

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Кафедра загальної та практичної психології

Освітня програма: Психологія. Практична психологія

Спеціальність: 053 Психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

**ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ В ПЕРЕХОДІ РОСІЙСЬКОМОВНИХ
УКРАЇНЦІВ НА СПІЛКУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ**

студентки Хомутовської Юлії Володимирівни

Науковий керівник:

Литовченко Ніна Федорівна,
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензенти:

Кошова Інна Вікторівна,
кандидат психологічних наук, доцент
Горянська Анжела Михайлівна,
кандидат психологічних наук, доцент

Допущено до захисту: ____ 2024 р.

Завідувач кафедри:

Проф. _____ Папуча М. В.

Ніжин-2024

АНОТАЦІЯ

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ В ПЕРЕХОДІ РОСІЙСЬКОМОВНИХ УКРАЇНЦІВ НА СПІЛКУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ

Магістерська робота присвячена дослідженню психологічних бар'єрів, які виникають в російськомовних українців при переході на спілкування українською мовою.

Комплексний аналіз різних підходів до тлумачення терміна «психологічний бар'єр» дозволив визначити його як обумовлений властивостями особистості психічний стан, що з'являється перед або під час виконання діяльності й перешкоджає її успішній реалізації. Специфічними його ознаками є наявність фактору перепони при реалізації мети, неадекватність мотиву щодо суб'єктивних можливостей її досягнення та необґрунтоване очікування імовірних невдач або негативних наслідків дії, яка лише планується до виконання в майбутньому.

За результатами емпіричного дослідження найбільш яскраво вираженими й поширеними серед російськомовних українців у переході на спілкування українською мовою є бар'єр розуміння, бар'єр говоріння, семантична ригідність, комунікативний та культурний конформізм, а їх особистісними предикторами є підвищений півень тривожності, фрустрації, ригідності, агресивності й мотивації до уникнення невдач. А от стабільна адекватна самооцінка особистості сприяє подоланню цих психологічних перепон.

Ключові слова: психологічні бар'єри, зміна мови спілкування, особистісні предиктори, психічні стани, властивості особистості, українська мова, російськомовні українці.

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL BARRIERS IN THE TRANSITION OF RUSSIAN-SPEAKING UKRAINIANS TO COMMUNICATE IN UKRAINIAN

The master's thesis is devoted to the study of psychological barriers that Russian-speaking Ukrainians face when switching to Ukrainian.

A comprehensive analysis of various approaches to the interpretation of the term «psychological barrier» allowed us to define it as a mental state caused by the properties of the individual that appears before or during the performance of an activity and prevents its successful implementation. Its specific features are the presence of an obstacle factor in the realisation of the goal, inadequacy of the motive in relation to the subjective possibilities of its achievement and unreasonable expectation of possible failures or negative consequences of an action that is only planned to be performed in the future.

According to the results of the empirical study, the most pronounced and widespread barriers to the transition to Ukrainian among Russian-speaking Ukrainians are the comprehension barrier, the speaking barrier, semantic rigidity, communicative and cultural conformism, and their personal predictors are increased levels of anxiety, frustration, rigidity, aggressiveness and motivation to avoid failure. However, a stable adequate self-esteem of the individual helps to overcome these psychological barriers.

Keywords: psychological barriers, change of language of communication, personal predictors, mental states, personality traits, Ukrainian language, Russian-speaking Ukrainians.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ.....	10
1.1. ПІДХОДИ ДО ТЛУМАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	10
1.2. ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ЯК ПСИХІЧНИХ СТАНІВ І МЕХАНІЗМ ЇХ ДІЇ.....	16
1.3. ТИПИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПЕРЕПОН.....	21
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ У ЗМІНІ МОВИ СПІЛКУВАННЯ.....	27
2.1. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕПОНИ У СПІЛКУВАННІ.....	27
2.2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ЗМІНІ МОВИ СПІЛКУВАННЯ.....	35
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	41
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ПЕРЕХОДІ РОСІЙСЬКОМОВНИХ УКРАЇНЦІВ НА СПІЛКУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ.....	45
3.1. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	45
3.2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	52
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	86
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	93
ДОДАТКИ.....	102
ДОДАТОК А.....	102
ДОДАТОК Б.....	105
ДОДАТОК В.....	108

ДОДАТОК Г.....	110
ДОДАТОК Ґ.....	112
ДОДАТОК Д.....	113
ДОДАТОК Е.....	114
ДОДАТОК Є.....	115

ВСТУП

Від початку війни в Україні в 2014 році, а особливо після повномасштабного вторгнення росії 2022 року, велика кількість російськомовних українців обирає переходити на спілкування українською мовою. Проте лишається й частина населення, що досі не наважується на цей крок або ж вважає його непотрібним.

Пріоритет української мови на всіх рівнях суспільства сприяє формуванню громадянської ідентичності, що вимагає підтримки мовного переходу для забезпечення стабільності нації. На державному рівні проводиться активна робота для популяризації української мови, але вона не завжди ефективна без урахування психологічних аспектів цього процесу.

Причини уникнення зміни мови спілкування на українську в кожного свої, але з психологічної точки зору ці процеси дуже складні та не обмежені суто «технічними» переходами від однієї мови до іншої. Часто вони гальмуються через психологічні бар'єри, які впливають як на мотивацію до україномовства, так і на сам процес зміни мови спілкування на українську.

Розуміння сутності психологічних бар'єрів, механізмів їх дії та особливостей виникнення в процесі зміни мови спілкування може знизити рівень супротиву особистості мовній українізації, полегшити цей процес у російськомовних українців, які мають бажання перейти на спілкування українською, але відчують у цьому труднощі, підвищити мотивацію тих, хто на цей крок не наважується, а також сприятиме створенню ефективних державних програм підтримки.

Актуальність дослідження полягає в необхідності вивчення психологічних бар'єрів з метою виявлення перепон, що перешкоджають переходу російськомовних українців на спілкування українською мовою.

Джерельна база дослідження. Теоретичною основою розуміння психологічних бар'єрів є праці зарубіжних дослідників, таких як: З. Фрейд, К. Г. Юнг, А. Адлер, К. Левін, Т. Дембо та ін. Розробка проблеми

психологічних бар'єрів у сучасній українській науковій літературі пов'язана з дослідженнями Л. Л. Шелегової, І. Я. Глазкової, А. В. Массанова, М. П. Козирева, М. І. Конюхова, М. В. Сардарян та ін.

Мовному питанню, зокрема дослідженню проблеми білінгвізму та труднощів у переході російськомовних українців на спілкування українською мовою, присвячені наукові праці Л. Т. Масенко, І. М. Цар, В. О. Васютинського, Т. Жерьобкіної та ін.

Увага науковців до проблеми психологічних бар'єрів, зокрема тих, що виникають у процесі зміни мови спілкування, а також фокус сучасного наукового товариства на питанні мовної українізації свідчать про потребу в подальшому дослідженні психологічних бар'єрів у переході російськомовних українців на спілкування українською мовою.

Об'єкт дослідження – психологічний бар'єр як психічний стан особистості.

Предметом дослідження є особистісні предиктори психологічних бар'єрів у переході російськомовних українців на спілкування українською мовою.

Мета – визначення і дослідження поширених психологічних бар'єрів у переході російськомовних українців на спілкування українською мовою.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання таких основних завдань:

- 1) простежити особливості тлумачення поняття психологічних бар'єрів у сучасній психологічній літературі;
- 2) подати характеристику психологічних бар'єрів як психічних станів і визначити механізм їх дії;
- 3) охарактеризувати типи психологічних бар'єрів;
- 4) дослідити особливості прояву психологічних перепон у спілкуванні;
- 5) визначити особливості психологічних бар'єрів у зміні мови спілкування;

б) провести емпіричне дослідження психологічних бар'єрів у переході російськомовних українців на спілкування українською мовою;

7) проаналізувати результати проведеного емпіричного дослідження й визначити поширені психологічні бар'єри при переході російськомовних українців на спілкування українською мовою та зумовлені властивостями особистості фактори, що на них впливають.

Гіпотеза дослідження: при переході на спілкування українською мовою російськомовні українці стикаються з типовими психологічними бар'єрами, які мають особистісні предиктори.

Методи дослідження. Специфіка предмета дослідження вимагає комплексного підходу до його вивчення. Методологічну основу дослідження становлять елементи методів: теоретичних (аналіз теоретичного матеріалу, літературних і наукових джерел за темою дослідження, вивчення й узагальнення вітчизняного та зарубіжного досвіду), емпіричних (анкетування та комплекс методик психодіагностичного спрямування), методів обробки й інтерпретації даних (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, індукція, класифікація отриманої інформації, метод математичного аналізу й математичної статистики та ін.).

Практичне значення отриманих результатів.

Основні положення та висновки даного дослідження можуть бути використані:

- 1) при подальшому вивченні даної проблеми;
- 2) у розробці тренінгів і курсів, спрямованих на допомогу в подоланні психологічних бар'єрів при переході на спілкування українською мовою;
- 3) під час викладання курсу психології особистості;
- 4) у процесі розробки спецкурсів і спецсемініарів із досліджуваної проблематики для студентів-психологів вищих навчальних закладів;
- 5) у створенні державних і регіональних програм розвитку й функціонування української мови.

Апробація результатів роботи. Результати дослідження підходів до тлумачення поняття «психологічний бар'єр» у сучасній психологічній літературі представлено на XIV Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія і війна» (Ніжин, 23-24 квітня 2024 року).

Основні положення теоретичної частини дослідження викладено в тезах «Підходи до тлумачення психологічних бар'єрів у сучасній психологічній літературі» (Хомутовська Ю. В. Підходи до тлумачення психологічних бар'єрів у сучасній психологічній літературі. *Психологія і війна* : збірник матеріалів XIV Міжнародної науково-практичної конференції 23-24 квітня 2024 року / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. 2024. С. 400-402). а результати проведеного емпіричного дослідження висвітлено в статті «Психологічні бар'єри, що виникають при переході російськомовних українців на спілкування українською мовою» (Хомутовська Ю. В. Психологічні бар'єри, що виникають при переході російськомовних українців на спілкування українською мовою. *Вісник студентського наукового товариства* [електронне видання] : збірник наукових праць студентів, магістрантів і аспірантів / за заг. ред. О. В. Мельничука. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2025. Вип. 31. С. 277-281).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ

Поняття психологічних бар'єрів у тій чи іншій формі широко використовується в різній літературі – від художніх творів до публіцистики та наукових праць. Та попри це, серед авторів досі існують розбіжності щодо трактування сутності психологічних бар'єрів, їх типологізації та визначення механізмів їх дії.

1.1. ПІДХОДИ ДО ТЛУМАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

У психологічній літературі немає чіткого визначення поняття «психологічний бар'єр». Цей термін часто розглядається дослідниками в досить узагальненому й абстрактному вигляді.

У зарубіжних дослідженнях проблема психологічних бар'єрів розглядається в контексті основних напрямів діяльності різних наукових шкіл. Найбільш ефективний розвиток вона отримала в рамках психоаналітичних теорій розвитку особистості, в гуманістичній і когнітивній психології. Термін «психологічний бар'єр» вперше вжито в 50-х роках ХХ століття у працях З. Фрейда, Т. Дембо, К. Левіна, К. Г. Юнга та ін.

З. Фрейд першим глибоко зрозумів величезний евристичний потенціал поняття «бар'єр» і надав йому парадигмального статусу. Виходячи з психоаналітичної теорії, усі психодинамічні процеси відбуваються в результаті взаємодії між інстинктами та бар'єрами, зовнішніми та внутрішніми. Наприклад, конфлікт може з'явитися як форма взаємодії між суперечливими імпульсами з несвідомого і свідомого – Его та Супер-Его. Конфлікти між непримиренними вимогами «Его» і «Супер-Его» вирішуються інстанціями «Я», і для цього використовуються переважно механізми психологічного захисту (регресія, витиснення, раціоналізація, проєкція,

сублімація тощо). Або ж розвивається невроз, основою якого є травматичні переживання в дитинстві. Часті стани тривоги провокують виникнення психологічних бар'єрів особистості при виконанні певних дій [67, с. 208]. Тобто, за концепцією З. Фрейда, психологічні бар'єри розглядалися як стан стійкого спротиву особистості потенційним конфліктам.

А. Адлер у своїй індивідуальній психології зазначає, що психологічні бар'єри можуть виникати тоді, коли людина зазнає внутрішніх труднощів вирішення проблем самовизначення, що виникає в результаті недосягнення єдності та самоєдності в розвитку особистості й недостатнього творчого самовираження [66, с. 97].

Т. Дембо розглядала бар'єри в контексті дослідження фрустраційних ситуацій. Психологиня поділяла їх на внутрішні та зовнішні. Їх специфіка й відмінність, на думку науковиці, полягає в тому, що внутрішні бар'єри стають перешкодами в досягненні мети, а зовнішні – заважають суб'єкту вийти із ситуації [5, с. 90].

Вагоме місце поняття бар'єрів посідає в теорії особистості К. Левіна, показуючи, як впливають успіх або невдача в подоланні перешкод на рівень домагань особистості. Він виводив із числа багатьох суттєвих моментів у формуванні особистості специфіку того, що відбувається на рівні «мета-перешкоди». Непереборні бар'єри, на думку К. Левіна, гасять ініціативу та енергію людини, а ще знижують рівень її домагань та інтелекту. Успішне ж подолання перешкод підвищує рівень домагань індивіда, даючи йому «тимчасові перспективи», стимулюючи активність і розумовий розвиток. К. Левін, як і З. Фрейд, уважав, що блокатори викликають «зміщену активність», перемикаючи суб'єктів з однієї діяльності на іншу. При цьому К. Левін більшу вагу приділяв зовнішнім бар'єрам, які використовують дорослі для контролю поведінки дітей, розрізняючи «соціологічні» («інструменти влади, якими дорослий володіє в силу свого соціального становища» [70, с. 128]) й «ідеологічні» бар'єри (тип соціального бар'єру, який

характеризується включенням «цілей і цінностей, визнаних самою дитиною» [70, с. 128]).

За концепцією К. Г. Юнга, психологічні бар'єри – це певний дисбаланс у підструктурах особистості (персони, тіні, анімусу, аніми, я), які відчують внутрішню заборону перед здійсненням чогось, що проявляється у вигляді напруженого психічного стану перед початком діяльності (в такому разі бар'єри просто не дозволяють розпочати її) або в процесі діяльності (в такому випадку психологічні бар'єри її зупиняють). Підвищення бар'єрної стійкості можливе лише за умови диференціації та повноцінного розвитку всіх підструктур особистості, що пов'язані з особистим і колективним несвідомим. Якщо відкидаються частини особистості (его, тінь, персона, аніма, анімус, я), то ці системи відкидаються, оскільки психологічними бар'єрами особистості, що виникають при здійсненні діяльності, стає внутрішній стан або інша діяльність [69, с. 318-319].

У даний час бар'єри вивчаються з різних позицій і підходів: у залежності від розуміння їхньої природи, сутності, механізмів впливу на особистість і її діяльність та способів аналізу цього явища. Ці розходження знаходять своє відображення у великій кількості визначень цього поняття.

Так, український «Психологічний словник» за редакцією Н. А. Побірченко тлумачить термін «бар'єр психологічний» як сильні емоційні переживання, переважно негативні, які чинять перешкоди для ефективного виконання певної дії або діяльності, спілкування, реалізації особистісних потенцій [47, с. 33].

У «Сучасному тлумачному психологічному словнику» В. Б. Шагара під психологічним бар'єром розуміється психічний стан, який проявляється як надмірна пасивність і перешкоджає виконанню певних дій. Емоційними механізмами психологічних бар'єрів, за визначенням словника, є посилення негативних переживань і установок, що асоційовані з завданням, – таким як сором, провина, страх, тривога та самооцінка (до прикладу, «страх сцени») [59, с. 37].

У термінологічному словнику, представленому на сайті Вінницького національного технічного університету під психологічними бар'єрами розуміють внутрішню заваду психологічної природи (страх, тривога, невпевненість, сором тощо), що перешкоджає успішному виконанню людиною певної дії. [53].

«Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки» О. Є. Коваль подає наступне тлумачення: психологічні бар'єри – це внутрішні перешкоди, які заважають людям правильно мислити і діяти серед інших людей. Це часто трапляється у сфері ділових та особистих стосунків, де люди не можуть розвинути відкриті та довірливі взаємини [29, с. 99].

Автори «Словника педагогічних і психологічних термінів» трактують психологічний бар'єр як негативну установку, що сформувалася внаслідок попереднього досвіду [51, с. 115].

Як бачимо, більшість тлумачень пов'язані з внутрішніми перепонами та діяльністю. Психологічні бар'єри опосередковано враховують також внутрішні конфлікти, зокрема, проблема психологічних перепонов пов'язана з внутрішніми конфліктами особистості, негативними емоційними станами. Однак, як слушно зауважує А. В. Массанов, психологічні бар'єри можуть проявлятися у вигляді внутрішніх конфліктів, але конфлікти не завжди приймають форму психологічних бар'єрів [36, с. 21].

Зараз поняття психологічних бар'єрів іноді використовують лише для пояснення деяких психічних явищ, для розробки якихось психологічних проблем. Українська дослідниця Л. Л. Шелегова розглянула проблеми психологічних бар'єрів, їх висвітлення в сучасній психологічній літературі, їх вплив на процес навчання та можливі шляхи їх подолання.

Окремі праці, присвячені питанню індивідуально-психологічних бар'єрів, знаходимо в дослідженнях вітчизняного психолога Ф. Ю. Василюка. Зокрема, науковець стверджує, що бар'єри, які перешкоджають індивіду на шляху до мети, можуть бути фізичними (наприклад, стіни в'язниці), біологічними (хвороба, старіння), психологічними (страх, інтелектуальна недостатність) і

соціально-культурними (норми, правила, заборони). Ф. Ю. Василюк розглядає психологічні бар'єри, перш за все, в контексті проблеми фрустрації. На його переконання, між психологічними бар'єрами та особистісною фрустрацією існує певний взаємозв'язок. Адже істотними характеристиками неприємної ситуації, згідно з більшістю визначень, є наявність сильної мотивації досягнення мети (задоволення потреби) і подолання перешкод на шляху до досягнення цієї мети. Психолог акцентує увагу на тому, що ця перешкода може бути зсередини, тобто психологічним бар'єром. Саме тому неминучою складовою фрустрації є наявність психологічних бар'єрів. А бар'єри, в свою чергу, виникають тоді, коли є певний конкретний мотив і суттєва перешкода для його задоволення. Однак при цьому наявність психологічних бар'єрів не обов'язково означає фрустрацію [36, с. 22].

Як бачимо, деякі з визначень перетинаються у своїх істотних частинах, інші виявляють явну суперечливість. Так, Р. С. Немов розуміє психологічний бар'єр як внутрішню перешкоду психологічної природи (небажання, страх, непевність і т.п.), що заважає людині успішно виконувати певну дію. К. К. Платонов указує, що психологічний бар'єр – це мотив, що перешкоджає виконанню певної діяльності або дії. А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський вважають, що психологічний бар'єр – це психічний стан, що проявляється в неадекватній пасивності суб'єкта, яка перешкоджає виконанню ним тих або інших дій. Емоційний механізм психологічного бар'єра полягає в посиленні негативних переживань і установок – сорому, почуття провини, страху, тривоги, низької самооцінки, які асоціюються із завданням.

М. І. Конюхов визначає психологічні бар'єри як інтенсивні емоційні переживання, частіше негативного плану (сором, почуття провини, страху, тривоги, низька самооцінка та ін.), які заважають діяльності, реалізації особистісного смислу, особистісної потенції. Науковець не вбачає в них користі, скоріше – навпаки. А от Р. Х. Шакуров надає цьому явищу позитивної конотації й розглядає психологічний бар'єр як таку психологічну категорію, що є необхідною умовою саморозвитку особистості [50, с. 48].

На думку сучасного українського дослідника психологічних бар'єрів А. В. Массанова, – це психічний стан, що з'являється перед або під час виконання діяльності й заважає успішній реалізації мети цієї діяльності [36, с. 42]. Психолог досліджує його як явище тісно пов'язане з різними аспектами особистості. І попри те, що психологічні бар'єри є певною перешкодою на шляху досягнення поставлених цілей, усе ж вважає його необхідною складовою індивідуального розвитку в якості катализаторів особистісної активності.

Під психологічними перешкодами також розуміють, наприклад, певні психологічні явища, які представлені у формі відчуттів, образів, переживань, що відображають характеристики об'єктів до межі прояву життєдіяльності людини. Як особистості ми стикаємося з перешкодами, які заважають нам задовольнити свої потреби [43, с. 3]. Такі бар'єри є внутрішніми перешкодами психологічного характеру, які заважають людині діяти відповідно, спричиняючи або зниження її активності або навіть повну бездіяльність і відстороненість від ситуації.

Часто психологічні бар'єри пов'язані з попереднім негативним досвідом, минулими або наявними міжособистісними проблемами, однак чи не найчастіше – з внутрішніми конфліктами, і більшою чи меншою мірою, але вони мають негативний вплив на особистість. Люди, що стикалися з психологічними перепонами, відчують невпевненість у собі, невдоволення собою та іншими, тривогу, страх, а також абсолютно безпідставне почуття провини. Ці почуття можуть бути тимчасовими, або ж лишати відбиток на особистості в цілому. Психологічні бар'єри є проявом недостатньої внутрішньої реакції особистості на об'єктивні та незалежно існуючі ситуації. Така реакція не може бути пояснена її змістом, оскільки важливо те, як саме людина реагує на життєві події, а не які характеристики її визначають.

Отже, існують різні підходи до тлумачення психологічних бар'єрів, залежно від розуміння їх природи, сутності та способу аналізу. На науковому рівні проблема бар'єрів у психології почала активно вивчатися в середині ХХ століття в контексті різних теорій особистості. До сьогодні немає єдиного

унормованого визначення психологічних бар'єрів, проте більшість дослідників розуміють під ними мотиваційно орієнтований психічний стан, що перешкоджає ефективній діяльності.

