояние	Количество (М ± m) условных баллов, возрастные группы			
	21-30 лет	31-40 лет	41-50 лет	51-60 лет
Депрессивность	1,93 ± 0,19	1,99 ± 0,21	1,82 ± 0,19	1,78 ± 0,17
Реактивная агрессивность	2,73 ± 0,25	2,84 ± 0,27	2,90 ± 0,27	2,54 ± 0,23
Спонтанная агрессивность	2,35 ± 0,21	2,09 ± 0,22	1,86 ± 0,18	1,85 ± 0,17
Личностная тревожность	2,09 ± 0,21	1,88 ± 0,15	1,73 ± 0,18	1,47 ± 0,13
Внутренний дискомфорт	1,51 ± 0,13	1,57 ± 0,15	1,53 ± 0,12	1,82 ± 0,17
Итого	2,12 ± 0,19	2,07 ± 0,17	1,97 ± 0,19	1,89 ± 0,17

Фрустрационное состояние наиболее выражено в возрастных группах от 21 до 30 лет и от 31 до 40 лет. Количественные показатели соответствуют высокому уровню проявления данного эмоционального состояния в возрасте от 21 до 40 лет. В двух других – хотя оно и не достигло высокого уровня, но показатели очень близки к нему. Полученные результаты позволяют констатировать наличие фрустрационного состояния практически по всем возрастным группам. Причины его возникновения в каждой возрастной группе различные, однако, имеются общие закономерности, вызывающие неудовлетворенное состояние, негативные поведенческие реакции. Проведенные беседы с участниками эксперимента при поступлении их в группы для водных занятий (акваэробика) позволили их выявить. К ним относятся: семейные проблемы, внешний вид, негативные взаимоотношения на работе, проблемы с детьми.

Из шкал, определяющих фрустрационное состояние, доминирующее место занимает «реактивная агрессивность». Показатели «спонтанной агрессивности» – на втором месте. Именно они влияют на уровень выраженности фрустрационного состояния в целом. Их доминирование как раз и обусловлено выше перечисленными причинными закономерностями. Реактивная агрессивность наиболее присуща женщинам 41-50 лет, а спад количественных показателей наблюдается в самой старшей возрастной группе – от 51 до 60 лет. Выявленный факт мы объясняем следующим. Женщины от 41 до 50 лет еще не потеряли надежд на позитивные изменения в их судьбе. В тоже время, возрастные из-

менения негативно влияют на их характерологические особенности. Кроме того, эти изменения, по их мнению, имеют необратимый характер, что не позволит в полной мере реализовать различные внутренние потребности. И с увеличением возраста надежды на их реализацию еще больше уменьшаются. Все это способствует формированию фрустрационного состояния. У женщин старшей возрастной группы перечисленная ситуация уже не вызывает чувства отчаяния, поскольку в силу вступает определенная жизненная адаптация. Большинство из них живет по принципу – «что сложилось, то сложилось». Такое отношение к жизненным коллизиям снижает внутреннюю психическую напряженность и, как следствие, уменьшаются показатели выраженности фрустрационного состояния.

На выраженность фрустрации, как особого психического состояния, в меньшей степени влияют показатели «депрессивности» и «внутреннего дискомфорта», хотя в полной мере отрицать их негативное воздействие нельзя.

Шкала «личностная тревожность» занимает как бы срединное положение: от высокого уровня в ранней зрелости до ярко выраженного среднего уровня в старшей возрастной группе. Показатели по данной шкале подтверждают высказанное ранее нами суждение.

Нами был проведен анализ результатов средних сумм показателей шкал, составляющих фрустрационное состояние, по каждому из трех рисунков. В номинальном выражении полученные количественные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

Количественные показатели фрустрационного состояния у женщин периода зрелости

Вид рисунка	Количество (М ± m) условных баллов, возрастные группы			
	21-30 лет	31-40 лет	41-50 лет	51-60 лет
Дерево	1,90 ± 0,19	1,91 ± 0,19	1,73 ± 0,17	1,76 ± 0,17
Автопортрет	1,98 ± 0,21	1,87 ± 0,19	1,83 ± 0,17	1,78 ± 0,17
Местность	2,38 ± 0,23	2,44 ± 0,25	2,35 ± 0,23	2,14 ± 0,21
Итого	2,12 ± 0,19	2,07 ± 0,17	1,97 ± 0,19	1,89 ± 0,17

Итоговые результаты идентичны результатам, полученным по шкалам. Доминирующее влияние на показатели фрустрационного состояния женщин зрелого возраста оказывают результаты по рисунку «местность», которые показали высокий уровень выраженности фрустрационного состояния. Показатели по другим рисункам соответствуют среднему уровню выраженности, хотя и достаточно близким к высокому уровню.

Следует отметить, что практически во всех рисунках наблюдается определенная закономерность снижения количественных показателей с увеличением возраста. Исключение составляют:

- показатели по рисунку «дерево»: уменьшение цифр наблюдается в группе от 41 до 50 лет и незначительное их повышение в старшей возрастной группе;
- показатели по рисунку «местность»: здесь отмечено увеличение цифровых значений в возрастной группе от 31 до 40 лет с последующей закономерностью их снижения.

Выявленные исключения, по всей вероятности, обусловлены особенностями вхождения в новый вид деятельности. Так, во всех возрастных группах, кроме периода 31–40 лет, откровенность в выражении в рисунке своего эмоционального состояния нарастает от

первого «дерево» к последнему – «местность». А в возрастном периоде, составляющем исключение, выявленная закономерность несколько нарушается: по автопортрету отмечены наиболее низкие результаты, чем по другим рисункам. При этом общая закономерность – увеличение показателей к третьему рисунку – соблюдается. Выявленное исключение мы связываем со специфичностью самого задания – выполнения автопортрета. Именно в этой возрастной группе наиболее было выражено стремление скрыть свое истинное эмоциональное состояние. В беседах женщины этой возрастной группы представляли себя большими оптимистами, чем были на самом деле и раскрывали себя лишь через несколько занятий, когда лучше узнавали нас и своих одноклассниц.

Полученные результаты обусловили необходимость разработки системы коррекционных занятий. В их основу были положены занятия акваэробикой. Повторные срезы, проведенные уже через месяц систематических занятий, выявили стойкую тенденцию к уменьшению выраженности фрустрационного состояния у женщин зрелого возраста практически во всех группах испытуемых. Работа в данном направлении продолжается.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь справочник по психологической диагностике. – К.: Наукова думка, 1989. – 200 с.

2. Краткий психологический словарь // составитель Л.П.Карпенко / Под ред. А.В. Петровского, М.Г.Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985, - 380 с

3. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.

4. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: МГУ, 1976.-112 с.

5. Sanders D. Frauen und Depressionen. Econ Ratgeber Verlag, 1987. - 160 s.

Подано до редакції 11.04.05

РЕЗЮМЕ

У даній статті мова йде про вивчення фрустраційного стану жінок зрілого віку та можливості його корекції.

SUMMARY

The article analyzes the state of frustration of a woman at a mature age and the ways of its correction.

Науковий керівник професор Т.П. Вісковатова.
