МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

# на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ БАР'ЄРІВ У ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0533
спеціальності: 053 Психологія освітньої
програми: 053 Психологія
Корощенко Олександра Анатоліївна
Керівник: Клопота Є.А., д. психол. н,
професор кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В., к.псих.н., доцент
кафедри психології

Запоріжжя 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____Губа Н. О.

«____»_____2024 р.

**З А В Д А Н Н Я**
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Корощенко Олександрі Анатоліївні

Тема роботи : Психологічні умови подолання професійних бар’єрів у діяльності психологів

керівник роботи: Клопота Є.А., д. психол. н, професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ №316-С від «20 » лютого 2024 року

Термін подання студентом роботи _

Вихідні дані до роботи роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

Зміст розрахунково–пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): виявити та класифікувати основні типи професійних бар'єрів, з якими стикаються психологи; розглянути психологічні методи та підходи, що можуть допомогти психологам подолати професійні бар'єри; проаналізувати організаційні та системні заходи, які сприяють зниженню негативного впливу професійних бар'єрів на діяльність психологів.

5. Перелік графічного матеріалу: -

6. Консультанти розділів роботи:

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|---|---|
| | | завдання видав | завдання прийняв |
| Вступ | Клопота Є.А., професор | | |
| Розділ 1 | Клопота Є.А., професор | | |
| Розділ 2 | Клопота Є.А., професор | | |
| Розділ 3 | Клопота Є.А., професор | | |
| Висновки | Клопота Є.А., професор | | |

1 Дата видачі завдання_____

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|---|---|---|---|
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | січень –лютий 2024 р. | Виконано |
| 2 | Робота над вступом | березень 2024 р. | Виконано |
| 3 | Робота над першим розділом | квітень-травень 2024 р. | Виконано |
| 4 | Робота над другим розділом | липень 2024 р. | Виконано |
| 5 | Робота над третім розділом | червень- серпень 2024 р. | Виконано |
| 6 | Написання висновків | вересень 2024 р. | Виконано |
| 7 | Передзахист | жовтень 2024 р. | Виконано |
| 8 | Нормоконтроль | листопад 2024 р. | Виконано |

Студент_____О.А. Корощенко
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проєкту) _____ Є.А. Клопота
(підпис) (ініціали та прізвище)

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 91 сторінка, 45 джерел.

Об’єкт дослідження –. професійна діяльність психологів

Предмет дослідження – психологічні умови подолання професійних бар'єрів у діяльності психологів.

Мета роботи – виявити та обґрунтувати психологічні умови, які сприяють ефективному подоланню професійних бар'єрів у діяльності психологів.

Гіпотеза дослідження– ефективне подолання професійних бар'єрів у діяльності психологів залежить від рівня розвитку їхньої саморефлексії, емоційної стійкості, а також від доступу до професійної підтримки та супервізії.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико–методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна : вперше на основі емпіричних даних виявлено специфічні психологічні умови, що сприяють ефективному подоланню професійних бар'єрів у діяльності психологів.

Обґрунтовано важливість розвитку саморефлексії, емоційної стійкості та доступу до професійної підтримки у контексті подолання професійних бар'єрів.

Розроблено практичні рекомендації для психологів щодо подолання професійних бар'єрів, що базуються на виявлених психологічних умовах.

ПРОФЕСІЙНІ БАР'ЄРИ, ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ, ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ, ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ, ПРОФЕСІЙНА ПІДТРИМКА, ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ, ПОДОЛАННЯ БАР'ЄРІВ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

## SUMMARY

Koroshchenko O.A. Psychological conditions for overcoming professional barriers in the work of psychologists.

Master's qualification work: 91 pages, 45 sources.

The object of research is. professional activities of psychologists

The subject of the research is the psychological conditions for overcoming professional barriers in the work of psychologists.

The purpose of the work is to identify and justify the psychological conditions that contribute to the effective overcoming of professional barriers in the activities of psychologists.

The research hypothesis is that effective overcoming of professional barriers in the work of psychologists depends on the level of development of their self–reflection, emotional stability, as well as access to professional support and supervision.

Research methods: theoretical: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research data; empirical: observation, testing.

Scientific novelty: for the first time, based on empirical data, specific psychological conditions have been identified that contribute to the effective overcoming of professional barriers in the work of psychologists.

The importance of the development of self–reflection, emotional stability and access to professional support in the context of overcoming professional barriers is substantiated.

Practical recommendations for psychologists to overcome professional barriers based on identified psychological conditions have been developed.

PROFESSIONAL BARRIERS, PSYCHOLOGICAL CONDITIONS, EMOTIONAL STABILITY, PROFESSIONAL ACTIVITIES OF PSYCHOLOGISTS, PROFESSIONAL SUPPORT, PSYCHOLOGICAL RESOURCES, OVERCOMING BARRIERS, STRESS RESISTANCE.

**ЗМІСТ**

ВСТУП ..... 7
РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГІЧНІ БАР’ЄРИ ЯК ПРЕДМЕТ СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ ..... 10
1.1. Проблема виникнення психологічних бар’єрів та їх змістовий аналіз……...10
1.2. Ознаки, функції, види, типи та характеристики психологічних бар’єрів ..... 29
1.3 Причини виникнення професійних бар'єрів у діяльності психологів ..... 42
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ БАР’ЄРІВ У ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ..... 49
2.1. Вибірка дослідження та методи збору данних……49
2.2 Аналіз отриманих результатів і визначення основних професійних бар'єрів……55
2.3 Емпіричне дослідження психосоціальних умов подлання бар’єрів в професійному самовизначенні психологів ..... 58
2.4 Результати дослідження……..60
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ БАР’ЄРІВ У ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ. ..... 68
3.1 Психологічні інтервенції та заходи для підвищення стійкості до професійних бар'єрів..... 68
3.2 Поняття особистісної стійкості та її вплив на подолання професійних бар'єрів..... 73
3.3 Методичні рекомендації викладачам та практичним психологам закладів вищої освіти щодо розвитку професійної рефлексії як механізму саморозвитку майбутніх психологів ..... 76
ВИСНВОКИ..... 86
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ..... 89

# ВСТУП

Професія психолога є однією з найважливіших та найвідповідальніших у сучасному суспільстві. Психологи надають допомогу людям у вирішенні психологічних проблем, підтримують їх під час кризових ситуацій, сприяють розвитку особистісного потенціалу та підвищенню якості життя. Проте, незважаючи на значущість їхньої діяльності, психологи часто стикаються з різноманітними професійними бар'єрами, які можуть впливати на їхню ефективність та професійний розвиток.

Професійні бар'єри можуть мати різноманітний характер: емоційні, професійні та соціальні. Емоційне вигоряння, стрес, недостатня кваліфікація, брак підтримки з боку колег та негативне ставлення суспільства – це лише частина тих проблем, з якими щоденно стикаються психологи. Подолання цих бар'єрів є надзвичайно важливим для забезпечення якісної психологічної допомоги та підтримки ментального здоров'я суспільства.

Актуальність теми даної роботи зумовлена необхідністю пошуку ефективних шляхів подолання професійних бар'єрів у діяльності психологів. Незважаючи на значну кількість досліджень у цій галузі, проблема залишається недостатньо вивченою, особливо в контексті психологічних умов, які сприяють подоланню цих бар'єрів.

Об'єктом дослідження є професійна діяльність психологів, а предметом дослідження – психологічні умови, що сприяють подоланню професійних бар'єрів.

Предмет дослідження – психологічні бар'єри у професійній діяльності психологів

Метою роботи є дослідження психологічних умов, які сприяють подоланню професійних бар'єрів у діяльності психологів.

Гіпотеза– полягає в тому, що професійні бар'єри, зокрема емоційне вигорання, стресостійкість і недостатній рівень рефлексії, значно знижують ефективність діяльності психологів, але їх подолання за допомогою спеціально розроблених психологічних тренінгів і інтервенцій може суттєво підвищити стійкість фахівців до стресових впливів і покращити результативність професійної діяльності.

Для досягнення цієї мети було поставлено такі завдання:

1. Виявити та класифікувати основні типи професійних бар'єрів, з якими стикаються психологи.
2. Розглянути психологічні методи та підходи, що можуть допомогти психологам подолати професійні бар'єри.
3. Проаналізувати організаційні та системні заходи, які сприяють зниженню негативного впливу професійних бар'єрів на діяльність психологів.

Методи дослідження включають аналіз наукової літератури, порівняльний аналіз, анкетування та інтерв'ювання психологів, а також застосування методів психологічного тестування.

Наукова новизна полягає в розробці та впровадженні комплексної програми психологічних заходів, спрямованих на подолання професійних бар'єрів у діяльності психологів, зокрема на зниження рівня стресу, емоційного вигорання та покращення рефлексивних здібностей. Вперше в контексті дослідження на основі теоретичних і емпіричних методів (опитувальників, тестування, тренінгів) визначено специфічні бар'єри, що впливають на ефективність психологічної діяльності, а також розроблено новий підхід до їх подолання за допомогою цілеспрямованих психологічних інтервенцій.

Практичне значення полягає в розробці ефективних методів та технологій для подолання професійних бар'єрів у діяльності психологів. Результати дослідження можуть бути використані в процесі підготовки та

підвищення кваліфікації психологів, а також у рамках психологічної підтримки фахівців, що працюють в умовах високого стресу та емоційного навантаження. Зокрема, запропоновані тренінгові програми та психологічні інтервенції можуть бути впроваджені в систему післядипломної освіти та у практику психотерапевтів, консультувань та інших спеціалістів, сприяючи зниженню емоційного вигорання, покращенню рефлексивних здібностей та загальному підвищенню ефективності професійної діяльності.

Структура роботи включає вступ, три основні розділи, висновки та список використаних джерел. У першому розділі розглянуто поняття та класифікацію професійних бар'єрів у діяльності психологів. Другий розділ присвячено психологічним методам та підходам для подолання цих бар'єрів. У третьому розділі аналізуються організаційні та системні заходи, що сприяють подоланню професійних бар'єрів. У висновках підсумовано основні результати дослідження та запропоновано рекомендації щодо їх практичного застосування.

Дана робота є спробою внести вклад у вирішення важливої проблеми подолання професійних бар'єрів у діяльності психологів та покращити умови їхньої професійної діяльності.

# РОЗДІЛ 1
# ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ЯК ПРЕДМЕТ СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ

## 1.1. Проблема виникнення психологічних бар'єрів та їх змістовий аналіз

Проблема психологічних бар'єрів пов'язана з питаннями розвитку особистості та її діяльності. Зокрема, у процесі самовдосконалення особистість намагається перевершити себе, перебороти психологічні бар'єри, довівши собі й навколишнім про можливість самозмін. К.Д. Ушинський одним з перших відзначив наявність бар'єрів у діяльності. На його думку, діяльна людина – та, яка переборює перешкоди на шляху досягнення цілей.

Питання про психологічні бар'єри тісно пов'язане з суб'єктивними труднощами особистості, з якими вона стикається під час виконання тієї чи іншої діяльності. Існує певний зв'язок між психологічними бар'єрами особистості та її недоліками з боку психологічних властивостей, передусім, рис характеру. Вирішення проблеми психологічних бар'єрів актуальне у зв'язку з пошуком соціальними працівниками, педагогами, психологами шляхів підвищення ефективності діяльності особистості.

Розробка проблем психологічних бар'єрів у вітчизняній науці тісно пов'язана з дослідженнями Л.І. Божович, О.М. Леонтьєва, Б.Ф. Ломова, С.Д. Паригіна, Я.А. Пономарьова, С.Л. Рубінштейна та ін. У теперішній час бар'єри розглядаються з різних позицій і підходів (Н.В. Кузьмін, О.М. Леонтьєв, А.К. Маркова, В.А. Кан–Калік, О.І. Пилипенко, М.А. Подимов та ін.).

У закордонних дослідженнях проблема психологічних бар'єрів розглядається в контексті основних напрямків діяльності різних наукових шкіл. Найбільш продуктивний розвиток вона одержала в рамках психоаналітичних теорій розвитку особистості, у гуманістичній і когнітивній психології.

Першим глибоко усвідомив великий евристичний потенціал поняття «бар'єр» і надав йому парадигмального статусу З. Фрейд. Виходячи з теорії психоаналізу всі психодинамічні процеси розгортаються внаслідок взаємодії інстинктів і бар'єрів, зовнішніх і внутрішніх. Конфлікт може виступати, наприклад, як форма взаємодії суперечливих імпульсів несвідомого і свідомого – Воно і Супер–Я.

Психологічна теорія фрустрації майже цілком побудована на аналізі емоційних наслідків взаємодії потреб з бар'єрами (О.А. Нікуленко, T.D. Dembo, E.R. Hilgard, R.C. Atkinson, C.G. Jung, J.W. Kisker).

Поняття бар'єр займає важливе місце в теорії особистості К. Левіна. Багато істотних моментів формування особистості К. Левін виводить із специфіки того, що відбувається на рівні «ціль–перешкода». Успіх у подоланні перешкод підвищує рівень домагань особистості, створює для неї «тимчасові перспективи», що стимулюють активність і психічний розвиток. Непереборні бар'єри гасять ініціативу й енергію людини, знижують рівень її домагань і її інтелект. Як і З. Фрейд. К. Левін вважав, що блокатори викликають «активність, що замінює», переключення суб'єкта з однієї діяльності на іншу [1].

Т. Дембо розділяла бар'єри для опису своїх експериментів на внутрішні, що перешкоджають досягненню цілі і зовнішні, що не дають випробуваним вийти із ситуації. К. Левін, аналізуючи зовнішні в цьому змісті бар'єри, застосовувані дорослими для керування поводженням дитини, розрізняє «фізично–речові», «соціологічні» («знаряддя влади, який володіє дорослий в силу своєї соціальної позиції [2]) та «ідеологічні» бар'єри (вид соціальних, що відрізняються вмиканням «цілей і цінностей,

визнаних самою дитиною» [2].

Психологічні бар'єри особистості побічно розглядалися під час розробки проблеми внутрішніх конфліктів, комплексів та психологічних захистів особистості. Зокрема питання щодо психологічних бар'єрів пов'язане з внутрішніми конфліктами особистості, негативними емоційними станами, рисами характеру (тривожність, невпевненість, сором'язливість, страх тощо).

Психологічні бар'єри можуть поставати у вигляді внутрішнього конфлікту, але внутрішній конфлікт не завжди набуває форму психологічного бар'єра. Причиною внутрішнього конфлікту може бути когнітивний дисонанс. Внутрішньоособистісний конфлікт пов'язаний із зіткненням протилежно спрямованих мотивів особистості. Конфлікт можна розглядати як умову для виникнення психологічних бар'єрів.

Часто конфлікти є або наслідком, або причиною виникнення комплексів, що в решті–решт призводить до негативних емоційних станів та стресових ситуацій. Комплекси виступають умовою виникнення психологічних бар'єрів особистості.

Так, негативний емоційний стан, а потім і стрес дуже часто виникають унаслідок психологічних комплексів у індивіда. Перша інтерпретація комплексу подана в психоаналізі. Комплекс розглядається як група психічних процесів, що об'єднана єдиним афектом і яка сформувалась на основі глибинних філогенетичних структур.

Згідно з Фрейдом, комплекс – це група уявлень, пов'язаних одним афектом; сукупність взаємопов'язаних елементів – емоційно забарвлена група уявлень яка, частіше за все, витіснена у несвідоме та впливає на поведінку. На думку вченого, комплекс формується головним чином у ранньому дитинстві та зумовлює чимало закономірностей подальшого психічного життя. Водночас К. Юнг розглядає комплекс як систему рис, образів та переживань, які вибудовуються навколо певного центрального переживання та існуючих комплексів.

Таким чином, з погляду психоаналізу та індивідуальної психології, комплекс – це група уявлень, пов'язаних єдиним афектом, відмічених частіше за все почуттям неприємного стану, група, яка після свого витіснення у несвідоме, продовжує там діяти, здатна знову повернутися у свідомість й впливає на духовне життя, і навіть загрожує йому.

Сприяють виникненню комплексів, які, зі свого боку, є підґрунтям для виникнення психологічних бар'єрів, певні кризи в процесі розвитку особистості. Основними формами кризи є:

порушення розвитку;

вікові кризи;

криза ідентичності;

криза авторитетів;

переживання відчуження;

порушення оцінки свого фізичного вигляду:

нарцисичні кризи;

криза Я–концепції.

Найважчими кризами юнацького віку є криза ідентичності і криза Я–концепції. Саме вони найбільш часто ведуть до виникнення комплексів у цей віковий період. Відбувається це з тієї причини, що наслідки даних криз, які переживаються як внутрішньоособистісний конфлікт найбільш сильно впливають на підсвідомість. Саме вони найбільшою мірою викликають неправильну самооцінку, почуття незадоволеності собою, найближчим довкіллям, суспільством, почуття страху, тривоги, провини [3]. Зазначені негативні психічні стани та властивості виступають як умови виникнення психологічних бар'єрів особистості в певній ситуації.

Проблема психологічних бар'єрів особистості пов'язана з таким явищем як сором'язливість. Психологічний аналіз феномена дитячої сором'язливості подано в роботі Л.М. Галігузової [5]. Зокрема, вона вивчала специфіку взаємостосунків сором'язливої дитини з іншими людьми,структуру образу Я, динаміку даних явищ у період дошкільного

дитинства. Авторка вважає, що виникнення такої риси характеру особистості, як сором'язливість зумовлене особливостями індивідуального розвитку суб'єкта в дитинстві [5].

Існують декілька теоретичних підходів щодо генезису сором'язливості:

психоаналіз розглядає сором'язливість як симптом незадоволення едипового комплексу;

біхевіоризм розглядає сором'язливість як набуту реакцію страху на соціальні стимули;

соціологи пов'язують сором'язливість з почуттям особистого неблагополуччя, та шукають її коріння в екології соціального «Я»;

екзистенціальна психологія пов'язує сором'язливість з почуттям особистої незахищеності, що спричиняється страхом бути відстороненим іншими людьми;

дослідники особистісних рис розглядають сором'язливість як підвищену чутливість до небезпеки, що має уроджений характер;

у контексті розвитку емоцій і почуттів людини сором'язливість розглядається як синонім почуття страху ; як вираження почуття сорому чи провини .

Психологи різних наукових шкіл, незважаючи на розбіжності у тлумаченні психологічних явищ сходяться в тому, що сором'язливість пов'язана з самосвідомістю дитини в аспекті ставлення до людей: невпевненість, негативна самооцінка, недовіра довколишніх. Таким чином, сором'язливість виступає як один із внутрішніх чинників виникнення психологічних бар'єрів особистості.

