

*Анатолій Массанов,*

*доктор психологічних наук, професор,*

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»*

*вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,*

*ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1002-4941>*

## ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ОСОБИСТОСТІ

У статті аналізується проблема дослідження психологічних бар'єрів особистості, яка займає центральне місце у вирішенні ряду питань, пов'язаних із формуванням особистості та її професійним і особистісним розвитком. Результати аналізу психологічних бар'єрів дозволяють пояснити багато явищ психічного життя людини. Проте на сучасному етапі питання щодо природи психологічних бар'єрів особистості потребує подальшого уточнення як у теоретичному, так і в практичному плані. Зокрема, не існує остаточного розуміння того, до якого психічного явища можна віднести психологічні бар'єри особистості. Метою нашого дослідження є виокремлення на теоретичному рівні змісту психологічних бар'єрів та їх специфіки у порівнянні з іншими психічними явищами, що впливають на хід діяльності особистості. Для досягнення цієї мети та виконання поставлених завдань були використані наступні методи: аналіз літератури, синтез та узагальнення, логічний аналіз, концептуальний аналіз. Теоретичний аналіз проблеми дослідження підтвердив, що психологічні бар'єри переважно проявляються у зв'язку з чотирма проявами психічного життя особистості: наявністю негативних рис характеру, диспозицій та установок, що перешкоджають відповідній діяльності; несприятливий психічний стан суб'єкта діяльності для певної активності; стереотипи поведінки та мислення, які стають недоцільними у новій ситуації; обмеження морального та ідеологічного характеру. За результатами дослідження було виявлено наступне: психологічні бар'єри представляють собою психічний стан, що перешкоджає особистості виконувати бажану дію чи діяльність; формування психологічного бар'єру ґрунтується на взаємодії мотиваційних, емоційних, когнітивних та вольових регуляторів поведінки; властивості особистості не можуть стати психологічними бар'єрами, але можуть впливати на їх виникнення; схильність особистості до формування у себе психологічних бар'єрів залежить від таких її характеристик, як підвищена тривожність, наявність різних комплексів, а також рис характеру, як нерішучість, невпевненість, сором'язливість, низька самооцінка та інші.

**Ключові слова:** психологічні бар'єри, особистість, психічні стани, емоції, мотивація, воля, тривожність, самооцінка, психологічна стійкість.

### Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Проблема подолання психологічних бар'єрів займає центральне місце в вирішенні ряду питань, пов'язаних із формуванням особистості, її професійним і особистісним самовизначенням (Фурман, 2018; Гірняк, 2018; Федан, 2017; Массанов, 2010; Dweck, 2012; Ericsson, 2016; Rosch, 1991; Varvarigou, 2011; Durrant, 2011 та ін.) Результати аналізу психологічних бар'єрів дозволяють пояснювати багато явищ психічного життя людини. Проте на сучасному етапі питання щодо подолання психологічних бар'єрів особистості ще потребує подальшого уточнення як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Аналіз та узагальнення матеріалів досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів (Федан, 2017; Фурман, 2018; Гірняк, 2018; Dweck, 2012; Ericsson, 2016; Rosch, 1991 та ін.), присвячених феномену «психологічний бар'єр», дозволив нам виділити декілька підходів до розуміння його суті.

Перший підхід пов'язує з поглядами З. Фрейда. Психологічний бар'єр автор розглядав як необхідний компонент психодинамічних процесів, що розгортаються в наслідок взаємодії інстинктів і бар'єрів, зовнішніх і внутрішніх.

Другий підхід, представлений фахівцями психологами (Т.Д. Dembo, Е.Р. Hilgard, R.C. Atkinson та

ін.), вказує на взаємодію потреб з психологічними бар'єрами особистості. Підкреслюється, що емоційні наслідки цього лежать в основі психологічної теорії фрустрації.

