

УКД 159.9

*Кунаева Д.В.,  
студ. 3 курса,  
направление «Психология», профиль «Психологическое  
консультирование и психотерапия»,  
Факультет психологии, ФГБОУ ВО «Новосибирский  
государственный педагогический университет», Новосибирск  
Научный руководитель – Андронникова О.О.,  
кандидат психологических наук, доцент.  
ФГБОУ ВО «НГПУ»*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ ФРУСТРИРОВАННОСТИ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН**

***Аннотация:** В работе раскрываются подходы к изучению взаимосвязи личностной тревожности и социальной фрустрированности у молодых женщин. Актуализируется обращение к проблематике изучения возрастных различий в характеристиках личностной тревожности и социальной фрустрированности у молодых женщин. Представлена информация о причинах и факторах и детерминантах развития социальной фрустрации и выраженной личностной тревожности. Выдвигаются предположения относительно причин повышения личностной тревожности у молодых женщин, взаимосвязи данного параметра с социальными факторами.*

***Ключевые слова:** тревожность, личностная тревожность, фрустрированность, социальная фрустрированность.*

***Annotation:** The paper reveals approaches to the study of the relationship between personal anxiety and social frustration in young women. The appeal to the problems of studying age differences in the characteristics of personal anxiety and*

*social frustration in young women is actualized. Information is provided on the causes and factors and determinants of the development of social frustration and pronounced personal anxiety. Assumptions are made about the causes of increased personal anxiety in young women, the relationship of this parameter with social factors.*

**Keywords:** *anxiety, personal anxiety, frustration, social frustration.*

Социально-экономические и политические изменения, происходящие в обществе, трансформация социальной ситуации, необходимость высокой адаптированности к меняющимся условиям среды, увеличение стрессогенных факторов все больше актуализируют развитие социальной фрустрированности и личностной тревожности в период молодости. Однако в настоящее время достаточно малоизученными остаются вопросы изучения взаимосвязи между личностной тревожностью и социальной фрустрированностью в период молодости у женщин.

Проблема изучения фрустрации широко представлена в зарубежных исследованиях в контексте освещения феномена агрессии (З. Фрейд, Д. Доллард, А. Бандура, А. Берткоуиц и др.), стресса (Г. Селье, Р. Лазарус, Л. Леви и др.), фрустрационной регрессии (К. Левин, Т. Дембо) и др. В рамках отечественной науки фрустрацию исследовали такие ученые, как Л.М. Аболин, В.С. Агеев, Ф.Е. Василюк, Л.А. Китаев-Смык, Н.Д. Левитов, и др.

Фрустрацию можно охарактеризовать в качестве приспособления к среде при столкновении организма с непреодолимыми препятствиями либо обструкции на пути к удовлетворению важных жизненных потребностей. Социальная фрустрация представляет собой социально детерминированную критическую ситуацию невозможности удовлетворения индивидом общезначимых социально-психологических потребностей, ценностей под воздействием совокупности интра и интерперсональных факторов, что приводит к снижению социальной адаптации. По мнению Ф.Е. Василюка,

социальная фрустрированность обусловлена имеющимся у индивида типом активности. Социальная фрустрированность определяет стрессогенность социальных фрустраторов, например, таких как неудовлетворенность отношениями в семье, на работе, образование, социально-экономический статус, положение в обществе, физическое и психическое здоровье, работоспособность и др. [1]. Во всех определениях ученых общим является трактовка фрустрации как психического состояния, и объяснение детерминации состояния восприятием ситуации как отсутствия возможности для удовлетворения значимых потребностей.

Молодые женщины с выраженной социальной фрустрированностью характеризуются умеренным уровнем социальной активности, общительности, предприимчивости, включенности в межличностные коммуникации, вместе с тем у них развита потребность в понимании и поддержке со стороны окружающих, они стремятся придавать своим действиям социально одобряемый характер и смягчать трудности социальной адаптации, а также имеющиеся эмоционально значимые проблемы.

Проблемой тревожности занимались Л. И. Божович, А. М. Прихожан, А. Фрейд, Х. Хекхаузен, К. Хорни, и др. [5, 6]. Тревожность как базовое состояние развития невротиков исследовали А.С. Спиваковская, Б.Д. Карвасарский, З. Фрейд и др. Личностная тревожность определяется типом высшей нервной системы, темпераментом, характером, самооценкой, воспитанием, стратегиями реагирования на внешние раздражители, и проявляется как непосредственно в поведении, так и в субъективном неблагополучии личности [4]. Выделяются также и психологические детерминанты личностной тревожности: внутренняя конфликтность, заниженная самооценка и неустойчивая идентичность.

Одним из основных факторов, который способствует развитию и закреплению тревожности как устойчивого личностного образования, является тревожность. А типы реакций на фрустрацию необходимо

рассматривать в качестве закрепившихся в психологической организации личности функциональные способы ее преобразования.

Молодые женщины с повышенной тревожностью склонны воспринимать окружающий мир в качестве потенциально опасного, что является препятствием для формирования нормального адаптивного поведения. Степень выраженности у них личностной тревожности влияет и на психологическое благополучие, и способствует защите от социальной фрустрированности [3]. Выраженность социальной фрустрированности обусловлена личностными особенностями: самооценкой, степенью эмоционального комфорта в межличностных коммуникациях и т.д. Повышенная тревожность, несоизмерная с ситуацией, ее вызывающей, блокирует нормальное адаптивное поведение и приводит к чрезмерным функциональным сдвигам в физиологических системах организма [2].

Таким образом, можно утверждать, что психологическая природа тревожности связана с областью социальных взаимодействий, а нарушения социального функционирования вызывают симптомы, свидетельствующие о личностной тревожности (неуверенность в себе, апатия, усталость, раздражительность). Актуализация повышенного уровня тревожности зависит от оценки внешних факторов социального окружения: от сравнения себя с другими, путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности, оценки социально-экономического статуса, успешности и т.д. Личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению. В свою очередь, повышенная личностная тревожность способствует большей фрустрированности.

Итак, обобщая исследования личностной тревожности и социальной фрустрированности, можно предположить, что они взаимосвязаны: чем ближе состояние личности к оптимальному уровню тревожности, тем ниже уровень

социальной фрустрированности. При низком уровне тревожности и социальной фрустрации у индивида отмечается большая удовлетворенность собственной жизнью, выражен оптимизм, сформировано адаптивное поведение, развит контроль над эмоциями. Поэтому фрустрация служит одним из основных факторов, содействующих развитию и закреплению тревожности как устойчивого личностного образования.

#### **Список использованных источников:**

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Московского Университета, 2009. – 200 с.
2. Сансызбаева, К.З. Влияние тревожности на уровень социальной фрустрации [Электронный ресурс] / К.З. Сансызбаева // Психология: проблемы практического применения: материалы II Междунар. науч. конф. – Чита: Молодой ученый, 2013. – С. 63–71. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/82/3998/> (дата обращения: 30.10.2020).
3. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к изменениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: ИП РАН, 2015. – 352 с.
4. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Тревога и тревожность: хрестоматия. Сост. В.М. Астапов. – СПб.: Пер Сэ, 2015. – С. 85–99.
5. Хекхаузен Х. Тревога и тревожность Сост. В.М. Астапова / Х. Хекхаузен. – СПб.: Питер, 2015. – 256 с.
6. Хорни К. Тревожность / К. Хорни // Тревога и тревожность: хрестоматия / Сост. В.М. Астапов. – СПб.: Пер Сэ, 2016. – 453 с.