

## ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ В ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Питання про психологічні бар'єри належить до проблеми забезпечення продуктивності діяльності людини. Психологічні бар'єри зустрічаються в професійній діяльності, спілкуванні, творчій діяльності, навчальній, у самовизначенні особистості.

Актуальність досліджень, спрямованих на подолання психологічних труднощів в складних умовах діяльності, підкреслювали О.М.Леонт'єв, Б.Ф.Ломов, В.А. Пономаренко, С.Л.Рубінштейн, В.Д.Шадріков та ін.

В цілому проблема психологічних бар'єрів у вітчизняній психології в останній час стала розглядатися у зв'язку з інноваційними процесами в освіті, творчою діяльністю і зокрема педагогічною творчістю (В.В. Бессоненко, В.Ф.Галитін, Р.М.Грановська, Л.О. Коростильова, Ю.С.Крижановська, Л.М.Підлісна, В.І. Слободчиков, О.С.Советова, О.М.Хон та ін.).

Важливе значення для розкриття генези психологічних бар'єрів мають дослідження, спрямовані на вивчення психічних станів і емоційної стійкості особистості в екстремальних умовах діяльності (Ф.Е. Василюк, Л.І. Єрмолаєва, М.Д.Левітов, Я.О.Луп'ян, О.О. Прохоров та ін.).

Проте, по теперішній час питання щодо психологічних бар'єрів у діяльності особистості ще потребує свого подальшого з'ясування в теоретичних і практичних аспектах.

У зв'язку з цим мета нашого дослідження полягає в розкритті специфіки психологічних бар'єрів у діяльності особистості. Завдання дослідження: 1) уточнити природу психологічних бар'єрів у діяльності особистості; 2) визначити за результатами емпіричного дослідження особливості прояву психологічних бар'єрів у діяльності особистості, на прикладі її професійного самовизначення.

Згідно з першим завданням був проведений аналіз спеціальної літератури (Ф.В.Василюк, Р.М. Грановська, Л.П.Грибак, В.І.Журавльов, Г.Ф.Заремба, А.В. Карпов, Є.П.Крупнік, Н.Л.Левітов, Д.О.Леонт'єв, А.К. Маркова, Л.М.Митіна, М.І.Наєнко, М.С. Неймарк, О.О. Прохоров, М.М.Рибаківа, Ю.Є. Сосновікова та ін.), який засвідчив неоднозначне розуміння природи психологічних бар'єрів.

Теоретичні основи розуміння психологічних бар'єрів представлені в роботах закордонних дослідників. Це психоаналітична теорія З.Фрейда і його послідовників (К.Юнга, К.Хорні, О.Феніхеля та ін.), гуманістична концепція особистості А.Маслоу, К.Роджерса, уявлення про особистість, що розвиваються К.Левінін і Е.Берном, когнітивний напрямок в інтерпретації особистості Дж.Келлі, а також дослідження інших учених, так чи інакше розглядають феноменологію психологічних бар'єрів.

Психологічні бар'єри розглядаються з самих різних позицій: у залежності від розуміння їхньої природи, сутності і способів аналізу. Так, у контексті загальнопсихологічному бар'єри класифікуються як смислові, емоційні, когнітивні, тактичні. У діяльнісному підході виділяються дві групи бар'єрів: мотиваційні й операційні, котрі, у свою чергу, виявляються в когнітивній, афективній і поведінковій сферах. Ці розходження знаходять своє відображення у великій кількості визначень психологічних бар'єрів, що розкривають погляди на їхню природу, розвиток, що визначає методи їхнього дослідження. Деякі з визначень перетинаються у своїх істотних частинах, інші виявляють явну суперечливість. Так, Р.С.Немов розуміє психологічний бар'єр як внутрішню перешкоду психологічної природи (небажання, острах, непевність і т.п.), що заважає людині успішно виконувати певну дію. А.В.Петровський, М.Г.Ярошевський [6] вважають, що психологічний бар'єр – психічний стан, що проявляється в неадекватній пасивності суб'єкта, що перешкоджає виконанню їм тих або інших дій. Емоційний механізм психологічного бар'єра полягає в посиленні негативних переживань і установок - сорому, почуття провини, страху, тривоги, низької самооцінки, які асоціюються із завданням. К.К.Платонов [11] вказує, що психологічний бар'єр це мотив, що перешкоджає виконанню певної діяльності або дії. М.І.Конюхов [4] визначає психологічні бар'єри як інтенсивні емоційні переживання, частіше негативного плану (сором, почуття провини, страху, тривоги, низька самооцінка й т.п.), які заважають діяльності, реалізації особистісного смислу, особистісної потенції. Р.Х Шакуров [15] розглядає психологічний бар'єр особистості як психологічну категорію, що є необхідною умовою саморозвитку особистості.