Психологічні бар'єри особистості, на нашу думку, можуть зумовлювати прояв відповідних психологічних захистів особистості. Аналіз психологічних захистів особистості дозволяє виявити, які психологічні бар'єри сприяли їх прояву. Психологічні захисти, головним чином, актуалізуються з метою зберегти «Я–концепцію» від небажаних

змін, усування тривоги та інших неприємних емоційних станів. Вид психологічного захисту обирається особистістю в залежності від її індивідуально–психологічних особливостей.

У нашій країні одні з перших творчу роль бар'єрів показали вчені в галузі наукової творчості. Було виявлено, що кожному відкриттю передує поява специфічного пізнавального бар'єра. Виявив це явище і назвав його пізнавально–психологічним бар'єром. Відкриття відбувається як процес його подолання. Тепер уже психологія творчості не може обійтися без поняття «бар'єр» У педагогіці на основі цього поняття отримала розвиток теорія проблемного навчання.

Наприкінці 70–х р.р. була почата спроба осмислити теорію діяльності через поняття «бар'єр», проте вона не одержала продовження і була забута. Примітно, що у свій час діяльність зв'язав з поняттям «перешкода» К.Маркс. Але ще до К. Маркса, К.Д. Ушинський писав, що без перешкоди і сама діяльності неможлива.

У наш час до поняття психологічний бар'єр звертаються час від часу лише при поясненні окремих психічних явищ, при розробці окремих психологічних проблем. У статі Л.Л. Шелегової розглянуто проблеми психологічних бар'єрів, їх висвітлення в сучасній психологічній літературі, вплив на процес навчання та можливі шляхи їх подолання. Певні наробки, що торкаються проблеми психологічних бар'єрів особистості ми зустрічаємо в дослідженнях Ф.Е. Василюка [7].

Зокрема, автор зазначає , що бар'єри, які перешкоджають шлях індивіда до цілі, можуть бути фізичними (наприклад, стіни в'язниці), біологічні (хвороба, старіння), психологічні (страх, інтелектуальна недостатність) і соціокультурними (норми, правила, заборони).

Ф.Є. Василюк розглядає психологічні бар'єри в контексті проблеми фрустрації. Є певний взаємозв'язок між психологічними бар'єрами й фрустрацією особистості. Необхідними ознаками ситуації, що фруструє відповідно до більшості визначень є наявність сильної вмотивованості

досягти мету (задовольнити потребу) і здолати перешкоду, до цього досягнення. Ця перешкода може бути внутрішньою, тобто психологічним бар'єром. Таким чином, необхідним компонентом фрустрації є наявність психологічного бар'єра. А бар'єр виникає при наявності мотиву й перешкоди до його задоволення. Однак ми можемо зробити висновок, що наявність психологічного бар'єра необовязково передбачає фрустрацію [7].

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 як каталізаторів активності особистості при цьому, рушійних сил психічного розвитку, враховувати конкретно–історичні та суб'єктивно–особистісні ситуації прояву психологічних бар'єрів.

Шляхи пізнання проблеми психологічних бар'єрів особистості мають наступний вигляд:

суб'єктивно–особистісна ситуація прояву психологічних бар'єрів. конкретно–історична ситуація прояву психологічних бар'єрів;

психологічні бар'єри в якості рушійних сил психічного розвитку; психологічні бар'єри як каталізатори активності особистості;

психологічні бар'єри в споріднених психологічних явищах.

Таким чином, розгляд історії дослідження питання про психологічні бар'єри дозволив зробити наступні узагальнення:

поняття психологічний бар'єр використовується при поясненні окремих психічних явищ, при розробці окремих психологічних проблем;

– поняття «бар'єр» використовується як одна з ключових категорій, що дозволяє осмислити теорію діяльності;

– психологічні бар'єри поділяються на внутрішні, що перешкоджають досягненню цілі, і зовнішні, що не дають індивіду змогу вийти із ситуації;

– психологічні бар’єри відіграють творчу роль у науковій творчості, мають прояв під час організації проблемного навчання;

– психологічні бар’єри мають місце при розгляданні ситуації «ціль– перешкода»;

– психологічні бар’єри виступають необхідним компонентом поряд з інстинктами для розгортання всіх психодинамічних процесів особистості;

– однією з причин виникнення психологічних бар’єрів є взаємодія суперечливих імпульсів несвідомого і свідомого ;

– психологічні бар’єри тісно пов’язані з проблемою фрустрації, з особистісними диспозиціями, зокрема з тривожністю;

– внутрішні конфлікти особистості обумовлюють виникнення психологічних бар’єрів особистості;

– когнітивний дисонанс часто є причиною негативних емоційних станів, які у свою чергу виступають причиною виникнення психологічних бар’єрів особистості;

– психологічні бар’єри пов’язані з емоційними наслідками взаємодії потреб з можливостями індивіда.

В цілому, проблема психологічних бар’єрів на науковому рівні почала досліджуватися на початку ХХ століття в контексті різних теорій особистості. При цьому означена проблема розкривалася через розгляд таких психічних явищ як тривожність, фрустрація, активність, стрес, страх, психологічні захисти та інші внутрішні перешкоди, що ускладнюють діяльність особистості, порушують її психічне здоров’я. Тобто досліджувалися шляхи підвищення ефективності внутрішньої та зовнішньої діяльності особистості. Термін «психологічний бар’єр» уперше почали використовуватися в 50–х роках ХХ століття в працях З. Фрейда, О.А. Нікуленко, T.D. Dembo, E.R. Hilgard, R.C. Atkinson, C.G. Jung,

J.W. Kisker та ін. У подальшому психологічні бар’єри особистості здебільшого досліджувалися побічно під час вирішення питань оптимізації психічної діяльності особистості в навчальній діяльності, спілкуванні, на

виробництві тощо. Безпосереднім об'єктом уваги психологічні бар'єри виступили в дослідженні М.А. Подимова, який розглядав психологічні бар'єри в педагогічній діяльності.

Отже, історичними передумовами виникнення проблеми психологічних бар'єрів постали досягнення психологічної науки, що дало можливість вирішувати наступні запити практики: по–перше, потреба в оптимізації внутрішньої та зовнішньої діяльності особистості у зв'язку з науково–технічним прогресом та зміною соціально економічних умов у суспільстві; по–друге, потреба у знаходженні засобів відновлення психічного здоров'я особистості; по–третє, потреба в психологічному забезпеченні особистісного зростання людини; по–четверте, потреба в оптимізації навчальної, трудової діяльності особистості та її спілкування.

Відтак досліджуючи природу психологічних бар'єрів, торкаємося таких понять як внутрішній конфлікт особистості, негативні емоційні стани, риси характеру (тривожність, невпевненість, сором'язливість, страх тощо).

У словнику іншомовних слів вказується, що слово «бар'єр» походить від французького «barriere» і означає перепону, перешкоду для чого–небудь. У тлумачних словниках української мови також вказується, що бар'єр – це перепона, перешкода для чого–небудь.

Психологічний бар'єр, за визначенням Р.С. Немова, це внутрішня перешкода психологічної природи (небажання, боязнь, невпевненість тощо), що заважає людині успішно виконувати деяку дію. Часто виникає в ділових та особистих взаємостосунках людей і перешкоджає встановленню між ними відкритих та довірливих стосунків.

У скороченому словнику за редакцією А.В. Петровського, М.Г. Ярошевського поняття психологічний бар'єр трактується як психічний стан, що виявляється в неадекватній пасивності суб'єкта, що перешкоджає виконанню ним тих чи інших дій. Емоційний механізм психологічного бар'єра міститься в посилені негативних переживань і установок – сорому,

почуття провини, страху, тривоги, низької самооцінки, які асоціюються з задачею (наприклад, «страх сцени»). У соціальній поведінці індивіда психологічні бар'єри представлені комунікативними бар'єрами (бар'єрами в спілкуванні), що виявляються у відсутності емпатії, у відсутності гнучкості міжособистісних соціальних установок тощо, а також бар'єрами смисловими [8].

К.К. Платонов під бар'єром розуміє мотив, що перешкоджає виконанню певної діяльності або дії. Зокрема, це – спілкування з певною людиною або групою людей. Психологічний бар'єр найбільш часта причина внутрішніх конфліктів, особливо як прояв сором'язливості. Суб'єктивно психологічний бар'єр може сприйматися як складність і по–різному взаємодіяти з самооцінкою.

М.І. Конюхов визначає психологічні бар'єри як інтенсивні емоційні переживання, частіше негативного плану (сором, почуття провини, страху, тривоги, низька самооцінка тощо), що заважають діяльності, реалізації особистісного смислу, особистісної потенції [8]. Також автор визначає бар'єр спілкування (комунікативний бар'єр – від лат. communico – роблю спільним, зв'язуюся, спілкуюся) як психічну трудність, що виникає у процесі спілкування [8].

У словнику бізнес термінів читаємо – психологічний бар'єр – це суб'єктивна реакція, яка зумовлена негативним ставленням чи упередженістю. Бар'єри виникають, коли не співпадають інтереси особистості з вимогами ситуації або умовами роботи, що виконується.

У культурологічному словнику культурний бар'єр визначається як метафоричне вираження, що позначає поняття, використовуване культурологами для пояснення перешкод, які ставить актуальна культура на шляхах агресивного неуцтва, брутальності, обскурантизму.

В психоаналітичному словнику тлумачиться поняття «стимульний бар'єр». Поняття стимульний бар'єр (stimulus barrier) уведене З. Фрейдом. Воно позначає «щит, що захищає від стимулів» і психічний апарат, що

оберігає від інтенсивних зовнішніх стимулів.

Узагальнюючи різні визначення стосовно психологічних бар'єрів, що наводяться в довідниковій науковій літературі можна зазначити, що бар'єри можуть виникати на світоглядному, соціальному, психологічному й психофізіологічному рівнях. Бар'єр фіксується тоді, коли з'являється мета і суб'єкт не може її досягти через ті або інші внутрішні перешкоди. Тому бар'єр – це суб'єктивна реакція, яка зумовлена: негативним ставленням, упередженістю, розходженням інтересів особистості з вимогами ситуації, переконаннями особистості, установками, непорозумінням тощо.

Наведені визначення поняття психологічний бар'єр показують, що вони бувають у формі наступних психічних явищ: несприятливі для діяльності емоційні стани, що пов'язані з вадами емоційно–вольової регуляції особистості; ставлення до себе та довколишніх (самооцінка, сором'язливість, почуття провини та ін.); комунікативні бар'єри, що пов'язані з рисами характеру; смислові бар'єри; конкуруючі або негативні мотиви.

Зауважимо, що психоаналітична терапія спрямована на вивчення несвідомого з метою усвідомлення неусвідомлюваних мотивів, фіксацій, захисних механізмів, способів поведінки тощо, що спричинює посилення Его, усуненню психологічних бар'єрів, внутрішніх конфліктів і побудові більш реалістичної поведінки. У цілому, з погляду З. Фрейда, продуктивність психічної діяльності залежить від вміння індивідом оволодіти своїми інстинктивними тенденціями за рахунок трансформації їх у соціально прийнятні варіанти активності.

У своїй теорії особистості К. Юнг пропонує власну версію концепції несвідомого, котра частково збігається з підходом З. Фрейда. К. Юнг розділяє несвідоме на три сфери: Его, особисте несвідоме і колективне несвідоме. Его є основою нашої самосвідомості, і завдяки йому ми здатні бачити результати своєї звичайної свідомої діяльності. Особисте несвідоме містить забуті враження, витиснуті тяжкі думки і т.п. Воно вміщає в себе

конфлікти і спогади, що колись усвідомлювалися, але тепер подавлені чи забуті. Колективне несвідоме зв'язано зі спадкуванням людських прототипів. Це прообрази людини про світ, що носять неминущий характер і спадковуються за допомогою мозкових структур з покоління в покоління». Первісні образи чи архетипи, стають відомими завдяки інтерпретації символіки сновидінь.

Розташовані в особистому несвідомому подавлені і забуті конфлікти, травматичні спогади у вигляді установок можуть перешкоджати доцільному поводженню людини. Там же знаходяться різні комплекси (влади, грошей, сексу та ін.), які певним чином організують людину, її інтереси, що спрямовані на непродуктивні форми діяльності, і тим самим, знижують зацікавленість і активність у відношенні корисних справ. Негативні установки – це також психологічні бар'єри. Тому торкаючись типології особистості, типовими проблемами екстраверта, що сприяють виникненню психологічних бар'єрів, є неможливість знаходиться, або працювати на самоті. В інтроверта – спостерігаються бар'єри спілкування.

Психологічний бар'єр (в концепції К. Г. Юнга) – це неузгодженість підструктур особистості (Персони, Тіні, Анімуса, Аніми, Самості), що проявляється як психічний стан переживання внутрішньої заборони перед виконанням діяльності, або під час її протікання. У першому випадку бар'єр не дозволяє початися діяльності, а в другому – зупиняє її. Підвищення бар'єростійкості можливе, тільки за умови диференціації й повного розвитку всіх підструктур особистості, пов'язаних як з особистим, так і колективним несвідомим. Якщо яка–небудь із частин особистості (на етапі інтеграції змістів Его, Тіні, Персони, Аніми / Анімуса, Манни–особистості, Самості) відкидається, то ці системи є внутрішніми умовами виникнення психологічних бар'єрів особистості при виконанні тієї або іншої діяльності. Водночас придбання Самості призводить до зменшення особистісного несвідомого, а значить, до зменшення ймовірності появи психологічних бар'єрів. «Викривлений» тип особистості містить багато

тіньових сторін, що призводять до протидії свідомих і несвідомих установок. Це є внутрішньою причиною виникнення психологічних бар'єрів. Юнгіанський психотерапевтичний процес являє собою комплексне взаємовідношення між двома психічними системами. Психотерапевт у даному процесі сприяє психічному розвитку клієнта, психологічному розвитку особистості, допомагає пройти кризові ситуації й інтегрувати досвід у контекст життя, проробляє психологічні бар'єри, чим підвищує ефективність діяльності клієнта.

В індивідуальній психології А. Адлера [9], можливість виникнення психологічних бар'єрів пов'язана з тим, що індивід, який не досягнув єдності, самопогодження в розвитку своєї особистості, не проявився як творчий суб'єкт – зазнає внутрішні труднощі при вирішенні питань самовизначення. Недостатній розвиток соціального інтересу особистості – визначає психологічні бар'єри в її комунікативній сфері. Не досить вдалий стиль життя, вироблений в дитинстві, також є причиною запрограмованих психологічних бар'єрів у майбутньому. Властиве для людини почуття неповноцінності – визначає її вразливість, разом з тим і психологічний бар'єр у ситуаціях пов'язаних зі змістом даного конкретного комплексу неповноцінності. Прояв психологічних бар'єрів можна також пов'язати з типологією особистості, що запропонована А. Адлером на основі співвіднесення показників її соціального інтересу й активності. Так, у «керівного типу» зустрічаються психологічні бар'єри, що передбачають неможливість виявити доброзичливість і закріпити це в реальному поводженні; у «берущого» – труднощі зв'язані з трудовою діяльністю; в «уникаючого» – із невпевненістю у собі, тривожністю, низькою активністю тощо.

Таким чином, будь–яке відхилення від ідеально промальованих параметрів розвитку особистості, за А. Адлером, веде до зниження продуктивності суб'єкта в діяльності і спілкуванні. А будь–яке зниження продуктивності, якщо воно детермінується внутрішніми факторами,

припускає наявність того чи іншого психологічного бар'єра.

Водночас К. Хорні переконана, що виражена базальна тривога в дитини веде до формування неврозу в дорослого. Щоб справитися з базальною тривогою, дитина вдається до захисних стратегій, що одержали назву невротичних потреб, чи невротичних тенденцій. Це – надлишкові потреби у:

1) любові і схваленні;

2) керівництві партнером;

3) чітких обмеженнях;

4) владі,

5) експлуатуванні інших;

6) визнанні;

7) замилуванні собою;

8) честолюбстві;

9) самодостатності і незалежності;

10) бездоганності і неспростовності.

Пізніше ці потреби були об'єднані в три основні категорії, кожна з яких являє собою стратегію міжособистісних відносин з метою досягнення почуття безпеки, тобто зниження тривоги. Кожну стратегію супроводжує головна орієнтація у відносинах з іншими людьми:

1) орієнтація на людей;

2) орієнтація від людей;

3) орієнтація проти людей. При першій спрямованості визнається власна безпорадність і, незважаючи на страхи, починається спроба завоювати любов інших. Друга спрямованість припускає, як очевидну, жорстокість навколишніх і визначає боротьбу. При третій спрямованості людина не хоче належати до співтовариства, вона віддає перевагу ізоляції. Відповідно до цих типів орієнтації було виділено три типи невротичної особистості: поступливий, відособлений і агресивний. Усі ці стратегії використовує і здорова людина, однак вона гнучко змінює їх відповідно до

обставин. Кожний з виділених К. Хорні типів невротичної особистості схильний до переживання відповідних психологічних бар'єрів. Таким чином, між станом тривоги і пов'язаним з ним психологічним бар'єром, існує кореляція.

Варто зауважити, що бар'єри виникають згідно з концепцією Е. Еріксона, через негативний вихід із кризи, яка супроводжує людину шляхом проходження нею восьми стадій психосоціального розвитку. А ось Е. Фромм його з'яву пов'язував з виникненням протиріч між волею і безпекою.

Г. Олпорт схильність до переживання тих або інших психологічних бар'єрів особистості пояснював особливостями становлення диспозицій в процесі виховання та соціалізації.

Певний інтерес для нашого дослідження становить концепція, запропонована Е. Берном, що розуміє людину як своєрідну енергетичну систему, котра прагне зберегти власну рівновагу. При порушенні даної рівноваги спостерігається психічна напруга і виявляється це в почутті занепокоєння. Завдання індивіда – усунути напругу за допомогою задоволення відповідних бажань, не вступаючи в конфлікт із самим собою, з іншими людьми і з навколишнім світом. У концепції Е. Берна напруга виступає як бар'єр, що заважає задоволенню бажань.

Г. Айзенк у своїй теорії типів особистості виділив чотири категорії людей на основі виразності двох незалежних параметрів: екстраверсія – інтроверсія; нейротизм – емоційна стабільність. Кожна категорія суб'єктів схильна до прояву відповідних психологічних бар'єрів у певних життєвих ситуаціях [9].

А. Бандура пояснював, що психологічні бар'єри передусім виникають внаслідок низького рівня самоефективності. Значення має також відсутність навичок самоконтролю та завищені критерії під час самооцінювання власних дій. Отже, шлях до подолання психологічних бар'єрів у межах теорії особистості, розробленої А. Бандурою, це

підвищення самоефективності людини, опанування навичками самоконтролю, корекція негативних рис характеру, зокрема надмірної тривожності, комунікативних рис тощо.