1.2. ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ЯК ПСИХІЧНИХ СТАНІВ І МЕХАНІЗМ ЇХ ДІЇ

Уважаємо правильним поширене серед сучасних дослідників категорійне тлумачення психологічних бар'єрів як психічних станів, які перешкоджають ефективному виконанню певних дій чи діяльності. При цьому важливо уточнити, що це є внутрішній стан особистості, що виникає спонтанно або постійно, як правило, під впливом зовнішніх факторів, і стає на заваді активній життєдіяльності особистості. Однак причини, які стали основою переживання цих бар'єрів, можуть і не бути усвідомленими людиною.

Проте крім зовнішніх обставин, в основі виникнення цього стану лежать індивідуально-психологічні особливості людини, властивості особистості. Дослідження Л. В. Куликова виявили зворотні та незворотні риси особистості, які можна вважати особистісною основою психологічних перепон. До зворотніх функціональних характеристик особистості, як зазначає науковець, належать знання, психологічні механізми, операції, вміння, інтелектуальні зусилля, психологічне навантаження, психічний стан. Незворотніми ж є установки, позиції, цінності, стилі мислення, риси особистості, зміст самовдосконалення, сенс життя.

Загалом же, умовою для виникнення психологічних бар'єрів може служити будь-яке психічне явище. Проте в основному це риси особистості, які не відповідають вимогам планованої діяльності. Вони й становлять особистісну основу для появи психологічних бар'єрів. При чому це можуть бути, як однозначно деструктивні, так і, на перший погляд, позитивні риси. В основі психологічних бар'єрів можуть лежати емоційна нестабільність, відсутність належної сепарації й незалежності, сором'язливість, нерішучість, самотність, страх, нервозність, конформність, низька самооцінка, низька креативність,

слабка воля, інертність, поведінкова негнучкість у взаємодії з оточуючими, а також емоційність, виражена емпатичність, співчутливість, високий рівень відповідальності, педантичність чи перфекціонізм.

На думку А. В. Массанова, залежність психологічних бар'єрів від особливостей особистості свідчить про те, що типи особистості, а точніше їх індивідуальні риси, відповідають за вибіркочу сприйнятливність людини як до зовнішніх впливів, так і до тих, до яких вона має підвищену стійкість [40, с. 2]. Це означає, що властивості особистості служать особистісними предикторами виникнення психологічних бар'єрів у конкретних ситуаціях. Відповідно, саме з огляду на особливості особистості можна виділити людей, більш-менш стійких до появи психологічних бар'єрів у своїй діяльності, а також тих, що, так би мовити, схильність до їх виникнення. І саме розуміння причин, через які особистість стикається з психологічними бар'єрами, дозволяє ефективно їх побороти й уникати.

За визначенням А. В. Петровського, психологічні бар'єри є станом невиправданої пасивності особистості [50, с. 47]. Однак, на думку психолога, вона не завжди має негативну конотацію. Адже іноді психологічні бар'єри можуть зупиняти людину в тій діяльності, що може нести їй загрозу. У такому разі пасивність виправдана, адже захищає людину від шкідливої поведінки. А от якщо негативні переживання за своєю інтенсивністю не перешкоджають виконанню діяльності, а лише ускладнюють її, то їх відносять до суб'єктивних труднощів діяльності.

І психологічні бар'єри, і суб'єктивні труднощі супроводжуються напругою, однак стикаючись з останніми, людина не втрачає впевненості в успішному результаті діяльності навіть попри розуміння очікуваних ускладнень, тоді як виникнення психологічних бар'єрів у діяльності заважає людині приступити до її виконання, а для ефективного виконання чи навіть для початку діяльності їх необхідно подолати. Проте суб'єктивні труднощі в діяльності людини за певних умов можуть стати психологічними бар'єрами і, навпаки, бар'єри – труднощами. Наприклад, суб'єктивні труднощі, такі як:

страх у небезпечних ситуаціях, стриманість і збентеження під час спілкування з протилежною статтю, стають психологічними бар'єрами, коли ситуація стає серйознішою. Замкнутість ускладнює спілкування, страх спотворює виконання дій, а сором'язливість заважає спілкуванню.

Суб'єктивні труднощі гальмують і утруднюють діяльність. Якщо ж діяльність повністю припиняється через суб'єктивні труднощі, це вже вважається психологічними бар'єрами. Суб'єктивними труднощами є брак знань або навичок, проте до появи психологічних бар'єрів призводить не їх відсутність, а переживання факту відсутності знань в поєднанні з іншими факторами. Якщо ж діяльність здійснюється, переживання суб'єкта діяльності, які ускладнюють її, не вважаються психологічними бар'єрами. Тобто, основною дефініцією психологічних бар'єрів є перешкоджання виконанню діяльності.

Варто уточнити, що психологічні бар'єри виникають лише тоді, коли є мотивація та можливість виконувати певну діяльність. Водночас через деякі внутрішні причини індивіди не можуть задовольнити свої мотиви. Внутрішніми причинами можуть виступати властивості особистості (потреби та мотиви, ставлення до себе, оточення та світу) й інші сталі психічні стани (ригідність, фрустрація, тривожність тощо).

Упередження та особистісні комплекси впливають на емоційно-оцінне ставлення людини до оточення. Умовами для виникнення психологічних бар'єрів можуть бути певні особливості людини. Так, Ф. Ю. Василюк серед внутрішніх ускладнень індивідуальної діяльності виділяє стрес, фрустрацію, конфлікт і кризу, узагальнюючи ці явища терміном «кризова ситуація» [36, с. 23]. За психологічною сутністю стрес є реакцією на ситуацію, в якій перебіг подій стає небажаним для суб'єкта, невдача – досвідом зустрічі з непереборними труднощами, а конфлікт – ситуацією, зумовленою боротьбою мотивів. Криза спостерігається тоді, коли, так би мовити, вичерпані резерви психіки, і на цьому етапі розвитку подій припиняється боротьба з перешкодами і складнощами життя. Психологічний бар'єр за таких умов є досвідом, що

перешкоджає виконанню діяльності або поведінці, призводить до стресу, розчарування, конфліктів і криз.

Вивчення психологічних бар'єрів дозволяє виділити специфічні (які дозволяють класифікувати певне психічне явище саме як психологічний бар'єр) і неспецифічні (що виявляються при характеристиці як психологічних перешкод, так і інших психологічних явищ, що зачіпають насамперед емоційно-вольову сферу особистості) їх ознаки. Специфічними ознаками психологічних бар'єрів є, перш за все, необґрунтоване очікування ймовірних невдач або негативних наслідків дії, яка лише планується виконуватися в майбутньому, та наявність фактору перепони при реалізації мети. Обов'язковою умовою є також те, що мотив при цьому є неадекватним щодо суб'єктивних можливостей досягнення мети. До неспецифічних ознак психологічних бар'єрів зазвичай відносять наявність емоційного напруження, тривожність, страх, депресію, фрустрацію тощо.

Аналіз психологічних станів, що виникають у різних умовах життя, дає змогу визначити приблизний перелік психологічних бар'єрів, до яких належать наступні психологічні стани особистості:

- невпевненість у собі та власних інтересах;
- розгубленість, викликана незнанням власних здібностей;
- сумніви в успіху плану;
- сумніви щодо правильності вибору;
- стан відчаю через брак інформації;
- страх критики або насмішок;
- страх не погодитися з думкою інших людей;
- страх поразки;
- страх можливих проблем або труднощів;
- страх відповідальності;
- страх незалежності;
- страх проявити ініціативу;
- страх зробити помилку;

- страх ризикувати;
- страх ситуативної невизначеності.

Серед психічних станів особистості, які можуть слугувати психологічними бар'єрами на шляху її розвитку, І. Я. Глазкова називає: сором'язливість, напруженість, тривожність, страх, ригідність, ворожість, агресію, жах, паніку, пригніченість, втому, нудьгу, неухважність, лінощі, апатію, стрес, дистрес і депресію [13, с. 87-88].

Для з'ясування психологічних механізмів формування бар'єру слід зауважити, що він починається лише після появи мотивації до певної діяльності чи поведінки. Далі оцінюється виконання діяльності на раціональному, ірраціональному та емоційному рівнях. А підсумком оцінки є емоційно забарвлене передбачення щодо процесу та результату бажаної діяльності, який може бути сприятливим або несприятливим для бажаної дії. Реакцією індивіда на несприятливі прогнози бажаної поведінки якраз і є переживання психологічних бар'єрів.

Поява психологічної перепони знаменує перехід від одного психічного стану до іншого. Тобто психологічний бар'єр як психічний стан є тимчасовим станом свідомості. Що стосується його тривалості, то дія психологічного бар'єру спостерігається до тих пір, поки актуальним є намір здійснити заплановану дію або поки цей психічний стан не зміниться іншим. Фактичне представлення особистісних рис також інтегровано в бар'єри. Поява або зникнення психологічних бар'єрів виражається, перш за все в зміні суб'єктивного ставлення до ситуації або зміні мотивації щодо розв'язуваної задачі.

А. В. Массанов визначає чітку структуру психологічних бар'єрів, які за його обґрунтуванням складаються з:

- переживань, пов'язаних із мотивацією до досягнення мети;
- переживань, пов'язаних із раціональним й ірраціональним оціненням умов і наслідків досягнення мети;
- емоційних реакцій на ситуацію досягнення мети;

- функціонального стану вольових спроможностей у ситуації досягнення мети [37, с. 21-22].

Як бачимо, у формуванні бар'єрів як психічних станів особистості беруть участь психічні регулятори поведінки, тобто індивідуальні емоційно-вольові, мотиваційні, когнітивні процеси. Несприятлива когнітивна чи емоційна оцінка успіху майбутньої дії недостатня для формування психологічної перешкоди, для їх появи потрібні низька мотивація та недостатні вольові зусилля.

Таким чином, психологічні бар'єри є тимчасовим несприятливим для діяльності психічним станом, що обумовлений властивостями особистості, і механізм дії якого полягає в поступовій трансформації мотивації в стійку реакцію свідомості на несприятливі прогнози бажаної діяльності чи поведінки, що виникла в результаті неадекватної оцінки виконання діяльності на раціональному, ірраціональному та емоційному рівнях.

1.3. ТИПИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПЕРЕПОН

У психології немає узгодженої типологізації психологічних бар'єрів. Вона залежить від підходу й обраних критеріїв. Так, у діяльнісному підході виділяються дві групи бар'єрів: мотиваційні й операційні, котрі, у свою чергу, виявляються в когнітивній, афективній і поведінковій сферах.

Залежно від виду діяльності виділяють наступні:

- бар'єри спілкування (комунікативні);
- бар'єри адаптації (адаптаційні);
- бар'єри розуміння (смыслові);
- бар'єри в навчанні;
- бар'єри в професійній діяльності тощо.

Відповідно до інтенсивності переживань психологічні бар'єри поділяють на:

- слабкі;
- помірні;

- сильні.

Бар'єри можуть бути свідомими, тобто явними, і несвідомими, тобто прихованими. Явні психологічні бар'єри безпосередньо відчуються людьми (наприклад, тривога, невпевненість, страх), а от несвідомі – ускладнені опосередкованим досвідом, коли суб'єкт не може визначити, що саме заважає виконанню дії.

Найбільш суттєвою вважаємо класифікацію психологічних перепон залежно від навантаження на конкретний регулятор поведінки, який бере участь у створенні бар'єра. Адже природа психологічної перешкоди визначається щодо внутрішніх регуляторів поведінки, які найбільш сильно впливають на формування цього психологічного бар'єру в особистості. Відповідно до цього А. В. Массанов виокремлює наступні типи психологічних бар'єрів:

- мотиваційний;
- когнітивний;
- емоційний;
- вольовий [36, с. 32].

Мотиваційний тип психологічних бар'єрів спостерігається тоді, коли сила мотивації недостатня для виконання певної діяльності. Якщо ж діяльність є значущою для особистості, мотиваційних бар'єрів зазвичай не виникає. Наприклад, фізичні потреби людини ніколи не супроводжуються психологічними бар'єрами, хіба що є обтяжені проблемою вибору чи моральною дилемою. Мотиваційні бар'єри визначаються відмінностями в основних потребах людей і найчастіше пов'язані з загальною інертністю та ригідністю людини або небажанням щось змінювати у своєму житті.

До формування психологічних бар'єрів когнітивного характеру, що виражаються плутаниною через відсутність необхідної для дії інформації, розгубленістю через усвідомлення власної некомпетентності в ситуаціях прийняття рішень або викликані незнанням власних здібностей, плутаниною через нерозуміння всіх умов виборів, призводить негативна оцінка ситуації на

раціональному рівні, яка відображається в сумнівах у правильності прийнятого рішення. Когнітивні психологічні бар'єри зазвичай пов'язані з відсутністю достатньої кількості істотної інформації, необхідної для діяльності, призводять до збентеження й сумнівів. Ці бар'єри проявляються як плутанина в мисленні, ригідність, певний захисний механізм, що перешкоджає вирішенню інтелектуальних завдань. При когнітивних бар'єрах стан розгубленості забарвлюється такими емоціями, як: подив, радість, відчай, розчарування, страх, сором, огида та презирство. Основою цих почуттів є брак необхідної для початку діяльності інформації. Слід зауважити, що сам факт незнання не є психологічним бар'єром, оскільки це індивідуальна особливість, яка може виступати одним із факторів, що створює психологічні бар'єри для індивідів до певної діяльності та дій.

Негативна емоційна оцінка ситуації викликає людини страх або відразу до певних дій, що призводить до формування психологічних бар'єрів емоційного характеру, найтипівішими з яких є: страх можливих проблем або труднощів, страх чужої думки, страх зробити помилку, огида до чогось або когось, страх відповідальності. Емоційні перешкоди, по суті, є деструктивними емоціями, що гальмують діяльність. Однак вони рідко виникають за відсутності попереднього негативного досвіду. Поява емоційних психологічних бар'єрів часто означає, що людина має негативні установки, відчуває безпорадність і страх. Переживання емоційних бар'єрів призводить до неефективної індивідуальної поведінки, що зупиняє особистість у діяльності.

Дефекти вольової регуляції поведінки можуть сприяти виникненню вольових бар'єрів, які проявляються у відчутті невпевненості у власних силах, нерішучості при прийнятті рішень, відчутті безпорадності, слабкості, коли є потреба в проявах ініціативи. Важко назвати вольові психологічні перепони усвідомлюваними, однак їх проявом все ж є свідоме стримування або, навпаки, активізація себе щодо певної поведінки, свідомий опір виконанню дій чи діяльності. Ефект вольового бар'єру спостерігається, перш за все, коли сила

волі захищає людину від шкідливих дій. У цьому випадку вольові психологічні бар'єри відіграють позитивну роль у житті людини.

Будь-який тип психологічного бар'єру, якщо він достатньо сильний, може викликати переживання інших типів бар'єрів, особливо емоційних. Наприклад, когнітивний бар'єр «сумнів через незнання» викликає відповідний емоційний бар'єр страху перед ситуацією. У результаті ми спостерігаємо появу нових психологічних бар'єрів – психічний стан, який поєднує в собі переживання сумнівів і страху. Водночас переважання сумнівів і страху визначає тип бар'єру (когнітивний проти емоційного). Можливо також спостерігати вплив кількох бар'єрів на людину перед виконанням певної діяльності або навіть під час неї. У цьому випадку один психологічний бар'єр змінює інший і навпаки.

Отже, існує кілька класифікацій психологічних бар'єрів. За навантаженням на певний регулятор поведінки, що провокує виникнення перепони, їх поділяють на мотиваційні, емоційні, когнітивні та вольові. Не залежно від інтенсивності (слабкі, помірні, сильні), будь-які психологічні перепони заважають ефективному виконанню діяльності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

На науковому рівні дослідження психологічних бар'єрів розпочалося в першій половині ХХ століття в контексті різних теорій особистості, коли психологи почали відшукувати ефективні інструменти, що допомогли б підвищити результативність її діяльності (внутрішньої чи зовнішньої). З. Фрейд, згідно зі своєю психоаналітичною теорією, трактував психологічні перепони як стан стійкого спротиву особистості потенційним конфліктам, Т. Дембо розглядала бар'єри в контексті дослідження фрустраційних ситуацій, а К. Г. Юнг визначав їх як дисбаланс у підструктурах особистості, які відчувають внутрішню заборону перед здійсненням чогось, що проявляється у вигляді напруженого психічного стану під час діяльності.

У сучасній психологічній літературі, зокрема в словниках, психологічні бар'єри трактуються, як певні внутрішні перепони, що перешкоджають виконанню дії чи діяльності. Деякі дослідники називають ці внутрішні перешкоди мотивами чи емоційними переживаннями, однак більшість – психічними станами. Комплексний аналіз різних підходів до тлумачення психологічного бар'єру дозволяє визначити його як обумовлений властивостями особистості психічний стан, який з'являється перед або під час виконання діяльності та перешкоджає її успішній реалізації.

Специфічними ознаками психологічних бар'єрів є наявність фактору перепони при реалізації мети, неадекватність мотиву щодо суб'єктивних можливостей її досягнення, а також необґрунтоване очікування ймовірних невдач або негативних наслідків дії, яка лише планується виконуватися в майбутньому.

Формування бар'єру починається після появи мотивації до певної діяльності чи поведінки та виникає як реакція індивіда на несприятливі прогнози бажаної поведінки в результаті оцінки виконання діяльності на раціональному, ірраціональному та емоційному рівнях. Внутрішніми причинами появи психологічних перепон можуть виступати властивості особистості, такі як потреби та мотиви, ставлення до себе та світу, а також інші сталі психічні стани, як от ригідність, фрустрація, тривожність тощо.

Класифікація психологічних бар'єрів залежить від підходу й обраних критеріїв. Так, у діяльнісному підході виділяють мотиваційні й операційні бар'єри, котрі, виявляються в когнітивній, афективній і поведінковій сферах. За інтенсивністю переживань психологічні бар'єри поділяють на слабкі, помірні, сильні. Перепони можуть бути також свідомими, тобто явними, і несвідомими, тобто прихованими.

Найбільш суттєвою є класифікація психологічних бар'єрів з огляду на навантаження на конкретний регулятор поведінки, який бере участь у створенні бар'єра, відповідно до якої виділяють наступні типи: мотиваційний (недостатня мотивація), когнітивний (відсутність необхідної для дії інформації),

емоційний (негативна емоційна оцінка ситуації), вольовий (порушення вольової регуляції).

Будь-який тип психологічних бар'єрів, якщо він достатньо сильний, може призводити до переживання інших типів бар'єрів. Можливим є також одночасний вплив кількох бар'єрів на людину.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ У ЗМІНІ МОВИ СПІЛКУВАННЯ

Процес мовної українізації та його актуальність для сучасного українського суспільства має не лише історичний і політичний зміст, а й психологічний. Багатьом громадянам усе більш загальною стає потреба у використанні української мови в повсякденному чи офіційно-діловому спілкуванні, у високому рівні володіння нею та часом у зміні свого ставлення до неї. З точки зору психології ці процеси дуже складні та індивідуалізовані, а ще не обмежуються лише технічним переходом від однієї мови до іншої. Такий перехід часто уповільнюється через психологічні бар'єри, які впливають на мотивацію та складність переходу на українську мову, а також на загальну ефективність комунікації.

2.1. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕПОНИ У СПІЛКУВАННІ

Спілкування є однією з найбільш важливих категорій психології. Воно є невід'ємною частиною соціального життя кожної людини, адже є основою встановлення та підтримки наших міжособистісних стосунків, нашого сприйняття навколишнього світу та нашої взаємодії з іншими людьми. Становлення людини як особистості відбувається саме в процесі соціалізації, завдяки і під впливом спілкування з іншими людьми.

З точки зору психології спілкування є складним і багатоплановим процесом установаження й розвитку різних форм міжособистісних контактів. Цей процес зумовлений потребою в спільній діяльності та передбачає обмін інформацією, створення єдиної стратегії взаємодії, а також сприйняття й розуміння партнерів по спілкуванню. [59, с. 492]. Іншими словами, спілкування має три аспекти: комунікативний, інтерактивний і перцептивний. Комунікативний аспект характеризується персоналізацією, тобто самовираженням у спілкуванні з іншими людьми, розумінням мови та ситуації. Інтерактивний – полягає у формуванні спільних стратегій взаємодії, які можуть

бути двох типів: кооперація, що виражається через згоди, та конкуренція, яка проявляється у вигляді конфліктності. Перцептивність спілкування сприяє формуванню образу іншої людини, тобто її психічних особливостей, певних форм поведінки. Як слушно зауважує Є. П. Голобородько, для оптимізації міжособистісних стосунків і спільних дій важливо розпізнавати та впроваджувати всі аспекти спілкування комплексно [14, с. 200].

Спілкування як взаємодія між суб'єктами зазвичай здійснюється за допомогою символічних засобів (мови), визначається потребою у спільній діяльності та спрямована на суттєві зміни в стані, поведінці та розвиткові особистості партнерів [59, с. 492]. Це цінний інструмент, який допомагає нам досягти взаєморозуміння. Проте через комунікацію ми не тільки пізнаємо один одного, але й виражаємо свої потреби, почуття та цінності.

Ефективне спілкування має вирішальне значення в усіх сферах життя: на роботі, в особистих стосунках, у родині й серед друзів. Здатність вільно комунікувати, орієнтуючись на умови та мету взаємодії, допомагає досягати успіху, вирішувати конфлікти, розуміти інших і будувати гармонійні стосунки. Тому проблема бар'єрів у спілкуванні залишається актуальною, починаючи з перших звернень психологів до цієї теми й до сьогодні. При цьому більшість сучасних дослідників (Л. Березовська, Н. Войцехівська, А. Коваленко, Г. Щілінська, Н. Яковлева та ін.) ототожнюють поняття «бар'єри в спілкуванні» та «комунікативні/комунікаційні бар'єри» і вживають їх як синонімічні.

