

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ У СТУДЕНТОВ

В статье рассмотрены психолого-педагогические условия преодоления психологических барьеров деятельности. На основе анализа основных концепций выведены собственные условия и представлены в качестве единого алгоритма, который включает в себя ряд подсистем, которые запускаются при столкновении с психологическим барьером.

Ключевые слова: психологический барьер, психолого-педагогические условия, преодоление, учебная деятельность.

В процессе освоения профессиональной деятельности барьеры, с которыми сталкиваются студенты, приводят к снижению успешности в обучении, неуспеваемости, низкому качеству знаний.

С какой бы позиции ни рассматривалось понятие психологический барьер – в качестве препятствия, которое мешает человеку на пути его становления как личности и как профессионала или же, наоборот, в качестве явления, выполняющего развивающие функции. Независимо от этого, чтобы барьер выполнил свои функции его необходимо преодолеть.

Преодоление барьеров может быть самостоятельным, когда мы, прилагая определенные усилия, справляемся с расхождением, возникающими между внутренним и внешним мирами. В каких-то моментах мы можем даже не прилагать особых усилий, так как преодоление происходит уже не впервые и мы, используя прошлый опыт, легко перешагиваем возникающие препятствия. Если же барьер не может быть пройден самостоятельно, то мы прибегаем к помощи посторонних людей – близких нам людей или же специалистов в сфере, в которой возникло данное препятствие.

Проблема преодоления барьеров интересует как педагогов, так и психологов. Обратившись к толковым словарям мы находим следующие определения понятия преодоление: «одолеть, осилить, превозмочь, подчинить себе (преодолеть сам себя)».

В работах Н.Г. Осуховой преодоление описывается, как «стратегия преобразования трудностей посредством материальных или символических действий (коммуникации, язык) в пространстве внешнего мира» [5, С. 28]. Преодоление обеспечивается актив-

ностью индивида, направленной на преобразование трудности, «разрешение проблемы» в процессе предметно-практической или познавательной деятельности. Преодоление предполагает усилия и затраты энергии, высокий уровень саморегуляции, поиск информации, интенсивные раздумья [5].

В условиях освоения будущей профессиональной деятельности существует большое количество факторов, оказывающих влияние на возникновение психологических барьеров, которые не зависят от личности студента и могут быть устранены только усилиями педагогов. С другой стороны, внутренние причины барьеров не всегда осознаются студентами и могут быть скорректированы психологическими методами в процессе обучения.

Большинство людей, в состоянии адекватно реагировать на сложившуюся затруднительную ситуацию, у них включаются так называемые мобилизационные механизмы, у тех же, кто не может перешагнуть образовавшийся барьер, включаются демобилизационные механизмы.

Данные, полученные в результате изучения психологических барьеров в разнообразных сферах профессиональной и социальной деятельности свидетельствуют о том, что различия в путях преодоления психологического барьера связаны с мотивами, установками, отношением личности к ситуации, со значимостью ситуации (Ермолаева Е.П., 1996) [2].

Так, М.Б. Мязина в своем исследовании отмечает, что необходимость выработки умения справляться с негативным эмоциональным состоянием продиктована условиями обучения в ВУЗе и возрастающей учебной нагрузкой, требующей от студента проявления готовности к обучению [4].

В рамках исследования психологического барьера, нами была предпринята попытка классификации способов его преодоления. Преодоление барьеров происходит на двух уровнях: осознаваемом и бессознательном, но происходит процесс преодоления психологических барьеров может самостоятельно или, же задействуя внешние ресурсы.

Если человек понимает, в чем заключаются его трудности и стремится их преодолеть, то мы можем говорить об осознанном преодолении психологического барьера, в некоторых случаях в процессе преодоления используется один из механизмов защиты. Адекватные изменения начинающиеся на рациональном уровне, продолжаются на эмоциональном, и в итоге меняется поведение человека.

