

ПРОФІЛАКТИКА ТА УСУНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ОСОБИСТОСТІ В РЕКРЕАЦІЙНИЙ ПЕРІОД

У статті розглядаються напрями досягнення оптимальних психічних станів у рекреаційний період особистості. Пропонуються способи профілактики і усунення психологічних бар'єрів у діяльності та спілкуванні особистості.

Ключові слова: психологічні бар'єри, оптимальні психічні стани, рекреаційний період.

В рекреаційний період відновлюються психічні сили особистості, активізується її самовдосконалення. У цьому аспекті актуальною є вирішення проблеми профілактики та усунення психологічних бар'єрів особистості в діяльності та спілкуванні.

Різні варіанти подолання психологічних бар'єрів в діяльності особистості досліджувалися Л. Ф. Бурлачуком (1998), З. Фройдом (1966), А. О. Прохоровим (1994), О. Я. Чебикінін (1992) та ін. Проте, по теперішній час питання щодо психологічних бар'єрів ще потребує свого подальшого з'ясування в теоретичних і практичних аспектах.

У зв'язку з цим мета нашого дослідження полягає в розкритті умов подолання психологічних бар'єрів особистості в рекреаційний період.

Розглядаючи основні принципи та підходи до профілактики та усунення психологічних бар'єрів, зауважимо, що переживання психологічного бар'єра є функцією взаємодії особистості й ситуації, середовища в певний проміжок часу. Адекватність вибору стратегій поведінки під час переживання психологічних бар'єрів визначається дією захисних механізмів, адаптивними можливостями людини, особливостями сприйняття й оцінки значимої для неї ситуації, особливостями саморегуляції діяльності. Досконала саморегуляція психічних станів особистості в складних ситуаціях, відстоювання своєї позиції, а також уміння перебувати в оптимальному психічному стані – є надзвичайно актуальними для ділового й особистісного спілкування. Від цього залежить успішність, здоров'я людини.

Керування психічними станами, як основну ланку містить у собі самовиховання, що є стратегічним завданням, котре має місце в рекреаційний період; тактичним завданням є оволодіння активними методами саморегуляції психічними станами й необхідними вміннями. Основними напрямками саморегуляції є – регуляція настрою, негативних станів та нервово-психічної напруги, втоми.

Саморегуляція здійснюється за допомогою використання широкого спектра психорегулюючих засобів: самонаказів, відволікання, самонавіювання, самопереконання, переключення діяльності на різні види рухової активності, розслаблення тощо.

Інший напрям, що стосується регуляції психічних станів особистості, пов'язаний із самовихованням емоційно-вольових якостей особистості й відповідних умінь, що є необхідною умовою процесів саморегуляції, без якої важко уявити досягнення оптимального психічного стану в складних ситуаціях.

Стратегії подолання психологічних бар'єрів зумовлені конструктивністю або не конструктивністю діяльності особистості. Критеріями конструктивності стратегії є ступінь усвідомленості критичної ситуації, використання механізмів довільного саморегулювання діяльності в кризових умовах, ступінь розвитку самоактуалізації особистості, що забезпечують продуктивний рівень виконання діяльності. Малопродуктивними, неусвідомлюваними формами подолання психологічних бар'єрів виступають механізми психологічного захисту. Інтегральною характеристикою, що поєднує особливості всіх стратегій подолання психологічних бар'єрів є соціальна зрілість особистості, її соціально-комунікативна активність в контексті суб'єктивно-вчинкової парадигми [3].

Отже, існують два напрями досягнення оптимальних психічних станів у діяльності особистості.

По-перше, це самовиховання особистості, яке розглядається як профілактика виникнення небажаних психологічних бар'єрів.

По-друге, це саморегуляція особистості за допомогою комплексу заходів по усуненню психологічного бар'єра, що вже виник.

Вирішення проблеми психологічних бар'єрів у діяльності особистості на рівні їх профілактики та подолання розпочинається з усвідомлення нею природи психологічних бар'єрів. Перешкоджає діяльності людини в психологічному плані слабка мотивація, "зациклення" 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 тощо.

