

УДК 159.9:614.8

К ВОПРОСУ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОНЯТИЯ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БАРЬЕР»

Егоров В.В.

В статье рассмотрены различные подходы к дефиниции «Психологический барьер», а также возможный метод снижения психологического барьера путем предварительного последовательного формирования эталонного образа, соответствующего новым условиям жизнедеятельности.

Вся сознательная деятельность человека в основном направлена на удовлетворение различных потребностей. Неудовлетворение определенных потребностей, как правило, вызывает у человека психическую напряженность, сопровождаемую негативным эмоциональным состоянием, которое является доминирующим фактором возникновения интегративного понятия «психологический барьер», следствием которого является возникновение различных заболеваний сердца, депрессии и т. д.

В общем смысле под психологическим барьером (фр. — *psychologic(al) barrier* — преграда, препятствие) понимается психическое состояние, проявляющееся в неадекватной пассивности субъекта, что препятствует выполнению им тех или иных действий. Эмоциональный механизм психологических барьеров состоит в усилении отрицательных переживаний и установок — стыда, чувства вины, страха, тревоги, низкой самооценки, ассоциированных с задачей (например, «страх сцены»). В социальном поведении индивида психологические барьеры представлены коммуникативными барьерами (барьерами в общении), проявляющимися в отсутствии эмпатий, в отсутствии гибкости межличностных социальных установок и т. д., а также барьерами смысловыми [1].

В литературе известны также и другие трактовки понятия «психологический барьер». Например, в словаре по антикризисному управлению психологический барьер истолковывается как субъективная реакция, обусловленная негативным отношением или предубеждением. Индивидуально-личностный психологический барьер возникает из-за несовпадения интереса личности с требованиями ситуации или несоответствия индивидуальных черт личности требованиям выполняемой деятельности. Социальные психологические барьеры образуются в процессе выработки и реализации решений, нововведений организационного характера и т. д. [2].

Еще одна интерпретация психологического барьера — совокупность взаимосвязанных и взаимообусловленных действий, суждений, понятий, умозаключений, ожиданий, эмоциональных переживаний, в которых осознанно и/или неосознанно, скрыто или явно, преднамеренно или непреднамеренно выражается негативное отношение индивидов или различных групп к нововведениям в разнообразных сферах жизни общества в целом [3]. Причинами появления психологического барьера могут быть, например, опасение потерять работу из-за возможного сокращения штатов, необходимость переучиваться, боязнь быть отчисленным из образовательного учреждения, неуверенность в собственных силах для адаптации к изменению условий жизнедеятельности и т. п. Успешному «преодолению» психологического барьера, или, по крайней мере, значительному снижению возможных издержек, им вызванных, могут способствовать предшествующая полная информация о предстоящих изменениях и возможных краткосрочных и долгосрочных (стратегических) последствиях, индивидуальная разъяснительная работа, организация опережающего обучения, переподготовки или повышения квалификации соответствующих групп людей и т. п.

По материалам сайта Airforce.ru психологический барьер представляется как психологическое ограничение возможностей человека. Например, усталость летчика при полете на малых высотах, инерционность мышления и поведения в нештатных ситуациях и др. [4].

С понятием «психологический барьер» связаны такие понятия, как барьер смысловой — взаимонепонимание между людьми, являющееся следствием того, что одно и то же явление имеет для них разный смысл [1], и барьер коммуникативный — психологическое препятствие на пути прохождения адекватной информации между партнерами по общению [5].

Преодоление психологического барьера, по-нашему мнению, связано с мобилизацией врожденных и приобретенных защитных механизмов, а именно: активизации ориентировочно-исследовательского рефлекса, эмоционального возбуждения (как приспособительного акта в процессе оценки степени опасности), актуализации механизма предвосхищения, опережения развивающегося события.

Обычно основными причинами возникновения психологических барьеров могут стать:

- значительная новизна, неожиданность ситуации;
- негативный прошлый опыт;
- осознаваемая опасность ситуации;
- отсутствие гибкости и быстроты мышления;
- негативное воздействие группы.

Преодоление психологического барьера — сложный процесс; сложность его заключается в динамическом переплетении органически не связанных между собой компонентов: характеристик потока информации, общебиологических механизмов защитных и приспособительных реакций системы подготовки и социально обусловленных свойств личности. Отсюда степень воздействия на человека психологического барьера и эффективность его преодоления определяются не только внешними обстоятельствами возникновения и течения ситуации, но и содержанием внутреннего психического образа, сформированного в результате психических преобразований стимульной информации, в определенной степени соответствующего новым предстоящим условиям жизнедеятельности.