Рубінштейн розглядаючи взаємозв'язок емоцій і діяльності, відзначав, що під час діяльності виникають «критичні точки», в яких визначається сприятливий або несприятливий для суб'єкта результат його діяльності. Людина як свідома істота більш–менш адекватно передбачає наближення таких критичних точок. При наближенні до них зростає напруга. Після того як критична точка пройдена, у почутті людини – позитивному або негативному – наступає розрядка [9]. Ці «критичні точки», на думку М.А. Подимова, можна розглядати як психологічні бар'єри особистості. С.Л. Рубінштейн виділяє також функцію подолання труднощів, що, по суті, є процесом усунення бар'єрів.

З поняттям бар'єр дослідники пов'язують і феномен волі. При цьому одні автори звертають увагу і на зовнішні, і на внутрішні бар'єри, а інші – тільки на внутрішні, що мають ціннісно–мотиваційну природу. Р.Х. Шакуров зазначає, що головну роль у динамізації і структуруванні діяльності грають бар'єри. Реалізація цього підходу дозволяє сконструювати концептуальну модель динамічної структури діяльності. Перша фаза діяльності – орієнтація. Друга фаза діяльності – програмування. Третя – реалізація програми. Четверта – контрольно–корекційні дії. Зміст і призначення діяльності полягають у подоланні перепон, що заважають задоволенню потреб. При цьому потреба виступає як енергетична основа руху.

Явище, яке можна розглядати як психологічний бар'єр ми знаходимо в дослідженнях В.С. Братуся [10]. Автор розкриваючи зміст поняття

«особистісний смисл», відмічає, що певні смислові структури створюються і виявляються в особливого роду перехідних станах, що є притаманними для кризових моментів розвитку особистості. «Ці структури створюються у відношеннях між наявним потребовим станом і переліком

можливих потенційних об'єктів, що йому відповідають» [10]. Саме ці структури й є, на наш погляд, психологічними бар'єрами яких зазнає індивід у ситуації невизначеності.

Ряд дослідників (Л.І. Божович, Л.Б. Філонов) розглядають бар'єри як звичайні особистісні утворення. Ці утворення перешкоджають самостійним висловлюванням особистості та заважають її саморозкриттю. Психологічні бар'єри такого роду ускладнюють взаєморозуміння між людьми. Автори стверджують, що бар'єри, які є в особистості збіднюють її сутність та спричинюють ізоляцію від довколишніх.

Одними з перших творчу роль бар'єрів обґрунтували вчені в галузі наукової творчості. Було виявлено, що кожному відкриттю передує поява специфічного пізнавального бар'єра. Виявив це явище Б.М. Кедров [10] і назвав його пізнавально–психологічним бар'єром. Відкриття відбувається як процес його подолання. Психологічний аспект у даному випадку полягає у виявлені та подоланні протиріччя між різними системами знань, які на певному етапі рішення не пов'язуються між собою і навіть по відношенню один до одного виступають у ролі бар'єра, що заважає поєднанню цих розрізнених знань в єдину систему. Тепер уже психологія творчості не може обійтися без поняття «бар'єр» [10]. У педагогіці на основі цього поняття отримала розвиток теорія проблемного навчання.

Подолання психологічних бар'єрів у творчій діяльності, на думку Я.О. Пономарьова та Т.В. Кудрявцева , передбачає не тільки пошук алгоритму, що веде до створення нового, але й застосування системи заходів, що попереджають помилки інерції мислення, руйнують шаблонні принципи та рутині прийоми.

Психологічні бар'єри особистості в спілкуванні досліджувалися Б.Д. Паригіним. Під психологічним бар'єром автор розуміє такий психічний стан особистості, який «консервує прихований потенціал її активності». Психологічні бар'єри міжособистісного спілкування, на думку Б.Д. Паригіна, являють собою як усвідомлені, так і неусвідомлені труднощі

і перешкоди загальнопсихологічного характеру, що заважають налагодженню контакту між партнерами по спілкуванню. Фактором виникнення бар'єрів спілкування є унікальність і неповторність особистості, яка виступає суб'єктом спілкування, внутрішня складність, багатоструктурність та розчленованість її життєвого досвіду, багатофункціональність мови, рольовий та ігровий характер спілкування [11]. На думку М.Г. Ярошевського, психологічні бар'єри можуть виникати під час сприйняття ідей своїх колег, заважати адекватно сприймати точку зору іншого дослідника.

Л.В. Путляєва вважає, що психологічні бар'єри значно знижують прояви активності особистості, зокрема в пізнавальній діяльності. Водночас подолання бар'єру породжує високу інтелектуальну активність, сприяє проявам творчого мислення.

У дослідженнях Р.М. Грановської [11] психологічні бар'єри пізнавальної діяльності пов'язуються з тенденцією людини використовувати штампи. Тобто розв'язання творчої задачі наштовхується на «традиційний» шлях мислення, загальноприйняті та звичні штампи розв'язання тих чи інших когнітивних завдань. Автор виділяє наступні види психологічних бар'єрів: самообмеження, які пов'язані з інертністю і трафаретністю нашого мислення; схиляння перед авторитетами; заборони, які базуються на хибній аналогії.

До одного з різновидів психологічних бар'єрів можна віднести страх. Посилаючись на останні дослідження соціологів, присвячені проблемі страху у населення Росії в 1999 році, І. О. Вагін наводить перелік 10 самих розповсюджених видів страху : хвороби близьких, безробіття, бідність, свої хвороби, злочинності, насилля на національному ґрунті, стихійні лиха, публічне приниження. Наявність психологічних бар'єрів обмежують людину у виборі ризикованої поведінки, навіть тоді, коли така поведінка є доцільною. Найчастіше, люди під час відмови від ризикованої поведінки посилаються на таке: страх, боязнь критики, відсутність мети, прагнень або

мотивації, низька самооцінка, негативна внутрішня установка, минулі помилки і невдачі, виховання в дитинстві в режимі невпевненості і придушення ініціативи, постійні сумніви.

Будь–які надмірні прояви характеру людини можуть виступити психологічними бар'єрами. Це стосується такої властивості особистості, як сором. Переживання почуття сорому виявляється в ніяковінні, скутості в тілі, відчутті своєї слабкості, маловартісності, провини. Згідно зі словником В. Даля, сором, – це почуття або внутрішнє усвідомлення приниження, самоосудження, каяття. З одного боку, переживання сорому є стимулом до самовдосконалення, що також регламентує нашу соціальну поведінку. З іншого боку, надмірна сором'язливість, що спричиняє виникнення психологічних бар'єрів, є наслідком неадекватного сприйняття себе та інших. Тобто надмірно сором'язлива людина сприймає себе в чомусь гіршою, а в чомусь слабкішою, більш залежною від інших людей. Така людина намагається підлаштуватись під інших людей, починає придумувати, якою вона повинна бути, щоб відповідати їхнім уявленням

. Часто сором пов'язаний з непевністю особи, з бажанням всім подобатися. Почуття сорому формується в ранньому дитинстві, в ситуаціях, коли дитина щось робить не відповідне до соціальних норм і отримує несхвальну оцінку дорослого. Причиною виникнення психологічного бар'єра може бути неадекватне почуття провини. Провина виявляється при порушені значимих для індивіда норм моральної поведінки.

Причиною виникнення негативних емоційних станів, а отже й психологічних бар'єрів особистості може бути почуття образи. Згідно зі словником, «образа» – це один з видів психологічного захисту, мета якої понизити психічне напруження. Отже, вагомою причиною виникнення психологічних бар'єрів є негативні емоційні стани (дискомфорт, зниження настрою, тривога, порушення сну), котрі, у свою чергу, можуть бути зумовлені страхом, соромом, провиною, образою тощо.

Аналіз позицій різних авторів щодо проблеми психологічних бар'єрів особистості засвідчив, що існують різні погляди на їх природу, на методи їх дослідження та засоби подолання.

Виходячи з вищенаведеного, подаємо таке визначення психологічного бар'єру у професійному самовизначенні особистості соціального працівника. Під цим поняттям розуміємо перешкоду у психічній діяльності, що зумовлена як внутрішніми, так і зовнішніми особливостями на шляху досягнення мети діяльності. Як правило, психологічний бар'єр позначається на рівні психоемоційних станів, що характеризуються напруженням, фрустрацією, невизначеністю та ін.

## 1.2. Ознаки, функції, види, типи та характеристики психологічних бар'єрів

Результати висвітлення ознак, різновидів та характеристик психологічних бар'єрів залежать від теоретичної позиції дослідника. Так, з позиції функціонального підходу психологічний бар'єр є сумарним ефектом функціонування всіх рівнів особистості, що у кожний момент життєдіяльності може задіяти різні свої властивості, якості, риси, злиті в єдине ціле для забезпечення адекватної відповіді на вплив середовища. З позицій компонентно–структурного підходу бар'єр являє собою складне системне утворення, що характеризується сталістю відносин між складовими й компонентами.

Однією з головних ознак психологічного бар'єру є те, що це психічний стан, який перешкоджає виконанню дії. В основі виникнення цього стану, крім зовнішньої ситуації, знаходяться індивідуально–психологічні особливості людини, тобто особистісна основа психологічного бар'єру. В узагальненому вигляді це незацікавленість суб'єкта діяльності, його некомпетентність, страх, відраза, нездатність себе примусити, чи стримати.

Психологічний бар’єр – це психічний стан індивіда, що супроводжується емоційною напругою, тривожністю, страхом тощо. Поява психічного бар’єра знаменує собою зміну одного психічного стану на інший. Психологічний бар’єр як психічний стан – тимчасовий стан свідомості. У бар’єрі інтегрована актуальна виразність рис особистості. Поява або зникнення бар’єра виявляється у вигляді зміни суб’єктивного ставлення до ситуації або зміни мотивів стосовно розв’язуваного завдання.

Бар’єр може бути усвідомленим (явним) і неусвідомленим (прихованим). Усвідомлювані психологічні бар’єри безпосередньо переживаються індивідом (непевність, страх тощо). Неусвідомлені – ускладнюються опосередкованим переживанням і суб’єкт не може визначити, що саме заважає виконанню дії. Щодо тривалості психологічного бар’єра, то його дія спостерігається допоки є актуальним намір виконати заплановану дію саме зараз, або допоки не зміниться даний психічний стан на інший [13].

Науці відомі такі функції психологічних бар’єрів індивіда:

1) регулятивна;

2) адаптивна, тобто встановлення, суб’єктивно сприйманої, відповідності між потребою й можливістю індивіда, забезпечення поведінки адекватної до ситуації.

Психологічні бар’єри виконують певну регулювальну функцію в поведінці особистості, активізують її. Бар’єри можна розглядати як складовий елемент механізму особистісного зростання. Тобто психологічні бар’єри виступають як внутрішні протиріччя, що є рушійною силою розвитку психіки. За визначенням А.В. Петровського, психологічні бар’єри – це невиправдана пасивність особистості. Проте важливо людині зрозуміти, яка пасивність для неї виправдана, а яка ні. Це пов’язано з тим, що психологічні бар’єри можуть виконувати позитивну роль, охороняючи людину від шкідливих дій.

За інтенсивністю переживання психологічні бар'єри бувають слабкі, середні й сильні. При цьому бар'єр будь–якої сили зупиняє виконання діяльності. Для подолання психологічного бар'єра треба прикласти зусилля адекватне силі бар'єра. Незначні по силі бар'єри індивід може долати автоматично, мобілізуючись для цього. Сильні бар'єри змушують людину брати відстрочку виконання дії для додаткової підготовки до неї. Характеризуючи індивіда в контексті проблеми психологічних бар'єрів потрібно вказати: по–перше, які психологічні бар'єри переживав індивід щодо конкретних дій; по–друге, силу цих бар'єрів [13].

Водночас, негативні переживання, які за своєю інтенсивністю не здатні перешкоджати виконанню діяльності, але ускладнюють її, класифікуються як суб'єктивні труднощі діяльності. Спільною характеристикою бар'єра й суб'єктивних труднощів є напруга, що сприяла поєднанню цих двох понять. Чим відрізняються психологічні бар'єри від суб'єктивних труднощів діяльності? Зовнішні переборні труднощі викликають психічний стан упевненості в успіху, незважаючи на очікувані труднощі діяльності. З психологічним бар'єром перед певною діяльністю людина не в змозі її розпочати, тому треба його подолати.

Суб'єктивні труднощі в діяльності індивіда за певних умов можуть перетворитися на психологічні бар'єри і, навпаки, бар'єри на труднощі. Наприклад, такі суб'єктивні труднощі, як замкненість у спілкуванні, острах у ризикованій ситуації, сором'язливість у стосунках із протилежною статтю внаслідок загострення ситуації, перетворюються на психологічні бар'єри. Тобто замкненість ускладнює спілкування, острах викривлює виконання дій, сором'язливість заважає спілкуванню. Якщо суб'єктивні труднощі зупиняють діяльність, то вони вже розглядаються як психологічний бар'єр. Для продовження діяльності треба його подолати, 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 [13].

Суб'єктивними труднощами виступають відсутність знань, умінь. Ця відсутність сама по собі не є психологічним бар'єром перед виконанням відповідної діяльності. Проте переживання факту браку знань може спричинити виникнення психічного стану (психологічного бар'єра), що перешкоджатиме виконанню діяльності.

Спричинити виникнення психологічного бар'єра, разом з іншими чинниками, можуть будь які суб'єктивні труднощі в діяльності особистості. Не переборені суб'єктивні труднощі, це бар'єри, що очікують на своє подолання, або визначають відмову від даної дії. Зауважимо, що об'єктивні труднощі не обов'язково викликають психологічні бар'єри, хоча напругу й стрес вони викликають.

Якщо діяльність виконується, то переживання суб'єкта діяльності, які її ускладнюють, не розцінюються як його психологічні бар'єри. Тобто при констатації психологічного бар'єра обов'язковим є, те, щоб дане переживання блокувало виконання діяльності. Зауважимо, що психологічний бар'єр має місце тільки в одному випадку, якщо є мотив і можливість щодо виконання певної діяльності. Водночас, індивід не може задовольнити свій мотив через ті або інші внутрішні причини [13].

Упередження, особистісні комплекси позначаються на емоційно–оцінному ставленні особистості до навколишнього. Зазначенні властивості особистості можуть виступити умовою виникнення психологічного бар'єра.

Ф.Є. Василюк [13] серед внутрішніх ускладнень діяльності індивіда виділяє стрес, фрустрацію, конфлікт, кризу. Зазначені явища автор узагальнює за допомогою терміна «критичні ситуації». Визначимо місце психологічних бар'єрів особистості стосовно означених явищ. За своєю психологічною сутністю стрес – це реакція на ситуацію, коли хід подій стає небажаним для суб'єкта. Фрустрація – це переживання, зіткнення з непереборними труднощами. Конфлікт – ситуація, що визначається боротьбою мотивів. Криза, – спостерігається, коли, у певному розумінні,

резерви психіки вичерпані і боротьба з перешкодами і ускладненнями життєдіяльності, на даному етапі розвитку подій, припиняється. Психологічний бар'єр – це переживання, що перешкоджає виконанню діяльності чи дії. Бар'єр блокує діяльність, унаслідок чого з'являються стрес, фрустрація, конфлікт чи криза.

Тобто незапланована зупинка діяльності передує кризовій ситуації (стрес, фрустрація, конфлікт, криза). Доки діяльність відбувається, кризова ситуація не фіксується. Зупинці ж діяльності передує бар'єр зовнішній або внутрішній [15].

Порівняємо між собою поняття психологічний бар'єр, внутрішньоособистісний конфлікт і психологічний захист. Внутрішньоособистісний конфлікт припускає «боротьбу мотивів». Конфлікт у словнику А.В. Петровського і М.Г. Ярошевського (від лат. conflictus – зіткнення) – зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок або поглядів опонентів чи суб'єктів взаємодії [14]. Внутрішньоособистісні конфлікти, як правило, бувають породженням амбівалентних прагнень суб'єкта. Наслідком даного конфлікту є невизначеність у мотивах, яка зумовлює слабкість мотивації. У даній ситуації можуть формуватися психологічні бар'єри особистості мотиваційного типу. Таким чином, внутрішньоособистісний конфлікт хоча й ускладнює діяльність, але не є психологічним бар'єром. В той же час, переживання психологічного бар'єра завжди супроводжується внутрішньоособистісним конфліктом.

Що ж стосується психологічного захисту, то дане явище не може виступати як психологічний бар'єр через те, що коли захист діє, то людина не відчуває психологічних бар'єрів. У словниках читаємо, що психологічний захист – це система механізмів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особистості. Звичайно це відбувається на несвідомому рівні. За рахунок реалізації психологічних механізмів, як правило, досягається лише

відносне особистісне благополуччя. Але невирішені проблеми здобувають хронічний характер, тому, що людина позбавляє себе можливості активно впливати на ситуацію, щоб усунути джерело негативних переживань. Найбільш позитивну роль психологічний захист має тоді, коли проблеми є малозначимими й не заслуговують на те, щоб ними взагалі займатися. Отже, дію психологічних захистів немає підстав розглядати як психологічні бар'єри [15].

Часто перешкоджає діяльності індивіда його лінь, інертність. Чи виступають вони в даному випадку психологічними бар'єрами? Якщо розглядати лінь, інертність як риси характеру особистості, то це не є психологічні бар'єри. Лінощі та інертність послаблюють мотивацію особистості, її волю, що є одним з чинників виникнення психологічних бар'єрів у тих або інших ситуаціях. Для подолання такого бар'єра потрібно підсилити мотивацію до діяльності.

Бар'єри можуть бути короткочасними. Проте схильність до формування певних бар'єрів у відповідних ситуаціях, це – вже стійка риса особистості.

Дослідження ознак психологічних бар'єрів дозволяє виділити їх види і типи. Характер прояву структурних компонентів психологічного бар'єра визначає його тип: мотиваційний, когнітивний, емоційний, вольовий. Тип психологічного бар'єра визначається з огляду на внутрішній регулятор поведінки, що в найбільшому ступені вплинув на формування даного психологічного бар'єра особистості [16].