В рамках третього підходу психологічний бар'єр розглядається як важливий феномен в теорії особистості К. Левіна. Автор багато істотних моментів формування особистості виводить із специфіки того, що відбувається на рівні «мета-перешкода». Як і З. Фрейд. К. Левін вважав, що блокатори викликають «активність, що замінює», переключення суб'єкта з однієї діяльності на іншу.

Український психолог В.О. Моляко показав роль психологічних бар'єрів в науковій творчості. Було виявлено, що кожному відкриттю передують поява специфічного пізнавального бар'єру.

Проте однозначного тлумачення поняття «психологічний бар'єр» до теперішнього часу серед психологів немає. Це зумовило мету і завдання нашого дослідження.

**Мета та завдання.** Враховуючи актуальність та недостатню розробленість питання щодо психологічних бар'єрів особистості, метою нашого дослідження стало виокремлення на теоретичному рівні змісту цих бар'єрів та їх специфіки у порівнянні з іншими психічними явищами, що впливають на хід діяльності особистості.

**Завдання дослідження:**

1. Уточнити сутність психологічних бар'єрів особистості.

2. Визначити особливості прояву психологічних бар'єрів в діяльності особистості.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження та виконання поставлених завдань були використані наступні методи: аналіз літератури, синтез та узагальнення, логічний аналіз, концептуальний аналіз.

**Результати дослідження.** Психологічні бар'єри можуть виникати в різних сферах діяльності та активності особистості, таких як спілкування, навчання, праця, ігрова діяльність, професійне самовизначення, сімейне життя і т. д. (Dweck, 2012). Залежно від конкретної сфери діяльності, актуалізується певний набір психологічних бар'єрів особистості. Виникнення різних типів бар'єрів залежить не лише від характеру діяльності, а також від індивідуально-типологічних особливостей кожної окремої особистості (Ericsson, 2016).

Аналіз природи психологічних бар'єрів можна розглядати в межах таких понять як внутрішній конфлікт особистості, негативні емоційні стани, риси характеру (тривожність, невпевненість, сором'язливість, страх тощо). Розгляд змісту психологічних бар'єрів доречно здійснювати аналізуючи теорії особистості вітчизняних та зарубіжних психологів.

Дослідження проблеми психологічних бар'єрів передбачає вияв уваги до всіх форм прояву психологічних бар'єрів з оглядом на споріднені психологічні явища. Потрібно враховувати міждисциплінарний характер психологічних бар'єрів особистості, а саме оцінювати їх в якості каталізатора активності особистості, рушійних сил психічного розвитку. Важливо враховувати конкретно-історичні та суб'єктивно-особистісні ситуації прояву психологічних бар'єрів.

Розкриття проблеми психологічних бар'єрів доречно проводити за допомогою аналізу психічних явищ, що визначають зміст бар'єра. Зокрема, таких явищ як внутрішній конфлікт, фрустрація, страх, смислові бар'єри, тривожність, невпевненість, низька самооцінка, інертність тощо. Це дозволить визначити взаємозв'язки між цими явищами, визначити головні та другорядні фактори, що впливають на виникнення психологічних бар'єрів особистості. Отже, об'єктом нашої уваги виступають психічні явища які знижують ефективність діяльності особистості.

За своїм змістом психологічні бар'єри особистості тісно пов'язані з такими психічними явищами як внутрішньо особистісні конфлікти (Rosch, 1991), психологічні захисти, комплекси (Ericsson, 2016), негативні емоційні переживання – страх, тривога, фрустрація, смуток та ін. (Dweck, 2012), риси характеру – невпевненість, безініціативність, депресивність та ін. (Масанов, 2010). Зазначені явища єднає те, що вони приймають участь в регуляції поведінки особистості. Це виявляється з одного боку у запобіганні недоречних, небезпечних для суб'єкта дій, з другого в актуаліза-

ції у нього потреби у самовдосконаленні. Надмірний і недостатньо контрольований особистістю прояв власних емоцій перешкоджає та стримує її активність.