Серед названих психічних явищ представлені психічні процеси, стани та властивості. Проте психологічними бар'єрами є виключно психічні стани людини, такі, як небажання, сумніви, тривога, відчуття слабкості тощо. Щодо психічних процесів (слабка мотивація, "зациклення" мислення, несприятливі для діяльності емоції, недостатні за своєю інтенсивністю вольові зусилля тощо), то їх наявність вказує на те, що діяльність відбувається, і, відповідно, 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, які сприяють або перешкоджають формуванню психологічних бар'єрів в тих або інших ситуаціях діяльності індивіда.

Виходячи з того, що психологічний - бар'єр це психічний стан, стає зрозумілим й основний спосіб його усунення, який полягає в зміні несприятливого для даної діяльності психічного стану на сприятливий.

Профілактика чи попередження виникнення психологічних бар'єрів пов'язана з удосконаленням рис особистості в напрямку підвищення можливостей саморегуляції поведінки.

Усвідомлювати власні психологічні бар'єри не завжди вдається. Часте переживання певних психологічних бар'єрів свідчить про відповідні риси характеру індивіда, які провокують виникнення бар'єрів.

Водночас риси характеру дозволяють прогнозувати можливості виникнення бар'єрів у людини. Часто людина в тій чи іншій діяльності, побоюючись труднощів, ухиляється від них, що деформує її діяльність, чинить перешкоди

самореалізації.

Є наявні психологічні бар'єри та зафіксований в пам'яті індивіда, негативний досвід, який у відповідних ситуаціях сприяє виникненню психологічних бар'єрів.

Говорячи про профілактику виникнення психологічних бар'єрів особистості, варто зауважити, що вони виконують не тільки негативну, але й позитивну функцію [4]. В яких випадках доцільно попереджувати виникнення психологічного бар'єра або його усувати? Якщо психологічний бар'єр зумовлює невинуватану пасивність, перешкоджає діяльності особистості, то його треба усувати, і, відповідно, попереджати його виникнення. Прикладами таких бар'єрів можуть бути психічні стани незацікавленості, невизначеності, непевності, сум'яття, сумніву, страху, тривоги тощо.

Науково-методичне забезпечення реалізації профілактики та усунення психологічних бар'єрів передбачає використання психолого-педагогічних засобів, що позитивно впливають на формування раціональної та емоційної оцінки в процесі створення індивідом передбачень щодо тих або інших дій.

В цьому аспекті розглянемо питання про активізацію психічних регуляторів діяльності, які впливають на формування психологічних бар'єрів у діяльності особистості. До цих регуляторів відносяться – мотивація, раціональна та емоційна оцінки, вольові зусилля. Оптимальний рівень прояву зазначених регуляторів мінімізує ймовірність появи психологічних бар'єрів [2]. Зокрема, можливі впливи на:

- мотивацію – посилення мотиву, що попереджає появу конкуруючих мотивів; підвищення або зниження значимості мети задля оптимізації сили мотиву; підвищення ймовірності досягнення успіху тощо;
- раціональну оцінку з метою набуття впевненості – аналіз умов виконання завдання; висунання гіпотез; теоретична перевірка гіпотез; складання плану дій; визначення критеріїв оцінки успішності; перспективи дій і зв'язок з іншими діями тощо;
- емоційну оцінку, з метою приборкання тривоги, страху, відрази – зосередження на позитивних моментах дії; використання прийомів саморегуляції емоційних станів тощо;
- вольову саморегуляцію, що надає рішучості, відбуваються за рахунок активізації цілеспрямованості, ініціативності, сміливості, наполегливості, витримки тощо.

Таким чином, залежно від конкретної ситуації, цілеспрямовано впливаючи на психічні регулятори діяльності, домагаємося сприятливого передбачення успіху бажаної дії. Тим самим запобігаємо виникненню психологічних бар'єрів у діяльності і спілкуванні особистості.