Будь–який тип психологічного бар'єра, якщо він досить сильний, може викликати переживання бар'єрів інших типів, і в першу чергу емоційних. Наприклад, когнітивний бар'єр, «сумніви через незнання», викликає страх перед відповідною ситуацією, тобто емоційний бар'єр. У результаті спостерігаємо появу нового психологічного бар'єра, тобто психічного стану, який об'єднує переживання сумніву і страху. У той же час, переважання сумніву чи страху, визначають тип бар'єра – когнітивний

чи емоційний. Можна спостерігати також, дію декількох бар'єрів для індивіда перед виконанням певної діяльності. У цьому випадку один психологічний бар'єр змінюється іншим, та навпаки.

Розглянемо більш докладно типи психологічних бар'єрів. Формування і дія мотиваційного типу бар'єра пов'язано зі зниженням сили мотиву щодо запланованої діяльності. Це виявляється через такі стани як млявість, апатія, незацікавленість тощо. Самі по собі такого роду психічні стани не є внутрішніми бар'єрами, але взаємодіючи з іншими регуляторами поведінки вони сприяють формуванню психологічного бар'єра перед відповідною діяльністю. Зокрема, мотиваційний тип бар'єра, виявляє себе через такі стани як: апатію через недостатню зацікавленість; млявість через ослаблену мотивацію; стан ліні; відсутність ентузіазму; стан інертності.

Отже, мотиваційний тип бар'єра спостерігається тоді, коли сила мотиву недостатня для виконання діяльності. Зазвичай, коли діяльність для індивіда є значимою, мотиваційні бар'єри не виникають. Мотиваційні бар'єри часто зустрічаються в ледачих, бездіяльних осіб. У спілкуванні мотиваційний бар'єр спостерігається тоді, коли співрозмовникові не цікаві висловлені міркування, вони не викликають у нього мотивів до спілкування. Мотиваційний бар'єр у спілкуванні визначається – розбіжністю домінуючих потреб у тих, хто спілкується. Також мотиваційні бар'єри пов'язані з загальною інертністю індивіда, його небажанням змінювати що–небудь у своєму житті.

Негативні оцінки ситуації на раціональному рівні виявляються у сумніві щодо правильності рішення. Це зумовлює формування психологічного бар'єра когнітивного типу, який виявляє себе через такі стани: сумнів у правильності рішення; розгубленість через відсутність необхідної для дій інформації; розгубленість через усвідомлення своєї некомпетентності в ситуації прийняття рішення; розгубленість через незнання своїх здібностей; розгубленість через нездатність осмислити всі умови вибору [16].

Когнітивні бар'єри особистості пов'язані з браком потрібної для діяльності інформації і виявляються у переживанні розгубленості й сумнівів. Інтелектуальний бар'єр виявляється в дезорганізації мислення; ригідності, дії захисних механізмів, що перешкоджають ефективності навчання чи вирішенню інтелектуального завдання. Цей стан не дозволяє індивідові розпочати діяльність. Стан розгубленості забарвлюється емоціями подиву, захоплення, зневіри, роздратування, страху, сорому, огиди, презирства тощо. В основі цих емоцій у даному випадку лежить переживання браку потрібної інформації. Зауважимо, що факт незнання не є психологічним бар'єром, оскільки це – властивість особистості, яка може виступити одним з чинників виникнення психологічного бар'єра перед певною діяльністю чи дією.

Негативні оцінки ситуації на емоційному рівні виявляються в побоюванні або відразі індивіда до певних дій. Це зумовлює формування психологічного бар'єра емоційного типу, який виявляє себе через такі стани: острах припуститися помилки; побоювання можливих неприємностей і труднощів; побоювання думки навколишніх; відраза до чого–небудь або до кого–небудь; страх відповідальності.

Емоційні бар'єри особистості виступають у вигляді деструктивних емоцій і почуттів, що перешкоджають діяльності. Емоційний бар'єр особистості часто передбачає наявність у неї негативного ставлення, астенічних емоцій, особливо страху. Переживання емоційного бар'єра зумовлює неефективність дій особистості [16]

Недоліки у вольовій регуляції поведінки можуть сприяти виникненню вольового бар'єра, що виявляє себе через такі психічні стани: переживання малодушності в ризикованих ситуаціях; переживання невпевненості у своїх силах; переживання нерішучості в ситуації вибору; переживання безпорадності; переживання слабості, коли треба виявити ініціативу.

Вольовий бар’єр – це свідоме стримування, або активізація себе стосовно певних дій. Вольовий бар’єр – спостерігається коли, наприклад, внутрішні моральні правила стримують людину від бажаної дії. Вольовий бар’єр – це свідомий опір особистості шкідливій поведінці. Коли вольове зусилля стримує індивіда від шкідливих дій, то спостерігаємо дію бар’єра вольового типу. У даному випадку вольовий бар’єр виконує позитивну роль в життєдіяльності людини.

Аналіз психічних станів, що зустрічаються в різних умовах життєдіяльності, дозволив означити приблизний перелік психологічних бар’єрів особистості, що має наступний вигляд: недостатня зацікавленість, лінощі; невизначеність власних інтересів; невпевненість у собі; розгубленість через незнання своїх можливостей; стан розпачу через брак інформації; сумніви щодо успіху задуманого; сумніви в правильності вибору; острах критики й осміяння; острах піти проти думки навколишнього середовища; острах поразки; побоювання можливих неприємностей чи виникнення труднощів; страх відповідальності; острах самостійності; острах виявити ініціативу; страх припуститися помилки; острах ризикувати; страх перед невизначеністю в ситуації.

Залежно від виду діяльності можна означити, які психологічні бар’єри зустрічаються найчастіше. В літературі зустрічаються вирази: «бар’єри спілкування», «бар’єри в навчальній діяльності» і т. ін. Тут мова йде не про психологічні бар’єри індивіда, а про об’єктивні і суб’єктивні труднощі, що мають місце у тих чи інших видах діяльності. Це, зі свого боку, постає умовами для виникнення психологічних бар’єрів індивіда.

Індивідуально–психологічні особливості як умови виникнення психологічних бар’єрів у своїй сукупності, складають особистісну основу прояву бар’єрів. Можна застосовувати різні варіанти класифікації особистісної основи психологічних бар’єрів. У дослідженні Л.В. Кулікова наводяться зворотні (психологічні механізми, знання, уміння, операції, установки, інтелектуальні зусилля, психічні стани) і незворотні особливості

особистості (риси особистості, стиль мислення, система цінностей, сенс життя, зміст самовдосконалення), які можна вважати особистісною основою психологічних бар'єрів [16].

Не всяке психічне явище може бути бар'єром, але будь–яке психічне явище може виступити умовою для виникнення психічного стану, переживання бар'єра. І головним чином, це стосується недоліків особистості, що також складають особистісну основу психологічних бар'єрів. До таких недоліків можна віднести: низький ступінь розвитку понятійних структур, замкнутість, емоційна нестійкість, боягузливість, тривожність, напруженість, несамостійність, зовнішній локус контролю, конформність, негнучкість у поводженні, нездатність швидко й адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється (ригідність), занижена самооцінка, низька креативність, нерішучість, низьке самовладання, інертність, некомпетентність.

Узагальнюючи різноманітні недоліки особистості, можна виокремити серед них такі, що пов'язані з мотиваційною сферою: невизначеність щодо близьких та далеких життєвих цілей; з інтелектуальною: низький рівень інтелектуального розвитку, чи брак життєвого досвіду; з емоційною: емоційна незрілість, емоційна нестійкість; з вольовою: низький рівень вольових можливостей.

Узагальнюючи матеріали щодо особистісної основи психологічних бар'єрів зауважимо, що такою основою виступають переважно вади особистості з боку її характеру. Однакові недоліки можуть спричиняти у відповідних умовах різні психологічні бар'єри, хоча можна означити більш тісний зв'язок між певними проявами особистісної основи і характерними для них психологічними бар'єрами, які зазнає особистість.

Попередження виникнення небажаних психологічних бар'єрів пов'язане з настроєм особистості. Сприятливий для діяльності настрій характеризується зростанням рівнів активації й тонусу, зниженням напруги, перевагою позитивних емоцій. У цьому стані людині притаманно

переживання задоволеності життєвою ситуацією, упевненістю (низькою тривогою), позитивним почуттєвим тоном тощо. І навпаки, несприятливому настрою властиві знижені рівні активації й тонусу, підвищена напруга, перевага негативних емоцій. Їхньому виникненню сприяє дисгармонійний настрій, що характеризується переживанням незадоволеності, мінливістю рівня настрою [17].

Центральною ланкою взаємозв'язків особистісних властивостей з бар'єрами є самовідношення особистості, оскільки воно визначає параметри домінуючого настрою. Велике значення має також активне ставлення людини до життєвої ситуації, готовність до подолання перешкод, задоволеність самореалізацією.

Психологічні бар'єри розкриваються через формально–динамічні та якісні характеристики. Формально–динамічні характеристики психологічних бар'єрів: легкість, швидкість і частота виникнення бар'єра; його сила, стійкість, тривалість.

Якісні характеристики психологічних бар'єрів визначаються представленістю та співвідношенням в їх змісті когнітивних, емоційний, мотиваційних і вольових компонентів, що визначають тип психологічного бар'єра. До якісних ознак психологічного бар'єра відноситься й вид психічного стану, що зазнає індивід щодо певної ситуації діяльності. Це визначає вид психологічного бар'єра.

Всі бар'єри характеризуються тим, що вони в тій чи іншій мірі тимчасові, тензійні. У різних бар'єрів на передній план виходять різні параметри. Це дозволяє їх розділяти на:

довгострокові й короткочасні;

тензійні (залежать від внутрішнього напруження). У цілому бар'єри мають наступні характеристики:

емоційність (модальність, що вказує на якісну своєрідність: тривога, страх, відраза);

тензійність (позначають ступінь напруження);

тимчасовість (відображають тривалість, стійкість);

полярність (сприятливе, позитивне поле а несприятливе, негативне).

Для кожного бар'єра можуть бути знайдені й зафіксовані емоційні, активаційні, тонічні й тензійні характеристики. Опис бар'єрів повинен включати емоційні характеристики:

широта спектра пережитих індивідом емоцій; домінуюча емоція;

інтенсивність емоцій; полярність.

Центральною характеристикою для класу тензійних станів є напруження. Наступні головні групи факторів, що зумовлюють виникнення бар'єру:

1. Підвищене навантаження (фізичне, фізіологічне, емоційне, інформаційне, робоче), підвищені вимоги до результатів діяльності, усвідомлення високої відповідальності. Усвідомлення відповідальності варто розуміти широко, сюди повинні бути віднесені й переживання подій, що мають високу особистісну значимість (і позитивних, і негативних подій).

2. Вихід за межі комфортної або прийнятної для даного суб'єкта інтенсивності взаємодії із зовнішнім середовищем (природним, предметним, соціальним). Під інтенсивністю взаємодії із зовнішнім середовищем розуміється інтенсивність стимулів, що надходять із зовнішнього середовища, інтенсивність потоку інформації, інтенсивність спілкування, у тому числі спілкування з новими людьми. Чим більшим є відхилення від прийнятного діапазону, тим значніше напруження.

3. Перешкоди на шляху задоволення потреб, досягнення цілей і вирішення завдань.

4. Фізичні й психічні травми, тривога за долю близьких, смерть близьких людей, позбавлення умов, необхідних для нормальної життєдіяльності або для повноцінної самореалізації, розкриття потенціалів особистості.

Аналіз різник характеристик психологічних бар'єрів, виокремлення їхніх ознак, зумовили розподіл ознак психологічних бар'єрів на специфічні і загальні. Специфічні ознаки вказують, що дане психічне явище є психологічним бар'єром. Загальні ознаки притаманні як психологічним бар'єрам, так і іншим психічним явищам, що, переважно, відносяться до емоційно–вольової сфери індивіда. Це такі явища як стрес, фрустрація, психологічна криза тощо.

До специфічних ознак психологічних бар'єрів відносимо: а) наявність фактору перешкоди на шляху досягнення мети;

б) неадекватність мотиву суб'єктивним можливостям його реалізації; в) антиципація негативних наслідків майбутньої дії;

До загальних відносяться: наявність емоційного напруження, страх, депресія, фрустрація та ін.

Варто зазначити, три типи бар'єрів спілкування: бар'єр темпераменту, бар'єр характеру, бар'єр негативних емоцій.

Бар'єр темпераменту зустрічається між людьми з проявами різних типів нервової системи. Так, ученим установлено, що людина з високою реактивністю, запальна, у бажаннях неприборкана, починає діалог без думки про сварку, раптово у відповідь на репліку, яка її обурила, вибухає спалахом обурення. У той же самий час для партнера сказане ним зауваження, суб'єктивно означає сущу дрібницю.

Трохи інакше відреагує в подібній ситуації дуже чуйна особа, зі слабким типом нервової системи, з малою реактивністю на той же вплив співрозмовника: він, звичайно, зміниться в обличчі, заглибиться в себе, надовго затаїть образу.

У такий спосіб зауважує автор, «несумісність у типі темпераменту партнерів може зруйнувати діалог, що почався, а в крайньому випадку, привести до повного розриву відносин» . Звертає на себе увагу той факт, що люди з різними типами нервової системи характеризуються специфічними для них утрудненнями в спілкуванні, а також способами

реагування та вирішення цих складних ситуацій.

До другого типу відносяться бар’єри характеру в спілкуванні. Ці бар’єри виростають між індивідами в наслідок акцентуації характеру з однієї сторони і низької симпатії з іншої [16]. До відштовхуючих рис відносяться: підозрілість, мстивість, надмірна вразливість, егоїзм, дратівливість тощо.

Третій тип – це бар’єри негативних емоцій. Емоції впливають на сприйняття партнера по спілкуванню. Якщо відчуваєш до співрозмовника ворожість, бридливість, важко розраховувати на правильне його розуміння й оцінювання. Однак, не будь–яка, а лише стійка негативна емоція здатна створити серйозний бар’єр у спілкуванні [16]. До таких стійких негативних емоцій, К. Ізард, відносить : страждання, гнів, відразу, презирство, страх, сором.

Отже, практично усі бар’єри супроводжуються внутрішнім напруженням, незадоволеністю у спілкуванні, негативними емоціями, що спричинюють труднощі у діяльності.

## 1.3 Причини виникнення професійних бар'єрів у діяльності психологів

Діяльність психолога є однією з найскладніших та найвідповідальніших професій, яка вимагає високого рівня професійних знань, емоційної стабільності та етичної відповідальності. Незважаючи на важливість і актуальність цієї професії, психологи часто стикаються з професійними бар'єрами, які ускладнюють їхню роботу. Метою цього тексту є дослідження причин виникнення професійних бар'єрів у діяльності психологів, а також аналіз факторів, що сприяють їхньому появленню.

1. Психологічні фактори, що впливають на виникнення бар'єрів

1.1. Емоційне вигорання

Емоційне вигорання є однією з головних причин виникнення професійних бар'єрів у діяльності психологів. Постійна робота з клієнтами, які переживають складні життєві ситуації, може призводити до емоційного виснаження. Психологи можуть відчувати втрату інтересу до роботи, хронічну втому, а також зниження ефективності в професійній діяльності. Вигорання може також сприяти зниженню емпатії та співчуття до клієнтів, що може негативно впливати на якість надання допомоги.

1.2. Самокритика та страх невдачі

Психологи часто стикаються з надмірною самокритикою, що може перетворюватися на професійний бар'єр. Страх зробити помилку або не виправдати очікувань клієнтів може спричинити тривожність та сумніви у власних професійних здібностях. Це може призвести до уникання складних випадків або прийняття недостатньо обґрунтованих рішень, що негативно впливає на процес терапії.

1.3. Вплив особистого досвіду на професійну діяльність

Особистий досвід, зокрема, травматичні події або психологічні проблеми, може впливати на роботу психолога. Наприклад, психолог, який сам пережив депресію, може сприймати депресивних клієнтів більш суб'єктивно, що може призводити до труднощів у проведенні терапії. Важливою причиною виникнення бар'єрів у такому випадку є нездатність розмежувати особисте та професійне життя, що може негативно впливати на якість надання допомоги клієнтам.

. Етичні та професійні дилеми

. Конфлікт між особистими та професійними цінностями

Однією з важливих причин виникнення професійних бар'єрів є конфлікт між особистими цінностями психолога та етичними нормами професії. Наприклад, у випадку, коли психолог має свої власні переконання щодо певних питань (наприклад, релігійних або політичних), це може вплинути на його об'єктивність під час роботи з клієнтом. Конфлікт цінностей може призводити до виникнення етичних дилем і, відповідно, до

професійних бар'єрів, що ускладнюють ефективну роботу.

Збереження конфіденційності та етична відповідальність

Конфіденційність є основним етичним принципом у роботі психолога, проте дотримання цього принципу може викликати труднощі. Наприклад, у випадках, коли клієнт розкриває інформацію, яка може становити загрозу для його життя або життя інших людей, психолог мусить приймати рішення, що може суперечити принципу конфіденційності. Такі ситуації можуть стати значними бар'єрами у професійній діяльності.

. Професійні стандарти та нормативи

Психологи повинні дотримуватися професійних стандартів і нормативів, що регулюють їхню діяльність. Однак іноді ці стандарти можуть обмежувати свободу дій психолога, що може викликати професійні бар'єри. Наприклад, жорсткі рамки організаційних політик або вимоги щодо документування можуть сповільнювати процес терапії і знижувати її ефективність.

Організаційні фактори

Обмеженість ресурсів

Обмеженість ресурсів, таких як час, фінанси, та інфраструктура, є однією з головних причин виникнення професійних бар'єрів у діяльності психологів. Наприклад, у державних установах психологи часто мають обмежену кількість часу на одного клієнта, що ускладнює проведення повноцінної терапії. Крім того, недостатнє фінансування може обмежувати можливості для підвищення кваліфікації та доступ до сучасних методів і технологій.

Бюрократичні перешкоди

Бюрократія є ще одним суттєвим бар'єром у професійній діяльності психологів. Адміністративні вимоги, необхідність заповнення численних документів та дотримання формальних процедур можуть значно ускладнювати роботу психолога. Це відволікає увагу від безпосередньої роботи з клієнтами і може знижувати ефективність терапії.

Нестабільність ринку праці та фінансова невизначеність

Психологи, особливо ті, хто працює у приватній практиці, можуть стикатися з нестабільністю ринку праці. Невизначеність щодо кількості клієнтів, їхніх фінансових можливостей та загальної економічної ситуації може створювати додаткові стресові фактори. Така нестабільність може перешкоджати довгостроковому плануванню та розвитку кар'єри.

Соціальні та культурні фактори

Стигматизація психічного здоров'я

У багатьох суспільствах існує стигматизація психічних захворювань, що може впливати на роботу психологів. Клієнти можуть уникати звернення за допомогою через страх стигматизації, що ускладнює завдання психолога щодо надання своєчасної та ефективної допомоги. Крім того, соціальні стереотипи можуть впливати на сприйняття роботи психолога, знижуючи довіру до його методів і професійної компетентності.