Поділяємо думку М. П. Козирєва, який вважає, що психологічні бар'єри в спілкуванні є перешкодами в адекватній передачі інформації між учасниками в процесі комунікації та проявляються як посилення негативного досвіду та ставлення, наприклад, почуття сорому, провини, страху, тривоги та низької самооцінки [30, с. 202].

За словами Н. Войцехівської, бар'єри спілкування є порушеннями, які можуть ускладнювати діалог і спричиняти вербальні конфлікти. Причини виникнення цієї проблеми:

- нездатність поважати межі комунікаційного простору;

- розбіжності щодо цілей і потреб;
- особисті неприязні;
- психологічні та когнітивні порушення;
- різний рівень комунікаційних здібностей;
- непослідовність у ситуаціях спілкування [9, с. 67].

Проаналізувавши інтерактивні розлади та порушення, включно з мовними (комунікаційними) шумами (розладами), комунікативним дискомфортом, комунікативними девіаціями, комунікативними (мовленнєвими) розладами тощо, науковиця дійшла висновку, що причинами їх виникнення є зовнішні чинники та недостатня компетентність учасників спілкування [9, с. 3].

Дослідники В. П. Казміренко, В. М. Дукунович, О. Ю. Осадко пояснюють складність комунікаційного процесу такими факторами:

- розбіжності в ситуаційній обізнаності;
- приховані мотиви;
- відсутність двосторонньої комунікації;
- взаємне нерозуміння;
- поверхневі думки партнерів по спілкуванню [21, с. 186].

Слушною видається думка Л. Березовської, яка пов'язує виникнення бар'єрів у спілкуванні і з індивідуальними психологічними особливостями особистості (наприклад, надмірною сором'язливістю), і з особливими психологічними відносинами між учасниками спілкування (наприклад, неприязню, недовірою один до одного) [3, с. 89].

Л. Г. Кайдалова та Л. В. Пляка серед типових психологічних бар'єрів у спілкуванні називають розбіжність інтересів партнерів по спілкуванню, поганий контакт і негативну установку щодо співрозмовника. При цьому науковиці слушно відзначають, що такі комунікативні труднощі сформовані на підставі попереднього досвіду [25, с. 57]. А отже психологічні бар'єри найчастіше виникають ще на початку спілкування.

Більш детально перепони, що стають на перешкоді ефективної комунікації на різних етапах взаємодії партнерів по спілкуванню, дослідили

Н. В. Оніщенко й Р. М. Ціцей. Вони означили, що ще під час першої зустрічі з новою людиною кожен співрозмовник очікує певного типу стосунків, боїться певних наслідків (моральних, психологічних, особистих) і тому створює своєрідні бар'єри, які змушують його бути більш обережним, стриманим і скутим. І значною мірою комфортність і ефективність спілкування залежить саме від ступеня подолання цих «захисних» перешкод.

Класифікуючи перепони, що перешкоджають ефективному спілкуванню, науковиці визначають:

- бар'єр непорозуміння;
- бар'єр темпераменту;
- бар'єр характеру;
- бар'єр негативних емоцій;
- бар'єр страждання;
- бар'єр гніву;
- бар'єр відрази та гидливості;
- бар'єр сорому та відчуття провини;
- бар'єр поганого настрою [44]

Основою бар'єру непорозуміння є те, що особистість не приймає саме повідомлення, яке сприймається нею як потенційно небезпечне. Виділяють чотири рівні непорозуміння: фонетичний, семантичний, стилістичний і логічний. На фонетичному рівні інформація, яка надається співрозмовником, подана незрозуміло (за рахунок незрозумілої мови, акценту, дефектів вимови, високої швидкості чи невиразності мовлення тощо), тому просто не сприймається реципієнтом. Семантичний рівень непорозуміння спричинений багатозначністю слів у кожній мові. На стилістичному рівні труднощі в порозумінні учасників спілкування виникають через розбіжності їх стилістичної або синтаксичної форм подачі інформації. Іншою причиною неефективної комунікації може бути логічний рівень непорозуміння, які виникають через те, що один із учасників не сприймає логіку й аргументи комунікації іншого.

Бар'єр темпераменту існує між людьми з різними нервовими системами і пов'язаний з різницею в сприйманні й реагуванні на однакові форми комунікації осіб з різними типами темпераментів. Відсутність інформації про тип темпераменту партнера може зіпсувати будь-який розпочатий діалог, або навіть призвести до повного краху відносин.

Бар'єр характеру як сукупності стійких індивідуальних властивостей особистості, сформованих і проявлених у діяльності та спілкуванні, в комунікації між людьми виникає внаслідок акцентуації цих індивідуальних особливостей, з одного боку, та відсутності емпатії як нездатності або небажання побачити себе очима партнера, з іншого.

Бар'єр негативних емоцій проявляється у сильному впливові емоцій, які особа відчуває до співрозмовника, як на процес спілкування з ним, так і на процес її сприйняття в цілому. Гнів, огида, презирство, страждання, страх, сором, ворожість тощо негативно впливають на процес побудови довіри та якісного психологічного контакту.

Бар'єр страждання в спілкуванні сприяє спотворенню сприймання оточуючих: біль, жалість до себе та інші подібні емоційні переживання можуть впливати на негативне сприйняття співрозмовника, його вчинків і почуттів, провокувати неадекватну, дратівливу чи навіть агресивну реакцію.

Бар'єр гніву зазвичай виникає у відповідь на несподівані перешкоди для задоволення нагальних потреб або невиправдані образи чи примус. Чим сильніший гнів, тим більшою стає потреба виплеснути його через агресивні слова та дії.

Бар'єр відрази та гидливості спричинений поганою гігієною співрозмовника (наприклад, носінням пом'ятого чи брудного одягу), його дурними манерами та відсутністю самоконтролю поведінки. У деяких випадках ця психологічна перепона може бути результатом упереджень чи стереотипів (наприклад, расового чи національного характеру). У повсякденному житті ми несвідомо стикаємося з перепонами огиди та відрази. У цьому випадку

співрозмовник може навіть не замислюватися, наскільки важко іншій стороні проводити навіть короткі зустрічі й тим більше спілкування.

В основі бар'єру страху лежать біологічні (страх за життя і здоров'я, страх каліцтва, зараження хворобами) і соціальні причини (страх за матеріальне і моральне благополуччя, страх за соціальний статус співрозмовника, погроза з його боку, страх покарання тощо).

Бар'єр сорому та провини виникає через появу відчуття того, що події, які відбуваються, є недоречними, тому що вони завдають незручностей собі чи іншим. Сором зазвичай спричинений критикою, але іноді й надмірною похвалою. Почуття сорому або провини перед кимось часто призводить до розриву міжособистісних стосунків.

Основою бар'єру поганого настрою є його односторонній характер, що негативно впливає на партнера по спілкуванню, особливо менш емпатичного. Поганий настрій не тільки знижує працездатність людини, але й сприяє відстороненню від неї більшості оточення.

У свою чергу, І. М. Юсупов, який ґрунтовно досліджував емоційний аспект міжособистісної взаємодії, виділяє три типи комунікативних бар'єрів:

- бар'єри темпераменту;
- особистісні бар'єри;
- негативно-емоційні бар'єри [40, с. 63].

Темпераментні бар'єри зустрічаються в людей з різними типами неврологічних захворювань. Так, вчений з'ясував, що гіперреактивні, нетерплячі люди й ті, які мають неконтрольовані бажання, вступають у діалог, не замислюючись про суперечку, і раптово вибухають обуренням у відповідь на запальні зауваження. У той же час, суб'єктивно сказані ним заяви означають для його партнера щось справді банальне. Дуже чутлива людина зі слабкою нервовою системою і слабкою реакцією на один і той же вплив співрозмовника в подібних ситуаціях буде реагувати дещо інакше: звичайно, зміниться в обличчі, заглибиться в себе і надовго приховає свою образу.

На думку І. М. Юсупова, якщо в партнерів несумісні типи темпераменту, це може стати причиною не лише псування розпочатого діалогу, а навіть повного розриву стосунків [40, с. 63]. Партнерам із різними нервовими системи притаманні специфічні труднощі спілкування, вони вирізняються особливими способами реагування і вирішення складних ситуацій.

Другий тип передбачає текстові бар'єри в спілкуванні. Ці міжособистісні бар'єри посилюються акцентом на особистості, з одного боку, і низьким рівнем емпатії, з іншого. Для дефініції різних видів акцентуацій К. Леонгард та І. М. Юсупов виділили характеристики, які сприймаються партнерами по спілкуванню, і характеристики, які ними відштовхуються [40, с. 41]. До відштовхуючих рис можна віднести недовірливість, надмірну вразливість, дратівливість, мстивість, егоїзм.

До третього типу віднесено негативні емоційні бар'єри. Емоції впливають на сприйняття партнерів по спілкуванню. Відчуття ворожості чи огиди до співрозмовника є перепорою до сприйняття його правильного розуміння й оцінки. Однак лише стійкі негативні емоції, а не будь-які негативні емоції, можуть стати суттєвою перешкодою для спілкування. До таких стійких негативних емоцій К. Е Ізардом віднесено страждання, злість, огиду, презирство, страх і сором [68, с. 121]. Загалом же, всі перешкоди супроводжуються внутрішньою напруженістю, незадоволеністю в спілкуванні та негативними емоціями, які призводять до труднощів у діяльності.

Психологічні перепони можуть бути пов'язані з різними аспектами спілкування, серед яких К. М. Алексєєва називає навички спілкування, емоційний інтелект, культурні відмінності, стереотипи та упередження [1, с. 6]. Наприклад, відсутність впевненості в собі, страх зробити помилку та неявний страх відмовитися від спілкування з іншими можуть ускладнити спілкування. Інші проблеми можуть виникнути через нездатність зрозуміти емоційний стан іншої людини або культурні відмінності, які можуть вплинути на ваше спілкування. Ці проблеми можуть серйозно вплинути на успіх особистого та

професійного життя, оскільки брак спілкування може призвести до непорозумінь, конфліктів та інших проблем, які завадять досягти цілей.

Практично кожен, незалежно від віку, соціального статусу, цінностей чи установок, стикався з проблемами в різних ситуаціях спілкування. А отже, причини комунікаційних бар'єрів різні й існують у житті кожного. Ці причини можуть бути усвідомленими або не усвідомлюватися учасниками комунікації [1, с. 160].

Таким чином, на початку та в процесі спілкування як складного багатопланового процесу встановлення й розвитку різних форм міжособистісних контактів можуть виникати психологічні перепони, які знижують його ефективність. Дослідники в галузі психології найпоширенішими з них називають страх, сором, недостатню чи надмірну емоційність, нерозуміння культурних відмінностей, упередження й стереотипи тощо. Психологічні бар'єри спілкування виникають з різних причин і по-різному проявляються в різних людей, можуть усвідомлюватися чи лишатися неусвідомленими.

2.2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ЗМІНІ МОВИ СПІЛКУВАННЯ

Перехід з однієї мови на іншу з психологічної точки зору є процесом надзвичайно складним та дуже індивідуалізованим. Зміна мовних уподобань залежить від багатьох психологічних бар'єрів, які роблять зміну мовної поведінки важкою, а іноді й неможливою для багатьох людей.

Особливістю зміни мови спілкування є двоскладовість цього процесу, адже він включає вивчення нової (іноземної) мови та перехід на спілкування цією мовою (вживання її в усіх або окремих сферах життя). Кожен із цих процесів характеризується наявністю особливих (спільних чи специфічних) психологічних бар'єрів.

Дослідники психологічних труднощів при вивченні нової мови відзначають, що найчастіше бар'єри виникають саме при сприйнятті іноземної

мови на слух і її практикуванні у власному усному мовленні. Основними серед них Т. О. Брик називає:

- бар'єр розуміння;
- бар'єр говоріння;
- міжкультурний бар'єр [6, с. 41-42]

Бар'єр розуміння пов'язаний з тим, що при вивченні іншої мови, часто важко зрозуміти співрозмовника з першого разу. Це особливо актуально під час вивчення тих мов, чиї носії вимовляють слова дуже швидко та дуже вільно. Люди, що стикаються з цією перепорою, відчують дискомфорт, бо змушені перепитувати партнера по спілкуванню, якщо одразу його не зрозуміли. Наявність цього психологічного бар'єру при вивченні мови може призвести до надмірного зосередження на тому, аби зрозуміти суть висловлювання, в результаті чого інформація перестає сприйматися взагалі.

В основі бар'єру говоріння лежить невпевненість тих, хто вивчає іноземну мову, що їхній словниковий запас є достатнім для висловлення власної думки. Мовці часто хвилюються, тому що співрозмовнику доводиться чекати, поки вони підберуть потрібні іноземні слова та фрази. Варіантом боротьби з цим хвилюванням може бути дотримання поради не надто турбуватися про комфорт співрозмовника. Адже при зменшенні бар'єру говоріння партнерові по спілкуванню також буде легше сприймати мовлення й комунікувати.

Міжкультурний бар'єр пов'язаний з відсутнім або недостатнім урахуванням культурних традицій країни, в якій розмовляють мовою, що вивчається. При вивченні іноземної мови необхідно цікавитися всім, що стосується країни, де проживають її носії (наприклад, історією, літературними творами, фольклором тощо). Це сприяє кращому розумінню мови та легшому її вивченню.

Однак навіть після досягнення високого рівня оволодіння новою (іноземною) мовою часто виникають психологічні перепони при використанні її в усіх чи окремих сферах життя. Т. О. Брик пов'язує виникнення цих бар'єрів,

насамперед, із невпевненістю мовця в собі, боязню насмішок при говорінні іноземною мовою, сором'язливістю, острахом сказати щось неправильно, побоюванням говорити іноземною мовою в присутності інших, комплексом меншовартості, усвідомленням вузькості власного світогляду. При цьому основними бар'єрами, що виникають при використанні вивченої мови для спілкування науковиця визначає;

- бар'єр страху;
- бар'єр сорому й почуття провини [6, с. 40].

Варто зазначити, що страх – це негативний емоційний стан, який виникає, коли суб'єкт отримує інформацію про потенційну загрозу своєму благополуччю, реальну чи уявну небезпеку. Саме тому бар'єр страху в міжособистісному спілкуванні важко подолати.

Бар'єр сорому та провини спричинений почуттям сорому перед собою чи іншими. У ситуаціях, коли людину надмірно критикують або хвалять, сором майже завжди вражає людину. Слід зауважити, що деякі автори наголошують на одночасному переживанні людиною сорому та провини. На їхню думку, сором і провинна – це, по суті, одна емоція, яка по-різному проявляється у свідомості [12, с. 57].

Страх і сором також тісно пов'язані. Людина, яку постійно соромлять за вираження страху, відчуває сором кожного разу, коли вона чогось боїться. Переживання страху й сорому має вкрай негативний вплив на психіку, а тому мотивація й позитивні емоції під час спілкування іноземною мовою мають важливе значення для його ефективності.

Особливої уваги заслуговує проблема вибору мови спілкування в білінгвальному середовищі та психологічні бар'єри, що його супроводжують. Перед таким вибором історично постали й українці. Однак саме в останні роки мовне питання загострилося й вимагає від кожного громадянина України визначитися зі своїм ставленням до української мови й обрати мову спілкування.

Представлені громадською організацією «Аналітичний центр Cedos» і дослідницькою агенцією Info Sapiens у книзі «Вплив війни на молодь в Україні» результати опитування молодих українців свідчать про зростання в 2023 році частки україномовного спілкування з друзями з 43% до 56%, на роботі чи навчанні – з 51% до 63%, а в родині – з 49% до 58%, порівняно навіть з 2022 роком, а російськомовне спілкування в цих сферах скоротилося майже в два рази [10, с. 28-29].

І хоча регулярні соціологічні опитування під час війни свідчать про постійне зниження частки російськомовних, усе ж значна кількість українців відмовляються або ж не наважуються перейти на спілкування українською мовою. В. О. Васютинський у ході аналізу результатів кількох опитувань та оцінок фокус-груп найпоширенішими причинами уникнення активного використання української мови визначає:

- незнання української мови;
- нестачу україномовного середовища;
- відсутність потреби вживати українську мову через загальне розуміння російської мови [7, С. 46].

Узагальненнвши різноманітні соціально-психологічні дані та провівши власне дослідження, науковець розподілив психологічні бар'єри під час переходу російськомовних українців на спілкування українською мовою за трьома сферами:

- мотиваційно-особистісною;
- когнітивно-семантичною;
- комунікативно-інтеракційною [7, С. 47-48].

Основними бар'єрами в мотиваційно-особистісній сфері є ідеологічні постави та культурницький конформізм. Ідеологічні постави мають психологічне підґрунтя, а їхній появі сприяє складна політико-ідеологічна ситуація сучасної України. Політичні та ідеологічні чинники перепліталися з історичними та географічними, в результаті чого праві погляди виявляли більшу кореляцію з українськими, а ліві – з російськими. Як і в більшості інших

країн, в Україні мовні питання є предметом політичних та ідеологічних дискусій. Звісно, є багато і російськомовних громадян, і людей лівого політичного ідеологічного спектру, але загальна тенденція саме така. Тому для багатьох відмова від елементарного знання російської мови означає не лише вживання іншої мови – української, а й відмову від її світоглядної основи, принципової життєвої позиції.

Культурницький конформізм розглядають у трьох основних аспектах. Перший – стосується одвічно актуального для України питання відмінностей у духовності, способі життя та стилях поведінки між міським і сільським населенням. Подібні відмінності є в усьому світі, але Україна є одним із тих суспільств, де вони є особливо вираженими, оскільки мовні відмінності між україномовними селами та російськомовними містами тут також добре закріплені. Другий аспект стосується мовного поділу, що склався в українському суспільстві між різними за інтелектуальним змістом і новизною сферами суспільного життя. Третій аспект, у якому виявляється культурницький конформізм, можна дещо умовно охарактеризувати як «еротичний». Це мовний дизайн, який прославляє сексуально визначену поведінку та стосунки між чоловіками та жінками, коли спілкування підкреслює характерні риси, які привабливі для протилежної статі.

До психологічних бар'єрів у переході російськомовних громадян на україномовне спілкування в когнітивно-семантичній сфері належать семантична ригідність і семантична інертність. Семантична ригідність виражається в тому, що мовець виявляє здатність достатньо володіти лише однією мовою і здатний більш-менш вільно маніпулювати її семантичною структурою в межах семантичної системи. Засвоений спосіб бачення світу крізь призму певної мовної системи виявляється дуже жорстким, спонукаючи мовця завжди залишатися в одній семантичній системі координат і дозволяючи йому переключатися на іншу мову. Ця перепона викликає психологічний дискомфорт (як когнітивний, так і моральний) в результаті тривалого перебування в мовному середовищі, відмінному від звичного.

Семантична інерція близька до ригідності і, по суті, є її послабленою версією. У цьому контексті інша мова часто засвоюється уривками, де існує більш-менш виражена подібність слів та їхніх значень між обома мовами. Фрагменти тієї самої мови, які суттєво відрізняються від відповідників основною мовою, погано засвоюються або не засвоюються взагалі. Коли йдеться про споріднені мови, зрозуміло, що іншу мову вивчити набагато легше, оскільки вони мають багато спільного. Це явище широко спостерігається серед багатьох російсько-українських білінгвів. Досить добре володіння російською мовою доповнюється хорошим володінням українською, але на такому рівні та в межах, за яких українська мовна система наближена до російської.

Основними бар'єрами в комунікативно-інтеракційній сфері визначено негативну реакцію оточення та комунікативний конформізм. Негативна реакція оточення на спілкування українською мовою є зовнішнім для особистості чинником, але для людей не дуже впевнених у собі та без достатньої особистої сили може бути дуже вагомим психологічним бар'єром.

З психологічної точки зору комунікативний конформізм є, мабуть, найменш вагомою перешкодою. У цьому випадку мовець не страждає від когнітивних розладів, мотиваційних проблем або реакцій навколишнього середовища. Він просто обирає позицію, в якій може комфортно адаптуватися до потреб і очікувань інших людей. З багатьох точок зору йому зручно покладатися на наступні словесні форми поведінки, які поширені в його оточенні: На російські дзвінки відповідає російською, на українські українською і готовий до сприймання інформації не залежно від мови, якою вона представлена.

О. М. Павлова в лекції «Емоції та психологічні бар'єри при переході на українську» для проекту «Єдині» стверджує, що психологічні бар'єри в переході на спілкування українською мовою будуються на тому, які психологічні стани, почуття й емоції людина відчуває під час зміни мови спілкування. Психологиня серед них визначає наступні бар'єри:

- страх сорому (людина боїться, що недосконале володіння українською мовою викликає в інших посмішки та глузування);

- страх відторгнення (людина боїться, що стикнеться з осудом і неприйняттям російськомовним оточенням);

- страх не витримати нові навантаження (аби не зазнати невдачі, адже вивчення мови пов'язане з необхідністю систематичних знань, людина відмовляється навіть спробувати змінити мову спілкування):

- страх втратити віру в себе (людина може почати гірше до себе ставитися, якщо не досягне очікуваного успіху в оволодінні українською мовою, тому не робить спроб змінити мову спілкування).

Безпосередньо ж у процесі вивчення української мови, на думку О. М. Павлової, можуть виникати такі психологічні бар'єри, як:

- бар'єр розуміння (коли людина зовсім не розуміє української мови, наприклад, через суто російськомовне середовище);

- бар'єр говоріння (включає в себе почуття сорому, страху помилки чи осуду);

- міжкультурний бар'єр (у вивченні української мови людину гальмують нав'язані етнічною групою, культурною спадщиною переконання) [20].

А. Антонова подає більш широкий перелік психологічних бар'єрів при переході на спілкування українською мовою:

- страх сорому;
- страх відторгнення;
- страх втрати віри в себе;
- страх не витримати нові навантаження;
- бар'єр розуміння;
- бар'єр говоріння;
- психологічний супротив;
- нав'язливі спомини комфорту;
- дезорієнтація;
- страх осуду;

- зниження уваги (велика концентрація);
- гальмівні процеси пам'яті [63].