Одинаковые ситуации могут быть различны по степени сложности для индивидуумов, сталкивающихся с ними. Но при этом нет однозначной связи между объективной сложностью ситуации и субъективным ее воздействием на каждого конкретного человека.

Человек находится в адаптированном состоянии тогда, когда его внутренний информационный запас соответствует информационному содержанию ситуации, т. е. когда система, в которой оказался человек, работает в условиях, где ситуация не выходит за рамки индивидуального информационного диапазона [6].

Психологический барьер характеризуется масштабами (долей индивидуумов, у которых обнаруживается негативное отношение к данному изменению), «высотой» (степенью негативного отношения, его выраженностью) и характером (конкретными формами проявления этого отношения).

Рассмотрим возможный способ ликвидации психологического барьера. Многие люди сталкиваются с психологическим барьером, который возникает у них при изменении условий жизнедеятельности, например, при поступлении в вуз военного типа (ввуз). Предварительно не будучи детально ознакомленным с особенностями условий жизнедеятельности ввуза, характеризуемыми психологическим образом, условно обозначенным результирующим вектором TO_2 (рисунок 1), он попадает в эти новые условия, имея представление ожидаемого практически полностью адекватное привычному эталонному образу (характеризуемому вектором $ЭО_1$), который сформировался у него на основе психического отражения тех условий жизнедеятельности, в которых ему приходилось находиться до поступления (школа, предприятие, армия и т. д.).

Это говорит о том, что при изменении привычной социально-природной среды жизнедеятельности человек оказывается в ней с прежним эталонным образом ($ЭО_1$), при наличии текущего образа (TO_2), соответствующего новым условиям жизнедеятельности ввуза (рисунок 1). Несовпадения условий жизнедеятельности до поступления с новыми условиями ввуза определяет наличие дезадаптации, характеризуемой углом рассогласования Q между

результатирующими векторами $ЭО_1$ и $ТО_2$. При этом имеющее место рассогласование, условно обозначенное углом Q между $ЭО_1$ и $ТО_2$, приводит, как правило, человека к возникновению психологического барьера, характеризующегося дискомфортом, психической напряженностью, депрессией, а иногда и летальным исходом. И чем больше несоответствие между эталонным и текущим образом, тем больше и величина психологического барьера [7].

Следовательно, возникает актуальная необходимость предварительно до изменения социально-природной среды обитания человека, осуществлять его подготовку к новым условиям

жизнедеятельности, т. е. целенаправленно осуществлять упреждающую адаптацию [7] путем осознанного формирования эталонного образа $ЭО_2$, соответствующего новым условиям жизнедеятельности вуза. Это возможно осуществить путем трансформации эталонного образа $ЭО_1$ в $ЭО_2$. При этом угол Q , характеризующий величину психологического барьера, будет стремиться к нулю, что свидетельствует о прошедшей переадаптации к новым условиям жизнедеятельности (рисунок 2).

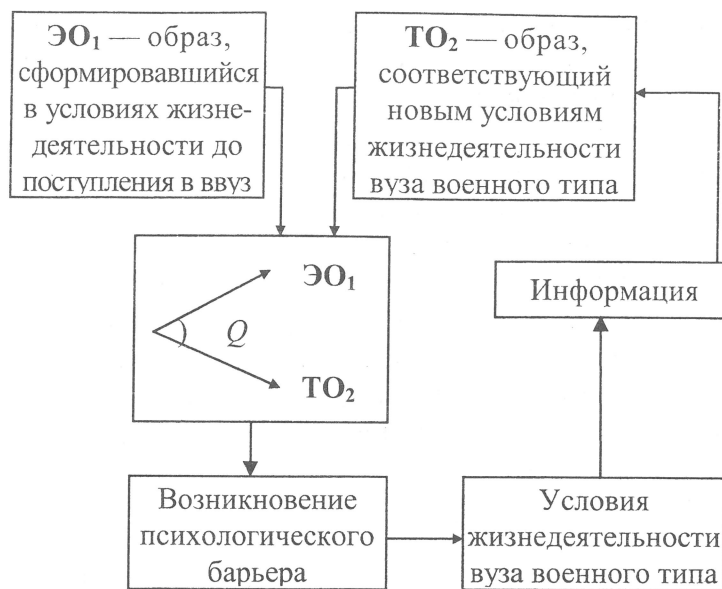


Рисунок 1 — Модель возникновения психологического барьера при изменении условий жизнедеятельности