Дослідження психологічних бар'єрів особистості вимагає виділення їх специфіки серед інших психічних явищ, зокрема серед явищ емоційно-вольової сфери особистості. Для розуміння психологічної сутності психологічного бар'єру важливим є не лише з'ясування тих механізмів та умов, що лежать в його основі, але й конкретних обставин та ситуацій, в яких він проявляється.

Узагальнення матеріалів з вивчення психологічних бар'єрів особистості представлений у спеціальній літературі (Федан, 2017; Фурман, 2018; Гіряк, 2018; Dweck, 2012; Ericsson, 2016; Rosch, 1991 та ін.) дозволяють зробити висновки, що бар'єри бувають у вигляді: негативних емоційних станів пов'язаних з недоліками емоційно-вольової саморегуляції; системи відношень до себе та оточуючих (низька самооцінка, сором'язливість); комунікативних бар'єрів, пов'язаних з рисами характеру; смислових бар'єрів; конкуруючого мотиву тощо.

Подальший аналіз змісту поняття психологічний бар'єр вимагає відокремлення його від поняття «внутрішньо особистісний конфлікт». Відомо, що такий конфлікт, часто, є породженням амбівалентних прагнень суб'єкта і виступає як психологічний бар'єр до виконання особистістю певної дії. Це пояснюється тим, що в конфліктній ситуації суб'єкт може переживати астеничні емоції (страх, тривога, невпевненість, небажання себе обмежувати тощо), що стримують його активність (Rosch, 1991). На нашу думку, і міжособистісні конфлікти можуть стати причиною виникнення психологічних бар'єрів особистості до тієї чи іншої дії. Наприклад, нездатність особистості визначити свою позицію в міжособистісному конфлікті, можна розглядати як психологічний бар'єр до прийняття рішення, чи виконання певної дії. У даному випадку конфлікт міжособистісний виступає причиною внутрішнього конфлікту і далі негативних емоційних переживань (страх, тривога, розгубленість, сумніви, вагання, невпевненість тощо) і, наприкінці, призводить до психологічного бар'єру (Rosch, 1991). Отже, внутрішні і зовнішні конфлікти особистості не обов'язково приймають форму психологічного бар'єру, проте вони сприяють його виникненню.

Інтенсивність впливу психологічного бар'єру на емоційний стан особистості залежить від ступеня привабливості мети, на шляху до якої виникла перешкода.

Психологічний бар'єр треба розрізняти від внутрішніх обмежень особистості які виконують позитивну роль в регуляції її поведінки (Ерікссон, 2016). Це, наприклад, моральні норми, ідейні переконання яких дотримується особистість. Психологічний же бар'єр спричиняє невиправдану пасивність суб'єкта в певній ситуації. Це таке психічне явище яке може і повинно бути подолане з тим, щоб забезпечити продуктивність діяльності особистості.

Подолання психологічних бар'єрів вимагає від людини зусиль відповідних силі бар'єра. Наприклад, у особистості виникає потреба перетворити почуття страху на сміливість, невпевненість на впевненість, лінощі на енергійність, низьку самооцінку на більш високу, відсутність знань на обізнаність. Ці зміни у внутрішньому стані особистості досягаються психологічною підготовкою яка веде до психологічної готовності особистості діяти ефективно в умовах бажаної діяльності.

Важливим є питання щодо схильності особистості до переживання психологічних бар'єрів в в багатьох ситуаціях. Таку схильність часто зумовлює підвищена тривожність особистості (Dweck, 2012). Тривожність як властивість особистості, поза конкретної ситуації, не є психологічним бар'єром. В той же час вона зумовлює підвищену готовність суб'єкта до створення «власноруч» психологічних бар'єрів на шляху до цілей своєї діяльності (Dweck, 2012).

