

УДК 159.9.072.43

*Анатолій Массанов*

## НЕСПРИЯТЛИВІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*У статті розглядається природа несприятливих для діяльності особистості емоційних станів, зокрема психологічних бар'єрів. Розкривається психологічний механізм їх виникнення та варіанти подолання в діяльності особистості.*

**Ключові слова:** несприятливі емоційні стани, психологічний бар'єр, психологічний механізм.

Проблема внутрішніх перешкод у діяльності особистості в спеціальній літературі аналізувалася у зв'язку з такими психічними явищами, як тривожність, фрустрація, активність, стрес, страх, психологічні конфлікти. Найбільш відомими в цьому аспекті виступили психоаналітичні теорії З. Фрейда (1966) та його послідовників – А. Адлера (2007), К. Юнга (1995), К. Хорні (1997) та ін., гуманістична концепція особистості К. Роджерса (1997), теорії особистості, запропоновані Е. Берном (1982) і К. Левіном (1935), когнітивна теорія особистості Дж. Келлі (1997), а також дослідження інших учених, які так чи інакше розглядали питання суб'єктивних труднощів особистості. Необхідність подальшої розробки цієї проблеми зумовило мету нашого дослідження – визначення умов подолання суб'єктивних труднощів у діяльності особистості.

До суб'єктивних труднощів відносяться: несприятливі для діяльності емоційні стани, пов'язані з вадами емоційно-вольової регуляції особистості; ставлення до себе та оточуючих (самооцінка, сором'язливість, почуття провини та ін.); комунікативні бар'єри, пов'язані з рисами характеру; смислові бар'єри; конкурентні мотиви. Якщо суб'єктивні труднощі зупиняють діяльність, то вони вже вважаються психологічними бар'єрами. Для продовження діяльності треба подолати психологічний бар'єр, тобто змінити психічний стан. Після подолання психологічного бар'єра індивід може продовжувати зазнавати під час діяльності суб'єктивні труднощі. Проте це не зупиняє виконання діяльності. У даному разі психологічні бар'єри відсутні.

Серед суб'єктивних труднощів в діяльності особистості найбільш суттєвими є психологічні бар'єри. Серед вітчизняних дослідників значно вплинули на пізнання проблеми психологічних бар'єрів особистості положення діяльнісного підходу (О. М. Леонт'єв, 1977; С. Д. Максименко, 2000; С. Л. Рубінштейн, 1999 та ін.) та системного аналізу особистості (П. К. Анохін, 1980; Л. І. Анциферова, 1992; В. О. Ганзен, 1984; Б. Ф. Ломов, 1984 та ін.).

Узагальнення матеріалів дослідження природи психологічного бар'єра [1, 2, 3, 4, 5 та ін.] засвідчило різне його розуміння в контексті психічної діяльності.

Результатами нашого дослідження [2] показано, що психологічні бар'єри в діяльності особистості виступають як складні психічні стани.

Про це свідчить динамічність сукупності психічних явищ, що взаємодіють між собою, забезпечуючи їх виникнення та функціонування.

Структура психологічного бар'єра охоплює психічні стани, які пов'язані з пасивністю мотиву, емоціями, несприятливими для перетворення мотиву в дієвий, браком раціональних доказів для активізації мотиву, неспроможністю вольовим зусиллям досягти дієвості мотиву.

Наведене є наслідком несприятливого передбачення особистістю ймовірності успіху бажаної дії, що формується на основі співвіднесення: сили мотиву; інтенсивності вольових зусиль; емоційної та раціональної оцінок. При цьому передбачення тут відіграє роль визначального у виникненні психологічного бар'єру.

Прикладами психологічних бар'єрів є: невизначеність у власних інтересах, розгубленість через незнання своїх можливостей, сумніви в правильності вибору, страх піти проти думки оточення, страх відповідальності та ін.

