

## ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ ПРОЦЕСУ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ ОСОБИСТОСТІ

Вирішення проблем подолання психологічних бар'єрів, саморегуляції в складних ситуаціях, набуття уміння завжди знаходитися в оптимальному психічному стані є надзвичайно актуальним в професійному самовизначенні особистості. Від цього залежить успішність даного процесу, професійна кар'єра й здоров'я особистості.

Зазначена проблематика досліджувалася багатьма авторами. Зокрема, Л.Ф.Бурлачук і Є.Ю.Коржова відзначають, що "стратегії поведінки в значимих ситуаціях - це особливі поведінкові синдроми, що характеризуються актуалізацією адаптивних механізмів психічної саморегуляції" [2, с.62]. Загальними стратегіями є форми тотального орієнтування людини - продуктивні й непродуктивні, що проявляються, наприклад, у тенденціях "інстинкту життя", за З.Фрейдом [16], а також "володіння" і "буття" за Е.Фроммом [14]. Проблеми керування психічними станами у відповідальних ситуаціях вибору розглядалися в роботах А.О.Прохорова [10], О.Я. Чебикіна [15] та ін. Питання про самовиховання особистості розглядалося в дослідженнях Селіванова [11] та ін. Ряд авторів (Г.О.Балл [1], О.М. Матюшкін [8], Я.О. Пономарьов [9], О.К.Тихомиров [12], Л. Фрідман [13], І.О.Зимня [5], М.П. Спіфанова [4] та ін.) вказують, що психологічні бар'єри мають подвійний характер, тобто грають як негативну, так і позитивну роль у процесі діяльності особистості. Проте, по теперішній час питання щодо психологічних бар'єрів і, зокрема, у професійному самовизначенні особистості ще потребує свого подальшого з'ясування в теоретичних і практичних аспектах.

У зв'язку з цим мета нашого дослідження полягає в розкритті основних підходів до аналізу процесу подолання психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості. Завдання дослідження: 1) визначити підходи вирішення проблеми подолання психологічних бар'єрів особистості; 2) визначити на емпіричному рівні ефективність запропонованих заходів з профілактики та усунення небажаних психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості.

Вирішуючи перше завдання дослідження зазначимо, що оптантам доводиться випробовувати напружені психічні стани, що перешкоджають оптимальному професійному самовизначенню. Існують певні рекомендації, що допомагають керувати собою в складних ситуаціях. Вони склалися на основі багатого досвіду успішних людей і можуть бути корисними для тих, хто починає свій самостійний життєвий шлях. Це такі рекомендації: виховувати впевненість; відповідати за кожне своє слово, за кожний свій учинок; виховати в собі стриманість, терпимість, витримку, самовладання; виховувати у собі вміння долати негативні стани (дратівливість, запальність), виховувати в собі силу волі. Таким чином, у самовихованні ключовими моментами є виховання в собі вміння придушувати негативні стани: злість, дратівливість, запальність, виховання сили волі, самовладання.

Вибір стратегій подолання психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості специфічний. Форми стратегій обумовлені конструктивністю або не конструктивністю діяльності й поведінки. Критеріями конструктивності стратегії є ступінь усвідомленості критичної ситуації, використання механізмів довільного саморегулювання поведінки й діяльності в кризових умовах, ступінь розвитку самоактуалізації особистості, що забезпечують оптимально продуктивний рівень виконання діяльності. Малококонструктивними - виступають механізми психологічного захисту.

Існує два напрями досягнення оптимальних психічних станів під час професійного самовизначення особистості. По-перше, це самовиховання особистості, що можна розглядати як профілактику, попередження виникнення небажаних психологічних бар'єрів. По-друге, це саморегуляція особистості, тобто комплекс заходів по усуненню психологічного бар'єру, що вже виник. Вирішення проблеми психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості на рівні профілактики, чи подолання розпочинається з усвідомлення особистістю того, в чому полягає сутність даних бар'єрів.