Виникнення бар'єрів залежить також від наявності у особистості комплексів (Dweck, 2012). Комплекс це сукупність афективне заряджених думок, інтересів та установок особистості, вплив яких на актуальне психічне життя, як правило, несвідомий. В цілому появі психологічних бар'єрів сприяють такі особливості характеру особистості: нерішучість, невпевненість, сором'язливість, низька самооцінка, схильність перебільшувати сили опонента тощо (Массанов, 2010). Характер особистості впливають на те як вона відреагує на конфлікт зовнішній (об'єктивна перешкода), чи внутрішній (наприклад, боротьба мотивів) (Rosch, 1991). Її реакція супроводжується емоційними переживаннями. Якщо це астеничні емоційні стани то вони розглядаються як психологічні бар'єри, що знижують психологічну готовність особистості до подолання тих або інших життєвих перешкод. Аналіз цієї готовності дозволяє визначити, що саме заважає особистості діяти певним чином, тобто визначити відповідний психологічний бар'єр. Атрибутом психологічного бар'єру є те або інше явище зовнішнього оточення або внутрішнього світу особистості. Наприклад, в якості таких явищ можуть виступати: вислови як то «не можна», «це недобре»; необхідність ризикувати; ситуація спілкування з іноземцем; страх перед водою; ситуація неформального спілкування; необхідність засвоєння значного за обсягом навчального матеріалу; різного роду страхи; внутрішній бар'єр на шляху до власного бізнесу; сором; бар'єр сприйняття; смислові бар'єри; прийняття самостійного рішення; комунікаційний бар'єр; відсутність віри у себе; необхідність приймати активну участь в дискусії; страх перед вогнем; невизначеність ситуації тощо.

Наявність психологічного бар'єру свідчить про відсутність готовності особистості до відповідної активності. Наприклад, людина має конкуруючий мотив і стоїть перед вибором виконати бажану дію чи ні. «Боротьба мотивів» у цій ситуації є наслідком акти-

візації психологічного бар'єру. Його подолання під час психологічної підготовки створить готовність особистості до виконання складної діяльності.

Як ми бачимо з наведених матеріалів поняття «психологічний бар'єр» характеризується неоднозначно. Психологічні бар'єри виявляються, переважно, у зв'язку з чотирма аспектами психічного життя особистості.

По-перше, наявність несприятливих для відповідної діяльності рис характеру, диспозицій та установок особистості (Ericsson, 2016; Varvarigou, 2011; Durrant, 2011).

По-друге, несприятливий для певної активності психічний стан суб'єкта діяльності (Массанов, 2010; Dweck, 2012).

По-третє, стереотипи поведінки, мислення, що недоречні у новій ситуації (Rosch, 1991).

По-четверте, обмеження морального, ідеологічного характеру (Федан, 2017; Фурман, 2018; Гірняк, 2018).

**Обговорення.** В психологічній спільноті (Федан, 2017; Фурман, 2018; Гірняк, 2018; Dweck, 2012; Ericsson, 2016; Rosch, 1991 та ін.) існує різне розуміння поняття «психологічний бар'єр»:

- по-перше, до психологічних бар'єрів відносять будь які психічні явища, що перешкоджають діяльності особистості;

- по-друге, психологічні бар'єри – це тільки психічні стани;

- по-третє, психологічними бар'єрами є несприятливі для діяльності риси характеру, брак навичок, знань, недоліки в інтелектуальному розвитку тощо;

- по-четверте, розглядаються психологічні особливості, що мають відношення до проблеми психологічних бар'єрів: відсутність мотивації, інерція мислення, застарілі шаблони дій, стресові стани, несприятливі для діяльності риси особистості і особистісні диспозиції.

Зарубіжні фахівці (З. Фрейд, К. Хорні, К. Левін, К. Юнг та ін.) вважають що до психологічних явищ які ускладнюють перебіг психічної діяльності відносяться почуття неповноцінності, безсилля, скутості, ізоляваності, тривоги, страху тощо. Проте, на нашу думку, ці явища виступають тільки умовою виникнення психологічних бар'єрів як психічних станів несприятливих для виконання відповідної діяльності або дії.

Теперішній стан вирішення питання про природу психологічних бар'єрів потребує уточнення поняття «психологічний бар'єр» і виокремлення його серед споріднених явищ які в тій чи іншій мірі ускладнюють діяльність особистості.