Варто відзначити, що з початком повномасштабного вторгнення, коли питання мовної ідентичності постало особливо гостро, українське суспільство почало здійснювати психологічний тиск на громадян нашої держави та вимагати від кожного знання та використання української мови у всіх сферах життя. Така вимогливість і безкомпромісність у питанні мовної українізації іноді стикається з супротивом як захисною реакцією особистості на примус та агресією. Тому іноді основною перешкодою на шляху до переходу на спілкування українською мовою є саме психологічний супротив, який чинить психологічно незріла, часто агресивна, особистість у відповідь на тиск суспільства.

Звісно, це не всі психологічні перешкоди, що стримують російськомовних українців на шляху до україномовності, адже зміна мови спілкування передбачає індивідуальні труднощі. Разом із тим окрім внутрішніх бар'єрів на вибір мови спілкування впливають зовнішні чинники, які в умовах сучасного життя можуть швидко змінюватися.

Отже, при зміні мови спілкування особливостями психологічних бар'єрів є те, що під час вивчення нової мови найчастіше виникають бар'єр розуміння, бар'єр говоріння та міжкультурний бар'єр, а при переході на спілкування іноземною мовою – бар'єр страху та бар'єр сорому й почуття провини. Уникнення активного використання української мови в умовах білінгвізму в Україні дослідники пов'язують з незнанням мови, браком україномовного оточення та відсутністю такої потреби через загальне розуміння російської мови.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Однією з найбільш важливих категорій психології та невід'ємною частиною соціального життя кожної людини є спілкування. Цей складний і

багатоплановий процес установлення й розвитку різних форм міжособистісних контактів має три аспекти: комунікативний, інтерактивний і перцептивний, тобто передбачає обмін інформацією, вибудову єдиної стратегії того, як взаємодіяти, сприймати й розуміти партнерів по спілкуванню.

Ефективність спілкування є дуже важливою в усіх сферах життя і часто залежить від успішного долаття комунікативних бар'єрів. Сучасні дослідники ототожнюють їх із поняттям «бар'єри в спілкуванні» та вживають ці поняття як синонімічні. Комунікативні/комунікаційні бар'єри є перешкодами в адекватній передачі інформації між учасниками в процесі комунікації, негативно впливають на її ефективність і проявляються як посилення негативного досвіду та ставлення.

До психологічних перепон у спілкуванні належать: бар'єр непорозуміння, бар'єр темпераменту, бар'єр характеру, бар'єр поганого настрою, бар'єр негативних емоцій, бар'єр страждання, бар'єр гніву, бар'єр відрази та гидливості, бар'єр сорому та відчуття провини. Їх виникнення пов'язане як з індивідуальними психологічними особливостями особистості, так і з особливими психологічними відносинами між учасниками спілкування.

Існують особливості психологічних бар'єрів, які перешкоджають зміні мовних уподобань, що пов'язано, перш за все з тим, що вона включає два послідовні (чи паралельні) процеси: вивчення нової мови та перехід на спілкування нею в усіх або окремих сферах життя. Під час вивчення нової мови, зокрема при сприйнятті її на слух чи практикуванні у власному усному мовленні, найчастіше виникають бар'єр розуміння, бар'єр говоріння та міжкультурний бар'єр.

Основними перешкодами, що виникають при використанні вивченої мови для спілкування є бар'єр страху та бар'єр сорому й почуття провини. Вони мають у край негативний вплив на комунікацію та на психіку в цілому, а ще тісно пов'язані, адже людина, яку постійно соромлять за вираження страху, відчуває сором кожного разу, коли вона чогось боїться.

В умовах сьогодення особливої актуальності в Україні набула проблема вибору мови спілкування в білінгвальному середовищі. Адже попри постійне зниження частки російськомовних, усе ж значна кількість українців відмовляються або ж не наважуються перейти на спілкування українською в усіх сферах життя. Дослідники мовного питання в Україні найпоширенішими причинами уникнення активного використання української мови визначають незнання мови, нестачу україномовного оточення та відсутність потреби використовувати її через загальне розуміння російської.

Труднощі при переході на спілкування українською мовою (та її вивченні) пов'язують з мотиваційною, емоційно-вольовою та когнітивно-пізнавальною сферами особистості, а основними психологічними бар'єрами визначають страх сорому, страх відторгнення, страх втратити віру в себе, страх не витримати нові навантаження, бар'єр розуміння та бар'єр говоріння.

Деякі дослідники пропонують розділити бар'єри переходу до україномовного спілкування на такі три сфери: когнітивно-семантичну, мотиваційно-особистісну та комунікативну взаємодію. Основні перешкоди в когнітивно-семантичній сфері – це семантична ригідність та семантична інерція. Бар'єрами в мотиваційно-особистісній сфері є ідеологічні погляди й культурницький конформізм. А комунікативно-інтеракційна сфера представлена негативною реакцією оточення та комунікативним конформізмом.

Трапляються також випадки, коли основною перешкодою на шляху до переходу на спілкування українською є психологічний супротив, який чинить психологічно незріла, часто агресивна, особистість у відповідь на тиск суспільства, яке є вимогливим і безкомпромісним у питанні мовної українізації.

Тож найбільш вираженими та розповсюдженими при зміні мови спілкування на українську можна назвати наступні психологічні перепони: бар'єр розуміння, бар'єр говоріння, семантична ригідність, комунікативний конформізм, страх відторгнення, страх не витримати нові навантаження, страх

втратити віру в себе, страх сорому, культурний конформізм та психологічний супротив.

Однак попри підвищений фокус уваги до цієї проблеми та з огляду на активну зміну обставин життя в нашій державі останнім часом питання психологічних бар'єрів у переході російськомовних українців на спілкування українською мовою потребує додаткового дослідження.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ПЕРЕХОДІ РОСІЙСЬКОМОВНИХ УКРАЇНЦІВ НА СПІЛКУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ

Аналіз теоретичного матеріалу з теми даної магістерської роботи підтвердив необхідність актуалізованого дослідження психологічних бар'єрів при переході російськомовних українців на спілкування українською мовою. Надбання психологів і дослідників з цієї теми послужили базою для вибору ефективних методів і актуальних методик для проведення власного емпіричного дослідження.

3.1. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Для комплексного дослідження психологічних бар'єрів у переході російськомовних українців на спілкування українською мовою було обрано кілька емпіричних методів, серед яких:

- анкетування (двома мовами) для визначення типових психологічних бар'єрів, що виникають або виникали при переході на спілкування українською мовою;

- методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [23., с. 76-78] для встановлення рівня тривожності, ригідності, фрустрації й агресивності як психічних станів, що впливають на появу психологічних бар'єрів та супроводжують їх при зміні мови спілкування;

- методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач (Т. Елерса) [22, с. 152-156] для пошуку зв'язку між схильністю людини до уникнення невдач та появою психологічних бар'єрів чи труднощів із їх подоланням у переході на спілкування українською мовою;

- методика дослідження самооцінки (Т. Дембо, С. Рубінштейна) [23, с. 134-137] для визначення рівня домагань і самооцінки як властивостей

особистості та їх впливу на психологічні бар'єри при переході на спілкування українською мовою.

Емпіричне дослідження проводилося впродовж серпня-жовтня 2024 року. За цей час до дослідження приєдналося 87 учасників, однак у результаті аналізу якості заповнених анкет і виконаних психодіагностичних методик, а також задля формування основної та контрольної груп, було сформовано вибірку з 50 осіб, українців і українок віком від 18 до 64 років, що проживають в різних регіонах України. До основної групи ввійшло 25 російськомовних осіб, які продовжують спілкуватися російською мовою, а до контрольної – 25 тих, хто був російськомовним, але вже перейшов на спілкування українською мовою.

Накопичення й аналіз емпіричних даних здійснювалися в три етапи. Основним завданням першого була розробка анкети (Додатки А, Б) та проведення анкетування для виявлення типових психологічних бар'єрів, з якими зіткнулися російськомовні українці при переході на спілкування українською мовою. Питання у формі тверджень формулювалися на основі переліку розповсюджених психологічних бар'єрів при зміні мови спілкування на українську, визначених у ході аналізу літератури з обраної теми. Оскільки передбачалося, що одним із бар'єрів може бути повне нерозуміння української мови, анкета була запропонована двома мовами (українською та російською) на вибір опитуваних.

Респондентам було запропоновано дванадцять тверджень із чотирма варіантами відповідей до кожного, серед яких необхідно було обрати ту, яка найточніше відповідає думці опитуваних зараз або відповідала їй, коли вони переходили на спілкування українською в минулому. На початку анкети запропоновано два твердження для визначення належності респондента до основної чи контрольної групи: як часто особа спілкується українською та російською мовами (з варіантами відповіді «завжди», «часто», «інколи», «ніколи»). Решта десять тверджень націлені на виявлення психологічних бар'єрів при переході російськомовних українців на спілкування українською мовою, а саме:

- твердження «Я майже не розумів(-ла)/не розумію українську мову» репрезентує бар'єр розуміння;
- твердження «Мені було/є складно говорити українською мовою» присвячене бар'єру говоріння;
- твердження «Мені було/є зручно спілкуватися російською мовою, не хочу нічого змінювати» покликане виявити семантичну ригідність;
- твердження «Серед мого оточення ніхто не спілкувався/не спілкується українською мовою, тому в мене не було/немає потреби її вивчати та використовувати» націлене на виявлення бар'єру комунікативного конформізму;
- твердження «Більшість моїх рідних і друзів спілкувалися/спілкуються російською, тому мені було/є страшно, що при переході на спілкування українською мовою, вони мене не зрозуміють і не будуть сприймати як раніше» репрезентує страх відторгнення;
- твердження «Українська мова складна, її вивчення потребує багато зусиль, у мене був/є страх із цим не впоратися» присвячене страху не витримати нові навантаження;
- твердження «У мене був/є страх втратити віру в себе, якщо оволодіти українською мовою так і не вдалося б/не вдасться» націлене на виявлення страху втратити віру в себе;
- твердження «У мене був/є страх, що недосконале володіння українською мовою викличе в інших посмішки та глузування» репрезентує страх сорому;
- твердження «Українська мова завжди сприймалася мовою селян, тому не хотів/не хочу спілкуватися нею, щоб мене не асоціювали з представником(-цею) сільського населення» присвячене бар'єру культурного конформізму;
- твердження «Не хотів(-ла)/не хочу переходити на спілкування українською мовою, бо не хотів(-ла)/не хочу піддаватися тиску суспільства» покликане виявити наявність психологічного супротиву.

Для визначення ступеня прояву цих психологічних бар'єрів (високий, середній, низький та відсутність психологічного бар'єру) до кожного з питань про їх наявність запропоновано чотири варіанти відповіді («так», «скоріше так, ніж ні», «скоріше ні, ніж так», «ні» відповідно).

Наприкінці анкети присутній соціально-демографічний блок, у якому респонденти вказали національність (оскільки метою роботи є дослідження і визначення типових психологічних бар'єрів у переході російськомовних українців на спілкування українською мовою), стать і вік (оскільки до емпіричного дослідження залучалися лише повнолітні).

Основне завдання другого етапу – підбір та проведення методик для визначення рівня тривожності, агресивності, ригідності та фрустрації, домагань і самооцінки особистості, мотивації до уникнення невдач досліджуваних. Обрані методики також представлені в адаптованому варіанті українською та російською мовами на вибір учасників дослідження.

Оскільки психологічні бар'єри за своєю природою є психічними станами, можна окреслити, які саме стани переживає особистість у складній ситуації зміни мови спілкування. Для емпіричного дослідження рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності була використана методика Г. Айзенка (Додатки В, Г).

Випробуваним пропонувалася інструкція: «Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з вашим станом – 0 балів.»

Обробка результатів здійснювалася шляхом підсумовування балів. Аналізувався рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності окремо. Тест-опитувальник для оцінки ступеня виразності психічних станів складався з 40 питань. Кількість балів підраховувалася за кожен з чотирьох груп:

1-10-те питання – тривожність;

11-20-те питання – фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

21-30-те питання – агресивність;

31-40-ве питання – ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Рівень вираженості психічних станів оцінювався за наступною шкалою:

Тривожність:

0-7 балів – низький рівень тривожності;

8-14 балів – тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів – високий рівень тривожності.

Фрустрація:

0-7 балів – високий рівень самооцінки, відсутність фрустрації;

8-14 балів – середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів – низька самооцінка, уникнення труднощів, страх невдач.

Агресивність:

0-7 балів – низький рівень агресії, спокій, стриманість;

8-14 балів – середній рівень агресії;

15-20 балів – агресивність, нестриманість, труднощі у взаємостосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів – ригідність відсутня;

8-14 балів – середній рівень ригідності;

15-20 балів – високий рівень, ригідність сильно виражена.

Одним із припущень, оснований на теоретичному аналізі літератури з досліджуваної теми є те, що наявність психологічних бар'єрів (наприклад, страху не витримати нові навантаження та страху втратити віру в себе) пов'язана з підвищеним рівнем мотивації до уникнення невдач, однією з методик для емпіричного дослідження була обрана методика Т. Елерса діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач (Додатки Г, Д).

Учасникам дослідження подавалася інструкція: «Вам пропонується список слів з тридцяти рядків, по три слова в кожному. У кожному рядку

виберіть тільки одне з трьох слів, яке найточніше характеризує вас, і помітьте його».

При обробці даних нараховувалося по одному балу за окремі обрані слова. Інші вибори не отримували балів. Чим більша сума балів, тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, до захисту. Наприклад:

2-10 балів – низький рівень мотивації до уникнення невдач;

11-16 балів – середній рівень мотивації до уникнення невдач;

17-20 балів – високий рівень мотивації до уникнення невдач;

понад 20 балів – дуже високий рівень до уникнення невдач.

Визначення рівня домагань і самооцінки учасників емпіричного дослідження здійснювалося за методикою Т. Дембо та С. Рубінштейна (Додатки Е, Є).

Випробуванним пропонувалася інструкція: «Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується сім таких ліній. Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте позначками (-), як Ви оцінюєте розвиток у себе цих якостей на даний момент часу. Після цього позначкою (х) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе». На заповнення шкали разом з читанням інструкції відводилося 10-12 хвилин.

Обробка результатів проводилася за шістьма шкалами, перша з яких – «здоров'я» – не враховується, вона тренувальна. Кожна відповідь виражається в балах відповідно до довжини визначеного відрізка (в мм). Довжина кожної шкали 100 мм, що еквівалентно 100 балам.

Для визначення загального рівня домагань і самооцінки особистості була розрахована середня величина за всіма шкалами.

За кожною із шести шкал визначалися:

- рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;
- рівень самооцінки – від «0» до знаку «-»;
- значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

Результати інтерпретувалися за двома основними показниками: рівнем домагань і рівнем самооцінки особистості.

Норму, тобто реалістичний рівень домагань, репрезентувала кількість балів від 60 до 89. Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, підтверджував оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів засвідчував некритичне, нереалістичне ставлення до власних можливостей. А от результат менше 60 балів свідчив про занижений рівень домагань, він є індикатором несприятливого розвитку особистості.

При аналізі рівня самооцінки особистості, кількість від 45 до 74 балів («середня» і «висока» самооцінка) засвідчували реалістичну (адекватну) самооцінку. Результат від 75 до 100 і вище балів свідчили про завищену самооцінку і вказували на певні відхилення у формуванні особистості. Адже завищена самооцінка може бути ознакою особистісної незрілості, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може також вказувати на істотні викривлення у формуванні особистості – «закритість для досвіду», нечутливість до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Результат нижче 45 балів вказував на занижену самооцінку, тобто недооцінку себе, і свідчив про крайнє неблагополуччя в розвиткові особистості. Адже за низькою самооцінкою можуть приховуватися два абсолютно різні психологічні явища: справжня невпевненість у собі та «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

На третьому етапі проведення емпіричного дослідження на основі обробки даних, отриманих у ході проведення анкетування та психологічних методик, було встановлено розповсюджені психологічні бар'єри при переході російськомовних українців на спілкування українською мовою та їх зв'язки з іншими психічними станами та властивостями особистості. Для цього були застосовані методи аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, індукції, класифікації отриманої інформації, математичної статистики та інші. Здійснено спробу відслідкувати зв'язок між ступенем вираження тривожності, фрустрації, ригідності й агресивності, наявністю мотивації до уникнення невдач, рівнем домагань і самооцінки особистості та наявністю чи відсутністю, можливістю подолання нею психологічних бар'єрів при зміні мови спілкування на українську.

Таким чином, емпіричне дослідження психологічних бар'єрів у переході російськомовних українців на спілкування українською мовою проходило в три етапи та передбачало розробку анкети та проведення анкетування, підбір і проведення діагностичних методик, обробку й аналіз отриманих результатів.

3.2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз результатів, отриманих у ході проведення анкетування, дозволив виявити поширені серед російськомовних українців психологічні бар'єри, що виникають при переході на спілкування українською мовою і які важко вдається подолати, а також ті психологічні бар'єри, з якими вдалося впоратися при зміні мови спілкування тим українцям, які вже пройшли цей шлях. Для цього виконано обробку анкет і бланків методик, кількісний і якісний порівняльний аналіз, синтез та узагальнення отриманих результатів.

Формування релевантної вибірки основної та контрольної груп досліджуваних ґрунтувалося на відповідях респондентів на ввідні питання анкети, а саме:

- до основної групи було відібрано тих учасників опитування, хто «завжди» або «часто» розмовляє російською мовою і «ніколи» або «інколи» – українською;

- до контрольної ж групи ввійшли опитувані, хто навпаки «завжди» або «часто» розмовляє українською та «ніколи» або «інколи» – російською мовою.

У результаті обробки анкет основної групи досліджуваних було визначено, що жоден з них не розмовляє українською мовою завжди чи часто, 68% – інколи, а 32% ніколи цього не роблять (Таблиця 1).

Таблиця 1. Частота використання української мови в учасників основної групи досліджуваних

Розмовляють українською мовою	Кількість, чол.	Кількість, %
завжди	0	0
часто	0	0
інколи	17	68
ніколи	8	32

Натомість російською серед опитуваних спілкується 84% респондентів завжди та 16% – часто (Таблиця 2).

Таблиця 2. Частота використання російської мови в учасників основної групи досліджуваних

Розмовляють російською мовою	Кількість, чол.	Кількість, %
завжди	21	84
часто	4	16
інколи	0	0
ніколи	0	0

Щодо психологічних бар'єрів у переході на спілкування українською мовою, то серед цієї групи досліджуваних вони виявлені всі, але в різній кількості учасників дослідження (Таблиця 3). Так, бар'єр розуміння наявний у

84% опитаних, бар'єр говоріння – в 96%, семантична ригідність та комунікативний конформізм – у 100%, страх відторгнення і культурний конформізм – у 48%, страх не витримати нові навантаження – у 80%, страх втратити віру в себе – в 24%, страх сорому – у 88%, психологічний супротив притаманний 68%.

Таблиця 3. Наявність психологічних бар'єрів в учасників основної групи досліджуваних

Психологічний бар'єр	Кількість, чол.	Кількість, %
Бар'єр розуміння	21	84
Бар'єр говоріння	24	96
Семантична ригідність	25	100
Комунікативний конформізм	25	100
Страх відторгнення	12	48
Страх не витримати нові навантаження	20	80
Страх втратити віру в себе	6	24
Страх сорому	22	88
Культурний конформізм	12	48
Психологічний супротив	17	68

Однак варто зауважити, що ступінь прояву тих чи інших психологічних бар'єрів в учасників основної групи досліджуваних неоднаковий. Так, серед опитаних 40% мають низький ступінь вираженості бар'єру розуміння, 20% – середній і 4% – високий (Таблиця 4).

Таблиця 4. Ступінь вираженості бар'єру розуміння в учасників основної групи досліджуваних

Бар'єр розуміння	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	10	40
середній ступінь вираженості	5	20
високий ступінь вираженості	1	4

Серед учасників анкетування в 12% виявлено низький рівень вираженості бар'єру говоріння, у 28% – середній і в 56% – високий (Таблиця 5).

Таблиця 5. Ступінь вираженості бар'єру говоріння в учасників основної групи досліджуваних

Бар'єр говоріння	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	3	12
середній ступінь вираженості	7	28
високий ступінь вираженості	14	56

Семантична ригідність низького ступеня вираженості представлена в 4% респондентів, середнього – в 32%, а високого – в 64% (Таблиця 6)

Таблиця 6. Ступінь вираженості семантичної ригідності в учасників основної групи досліджуваних

Семантична ригідність	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	1	4
середній ступінь вираженості	8	32
високий ступінь вираженості	16	64

Такий психологічний бар'єр, як комунікативний конформізм, має низький рівень вираженості у 8% досліджуваних, середній – в 48%, високий – в 44% (Таблиця 7).

Таблиця 7. Ступінь вираженості комунікативного конформізму в учасників основної групи досліджуваних

Комунікативний конформізм	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	2	8
середній ступінь вираженості	12	48
високий ступінь вираженості	11	44

Серед опитаних українців 36% мають низький ступінь вираженості страху відторгнення, 8% – середній і 4% – високий (Таблиця 8).

Таблиця 8. Ступінь вираженості страху відторгнення в учасників основної групи досліджуваних

Страх відторгнення	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	9	36
середній ступінь вираженості	2	8
високий ступінь вираженості	1	4

Страх не витримати нові навантаження низького рівня вираженості представлений у 20% респондентів, середнього – в 44%, а високого – в 4% (Таблиця 9)

Таблиця 9. Ступінь вираженості страху не витримати нові навантаження в учасників основної групи досліджуваних

Страх не витримати нові навантаження	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	5	20
середній ступінь вираженості	11	44
високий ступінь вираженості	4	4

Серед учасників дослідження 12% мають низький, 12% – середній і жоден – високий ступінь вираженості страху втратити віру в себе (Таблиця 10).