Питання про бар'єри, це питання про перешкоди. Що перешкоджає ефективній діяльності індивіда в психологічному плані? Перерахуємо: слабка мотивація, "зацікнення" мислення, несприятливі для діяльності емоції, недостатні за своєю інтенсивністю вольові зусилля, небажання, сумніви, тривога, відчуття слабкості, лінощі, брак знань, емоційна нестійкість, низький рівень вольових якостей та ін. Серед названих психічних явищ: процеси, стани та властивості особистості. Зазначимо, що в якості психологічних бар'єрів виступають виключно психічні стани особистості. Тобто, небажання, сумніви, тривога, відчуття слабкості тощо. Щодо психічних процесів (слабка мотивація, несприятливі для діяльності емоції, недостатні за своєю інтенсивністю вольові зусилля тощо), то їх перебіг вказує на те, що діяльність відбувається, тобто психологічний бар'єр відсутній. Говорячи про психічні властивості індивіда (лінощі, брак знань, емоційна нестійкість, низький рівень вольових якостей та ін.), зазначимо, що вони виступають умовами, що сприяють або перешкоджають формуванню психологічних бар'єрів індивіда. Виходячи з того, що психологічний бар'єр це психічний стан, зрозуміло й основний спосіб його усунення – треба змінити несприятливий для даної діяльності психічний стан на сприятливий.

Профілактика чи попередження виникнення психологічних бар'єрів пов'язана з удосконаленням рис особистості у напрямку підвищення можливостей саморегуляції своєї поведінки. Як наслідок отримуємо підвищену бар'єростійкість особистості. Часте переживання певних психологічних бар'єрів свідчить про відповідні риси характеру індивіда, які провокують виникнення бар'єрів. Водночас, риси характеру дозволяють зробити прогноз щодо виникнення бар'єрів у даного індивіда. Часто людина побоюючись труднощів, ухиляється від них, що деформує її життєвий шлях, чинить перешкоди самореалізації особистості.

Профілактика виникнення психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості здійснюється за допомогою психолого-педагогічних засобів, що позитивно впливають на формування раціональної та емоційної оцінки в процесі створення індивідом передбачення щодо тих або інших дій в професійному самовизначенні. Перед усім це профорієнтаційна робота з молоддю, яка формує професійні інтереси, а отже й емоційну оцінку, та поглиблює знання оптантів щодо світу професій, знання про власні можливості. Останнє, сприяє аргументованості раціональних оцінок у контексті професійного самовизначення особистості.

Формування покликання і психологічної готовності особистості до професійного самовизначення можна розглядати як форми проведення профорієнтаційної роботи, чи психологічної підготовки особистості. Проте, формування покликання і психологічної готовності повинні мати власний зміст. Покликання це сукупність властивостей особистості необхідних для певної діяльності. Згодом приходить усвідомлення свого покликання. У людини є потреба знайти, усвідомити своє покликання й реалізувати його. Психологічна готовність особистості до заняття певною професією припускає наявність бажання й можливості щодо певної професії. Однак, наявність готовності не обов'язково означає, що вибір збігається з покликанням. Людина може переслідувати меркантильні інтереси до певної професії й через це сформувати готовність до її вибору й опанування даною професією. Хоча її покликання лежить в іншій сфері.

Формування покликання, психологічної готовності особистості до професійного самовизначення є суттєвими умовами успіху даного процесу. Разом з тим важливо безпосередньо приділяти увагу попередженню виникнення психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості. Одним з напрямків такого попередження є активізація регуляторів поведінки які входять до структури психологічного бар'єра. До регуляторів поведінки відносяться: мотивація, раціональної та емоційна оцінки, вольові зусилля. Оптимальний рівень розвитку зазначених регуляторів мінімізує імовірність появи психологічних бар'єрів.