При побудові моделі психологічного бар'єра ми спиралися на поняття "критична точка", що використовується в логіко-математичних дослідженнях. У критичній точці відбувається якісна зміна характеристики явища. Останнє дозволило представити модель психологічного бар'єра у вигляді логічного виразу:

$$(M \leq K_M) \text{ and } (E \leq K_E) \text{ and } (P \leq K_P) \text{ and } (B \leq K_B)$$

Де:

- M – інтенсивність психічного стану, пов'язаного з силою мотиву;
- K<sub>M</sub> – критична точка сили мотиву; якщо мотив за своєю силою нижчий критичної точки або дорівнює їй, то він є пасивним; якщо вищий – дієвий.
- E – інтенсивність емоцій, пов'язаних з можливістю їх впливу на перетворення мотиву з пасивного в дієвий;
- K<sub>E</sub> – критична точка інтенсивності сприятливих емоцій; сприятливі емоції за своєю інтенсивністю нижчі критичної або дорівнюють їй – не здатні активізувати мотив; вищі – активізують мотив через механізм вироблення сприятливого передбачення бажаної дії.
- P – інтенсивність психічного стану, пов'язаного з вагомістю раціональних доказів стосовно можливості перетворення мотиву з пасивного в дієвий;
- K<sub>P</sub> – критична точка вагомості раціональних доказів; раціональні докази за своєю вагомістю нижчі критичної точки або дорівнюють їй – не здатні активізувати мотив; вищі – активізують мотив (аналогічно механізму у випадку з емоціями).
- B – інтенсивність психічного стану, пов'язаного з можливістю вольовим зусиллям перетворити мотив з пасивного на дієвий;
- K<sub>B</sub> – критична точка достатності вольового зусилля; вольові зусилля за своєю інтенсивністю нижчі критичної точки або дорівнюють їй – не здатні активізувати мотив; вищі – сприяють його перетворенню з пасивного на дієвий (аналогічно механізму у випадку з емоціями).

Розглядаючи питання про особливості функціонування психологічного бар'єра, зауважимо, що воно набуває актуальності тільки з моменту, коли в особистості з'являється мотив до виконання певної дії. Механізм формування передбачення реалізується за допомогою емоційних, когнітивних, мотиваційних, вольових регуляторів діяльності. Можливі різні варіанти поєднання цих регуляторів. Дієвий мотив завдяки своїй силі формує сприятливе для дії передбачення. Якщо пасивний мотив поєднується з позитивною емоційною або раціональною оцінкою ситуації виконання бажаної дії, то це також веде до формування сприятливого передбачення. Протидіє формуванню несприятливого передбачення і варіант, пов'язаний з можливістю суб'єкта діяльності виявити вольове зусилля для створення сприятливого передбачення всупереч мотиваційним, когнітивним чи емоційним впливам. У даному випадку воля діє опосередковано через активізацію пошуку прийнятних раціональних або емоційних оцінок для посилення мотиву. Якщо вольове зусилля виявилось неефективним, з'являється несприятливе передбачення і, як наслідок, психологічний бар'єр у діяльності особистості.

На етапі формування передбачення особистість може відмовитися від наміченої діяльності. У цьому випадку психологічний бар'єр до відповідної діяльності не встигає сформуватися.

Оптимальна сила мотиву дії запобігає виникненню психологічних бар'єрів. Відповідно, при слабкому мотиві навіть незначні об'єктивні й суб'єктивні труднощі в майбутній дії, що відображені в емоційній і раціональній оцінках, викликають несприятливе передбачення і, як наслідок, психологічний бар'єр. Водночас, надмірно сильний мотив виступає як стресогенний фактор, що ускладнює виконання дії та сприяє виникненню психологічного бар'єра.