На наш погляд, психологічний бар'єр – це психічний стан, що з'являється перед або під час виконання діяльності. У першому випадку бар'єр не дозволяє початися діяльності, а в другому - зупиняє її. Бар'єри розрізняються по своїй силі. Їх подолання вимагає від індивіда адекватних силі бар'єра дій. Причини, що викликали переживання бар'єра можуть не усвідомлюватися. Властивості особистості, головним чином її недоліки, виступають як внутрішні передумови виникнення психологічних бар'єрів.

До психологічних бар'єрів можна віднести наступні переживання: острах критики й осміяння, недовіра, непевність, відрази, відсутність сталого інтересу до своєї діяльності, сумніви, страх і т.п.

Часто людина побоюючись труднощів, ухиляється від них і тому не зустрічається з психологічними бар'єрами. Однак таке поведіння деформує життєвий шлях людини, перешкоджає її самореалізації як особистості. Отже, є реально діючі психологічні бар'єри та бар'єри, що зафіксовані в пам'яті індивіда для тієї або іншої ситуації.

У цілому, виникнення психологічних бар'єрів визначається: а) зовнішніми умовами діяльності; б) ступенем підготовленості індивіда до діяльності, в) особистісними якостями.

Функції психологічних бар'єрів індивіда: 1) регулятивна; 2) адаптивна. Психологічні бар'єри виконують певну регулюючу функцію в поведінці особистості, активізують її. Бар'єри можна розглядати як складовий елемент механізму особистісного зростання. Тобто психологічні бар'єри виступають як внутрішні протиріччя, що є рушійною силою розвитку психіки..

Психологічний бар'єр – складний психічний стан, тому можна визначити структуру цього явища, таким чином:

- 1) переживання пов'язані з мотивацією до досягнення мети;
- 2) переживання пов'язані з раціональною й ірраціональною оцінкою умов і наслідків досягнення мети;
- 3) емоційні реакції на ситуацію досягнення мети;

4) функціональний стан вольових можливостей у ситуації досягнення мети.

Дослідження проблеми психологічних бар'єрів особистості стикається з такими розглядом таких психологічних феноменів, як стрес, фрустрація, конфлікт, криза, психічна напруга, тривога, смисл та ін. Виконані за цими напрямками дослідження відкривають можливість системного підходу до проблеми психологічних бар'єрів професійного самовизначення особистості. За інтенсивністю переживання психологічні бар'єри бувають слабкі, середні й сильні. При цьому бар'єр будь-якої сили перешкоджає виконанню діяльності. У той же час, негативні переживання, які за своєю інтенсивністю не здатні перешкоджати виконанню діяльності, але її ускладнюють, класифікуються як суб'єктивні труднощі діяльності. Крім того суб'єктивні труднощі можуть викликати азарт, бойовий запал, насагу. До суб'єктивних труднощів відносяться різні критичні ситуації, такі як стрес, фрустрація, конфлікт, криза.