Таблиця 10. Ступінь вираженості страху втратити віру в себе в учасників основної групи досліджуваних

Страх втратити віру в себе	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	3	12
середній ступінь вираженості	3	12
високий ступінь вираженості	0	0

Страх сорому низького рівня вираженості притаманний 12% респондентів, середнього – 44%, а високого – 32% (Таблиця 11)

Таблиця 11. Ступінь вираженості страху сорому в учасників основної групи досліджуваних

Страх сорому	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	3	12
середній ступінь вираженості	11	44
високий ступінь вираженості	8	32

Такий психологічний бар'єр, як культурний конформізм, має низький ступінь вираженості в 36% досліджуваних, середній – в 12%, високий – в жодного з опитаних (Таблиця 12).

Таблиця 12. Ступінь вираженості культурного нонформізму в учасників основної групи досліджуваних

Культурний конформізм	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	9	36
середній ступінь вираженості	3	12
високий ступінь вираженості	0	0

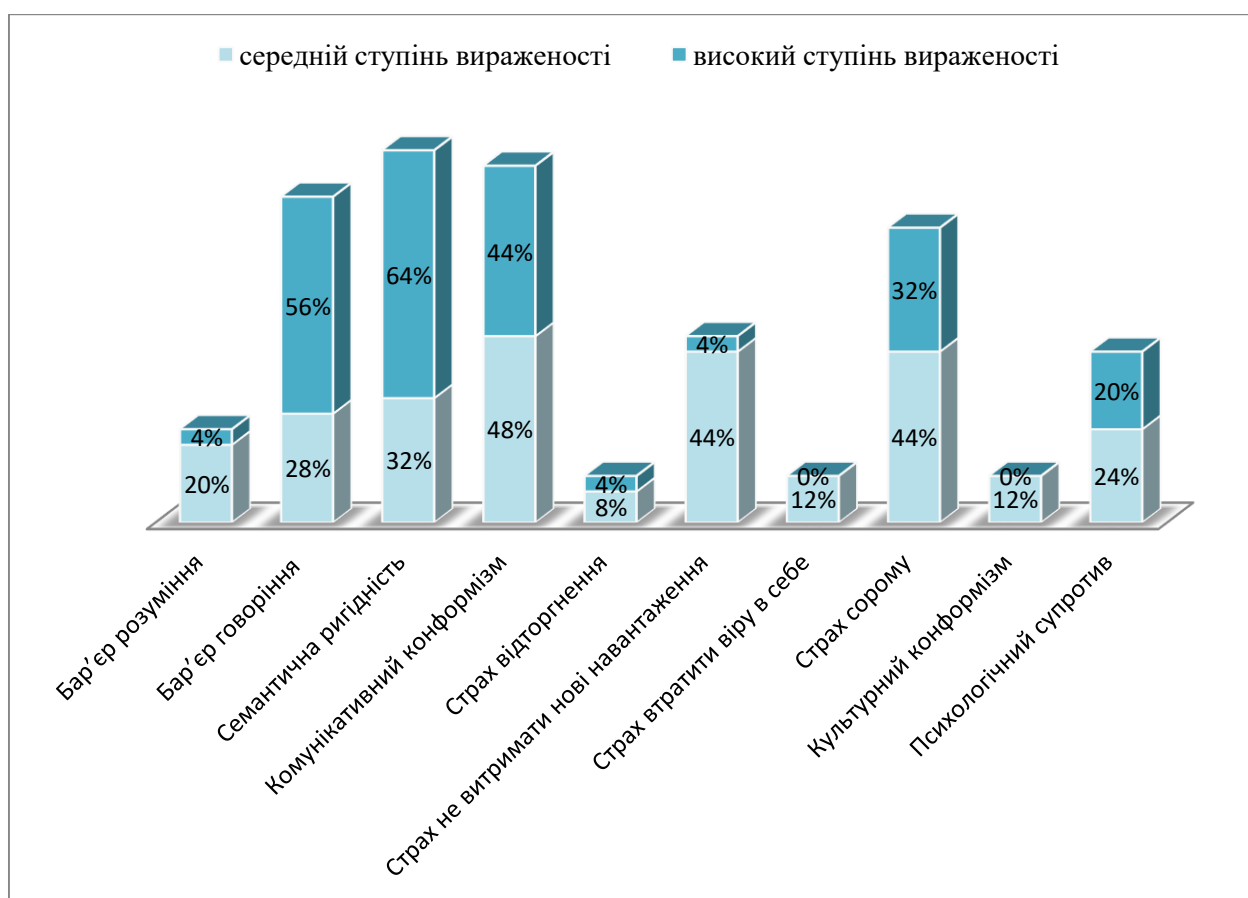
3-поміж опитаних українців 24% мають низький ступінь вираженості психологічного супротиву, 24% – середній і 20% – високий (Таблиця 13).

Таблиця 13. Ступінь вираженості психологічного супротиву в учасників основної групи досліджуваних

Психологічний супротив	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	6	24
середній ступінь вираженості	6	24
високий ступінь вираженості	5	20

Беручи до уваги високий та середній рівень вираженості психологічних бар'єрів, найбільш яскраво вираженими з-поміж поширених серед російськомовних українців при переході на спілкування українською мовою є бар'єр говоріння, семантична ригідність, комунікативний конформізм і страх сорому, що наочно представлено на порівняльній діаграмі (Діаграма 1).

Діаграма 1. Найбільш виражені психологічні бар'єри в учасників основної групи досліджуваних



Найменш вираженими серед психологічних бар'єрів у переході російськомовних українців на спілкування українською мовою можна назвати страх відторгнення, страх втратити віру в себе, культурний конформізм і бар'єр розуміння (див. Діаграма 1).

Аналіз даних, отриманих у результаті проведення діагностичної методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) серед учасників основної групи досліджуваних, дозволив визначити психологічні стани, які

супроводжують (а можливо і спричиняють) виникнення психологічних бар'єрів у переході російськомовних українців на спілкування українською мовою. Так, у 20% опитаних висока тривожність, у 36% – середня, допустимого рівня, а в 44% – низький рівень тривожності; жоден респондент не має високого рівня фрустрації, у 56% вона має місце, а в 44% – низького, що свідчить про стійкість до невдач та відсутність страху перед труднощами; 16% притаманний високий рівень агресивності, у 52% вона помірна, а в 32% – відсутня; 32% опитаних мають сильно виражену ригідність, у 52% вона середнього рівня, а в 16% її зовсім немає (Таблиця 14).

Таблиця 14. Результати діагностичної методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) учасників основної групи досліджуваних

Тривожність	Кількість, чол.	Кількість, %
низький рівень, відсутність	11	44
середній рівень	9	36
високий рівень	5	20
Фрустрація	Кількість, чол.	Кількість, %
низький рівень, відсутність	11	44
середній рівень	14	56
високий рівень	0	0
Агресивність	Кількість, чол.	Кількість, %
низький рівень, відсутність	8	32
середній рівень	13	52
високий рівень	4	16
Ригідність	Кількість, чол.	Кількість, %
низький рівень, відсутність	4	16
середній рівень	13	52
високий рівень	8	32

Здійснивши комплексний аналіз даних, отриманих у результаті проведення анкетування та обраної діагностичної методики, вдалося відслідкувати зв'язок між психологічними бар'єрами та психічними станами особистості. До уваги було взято, перш за все, середній і високий рівень вираженості психологічних бар'єрів та психічних станів, оскільки відсутність тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності є нормою. Таким чином, серед досліджуваних, у яких присутній бар'єр розуміння, 43% мають середній рівень тривожності та фрустрації, 29% – середній рівень ригідності та 43% – високий рівень агресивності та ригідності. Російськомовним українцям, які мають бар'єр говоріння українською, в 38% випадків притаманно середній рівень тривожності й агресивності, в 62% випадків – середній рівень фрустрації, в 43% – середній рівень ригідності, у 24% випадків – високий рівень тривожності, в 19% та 33% – високий рівень агресивності та ригідності відповідно. Для досліджуваних з бар'єром семантичної ригідності характерні: середній рівень тривожності в 42% випадків, фрустрації – в 58%, агресивності в 54% та середній рівень ригідності в 50% випадків. Високий рівень тривожності й агресивності відзначено в 17% опитаних, а ригідності – в 29%. В учасників основної групи емпіричного дослідження з наявним бар'єром комунікативного конформізму відзначено середній рівень тривожності в 39% опитаних, фрустрації – в 57%, агресивності та ригідності – в 52%. Високий рівень тривожності визначено в 17%, агресивності – в 13%, ригідності – в 30% респондентів. Страх відторгнення супроводжується середнім рівнем фрустрації в 33%, агресивності – в 66% та ригідності в 100% (в усіх) учасників дослідження. Примітно, що високий рівень вираженості психічних станів не був виявлений у жодного російськомовного українця з наявним страхом відторгнення. Страх не витримати нові навантаження супроводжується в 44% опитуваних середнім рівнем тривожності й агресивності, в 63% – фрустрації, в 21% – ригідності. Високий рівень тривожності виявлено в 25% респондентів, ригідності – в 38%. Серед російськомовних українців, які при переході на спілкування українською мовою відчувають страх втратити віру в себе, в 33%

виявлено середній рівень тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності, а також високий рівень тривожності, а от високий рівень ригідності – в 67%. Страх сорому притаманний учасникам емпіричного дослідження, які в 50% випадків мають середній та в 29% високий рівень тривожності, в 79% – середній рівень фрустрації, в 64% середній, а в 14% високий рівень агресивності, в 57% середній і в 29% високий рівень ригідності. З-поміж опитуваних, які стикнулися з таким психологічним бар'єром, як культурний конформізм, середній рівень тривожності й ригідності визначено в 67%, а високий – у 33%, а середній рівень фрустрації й агресії – в 100%. Психологічний супротив супроводжується середнім рівнем тривожності й високим рівнем агресивності в 46% респондентів, а фрустрації й агресивності – в 55%, тоді як ригідність середнього рівня має місце в 73% випадків, а високого – в 18%. Жоден учасник основної групи досліджуваних, що стикнувся з психологічними бар'єрами при переході на спілкування українською мовою, не має високого рівня фрустрації. Систематизовані дані представлені в таблиці (Таблиця 15).

Таблиця 15. Зв'язок між психологічними бар'єрами та психічними станами особистості в учасників основної групи досліджуваних

середній та високий ступінь вираженості	Тривожність			Фрустрація			Агресивність			Ригідність		
	відсутність	середній рівень	високий рівень	відсутність	середній рівень	високий рівень	відсутність	середній рівень	високий рівень	відсутність	середній рівень	високий рівень
Бар'єр розуміння	57%	43%	0%	57%	43%	0%	57%	0%	43%	28%	29%	43%
Бар'єр говоріння	38%	38%	24%	38%	62%	0%	43%	38%	19%	24%	43%	33%
Семантична ригідність	41%	42%	17%	42%	58%	0%	29%	54%	17%	21%	50%	29%

Комунікативний конформізм	44%	39%	17%	43%	57%	0%	48%	52%	13%	18%	52%	30%
Страх відторгнення	100%	0%	0%	67%	33%	0%	34%	66%	0%	0%	100%	0%
Страх не витримати нові навантаження	31%	44%	25%	37%	63%	0%	56%	44%	0%	41%	21%	38%
Страх втратити віру в себе	34%	33%	33%	67%	33%	0%	67%	33%	0%	0%	33%	67%
Страх сорому	21%	50%	29%	21%	79%	0%	22%	64%	14%	14%	57%	29%
Культурний конформізм	0%	67%	33%	0%	100%	0%	0%	100%	0%	0%	67%	33%
Психологічний супротив	54%	46%	0%	45%	55%	0%	0%	55%	45%	9%	73%	18%

У результаті проведення методики діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач (Т. Елерса), було визначено, що 28% опитаних мають низький, 36% – середній та 36% – високий рівень мотивації до уникнення невдач, до захисту (Таблиця 15).

Таблиця 16. Результати методики діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач (Т. Елерса) учасників основної групи досліджуваних

Мотивація до уникнення невдач	Кількість, чол.	Кількість, %
низький рівень мотивації	7	28
середній рівень мотивації	9	36
високий рівень мотивації	9	36
дуже високий рівень мотивації	0	0

Комплексний аналіз отриманих у результаті проведення анкетування та обраної діагностичної методики даних дозволив проаналізувати зв'язок психологічних бар'єрів з наявною мотивацією до уникнення невдач. До уваги було взято середній і високий рівень вираженості психологічних бар'єрів та середній, високий і дуже високий рівні мотивації, оскільки низький рівень мотивації до уникнення невдач є нормою. З-поміж учасників основної групи дослідження, що мають бар'єр розуміння, 33% продемонстрували середній рівень мотивації до уникнення невдач, а 50% – високий. Серед тих, хто стикнувся з бар'єром говоріння, ці показники 33% та 43% відповідно, а при семантичній ригідності – по 29%. Комунікативний конформізм пов'язаний у 30% випадків із середнім рівнем мотивації до невдач, а в 39% – з високим. Страх відторгнення в 33% випадків супроводжує середню та високу мотивацію. Для досліджуваних зі страхом не витримати нові навантаження характерні середній рівень мотивації до уникнення невдач в 27% і в 60% – високий. Страх втратити віру в себе в 100% випадків супроводжується високим рівнем мотивації. Тоді як страх сорому в 32% випадків – середнім, а в 36% – високим. Серед досліджуваних, які стикнулися з таким психологічним бар'єром, як культурний конформізм, середній і високий рівень мотивації до уникнення невдач визначено в 33%. Психологічний супротив супроводжується середнім рівнем мотивації в 36% випадків, високим – у 18%. Прикметно, що дуже високий рівень мотивації до уникнення невдач не зафіксований в жодного з учасників основної групи експериментального дослідження. Усі дані представлені в систематизованій таблиці (Таблиця 17).

Таблиця 17. Зв'язок між психологічними бар'єрами та рівнем мотивації до уникнення невдач в учасників основної групи досліджуваних

середній та високий ступінь вираженості	Мотивація до уникнення невдач		
	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Бар'єр розуміння	27%	33%	50%
Бар'єр говоріння	24%	33%	43%
Семантична ригідність	42%	29%	29%

Комунікативний конформізм	31%	30%	39%
Страх відторгнення	34%	33%	33%
Страх не витримати нові навантаження	13%	27%	60%
Страх втратити віру в себе	0%	0%	100%
Страх сорому	32%	32%	36%
Культурний конформізм	34%	33%	33%
Психологічний супротив	46%	36%	18%

Аналіз даних, отриманих у результаті проведення методики дослідження самооцінки (Т. Дембо, С. Рубінштейна) дозволив визначити рівень домагань і самооцінки особистості учасників основної групи дослідження. Так, у 72% досліджуваних засвідчено нормальний, реалістичний рівень домагань особистості, а в 28% – завищений, нереалістичний. У 8% російськомовних українців занижена самооцінка, у 72% – адекватна, реалістична, а в 20% – завищена, що може свідчити про невміння адекватно оцінювати результати своєї діяльності, нечутливість до власних помилок (Таблиця 18).

Таблиця 18. Результати методики дослідження самооцінки (Т. Дембо, С. Рубінштейна) учасників основної групи досліджуваних

Рівень домагань	Кількість, чол.	Кількість, %
занижений	0	0
нормальний, реалістичний	18	72
завищений, нереалістичний	7	28
Самооцінка	Кількість, чол.	Кількість, %
занижена	2	8
адекватна, реалістична	18	72
завищена	5	20

Внаслідок системного аналізу отриманих результатів було визначено зв'язки між психологічними бар'єрами, що виникають у російськомовних українців під час переходу на спілкування українською мовою та рівнем їх домагань і самооцінки. До уваги бралися середній та високий ступені вираженості бар'єрів та, перш за все, реалістичний і завищений рівень домагань і самооцінки, що вважаються відхиленнями від норми. Так, для досліджуваних із вираженим бар'єром розуміння притаманний у 33% випадків завищений рівень домагань, а в 67% – нормальний, а також у 17% завищена самооцінка, а в 83% – адекватна. Для респондентів із бар'єром говоріння – в 19% завищений, а у 81% нормальний рівень домагань, у 10% занижена, а в 14% завищена самооцінка. Серед тих, хто стикнувся з семантичною ригідністю, завищений рівень домагань у 29%, нормальний – у 71% опитаних, завищена самооцінка – в 21%, а занижена – у 8%. Комунікативний конформізм у 22% пов'язаний із завищеним рівнем домагань, у 7% із заниженою, а в 17% – завищеною самооцінкою. Цікавим є факт, що страх відторгнення та культурний конформізм при зміні мови спілкування на українську (згідно з результатами опитування учасників основної групи емпіричного дослідження) відчують на собі російськомовні українці з адекватною самооцінкою та нормальним рівнем домагань особистості. Тоді як серед респондентів, що мають виражений страх втратити віру в себе по 60% мають завищений рівень домагань і занижену самооцінку, а серед тих, хто стикнувся зі страхом не витримати нові навантаження, по 13% мають, а завищена самооцінка притаманна 7%. З-поміж досліджуваних, бар'єром до зміни мови спілкування в яких є страх сорому, 16% мають завищений рівень домагань та по 11% – завищену та занижену самооцінку. Психологічний супротив до переходу на спілкування українською мовою відчують російськомовні українці, 46% з яких мають завищений, нереалістичний рівень домагань та 27% з яких мають завищену самооцінку. Усі дані представлені в систематизованій таблиці (Таблиця 19).

Таблиця 19. Зв'язок між психологічними бар'єрами та рівнем домагань і самооцінки в учасників основної групи досліджуваних

середній та високий ступінь вираженості	Рівень домагань			Самооцінка		
	занижений	реалістичний	завищений	занижена	адекватна	завищена
Бар'єр розуміння	0%	67%	33%	0%	83%	17%
Бар'єр говоріння	0%	81%	19%	10%	76%	14%
Семантична ригідність	0%	71%	29%	8%	71%	21%
Комунікативний конформізм	0%	78%	22%	7%	76%	17%
Страх відторгнення	0%	100%	0%	0%	100%	0%
Страх не витримати нові навантаження	0%	87%	13%	13%	80%	7%
Страх втратити віру в себе	0%	40%	60%	60%	40%	0%
Страх сорому	0%	84%	16%	11%	78%	11%
Культурний конформізм	0%	100%	0%	0%	100%	0%
Психологічний супротив	0%	54%	46%	0%	73%	27%

Проаналізувавши отримані дані можемо відслідкувати зв'язок психологічних бар'єрів, з якими стикаються російськомовні українці в переході на спілкування українською мовою, з іншими психологічними станами та властивостями особистості. Для визначення пріоритетних впливів до уваги взято, перш за все, показники, що яскраво виражені серед більшості учасників основної групи дослідження або ж переважають у відсотковому співвідношенні щодо інших показників. Зокрема, бар'єр розуміння в більшості випадків супроводжується низьким рівнем тривожності, фрустрації та ригідності, але високим рівнем мотивації до уникнення невдач. Бар'єр говоріння пов'язаний підвищеною тривожністю та ригідністю, а також підвищеною мотивацією до

уникнення невдач. З бар'єром семантичної ригідності стикнулися ті, хто має підвищену тривожність і ригідність, помірну мотивацію до уникнення невдач і частково нереалістичний рівень домагань і самооцінки. Досліджуваних із бар'єром комунікативного конформізму характеризують, у більшості випадків, середній рівень фрустрації, агресивності й ригідності, підвищений рівень мотивації до уникнення невдач. Страх відторгнення відчувають російськомовні українці, що мають середній рівень агресивності й ригідності та помірну мотивацію до уникнення невдач. А от страх не витримати нові навантаження пов'язаний із підвищеним рівнем фрустрації та мотивації до уникнення невдач. А страх втратити віру в себе супроводжується високою тривожністю, ригідністю та мотивацією до уникнення невдач, завищеним рівнем домагань і заниженою самооцінкою. Для українців, що при зміні мови спілкування відчувають страх сорому, притаманні: підвищений рівень тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності, підвищений рівень мотивації до уникнення невдач і частково завищений рівень домагань та неадекватна (занижена чи завищена) самооцінка. Культурний конформізм супроводжується підвищеним рівнем тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності й мотивації до уникнення невдач. Психологічний супротив найчастіше чинять особистості з підвищеною фрустрацією, агресивністю й ригідністю, помірним рівнем мотивації до уникнення невдач і нормальною або завищеною самооцінкою. Описані характеристики візуалізовано в таблиці (Таблиця 20).

Таблиця 20. Кореляція психологічних бар'єрів з психічними станами, властивостями та якостями особистості в учасників основної групи досліджуваних

відхилення від норми	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність	Мотивація до уникнення невдач	Рівень домагань	Самооцінка
Бар'єр					+		

розуміння							
Бар'єр говоріння	+			+	+		
Семантична ригідність	+			+	+	+	
Комунікативний конформізм		+	+	+	+		
Страх відторгнення			+	+			
Страх не витримати нові навантаження		+			+		
Страх втратити віру в себе				+	+	+	+
Страх сорому	+	+	+	+	+	+	+
Культурний конформізм	+	+	+	+	+		
Психологічний супротив		+	+	+	+		+

Аналізуючи психологічні бар'єри, що є найбільш яскраво вираженими з-поміж поширених серед російськомовних українців під час переходу на спілкування українською мовою, а саме: бар'єр говоріння, семантична ригідність, комунікативний конформізм і страх сорому (див. Діаграма 1), – можна визначити психологічні стани та властивості особистості, що найчастіше супроводжують психологічні перепони взміні мови спілкування з російської на українську. Спираючись на результати анкетування і психодіагностичних методик, проведених серед учасників основної групи емпіричного дослідження, труднощі в подоланні психологічних бар'єрів у переході на спілкування

українською мовою виникають найчастіше при підвищеному рівні тривожності та ригідності, завищеному рівні мотивації до уникнення невдач, а також при нереалістичному рівні домагань і самооцінки особистості (при чому, найчастіше – завищеному).