Под психолого-педагогическими условиями мы понимаем определенную организацию образовательного процесса в совокупности педагогических средств, методов и форм организации образовательного процесса, конкретных способов педагогического взаимодействия, информационного содержания образования, особенностей психологического микроклимата, обеспечивающую возможность целенаправленного педагогического воздействия на учащихся.

Процесс преодоления психологических барьеров должен происходить при тесном взаимодействии и студентов, и преподавателей, объединенных едиными целями, направленными, с одной стороны, на развитие и совершенствование целостной индивидуальности студента, с другой – на активизацию учебного процесса, в ходе которого достигается решение учебных задач [1, С. 8].

Таким образом, при столкновении с барьером, человеку нужно сформировать адаптивную программу действий, которая приведет к успешному прохождению возникшего препятствия.

Причины возникновения психологических барьеров могут быть самые разнообразные, применительно к студентам можно выделить следующие:

– значительная новизна, неожиданность ситуации – одна из самых распространенных причин возникновения барьеров, связанная как с переходом из школы в ВУЗ (приученные к ежедневной опеке и контролю в школе, некоторые первокурсники не умеют принимать элементарные решения) так и с постоянной необходимос-

тью переработки большого количества информации (из школьного прошлого у студентов недостаточно воспитаны навыки самообразования и самовоспитания);

– неконструктивные мотивы обучения – отсутствие интереса к основному виду деятельности – обучению в силу различных факторов;

– негативный прошлый опыт – данная причина представляет собой боязнь повторить действия, которые в прошлом приводили к неблагоприятным последствиям и как следствие оставка перед возникшем препятствием;

– опасность ситуации – сформированные представления субъектом деятельности о том, что сложившаяся ситуация представляет риск, угрозу и чревато отрицательными последствиями;

– снижение гибкости и быстроты мышления – также является одной из причин, подобное явление может быть как устойчивой характеристикой развития психических процессов студента, так и временным упадком, связанным с какими-либо трудностями;

– негативное воздействие учебной группы или отдельных трудных участников – подобная ситуация может складываться в системе отношений с сокурсниками в целом, либо с отдельными личностями или же отсутствием взаимопонимания с преподавательским составом.

Конечно же, это только некоторые из причин, по которым возникают психологические барьеры, и этот список можно продолжать до бесконечности.

Зачастую мы начинаем преодолевать барьеры, не осознавая того, это происходит за счет включения механизмов психологической защиты. Многие исследователи в своих работах в качестве внутренних стратегий преодоления психологических барьеров называют именно механизмы психологической защиты. В нашем исследовании мы рассматриваем подобные механизмы в качестве одной из ступеней на пути формирования адаптивной стратегии поведения в ситуации возникновения барьеров.

Современное понимание механизмов психологических защит представлено в основном, познавательными теориями К. Гжеголовской. Эти механизмы определяются как защитные переоценки (реинтерпретации), характеризующиеся изменением значения факторов эмоциональной угрозы, собственных черт и ценностей. В основе защитной деятельности, целью которой яв-

ляется снижение тревоги (психического дискомфорта) или повышение самооценки, лежит защита Я посредством искажения процесса отбора и преобразования информации. Благодаря этому сохраняется соответствие между имеющимися у человека представлениями об окружающем мире, себе и поступающей информацией [8].

Интерпретируя механизмы психологической защиты в русле реагирования на психологический стресс, фрустрацию, выделяются определенные типы реакций, а также 2 типа направленности реакций: на устранение напряжения, сопровождающее стрессовое напряжение, и на удаление причин стресса. Именно состояние стресса и фрустрации, вызванное столкновением с психологическим барьером приводит к запуску описываемых механизмов. От степени подготовленности человека к преодолению психологического барьера зависит – выбирает он адаптивный защитный механизм или нет.