Розкриваючи психологічний механізм формування бар'єра, зауважимо, що таке формування починається після появи мотиву до виконання певної діяльності або дії. Оцінюється ситуація виконання діяльності на раціональному, ірраціональному й емоційному рівнях. Результатом оцінювання виступає емоційно забарвлене передбачення щодо процесу, результату й наслідків бажаної діяльності, що може бути сприятливим або несприятливим для наміченої дії. Реакцією індивіда на несприятливе передбачення щодо бажаної дії є переживання психологічного бар'єра. Як бачимо в утворенні бар'єра беруть участь психічні регулятори поведінки, а саме: мотиваційні, когнітивні, емоційні й вольові процеси індивіда. Тільки несприятливої когнітивної або емоційної оцінки успішності майбутньої дії недостатньо для формування психологічного бар'єра. Потрібно, щоб мотивація знизилася й вольові зусилля були недостатніми для здійснення дії. Можливі різні варіанти усунення психологічних бар'єрів. У їх основі лежить зміна психічного стану, що перешкоджає діяльності на стан, що дозволяє діяти.

Дослідження ознак психологічних бар'єрів дозволяє серед них виділити специфічні і не специфічні. Специфічні ознаки вказують, що дане психічне явище є психологічним бар'єром. Неспецифічні ознаки зустрічаються під час характеристики як психологічних бар'єрів, так і інших психічних явищ, що переважно стосуються емоційно-вольової сфери особистості. Це такі явища як стрес, фрустрація, криза тощо.

Тип психологічного бар'єра визначається з огляду на внутрішній регулятор поведінки, що в найбільшому ступені вплинув на формування даного психологічного бар'єру особистості. В залежності від цього можна виділити такі типи психологічних бар'єрів: мотиваційний, когнітивний, емоційний, вольовий.

Будь-який тип психологічного бар'єра, якщо він досить сильний, може викликати переживання бар'єрів інших типів, і в першу чергу емоційних. Наприклад, когнітивний бар'єр "сумніви через незнання" викликає страх перед відповідною ситуацією, тобто емоційний бар'єр. В результаті спостерігаємо появу нового психологічного бар'єра, тобто психічного стану який об'єднує переживання сумніву і страху. Водночас переважання сумніву чи страху визначають тип бар'єра - когнітивний чи емоційний. Можна спостерігати також, дію декількох бар'єрів для індивіда перед виконанням певної діяльності. У даному випадку один психологічний бар'єр змінюється іншим, та навпаки.

Наслідком переживання психологічного бар'єра можуть бути: "боротьба" - мобілізація сил і подолання бар'єра; "відстрочка" - відкладання на час подолання бар'єра, для того, щоб ще раз оцінити ситуацію або провести додаткову підготовку; "відмова" - переоцінка ситуації й зміна мети, або знаходження приводу для відмови від даної дії; "страждання" - стрес, фрустрація, внутрішній конфлікт, внутрішня криза.

Важливими чинниками, що впливають на динаміку психологічних бар'єрів особистості є її індивідуально психологічні особливості. Саме риси особистості визначають її бар'єростійкість. Отже, удосконалення властивостей особистості підвищує її бар'єростійкість. Весь комплекс рис, що мають відношення до проявів психологічних бар'єрів можна означити як особистісну основу психологічних бар'єрів. Удосконалення особистісної основи відбувається за такими напрямками як спрямованість, інтелект, риси характеру, воля, тому що зріла і стала спрямованість забезпечує визначеність і силу мотивів; розвинений інтелект – об'єктивну оцінку ситуації; риси характеру, зокрема емоційні – адекватне відношення до ситуації; вольові можливості – саморегуляцію поведінки у складних умовах професійного самовизначення особистості.

