

5. Кузьменко А. О., Власова Д. А. Вплив гендеру на задоволеність життям. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції), м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 23–27.

6. Лісневська А. О. Психологічні чинники задоволеності життям у період нормативної кризи 30-ти років. *Розвиток професіонала і професіоналізму: теорія і практика* : зб. наук. пр. (Україна, Болгарія, 2014). Черкаси, 2014. С. 186–188.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-27>

## **ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ «ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАР'ЄР ОСОБИСТОСТІ»**

**Томаржевська Інна**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри практичної психології*

*Український державний університет імені М. П. Драгоманова  
м. Київ, Україна*

Феномен психологічних бар'єрів не обійшов увагою зарубіжних та вітчизняних вчених-психологів і розкривається у працях у межах основних теоретичних напрямів та наукових шкіл психології (психоаналітичної теорії, когнітивно-поведінкової, гуманістичної психології, тощо).

Внаслідок виникнення психологічних бар'єрів у діяльності особистості може статися як зупинка, так і навпаки, мобілізація ресурсів для подолання, що сприятиме якісно новому рівню розвитку особистості. Також вчені акцентують увагу на суперечливій ролі психологічних бар'єрів у діяльності людини. Саме ці положення викликають інтерес до цієї проблематики досліджень.

У зарубіжній психологічній науці категорія психологічного бар'єру та його функції розглядається в рамках психоаналітичного, біхевіорального, когнітивного та гуманістичного підходів.

Представники психоаналітичного підходу вважають, що зіткнення з бар'єром призводить до інстинктивного включення захисних механізмів, які дозволяють захистити внутрішнє «Я» від зовнішньої чи внутрішньої загрози. Відповідно до психоаналітичної теорії особистості З. Фрейда, поведінка людини, всі психодинамічні процеси розгортаються внаслідок взаємодії інстинктивних потягів та бар'єрів –

зовнішніх та внутрішніх. З. Фройд використовує для опису людської поведінки такі категорії, як «катексис» (під яким розуміється психічна енергія інстинктивної сфери, спрямована на певні об'єкти і така, що потребує розрядки) та «антикатексис» (під яким розуміється бар'єр, який унеможливує пряме задоволення інстинкту). За З. Фройдом, метою будь-якої форми людської поведінки є зменшення напруги, викликаній неприємним скупченням енергії, і він вказує на два основних способи зниження напруги: перший полягає у взаємодії з проблемною ситуацією, що викликала тривогу, і подолання труднощів, що виникли, що призводить до зменшення можливості повторення ситуації. Другий спосіб полягає у спотворенні чи запереченні самої проблемної ситуації та подібну поведінку З. Фрейд позначив терміном «психологічний захист».

Отже, з точки зору психоаналітика, психологічний бар'єр виявляється у формі психологічного захисту від неприємних переживань. У цьому підході основною функцією психологічного бар'єру виступає психологічна захист [4]. В рамках біхевіористичного напрямку прийнято вважати, що дії до яких індивід вдається долаючи перешкоди, і які призводять до успіху, викликають почуття задоволення, позитивні емоції. Такі дії згодом відображаються, засвоюються і надалі легко відтворюються індивідом. Отже, у представники цього підходу вважають, що основною функцією психологічного бар'єру є формування адаптивної поведінки.

У рамках когнітивної психології існує уявлення про те, що формування певної структури знання передбачає зіткнення людини з суперечливою інформацією, і при цьому відбувається або виключення даного протиріччя з системи знань, що формується, або перегляд наявних знань (навичок). Таким чином, внутрішні психологічні бар'єри впливають на формування когнітивних схем особистості.

Представники гуманістичної психології вважають, що основною функцією бар'єру є функція розвитку. На думку Курта Левіна, подолання внутрішніх психологічних перешкод підвищує рівень домагань особистості і при цьому відбувається стимуляція активності та підвищення енергетичного потенціалу людини. Подолання внутрішнього бар'єру сприяє вдосконаленню духовного потенціалу особистості, її самоактуалізації та самореалізації. Якщо ж бар'єр непереборний, то на думку К. Левіна, суб'єкт знижує рівень домагань, послаблює чи повністю втрачає ініціативу [3].