Механізм подолання психологічного бар'єра охоплює три стратегії поведінки особистості. Перша стратегія – це мобілізація своїх можливостей для подолання психологічного бар'єра. Друга – "відстрочка" для проведення більш ґрунтовної підготовки, що передбачає удосконалення необхідних для подолання бар'єра здібностей, знань, умінь тощо. Третя – відмова від даної діяльності (дій), зміна мети. У цьому випадку подолання психологічного бар'єра стає для особистості неактуальним. Якщо означені стратегії поведінки особистості в "бар'єрній" ситуації не допомогли його подолати, то це може призвести до виникнення фрустрації. У подальшому актуальним для особистості стає питання, як її позбутися. Таким чином, подолання суб'єктом діяльності психологічного бар'єра відбувається на рівні механізму зміни стану переживання бар'єра на переживання готовності діяти. Саме до такого перетворення ведуть стратегії подолання психологічного бар'єра.

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 значущої 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 містить у собі ланку самовиховання, що є стратегічним завданням; тактичним завданням є оволодіння активними методами саморегуляції психічних станів 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 неконструктивністю діяльності особистості. Критеріями конструктивності стратегії є ступінь усвідомленості критичної ситуації, використання механізмів довільного саморегулювання діяльності в кризових умовах, ступінь 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.

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 усунення 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 розвитку 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, ригідність 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 розвитку 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 саморегуляції поведінки.

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.

У 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 конкурентних мотивів; підвищення або зниження значущості мети задля оптимізації сили мотиву; підвищення ймовірності досягнення успіху тощо;
- раціональну оцінку з метою набуття впевненості – аналіз умов виконання завдання; висунення 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, відбувається 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.

Попередження виникнення або подолання психологічного бар'єра у діяльності особистості відбувається також 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 та її здібностей (А.В. Массанов, 2010; Л.О. Коростильова, 1995; С. М. Симоненко, 2005). Зокрема, розвиток соціального інтересу, доброзичливості, щирості, 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.

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

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 піднесення, на тлі якого особистість стає нечутливою до більшості стресогенних факторів, що сприяють виникненню психологічних бар'єрів у діяльності особистості. 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).

Говорячи про профілактику виникнення психологічних бар'єрів особистості, варто зауважити, що вони виконують не тільки негативну, але й позитивну функцію [2]. У випадку, коли психологічний бар'єр зумовлює невиправдану пасивність, перешкоджає діяльності особистості, то його треба усувати, і, відповідно, попереджати його виникнення.

Проведене дослідження дозволило зробити такі **висновки**.

Показано, що психологічні ускладнення в діяльності особистості представлені суб'єктивними труднощами та психологічними бар'єрами. Психологічні бар'єри відносяться до суб'єктивних труднощів діяльності особистості.

Визначено, що психологічний бар'єр – це складний, напружений, вольовий, мотиваційно-орієнтований психічний стан, що блокує виконання бажаної для людини дії. Ознаки психологічного бар'єру пов'язані з тим, що це психічний стан, що з'являється перед виконанням діяльності або під час її перебігу. В першому випадку бар'єр не дозволяє почати діяльності, а в другому – зупиняє її. На відміну від інших, несприятливих для діяльності афективних і вольових станів, бар'єр, завдяки своїй високій інтенсивності, блокує виконання бажаної діяльності.

З'ясовано, що профілактика виникнення психологічних бар'єрів у діяльності особистості здійснюється за допомогою психолого-педагогічних засобів, що позитивно впливають на формування раціональної та емоційної оцінок у процесі створення передбачень щодо запланованої діяльності.

1. *Лупьян Я.А.* Барьеры общения, конфликты, стресс... / Я.А. Лупьян. – Мн. : Высш. шк., 1986. – 271 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. *Подымов Н. А.* Психологические барьеры в педагогической деятельности : [монография] / Н.А. Подымов. – М. : Прометей, 1998. – 238 с.
4. *Столин В.В.* Самосознание личности / В.В. Столин. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1983. – 285 с.
5. *Шакуров Р. Х.* Барьер как категория и его роль в деятельности / Р.Х. Шакуров // Вопросы психологии. – 2001. – №1. – С. 3 – 18.

*The article considers the nature of the individual to adverse emotional states, including psychological barriers. They describe the psychological mechanism of their formation and to overcome variations in the activity of the individual.*

**Keywords:** *adverse emotional states, the psychological barrier of psychological mechanism.*