Згідно з другим завданням дослідження визначалися особливості прояву психологічних бар'єрів особистості в професійному самовизначенні. Психодіагностичним інструментарієм слугував розроблений нами тест-опитувальник для оцінки ступеня виразності психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості. Тест-опитувальник призначається для обстеження осіб віком від п'ятнадцяти років і старше, в індивідуальний чи колективний спосіб. Випробовуваним пропонується інструкція: "Уявіть ситуацію професійного самовизначення, що ви переживали. Відповідайте, користуючись шкалою оцінок, наскільки сильно заважали вам у професійному самовизначенні психологічні бар'єри, наведені в листі питань". Шкала оцінок: 0 - не заважали; 1 - трохи заважали; 2 - заважали; 3 - сильно заважали.

Обробка результатів проводиться шляхом підсумовування балів. Підраховується загальний бал виразності психологічних бар'єрів. Крім цього, аналізуються кожний бар'єр окремо залежно від виставленого йому бала. При аналізі результатів самооцінки варто мати на увазі, що загальний підсумковий показник ступеня виразності психологічних бар'єрів може перебувати в діапазоні від 0 до 60. При цьому, чим вище підсумковий показник, тим вище ступінь виразності психологічних бар'єрів.

При інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки рівня виразності психологічних бар'єрів: до 23 балів - низький, 24-33 бала - середній, 34 і більше - високий.

Лист питань тесту опитувальника має містити такі психологічні бар'єри: невизначеність своїх професійних інтересів; острах приймати самостійні рішення щодо свого професійного майбутнього; недостатня зацікавленість у виборі професії; непевність у собі при виборі професії; страх критики з боку однолітків і навколишніх про зроблений вибір; стан невизначеності при виборі професії через не знання своїх можливостей; острах піти проти думки батьків; стан апатії, байдужості в ситуації професійного самовизначення; страх припуститися помилки у виборі професії; переживання безпорадності у відповідальній ситуації вибору професії; тривога за нездатність подолання труднощів у майбутній професійній діяльності; стан сум'яття через недолік потрібної інформації про обирані професії; стан ліні при вирішенні питань свого професійного самовизначення; острах ризикувати у виборі професії; побоювання виявити особисту ініціативу у виборі професії; сумнів у правильності вибору професії через нездатність обґрунтувати свій вибір; сильне переживання відповідальності при виборі професії; стан пригніченості через небажання робити те, що змушують батьки;

нерішучість у ситуації вибору професії; страх перед невизначеністю свого професійного майбутнього.

Вибірку склали 58 чоловік у віці 15-16 років. За результатами проведених нами емпіричних досліджень було з'ясовано, що на схильність людини часто переживати психологічні бар'єри впливають наступні риси особистості, що наведені в порядку убывання значимості: сором'язливість ( $r = 0,46$ ), невротичність ( $r = 0,32$ ), емоційна лабільність ( $r = 0,3$ ) і депресивність ( $r = 0,3$ ).

Протидіють виникненню психологічних бар'єрів такі риси як товариськість ( $r = 0,36$ ), рухливість і сила нервової системи ( $r = 0,31$ ), урівноваженість ( $r = 0,24$ ), наявність стійких життєвих інтересів ( $r = 0,2$ ).

Дослідження психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні молоді дозволило отримати наступні факти. Найбільша частота властива психологічним бар'єрам: "тиск батьків і оточення" (0,58); "страх" (0,49); "непевність у собі" (0,38); "не сформованість професійних інтересів" (0,36).

До групи менше значимих бар'єрів відносяться: "відсутність необхідної інформації", "нерішучість", "занижена самооцінка". Частота прояву цих бар'єрів відповідно: 0,22; 0,2; 0,16.

Такі бар'єри як "малодушність", "не можу розібратися в собі", "протиріччя між інтересом і престижністю професії", мають частоту прояву відповідно: 0,13; 0,13; 0,1.

Розглядаючи психологічну природу зафіксованих бар'єрів можна зробити висновок про те, що вони пов'язані насамперед з вольовою сферою особистості, далі за значимістю на їх хід впливають емоційна сфера й спрямованість особистості.