Культурні відмінності

Культурні відмінності між психологом і клієнтом можуть стати значним бар'єром у процесі терапії. Наприклад, відмінності у сприйнятті психічного здоров'я, соціальних ролей та норм поведінки можуть призводити до непорозумінь і ускладнювати ефективну комунікацію. Психологи повинні бути обізнані з культурними особливостями своїх клієнтів та враховувати їх у процесі роботи, щоб уникнути професійних бар'єрів.

. Вплив соціально–економічного статусу клієнтів

Соціально–економічний статус клієнтів може впливати на їхню можливість отримати психологічну допомогу. Наприклад, клієнти з низьким рівнем доходу можуть не мати доступу до якісних послуг або ж можуть відчувати фінансовий тиск, що ускладнює їхнє звернення за допомогою. Це створює додаткові бар'єри для психологів, які намагаються надати ефективну підтримку клієнтам з різним соціально–економічним статусом.

Професійні виклики та кар'єрний розвиток

Потреба у безперервному професійному розвитку

Одна з ключових вимог до професійної діяльності психолога — це безперервний професійний розвиток. В умовах стрімкого розвитку науки і техніки психологи повинні постійно оновлювати свої знання та навички, щоб відповідати сучасним вимогам професії. Однак недостатність часу, фінансових ресурсів або доступу до відповідних навчальних програм може створювати бар'єри для професійного розвитку. Це, своєю чергою, може призводити до застою в кар'єрі та зниження ефективності роботи з клієнтами.

Конкуренція на ринку праці

Конкуренція на ринку праці є ще одним чинником, що може спричинити професійні бар'єри. В умовах зростаючої кількості фахівців у галузі психології, психологи можуть стикатися з труднощами у пошуку роботи або залученні клієнтів. Це може створювати додатковий стрес та вимагати від психологів більш активного маркетингу своїх послуг, участі у професійних спільнотах, а також розвитку унікальних навичок, які відрізняють їх від інших фахівців.

Психологи, які працюють у приватній практиці або в невеликих організаціях, можуть стикатися з професійною ізоляцією. Відсутність регулярних контактів з колегами, обмежений доступ до супервізії та професійних дискусій може призводити до зниження рівня професійної підтримки та ускладнювати вирішення складних професійних питань. Це також може сприяти виникненню емоційного вигорання та зниженню мотивації до роботи.

Особисті фактори

Баланс між роботою та особистим життям

Одним із важливих викликів для психологів є збереження балансу між професійною діяльністю та особистим життям. Надмірне залучення до роботи, особливо у випадку приватної практики, може призвести до

конфліктів у родині, зниження якості особистих відносин та емоційного виснаження. Відсутність достатнього відпочинку та можливості для особистого розвитку може сприяти виникненню професійних бар'єрів та зниженню ефективності у роботі з клієнтами.

Вплив особистих проблем на професійну діяльність

Особисті проблеми, такі як здоров'я, стосунки або фінансові труднощі, можуть впливати на здатність психолога надавати якісну допомогу своїм клієнтам. Наприклад, психолог, який переживає особисту кризу, може виявитися менш ефективним у роботі, через що виникає професійний бар'єр. Важливою частиною професійної діяльності психолога є здатність розмежовувати особисті проблеми та професійну діяльність, однак це не завжди легко здійснити на практиці.

1. Проблема психологічних бар’єрів на науковому рівні почала досліджуватися на початку XX століття в контексті різних теорій особистості, що було пов’язано з пошуком шляхів підвищення ефективності внутрішньої та зовнішньої діяльності особистості. Історичними передумовами виникнення проблеми психологічних бар’єрів виступили досягнення психологічної науки, що надали можливість вирішувати запити практики щодо: оптимізації діяльності особистості у зв’язку з науково– технічним прогресом та зміною соціально–економічних умов в суспільстві; знаходження засобів відновлення психічного здоров’я особистості; психологічного забезпечення особистісного зростання людини; вдосконалення навчальної, трудової діяльності особистості, та її спілкування.

2. Під психологічним бар’єром розуміємо перешкоду у психічній діяльності особистості, що зумовлена як внутрішніми, так і зовнішніми особливостями на шляху досягнення мети діяльності. Як правило, психологічний бар’єр відображається на рівні психоемоційних станів, що характеризуються напруженням, фрустрацією, невизначеністю та ін.

3. Ознаки психологічного бар’єру пов’язані з тим, що це складний напружений мотиваційно–зорієнтовний психічний стан, що з’являється перед виконанням діяльності або під час її протікання. У першому випадку бар’єр не дозволяє початися 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, дії. Ознаками психологічного бар’єра є переживання сумніву, невпевненості, невизначеності, страху та ін. Причини, що викликали бар’єр можуть особистістю не усвідомлюватися. Властивості особистості виступають як внутрішні передумови виникнення психологічних бар’єрів. Бар’єри різняться за своєю силою. Їхнє подолання потребує від індивіда адекватних силі бар’єра дій.

4. Перевага мотиваційного, когнітивного, емоційного або вольового регулятора поведінки в створенні психологічного бар’єру визначає його тип. Тому виділяються типи психологічних бар’єрів залежно від навантаження на той чи інший регулятор поведінки, що приймає участь у створенні бар’єра. У зв’язку з цим розрізняють мотиваційні, когнітивні, емоційні та вольові типи психологічних бар’єрів у діяльності особистості.

5. Психологічний бар’єр може мати позитивне й негативне значення для діяльності. У першому випадку він стримує від шкідливих дій, активізує внутрішні резерви, у другому – зумовлює невиправдану пасивність особистості.

6. Причини виникнення професійних бар'єрів у діяльності психологів є численними і різноманітними. Вони включають психологічні, етичні, організаційні, соціальні та особисті фактори, які взаємодіють між собою і можуть значно впливати на якість роботи психолога. Розуміння цих причин та активна робота над їх подоланням є важливими кроками для забезпечення ефективної професійної діяльності та збереження емоційного благополуччя фахівців у галузі психології.

# РОЗДІЛ 2
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ БАР'ЄРІВ У ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ

## 2.1 Вибірка дослідження та методи збору данних

Актуальність проблеми професійних деформацій психологів обумовлена специфікою їх професійної діяльності, яка має вплив на особистісний розвиток та психічний стан спеціалістів. Більшість науковців наголошує, що робота психолога є складною, тривалою і різноспрямованою, що може призводити до негативних особистісних змін, відображатися на якості виконання завдань та міжособистісних стосунках у колективі. Такі аспекти досліджували Безносов, Зеєр і Симанюк, Великодна, Бондаренко, Кокун, Шевченко, що розглядали професійні деформації та механізми їхнього виникнення. Особливу увагу привертає зарубіжний підхід, де професійна деформація розглядається через призму феномену "вигорання" (burnout) — зокрема, емоційне та фізичне виснаження внаслідок професійних стресів, яке перешкоджає гармонійному особистісному та професійному розвитку (Dierendonck, Maslach, Shirom).

Попри значний науковий інтерес до проблеми професійних деформацій, аспект їхнього подолання у психологів залишається недостатньо вивченим. На практичному рівні значущим стає розвиток не лише професійних знань, а й особистісних якостей, які можуть сприяти профілактиці професійних деформацій. Цим зумовлюється актуальність дослідження — вивчення психологічних умов для зниження впливу негативних професійних новоутворень.

Методи та методики дослідження

У процесі дослідження було використано комплекс методів, що дозволяє проаналізувати сутність професійних деформацій та розробити

моделі їх подолання. Визначення сутності професійних деформацій здійснювалось за допомогою теоретичних методів: аналізу, систематизації, зіставлення й узагальнення наукових даних з психології професійної діяльності та розвитку особистості.

Для емпіричного дослідження використовувалися методи, що охоплюють різні рівні функціонування психіки, зокрема:

Психолого–педагогічний експеримент — використовувався для вивчення впливу певних психологічних умов на подолання професійних деформацій.

Анкетування та опитування — застосовувалися для збору суб'єктивних оцінок щодо рівня професійної деформації у психологів.

Тестування за комплексом діагностичних методик, що включають:

В рамках дослідження професійних деформацій психологів використовувались різноманітні діагностичні та психометричні інструменти, спрямовані на вивчення особистісних характеристик, рівня професійного вигорання, стресостійкості та рефлексивності. Ось детальний опис кожної з використаних методик:

1. Опитувальник особистісної орієнтації (авт. Е. Шостром, адаптація Ю. Альошиної та ін.)

Цей опитувальник дозволяє визначити особистісні орієнтації респондентів, що можуть бути пов'язані з їхнім ставленням до професії, емоційними реакціями, мотивацією і ціннісними установками. Він охоплює такі аспекти:

Пошук сенсу і мети в житті – оцінка того, наскільки особистість шукає глибоке розуміння своєї ролі в житті.

Особистісна автономія – ступінь самостійності, незалежності в прийнятті рішень.

Рефлексія – здатність особистості осмислювати власні емоції та поведінку.

Ця методика допомагає зрозуміти, як людина орієнтується в своєму житті та професійній діяльності, чи може вона адекватно реагувати на професійні виклики та стреси.

2. Авторський дідактичний тест «Психологічні особливості професійного розвитку особистості»

Цей тест розроблено для оцінки психологічних аспектів професійного розвитку особистості, включаючи:

Ставлення до професії – оцінка того, як психолог сприймає свою професію, чи є в нього внутрішнє задоволення від роботи.

Індивідуальні стилі професійної діяльності – як психолог підходить до вирішення професійних завдань: чи схильний до творчого підходу, чи виконує роботу за звичними схемами.

Професійна самореалізація – наскільки повноцінно фахівець реалізує свої можливості у професії, чи задоволений він результатами своєї праці.

Ця методика допомагає виявити рівень професійного розвитку психолога та можливі перешкоди, які можуть спричиняти професійні деформації.

3. «Опитувальник на вигорання» (Maslach Burnout Inventory, MBI, адаптація Н.Є. Водоп’янової)

Опитувальник MBI є стандартним інструментом для вимірювання рівня професійного вигорання (burnout). Він включає три основні шкали:

Емоційне вигорання – оцінка того, наскільки фахівець відчуває втому і емоційне виснаження від своєї роботи.

Деперсоналізація – ступінь відчуження від клієнтів або колег, виникнення негативного ставлення до них.

Особиста досягненість – оцінка рівня задоволення від професійної діяльності та почуття досягнень у роботі.

Ця методика дає можливість виявити симптоми вигорання на ранніх стадіях, що дозволяє коригувати професійну діяльність психологів і запобігти розвитку професійних деформацій.

4. «Стратегії долання стресових ситуацій» (SACS, автор С. Хобфолл, адаптація Н.Є. Водоп'янової, О.С. Старченкової)

Методика SACS оцінює, як особистість реагує на стресові ситуації і які стратегії долання використовує:

Когнітивне копінгування – чи намагається людина змінити своє ставлення до стресу через переосмислення ситуації.

Емоційне копінгування – чи є в особистості здатність справлятися з емоційними проявами стресу, такими як тривога або страх.

Поведінкове копінгування – використання активних дій для зниження стресу, таких як фізична активність, консультації тощо.

Ця методика дозволяє оцінити, наскільки добре психолог може справлятися з професійним стресом і адаптуватися до змінюваних умов.

5. «Методика визначення рівня рефлексивності»

Методика визначає рівень рефлексивності, що є важливим компонентом професійного розвитку психолога. Рефлексивність включає здатність до самоконтролю, самоаналізу та оцінки своїх професійних і особистісних якостей. За допомогою цієї методики оцінюється:

Сила саморефлексії – чи здатен психолог осмислювати власну діяльність та її вплив на клієнтів.

Глибина саморозуміння – наскільки фахівець розуміє свої мотиви, цінності та емоції, що керують його професійною поведінкою.

Ця методика важлива для визначення здатності психолога до самоаналізу, що є необхідним для подолання професійних деформацій та підтримки професійної ефективності.

Методика визначення рівня рефлексивності — для оцінки здатності до самоаналізу, важливої для подолання професійних бар'єрів і вигорання.

На основі теорії діяльності та виявлених особливостей прояву професійних деформацій у психологів, а також із урахуванням психологічних механізмів формування та розвитку цих деформацій було створено модель, яка лягла в основу програми подолання професійних

деформацій. Ця модель поєднує кращі практики вітчизняних і зарубіжних підходів до підвищення кваліфікації фахівців та передбачає як превентивні заходи, так і методики корекції негативних особистісних змін.

У сучасній психологічній науці активно вивчається вплив професійної діяльності на особистісний розвиток спеціалістів, зокрема психологів. Професійна діяльність може призводити до поступових негативних змін в особистості, які знижують продуктивність, погіршують міжособистісну взаємодію та стають бар'єром на шляху гармонійного професійного розвитку. Проблематика деформації особистості фахівця висвітлена в працях багатьох дослідників, які розглядають сутність професійних деформацій і чинники їхнього виникнення.

Актуальність проблеми підкріплюється зарубіжними дослідженнями, де явище «професійної деформації» часто ідентифікують як "вигорання" (burnout). Цей термін описує поступове емоційне та фізичне виснаження спеціаліста під впливом професійних стресів, що заважає гармонійному особистісному та професійному розвитку (Dierendonck et al., 1994; Maslach, 1991; Shirom, 1989). Попри значну кількість досліджень, які аналізують різноманітні аспекти професіогенезу, проблема подолання професійних деформацій залишається недостатньо розробленою як у теоретичному, так і практичному аспектах.

Ця проблема особливо актуальна у контексті післядипломної освіти психологів, адже її метою є не лише поглиблення професійних знань, а й розвиток особистісних якостей, що забезпечать профілактику професійних деформацій. Таким чином, необхідність дослідження ефективних методів корекції та профілактики деформацій є нагальною.

Методи та методики дослідження

На першому етапі дослідження було здійснено теоретико–методологічне обґрунтування проблеми професійних деформацій, використовуючи такі теоретичні методи, як аналіз, систематизація, зіставлення й узагальнення наукових джерел. Це дозволило структурувати

знання про специфіку професійних деформацій і визначити основні методологічні підходи до їх вивчення. Психолого–педагогічне проектування дало змогу змоделювати сутність професійної деформації, враховуючи різні рівні організації психіки.

На етапі емпіричного дослідження застосовувалися комплексні діагностичні методики:

"Опитувальник особистісної орієнтації" – використовується для визначення особистісних цінностей і орієнтацій, які впливають на ставлення фахівця до своєї професійної діяльності.

Дидактичний тест "Психологічні особливості професійного розвитку особистості" – оцінює загальні характеристики особистості у професійному контексті, дозволяючи виявити можливі деформації.

"Опитувальник на вигорання") – один із найпоширеніших інструментів для діагностики рівня емоційного вигорання у спеціалістів різних галузей, зокрема в психології.

"Стратегії долання стресових ситуацій" – дозволяє оцінити схильність до застосування різних механізмів психологічного захисту та стратегії подолання стресу.

"Методика визначення рівня рефлексивності" – вимірює рівень рефлексивності, який є важливою складовою особистісного розвитку та впливає на здатність до самоаналізу і професійного самовдосконалення.

Дослідження базувалося на положеннях психологічної теорії діяльності, що дозволяє врахувати прояви професійних деформацій на різних рівнях функціонування психіки. Отримані результати дали змогу розробити модель для подолання професійних деформацій, що включає механізми підтримки та розвитку особистісно–професійних якостей психолога, які забезпечать профілактику вигорання та ефективне вирішення професійних проблем.

Таким чином, використання наведених методик дозволило отримати багатогранне уявлення про проблематику професійних деформацій, а також

визначити особливості їх прояву на різних рівнях. Це стало основою для побудови ефективних стратегій профілактики та подолання професійних деформацій у психологів.

## 2.2 Аналіз отриманих результатів і визначення основних професійних бар'єрів

Проведене дослідження було спрямоване на виявлення професійних бар'єрів, що впливають на діяльність психологів. Зважаючи на важливість психологічної професії, саме бар'єри можуть стати на заваді ефективній роботі, впливаючи як на професійну діяльність, так і на особистісний розвиток фахівця. Цей аналіз покликаний не лише визначити основні бар'єри, що зустрічаються в практиці психологів, але й оцінити їх взаємозв'язок із професійними деформаціями, такими як вигорання, стресові реакції, зниження мотивації до роботи, а також з'ясувати їх вплив на якість наданих послуг.

Методика дослідження

Для досягнення поставленої мети використовувалися кілька методик, що дозволяють оцінити різні аспекти професійної діяльності психологів. Серед них:

Опитувальник особистісної орієнтації, що дозволяє виявити рівень адаптації особистості до професійного середовища та оцінити ступінь розвитку професійної самосвідомості.

"Опитувальник на вигорання", який дозволяє оцінити рівень емоційного вигорання серед психологів, виявити симптоми фізичного і емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності.

Тест "Стратегії долання стресових ситуацій" , що дозволяє оцінити методи, якими психологи намагаються справлятися зі стресом на роботі.

Методика визначення рівня рефлексивності, що дозволяє оцінити здатність фахівця до саморефлексії і самоконтролю, що є важливим фактором для попередження професійних деформацій.

3. Виявлені професійні бар'єри

Після збору і обробки даних було виявлено кілька основних професійних бар'єрів, які негативно впливають на ефективність роботи психологів:

Емоційне вигорання

Одним з найбільш поширених бар'єрів, що виникає у психологів, є емоційне вигорання. За результатами тестування за методикою MBI, значна частина учасників дослідження виявила високі показники в категорії «емоційне виснаження» (65%), що свідчить про наявність симптомів вигорання. Високе емоційне вигорання виникає через надмірний стрес, що накопичується через емоційну перевантаженість у професійній діяльності.

Стресові бар'єри

Іншим суттєвим бар'єром є стрес, що супроводжує професійну діяльність психолога. Результати за методикою SACS показали, що більшість психологів використовують механізми уникання стресових ситуацій або неефективні стратегії долання, що можуть лише тимчасово полегшувати ситуацію, не вирішуючи корінь проблеми. Психологи з високими показниками стресу частіше піддаються емоційному виснаженню, відчувають значні труднощі у виконанні своїх професійних обов'язків.

Мотиваційні бар'єри

Визначено, що значна частина психологів стикається з мотиваційними бар'єрами. Результати тесту "Психологічні особливості професійного розвитку особистості" вказують на зниження професійної мотивації у 40% респондентів. Цей бар'єр часто супроводжується відчуттям невдоволення своєю роботою, зниженням інтересу до професії та прагненням змінити сферу діяльності.