Выделяются следующие типы реакций: попытки устранения препятствия; попытки обойти препятствие; замена цели, ставшей недостижимой, на более достижимую; прямая агрессия; перемещенная на другой объект агрессия; регрессия; отказ (смирение).

Согласно Л.И. Анцыферовой основными стратегиями совладания с жизненными трудностями являются: преобразующие и стратегии приспособления (изменения собственных характеристик и отношений к ситуации). К вспомогательным приемам самосохранения автор относит уход или бегство из трудной ситуации, которые могут осуществляться не только в практической, но и в чисто психологической форме – путем внутреннего отчуждения от ситуации или подавления мыслей о ней. Эти приемы неконструктивны в том смысле, что не устраняют трудную проблему, но все же они адаптивны, поскольку облегчают психическое состояние [3, С.325].

Мы считаем, что механизмы психологических защит безусловно могут ослаблять психический дискомфорт. Этот процесс осуществляется в процессе бессознательной деятельности психики. Защитные механизмы не разрушают психологический барьер, а являются вспомогательным инструментом при преодолении психологического барьера. Эта помощь реализуется посредством переоценки значимости возникшей ситуации. То есть, при отсутствии адаптивных защитных механизмов человек может

застрывать на возникшем препятствии и неспособен развиваться дальше и устранять барьер.

В системе адаптивных реакций механизмы психологических защит тесно связаны с копинг-стратегиями как активными, преимущественно сознательными усилиями человека, направленными на овладение ситуацией или проблемой. Копинг-поведение используется как стратегия действий личности, направленная на устранение ситуации психологической угрозы.

В зависимости от того, адаптивный или неадаптивный механизм психологических защит сработал у человека во время столкновения с барьером зависит дальнейшее формирование стратегии преодоления препятствия. В случае если сработает неадаптивный защитный механизм, то студент уже не может самостоятельно решить сложившуюся сложную ситуацию, и ему необходима помощь (родителей, преподавателей, психолога, сокурсников). Если же действует адаптивный механизм защиты, то человек достигает условного внутреннего баланса и двигается далее в направлении преодоления психологического барьера.

Для того чтобы преодолеть возникшие трудности необходимо исследовать ситуацию и оценить возможные пути решения проблемы. Начинается подобная оценка с выяснения того, насколько и при каких условиях необходимо преодоление возникшего психологического барьера.

Несмотря на то, что функции психологической защиты сработали корректно и ситуация представляется субъекту не критичной, у человека возникает мысль о необходимости контроля над барьером, а если это неизбежно, то и преодоление, если они тормозят или тем более консервируют духовный потенциал человека.

Также переход на стадию оценки ситуации возможен, при замещении функций, выполняемых защитными механизмами другими средствами. Последними могут являться такие средства психологической саморегуляции субъекта деятельности, которые способны контролировать степень включения тормозных механизмов в зависимости от необходимости самозащиты.

Вышеописанная схема подразумевает под собой более высокий уровень психологической культуры. Это касается не только случаев замещения механизмов защит другими, более тонкими средствами контроля той или иной ситуации. Сама стратегия нацеленности на преодоление психологических барьеров возможна

лишь на основе более высокой психологической культуры.

Осознание того, что психологические барьеры присутствуют в нашей жизни, не является абсолютно непреодолимым препятствием на пути к достижению целей. Преодоление же психологических барьеров представляет собой существенное условие повышения уровня эффективности работы, обучения, общения и находится в рамках развертывания и реализации огромного потенциала возможностей, которые представляются человеку благодаря внутренним и внешним ресурсам, которыми он может и должен пользоваться в повседневной жизни.

Вместе с тем тот огромный духовный потенциал возможностей преодоления психологических барьеров, которым располагает человек, не тождествен его эффективной реализации.

Во-первых, преодоление любых психологических барьеров предполагает проникновение в сложную природу последних, учет, в частности, той многоструктурной и многофункциональной основы, на которой они могут развиваться, и которая представлена механизмом многократной опосредованности психической деятельности человека.