Один з найбільш значимих психологічних бар'єрів молоді при виборі професії пов'язаний з переживанням почуття страху. Аналіз змісту страху у випробуваних при виборі професії дозволив виділити його різновиди й ступінь значимості. Так, найбільш актуальним для є "страх зробити помилку" (частота прояву 0,12), потім йдуть: "побоювання, що не впораються із професією", "страх перед майбутнім", "страх відповідальності". Частота прояву відповідно: 0,1; 0,07; 0,06.

Обстеження виразності психологічних бар'єрів старшокласників показало, що високий рівень переживання бар'єрів у різних ситуаціях зазнають 24 % обстежуваних; середній - 45 % і низький - 31 %. Порівняння юнаків і дівчат показало, що у дівчат середня оцінка бар'єрності трохи вище, відповідно 32,6 і 31 балів. Розподіл за рівнем бар'єрності у юнаків наступний: високий рівень - 18 %, середній - 55 %, низький - 27 %. У дівчат, відповідно 29, 47, 24 %.

Говорячи стосовно профілактики виникнення психологічних бар'єрів особистості варто зауважити, що вони несуть не тільки негативну, але й позитивну функцію. Постає питання, в яких випадках доцільно попереджати виникнення того чи іншого бар'єра, чи потрібно його усувати. Якщо психологічний бар'єр зумовлює невиправдану пасивність, перешкоджає виконанню дій в контексті професійного самовизначення особистості, то такі бар'єри треба долати, а також треба попереджати їх виникнення. Прикладами таких бар'єрів можуть бути стани незацікавленості, невизначеності, непевності, сум'яття, сумніву, страху, тривоги при вирішенні питань професійного самовизначення особистості. Водночас переживання бар'єра може бути корисним у двох випадках: по-перше, психологічні бар'єри стимулюють активність особистості, що спрямована на приборкання бар'єра за рахунок мобілізації власних можливостей, або проведення ретельної підготовки в наслідок чого вдосконалюється особистість; по-друге, психологічні бар'єри можуть утримувати індивіда від небезпечних вчинків, забезпечують певну стійкість особистості.

Таким чином, ми погоджуємося з позицією багатьох авторів (Г.О.Балл [1], О.М.Матюшкін [10], Я.О.Пономарьов [12] та ін.), що психологічні бар'єри мають двоїтий характер, тобто грають як негативну, так і позитивну роль у процесі діяльності. Позитивними бар'єри є тоді, коли вони спонукують людину переборювати внутріособистісні перешкоди на шляху до своєї самореалізації, тобто проявляється здатність до безмежного розвитку психіки особистості, у такий спосіб подолання бар'єра є джерелом росту потенціалу людини, стимулом розвитку, що допомагає розкрити необмежені можливості людини. Бар'єри можуть грати й негативну роль у діяльності. У ситуаціях, коли з бар'єром не можна впоратися, коли він занадто великий, він перетворюється на блокатор і не тільки гальмує активність, але й деформує особистість, тобто бар'єр є джерелом згортання діяльності людини.

Проведене дослідження дозволяє сформулювати наступні висновки.

1. Зміст поняття психологічний бар'єр розглядається як тензійний психічний стан, внутрішня заборона на виконання діяльності, яка є результатом взаємодії психічних регуляторів поведінки котрі формують передбачення успішності майбутні діяльності або дії.

2. Переживання психологічного бар'єра особистості має наступні варіанти подальшого розвитку: 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

3. Формування психологічного бар'єра починається після появи мотиву до виконання певної діяльності або дії. Далі оцінюється ситуація виконання діяльності на раціональному, ірраціональному й емоційному рівнях. Результатом оцінювання виступає емоційно забарвлене передбачення процесу, результату й наслідків бажаної діяльності, що може бути сприятливим або несприятливим для індивіда. Ослаблення мотиву сприяє формуванню несприятливого передбачення, або веде до відмови від даної діяльності на користь іншої. Посилення мотиву здатне "нейтралізувати" дію оцінок під час вироблення передбачення, тим самим не допускаючи появи психологічного бар'єра. За допомогою вольових зусиль особистість здатна: підсилити або послабити мотив; підвищити або понизити значимість оцінок у процесі формування прогнозу.