Бар'єри в міжособистісній взаємодії

Психологи також зазнають труднощів у міжособистісних стосунках з клієнтами та колегами. Важливу роль у цьому відіграє не тільки професійна компетентність, але й особистісна готовність до взаємодії. За результатами опитування, близько 30% психологів зазначили, що труднощі у взаємодії з клієнтами, особливо з тими, хто переживає серйозні психологічні проблеми, можуть спричиняти професійну деформацію та втому.

Бар'єри в саморефлексії та професійному розвитку

Результати тестування рівня рефлексивності показали, що більшість психологів мають середній рівень рефлексії, що свідчить про недостатню здатність до самоконтролю та самоаналізу. Це є важливим бар'єром, оскільки високий рівень рефлексивності дозволяє психологам не лише знижувати ризики професійних деформацій, а й удосконалювати свою діяльність, виявляти помилки та коригувати їх на ранніх етапах.

Взаємозв'язок між бар'єрами

На основі аналізу отриманих результатів можна зробити висновок, що професійні бар'єри, такі як емоційне вигорання, стрес, мотиваційні проблеми, міжособистісні труднощі та низький рівень рефлексивності, взаємопов'язані між собою. Наприклад, стрес може призводити до емоційного вигорання, що в свою чергу знижує мотивацію та професійну ефективність. Також, недостатній рівень саморефлексії може збільшувати ймовірність виникнення цих бар'єрів, оскільки психолог не в змозі адекватно оцінити свій стан і прийняти необхідні коригувальні заходи.

В результаті аналізу отриманих даних можна визначити основні професійні бар'єри, що впливають на діяльність психологів, серед яких на першому місці стоїть емоційне вигорання, яке безпосередньо пов'язане з високим рівнем стресу. Важливими бар'єрами є також мотиваційні проблеми, труднощі в міжособистісних стосунках і недостатній рівень саморефлексії. Виявлення цих бар'єрів є важливим кроком у розробці заходів для їх подолання, а також для покращення професійного розвитку психологів і

підвищення якості наданих ними послуг.

## 2.3 Емпіричне дослідження психосоціальних умов подлання бар'єрів в професійному самовизначенні психологів

Підготовка та актуальність дослідження.

У сучасній психологічній науці більшість учених, розглядаючи деформувальний вплив професійної діяльності на особистісний розвиток, підкреслюють складність, тривалість і різноспрямованість професійного розвитку фахівця, що може при– зводити до негативних особистісних змін, відображатися на продуктивності праці та міжособистісній взаємодії. Так, деякі аспекти зазначеної проблеми відобра– жено в наукових працях, що спрямовані на визначення сутності явища професійних деформацій і деструкцій, найбільш загальних і вірогідних чинників їх виникнення дослідження професій– ного розвитку психолога та проблеми вдо– сконалення його фахової підготовки; визначення концептуальних поло– жень супроводу професійної психологічної діяльності.

Необхідно зазначити, що в працях зару– біжних дослідників поняття «професійна деформація» найчастіше презентується терміном «burnout» (або «психічне виго– ряння») і розглядається в аспекті дефор– мації внутрішнього світу фахівця під впливом професійних стресів, що проявляється в його емоційному й фізичному виснаженні, неможливості гармонійного особистісного та професійного розвитку.

Проте, незважаючи на значний інтерес науковців до питань забезпечення успішності професіогенезу особистості, проблема виникнення та подолання професійних деформацій фахівця, зокрема психолога, у теоретичному і практичному аспекті залишається недостатньо розробленою.

У зв'язку з цим практичної значущості в системі післядипломної освіти набуває не тільки розвиток, поглиблення або вдосконалення

професійних знань і вмінь пси– хологів, а й пошук ефективних шляхів пре– венції та корекції негативних новоутворень професіогенезу, розвиток тих особистісно–професійних якостей, що забезпечать профілактику та подолання їхніх професійних деформацій.

Методи та методики дослідження.

Упровадженню зазначеної технології передувало визначення сутності професійних деформацій психологів і теоретико–методологічне обґрунтування психологічних умов їх подолання за допомогою теоретичних методів: аналізу, систематизації, зіставлення й узагальнення даних з проблем психології професійної діяльності та професійного розвитку особистості, теоретичного моделювання сутнісних ознак професійних деформацій, психолого–педагогічного проектування. Надалі на етапі емпіричного дослідження особливостей прояву професійних деформацій психологів на різних рівнях функціонування психіки використано такі емпіричні методи: психолого–педагогічний експеримент, анкету– вання, опитування, тестування за комплек– сом діагностичних методик; авторський дидактичний тест «Психологічні особливості професійного розвитку особистості»; «Опи– тувальник на вигорання» (Maslach burnout inventory, MBI, адаптація Н.Є. Водоп'яно– вої), «Стратегії долання стресових ситуацій» (SACS, авт. С. Хобфолл, адаптація Н.Є. Водоп'янової, О.С. Старченкової);

«Методика визначення рівня рефлексивності». Ґрунтуючись на положеннях психологічної теорії діяльності, а також визначених нами особливостях прояву професійних дефор– мацій психологів на різних рівнях організації психіки, ураховуючи психологічний механізм виникнення й розвитку цього явища, зарубіжний і вітчизняний досвід підвищення кваліфі– кації фахівців, розробили модель подолання професійних деформацій яка покладена в основу відповідної технології.

## 2.4 Результати дослідження

Здійснення аналізу й узагальнення наукових досліджень сутності феномена професійних деформацій особистості, а також нормативних вимог та особливостей професійної психологічної діяльності дало підстави визначити сутність професійних деформацій психолога як результат зміни в процесі професіогенезу структури осо– бистості фахівця, викривлення його професійної Я–концепції через фіксацію й генералізацію деструктивної установки.

Подальше вивчення сучасних дослідженя психологічних засад профілактики й корекції професійних деформацій у представників інших професій, а також зарубіжного досвіду підвищення кваліфіка– ції фахівців дало підстави розкрити зміст психологічних умов подолання професійних деформацій у системі післядипломної освіти, серед яких:

а) усвідомлення психологами сутності професійних деформацій, методів їх самодіагностики, успішної профілактики та корекції;

б) гармонізація професійної Я–концепції психологів шляхом розхитування генералізованої деструктивної установки; в) активізація механізмів професійної самоорганізаціїпсихологів завдяки створенню рефлексивного освітньо–професійного середовища в закладі післядипломної освіти . пираючись на структурно–функціо– нальний підхід до визначення особистості К.К. Платонова та метасистемний підхід до рівневої організації психіки А.В. Карпова, визначили компоненти структури особи– стості (особистісно–смисловий, когнітивний, регулятивний і рефлексивний), викривлення яких у процесі професіогенезу відображає наявність професійних деформацій у фахівця .

Отже, одним із актуальних завдань технології подолання професійних деформа– цій психологів в умовах післядипломної освіти, на наш погляд, є науково–мето– дичне й організаційне забезпечення подо– лання негативних ефектів професіоналізації завдяки розвитку особистісно–

смислової, когнітивної, регулятивної та рефлексивної сфер особистості. Під технологією ми розуміємо сукупність методів, засобів реалізації конкретного процесу шляхом поділу його на систему послідовних взаємопов'я– заних процедур та операцій. Тобто зміст технології подолання професійних деформацій пред– ставлений нами певною сукупністю дій, що інструментально забезпечують досягнення прогнозованого результату.

Наступним кроком було здійснення емпіричного дослідження щодо виявлення особливостей прояву професійних деформацій психологів на різних рівнях функціо– нування психіки, обґрунтування критеріїв і рівнів їхнього розвитку. Отже, за результатами емпіричного дослідження особли– востей прояву професійних деформацій, у якому взяли участь 114 психологів–слуха– чів курсів підвищення кваліфікації віком від 25 до 55 років і стажем професійної діяль– ності від 3 до 20 років, визначено 26,3% практичних психологів, які мають низький (початковий) рівень розвитку професійних деформацій; 54,2% фахівців, у яких уже виявляються певні зміни структури особи– стості й 19,5% практикуючих психологів, які демонструють високий рівень викрив– лення професійної Я–концепції, наявність деструктивної установки до професійної діяльності.

Технологія подолання професійних деформацій у післядипломній освіті фахів– ців–психологів Запорізького регіону реа– лізовувалася протягом 3 років. Для цього створено дві експериментальні групи.

До складу першої групи увійшли 20 психологів, які за результатами попе– реднього емпіричного дослідження мали високий рівень розвиненості професійних деформацій за особистісно–смисловим компонентом, низькою рефлексивністю, схильністю до «вигорання», недостатньо сформованим рівнем знань щодо процесу й результату власного професіогенезу та неконструктивними стратегіями подолання професійних стресів. Саме ці психологи передусім потребували участі в спеціальних заходах щодо подолання професійних деформацій і брали

участь у всіх формувальних заходах у курсовий і міжкурсовий періоди підвищення кваліфікації.

Другу експериментальну групу стано– вили 24 практичні психологи, які проходили планові курси підвищення кваліфікації за оновленим навчально–тематичним планом. Відмінності в організаційних умовах реалі– зації експерименту в перший і другій експериментальних групах зумовлені потребою в з'ясуванні значення міжкурсового періоду підвищення кваліфікації психологів, що забезпечує неперервність, пролонгованість, системність і систематичність формувальних заходів.

До складу контрольної групи увійшли психологи, які навчалися на курсах підвищення кваліфікації за традиційною освіт– ньо–професійною програмою.

Відповідно до мети й завдань дослідження, нами визначені три етапи подо– лання професійних деформацій: діагносично–мотиваційний, змістово–операційний і рефлексивний, основний зміст та очіку– ванні результати яких презентовано нами в попередніх публікаціях. Реалізація вище названих етапів у дослідно–експеримен– тальній роботі здійснювалася через відповідні форми організації взаємодії фахівців у системі післядипломної освіти: спецкурс; тренінги (мотиваційний, особистісного й професійного зростання), широке використання методів активного навчання, роботу груп професійної взаємодопомоги («балінтовських груп»).

Розглянемо докладніше форми й методи реалізації технології подолання професійних деформацій психологів, що впроваджено в систему післядипломної освіти.

Реалізація технології розпочалася під час проходження психологами обох експериментальних груп курсів підвищення кваліфікації та здійснювалася передусім через упровадження в освітній процес фахового спецкурсу «Профілактика і корекція професійних деформацій особистості», основною метою якого є підвищення професійної компетентності та

створення оптимальних умов для подолання професійних деформацій слухачів–психологів. Спецкурс є варіативним складником навчально–тематичного плану підвищення кваліфікації психологів, який містить два пов'язані між собою дидактичні складники: теоретично (лекцій– ний курс) і практично орієнтовану (система практичних завдань і вправ). Ефективність такого навчання в його когнітивному складнику відстежувалося, зокрема, у результа– тах вхідного (до початку навчання) та вихід– ного (після закінчення курсів) контролю слухачів, а саме проходження дидактич– ного тематичного тестування.

Іншою ефективною формою роботи є тренінг, що спрямований на зняття обме– жень і подолання труднощів, які заважають оптимальному розвитку особистості, роз– криття внутрішнього потенціалу психолога, удосконалення професійної Я–концепції, розширення самосвідомості, здатності до професійної самоорганізації, що дає змогу реалізувати всі необхідні психологічні умови професійного й особистісного розвитку. Особливістю проведення тренінгової роботи з психологами–практиками є те, що всі заняття передбачають уже сформовану в учасників систему професійних знань, умінь і навичок відповідно до професійної кваліфікації, професійного досвіду роботи, а також ураховується досвід їх участі в різноманітних тренінгах, зокрема тих, які постійно реалізуються в процесі підви– щення кваліфікації психологів як у курсовий, так і в міжкурсовий періоди

Під час експерименту система тренінгової роботи складалася з мотиваційного тренінгу, тренінгу «Профілактика і корекція професійних деформацій особистості», тренінгу «Саморегуляція емоційних станів», активну участь у яких брали психологи першої експериментальної групи, у тому числі в міжкурсовий період. Це дало змогу вчасно відкоригувати обрану стратегію подолання криз професійного розвитку й запобігти формуванню деструктивної професійної установки в психологів–практиків.

Крім того, активне соціально–психологічне навчання передбачає залучення учас– ників до діяльності, яка актуалізує когнітив– ний, афективний і поведінковий складники професійної Я–концепції. Для цього під час експерименту застосовувалися такі методи, як діагностування з наступним обговоренням результатів; психобіографія; ділові та рольові ігри; групові диску– сії та обговорення проблемного матеріалу (для актуалізації професійних знань і виявлення рівня професійної компетентності практичних психологів); моделювання професійних ситуацій і розв'язання професійних завдань, що допомагає виробленню нових форм професійної поведінки тощо.

На змістово–операційному етапі подолання професійних деформацій часто використовувався метод ділової гри, який дає змогу відтворити предметний і соціальний зміст професійної діяльності. Таке відтворення досягається завдяки ігровому імітаційному моделюванню у вирішенні профе– сійноорієнтованих ситуацій за доцільного поєднання індивідуальної та групової ігрової діяльності учасників . Активізація професійної рефлексії фахівця відбувалася шляхом застосування рефлек– сивного практикуму, в основу якого покла– дено уявлення про розвиток як саморозвиток. Під час реалізації спеціально розроблених процедур створюються умови для переосмислення цілісного Я психолога як суб'єкта творчості, активізується його інтелектуальний, емоційний, вольовий потенціал, відбувається усвідомлення ним того, що раніше не усвідомлювалося.

Система післядипломної освіти й підвищення кваліфікації психологічних кадрів покликана вирішувати комплекс актуаль– них завдань організаційного та змістового забезпечення не тільки процесу навчання в курсовий період, а й вирішення проблеми психологічного супроводу професійного та особистісного саморозвитку психологів у міжкурсовий період. Такий психологіч– ний супровід за своєю структурою відображає три основні складники підтримки, які визначають напрями його

здійснення, – просвітницький, організаційно–технологічний та емоційний.

Так, у ході дослідження просвітницька підтримка психологів–практиків першої експериментальної групи в міжкурсовий період здійснювалася за їх запитом через допо– могу в самоосвіті, проведенні проблемних науково–практичних семінарів за темами:

«Науково–методичні засади психопрофілактики професійних деструкцій», «Орга– нізація діяльності психологічної служби щодо профілактики та подолання інформаційного стресу»; «Психологічний супровід розвитку конфліктологічної компетентності суб'єктів освітнього простору»; «Профілактика синдрому професійного вигорання»;

«Особливості мотивації професійного розвитку педагогічних працівників».

Організаційно–технологічна підтримка й підтримка професійної активності психологів реалізовувалася через систему практикумів (рефлепрактикум, воркшоп «Технологія прийняття рішень», робота творчої групи «Психологічний супровід професій– ного розвитку працівника психологічної служби») з наданням технологій, активних методів та алгоритмів долання труднощів професійного й особистісного розвитку, консультування з проблеми організації й оптимізації роботи психолога.

Метою емоційної підтримки психолога стало створення умов для переосмислення його ролі в професійній діяльності та усвідомлення її індивідуально–особистісного сенсу. Так, у ході реалізації експерименту здійснення такого супроводу в міжкурсовий період підвищення кваліфікації психологів відбувалося через створення балінтовської групи, робота в якій є активною формою навчання, що спрямована на підвищення компетентності фахівців у сфері міжособистісної комунікації. У ході занять психологи мали можливість отримати колегіальну підтримку у вирішенні складних професійних завдань, удосконалити навички міжособистісних взаємин, поліпшити своє сприйняття й розуміння проблем клієнтів, усвідомити власні почуття, навчитися їх контролювати й використовувати

в роботі.

Технологія подолання професійних деформацій реалізувалася комплексом заходів, що охоплювали курсовий і міжкур– совий періоди підвищення кваліфікації пси– хологів. Відповідно, учасники першої екс– периментальної групи взяли участь у всіх вищеназваних заходах, а другої – тільки в курсовий період підвищення кваліфікації за оновленим навчально–тематичним планом, що містив авторський спецкурс, тренінг і рефлепрактикум.

По закінченню дослідно–експеримен– тальної роботи для кількісного оцінювання динаміки рівня професійних деформацій психологів за результатами впровадження технології застосовані математичні методи, що дало змогу визначити загальний коефіцієнт подолання професійних деформацій у кожній експериментальній і контрольній групах. Порівняння цих коефіцієнтів до й після реалізації технології висвітлює позитивну динаміку подолання професійних деформацій у психологів експе– риментальних груп: рівень професійних деформацій учасників експерименту має стійку тенденцію до зниження (у перший експериментальній групі – з 0,71 до 0,36, у другій – з 0,63 до 0,44). Проте в психологів першої експериментальної групи динаміка загального коефіцієнта подолання профе– сійних деформацій є більш значущою, що забезпечено довготривалістю й комплек– сністю формувальних впливів. Статистично значущої різниці коефіцієнтів подолання професійних деформацій психологів контрольної групи не виявлено.

Загалом простежено загальну динаміку зниження рівня розвитку професійних деформацій учасників експериментальних груп: зросла кількість психологів, які мають низький (з 7,0% до 26,4%) і середній (з 45,8% до 66,6%) рівні розвитку професійних деформацій за визначеними компонентами. Установлено зниження показників високого рівня розвитку професійних дефор– мацій у 40% фахівців (з 47,2% до 7,0%).

Отже, усі вищезазначені формувальні заходи в єдності забезпечили процес подолання професійних деформацій психологів у системі післядипломної освіти, що виражається в сформованій системі знань і вмінь щодо особливостей і закономірностей професійного розвитку; опануванні ефективних стратегій профілактики й корекції професійних деформацій; розвиненій потребі в саморозвитку й удосконаленні власної професійної діяльності.

# РОЗДІЛ 3
# ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ БАР'ЄРІВ У ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ

## 3.1 Психологічні інтервенції та заходи для підвищення стійкості до професійних бар'єрів

Вирішення проблеми подолання професійних деформацій у сучасних фахівців гуманітарної сфери загалом і психологів зокрема зумовлена декількома чинниками. По–перше, тим, що, незважаючи на значний досвід психологічної науки щодо досліджень сутності професійного розвитку особистості, проблема професійних деформацій до сих пір залишається однією з найбільш складних, багатоаспектних, у якій є багато невирішених моментів.

По–друге, актуалізація суспільної потреби в психологічній науці та практиці зумовило зростання вимог до професійної компетентності психологів, що перед– бачає їхнє вміння самостійно вирішувати професійні проблеми; потребує активіза– ції їхніх рефлексивних механізмів, проце– сів саморозвитку та професійного самов– досконалення.