Важливими чинниками, що впливають на виникнення психологічних бар'єрів є індивідуально-психологічні особливості особистості. Вдосконалення властивостей особистості знижує рівень психологічних бар'єрів. Весь комплекс рис, що мають відношення до проявів психологічних бар'єрів, є особистісною основою психологічних бар'єрів.

Удосконалення особистісної основи відбувається за такими напрямками, як інтелект, риси характеру, воля, спрямованість [2]. Це пояснюється тим, що зріла й 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.

Варіантами реагування людини в ситуації, коли вона переживає психологічний бар'єр виступають:

- а) мобілізація сил для подолання психологічного бар'єра;
- б) відкладання на час подолання психологічного бар'єра для того, щоби ще раз оцінити ситуацію або провести додаткову підготовку;
- в) переоцінка ситуації та зміна цілі, або знаходження приводу для відмови від бажаної дії;
- г) переживання стресу, фрустрації, внутрішнього конфлікту, внутрішньої кризи.

Розкриємо більш докладно варіанти реагування особистості на психологічний бар'єр.

Мобілізаційні зусилля особистості спрямовані на структурні компоненти психологічного бар'єра, що веде до зміни психічного стану із несприятливого для діяльності на сприятливий. Зокрема, мобілізація спрямована на такі явища, як:

- переживання, що пов'язані з мотивацією до досягнення цілі;
- переживання, що пов'язані з раціональною та ірраціональною оцінкою умов та наслідків досягнення цілі;
- емоційні реакції на ситуацію досягнення цілі;
- функціональний стан вольових можливостей у ситуації досягнення цілі.

Мету мобілізації досягнуто, якщо вдається знайти раціональні доводи, що спростовують попередню оцінку ситуації виконання діяльності, як таку, що веде до формування психологічного бар'єра. Або у випадку, коли за рахунок активізації емоційної саморегуляції, особистість вгамовує несприятливі для діяльності емоції чи вольовим зусиллям змінює психічний стан з несприятливого на сприятливий. Одночасно в зазначених випадках підвищується сила мотиву до відповідної діяльності.

Підсилення мотивації може розглядатися, як самостійне завдання, виконання якого позитивно впливає на перетворення в інших структурних компонентах психологічного бар'єра і в результаті веде до його подолання.

Тимчасове відкладання подолання психологічного бар'єра робиться, для того, щоби ще раз оцінити ситуацію виконання бажаної дії, провести додаткову підготовку.

Узагальнено психологічна підготовка проводиться за такими напрямками: 1) розвиток мотивації; 2) інтелектуальна підготовка; 3) емоційно-вольова підготовка.

Наступним варіантом реагування на психологічний бар'єр є переоцінка ситуації та зміна цілі або знаходження приводу для відмови від бажаної дії. У цьому випадку вирішується чи варто переслідувати обрану ціль, долати психологічний бар'єр. 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 психологічний бар'єр усувається.

Наступним варіантом реагування на психологічний бар'єр може бути стрес, фрустрація, внутрішній конфлікт або

внутрішня криза особистості. Неможливість задовольнити потребу, досягти бажаного спричиняє виникнення негативних емоційних станів. Інтенсивність їх тим більша, чим сильнішим є мотив, який не вдається задовольнити. Проте наслідки, якщо психологічний 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.

В цілому, розгляд основних підходів до аналізу процесу подолання психологічних бар'єрів дозволив їх узагальнити і систематизувати. Зокрема, попередження виникнення або подолання психологічного бар'єра у діяльності особистості відбувається за допомогою формування в неї довготривалої або тимчасової психологічної готовності до діяльності. У зв'язку з формуванням довготривалої психологічної готовності до діяльності зауважимо, що у межах цієї готовності відбувається вдосконалення рис особистості її здібностей (А.В. Массанов [2], Л.О. Коростильова [1], С. М. Симоненко) [5]. Зокрема, розвиток соціального інтересу, доброзичливості, ширості, інтересу до людей, схильності до спілкування попередить виникнення психологічних бар'єрів, що заважають спілкуванню й налагодженню ділових стосунків. У процесі формування готовності відбувається зміна емоцій, установок, змісту цінностей особистості, загальної спрямованості особистості. Це відбувається в результаті включення людини в нову діяльність. Важливим наслідком формування психологічної готовності до діяльності є досягнення збалансованості розвитку інтелектуальної, емоційної і поведінкової сфер особистості [2].