4. Факторами, що визначають виникнення психологічних бар'єрів у діяльності особистості, є нестача потрібної інформації, невизначеність інтересів, не знання своїх здібностей, вплив оточення, відповідальність, необхідність аналізу й систематизації інформації, упередженість, вікові психологічні особливості особистості, низький рівень психологічної готовності до певної діяльності тощо.

Дослідження психологічних бар'єрів у діяльності особистості визначило перспективи подальшої розробки теорії діяльності на основі розкриття механізмів психологічних бар'єрів, поглиблення теорії розвиваючої діяльності шляхом виокремлення в ній бар'єра як активізуючого фактора й дослідження специфіки розвивального ефекту різних бар'єрів на самовдосконалення особистості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Розвиток психологічної культури учнівської молоді в системі неперервної професійної освіти: навч.-метод. посібник [Г. О. Балл, М. В. Бастун, О. Г. Видра, Н. І. Волошко, Л. М. Гридковець] / АПН України; Інститут педагогіки і психології професійної освіти / ред. В.В. Рибалка. – К. : ІПППО АПН України, 2005.
2. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк [предисл. В.П. Зинченко]. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
3. *Ермолаева Е.П.* Предпринимательство: самодиагностика и преодоление психологических барьеров / Е.П. Ермолаева. – М. : Ин-т психологии РАН, 1996.
4. *Конюхов Н.И.* Словарь-справочник по психологии / Н.И. Конюхов. – М., 1996.
5. *Коростылёва Л.А.* Психология самореализации личности: брачно-семейные отношения / Л.А. Коростылёва. – СПб. : Изд-во СПб. ун-та., 2000.
6. Краткий психологический словарь / [сост. Л.А. Карпенко] / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 1985.
7. *Левитов Н.Д.* Психические состояния человека / Н.Д. Левитов. – М., 1964.
8. *Леонтьев Д.А.* Я – последняя инстанция в личности / Д.А. Леонтьев // Очерк по психологии личности. – М., 1993.
9. *Лупьян Я.А.* Барьеры общения, конфликты, стресс... / Я.А. Лупьян. – Мн.: Высш. шк., 1986.
10. *Матюшкин А.М.* Проблемные ситуации в мышлении и обучении / А.М.Матюшкин. – М. : Педагогика, 1972.
11. *Платонов К.К.* Краткий психологический словарь системы психологических понятий: учеб. пособие для заведений профтехобразования / К.К. Платонов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Высш. шк., 1984.
12. *Пономарёв Я.А.* Психология творчества и педагогика / Я.А. Пономарёв. – М. : Просвещение, 1987.
13. *Прохоров А.О.* Неравновесные (неустойчивые) психические состояния / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – 1994, – Том 20, – № 2. – С. 115-124.
14. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.; Х.; Мн.: Питер, 1999. – 712 с.
15. *Шакуров Р.Х.* Барьер как категория и его роль в деятельности / Р.Х. Шакуров // Вопросы психологии. – 2001. – №1. – С. 3-18.

Подано до редакції 04.06.09

### РЕЗЮМЕ

У статті визначені структура, механізми й умови формування психологічних бар'єрів у діяльності особистості. Представлено експериментальні дані відносно особливостей психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні сучасної молоді.

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

*А.В. Массанов*

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

### РЕЗЮМЕ

В статье выявлены структура, механизмы и условия формирования психологических барьеров в деятельности личности. Представлены экспериментальные данные относительно особенностей психологических барьеров в профессиональном самоопределении современной молодежи.

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

*A. V. Massanov*

### PSYCHOLOGICAL BARRIERS IN PERSONAL ACTIVITY

### SUMMARY

The article ascertains the structure, mechanisms and conditions of forming psychological barriers in personal activity. It presents some experimental data concerning features of psychological barriers in professional self-determination of modern youth.

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

---