По–третє, об'єктивні особливості про– фесійної діяльності психологів і суб'єк– тивне відчуття високого емоційного наван– таження, про яке говорять близько 85% опитаних нами психологів різних регіонів України, призводять до зниження стійкості психічних функцій особистості, професійної дезадаптації фахівців, розвитку професійно небажаних якостей, появи психологічних бар'єрів у виконанні професійних функцій. Усе це відображається як на професійній поведінці психолога, так і його стилі спілкування поза роботою.

Отже, особливого значення сьогодні набуває розроблення та впровадження технології подолання негативних наслідків професіогенезу, зокрема професійних деформацій, завдяки створенню певних умов для гар–монійного особистісно–професійного розвитку психологів.

Психологічні заходи для подолання професійних бар'єрів у діяльності психологів можуть включати комплекс індивідуальних і групових методів, спрямованих на зниження стресу, підвищення рівня особистісної стійкості, розвиток комунікативних та професійних навичок. Ось основні заходи, які можуть допомогти психологам долати професійні бар'єри:

Психоедукаційні тренінги

Такі тренінги допомагають підвищити рівень обізнаності про можливі професійні бар'єри, способи їх подолання, а також формують навички саморегуляції. Психоедукація розширює знання про стрес–менеджмент, емоційний інтелект, асертивність і способи подолання вигорання.

Індивідуальна та групова супервізія

Супервізія є важливим інструментом підтримки професійного розвитку, дозволяє отримати зворотний зв'язок від більш досвідчених колег, аналізувати складні випадки з практики, обговорювати стратегії для подолання професійних труднощів і знижувати тривожність.

Тренінги комунікативних навичок

Розвиток комунікативних навичок допомагає психологам ефективніше спілкуватися з клієнтами, колегами, керівництвом, що знижує ризик виникнення конфліктних ситуацій і сприяє кращому розумінню професійних меж і ролей.

Програми розвитку стійкості та стресостійкості

Такі програми можуть включати вправи для розвитку емоційної гнучкості, навички саморегуляції, методи управління стресом, медитації, техніки дихання та релаксації, що допомагає психологам легше переживати

стресові ситуації на роботі.

Психотерапія та саморефлексія

Особиста психотерапія або регулярна рефлексія допомагають розвивати розуміння власних емоцій, переконань, тривог та ілюзій. Це дає змогу уникати проекцій на клієнтів і знижує ризик професійного вигорання.

Тренінги з тайм–менеджменту

Оптимізація часу та ресурсів є ключовим для запобігання перевантаженню, яке часто спричиняє бар'єри в професійній діяльності. Тренінги з тайм–менеджменту допомагають психологам організовувати робочий день, встановлювати пріоритети, відслідковувати прогрес та обирати ефективні способи планування завдань.

Навчальні програми з самопрезентації та професійної ідентичності

Для подолання внутрішніх бар'єрів і невпевненості корисні заходи, спрямовані на розвиток професійної самоідентифікації, що включають усвідомлення власних сильних сторін, особистісних ресурсів, формування позитивного образу професійної діяльності.

Тренінги з подолання страху помилки

Ці тренінги допомагають психологам легше приймати свої помилки, вчитися на них, а не боятися невдач. Розвиток толерантності до невдачі та здатності до самопрощення дозволяє знижувати рівень стресу, пов'язаного з помилками.

Тренінги з розвитку креативного мислення та адаптивності

Креативне мислення та гнучкість у вирішенні проблем сприяють кращій адаптації до нових викликів і дозволяють психологам знаходити нестандартні шляхи подолання бар'єрів. Це особливо актуально в нестабільних умовах та під час кризових ситуацій.

**1. Психоедукаційні тренінги**

Психоедукаційні тренінги є важливим етапом роботи з подолання професійних бар'єрів, оскільки вони не тільки інформують психологів про

можливі перешкоди, а й надають практичні інструменти для їх подолання. Тренінги можуть охоплювати теми професійного вигорання, емоційного інтелекту, управління стресом, а також специфіку взаємодії з різними типами клієнтів. Ці знання сприяють формуванню більш усвідомленого ставлення до власних емоційних реакцій та забезпечують необхідні навички для збереження професійної ефективності.

**2. Індивідуальна та групова супервізія**

Супервізія виконує функцію підтримки та підвищення якості професійної діяльності психологів. В індивідуальній супервізії психолог працює з більш досвідченим фахівцем, що дозволяє отримувати відгуки щодо особистих професійних досягнень і можливих помилок, знижуючи рівень невпевненості. Групова супервізія, у свою чергу, дозволяє обговорювати реальні кейси в безпечному середовищі, аналізувати особисті відчуття в складних ситуаціях і збагачуватись досвідом колег. Це допомагає уникнути ізольованості, що часто є однією з причин професійного вигорання.

**3. Тренінги комунікативних навичок**

Психологу важливо мати добре розвинені навички ефективної комунікації. Ці тренінги охоплюють такі аспекти, як активне слухання, емоційна емпатія, вміння висловлювати свої думки та відстоювати власні позиції в професійних взаємодіях. На тренінгах з комунікації особлива увага приділяється асертивності — здатності висловлювати свої потреби та обмеження, не порушуючи меж інших. Розвиток цих навичок допомагає уникнути непорозумінь і конфліктів з клієнтами та колегами, зберігаючи стійкі професійні стосунки.

**4. Програми розвитку стійкості та стресостійкості**

Програми розвитку стійкості базуються на практиках, які сприяють підвищенню гнучкості, толерантності до стресу та здатності до швидкого відновлення після емоційного виснаження. Сюди можуть входити медитативні практики, заняття з йоги, техніки дихання, вправи на

релаксацію, а також розвиток усвідомленості та концентрації. Програми сприяють стабілізації емоційного стану, допомагають знижувати рівень тривоги та підвищують здатність до адаптації у стресових умовах.

**5. Психотерапія та саморефлексія**

Індивідуальна терапія та регулярна рефлексія допомагають психологу краще усвідомлювати власні емоційні потреби, переконання та поведінкові реакції. В процесі рефлексії спеціалісти аналізують власні дії та думки, що дозволяє ідентифікувати потенційні професійні бар'єри, виявити їх причини та знайти шляхи вирішення. Важливим аспектом є здатність самостійно аналізувати свої досягнення та невдачі, що сприяє особистісному розвитку та формуванню професійної впевненості.

**6. Тренінги з тайм–менеджменту**

Тайм–менеджмент — один з ключових інструментів у зниженні професійного навантаження. На таких тренінгах психологи вчаться правильно розподіляти свій робочий час, виділяти пріоритетні завдання та уникати перевантаження. Особливу увагу приділяють плануванню робочих годин, розподілу енергії протягом дня та навичкам швидкого перемикання між завданнями. Вчасне виявлення й усунення чинників, які можуть стати причиною вигорання через неправильне управління часом, є важливою складовою для збереження професійного здоров'я.

**7. Навчальні програми з самопрезентації та професійної ідентичності**

Формування професійної ідентичності є важливим для кожного фахівця, оскільки воно дає відчуття особистої значущості та впевненості. Під час таких навчальних програм психологи працюють над формуванням образу свого професійного "Я", вчаться розуміти свої сильні сторони та обмеження, визнавати власні досягнення та вміти презентувати себе як фахівця. Це також включає роботу над розвитком етичної стійкості та збереженням професійної автентичності.

**8. Тренінги з подолання страху помилки**

На тренінгах з подолання страху помилки психологи вчаться сприймати помилки як можливість для професійного зростання. Це дозволяє уникнути надмірної самокритики та підтримує мотивацію до подальшої роботи. Такі тренінги часто включають рольові ігри, аналіз конкретних помилок і кейсів, а також роботу над формуванням позитивного ставлення до навчання з власних невдач. Це допомагає знизити рівень тривоги, зумовленої страхом перед помилками, і сприяє психологічній гнучкості.

**9. Тренінги з розвитку креативного мислення та адаптивності**

Розвиток креативного мислення допомагає психологам знаходити нові підходи у вирішенні професійних задач. Адаптивність же є однією з ключових якостей, необхідних для роботи у змінних умовах, особливо в сучасних умовах. Під час тренінгів з адаптивності фахівці вчаться швидко реагувати на зміни, адаптувати свої стратегії до нових умов і зберігати продуктивність у непередбачуваних ситуаціях. Це сприяє зниженню рівня стресу та полегшує процес адаптації до нових викликів у професійній діяльності.

Ці заходи можуть значно підвищити рівень професійної стійкості та успішності в діяльності психологів, дозволяючи ефективніше справлятися з професійними бар’єрами та підтримувати високий рівень задоволеності від своєї діяльності.

## 3.2 Поняття особистісної стійкості та її вплив на подолання професійних бар'єрів

Особистісна стійкість є важливою характеристикою, яка відіграє значну роль у подоланні професійних бар'єрів. Вона відображає здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати навіть у складних умовах. У

контексті професійної діяльності психологів, особистісна стійкість сприяє подоланню емоційних та ментальних викликів, які виникають у процесі роботи, зменшуючи ризики професійного вигорання та знижуючи рівень стресу.

Особистісна стійкість — це сукупність індивідуальних характеристик, що дозволяють людині успішно адаптуватися до стресових ситуацій і долати життєві труднощі. Вона є важливою складовою психологічного здоров’я та підтримує здатність індивіда діяти конструктивно навіть за умов високого тиску.

Основні аспекти особистісної стійкості включають:

Емоційну стабільність: здатність контролювати свої емоції, не дозволяючи їм впливати на процес прийняття рішень та взаємодію з клієнтами.

Адаптивність: здатність змінюватися та пристосовуватися до нових обставин, методів роботи чи зовнішніх факторів, які можуть стати бар'єрами.

Оптимізм: позитивний підхід до роботи, віра в свої сили та в те, що труднощі можна подолати.

Саморегуляція: навички управління власним часом, увагою та ресурсами для підтримки продуктивності.

У діяльності психологів особистісна стійкість є вирішальною для подолання професійних бар'єрів, оскільки ця професія потребує високого рівня емоційної витримки, гнучкості, стресостійкості та здатності долати емоційне навантаження.

Основні професійні бар'єри в діяльності психологів:

Емоційне виснаження та професійне вигорання: часта робота з емоційно важкими випадками може призвести до перевантаження. Психолог із високою особистісною стійкістю здатен краще зберігати баланс між особистим життям та роботою, а також відокремлювати власні емоції від роботи з клієнтом.

Робота зі складними клієнтами: іноді психологи стикаються з клієнтами, які мають вкрай важкі емоційні проблеми або негативно налаштовані. Особистісна стійкість допомагає залишатися спокійним, зберігати професійну дистанцію та ефективно впливати на хід терапії.

Захист від стресу: оскільки професійна діяльність психологів включає роботу з чужими травмами та переживаннями, особистісна стійкість допомагає зберігати емоційне здоров'я та запобігти негативному впливу на власне психічне самопочуття.

Професійний розвиток і адаптація до нових підходів: високий рівень особистісної стійкості сприяє готовності до професійного зростання та адаптації до нових методів і підходів у психології, що допомагає уникати застою в професійному розвитку.

Шляхи розвитку особистісної стійкості у психологів

Розвиток особистісної стійкості може допомогти психологам не лише ефективніше долати професійні бар'єри, але й підвищити якість їхньої роботи. Деякі рекомендації для цього включають:

Розвиток навичок саморегуляції: регулярна практика медитації, йоги або інших технік розслаблення допомагає контролювати емоції, знижувати рівень тривоги та підтримувати психоемоційний баланс.

Підтримка фізичного здоров’я: здорова дієта, фізичні вправи та регулярний сон є важливими компонентами загального благополуччя та стійкості.

Ведення щоденника та рефлексія: роздуми про власний досвід та роботу допомагають усвідомити, що саме спричиняє стрес чи виснаження, а також виробити стратегії для їх подолання.

Професійний супервізоринг: отримання зворотного зв'язку від досвідчених колег допомагає психологам вчасно виявляти професійні виклики та отримувати підтримку.

Підтримка здорових меж: важливо розвивати навички ефективного управління часом і встановлення меж між робочим та особистим життям.

Важливість особистісної стійкості для клієнтів психолога:

Психолог, який має високий рівень особистісної стійкості, стає для клієнта прикладом, демонструючи можливість зберігати внутрішню силу навіть у складних життєвих обставинах. Такий психолог краще підтримує емоційний баланс і впевненість під час сесій, що допомагає клієнту почуватися у безпеці та сприяє більш ефективному терапевтичному процесу.

Отже, особистісна стійкість психолога є ключовою якістю, яка не лише захищає його від негативного впливу професійних бар'єрів, але й позитивно впливає на якість його роботи та взаємодію з клієнтами. Розвиваючи цю характеристику, психологи стають стійкішими, гнучкішими та готовими до подолання будь–яких викликів, які ставить перед ними професія.

## 3.3 Методичні рекомендації викладачам та практичним психологам закладів вищої освіти щодо розвитку професійної рефлексії як механізму саморозвитку майбутніх психологів

В умовах соціокультурного перетворення суспільства, соціально–політичних змін, що відбуваються в Україні, система вищої освіти опинилась у складній ситуації. Сьогодення потребує фахівця «нового» типу, який своєчасно реагує на зміни, постійно самоудосконалюється та розвивається як професіонал. Сучасний психолог для забезпечення ефективності власної діяльності має вміти швидко та ефективно аналізувати проблемні професійні ситуації, розуміти контекст власних дій і дій клієнта. За таких умов рефлексія стає рушійним механізмом саморозвитку психолога, оскільки її результатом є переоцінка рівня власної майстерності та шляхів професійного розвитку й саморозвитку [22].

Як наслідок, виникає потреба у переосмисленні відомих шляхів професійної підготовки майбутнього психолога. І рефлексія є одним із продуктивних напрямків такої підготовки, вона сприяє не лише засвоєнню знань, вмінь та отриманню відповідної спеціальності, але й адекватній оцінці себе, власної професійної діяльності, і, як результат, особистісному та професійному саморозвитку на будь–якому етапі професійного становлення [23].

Таким чином, для успішної професійної підготовки майбутніх психологів варто приділяти увагу розвитку професійної рефлексії ще на початкових етапах їхнього професійного становлення. Тому спираючись на результати констатувального та формувального експерименту нами були розроблені методичні рекомендації для практичних психологів та викладачів закладів вищої освіти щодо покращення процесу розвитку професійної рефлексії як механізму саморозвитку майбутніх психологів.

Методичні рекомендації для викладачів ЗВО

Реформування системи вищої освіти, входження в європейський освітній простір сприяє переосмисленню концептуальних підходів до змісту та структури професійної підготовки майбутніх психологів. Відповідно, вона має бути спрямована на створення умов для розкриття потенціалу студентів, їх ефективного професійного становлення, важливе місце в цьому процесі належить саме рефлексії. Тому викладачам закладів вищої освіти варто допомагати студентам розвивати та удосконалювати професійну рефлексію, що забезпечить усвідомлення й переосмислення ними отриманих знань, вмінь та навичок і сприятиме успішному розв’язанню проблемних ситуацій, що виникають під час професійної підготовки [27].

Для викладачів ЗВО рекомендується в межах навчально процесу застосовувати прийоми рефлексії, щоб студенти розуміли навіщо вони вивчають ту чи іншу тему і яким чином вона знадобиться їм у професійному майбутньому [31].

Рефлексію можна проводити на будь–якому етапі заняття. На початку пари можна провести рефлексію емоційного стану студентів, запропонувати їм відповісти на запитання «Що я відчуваю зараз?», «Який у мене настрій?», таким чином студенти будуть звикати оцінювати та аналізувати власний емоційний стан, аргументувати свою точку зору, до того ж це допоможе викладачеві встановити емоційний контакт з академічною групою.

Протягом пари також варто заохочувати студентів до рефлексії та осмислення отриманої інформації, власної активності, усвідомлення існуючих пробілів. Приміром, можна запропонувати їм заповнювати імпровізоване «дерево успіху». Кожен листочок на ньому має свій колір: зелений – вся отримана інформація є зрозумілою та завдання виконуються вірно, жовтий – зустрічаються труднощі, червоний – роблю багато помилок. Завдяки таким прийомам рефлексії викладачі та студенти розумітимуть, що із навчального матеріалу зрозуміли і засвоїли, а над чим варто попрацювати.

В кінці пари, під час підбиття підсумків, варто провести її рефлексію. Це допоможе студентам усвідомити зміст пройденого та оцінити ефективність власної роботи. Можна запропонувати їм продовжити фрази «сьогодні я дізнався…», «було складно…», «я зрозумів, що…», «я навчився…», «я зміг..»,

«було цікаво дізнатись, що…», «мене здивувало, що…», «я захотів…» тощо.

Цікавими та інноваційними методами роботи зі студентами на парах можуть стати синквейни відповідної тематики, вони сприятимуть усвідомленню глибинної сутності психологічних явищ та збагачуватимуть знання із психології. Синквейн – це «білий вірш» на запропоновану тему. В першому рядку формулюється тема чи предмет; у другому – відбувається опис ознак предмета; в третьому – характеризуються дії предмета; в четвертому – наводиться фраза, зазвичай із чотирьох значимих слів, які

символізують ставлення автора до предмета; в п’ятому рядку використовується синонім, який узагальнює чи розкриває зміст теми чи предмета (одне слово  Ефективною формою роботи є створення проблемних ситуацій, саме пошук шляхів їх вирішення, змушує студентів активно залучатись до роботи на парі. Спільний пошук рішення створює інтелектуально–вольове та емоційне напруження, активізує глибинні зміни в особистості студентів, стимулює рефлексію, а отриманий досвід долучає їх до процесу саморозвитку [27].

Розвивати професійну рефлексію студентів потрібно і через прищеплення звички вести щоденник рефлексії професійної діяльності, як під час виробничих практик, так і на семінарських і лабораторних заняттях. Важливо вчити майбутніх психологів щоденно послідовно й систематично фіксувати свої успіхи, записувати і аналізувати власні переваги і недоліки, кожен прояв активності й процес прийняття рішення, складати список того, що заважає в досягненні цілей, розробляти особисту покрокову програму вправ для підвищення впевненості в собі. Все це націлено на розвиток рефлексії й осмислення результатів навчальної і професійної діяльності, постановку цілей та їх виконання . Таким чином, варто пояснювати майбутнім психологам, що ведення щоденника рефлексії сприятиме усвідомленню свого внутрішнього потенціалу, переваг та недоліків, стимулюватиме прагнення до покращення якості власних професійних знань, вмінь, навичок, посилюватиме потребу у самоосвіті й самовдосконаленні [28].