У результаті обробки анкет контрольної групи досліджуваних було визначено, що 68% учасників опитування розмовляють українською мовою завжди, 72% – часто та жоден не відповів, що робить це інколи чи не робить цього ніколи (Таблиця 21).

Таблиця 21. Частота використання української мови в учасників контрольної групи досліджуваних

Розмовляють українською мовою	Кількість, чол.	Кількість, %
завжди	17	68
часто	18	72
інколи	0	0
ніколи	0	0

Натомість російською серед опитуваних спілкується 40% респондентів інколи, та 60% – ніколи, жоден не спілкується російською часто або завжди (Таблиця 22).

Таблиця 22. Частота використання російської мови в учасників контрольної групи досліджуваних

Розмовляють російською мовою	Кількість, чол.	Кількість, %
завжди	0	0
часто	0	0
інколи	10	40
ніколи	15	60

Щодо психологічних бар'єрів, які учасники контрольної групи зазначили як ті, з якими вони стикнулися під час переходу на спілкування українською

мовою, то вони також виявлені всі, але в різної кількості учасників дослідження (Таблиця 23). Так, бар'єр розуміння та бар'єр говоріння та культурний конформізм були наявні в 28% опитаних, семантична ригідність – у 40%, комунікативний конформізм – у 76%, страх відторгнення – у 48%, страх не витримати нові навантаження – у 28%, страх втратити віру в себе – в 12%, страх сорому – у 44%, психологічний супротив був притаманний 52% .

Таблиця 23. Наявність психологічних бар'єрів в учасників контрольної групи досліджуваних

Психологічний бар'єр	Кількість, чол.	Кількість, %
Бар'єр розуміння	7	28
Бар'єр говоріння	7	28
Семантична ригідність	10	40
Комунікативний конформізм	19	76
Страх відторгнення	12	48
Страх не витримати нові навантаження	7	28
Страх втратити віру в себе	3	12
Страх сорому	11	44
Культурний конформізм	8	32
Психологічний супротив	13	52

Проте ступінь прояву тих чи інших психологічних бар'єрів в учасників контрольної групи досліджуваних, як і в основної, був неоднаковим. Серед опитаних 20% мали низький ступінь вираженості бар'єру розуміння, 8% – середній і жоден не стикнувся з високим рівнем вираженості бар'єру розуміння при переході на спілкування з російської мови на українську (Таблиця 24).

Таблиця 24. Ступінь вираженості бар'єру розуміння в учасників контрольної групи досліджуваних

Бар'єр розуміння	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	5	20

середній ступінь вираженості	2	8
високий ступінь вираженості	0	0

Серед учасників дослідження 20% зазначили, що мали низький рівень вираженості бар'єру говоріння, 8% – середній і жоден – високий (Таблиця 25).

Таблиця 25. Ступінь вираженості бар'єру говоріння в учасників контрольної групи досліджуваних

Бар'єр говоріння	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	5	20
середній ступінь вираженості	2	8
високий ступінь вираженості	1	4

Семантична ригідність низького ступеня вираженості була притаманна 32% респондентів, середнього – в 4%, а високого – у 8% (Таблиця 26)

Таблиця 26. Ступінь вираженості семантичної ригідності в учасників контрольної групи досліджуваних

Семантична ригідність	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	8	32
середній ступінь вираженості	1	4
високий ступінь вираженості	2	8

Такий психологічний бар'єр, як комунікативний конформізм, мав низький рівень вираженості у 44% досліджуваних при зміні мови спілкування на українську, середній – в 24%, високий – у 8% (Таблиця 27).

Таблиця 27. Ступінь вираженості комунікативного конформізму в учасників контрольної групи досліджуваних

Комунікативний конформізм	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	11	44
середній ступінь вираженості	6	24

високий ступінь вираженості	2	8
-----------------------------	---	---

Серед опитаних українців по 20% мали низький або середній ступінь вираженості страху відторгнення та 8% – високий (Таблиця 28).

Таблиця 28. Ступінь вираженості страху відторгнення в учасників контрольної групи досліджуваних

Страх відторгнення	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	5	20
середній ступінь вираженості	5	20
високий ступінь вираженості	2	8

Страх не витримати нові навантаження низького рівня вираженості був притаманний 20% респондентів, середнього – в 4% і високого – також у 4% (Таблиця 29).

Таблиця 29. Ступінь вираженості страху не витримати нові навантаження в учасників контрольної групи досліджуваних

Страх не витримати нові навантаження	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	5	20
середній ступінь вираженості	1	4
високий ступінь вираженості	1	4

Серед учасників контрольної групи дослідження 12% мали низький ступінь вираженості страху втратити віру в себе, і жоден не стикнувся з середнім або високим (Таблиця 30).

Таблиця 30. Ступінь вираженості страху втратити віру в себе в учасників контрольної групи досліджуваних

Страх втратити віру в себе	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	3	12

середній ступінь вираженості	0	0
високий ступінь вираженості	0	0

Страх сорому низького рівня вираженості був притаманний 24% респондентів, середнього – 8%, а високого – 12%, проте вони змогли його подолати (Таблиця 31)

Таблиця 31. Ступінь вираженості страху сорому в учасників контрольної групи досліджуваних

Страх сорому	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	6	24
середній ступінь вираженості	2	8
високий ступінь вираженості	3	12

Такий психологічний бар'єр, як культурний конформізм, мав низький ступінь вираженості в 4% учасників контрольної групи емпіричного дослідження, середній – в 28%, високий – в жодного з опитаних (Таблиця 32).

Таблиця 32. Ступінь вираженості культурного конформізму в учасників контрольної групи досліджуваних

Культурний конформізм	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	1	4
середній ступінь вираженості	7	28
високий ступінь вираженості	0	0

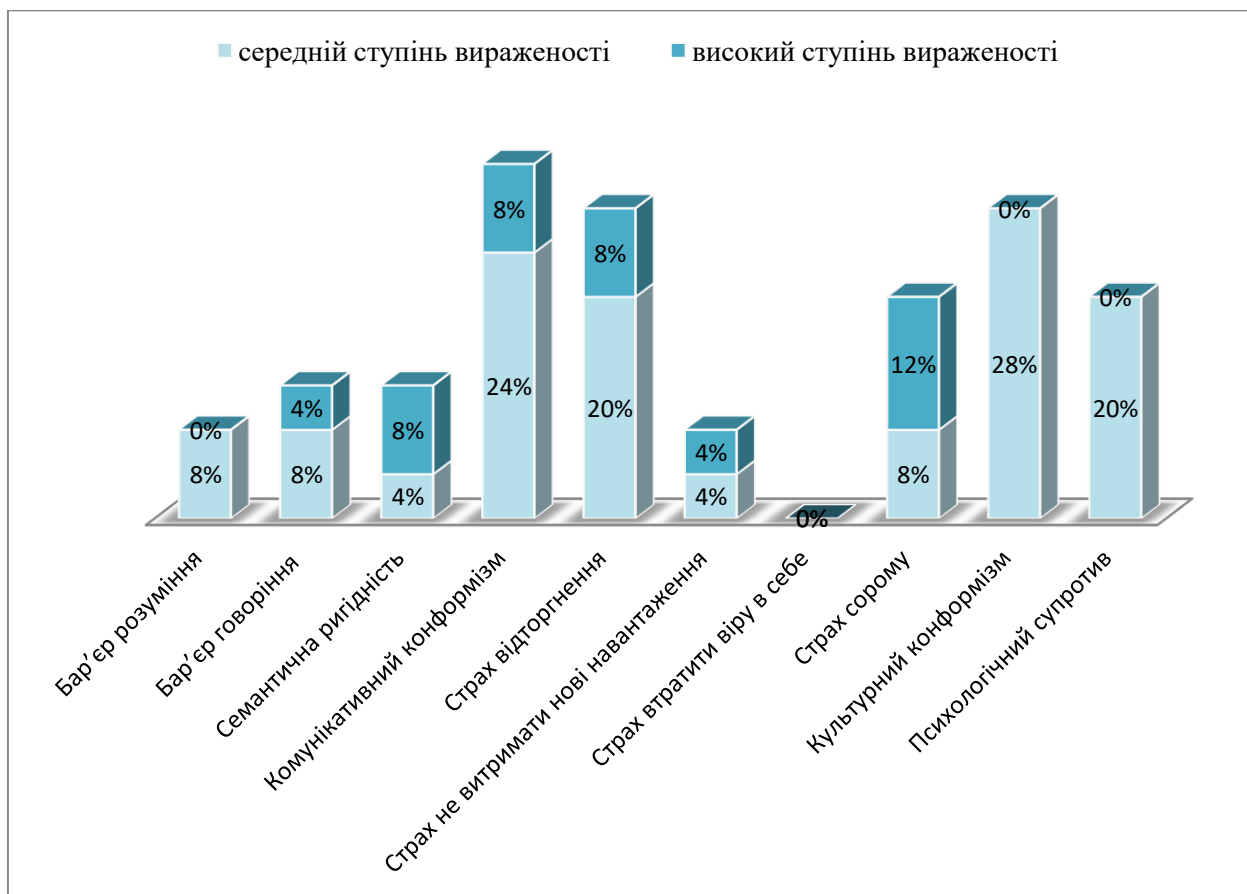
Серед опитаних українців, що стикалися з різними психологічними перепонами, проте вже перейшли на спілкування українською мовою, 28% мали низький ступінь вираженості психологічного супротиву, 20% – середній і жоден – високий (Таблиця 33). Це говорить про відсутність радикального супротиву тиску суспільства в питанні мовної українізації.

Таблиця 33. Ступінь вираженості психологічного супротиву в учасників контрольної групи досліджуваних

Психологічний супротив	Кількість, чол.	Кількість, %
низький ступінь вираженості	7	28
середній ступінь вираженості	5	20
високий ступінь вираженості	0	0

Беручи до уваги високий та середній рівень вираженості психологічних бар'єрів, найбільш яскраво вираженими з-поміж тих, з якими стикнулися (але змогли подолати) російськомовні українці при переході на спілкування українською мовою, були комунікативний конформізм, страх відторгнення, страх сорому та культурний конформізм, що наочно представлено на порівняльній діаграмі (Діаграма 2).

Діаграма 2. Найбільш виражені психологічні бар'єри в учасників контрольної групи досліджуваних



Найменш вираженими серед психологічних бар'єрів у переході російськомовних українців на спілкування українською мовою були страх втратити віру в себе, бар'єр розуміння, страх не витримати нові навантаження, бар'єр говоріння та семантична ригідність (див. Діаграма 2).

Аналіз даних, отриманих у результаті проведення діагностичної методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) серед учасників контрольної групи досліджуваних, дозволив визначити рівень вираженості психологічних станів в українців, які вже подолали психологічні бар'єри та перейшли на спілкування українською мовою. Так, лише в 4% опитаних висока тривожність, у 48% – середнього, допустимого рівня, в 48% – низького; 4% респондентів мають високий рівень фрустрації, у 44% вона має середнього ступеню, а в 52% – низького; у 8% високий рівень агресивності, у 52% вона помірна, а в 40% її й зовсім немає; 12% опитаних мають сильно виражену ригідність, у 52% вона середнього рівня, а в 36% – відсутня (Таблиця 34).

Таблиця 34. Результати діагностичної методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) учасників контрольної групи досліджуваних

Тривожність	Кількість, чол.	Кількість, %
низький рівень, відсутність	12	48
середній рівень	12	48
високий рівень	1	4
Фрустрація	Кількість, чол.	Кількість, %
низький рівень, відсутність	13	52
середній рівень	11	44
високий рівень	1	4
Агресивність	Кількість, чол.	Кількість, %
низький рівень, відсутність	10	40
середній рівень	13	52
високий рівень	2	8
Ригідність	Кількість, чол.	Кількість, %

низький рівень, відсутність	9	36
середній рівень	13	52
високий рівень	3	12

Кореляційний аналіз даних, отриманих у результаті проведення анкетування та обраної діагностичної методики, дозволив відслідкувати зв'язок між психологічними бар'єрами, з якими стикнулися учасники контрольної групи досліджуваних, але змогли їх подолати, та психічними станами особистості. Щодо психологічних бар'єрів, то до уваги було взято середній і високий рівень їх вираженості, а також високий і середній рівень психічних станів та відсутність тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності як показник норми. Так, половині російськомовних українців, що подолали бар'єр розуміння української мови, притаманна відсутність тривожності, агресивності й ригідності, а також середній рівень тривожності та фрустрації, у 50% виявлено високий рівень ригідності, агресивності та фрустрації. Для всіх досліджуваних, що справилися з бар'єром говоріння, притаманний середній рівень фрустрації й агресивності, а також у 66% середній рівень ригідності та тривожності. Примітно, що жоден не продемонстрував високого рівня прояву цих психічних станів. Серед опитаних, які подолали семантичну ригідність, 66% мають середній рівень тривожності, агресивності та ригідності, а 33% – фрустрації. Високий рівень тривожності, фрустрації, ригідності чи агресивності також не був виявлений. В учасників контрольної групи емпіричного дослідження, які в процесі переходу на українську стикалися з бар'єром комунікативного конформізму, відзначено в 75% опитаних середній рівень тривожності та фрустрації, у 88% – агресивності, а ригідності – в 50%, тоді як високий рівень ригідності визначено лише в 25%. Відсутність проявів означених психологічних станів виявлено в 34% опитаних. Страх відторгнення подолали респонденти, які попри середній рівень тривожності мають в 71% випадків середній рівень фрустрації й агресивності, а в 57% та 29% середній та високий рівень ригідності відповідно. Зі страхом не витримати нові

навантаження стикнулися, але змогли його подолати, досліджувані, що володіють середнім рівнем тривожності та ригідності, а половина з них – фрустрації й агресивності. Високий рівень прояву психічних станів, знову ж таки, виявлений не був. Серед російськомовних українців, які при переході на спілкування українською мовою подолали страх сорому, в 60% виявлено середній рівень тривожності й агресивності, а в 40% – фрустрації та ригідності. Культурний конформізм змогли подолати учасники емпіричного дослідження, які попри те, що в 86% випадків мають середній рівень тривожності, у 57% – середній рівень фрустрації, а в 71% середній рівень агресивності та ригідності, все ж у 24% мають низький рівень тривожності, в 43% – фрустрації, в 29% – агресивності та ригідності. З-поміж опитуваних, які справилися з психологічним супротивом, середній рівень тривожності, фрустрації й ригідності визначено в 40%, і хоч агресивності – в 60%, але відсутні прояви цих психологічних станів у 60% та 40% відповідно. Як бачимо, жоден учасник контрольної групи досліджуваних, що стикалися з психологічними бар'єрами при переході на спілкування українською мовою, проте змогли їх подолати, не має високого рівня тривожності. Не так часто серед опитаних зустрічається й високий рівень прояву інших досліджуваних психологічних станів (Таблиця 35).

Таблиця 35. Зв'язок між психологічними бар'єрами та психічними станами особистості в учасників контрольної групи досліджуваних

середній та високий ступінь вираженості	Тривожність			Фрустрація			Агресивність			Ригідність		
	відсутність	середній рівень	високий рівень	відсутність	середній рівень	високий рівень	відсутність	середній рівень	високий рівень	відсутність	середній рівень	високий рівень
Бар'єр розуміння	50%	50%	0%	0%	50%	50%	50%	0%	50%	50%	0%	50%
Бар'єр говоріння	34%	66%	0%	0%	100%	0%	0%	100%	0%	34%	66%	0%

Семантична ригідність	34%	66%	0%	66%	34%	0%	34%	66%	0%	34%	66%	0%
Комунікативний конформізм	25%	75%	0%	25%	75%	0%	22%	88%	0%	25%	50%	25%
Страх відторгнення	0%	100%	0%	29%	71%	0%	29%	71%	0%	14%	57%	29%
Страх не витримати нові навантаження	0%	100%	0%	50%	50%	0%	50%	50%	0%	0%	100%	0%
Страх сорому	40%	60%	0%	60%	40%	0%	40%	60%	0%	60%	40%	0%
Культурний конформізм	24%	86%	0%	43%	57%	0%	29%	71%	0%	29%	71%	0%
Психологічний супротив	60%	40%	0%	60%	40%	0%	40%	60%	0%	60%	40%	0%

За результатами методики діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач (Т. Елерса) 24% опитаних мають низький рівень мотивації до уникнення невдач, до захисту, 56% – середній, 20% – високий і жоден – дуже високий рівень мотивації (Таблиця 36).

Таблиця 36. Результати методики діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач (Т. Елерса) учасників контрольної групи досліджуваних

Мотивація до уникнення невдач	Кількість, чол.	Кількість, %
низький рівень мотивації	6	24
середній рівень мотивації	14	56
високий рівень мотивації	5	20
дуже високий рівень мотивації	0	0

У результаті аналізу отриманих даних анкетування та обраної діагностичної методики проаналізовано також зв'язок між подоланням психологічних бар'єрів і наявною чи відсутньою мотивацією до уникнення невдач. Для об'єктивності аналізу було взято середній і високий рівень вираженості психологічних бар'єрів, з якими стикалися учасники контрольної групи. Серед тих, хто стикався з бар'єром розуміння і зміг його подолати, по 50% мають низький і середній рівень мотивації до уникнення невдач. Серед тих, хто стикався з бар'єром говоріння, цей показник 27% й 67% відповідно. Подолати семантичну ригідність змогли опитані з середнім рівнем мотивації до уникнення невдач у 67% випадків і високою – в 33%. Схожа картина і серед тих, хто подолав комунікативний конформізм: 62% і 38% відповідно. По 43% мають середній та високий, а 14% низький рівень мотивації до уникнення невдач ті, хто подолав страх відторгнення. Для досліджуваних зі страхом не витримати нові навантаження характерні середній та високий рівень мотивації в 50% випадків, а зі страхом сорому – у 80% та 20% випадків відповідно. Серед досліджуваних, які подолали культурний конформізм, середній рівень мотивації до уникнення невдач визначено в 72%, а низький і високий – у 14%. З психологічним супротивом справилися респонденти з низьким у 40% та середнім рівнем мотивації в 60% випадків. Дуже високий рівень мотивації до уникнення невдач, як і в основній групі, не зафіксований в жодного з учасників контрольної групи експериментального дослідження. Проте помітно вищими є показники середньої мотивації до уникнення невдач та нижчими – високої, в порівнянні з учасниками основної групи. Систематизовані дані представлені в таблиці (Таблиця 37).

Таблиця 37. Зв'язок між психологічними бар'єрами та рівнем мотивації до уникнення невдач в учасників контрольної групи досліджуваних

середній та високий ступінь вираженості	Мотивація до уникнення невдач		
	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Бар'єр розуміння	50%	50%	0%
Бар'єр говоріння	23%	67%	0%

Семантична ригідність	0%	67%	33%
Комунікативний конформізм	0%	62%	38%
Страх відторгнення	14%	43%	43%
Страх не витримати нові навантаження	0%	50%	50%
Страх сорому	0%	80%	20%
Культурний конформізм	14%	72%	14%
Психологічний супротив	40%	60%	0%

Дані, отримані в результаті проведення методики дослідження самооцінки (Т. Дембо, С. Рубінштейна) відображують рівень домагань і самооцінки особистості учасників контрольної групи дослідження. Виявлено, що 4% досліджуваних мають занижений рівень домагань особистості, 60% – нормальний, реалістичний, а 36% – завищений, нереалістичний. У 12% українців, які вже перейшли на спілкування українською мовою, занижена самооцінка, що свідчить про неблагополуччя в розвитку особистості, у 76% – адекватна, реалістична, у 12% – завищена (Таблиця 38).

Таблиця 38. Результати методики дослідження самооцінки (Т. Дембо, С. Рубінштейна) учасників контрольної групи досліджуваних

Рівень домагань	Кількість, чол.	Кількість, %
занижений	1	4
нормальний, реалістичний	15	60
завищений, нереалістичний	9	36
Самооцінка	Кількість, чол.	Кількість, %
занижена	3	12
адекватна, реалістична	19	76
завищена	3	12

Результатом системного аналізу отриманих результатів стало визначення зв'язків між психологічними бар'єрами, які вдалося подолати російськомовним українцям у переході на спілкування українською мовою, та рівнем домагань і самооцінки особистості. До уваги традиційно бралися середній та високий ступені вираженості психологічних бар'єрів. Відхилення від норми у вигляді завищеного рівня домагань були виявлені лише в 25% досліджуваних, що стикнулися з комунікативним конформізмом, а також у 29% тих, хто подолав страх відторгнення. Учасники контрольної групи емпіричного дослідження, які стикалися з іншими психологічними перепонами в процесі переходу на спілкування українською мовою, продемонстрували здорову самооцінку та реалістичний рівень домагань особистості. Отримані дані репрезентовані в узагальненій таблиці (Таблиця 39).