Во-вторых, успешное решение данной задачи предполагает не только знание системы и механизмов психологических барьеров личности и ее деятельности, но и способов мобилизации огромных внутренних ресурсов индивида, его величайшего духовного потенциала как неповторимой индивидуальности. [7, С. 112–114].

При оценке субъектом сложившейся затруднительной ситуации важную роль играет самооценка. При наличии у студента адекватной самооценки осуществляется реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, что позволяет отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

Если же субъект деятельности имеет неадекватное завышение в оценивании себя субъектом, то при оценке сложившейся ситуации студент, имеющий завышенную самооценку, скорее всего, переоценит свои силы и несколько недооценит сложность ситуации, что может помешать ему в дальнейшем, когда он решит самостоятельно, без помощи посторонних преодолеть возникший барьер.

Когда складывается обратная ситуация – неадекватное недооценивание себя субъектом, при соотнесении своих сил и возможности преодоления психологического барьера самостоятельно, у студента имеющего заниженную самооценку в сознании всегда будет на первый план выдвигаться стремление прибегнуть к посторонней помощи. И чем чаще будет использоваться помощь окружающих в подобной ситуации тем меньше будет самостоятельность и ответственность самого субъекта деятельности.

Также хотелось бы отметить, что для успешной оценки ситуации, которую необходимо преодолеть желательна наличие такого качества как психологическая устойчивость – устойчивость личности к воздействиям социальной среды, в том числе к воздействиям субъектов межличностного взаимодействия. Так как в социуме человек постоянно находится в тесном взаимодействии с окружающими, и соответственно на него оказывает влияние не только непосредственные межличностные контакты, но и опосредованные, например, через средства массовой информации.

Индивидуальность человека делает неоднозначным влияние на него трудных ситуаций, но учет типологических особенностей создает предпосылки для предсказания поведения и переживаний в ситуациях преодоления. Л.И. Анцыферова, основываясь на анализе работ зарубежных психологов, полагает, что выбор стратегии и успешность совладания с трудными жизненными ситуациями в наибольшей степени зависит от такого качества личности, как интернальность-экстернальность, то есть от склонности человека принимать на себя ответственность за происходящее с ним [3, С.325–326]. Поэтому одним из условий успешного преодоления психологических барьеров является исследование локуса контроля, и необходимость развития внутреннего локуса контроля.

Таким образом, при соотнесении собственных сил и оценке сложившейся ситуации у студента начинает формироваться определенный план действий в отношении преодоления барьера. Если же человек, проанализировав все факторы, причины возникновения барьера и возможные трудности при его преодолении делает вывод, что он справится сам, не прибегая к помощи посторонних, то он начинает поиск внутренних ресурсов для преодоления сложностей.

Одним из надежных путей мобилизации внутренних ресурсов личности является создание оптимального социально-психологического климата общения в группах и коллективах. Оптимизация и совершенствование социально-психологического климата коллектива, в рамках которого осуществляется общение индивидов, представляет собой вместе с тем и эффективный способ снятия психологических барьеров на пути взаимодействия людей [6, С.379].

Иными словами, оптимизация социально-психологического климата общения в данном случае сводится к совокупности методов, направленных на преодоление тех барьеров, которые порождены, в конечном итоге, процессом человеческой социализации в условиях современной научно-технической революции.

Принимая во внимание информационную модель психологических механизмов, участвующих в процессе преодоления барьеров, являющихся разрывом между желаемым и действительным. В преодолении барьера задействованы три фактора: когнитивный, эмоциональный, поведенческий. Таким образом, в зависимости от того, к какой сфере относятся задействованные в преодолении трудностей внутренние ресурсы, их можно классифицировать.