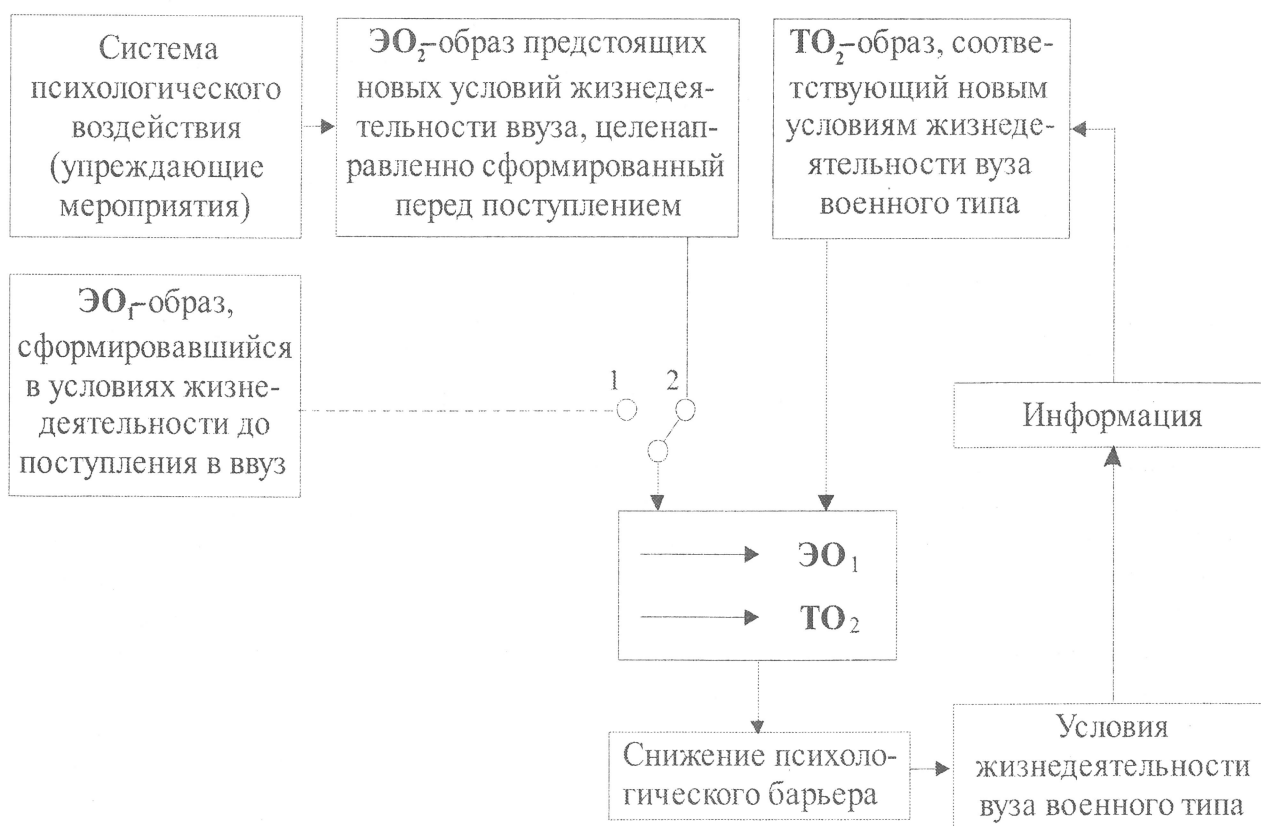


Рисунок 2 — Модель снижения психологического барьера при изменении условий жизнедеятельности

Система психологического воздействия, способствующая формированию ЭО₂ — образа предстоящих новых условий жизнедеятельности в вуза перед поступлением, т. е. целенаправленно организованные упреждающие мероприятия, должна строиться на предварительном последовательном ознакомлении человека с теми элементами будущих условий социально-природной среды обитания, которые необходимы для удовлетворения его актуальных потребностей на разных уровнях. В этом случае потребность понимается как отраженная в форме переживания (а необязательно осознания) нужда индивида в том, что необходимо для поддержания жизнедеятельности организма и развития личности [8]. В основном активность направлена на поиск предметов или объектов удовлетворения потребностей. Выявив такие предметы или объекты, представляющие в нашем случае опорные субъективные ценности, под которыми мы понимаем предметно-духовные (материально-духовные) ценности, отсутствие каждой из которых является одной из совокупности причин, приводящих субъект к жизненному дискомфорту (дезадаптации) [7], и последовательно формируя у человека представление о них, возможно снизить отрицательные переживания и опасения, имеющиеся из-за отсутствия информации о возможности удовлетворения потребностей.