Ми вважаємо, що психологічний бар'єр перед виконанням певної діяльності або дії це:

- одночасне переживання суб'єктом: незацікавленості, не компетентності, страху чи відрази, не здатності себе примусити чи стримати;

- складний психічний стан особистості який унеможливує виконання запланованої діяльності допоки цей бар'єр не буде подоланий;

– тензійний психічний стан особистості, що супроводжується емоційною напругою, тривожністю, страхом та іншими, головним чином, астеничними емоціями.

Подолання психологічного бар'єру знаменує собою зміну одного психічного стану на інший. Тобто стану неготовності на стан готовності діяти.

Поява або зникнення психологічного бар'єра особистості пов'язана із зміною суб'єктивного відношення до ситуації або із зміною мотиву стосовно розв'язуваного завдання.

Психологічний бар'єр може бути усвідомленим і неусвідомленим. На відміну від усвідомлених, переживаючи неусвідомлені бар'єри, суб'єкт не може визначити, що саме заважає йому виконати дію.

Функції психологічного бар'єру регулятивна і адаптивна, що налаштовує поведінку відповідно до ситуації.

Психологічний бар'єр може активізувати діяльність особистості. У зв'язку з цим він виступає як складовий елемент механізму особистісного зростання. Тобто психологічний бар'єр вплетений у внутрішні протиріччя, які є рушійною силою розвитку психіки.

Водночас, негативні переживання, які ускладнюють виконання діяльності, але за своєю інтенсивністю не здатні її зупинити класифікуються як суб'єктивні труднощі діяльності. На відміну від них психологічні бар'єри блокують виконання діяльності.

Психологічний бар'єр може з'явитися під час складання плану дій і безпосередньо перед виконанням дії, а також в процесі дії зупиняючи її.

Характеризуючи взаємодію мотиваційних, емоційних, когнітивних та вольових регуляторів поведінки під час формування психологічного бар'єру, зазначимо, що мотив діяльності спонукає оцінювання ситуації виконання цієї діяльності на емоційному і раціональному рівнях. Воля, при потребі, корегує взаємодію емоційних, когнітивних, мотиваційних регуляторів поведінки.

#### Висновки

1. Показано, що психологічні бар'єри це психічний стан, що блокує виконання особистістю бажаної дії чи діяльності.

2. Виявлено, що взаємодія мотиваційних, емоційних, когнітивних та вольових регуляторів поведінки під час формування психологічних бар'єрів відбувається наступним чином: мотивація для дії спонукає оцінку ситуації виконання цієї дії на емоційному та раціональному рівнях; вольові зусилля, за необхідності, підтримують взаємодію емоційних, когнітивних та мотиваційних регуляторів поведінки.

3. Описано, що внутрішні і зовнішні конфлікти особистості не обов'язково приймають форму психологічного бар'єру, проте вони сприяють його виникненню.

4. Виявлено, що психологічні бар'єри треба розрізняти від внутрішніх обмежень, характерологічних властивостей особистості які можуть бути тільки умовами виникнення психічних станів з ознаками психологічного бар'єру.

5. Визначено, що схильності особистості до переживання психологічних бар'єрів залежить від таких її властивостей як підвищена тривожність, наявність різного роду комплексів, таких рис характеру як нерішучість, непевненість, сором'язливість, низька самооцінка тощо.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Масанов. А. В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості: монографія. Одеса: Видавець М. П. Черкасов. 2010. 371 с.
2. Федан О. В. Теоретичні підходи до проблеми розвитку особистості *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. 2. С. 201–210.
3. Фурман А. В., Гірняк А. Н. Міжособистісні стосунки соціального працівника з клієнтом і бар'єри діалогічної взаємодії. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. м. Київ, 15–16 берез. 2018 р. Київ. С. 222–226.
4. Dweck C. *Mindset: how you can fulfil your potential*. Print Book, English, 2012. 277 p.
5. Ericsson A. *Peak: Secrets from the New Science of Expertise*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt. 2016. 336 p.
6. Francisco J. Varela, Evan Thompson, Eleanor Rosch. *The Embodied Mind*. MIT Press. 1991. 320 p.
7. Varvarigou M, Durrant C. Theoretical perspectives on the education of choral conductors: A suggested framework. *British Journal of Music Education*. 2011. 28. P. 325–338.