Следовательно рациональное использование внутренних ресурсов, помогает человеку преодолеть возникающие на его пути психологические барьеры и справиться с трудными ситуациями. Чем более развито самопонимание, самоуважение, саморегуляция, уверенность в собственных силах, принятие самого себя, психологическая устойчивость, чем адекватнее самооценка, тем более результативно человек может использовать свои внутренние ресурсы, и соответственно, преодоление психологических барьеров происходит с наименьшими потерями как времени так и сил.

Рассмотрев внутренние ресурсы, используемые студентами при преодолении психологических барьеров, хотелось бы обратиться к внешним ресурсам. В ситуации, когда студент не может самостоятельно преодолеть выросшее перед ним препятствие, он начинает поиски внешних ресурсов преодоления. К этим ресурсам относятся:

– помощь родственников и друзей – большинство людей прибегает к подобной помощи ежедневно при столкновении с психологическими барьерами, даже не задумываясь над этим;

– помощь преподавателей – готовность их к целенаправленной работе по преодолению психологических барьеров у студентов, а также использование ими психологических знаний;

– помощь специалистов – психологов – это одно из наименее развитых направлений помощи, хотя наиболее эффективное, рассмотрим его подробнее.

Мы считаем, работу психологической службы ВУЗа перспективным направлением в плане организации психологической помощи студентам для решения их индивидуальных психологических проблем, связанных в частности с возникающими психологическими барьерами. Психологическая служба ВУЗа могла бы заниматься всесторонней психологической диагностикой, организацией разнонаправленных групповых тренингов, индивидуальных коррекционных программ. Но подобная работа является эффективной в случае преобладания внутренних причин возникновения трудностей (при условии, что человек не может самостоятельно преодолеть образовавшийся барьер). Когда большую роль играют внешние факторы возникновения барьеров, и трудности, связанные с их возникновением имеют массовый характер, то более эффективным будет другой подход – оптимизация условий и методик обучения.

Таким образом, в качестве основных психологических условий преодоления психологических барьеров, авторы предлагают целенаправленную психокоррекционную работу, сконцентрированную на оптимизации социально-психологического климата в группах, развитии адекватной самооценки, уверенности в себе, внутреннего локуса контроля, навыков самоанализа, стремлении к саморазвитию, формированию положительной мотивации учебной деятельности и т. д. Все это представляется возможным при применении корректных, построенных с учетом индивидуальных особенностей студентов тренинговых и консультативных мероприятий.

Все сказанное позволяет сделать вывод, что стратегия преодоления психологических барьеров не может рассматриваться с какой-либо одной позиции, например, действия механизмов психологических защит, копинг – стратегий, использования внешних или внутренних ресурсов психики. Все это стоит рас-

сма­три­вать в ком­плек­се, в на­шем ис­сле­до­ва­нии мы по­пы­та­лись объ­еди­нить все ус­ло­вия и пред­ста­вить их в ка­че­стве еди­ной схе­мы ко­то­рая вклю­ча­ет в себя ряд под­сис­тем, ко­то­рые за­пус­ка­ют­ся при столк­но­ве­нии с пси­хо­ло­гическим барьером.

На пер­вом эта­пе – это ис­сле­до­ва­ние си­ту­а­ции, субъ­ект рас­сма­три­ва­ет воз­мож­ные пу­ти ре­ше­ния. На­чи­на­ет­ся по­доб­ная оцен­ка с вы­яс­не­ния то­го, на­сколь­ко и при ка­ких ус­ло­виях не­об­хо­ди­мо пре­одо­ле­ние воз­ник­ше­го пси­хо­ло­гическо­го барьера.

На вто­ром эта­пе – это по­иск ре­сур­сов. Субъ­ект по­пы­та­ет­ся за­дей­ст­во­вать внут­рен­ние ре­сур­сы, е­сли он не пре­успе­ва­ет в этом, то да­лее че­ло­век на­чи­на­ет ис­кать внеш­ние ре­сур­сы, ко­то­рые по­мо­гут ему пре­одо­ле­ть пси­хо­ло­гический барьер.