Вследствие отражения человеком возможности удовлетворения потребности порождается эмоциональное состояние удовольствия. Предвидение возможного удовлетворения потребности может выступать для человека как основная мотивообразующая и целеориентирующая функция формируемого образа новых условий жизнедеятельности. Иными словами, такая система специально организованного психологического воздействия приводит к тому, что человек ставит себе цели, которые, как он ожидает, приведут его к удовлетворению потребностей.

Следовательно, предварительное целенаправленное осознанное формирование эталонного образа, соответствующего новым условиям жизнедеятельности, приведет к:

— значительному снижению препятствий при выполнении тех или иных действий в новых условиях жизнедеятельности, проявляющихся ранее в психических состояниях неадекватной пассивности субъекта;

— ликвидации негативных отношений и предубеждений к новым условиям жизнедеятельности, проявляющихся ранее в соответствующих субъективных реакциях;

— существенному уменьшению психологических ограничений возможностей человека, негативно влияющих на качество и направленность его действий, суждений, понятий, умозаключений, ожиданий, эмоциональных переживаний;

— частичному или полному устранению психологических трудностей в процессе адаптации к новым условиям жизнедеятельности.

Перечисленные факторы являются составляющими интегративного понятия «психологический барьер». Атрибуты, обязательные для проблемной психической ситуации: наличие актуальной потребности, незнание путей ее удовлетворения, высокая степень эмоционального напряжения и т. д. Основу структуры психологического барьера составляют трудности, с которыми сталкивается человек в своей жизнедеятельности или при переходе к новым условиям жизнедеятельности.

Согласно Ожегову [9], трудность — это препятствие, 1) преодоление которого требует большого труда, усилий и напряжения; 2) заключающее в себе затруднение; 3) с трудом поддающееся воздействию и доставляющее беспокойство. В нашем случае под понятием «психологическая трудность» мы понимаем субъективно появившееся препятствие социально-психологического характера, с которым индивид не встречался в своей жизнедеятельности до настоящего времени, приводящее к ограничению выполняемых им желаемых привычных действий (т. е. к определенному дискомфорту).

Сформировав образ новых условий жизнедеятельности с учетом предстоящих выявленных трудностей, человек в определенной степени оказывается адаптированным к новым условиям, находясь еще за их пределами.

Эмоциональное отношение к определенному предмету или лицу, представленное в сознании в виде непосредственного переживания, формируется на основе потребностей по

мере того, как человек осознает зависимость их удовлетворения от этого предмета или лица [10]. Кроме того, в силу многообразия потребностей один и тот же предмет или лицо могут приобретать для человека различное и даже противоположное как положительное, так и отрицательное эмоциональное значение. И задача всего командного и профессорско-преподавательского состава вуза, когда человек, имеющий представление о совокупности условий жизнедеятельности и возможностях удовлетворения своих актуальных потребностей, пересекает границу учреждения образования военного типа — максимально использовать выработанные у него в результате проведения упреждающих мероприятий позитивные ожидания. А также способствовать их удовлетворению для быстрого и эффективного вливания в жизнедеятельность вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психология: словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Политиздат, 1990. — С. 36.
2. Юнг, Г.Б. Словарь по антикризисному управлению / Г.Б. Юнг, Г.К. Таль, В.В. Григорьев. — М., 2003. — С. 132.
3. <http://www.uhr.ru/index/tesaurus/p/7169,0.html>
4. <http://psylive.ru/?mod=articles&gl=5&id=85>
5. http://msk.treko.ru/show_dict_437
6. Граве, П.С. Адаптационные системы / П.С. Граве, М.Р. Шнейдман. — Рига, 1972. — Т. 1. — С. 130.
7. Кремень, М.А. Упреждающая адаптация к новым условиям жизнедеятельности / М.А. Кремень // Адукацыя і выхаванне. — 1999. — № 3. — С. 22—24.
8. Божович, Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л.И. Божович; под ред. Л.И. Божович, Л.В. Благонадежиной. — М., 1972. — С. 41.
9. Ожегов, С.И. Словарь русского языка / С.И. Ожегов; под ред. Н.Ю. Шведовой. — 9-е изд., испр. и доп. — М.: Сов. энцикл., 1972. — С. 747.
10. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. — М.: Учпедгиз, 1946. — С. 385—396.

Поступила в редакцию 28 марта 2007 г.