Можливості впливу на регулятори поведінки, що беруть участь у формуванні передбачення результату майбутньої діяльності наступні. Впливи на мотивацію: посилення мотиву, що попереджає появу конкуруючих мотивів; підвищення або зниження значимості мети задля оптимізації сили мотиву; підвищення ймовірності досягнення успіху та інше. Впливи на раціональну оцінку, що надає впевненості: аналіз умов вирішення завдання; висування гіпотез; теоретична перевірка гіпотез; складання плану дій; визначення критеріїв оцінки успішності; перспективи дій і зв'язок з іншими діяльностями та інше. Впливи на емоційну оцінку, що сприяє набуттю стійкості проти тривоги, страху, відрази: акцентуація на позитивних моментах дії; використання прийомів саморегуляції емоційних станів та інше. Впливи на вольову саморегуляцію, що надає рішучості відбувається за рахунок активізації цілеспрямованості, ініціативності, сміливості, наполегливості, витримки та інше.

Таким чином, залежно від конкретної ситуації цілеспрямовано впливаючи на регулятори поведінки, можна домогтися сприятливого передбачення дії. Тим самим змінюючи психічний стан запобігаючи виникненню небажаних психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості.

В якості головних варіантів поведінки особистості під час зустрічі з психологічним бар'єром (див. рис. 1) виступають: а) мобілізація сил і подолання бар'єра; б) відкладання на час подолання бар'єра, для того, щоб ще раз оцінити ситуацію або провести додаткову підготовку; в) переоцінка ситуації й зміна цілі, або знаходження приводу для відмови від даної дії; г) стрес, фрустрація, внутрішній конфлікт, внутрішній криза.

Розкриємо більш докладно варіанти реагування особистості на психологічний бар'єр. Мобілізаційні зусилля спрямованні на структурні компоненти психологічного бар'єру, що веде до його руйнування.

А саме на: а) переживання, що пов'язані з мотивацією до досягнення цілі; б) переживання, що пов'язані з раціональною та ірраціональною оцінкою умов та наслідків досягнення цілі; в) емоційні реакції на ситуацію досягнення цілі; г) функціональний стан вольових можливостей в ситуації досягнення цілі. Досягнення мети мобілізації відбувається коли вдається знайти на раціональному рівні нові аргументи, що спростовують попередню оцінку ситуації виконання діяльності як такої, що веде до формування психологічного бар'єра особистості. Або у випадку коли за рахунок активізації емоційної саморегуляції особистість вгамовує несприятливі для даної діяльності емоції, чи вольовим зусиллям змінює психічний стан з "бар'єрного" на стан "бойової готовності". У всіх зазначених випадках як наслідок підвищується сила мотиву до відповідної діяльності. Водночас підсилення мотивації може виступати як самостійне завдання, виконання якого позитивно впливає на перетворення в інших структурних компонентах психологічного бар'єра і в результаті веде до його подолання.

Узагальнено психічна мобілізація проводиться за такими напрямками. По-перше, використання вмінь та навичок аналізувати ситуації і оцінювати власні можливості. По-друге, використання прийомів емоційної саморегуляції. По-третє, використання навичок вольової саморегуляції. По-четверте, використання навичок і прийомів самомотивації.