Важливе значення має контролювання конфліктної ситуації, що попереджує виникнення психологічних бар'єрів особистості. Таке контролювання передбачає виявлення причини конфлікту, джерела напруги й розробку техніки його розв'язання [6].

Можливості подолання психологічних бар'єрів підвищуються завдяки відчуттю творчого натхнення, також віра в свої можливості підсилюється за допомогою самонавіювання (Х. М. Алієв, 2003).

Саморегуляція особистості є умовою попередження чи подолання психологічних бар'єрів. Саморегуляція складається із системи свідомих дій: планування, програмування, створення суб'єктивної моделі умов здійснення діяльності, визначення суб'єктивних критеріїв досягнення мети діяльності, здійснення контролю та оцінки реальних результатів, прийняття рішення про корекцію системи саморегулювання (Н. І. Сидоренко, 2005).

Точно визначивши зміст психологічного бар'єра, треба провести цілеспрямоване формування потрібного психічного стану. Доцільно створити стан загального емоційного підйому, на тлі якого особистість стає нечутливою до більшості стресогенних факторів, що сприяють виникненню психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні. Впливаючи на окремі регулятори діяльності (мотивацію, емоційні та раціональні оцінки, волю), можна досягати потрібного психічного стану особистості, усуваючи тим самим психологічний бар'єр.

Протидіє виникненню психологічних бар'єрів використання ефективних прийомів виконання діяльності (від простого до складного, розділення важкого завдання на складові частини тощо).

Проведене дослідження дозволило зробити наступні висновки.

Показано, що досягнення особистістю оптимальних психічних станів у діяльності відбувається за двома напрямками. Перший – це самовиховання особистості, яке розглядається, як профілактика виникнення небажаних психологічних бар'єрів. Другий – саморегуляція особистості за допомогою комплексу заходів із усунення психологічного бар'єра.

Визначено, що профілактика виникнення психологічних бар'єрів у діяльності особистості здійснюється за допомогою психолого-педагогічних засобів, які позитивно впливають на формування раціональної та емоційної оцінки в процесі створення передбачень щодо тих або інших дій.

Розкрито, що проблема психологічних бар'єрів вирішується, якщо особистість визначиться зі своїми вподобаннями; навчиться в ситуації прийняття рішення мобілізувати себе; досягне певного рівня соціальної зрілості.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Коростылева Л. А.* Психологические барьеры и готовность к нововведениям : учеб. пособие / Л. А. Коростылева, О. С. Советова; Центр. ин-т повышения квалификации руководящих работников и специалистов проф. образования. – СПб. : ЦИПКПО, 1995. – 32 с.
2. *Массанов А. В.* Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : монографія / А. В. Массанов. – Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2010. – 371 с.
3. *Основи психології : [підручник] / За загал. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця.* – К. : Либідь, 1995. – 632 с.
4. *Розвиток психологічної культури учнівської молоді в системі неперервної професійної освіти : навч.-метод. посібник / АПН України; Інститут педагогіки і психології професійної освіти / [Г.О. Балл, М.В. Бастун, О. Г. Видра, Н. І. Волошко, Л. М. Гридковець]; под. ред. В. В. Рибалка.* – К. : ПППО АПН України, 2005. – 298с.
5. *Симоненко С. М.* Психологія візуального мислення : стратегічно-семантичний підхід / С. М. Симоненко. — Одеса : ПНЦ АПН України, 2005. — 320 с.
6. *Скотт Д.Г.* Конфликты. Пути их преодоления / Д.Г. Скотт. – К. : Внешторгиздат, 1991. – 190 с.

Подано до редакції 02.12.11