Розглядаючи основні принципи та підходи до профілактики та усунення психологічних бар'єрів вітчизняний вчений А.В. Масанов зауважив, 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. Уміння перебувати в оптимальному психічному стані та ефективна саморегуляція психічних станів особистості в складних ситуаціях (як то вміння відстоювання своєї позиції) – є надзвичайно актуальними для ділового й особистісного спілкування та якості життя людини [2].

Як бачимо, в психології існує певний дихотомічний погляд на функцію психологічного бар'єру: психологічний бар'єр розглядається то в якості позитивного, то негативного психічного утворення. освіти. Позитивна функція бар'єру полягає у виконанні захисної функції особистості ситуації загрози, а негативна функція бар'єру проявляється у гальмуванні діяльності при виникненні перешкоди на шляху її здійснення, – психіка функціонує та розвивається як засіб подолання бар'єрів. Аналіз функцій бар'єрів дозволяє виокремити в якості основних дві – конструктивну (позитивну) та негативну, які включають у собі ряд допоміжних функцій. До конструктивної функції можна віднести такі функції як індикаторна (показує зворотний зв'язок якості впливу), стимулююча, активізуюча. А негативна функція бар'єру включає такі допоміжні функції як стримуюча (ускладнює просування, знижує самоефективність); деструктивна (руйнівна), яка включає мотиви уникнення, відмови тощо.

Г. А. Бал наголошує на такій функції бар'єру, як «забезпечення стійкості особистості в ситуації розвитку», особливо це актуально при розвитку творчого мислення, що відбувається у процесі вирішення проблем (перешкод), що виникають на шляху до наміченої мети [1].

На думку сучасних дослідників, подолання психологічного бар'єру є важливою умовою розвитку особистості, що дозволяє актуалізувати приховані можливості людини, що призводить до мобілізації ресурсів, виявлення внутрішніх резервів, невідомих самій людині.

Подолання психологічного бар'єру веде не тільки до нормального функціонування психіки людини (зниженню тривожності, нормалізації психічних процесів) але і до появи новоутворень: формування адекватної самооцінки, розвитку самовладання, вміння приймати конструктивні рішення.

Реалізація розвиваючих функцій психологічного бар'єра може бути здійснена тільки через його подолання. Розкриття тих чи інших здібностей та потенціалу людини виникає за наявності життєвої необхідності та відповідних умов. Це відбувається в тому випадку, коли поставлена мета стає особистісно значущою, що призводить до мобілізації сил та ресурсів особистості. актуалізації прихованих резервів, розкриттю потенціалу, найчастіше прихованого навіть від самої особистості.

Необхідність подолання психологічного бар'єру призводить до активізації життєво важливих сфер психіки людини, а використання психологічного бар'єру як засобу мобілізації прихованих ресурсів особистості є важливою умовою розвитку цілісної індивідуальності людини.

### **Література:**

1. Балл Г. О. Аналіз поведінки у складних соціальних ситуаціях як сфера застосування теоретичних положень філософії. *Педагогіка і психологія*. 2016. 3. С. 9–15.
2. Массанов А. В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : монографія. Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2010. 371 с.
3. Lewin K. The dynamic theory of personality. N.Y. : Mejrrow Hill, 1936.
4. Freud S. The basic writings of Sigmund Freud. New York Modern libr. Cop., 1966. 1001 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-28>

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ**

**Фельгер Ольга**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди  
м. Харків, Україна*

Адаптація вимушених переселенців до нових умов життя є складним процесом, що супроводжується значними психологічними та соціальними викликами. Особливо це актуально для переселенців, які покинули свої домівки через війну, що триває вже майже три роки по всій території України. Переселенці стикаються із втратами, вимушеною зміною середовища, дезорієнтацією, а також психологічними та фізіологічними труднощами, що потребують значних ресурсів для адаптації.

На думку Авер'янової Н. М., гібридна війна має потужний вплив не лише на політичну й економічну ситуацію, але й на психічний стан громадян. Переселенці, які зазнали наслідків військових дій, часто страждають від посттравматичних стресових розладів (ПТСР), депресії та тривожних станів. У своїй роботі науковця наголошує на тому,