#### REFERENCES

1. Massanov, A.V. (2010). *Psychologichni bariery v profesiinomu samovyznachenni osobystosti: monohrafiia* [Psychological barriers in professional self-identification of a person: a monograph]. Odesa: Vydavets M. P. Cherkasov, 371 p. [in Ukrainian].
2. Fedun, O.V. (2017). *Teoretychni pidkhody do problemy samorozvytku osobystosti* [Theoretical approaches to the problem of personality self-development]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii – Theoretical and applied problems of psychology*, 2. pp. 201–210 [in Ukrainian].
3. Furman, A.V., & Hirniak, A.N. (2018). *Mizhosobystisni stosunki sotsialnoho pratsivnyka z klientom i bariery dialohichnoi vzaiemodii* [Interpersonal relations of a social worker with a client and barriers to dialogue interaction.]. *Rozvyvalnyi potentsial suchasnoi sotsialnoi roboty: metodolohiia ta tekhnolohii : materialy IV Mizhnar. nauk.-prakt. Konf – Developmental potential of modern social work: methodology and technologies: materials of the IV International scientific and practical conference*. (pp. 222–226). Kyiv [in Ukrainian].
4. Dweck, C. (2012). *Mindset: how you can fulfil your potential*. Print Book, English. 277 p. [in English].
5. Ericsson, A. (2016). *Peak: Secrets from the New Science of Expertise*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt. 336 p. [in English].
6. Francisco, J. Varela, Evan Thompson, & Eleanor, Rosch. (1991). *The Embodied Mind*. MIT Press. 320 p. [in English].
7. Varvarigou, M., & Durrant, C. (2011). *Theoretical perspectives on the education of choral conductors: A suggested framework*. *British Journal of Music Education*. 28 (3), pp. 325–338 [in English].

**Anatolii Massanov,**

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,*

*The State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky",*

*26, Staroportofrankivska, Str., Odesa, Ukraine*

*ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1002-4941>*

## **PSYCHOLOGICAL BARRIERS OF PERSONALITY**

*The article analyses the problem of investigating psychological barriers of personality, which occupies a central place in addressing a range of issues related to personality formation and its professional and personal development. The results of analysing psychological barriers allow us to explain many phenomena of human mental life. However, at the present stage, the question of the nature of psychological barriers of personality requires further clarification both theoretically and practically. In particular, there is no definitive understanding of which mental phenomenon can be attributed to psychological barriers of personality. The aim of our research is to delineate the theoretical content of psychological barriers and their specificity in comparison with other mental phenomena that influence the course of individual activity. To achieve this goal and accomplish the set tasks, the following methods were employed: literature analysis, synthesis and generalization, logical analysis, conceptual analysis. The theoretical analysis of the research problem confirmed that psychological barriers predominantly manifest in connection with four aspects of the individual's mental life: the presence of negative character traits, dispositions, and attitudes hindering corresponding activities; an unfavourable mental state of the subject for certain activities; behaviour and thinking stereotypes that become inappropriate in a new situation; limitations of a moral and ideological nature. According to the research findings, the following was identified: psychological barriers represent a mental state that obstructs individuals from carrying out desired actions or activities; the formation of psychological barriers is based on the interaction of motivational, emotional, cognitive, and volitional regulators of behaviour; personality traits cannot become psychological barriers, but they can influence their emergence; an individual's susceptibility to developing psychological barriers depends on characteristics such as increased anxiety, presence of various complexes, as well as personality traits like indecisiveness, lack of confidence, shyness, low self-esteem, and others.*

**Key words:** *psychological barriers, personality, mental states, emotions, motivation, will, anxiety, self-esteem, psychological resilience.*

*Подано до редакції 06.03.2024*