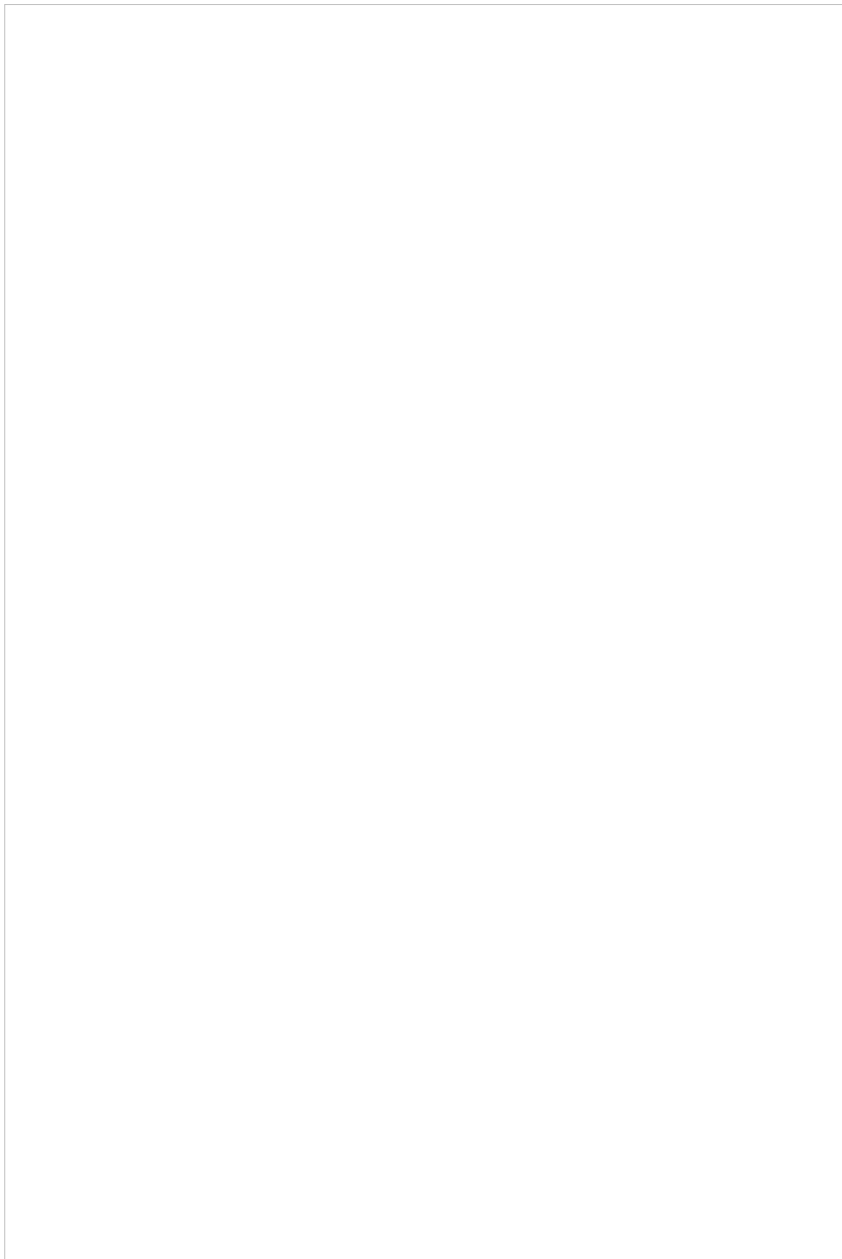


Рис. 1. Графічне зображення блок-схеми дій по подоланню психологічного бар'єра в професійному самовизначенні особистості

Тимчасове відкладання подолання бар'єра, для того, щоб ще раз оцінити ситуацію, провести додаткову підготовку передбачає, як і при мобілізації, зусилля, що спрямовані на структурні компоненти психологічного бар'єру. Під час даної підготовки усвідомлюються деталі ситуації. Випрацюються прийоми емоційної саморегуляції. Вдосконалюються вольові якості особистості. У межах формування довготривалої психологічної готовності до діяльності відбувається вдосконалення рис особистості її здібностей. Тобто в результаті підготовки підвищуються внутрішні можливості особистості, що дозволяє їй подолати психологічний бар'єр. Узагальнено психічна підготовка проводиться за такими напрямками: розвиток мотивації; інтелектуальна підготовка; емоційно-вольова підготовка.

Наступним варіантом реагування на психологічний бар'єр може бути переоцінка ситуації й зміна цілі, або знаходження приводу для відмови від даної дії. У даному випадку вирішується чи варто переслідувати обрану ціль, долати бар'єр. Можливо краще відмовитися й обрати іншу ціль. До такого варіанту реагування на психологічний бар'єр особистість зазвичай вдається коли мобілізація або підготовка не допомагають у подоланні бар'єра. У разі зміни цілі переживання бар'єру усувається. Узагальнено, переоцінка ситуації проводиться за наступними напрямками. По-перше, оцінюються власні пріоритети, ієрархія цінностей. По-друге, оцінюються власні можливості. По-третє, оцінюються об'єктивні умови діяльності.