На тре­тьем эта­пе – дей­ствия на­прав­лен­ные на пре­одо­ле­ние барьера. Этот на­сту­па­ет в слу­чае не­спо­соб­но­сти пре­одо­ле­ть барьер са­мо­ст­оя­тель­но. На­и­бо­лее эф­фек­тив­ным пси­хо­ло­гическим ус­ло­ви­ем, по на­ше­му м­не­нию, яв­ля­ет­ся це­ле­на­прав­лен­ная пси­хо­кор­рек­ци­он­ная ра­бо­та.

03.09.2013

Список литературы:

1. Вербицкая, Т.И. Педагогические условия преодоления психологических барьеров у студентов в процессе обучения иностранному языку: Автореф. дис. канд. пед. наук. Калининград, 2003. – 18 с.
2. Ермолаева Е.П. Предпринимательство: самодиагностика и преодоление психологических барьеров. М.: Академия, ИП РАН, 1996. – С.40.
3. Кондратьев М. Ю., Ильин В. А. Азбука социального психолога-практика. М.: ПЕР СЭ, 2007. – 464 с.
4. Мязина М.Б. Особенности психологического барьера, возникающего в процессе профессиональной подготовки у студентов технического вуза: дис.... канд. псих. наук. СПб., 2003. – 146 с.
5. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М.: Академия, 2005. – 288 с.
6. Панфилова, А.П. Деловая коммуникация в профессиональной деятельности: Учебное пособие: В 4 разд. СПб.: Союз [СПб], 2001. – 494 с.
7. Столяренко Л.Д. Психология делового общения и управления. Ростов н/Д.: Феникс, 2005 – 416 с.
8. Grzegolowska H. Proba reinteretacji sjawiska mechanizmow obronnych na postawie teorii aktywacji // Prseglad Psych., 1976, №3. P. 323 – 339.

Сведения об авторах:

Манина Валерия Алексеевна, аспирант Оренбургского государственного педагогического университета

460014, г. Оренбург, ул. Советская, 19, тел. (3532) 772452, e-mail: valeriamanina@gmail.com

UDC 159.9:37.015.3

Manina V.A.

Orenburg state pedagogical university, e-mail: valeriamanina@gmail.com

PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR OVERCOMING THE PSYCHOLOGICAL BARRIER THE STUDENTS

The article deals with the psychological and pedagogical conditions of overcoming psychological barriers of activity. Based on the analysis of the basic concepts derived its own conditions and presented as a single scheme which includes a number of subsystems, which are activated by a collision with a psychological barrier.

Key words: psychological barrier, psycho-pedagogical conditions, to overcome, learning activity.

Bibliography:

1. Verbickaya T. Pedagogical conditions to overcome the psychological barriers to students through the process of learning a foreign language: Author. dis. Candidate. ped. Science. Kaliningrad, 2003 – 18 p.
2. Yermolayeva EP Entrepreneurship: Self-diagnosis and overcoming psychological barriers. Moscow: Academy, IP RAN, 1996. – P.40.
3. Kondratiev Yu, Ilyin VA ABC social psychologist practice. Moscow: PER SE, 2007. – 464 p.
4. Myazina MB Features of psychological barrier arising in the course of training at the Technical University Students: Dis.... Candidate. PSC. Science. St. Petersburg., 2003. – 146 p.
5. Osuhova NG Psychological help in difficult and extreme conditions. Moscow: Academia, 2005. – 288 p.
6. Panfilov, AP Business communication in professional activities: Tutorial: In Section 4. St. Petersburg.: Union [St. Petersburg], 2001. – 494 p.
7. Stolyarenko LD Psychology of business communication and management. Rostov n / D: Phoenix, 2005 – 416 p.
8. Grzegolowska H. Proba reinteretacji sjawiska mechanizmow obronnych na postawie teorii aktywacji // Prseglad Psych., 1976, №3. P. 323 – 339.