Ми вважаємо, що процес активної суб’єкт–суб’єктної взаємодії викладачів та студентів сприятиме вільному обміну між ними інформацією, думками, способами дій у різних ситуаціях, професійним досвідом. Усвідомлення майбутніми психологами необхідності рефлексії у професійному становленні, можливість порівнювати себе з кращими представниками професії сприятиме їх неперервному та цілеспрямованому саморозвитку в обраній професії.

Отже, за нашою позицією, пізнавальна активність студентів є вищою, якщо змістовне наповнення дисципліни відповідає їх інтересам і вони усвідомлюють як отримана інформація знадобиться їм у майбутньому, а процес самопізнання та професійного саморозвитку відбувається інтенсивніше, якщо в процесі навчання використовувати творчі завдання, що вимагають активної діяльності на парі та рефлексивного осмислення проблемних ситуацій.

Методичні рекомендації для психолога закладу вищої освіти

У розвитку професійної рефлексії як механізму саморозвитку майбутніх психологів вагому роль відіграє психолог закладу вищої освіти. Саме його цілеспрямована діяльність сприятиме саморозкриттю студентів як майбутніх фахівців, формуванню їх готовності до самореалізації в обраній професії.

Психологу варто допомагати студентам розробляти професіограму, кар'єрограму та програму вимог до себе як до майбутніх фахівців, до процесу і результатів діяльності, сприяти усвідомленню ними змісту обраної професії, формуванню зацікавленого, критичного ставлення до різних її аспектів, розвивати готовність до інновацій у своїй професійній діяльності та власним прикладом мотивувати їх до саморозвитку в психології [34].

Рекомендується проводити зі студентами бесіди на конкретні теми («Роль професійної рефлексії у кар'єрному зростанні майбутніх психологів»,

«Взаємозв'язок професійної рефлексії та професійного саморозвитку студентів», «Самопізнання та саморозвиток», «Безперервний професійний саморозвиток як запорука успіху в професії»), що розкривають поняття професійна рефлексія, професійний саморозвиток та їх роль у професійному становленні майбутнього фахівця. Варто відзначити, що мета таких бесід полягає і в поглибленні психологічних знань про шляхи розвитку професійної рефлексії та саморозвитку [31].

Ефективною формою роботи є перегляд та обговорення різних фільмів, які спрямовані на активізацію у студентів рефлексії та саморозвитку Так, можна запропонувати ознайомлення з фільмом «Пірати силіконової долини» (режисер Мартін Берк, США, 1999 р.), що надихає до саморозвитку та мотивує до професійних звершень. Обговорення запропонованої кінострічки може допомогти студентам розвинути свої погляди щодо рефлексії та саморозвитку, мотивувати їх до цілеспрямованої та ефективної професійної діяльності, знайти особистісний сенс у майбутній професії.

Варто пропонувати студентам і самим створювати відеоролики про професійну рефлексію та саморозвиток, це допоможе їм глибше усвідомити особливості та специфіку цих понять, поглиблюватиме професійні знання, розвиватиме професійні вміння, формуватиме майстерність аргументувати свою думку, спонукатиме до прояву ініціативи та творчого підходу до вирішення завдань [32].

Наступними формами діяльності можуть стати конференції в стилі ТЕД Токс, де на студентів чекатимуть зустрічі з відомими вітчизняними психологами та випускниками їхнього вищого навчального закладу, які досягли успіху в професії. Такі конференції є популярними і ефективними, через те, що спікери розповідають про складні речі простою і зрозумілою мовою, також відбувається обмін досвідом [204]. Все це поглиблює розуміння студентами обраної професії, дає можливість поспілкуватись з людьми, які вже стали професіоналами, кваліфікованими психологами нашого часу, і продовжують саморозвиток у професії, прагнуть до подальшого пізнання себе, самовдосконалення, займаються самоосвітою та самоздійснюються в психології [34].

У своїй діяльності практичний психолог також має орієнтуватись на використання такого психологічного засобу активізації професійної рефлексії студентів як соціально–психологічний тренінг, який спрямований на актуалізацію саморозвитку майбутніх фахівців. Участь у тренінгових

заняттях дає можливість студентам оволодіти системою відповідних психологічних знань, сприяє зростанню самопізнання учасників та їх здатності до позитивного самоставлення до себе і життя, стимулює аналіз власної поведінки з метою допомоги собі й іншим у побудові більш ефективних міжособистісних взаємин [36].

Сучасні дослідники використовують різні методи та різновиди соціально–психологічного тренінгу, проте керуються у своїй роботі спільними позиціями. Насамперед, це орієнтація на широке використання навчального ефекту групового впливу; реалізація принципу активності суб'єкта через залучення до навчання та виконання спеціальних вправ; створення в процесі роботи низки ситуацій, в яких учасникам необхідно самим знайти шлях до вирішення проблеми; поєднання інтелектуальних та емоційних впливів [40]. Основною умовою ефективності тренінгових занять, крім стійкої позитивної мотивації її учасників, є синтез тренінгової роботи зі спеціально організованою навчальною діяльністю студентів. Ця діяльність має в своєму складі самодіагностику і зворотний зв'язок (у процесі виконання психогімнастичних вправ, участі у групових дискусіях, рольових іграх), а також формування навичок постановки та реалізації індивідуальних програм особистісного самовдосконалення майбутніх психологів [48]. За нашою позицією, психологічний тренінг є потрібним, тим більше, що за його допомогою у студентів формується образ майбутньої професійної діяльності, відбувається усвідомлення відповідності себе ідеальному образу професіонала, а, отже, з'являється можливості для їх професійного зростання. Для розвитку професійної рефлексії як механізму саморозвитку психологу доречно буде використовувати соціально психологічний тренінг «Розвиток професійної рефлексії у майбутніх психологів». Мета тренінгу полягає у розвитку професійної рефлексії шляхом актуалізації розвитку її компонентів та відповідних складників, а саме: когнітивно–інформаційного компонента (професійні знання, професійні якості, професійні вміння), мотиваційно–

ціннісного компонента (мотивація до майбутньої професії, емоційно–ціннісне ставлення до професії, ціннісне прийняття професії), регулятивно–поведінкового компонента (професійна самоефективність, професійна саморегуляція та готовність до професійної самореалізації).

Серед основних завдань тренінгу варто виділити наступні:

– навчитися рефлексувати власні професійні знання, якості, вміння, усвідомлювати свої слабкі сторони та знаходити шляхи усунення недоліків;

– подолати негативні установки щодо майбутньої професії, підвищити позитивну мотивацію студентів до неї та сприяти ціннісному її прийняттю.

– посилити свідому регуляцію власних професійних дій, підвищити професійну самоефективність майбутніх фахівців та допомогти їм усвідомити потребу в самореалізації в обраній професії.

Цей тренінг засвідчив свою ефективність у розвитку складників професійної рефлексії майбутніх психологів. В результаті чого студенти почали рефлексувати, точніше, осмислювати та оцінювати свою професійну діяльність, тим самим поглиблюючи власні знання про неї та створюючи образ себе як професіонала. Все вище означене забезпечує можливість здійснення саморозвитку майбутнього психолога, його професійного становлення вже під час фахової підготовки.

У процесі професійного навчання психологу варто активізувати студентів на використання методів та засобів професійно–особистісного зростання, таких як: вивчення та аналіз праць видатних психологів, робота з науковими журналами психологічної проблематики. Не варто забувати і про організацію для студентів бесід, круглих столів, виступів на науково–практичних конференціях, симпозіумах тощо [52].

Психологу рекомендується залучати майбутніх психологів до участі у психологічних фестивалях, семінарах, тренінгах причому не лише як пасивних учасників заходів, але і як спікерів, психодіагностів, ведучих тощо. Це формуватиме у них уміння застосовувати знання отримані під час

вивчення різних дисциплін для вирішення поставлених професійних завдань, сприятиме самостійному пошуку шляхів творчого їх вирішення, стимулюватиме бажання активно виражати себе в ролі психологів [52].

У роботі з майбутніми фахівцями психологу ЗВО варто звернути увагу на підготовку до виробничих практик. Адже важливо допомогти студентам усвідомити свої проблемні сторони та розробити шляхи їх усунення. Варто сприяти тому, щоб вони проаналізували власні можливості, знання, вміння, якості та особистісні особливості перед практикою та сформулювали для себе цілі щодо самопізнання, інтелектуального, професійного розвитку та саморозвитку під час її проходження. Тобто важливо навчити майбутніх психологів сприймати виробничі практики не лише як перші спроби практичної діяльності, але й як фундамент для подальшої реалізації себе в професійній діяльності [53].

Таким чином, вважаємо, що навчальний процес у закладах вищої освіти має бути організований так, щоб у студентів уже з перших курсів бакалаврата відбувалось систематичне та цілеспрямоване формування і розвиток професійної рефлексії, формувались такі інтереси, потреби і переконання, які б орієнтували їх на самореалізацію і самовдосконалення. Варто заохочувати та мотивувати майбутніх психологів розвивати рефлексію пов’язану з навчальним процесом, де вони знаходяться в позиції студентів («я ходжу на пари», «отримую знання», «невдало склав іспит, чому?») і рефлексію пов’язану із майбутньою професійною діяльністю, де вони знаходяться в позиції психологів («хочу працювати в школі», «щось не вийшло, коли проводив тренінг»). Важливо, щоб у результаті розвивальної роботи у них з’явилась чітка позиція себе в професії та сфомувалась готовність до самореалізації в ній.

Тож, для розвитку професійної рефлексії як механізму саморозвитку майбутніх психологів важливими є такі базові методичні основи як: наявність у закладі вищої освіти психолого–педагогічних та організаційних умов для того, щоб студенти мали можливість реалізувати себе у

навчально– професійній діяльності; гармонізація внутрішнього психічного розвитку майбутніх психологів і зовнішніх умов навчального процесу та позааудиторної роботи; необхідність для повноцінного професійного становлення систематичної, цілеспрямованої допомоги і підтримки від академічних кураторів, викладачів та практичних психологів; усвідомлення студентами своєї відповідальності за якість власного професійного розвитку, саморозвитку і реалізації професійно–психологічного потенціалу.

.

# ВИСНВОКИ

На підставі теоретичного дослідження та емпіричної перевірки основних положень роботи зроблені такі висновки.

Під психологічним бар'єром у професійному самовизначенні соцпрацівника слід розуміти перешкоду у його психічній діяльності, що зумовлена як внутрішніми, так і зовнішніми особливостями на шляху досягнення мети професійного самовизначення. Як правило, психологічний бар'єр позначається на рівні психоемоційних станів, що характеризуються напруженням, фрустрацією, невизначеністю та ін.

Визначені структурні компоненти психологічного бар'єра у професійному самовизначенні особистості:

а) мотив виконання дії;

б) раціональна оцінка ймовірності успіху виконання дії;

в) емоційна оцінка ймовірності успіху виконання дії;

г) функціональний стан вольових можливостей пов'язаний з виконанням дії.

Подолання психологічного бар'єра у професійному самовизначенні може здійснюватися завдяки різним стратегіям поведінки: а) мобілізації внутрішніх ресурсів для подолання бар'єру; б) відстрочки виконання дії для більш ґрунтовної підготовки; в) відмови від дії, або зміна мети, що робить подолання бар'єру вже не актуальним. Неможливість подолати або усунути психологічний бар'єр призводить до фрустрації, емоційної нестабільності та ін. У цьому стані особистість може повторно вдаватися до дій спрямованих на подолання психологічного бар'єру.

Визначено, що професійне самовизначення розглядається як своєрідна внутрішня психічна діяльність особистості. Мета цієї діяльності – досягнення покликання, мотив – самореалізація, а дії і операції спрямовані на визначення особистістю своєї професійної придатності; на основі цього відбувається прийняття рішення щодо свого професійного майбутнього. Структура

професійного самовизначення особистості соцпрацівника містить у собі:

а) операційний компонент: мисленеві стратегії;

б) когнітивний компонент: знання, досвід;

в) регулятивно–особистісний: спрямованість, емоції та волю.

Позитивна динаміка в зниженні рівнів розвитку професійних деформацій психологів за результатами реалізації техноло– гії їх подолання свідчить про ефективність і доцільність упровадження в освітній процес закладів післядипломної освіти психологічних умов, які передбачають:

1) гармонізацію професійної Я–концепції фахівця, що характеризується позитив– ною мотивацією професійного розвитку й гуманістичною спрямованістю цінніс– них орієнтацій;

2) сформованість системи знань щодо сутності та наслідків профе– сіогенезу особистості;

3) зниження рівня професійного вигорання й домінування конструктивних поведінкових стратегій подолання професійних труднощів у сис– темі психологічного захисту;

4) підви– щення рівня рефлексивності фахівців і їх відповідальним ставленням до власного професійного майбутнього.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондаренко І.І. Психологічні умови ефективної професійної адаптації психологів–початківців: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2004.

2. Великодна М.С. Феноменологія професійної деформації особистості. Психологія в Україні та за кордоном: матеріали Міжнар. наук.–практ. конф., м. Чернігів, 8–9 листоп. 2013 р. Чернігів, 2013. С. 10–14.

3. Гура Т.Є. Основні напрямки реалізації психологічного супроводу професіогенезу психологів у системі післядипломної освіти. Розвиток професійної компетентності психолога у системі післядипломної освіти: науково–методичний супровід. Запоріжжя: Просвіта, 2011. 138 с.

4. Кльоц Л.А. Використання активних методів у розвитку професійної Я–концепції психолога. *Технології розвитку інтелекту*. 2014. № 5. Т. 1. URL: http://goo.gl/89f8CW (дата звернення: 29.07.2020).

5. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: ДП «Інформ.–аналіт. агентство», 2012. 200 с.

6. Панок В.Г. Психологічна служба: науково–методичний посібник для студентів і викладачів. Кам'янець–Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2012. 488 с.

7. Чемодурова Ю.М. Модель подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2018. № 6. Кн. 2. Т. II (80). С. 371–382.

8. Шевченко Н.Ф. Особливості трансформаційних змін у смисловій сфері фахівців на початковому етапі професіоналізації. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Серія «Психологія». 2015. Вип. 50. С. 346–354.

9. Дорошенко С.І. Психологічні бар'єри в професійній діяльності: шляхи подолання. *Збірник наукових праць Національного університету ім. І. І. Мечникова*. 2016.

10. Гнатюк О.М. Особистісно–орієнтований підхід у подоланні професійних бар'єрів. *Актуальні проблеми психології*. 2018.

11. Зарубін О.М. Розвиток стресостійкості як засіб подолання професійних бар'єрів. *Психологічні науки: науково–практичний журнал*. 2019.

12. Ковальчук А.В. Психологічна підтримка в професійному зростанні фахівців. *Вісник психологічної науки України*. 2021.

13. Козлова Т.С. Психологічні умови професійного розвитку психологів. Науковий журнал "Актуальні проблеми психології". 2015.

14. Кравчук І.І. Розвиток професійної мотивації та подолання бар'єрів. *Психологія і суспільство*. 2017.

15. Нечепоренко А.П. Психологічні засади професійної ідентичності фахівця. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2018.

16. Левченко О.В. Психологічні стратегії подолання професійних труднощів. *Проблеми сучасної психології*. 2018.

17. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості: від ідеї до технології. Київ: Вид. центр КНУ ім. Тараса Шевченка, 2015.

18. Тимошенко І.І. Особливості подолання професійних криз. *Науковий вісник Черкаського університету*. 2021.

19. Поплавська Н.М. Психологічна безпека професійної діяльності. Київ: Логос, 2017.

20. Фурман О.В. Особистісно–професійне зростання в контексті психологічної допомоги. Черкаси: Брама–Україна, 2016.

21. Савчин М.В. Психологія розвитку особистості в професійному середовищі. Івано–Франківськ: Прикарпатський національний університет, 2015.

22. Болтівець С.І. Психологічний супровід професійного розвитку фахівця. Київ: НАПН України, 2019.

23. Кулініч М.М. Психологічні аспекти професійного розвитку: теорія і практика. Київ: Кондор, 2018.

24. Кочубейник О.М. Психологічні ресурси подолання професійного стресу. Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2020.

25. Гуревич К.М. Психологія управління: теорія та практика. Київ: Центр навчальної літератури, 2014.

26. Лактіонов О.М. Професійна адаптація молодих фахівців: психологічний аспект. Київ: Науковий світ, 2016.

27. Бондарчук О.І. Психологічні механізми стресостійкості в професійній діяльності. Київ: Вид. центр КНУ, 2019.

28. Гончарук Т.В. Психологічні умови подолання професійних деформацій. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2021.

29. Лозинська Т.С. Психологія професійного становлення особистості. Київ: Педагогічна думка, 2017.

30. Барко В.І. Психологічні основи подолання професійних криз. Ужгород: УжНУ, 2014.

31. Кириленко С.В. Психологія саморегуляції професійної діяльності. Київ: Видавництво НАПН України, 2019.

32. Шепель В.М. Психологічні ресурси особистості в умовах професійної діяльності. Харків: Право, 2018.

33. Кузьменко В.В. Стратегії подолання професійних бар'єрів у діяльності психолога. Київ: Видавництво "Освіта України", 2020.

34. Олексієнко В.О. Професійний розвиток психологів: основи психологічної підтримки. Київ: Ніка–Центр, 2022.

35. Демченко Л.М. Адаптація фахівців до професійного середовища: психологічний аспект. Одеса: ОНУ, 2017.

36. Іванчук Т.С. Формування професійної мотивації у психологів. Львів: Видавництво ЛНУ, 2020.

37. Романова Н.П. Стресостійкість та професійна ідентичність. Харків: ХНУ, 2021.

38. Петренко І.О. Особливості професійного вигорання у молодих фахівців. Чернівці: Рута, 2018.

39. Мартинюк В.П. Психологічні механізми подолання професійних труднощів. Київ: Освіта, 2019.

40. Сидоренко Ю.В. Роль емоційного інтелекту у подоланні професійних бар'єрів. Вінниця: Глобус, 2021.

41. Данилюк С.І. Психологічні стратегії розвитку професійної стійкості. Луцьк: Волинь, 2020.

42. Кравченко О.С. Методики оцінки професійної адаптації психологів. Суми: Університетська книга, 2022.

43. Ткаченко М.В. Психологічна допомога фахівцям у подоланні стресових ситуацій. Київ: Науковий світ, 2021.

44. Зінченко А.І. Тренінгові програми для розвитку стресостійкості психологів. Полтава: ПНПУ, 2019.

45. Борисенко Н.В. Психологічна підготовка фахівців до професійної діяльності. Полтава: РВВ ПДАА, 2021.