Далі, варіантом реагування на психологічний бар'єр може бути стрес, фрустрація, внутрішній конфлікт або внутрішня криза особистості. Тобто неможливість задовольнити потребу досягти бажаного спричиняє виникнення негативних емоційних станів. Інтенсивність яких тим більша чим сильніше мотив який не вдається задовольнити. Проте наслідки, якщо бар'єр не переборений можуть бути як позитивні так і негативні. У першому випадку загострення протиріччя між потребами і можливостями до їх реалізації активізує особистість і веде до набуття нею необхідних можливостей. У другому випадку людина страждає та вдається до деструктивної активності з метою зниження стресу.

Зміст виховної роботи з профілактики виникнення психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості включає наступні пункти.

1. Формування знань про природу психологічних бар'єрів особистості.

2. Інформування про засоби подолання бар'єрів з урахуванням індивідуальних особливостей людини.
3. Поради, щодо різних настроїв по нормалізації психічного стану.
4. Тренінг особистісного зростання.
5. Тренінг впевненості у собі.
6. Заняття по опануванню методикою подолання страху.
7. Формування психологічної готовності особистості до професійного самовизначення.
8. Формування покликання особистості.
9. Індивідуальна, при потребі, корекція властивостей особистості, інтелекту, інтересів.

Мета даної виховної роботи буде досягнута, якщо опант: по-перше, визначиться з своїми професійними уподобаннями, тобто усвідомить своє покликання; по-друге, навчиться в ситуації прийняття рішення мобілізувати себе; по-третє, досягне певного рівня соціальної зрілості особистості.

Апробація зазначених заходів відбувалася у психолого-педагогічному експерименті. Досліджувалися можливості зниження виразності небажаних психологічних бар'єрів, та підвищення бар'єростійкості школярів. Рівень психологічних бар'єрів визначався за допомогою опитувальника для оцінки психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості (див. А.В.Масанов Діагностика психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості [7]). Випробовуваними виступили випускники загальноосвітньої середньої школи в кількості 52 чоловік. Експериментальна виховна робота проводилася протягом навчального року. По завершенню експериментальної виховної роботи були отримані наступні результати.

Таблиця 1

*Зміни кількісного складу учнів з різним рівнем виразності психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні*

Рівень	Кількість учнів	
	До експерименту	Після експерименту
Високий	7	12
Середній	16	27
Низький	29	13
Всього	52	52

Знизився рівень виразності психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості. Дані, що наведені в таблиці 1, свідчать про те, що експериментальна виховна робота сприяла вдосконаленню бар'єростійкості випробуваних. Якщо на початку експерименту до першої групи з низьким рівнем розвитку даної властивості було віднесено 7 учнів, то по закінченню експерименту їх було вже 12; у другій було 16, а стало 27. Кількість учнів, віднесених до третьої групи (високий рівень виразності психологічних бар'єрів), зменшилася на 18 чоловік. Різниця у кількісному складі груп експериментальної групи до і після проведення експерименту є статистично значущими ( $\chi^2 = 12.2$  при  $\chi^2$  кр. = 9.21;  $p = 0.01$ ).

Таким чином, підтверджується ефективність обраного напрямку профілактики й усунення небажаних психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні старшокласників.

В цілому розгляд основних підходів до аналізу процесу подолання психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості дозволив зробити наступні висновки.

1. Головними причинами, що ініціюють виникнення ускладнення в професійному самовизначенні особистості, є: недостатня мотивація до професійного самовизначення; неспроможність зрозуміти умови самовизначення; недостатня інформованість щодо здійснення професійного самовизначення; труднощі через необхідність виявляти самостійність, відповідальність, рішучість під час професійного самовизначення тощо.

2. Наслідком переживання психологічного бар'єра може бути: 1) мобілізація сил і подолання бар'єра; 2) відкладання на час подолання бар'єра, для того, щоб повторно оцінити ситуацію, провести додаткову підготовку; 3) переоцінка ситуації й зміна мети, або знаходження приводу для відмови від даної дії; 4) стрес, фрустрація, внутрішній конфлікт, внутрішня криза.

