

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Александр Павлович Нестеров

студент

Елена Валерьевна Вайднер

кандидат социологических наук, доцент

kat-vajdner@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме психологических барьеров в общении, которые стали особенно заметны в условиях современного общества. Психологические барьеры играют значительную роль в формировании социального взаимодействия и могут существенно затруднять коммуникацию между людьми. Авторы подчеркивают, что эффективное преодоление психологических барьеров может способствовать улучшению качества отношений и повышению уровня притязаний личности.

Ключевые слова: общение, психологические барьеры, преодоление барьеров.

Проблема психологических «барьеров» очень актуальна в современном мире, потому что люди общаются в самых разнообразных сферах жизни. Общение представляет собой многомерную, многотрудную, весьма деликатную сферу. Современный человек теперь сложнее так как стал более образованным, нестандартным, индивидуальным. Чаще всего люди приобретают опыт общения путем проб и ошибок.

Неверные установки в общении способствуют возникновению психологических барьеров. В частности, чрезмерное использование цифровых устройств может привести к социальной изоляции, снижению эмпатии и неглубоким отношениям [2,3].

Условно можно выделить следующие причины возникновения барьеров:

- сложность объяснения сути сообщения (связанные с речью, словами, жестами, телодвижениями);
- непривычность и сложность формы сообщения;
- проблемы со средствами передачи сообщения;
- плохая обратная связь;
- запаздывание информации и другие.

Барьер предвзятости и беспричинной негативной установки. На наш взгляд, следует установить возможные мотивы появления такого отношения и преодолевать их.

Барьер "боязни" контакта с человеком. В таком случае необходимо спокойно, без эмоций попытаться проанализировать, что сдерживает вас в общении. После анализа можно вступить в беседу и зафиксировать собственное внимание на том, что ничего страшного не произошло.

Это лишь некоторые барьеры, в действительности их намного больше. Но данный аспект имеет место в практике общения, и его необходимо преодолевать. Барьеры возникают незаметно и субъективно, нередко не ощущаются человеком, но зато мгновенно воспринимаются окружающими.

Было проведено исследование в Институте фундаментальных и прикладных агробιοтехнологий им. И. В. Мичурина в октябре 2025 г. В

исследовании участвовало 100 обучающихся в возрасте от 18 до 25 лет. Тесты, которые применялись для определения уровня коммуникативности:

1. Тест «Ваша коммуникативная установка»;
2. Тест оценки уровня общительности Ряховского;
3. Тест-опросник самоотношения Столина [1].

По тесту Ряховского можно сделать выводы: люди, проводившие опрос весьма общительны, что может вызывать у окружающих людей раздражение. Средний балл составил 10,8. По результатам теста на коммуникативность был подсчитан средний процент негативности. Он равен 50,4%. Это означает, что негативная энергетика будет зависеть от ситуации и будет проявляться, даже не смотря на желание человека скрыть ее. Тест-опросник Столина показал средний балл по шкале аутосимпатии и составил 81,3%, что говорит об умении человека объективно себя оценивать.

На основе проведенного исследования мы составили рекомендации по преодолению психологических барьеров:

1. Проанализировать те стороны общения с другими людьми, которые нравятся им, и выделить те, которые вызывают неудовлетворенность окружающих;
2. Стараться меньше выяснять отношения и тщательно анализировать процесс их развития и устранять нежелательные элементы, ведущие к формированию барьеров;
3. Заниматься самоанализом.

Также можно воспользоваться некоторыми подходами ученых по преодолению психологических барьеров:

К. Левин считал, что психологические барьеры выступают в роли ограничителей формирования личности и могут повлечь сильный внутренний конфликт. По мнению учёного, успешное преодоление препятствий повышает уровень притязаний личности, создаёт для неё «временные перспективы», стимулирующие активность индивида [4,6].

3. Фрейд характеризовал барьер как препятствие, угрожающее развитию человека и вызывающее один из типов тревоги: реалистический, невротический или моральный. Учёный считал, что преодолеть тревогу возможно двумя способами: вступить во взаимодействие с проблемой и снизить её негативное воздействие или применить защиту, заключающуюся в отрицании или искажении ситуации.

А. Адлер, К. Хорни, К. Юнг рассматривали психологические барьеры как защитные механизмы, возникающие в результате конфликта сознания и бессознательного. Согласно А. Адлеру, они мешают достижению успеха и связаны с комплексом неполноценности [5].

Л. И. Анцыферова считала, что основными стратегиями совладания с жизненными трудностями являются преобразующие и стратегии приспособления (изменения собственных характеристик и отношений к ситуации) [7].

Абрамова О. В. и Бекренева М. П. предложили технологию преодоления психологических барьеров, которая базируется на программно-целевом методе, используя идеи целостности и системности обучения в вузе [8].

Рекомендуется анализировать свои коммуникационные навыки и применять подходы, предложенные психологами, для преодоления этих барьеров, что позволит улучшить качество общения и снизить внутренние конфликты.

Таким образом, психологические барьеры в общении являются важной проблемой современного общества, усугубленной ростом индивидуализма и использованием цифровых устройств, что может приводить к социальной изоляции. Исследование, проведенное среди молодежи, показало наличие высокой степени общительности, но также выявило значительный уровень негативности, что указывает на необходимость работы над межличностным взаимодействием. Ключ к успешному преодолению коммуникативных барьеров — осознанный подход к общению. Необходимо развивать эмпатию, учиться

активно слушать, адаптировать свою речь под аудиторию и создавать комфортную атмосферу для диалога.

Список литературы:

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для вузов. 5-е изд. М.: Аспект Пресс. 2018. 363 с.
2. Бороздина Г.В. Психология делового общения: Учебник. 2-е издание. М.: ИНФРА-М. 2023.
3. Дорофеев В.Д., Шмелева А.Н., Шестопад Н.Ю. Менеджмент. Москва: «ИНФРА-М», 2008.
4. Левин К. Разрешение социальных конфликтов. С.-Петербург: Речь, 2000. 303 с.
5. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. С.-Петербург: Питер, 2009. 607 с.
6. Сыманюк Э. Э., Девятковская И. В. Непрерывное образование как ресурс преодоления психологических барьеров в процессе профессионального развития личности // Образование и наука. 2015. №1 (120).
7. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова. // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-18
8. Абрамова О. В., Бекренева М. П. Исследование коммуникативно-языковых и психологических барьеров при изучении иностранного языка в высшем учебном заведении // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 67-1. С. 6-11. EDN IVAVXX.

UDC 159.9

PSYCHOLOGICAL BARRIERS AND WAYS TO OVERCOME THEM

Alexander P. Nesterov

student

Elena V. Vaidner

candidate of sociological sciences, associate professor

kat-vajdner@yandex.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Abstract. The article is devoted to the actual problem of psychological barriers in communication, which have become especially noticeable in the conditions of modern society. Psychological barriers play a significant role in shaping social interaction and can significantly hinder communication between people. The authors emphasize that effectively overcoming psychological barriers can contribute to improving the quality of relationships and increasing the level of personal aspirations.

Keywords: communication, psychological barriers, overcoming barriers.

Статья поступила в редакцию 10.09.2025; одобрена после рецензирования 20.10.2025; принята к публикации 31.10.2025.

The article was submitted 10.09.2025; approved after reviewing 20.10.2025; accepted for publication 31.10.2025.