Таблиця 39. Зв'язок між психологічними бар'єрами та рівнем домагань і самооцінки в учасників контрольної групи досліджуваних

середній та високий ступінь вираженості	Рівень домагань			Самооцінка		
	занижений	реалістичний	завищений	занижена	адекватна	завищена
Бар'єр розуміння	0%	100%	0%	0%	100%	0%
Бар'єр говоріння	0%	100%	0%	0%	100%	0%
Семантична ригідність	0%	100%	0%	0%	100%	0%
Комунікативний конформізм	0%	75%	25%	0%	100%	0%
Страх відторгнення	0%	71%	29%	0%	100%	0%
Страх не витримати нові навантаження	0%	100%	0%	0%	100%	0%
Страх сорому	0%	100%	0%	0%	100%	0%
Культурний конформізм	0%	100%	0%	0%	100%	0%
Психологічний супротив	0%	100%	0%	0%	100%	0%

Для визначення впливу властивостей та сталих психологічних станів особистості на подолання психологічних бар'єрів, з якими стикаються російськомовні українці при переході на спілкування українською мовою, здійснено комплексний порівняльний аналіз результатів проведених серед учасників контрольної групи методик і анкетування з акцентом, у першу чергу, на показниках, які яскраво виражені серед більшості учасників контрольної групи дослідження або ж мають вагомий вплив на досліджувані психологічні бар'єри. Так, наприклад, подолання бар'єру розуміння в більшості випадків пов'язане з низьким рівнем тривожності, фрустрації та ригідності, низьким або середнім рівнем мотивації до уникнення невдач, адекватним рівнем домагань і самооцінки особистості. Бар'єр говоріння вдалося успішно подолати, попри середній рівень тривожності, фрустрації й ригідності, досліджуваним контрольної групи з низьким або середнім рівнем мотивації до уникнення невдач та реалістичними домаганнями й самооцінкою. З бар'єром семантичної ригідності справилися ті, хто попри підвищену тривожність і ригідність, має помірну мотивацію до уникнення невдач і реалістичний рівень домагань і самооцінки. Серед досліджуваних, що стикалися з бар'єром комунікативного конформізму та страху відторгнення, в більшості випадків, лишається середній рівень тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності, помірний рівень мотивації до уникнення невдач та може в окремих випадках зберігатися завищений рівень домагань особистості. Українці, які подолали страх не витримати нові навантаження, продемонстрували в більшості випадків підвищену тривожність та ригідність, а також середній або високий рівень мотивації до уникнення невдач, що однак компенсовані реалістичними самооцінкою та рівнем домагань. Респондентам, які при зміні мови спілкування відчували страх сорому, проте змогли з ним успішно впоратися, притаманні: помірно високий рівень тривожності й агресивності, підвищений рівень мотивації до уникнення невдач. Культурний конформізм пережитий та успішно подоланий опитуваними з середнім рівнем тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності, а також помірно підвищеним рівнем мотивації до

уникнення невдач. А от психологічний супротив вдалося перебороти українцям з підвищеною агресивністю, однак переважно низьким рівнем тривожності, фрустрації й ригідності, а також із низьким або середнім рівнем мотивації до уникнення невдач і нормальним рівнем домагань і самооцінки особистості. Описані характеристики частково візуалізовані в таблиці (Таблиця 40).

Таблиця 40. Кореляція психологічних бар'єрів з психічними станами, властивостями та якостями особистості в учасників контрольної групи досліджуваних

відхилення від норми	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність	Мотивація до уникнення невдач	Рівень домагань	Самооцінка
Бар'єр розуміння					+		
Бар'єр говоріння	+	+		+	+		
Семантична ригідність	+			+	+		
Комунікативний конформізм	+	+	+	+	+	+	
Страх відторгнення	+	+	+	+	+	+	
Страх не витримати нові навантаження	+			+	+		
Страх сорому	+		+		+		
Культурний конформізм	+	+	+	+	+		
Психологічний			+				

супротив							
----------	--	--	--	--	--	--	--

Аналіз психологічних бар'єрів, які визначено, як найбільш яскраво виражені серед тих, із якими стикалися російськомовні українці під час переходу на спілкування українською мовою, проте змогли їх подолати, а саме: комунікативний конформізм, страх відторгнення, страх сорому й культурний конформізм (див. Діаграма 2), – дозволив виявити психологічні стани та властивості особистості, які найчастіше супроводжують процес зміни мови спілкування та допомагають долати психологічні перепони, які виникають на шляху переходу з російської мови на українську. Результати діагностичних методик і проведеного серед учасників контрольної групи емпіричного дослідження, наштовхують на думку, що психологічними станами і властивостями особистості, які супроводжують чи навіть спричиняють ці психологічні бар'єри є підвищений рівень тривожності, агресивності, фрустрації й ригідності й помірно висока мотивація до уникнення невдач, а їх подолання забезпечується реалістичним рівнем домагань, а особливо, стабільною адекватною самооцінкою особистості.

Адже, порівнюючи психологічні стани, притаманні російськомовним українцям, яких стримують психологічні бар'єри в переході на спілкування українською мовою, і психологічні стани, що характеризують тих українців, чий процес подолання цих психологічних перепон уже завершився, не можна не помітити, що тривожність, фрустрація, ригідність, меншою мірою агресивність, а також мотивація до уникнення невдач супроводжують учасників емпіричного дослідження які як стикнулися з психологічними перепонами на шляху до спілкування українською мовою, так і вже подолали їх. Зокрема, однакові психологічні стани в них супроводжують бар'єр розуміння, бар'єр говоріння, семантичну ригідність, комунікативний та культурний конформізм. Тому можемо назвати підвищену тривожність, фрустрацію, ригідність, агресивність і мотивацію до уникнення невдач особистісними предикторами бар'єру розуміння, бар'єру говоріння, семантичної ригідності, комунікативного

та культурного конформізму. А з огляду на те, що всі учасники контрольної групи дослідження продемонстрували середню та високу (адекватну) самооцінку й переважна більшість реалістичний рівень домагань особистості, тоді як серед досліджуваних, які ще не подолали психологічні бар'єри в переході на спілкування українською мовою, набагато частіше зустрічається нереалістичне ставлення до себе, та на основі математичного аналізу (відмінності між показниками самооцінки основної та контрольної груп досліджуваних за t-критерієм Стюдента на високому рівні ($p \leq 0,05$)), можемо зробити висновок, що реалістичне уявлення про свої можливості, а особливо адекватна самооцінка, є важливим ресурсом подолання психологічних перепон.

Окремої уваги заслуговує бар'єр втратити віру в себе, адже він не був виявлений у жодного учасника емпіричного дослідження, що вже змінив мову спілкування на українську, але притаманний значній частині тих російськомовних українців, хто має психологічні бар'єри в переході на спілкування українською мовою, що може свідчити про складність подолання цієї перепони. Бар'єр втратити віру в себе супроводжується, в першу чергу, зависоким рівнем ригідності й мотивації до уникнення невдач та нереалістичним рівнем домагань і самооцінки особистості.

Отже, в результаті комплексного кореляційного аналізу, синтезу, узагальнення та порівняльної характеристики даних, отриманих у ході проведення емпіричного дослідження, вдалося визначити психологічні бар'єри, з якими найчастіше стикаються й мають труднощі в їх подоланні (бар'єр говоріння, семантична ригідність, комунікативний конформізм, страх сорому) та з якими вдалося впоратися російськомовним українцям при переході на спілкування українською мовою (комунікативний конформізм, страх відторгнення, страх сорому, культурний конформізм), їх зв'язок із тривожністю, фрустрацією, ригідністю, меншою мірою агресивністю, а також мотивацією до уникнення невдач, а особливо реалістичним рівнем домагань і самооцінки особистості як важливою умовою успішного подолання психологічних перепон.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Емпіричне дослідження проводилося з серпня по жовтень 2024 року. Протягом цього періоду в дослідженні взяли участь 87 учасників, з-поміж яких було відібрано 50 українців, які сформували основну й контрольну групу. До основної увійшли 25 російськомовних, що продовжують спілкуватися російською, а до контрольної – 25, які вже перейшли на українську. Було опитано жінок і чоловіків віком від 18 до 64 років, які проживають у різних регіонах України.

Для комплексного вивчення психологічних бар'єрів при переході російськомовних українців на спілкування українською мовою проведено: анкетування (за власноруч розробленою анкетною) для визначення типових психологічних бар'єрів, що виникають або виникали при переході на спілкування українською мовою; методику Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» для визначення рівня тривожності, ригідності, фрустрації й агресивності як психічних станів, які мають вплив на психологічні бар'єри; методику Т. Елерса діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач; методику Т. Дембо, С. Рубінштейна для дослідження рівня домагань і самооцінки особистості та їх впливу на психологічні бар'єри при зміні мови спілкування на українську.

За результатами анкетування найбільш яскраво вираженими з-поміж поширених серед російськомовних українців при переході на спілкування українською мовою є бар'єр говоріння, семантична ригідність, комунікативний конформізм і страх сорому. Однак результати контрольної групи досліджуваних свідчать про те, що такі психологічні перепони, як страх втратити віру в себе, бар'єр розуміння, страх не витримати нові навантаження та семантична ригідність можуть бути подоланими, тоді як бар'єр говоріння та страх втратити віру в себе побороти найтяжче.

Психодіагностичні методики виявили, що наявність психологічних бар'єрів у переході російськомовних українців на спілкування українською

мовою пов'язана з підвищеним рівнем тривожності, агресивності, фрустрації й ригідності, зависокою мотивацією до уникнення невдач, а також нереалістичним рівнем домагань особистості (частіше завищеним). Порівняння результатів основної та контрольної групи учасників емпіричного дослідження та математичний аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновок, що підвищена тривожність, фрустрація, ригідність, агресивність і мотивація до уникнення невдач є особистісними предикторами психологічних бар'єрів у переході російськомовних українців на спілкування українською мовою (зокрема, бар'єру розуміння, бар'єру говоріння, семантичної ригідності, комунікативного та культурного конформізму), а подоланню цих психологічних перепон сприяє, в першу чергу, стабільна адекватна самооцінка особистості.

Загалом же, будь який психологічний бар'єр, що стає на заваді мовної українізації, є тимчасовим психічним станом, побороти який можна укріплюючи віру в себе та свої можливості, продовжуючи вивчати українську мову, оточуючи себе україномовними людьми та контентом, надихаючись і зміцнюючи власну мотивацію спілкуватися українською.

ВИСНОВКИ

У ході написання магістерської роботи було визначено, що дослідження психологічних бар'єрів на науковому рівні розпочалося в першій половині ХХ століття в контексті різних теорій особистості, згідно з якими, вони трактувалися як стан стійкого спротиву особистості потенційним конфліктам, як дисбаланс у підструктурах особистості, які відчувають внутрішню заборону перед здійсненням чогось, що проявляється у вигляді напруженого психічного стану під час діяльності або розглядалися в контексті дослідження фрустраційних ситуацій.

З'ясовано, що в сучасній психологічній літературі психологічні бар'єри трактуються, як певні внутрішні перепони, що перешкоджають виконанню дії чи діяльності. Деякі дослідники називають ці внутрішні перешкоди мотивами, емоційними переживаннями, але в переважній більшості вони визначаються психічними станами. Комплексний аналіз різних підходів до тлумачення терміну «психологічний бар'єр» дозволив визначити його як обумовлений властивостями особистості психічний стан, що з'являється перед або під час виконання діяльності й перешкоджає її успішній реалізації.

Специфічними ознаками психологічних бар'єрів визначено наявність фактору перепони при реалізації мети, неадекватність мотиву щодо суб'єктивних можливостей її досягнення, а також необґрунтоване очікування ймовірних невдач або негативних наслідків дії, яка лише планується виконуватися в майбутньому. Формування бар'єру починається після появи мотивації до певної діяльності чи поведінки та виникає як реакція індивіда на несприятливі прогнози бажаної поведінки в результаті оцінки виконання діяльності на раціональному, ірраціональному та емоційному рівнях. Варто уточнити, що психологічні бар'єри виникають лише тоді, коли є мотивація та можливість виконувати певну діяльність. Водночас через деякі внутрішні причини індивіди не можуть задовольнити свої мотиви. Внутрішніми причинами виникнення психологічних перепон можуть виступати властивості

особистості (потреби та мотиви, ставлення до себе, оточення та світу), а також інші сталі психічні стани, такі як: ригідність, фрустрація, тривожність, агресивність тощо.

Аналіз літератури за темою магістерського дослідження дозволив виявити існування різних поглядів на класифікацію психологічних бар'єрів (залежно від підходу й обраних критеріїв). Найбільш суттєвою є класифікація з огляду на навантаження на конкретний регулятор поведінки, що бере участь у створенні бар'єра, відповідно до якої виділяють такі типи психологічних бар'єрів, як: мотиваційний (недостатня мотивація), когнітивний (відсутність необхідної для дії інформації), емоційний (негативна емоційна оцінка ситуації), вольовий (порушення вольової регуляції). Будь-який тип психологічних перепон за достатньої сили може призводити до переживання інших типів бар'єрів. Кілька психологічних бар'єрів можуть одночасно впливати на людину.

Від успішного долання психологічних бар'єрів залежить ефективність такої важливої складової соціального життя особистості, як спілкування. Сучасні дослідники ототожнюють поняття «бар'єри в спілкуванні», «комунікативні бар'єри», «комунікаційні бар'єри» та вживають їх як синонімічні. Ці бар'єри є перешкодами в адекватній передачі інформації між учасниками комунікації, мають негативний вплив на її ефективність і проявляються як посилення негативного досвіду та ставлення. Визначено, що до психологічних перепон у спілкуванні належать: бар'єр непорозуміння, бар'єр темпераменту, бар'єр характеру, бар'єр негативних емоцій, бар'єр страждання, бар'єр поганого настрою, бар'єр гніву, бар'єр відрази та гидливості, бар'єр сорому та відчуття провини. Їх виникнення пов'язане як з індивідуальними психологічними особливостями особистості, так і з особливими психологічними відносинами між учасниками спілкування.

У ході написання роботи за темою дослідження виявлено особливості психологічних бар'єрів, що перешкоджають зміні мови спілкування, і які дослідники пов'язують, перш за все, з наявністю двох послідовних (чи

паралельних) процесів: вивчення мови та перехід на спілкування нею в усіх або окремих сферах життя. Під час вивчення нової мови, найчастіше виникають бар'єр розуміння, бар'єр говоріння та міжкультурний бар'єр, а при використанні вивченої мови для спілкування – бар'єр страху й бар'єр сорому та почуття провини. Вони мають негативний вплив на комунікацію та на психіку в цілому, а ще тісно пов'язані між собою.

В реаліях сьогодення особливої актуальності в Україні набула проблема вибору мови спілкування в російсько-українському мовному середовищі. Адже попри постійне зменшення частки російськомовних українців, значна їх кількість відмовляється або ж не наважується перейти на спілкування українською в усіх (чи більшості) сферах життя. Найпоширенішими причинами уникнення активного використання української мови дослідники мовного питання в Україні називають, перш за все, незнання української мови, або нестачу україномовного оточення та загальну відсутність потреби в її використанні через загальне розуміння російської більшістю населення. Труднощі при переході на спілкування українською мовою (та її вивченні) пов'язують з мотиваційною, емоційно-вольовою та когнітивно-пізнавальною сферами особистості, а основними психологічними бар'єрами визначають страх сорому, страх відторгнення, страх втратити віру в себе, страх не витримати нові навантаження, бар'єр розуміння та бар'єр говоріння.

Деякі дослідники розділяють бар'єри переходу на україномовне спілкування на такі три сфери: когнітивно-семантичну, мотиваційно-особистісну та комунікативну взаємодію. Основними перешкодами в когнітивно-семантичній сфері називають семантичну ригідність та семантичну інерцію, в мотиваційно-особистісній – ідеологічні постави й культурницький конформізм, а в комунікативно-інтеракційній – негативна реакція оточення та комунікативний конформізм. В останні роки частими стали також випадки, коли основною перешкодою на шляху до переходу на спілкування українською стає психологічний супротив, який чинить особистість у відповідь на тиск суспільства, яке є вимогливим і безкомпромісним у питанні мовної українізації.

Узагальнення поглядів різних дослідників мовного питання в Україні дозволило визначити наступний перелік розповсюджених при зміні мови спілкування на українську психологічних перепон: бар'єр розуміння, бар'єр говоріння, семантична ригідність, комунікативний конформізм, страх відторгнення, страх не витримати нові навантаження, страх втратити віру в себе, страх сорому, культурний конформізм та психологічний супротив.

З огляду на цей перелік та з метою визначення найбільш розповсюджених психологічних бар'єрів у переході російськомовних українців на спілкування українською мовою та пошуку їх особистісних предикторів протягом серпня-жовтня 2024 року нами було проведене емпіричне дослідження, в якому взяли участь 87 учасників, з-поміж яких було відібрано 50, які сформували основну й контрольну групу. До основної увійшли 25 російськомовних українців, які продовжують спілкуватися російською, а до контрольної – 25 тих, хто вже змінили мову спілкування на українську. Було опитано повнолітніх жінок і чоловіків, що проживають у різних регіонах України.

Аналіз результатів анкетування дозволив визначити найбільш яскраво вираженими з-поміж поширених серед російськомовних українців при переході на спілкування українською мовою бар'єр говоріння, семантичну ригідність, комунікативний конформізм і страх сорому. Результати анкетування учасників контрольної групи досліджуваних при цьому свідчать про те, що такі психологічні перепони, як: страх втратити віру в себе, бар'єр розуміння, страх не витримати нові навантаження та семантична ригідність можуть бути подоланими, – тоді як бар'єр говоріння та страх втратити віру в себе побороти найважче.

Проведені психодіагностичні методики дозволили виявити, що психологічні бар'єри в переході російськомовних українців на спілкування українською мовою пов'язані з такими психічними станами та властивостями особистості, як: підвищений рівень тривожності, агресивності, фрустрації й ригідності, зависока мотивація до уникнення невдач, а також нереалістичний рівень домагань особистості, при чому частіше – завищений.

Порівняльний аналіз результатів анкетування та психодіагностичних методик учасників основної та контрольної груп емпіричного дослідження, а також математичний аналіз отриманих даних підтвердив гіпотезу про те, що при переході на спілкування українською мовою російськомовні українці стикаються з типовими психологічними бар'єрами (бар'єром розуміння, бар'єром говоріння, семантичною ригідністю, комунікативним та культурним конформізмом), які мають особистісні предиктори (підвищений рівень тривожності, фрустрації, ригідності, агресивності й мотивації до уникнення невдач), а також дозволяє зробити висновок, що подоланню цих психологічних перепон сприяє, в першу чергу, стабільна адекватна самооцінка особистості.

Отримані результати проведеного магістерського дослідження свідчать про актуальність обраної теми та перспективи подальшого вивчення психологічних бар'єрів у переході російськомовних українців на спілкування українською мовою. Зокрема, ще більш інформативно буде прослідкувати динаміку психологічних станів і проявів властивостей особистості безпосередньо в процесі зміни мови спілкування на українську. Таке дослідження потребує тривалого часу для проведення, однак дозволить найбільш точно визначити особистісні предиктори психологічних бар'єрів у переході російськомовних українців на спілкування українською мовою. Подальше дослідження означеної теми магістерської роботи є важливим для розвитку соціально-культурного середовища України, підвищення рівня мовної толерантності та створення сприятливих умов для національної ідентичності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексєєва К. М. Психологічні бар'єри у спілкуванні та шляхи їх подолання. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості* : зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф., 1-2 червня 2023 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 6-11.
2. Афанасенко С. І. Особливості психологічних бар'єрів у професійній діяльності поліції. *Південноукраїнський правничий часопис. Проблеми юридичної психології*. 2003. №3. С. 290-294. DOI: <https://doi.org/10.32850/sulj.2023.3.46>
3. Березовська Л. Комунікативні бар'єри у спілкуванні соціального працівника: шляхи подолання. *Український педагогічний журнал*. 2020. №2. С. 87-94. DOI: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2020-2-87-94>
4. Бескорса О. С., Салабай А. В. Бар'єри у вивченні іноземних мов та способи їх подолання в умовах ЗВО. *Теорія та методика навчання (з галузей знань). Інноваційна педагогіка*. 2019. СпецВип.. С. 24-27.
5. Божок О. О. Феномен фрустрації в психологічній теорії та практиці. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2010. Вип. 2. С. 87-94.
6. Брик Т. О. Подолання психологічних бар'єрів курсантами у процесі вивчення іноземної мови. *Наукові записки кафедри педагогіки* : зб. наук. пр. Харків. 2010. Вип. 24. С. 39-44. URL: <https://periodicals.karazin.ua/pedagogy/article/view/3875/3442> (дата звернення 04.11.2024)
7. Васютинський В.О. Психологічні бар'єри мовної українізації. *Мова і культура*. 2008. Вип. 10. Том IV (104). С. 46-53.
8. Вовк Н. П. Детермінанти бар'єрів професійного саморозвитку курсантів – майбутніх працівників ДСНС України в умовах ВНЗ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 2. С. 31-36.