3. Попередження або подолання психологічного бар'єра особистості відбувається за допомогою формування у неї психологічної готовності до відповідної діяльності.

4. Створення загального позитивного настрою попереджає виникнення бар'єрів, та нівелює існуючі психологічні бар'єри особистості.

5. Впливаючи на окремі регулятори поведінки (мотивацію, емоційні та раціональні оцінки, волю), можна досягати потрібного психічного стану особистості, усуваючи тим самим її психологічні бар'єри.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Балл Г.О., Бастун М.В., Видра О.Г. та ін. Розвиток психологічної культури учнівської молоді в системі неперервної професійної освіти: Навч.-метод. посібник / АПН України; Інститут педагогіки і психології професійної освіти / В.В. Рибалка (ред.). – К.: ІПППО АПН України, 2005.
2. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психологія життєвих ситуацій: Учебное пособие. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998.
3. Губенко О. В. Формування у старшокласників готовності до вибору професій у сфері творчої технічної діяльності (психологічний аспект). // Автореф. Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН

України. – К., 1998.

4. *Епифанова М.П.* Роль психологического барьера в обучении устной иноязычной речи, – 2005. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pn.pglu.ru/>.

5. *Зимняя И.А.* Воспитание в системе образования: экспериментальная учебная авторская программа. – Москва: Исслед. центр проблем качества подгот. специалистов, 2007.

6. *Кудрявцев Т.В., Сухарев А.В.* Влияние характерологических особенностей личности на динамику профессионального самоопределения // Вопросы психологии. – 1985. – № 1. – С. 86-93.

7. *Массанов А.В.* Діагностика психологічних бар'єрів в професійному самовизначенні особистості // Збірник наукових праць "Актуальні проблеми практичної психології". – Херсон, ПП Вишемирський В.С., 2006.

8. *Матюшкин А.М.* Проблемные ситуации в мышлении и обучении. – М.: Педагогика, 1972.

9. *Пономарёв Я.А.* Психология творчества и педагогика. – М.: Просвещение, 1987.

10. *Прохоров А.О.* Неравновесные (неустойчивые) психические состояния // Психологический журнал, 1994, – Том 20, – № 2. – С. 115-124.

11. *Селиванов В.И.* Воля и ее воспитание. – М.: Знание, 1976.

12. *Тихомиров О.К.* Принятие решения как психологическая проблема // Проблемы принятия решений. – М.: Наука, 1976. – С. 77-82.

13. *Фридман Л.М.* Психология воспитания: Кн. для всех, кто любит детей / Л. М. Фридман. – М.: Твор. центр Сфера, 1999. – 203 с.

14. *Фромм Э.* Психоанализ и этика. – М.: Республика, 1993.

15. *Чебыкин А.Я.* Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности. – Одесса, 1992.

16. Freud S. The basic writings of Sigmund Freud. – New York Modern libr. Cop., 1966.

*Подано до редакції 26.01.09*

### РЕЗЮМЕ

В статье раскрываются основные подходы к процессу преодоления психологических барьеров в профессиональном самоопределении личности. Представлены экспериментальные данные относительно апробации мероприятий по профилактике и устранению нежелательных психологических барьеров в профессиональном самоопределении личности

### РЕЗЮМЕ

У статті розкриті основні підходи до процесу подолання психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості. Представлені експериментальні дані з апробації заходів стосовно профілактики та усунення небажаних психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості.

### SUMMARY

The article analyzes some basic approaches to overcoming psychological barriers in professional self-determination. It presents some experimental data of approbation of actions aimed at preventive maintenance and elimination of undesirable psychological barriers in professional self-determination.

**Ключевые слова:** психологические барьеры, профессиональное самоопределение, преодоление психологических барьеров.

**Ключові слова:** психологічні бар'єри, професійне самовизначення, подолання психологічних бар'єрів.

**Keywords:** psychological barriers, professional self-determination, overcoming of psychological barriers.

---