9. Войцехівська Н. К. Конфліктний дискурс в українській художній літературі: структурний, семантичний, комунікативний і лінгвокогнітивний аспекти : дис. ... д-ра філол. наук. : 10.02.01. Київ, 2019. 335 с.
10. Волосевич І., Когут І., Жерьобкіна Т., Назаренко Ю. Вплив війни на молодь в Україні. Київ, 2023. 77 с. URL: <https://ukraine.unfpa.org/uk/state%20of%20youth%20survey> (дата звернення 22.05.2024)
11. Глазкова І. Я. Комунікативні бар'єри: сутність, причини появи, типологія. *Гуманізація навчально-виховного процесу*: зб. наук. пр. Слов'янськ : СДПУ, 2011. Вип. IV. Ч. I. С. 250 -260.
12. Глазкова І. Я. Проблема психологічних бар'єрів у зарубіжній педагогічній науці. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. пр. Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2011. Вип. № 13. С. 54-60.
13. Глазкова І. Я. Сутність психологічних бар'єрів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : збірник наукових праць / редкол.: Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін. Запоріжжя, 2011. Вип. 15 (68). С. 85-93.
14. Голобородько Є. П. Спілкування: види, функції, засоби. *Педагогічні науки* : збірник наукових праць. 2007. №45. С. 200-204.
15. Грись А. М. Психологічні бар'єри студентів-психологів у процесі їх підготовки до роботи з соціально дезадаптованими неповнолітніми. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т. XVI. Ч. 2. Київ : Гнозіс, 2014. С. 289-298. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1692/1/%25344.Pdf> (дата звернення 18.05.2024)

- 16.Денисенко І. І., Тарасюк А. М. Комунікативно-мовні бар'єри: причини виникнення та техніки їх корекції. *Теорія та методика навчання (з галузей знань)*. 2020. Вип. 20. Т. 2. С. 17-21.
- 17.Дирда І. Психологічні бар'єри в міжкультурній комунікації. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2014. Вип. 41. С. 336-341.
- 18.Дмитрієва С. М. Психологічні особливості комунікативних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні. *Актуальні проблеми, сучасний стан та перспективи розвитку індустрії туризму в Україні та Польщі*: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. Саух І. В. 2010. С. 247-250. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2020-2-3>
- 19.Дроздова І. П. Наукові основи формування українського професійного мовлення студентів нефілологічних факультетів ВНЗ : монографія. Харків : ХНАМГ, 2010. 320 с.
- 20.Емоції та психологічні бар'єри при переході на українську. Вебінар у рамках проекту «Єдині» URL: <https://www.youtube.com/live/77MqKOVQJiU?si=MwV7t-YWfj0v8gS7>
(дата звернення 15.06.2024)
- 21.Засади когнітивної психології спілкування : монографія / за ред. В. П. Казміренка. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 390 с.
- 22.Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник (частина 1) / Коkun О. М. та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
- 23.Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник (частина 2) / Коkun О. М. та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 328 с.
- 24.Зеленська З. П. Дослідження емоційних бар'єрів спілкування у підлітковому віці. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я 2019* : збірник матеріалів конференції: Матеріали IV Всеукраїнської

- науково-практичної конференції (м. Вінниця, 22 листопада 2019 р.) : матеріали і тези доповідей. Вінниця. 2019. С. 103-106.
25. Кайдалова Л. Г., Пляка Л. В. Психологія спілкування : навчальний посібник. Харків : НФаУ, 2011. 140 с.
26. Кайзерова А. Психологічні бар'єри тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з художньої гімнастики. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2021. Вип. 3 (52). С. 51-55.
27. Кіш Н. Вплив комунікативно-контекстного та компетентнісного підходів на формування культури іншомовного професійного спілкування майбутніх інженерів. *Подолання мовних та комунікативних бар'єрів: освіта, наука, культура* : збірник наукових праць / за заг. ред. А. Г. Гудманяна, О. В. Ковтун. Київ : НАУ, 2017. С. 188-192.
28. Кіш-Вайда Г. М. Причини виникнення комунікативних бар'єрів в процесі вивчення іноземних мов. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Вип. 24. С. 65-66.
29. Коваль О. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки : Навчальний посібник. Вид. 2-ге. доповнене та перероблене. Тернопіль : ТНЕУ, 2013. 138 с.
30. Козирєв М. П. Бар'єри педагогічного спілкування. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологія*. 2013. Вип. 2, С. 136-146.
[URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2013_2_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2013_2_16)
https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/8prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki/slov.htm (дата звернення 21.04.2024)
31. Козирєв М. П. Комунікативні бар'єри спілкування та шляхи їх подолання. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2014. Вип. 1. С. 201-211.
32. Кравчук Н. П. Психологічні аспекти виникнення та подолання бар'єрів спілкування. Вісник Науково-дослідної лабораторії інклюзивної педагогіки за матеріалами VI Всеукраїнської науково-практичної

- конференції з міжнародною участю: «Спеціальна та інклюзивна освіта: теорія, методика, практика» (10-11 квітня 2020 р.). Умань: ВПЦ «Візаві», 2020 р. С. 141-144.
- 33.Лозова О. М. Психологічні аспекти засвоєння іноземної мови : навчально-методичний посібник. Київ, 2010. 143 с.
- 34.Максименко С. Д., Новенко Е. Л. Експериментальна психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 360 с.
- 35.Масенко Л. Т. Мова і політика. Київ : Соняшник, 2004. 120 с.
- 36.Массанов А. В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : дис. ... д-ра псих. наук : 19.00.07. Одеса, 2010. 413 с.
- 37.Массанов А. В. Психологічні бар'єри в діяльності людини. *Наука і освіта*. 2009. №4. С. 21-26.
- 38.Массанов А. В. Суб'єктивні чинники виникнення психологічних бар'єрів у діяльності особистості. *Наука і освіта*. 2009. № 6. С. 34-38.
- 39.Массанов А. В. Умови подолання психологічних бар'єрів у діяльності особистості. *Наука і освіта*. 2010. № 9. С. 91-94.
- 40.Массанов А. В. Характерологічні детермінанти психологічних бар'єрів у діяльності особистості. *Наука і освіта*. 2009. №9. С. 44-47.
- 41.Матвеева Н. Р. Українсько-російський білінгвізм і дисглюсія в сучасному комунікативному просторі Києва : дис. ... д-ра філос. в галузі гуманіст. наук : 035. Філологія. Київ, Тернопіль, 2021. 239 с.
- 42.Мовна ситуація в Україні: між конфліктом і консенсусом : монографія / за ред. М. С. Кармазіної, М. І. Обушного. Київ : ІПіЕНД імені І. Ф. Кураса НАН України, 2008. 398 с.
- 43.Онiпко З. С. Особливості психологічних бар'єрів саморозвитку особистості студента *Habitus*. 2021.
URL:https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/40652/1/Habitus-2021_Onipko.pdf (дата звернення 02.02.2024)

- 44.Оніщенко Н. В., Ціцей Р. М. Особливості встановлення психологічного контакту «психолог-клієнт» в нормальних та екстремальних умовах діяльності. Вісник Київського національного торговельно-економічного університету. 2012. №3. С. 131-140. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3588/1/%D0%A6%D1%96%D1%86%D0%B5%D0%B9_%D0%A0-%D1%81%D1%82._%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B3_%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BD.PDF
- 45.Опалюк О.М. Особливості труднощів, бар'єрів та деформацій у спілкуванні. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. 2019. Вип. 11 (Березень). С. 144-149.
- 46.Остапенко І. В. Особливості використання якісних методів для дослідження комунікативних бар'єрів національної та громадянської самоідентифікації. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 5. С. 167-178.
- 47.Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова / за ред. Н. А. Побірченко. URL:https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf (дата звернення 7.02.2024)
- 48.Психологу для роботи: діагностичні методики : збірник / уклад. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Ужгород : Вид-во Олександра Гаркуші, 2012. 615 с.
- 49.Савенкова Л. О. Психологія спілкування: навчальний посібник. Київ : КНЕУ, 2015. 309 с.
- 50.Сардарян М. В. Вивчення психологічних бар'єрів особистості зарубіжними та вітчизняними вченими *Соціально-гуманітарний вісник*. Вип. 24. Харків : СГ НТМ «Новий курс». 2018. С. 47-48.
- 51.Словник педагогічних та психологічних термінів до дисциплін: «Педагогіка», «Педагогіка новаторства», «Педагогіка та психологія вищої школи», «Методика виховної роботи та основи педагогічної

- майстерності», «Педагогічний менеджмент» : для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм здобуття освіти пед. спец-тей / укладачі: Н. А. Несторук, Л. В. Кокоріна. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 131 с.
52. Сизко Г. І. Психологічні бар'єри при взаємодії з людьми з особливими потребами: причини та шляхи їх подолання. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XIV: *Методологія і теорія психології*. Вип. 1. Київ – Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2018. С. 279-287. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/28.pdf> (дата звернення 18.05.2024)
53. Термінологічний словник.
URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/8prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki/slov.htm (дата звернення 7.02.2024)
54. Тишакова Л. Роль емоційної компетентності особистості в подоланні емоційних бар'єрів у спілкуванні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. С. 119125.
55. Філімончук А. В. Виникнення бар'єрів спілкування у повсякденному житті як один із неминучих аспектів встановлення комунікативних зв'язків з оточуючими. *Психолог*. №37. 2008. С. 13-17.
56. Цар І. М. Мовна адаптація молодих переселенців із Донбасу та Криму в білінгвальному середовищі. *Українська мова*. 2020. №1(73). С. 113-128. DOI: <https://doi.org/10.15407/ukrmova2020.01.113>
57. Цар І. М. Роль мовного середовища у формуванні мовної поведінки молоді. Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Професійна комунікація: національна ідентичність у багатомовному світі»: тези доповідей. Черкаси, 2018. С. 160-162.
58. Черниш М. Д. Соціально-психологічні бар'єри у спілкуванні. *Сталий розвиток суспільства та держави: сучасні виклики та перспективи розвитку* : матер. Всеукр. наук. конф. молодих вчених (м. Одеса, 17

- грудня 2021 р.) / за ред. М. Р. Аракеляна, К. І. Спасової. Одеса : Фенікс, 2021. С. 226-228.
- 59.Шагар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
- 60.Шамне А. В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія. Київ : НУБіП України, 2018. 278 с.
- 61.Шевченко І. Г. Проблема вибору мови спілкування через призму теорії реактивності. *Актуальні проблеми психології в умовах кризових ситуацій* : збірник наукових праць учасників круглого столу (9 листопада 2022 року, м. Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л. М., Ковчина І. М., Панченко М. В., Брожек Т. Р. Київ, 2022. С. 46-49. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/38347/Aktualni%20problemy%20psykholohii_kruhlyi%20stil.pdf?sequence=2#page=46 (дата звернення 24.03.2024)
- 62.Щілінська Г. В. Комунікативні бар'єри у процесі міжкультурної взаємодії студентів та шляхи їх вирішення. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2015. Вип. 18. С. 50-58.
- 63.Що заважає вам перейти на українську? Вебінар у рамках проєкту «Єдині» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=JpvjUVRtgr8> (дата звернення 15.06.2024)
- 64.Яковлева Н. В. Науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми комунікативних бар'єрів. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. Київ, 2002. Т. IV. Ч. 5. С. 290-295.
65. Яковлева Н. Психолого-педагогічні умови подолання комунікативних бар'єрів у процесі вивчення іноземної мови : автореф. дис. ... канд. психол. наук. : 19.00.07. Київ, 2003. 20 с.
- 66.Adler A. Understanding Human Nature: a key to self-knowledge. London : George Allen & Unwin LTD, 1927. 286 p. URL:.

<https://ia802900.us.archive.org/13/items/in.ernet.dli.2015.126777/2015.126777.Understanding-Human-Nature.pdf> (дата звернення 28.03.2024)

67. Freud S. The basic writings of Sigmund Freud. New York : Modern Library, 1966. 1001 p.
68. Izard K. E. Psychologiya emotsiy. Spb.: Pyter, 2012. 460 p..
69. Jung C. G. The archetypes and the collective unconsciousness. London : Routledge & Kegan Paul, 1959. 560 p.
70. Lewin K. The dynamic theory of personality. New York. : McGraw Hill, 1935. 286 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Бланк анкети для визначення психологічних бар'єрів українською мовою

Анкета

Шановний респонденте!

Просимо вас взяти участь в анонімному анкетуванні з метою визначення психологічних бар'єрів у переході на спілкування українською мовою. Просимо зробити позначку (+ або √) у відведеному □ місці навпроти відповіді, яка найточніше відповідає вашій думці зараз або відповідала їй, коли ви переходили на спілкування українською в минулому.

Заздалегідь удячні за допомогу!

1. Я спілкуюся українською мовою:

- завжди
- часто
- інколи
- ніколи

2. Я спілкуюся російською мовою:

- завжди
- часто
- інколи
- ніколи

3. Я майже не розумів(-ла)/не розумію українську мову:

- так
- скоріше так, ніж ні
- скоріше ні, ніж так
- ні

4. Мені було/є складно говорити українською мовою:

- так
- скоріше так, ніж ні
- скоріше ні, ніж так
- ні

5. Мені було/є зручно спілкуватися російською мовою, не хочу нічого змінювати:

- так
- скоріше так, ніж ні
- скоріше ні, ніж так
- ні

6. Серед мого оточення ніхто не спілкувався/не спілкується українською мовою, тому в мене не було/немає потреби її вивчати та використовувати:

- так
- скоріше так, ніж ні
- скоріше ні, ніж так
- ні

7. Більшість моїх рідних і друзів спілкувалися/спілкуються російською, тому мені було/є страшно, що при переході на спілкування українською мовою, вони мене не зрозуміють і не будуть сприймати як раніше:

- так
- скоріше так, ніж ні
- скоріше ні, ніж так
- ні

8. Українська мова складна, її вивчення потребує багато зусиль, у мене був/є страх із цим не впоратися:

- так
- скоріше так, ніж ні
- скоріше ні, ніж так
- ні

9. У мене був/є страх втратити віру в себе, якщо оволодіти українською мовою так і не вдалося б/не вдасться:

- так
- скоріше так, ніж ні
- скоріше ні, ніж так
- ні

10. У мене був/є страх, що недосконале володіння українською мовою викличе в інших посмішки та глузування:

- так
- скоріше так, ніж ні
- скоріше ні, ніж так
- ні

11. Українська мова завжди сприймалася мовою селян, тому не хотів/не хочу спілкуватися нею, щоб мене не асоціювали з представником(-цею) сільського населення:

- так
- скоріше так, ніж ні
- скоріше ні, ніж так
- ні

12. Не хотів(-ла)/не хочу переходити на спілкування українською мовою, бо не хотів(-ла)/не хочу піддаватися тиску суспільства:

- так
- скоріше так, ніж ні
- скоріше ні, ніж так
- ні

Національність: _____

Вік: _____

Стать: ч. ж.

Бланк анкети для визначення психологічних бар'єрів російською мовою

Анкета

Уважаемый респондент!

Просим вас принять участие в анонимном анкетировании с целью определения психологических барьеров при смене языка общения на украинский. Просим сделать отметку (+ или √) в отведённом месте напротив ответа, который наиболее точно соответствует вашему мнению.

Заранее благодарны за помощь!

1. Я общаюсь на украинском языке:

- всегда
- часто
- иногда
- никогда

2. Я общаюсь на русском языке:

- всегда
- часто
- иногда
- никогда

3. Я почти не понимаю украинский язык:

- да
- скорее да, чем нет
- скорее нет, чем да
- нет

4. Мне сложно говорить на украинском языке:

- да
- скорее да, чем нет
- скорее нет, чем да
- нет

5. Мне удобно общаться на русском языке, не хочу ничего менять:

- да
- скорее да, чем нет
- скорее нет, чем да
- нет

6. Никто из моего окружения не общается на украинском языке, потому у меня нет потребности его изучать и использовать:

- да

- скорее да, чем нет
- скорее нет, чем да
- нет

7. Большинство моих родных и друзей общаются на русском языке, поэтому мне страшно, что при переходе на украинский они не будут меня понимать и воспринимать как раньше:

- да
- скорее да, чем нет
- скорее нет, чем да
- нет

8. Украинский язык сложный, его изучение требует много усилий, у меня есть страх с этим не справиться:

- да
- скорее да, чем нет
- скорее нет, чем да
- нет

9. У меня есть страх потерять веру в себя, если овладеть украинским языком так и не удастся:

- да
- скорее да, чем нет
- скорее нет, чем да
- нет

10. У меня есть страх, что несовершенное владение украинским языком вызовет у других улыбки и насмешки:

- да
- скорее да, чем нет
- скорее нет, чем да
- нет

11. Украинский язык всегда воспринимался языком крестьян, поэтому не хочу на нём общаться, чтобы меня не ассоциировали с представителем сельского населения:

- да
- скорее да, чем нет
- скорее нет, чем да
- нет

12. Не хочу переходить на общение на украинском языке, потому что не хочу поддаваться давлению общества:

- да

- скорее да, чем нет
- скорее нет, чем да
- нет

Национальность: _____

Возраст: _____

Пол: м. ж.

ДОДАТОК В

Бланк методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

українською мовою

Методика 1

Інструкція: уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з вашим станом – 0 балів.

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозрливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			

21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровують навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Бланк методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

російською мовою

Методика 1

Інструкція: пропонуємо вам описання різних психічних станів. Якщо це стан дуже підходить вам, то за відповідь ставиться 2 бали; якщо підходить, але не дуже, то 1 бал; якщо зовсім не підходить – то 0 балів.

№ п/п	Психічне стан	Підходить	Підходить, але не дуже	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю в собі впевненості			
2	Часто з-за дрібниць я червонію			
3	Мій сон турбує			
4	Легко впадаю в самотність			
5	Турбуюсь тільки про уявлені ще неприємності			
6	Меня лякають труднощі			
7	Люблю копати в своїх недоліках			
8	Меня легко переконати			
9	Я сумнівний			
10	З трудом переживаю час очікування			
11	Не рідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно роздривають, я падаю духом			
13	При великих неприємностях я схильний без достаточних підстав звинувачувати себе			
14	Нещастя і невдачі нічого мені не значать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною			
16	Я не рідко відчуваю себе незахищеним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			

18	Чувствую растерянность перед трудностями			
19	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели			
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми			
21	Оставляю за собой последнее слово			
22	Нередко в разговоре перебиваю собеседника			
23	Меня легко рассердить			
24	Люблю делать замечания другим			
25	Хочу быть авторитетом для окружающих			
26	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего			
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю			
28	Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться			
29	У меня резкая, грубоватая жестикуляция			
30	Я мстителен			
31	Мне трудно менять привычки			
32	Нелегко переключаю внимание			
33	Очень настороженно отношусь ко всему новому			
34	Меня трудно переубедить			
35	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться			
36	Нелегко сближаюсь с людьми			
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана			
38	Нередко я проявляю упрямство			
39	Неохотно иду на риск			
40	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима			

ДОДАТОК Г

Бланк методики діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач (Т. Елерса) українською мовою

Методика 2

Інструкція: вам пропонується список слів з 30 рядків, по 3 слова в кожному рядку. У кожному рядку виберіть тільки одне з трьох слів, яке найточніше характеризує вас, і помітьте його.

	1	2	3
1.	Сміливий	Пильний	Підприємливий
2.	Сумирний	Боязкий	Упертий
3.	Обережний	Рішучий	Песимістичний
4.	Непостійний	Безцеремонний	Уважний
5.	Нерозумний	Боязкий	Нерозважливий
6.	Спритний	Жвавий	Передбачливий
7.	Холоднокровний	Коливається	Молодецький
8.	Стрімкий	Легковажний	Боязливий
9.	Не задумується	Манірний	Непередбачливий
10.	Оптимістичний	Сумлінний	Чуйний
11.	Меланхолійний	Вагається	Нестійкий
12.	Боязкий	Недбалий	Схвильований
13.	Необачний	Тихий	Боязкий
14.	Уважний	Нерозсудливий	Сміливий
15.	Розсудливий	Швидкий	Мужній
16.	Підприємливий	Обережний	Передбачливий
17.	Схвильований	Неуважний	Боязкий
18.	Малодушний	Необережний	Безцеремонний
19.	Полохливий	Нерішучий	Нервовий
20.	Старанний	Відданий	Авантюрний
21.	Передбачливий	Жвавий	Відчайдушний
22.	Приборканий	Байдужий	Недбалий
23.	Обережний	Безтурботний	Терплячий
24.	Розумний	Дбайливий	Хоробрий
25.	Передбачливий	Безстрашний	Сумлінний
26.	Поспішний	Полохливий	Безтурботний
27.	Неуважний	Необачний	Песимістичний
28.	Обачний	Розсудливий	Підприємливий
29.	Тихий	Неорганізований	Боязливий
30.	Оптимістичний	Пильний	Безтурботний

ДОДАТОК Д

Бланк методики діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач (Т. Елерса) російською мовою

Методика 2

Інструкція: Вам пропонується список слів із 30 рядків, по 3 слова в кожній рядку. В кожній рядку виберіть тільки одне із трьох слів, яке найбільш точно Вас характеризує, і позначте його».

	1	2	3
1.	Смелый	Бдительный	Предприимчивый
2.	Кроткий	Робкий	Упрямый
3.	Осторожный	Решительный	Пессимистичный
4.	Непостоянный	Бесцеремонный	Внимательный
5.	Неумный	Трусливый	Недумающий
6.	Ловкий	Бойкий	Предусмотрительный
7.	Хладнокровный	Колеблющийся	Удалой
8.	Стремительный	Легкомысленный	Боязливый
9.	Незадумывающийся	Жеманный	Непредусмотрительный
10.	Оптимистичный	Добросовестный	Чуткий
11.	Меланхолический	Сомневающийся	Неустойчивый
12.	Трусливый	Небрежный	Взволнованный
13.	Опрометчивый	Тихий	Боязливый
14.	Внимательный	Неблагодарный	Смелый
15.	Рассудительный	Быстрый	Мужественный
16.	Предприимчивый	Осторожный	Предусмотрительный
17.	Взволнованный	Рассеянный	Робкий
18.	Малодушный	Неосторожный	Бесцеремонный
19.	Пугливый	Нерешительный	Нервный
20.	Исполнительный	Преданный	Авантюрист
21.	Предусмотрительный	Бойкий	Отчаянный
22.	Укрошенный	Безразличный	Небрежный
23.	Осторожный	Беззаботный	Терпеливый
24.	Разумный	Заботливый	Храбрый
25.	Предвидящий	Неустрашимый	Добросовестный
26.	Поспешный	Пугливый	Беззаботный
27.	Рассеянный	Опрометчивый	Пессимистичный
28.	Осмотрительный	Рассудительный	Предприимчивый
29.	Тихий	Неорганизованный	Боязливый
30.	Оптимистичный	Бдительный	Беззаботный

*Бланк методики діагностики самооцінки особистості (Т. Дембо,
С. Рубінштейна) українською мовою*

Методика 3

Інструкція: сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується сім таких ліній. Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте певними позначками, як ви оцінюєте розвиток у себе цих якостей на даний момент часу. Після цього позначкою відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе. Час, відведений на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

здоров'я
розум, здібності
характер
авторитет в оточуючих
вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки
зовнішність
впевненість у собі

*Бланк методики діагностики самооцінки особистості (Т. Дембо,
С. Рубінштейна) російською мовою*

Методика 3

Інструкція: любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. Ниже изображены семь таких линий. Они обозначают: 1) здоровье; 2) ум, способности; 3) характер; 4) авторитет у сверстников; 5) умение многое делать своими руками, умелые руки; 6) внешность; 7) уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

здоровье
ум, способности
характер
авторитет у сверстников
умение многое делать своими руками, умелые руки
внешность
уверенность в себе