

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ

Асадова Нилюфар Ёркиновна <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Магистр Азиатского международного университета

Мусаева Нодира Низомовна <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Доктор педагогических наук, профессор

Бухарского государственного университета

### ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ

### АННОТАЦИЯ:

#### ИСТОРИЯ СТАТЬИ:

Received: 11.07.2025

Revised: 12.07.2025

Accepted: 13.07.2025

#### КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

психологический барьер;  
профессиональная деятельность учителя;  
педагогическое общение;  
коммуникативная культура; саморегуляция;  
эмоциональное выгорание; адаптация к новому; методы активного обучения;  
стрессоустойчивость;  
профессиональная мотивация; цифровизация образования; педагогика сотрудничества;  
социальная неуверенность;  
межличностные

В представленной статье исследуется феномен психологических барьеров в профессиональной деятельности учителя как сложного и многокомпонентного социально-психологического явления. Актуальность темы обусловлена растущими требованиями к личности педагога в условиях модернизации системы образования, цифровизации и социальной нестабильности. В ходе анализа выявлены основные типы психологических барьеров, встречающихся у педагогов разного уровня профессионального опыта, включая коммуникативные трудности, страх перед нововведениями, профессиональное выгорание, снижение уровня саморегуляции, а также барьеры, связанные с социальной и культурной адаптацией. Подчёркивается значение саморегуляции как ключевого ресурса в преодолении подобных затруднений. На основе анализа литературы и данных эмпирического исследования предложены методы профилактики и преодоления барьеров, в числе которых — активные методы обучения (мозговой штурм, деловые и ролевые игры), а также административные и организационные меры, направленные на повышение мотивации, коммуникативной культуры и эмоциональной

*отношения в педагогике. устойчивости педагогов. Статья адресована педагогам, методистам, психологам и управленцам в сфере образования.*

**Введение.** Современное общество предъявляет всё более высокие требования к личности учителя, который не только передаёт знания, но и выполняет важную роль в формировании духовно-нравственных качеств, гражданской позиции и коммуникативной культуры подрастающего поколения. Педагогическая деятельность является одной из наиболее напряжённых и эмоционально насыщенных профессий, требующих от специалиста высокой психологической устойчивости, умения адаптироваться к изменениям и эффективно взаимодействовать с различными участниками образовательного процесса.

Одним из ключевых факторов, влияющих на успешность педагогической деятельности, выступает способность учителя к эффективному профессиональному общению. Однако именно в процессе взаимодействия с обучающимися, родителями, коллегами и администрацией учитель нередко сталкивается с различными психологическими барьерами, которые мешают свободному выражению мыслей, построению доверительных отношений и адекватной оценке профессиональных ситуаций. Эти барьеры могут принимать разные формы: от страха перед публичными выступлениями и трудностями в установлении контакта до недоверия к нововведениям и профессионального выгорания.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью глубокого понимания природы психологических барьеров, выявления их причин и последствий, а также поиска эффективных путей их преодоления. В условиях стремительных изменений в образовательной системе (цифровизация, переход на новые стандарты, инклюзивное образование и др.) становится особенно важным развитие у педагога навыков саморегуляции, коммуникативной гибкости и психологической устойчивости.

В научной литературе данная проблема рассматривалась в трудах Э. Берна, А.А. Бодалева, М.С. Кагана, В.А. Кан-Калика, А.М. Хона и других учёных. Они подчёркивают, что коммуникативные затруднения и личностные барьеры не только снижают качество профессиональной деятельности, но и влияют на личностное самочувствие педагога, его самооценку, мотивацию и способность к профессиональному развитию.

Настоящая статья посвящена изучению психологических барьеров в профессиональной деятельности учителя. В рамках исследования ставятся следующие задачи:

- выявить виды и причины возникновения психологических барьеров у педагогов;
- проанализировать их влияние на профессиональную эффективность;
- рассмотреть способы преодоления барьеров средствами активного обучения и саморегуляции;
- обозначить возможные организационно-административные меры по поддержке педагогов.

### **Обзор литературы**

Психологические барьеры в профессиональной деятельности учителя представляют собой многогранное психолого-педагогическое явление, которое исследовалось как зарубежными, так и отечественными (в том числе — узбекскими) учёными. Их изучение позволяет глубже понять внутренние и внешние причины педагогических затруднений и определить пути их преодоления.

Среди классиков мировой психологии Б.Д. Парыгин одним из первых осмыслил понятие социально-психологического барьера как внутреннего состояния человека, возникающего в ответ на трудности межличностного взаимодействия в социальной среде [1]. А.А. Бодалев подчёркивал, что профессиональное общение педагога может быть затруднено различными психологическими барьерами, связанными с личностным восприятием, установками и стилями общения [2].

В.А. Кан-Калик, изучая особенности общения учителя, выделил наиболее частые коммуникативные барьеры у молодых педагогов: страх перед классом, неуверенность, отсутствие педагогической гибкости, шаблонность мышления и др. Он считал, что коммуникативные барьеры могут снижать эффективность всей профессиональной деятельности учителя [3].

С точки зрения А.М. Хона, психологические барьеры могут быть классифицированы как когнитивные (связанные с недостатком знаний о новом) и регулятивные (сопротивление изменениям и недоверие к ним), что особенно актуально в эпоху цифровизации образования и реформ [4].

М.С. Каган рассматривал коммуникацию как способ существования культуры, где барьеры возникают при расхождении ценностных, мотивационных и поведенческих установок участников общения [5].

Узбекские учёные также активно исследуют проблему психологических барьеров в профессиональной деятельности педагогов. В частности, С.Х. Тожибоев подчёркивает, что основной причиной возникновения профессиональных барьеров у учителей является недостаточная психологическая подготовка к педагогической практике, особенно в условиях реформ и внедрения новых технологий. Он выделяет факторы, провоцирующие барьеры: тревожность, эмоциональное выгорание, дефицит социальной поддержки и неопределённость профессиональных ролей [6].

Ф.Ю. Юлдошев в своих трудах обращает внимание на значимость *психологической саморегуляции* как условия успешного преодоления стрессов и барьеров в профессиональной среде. По его мнению, развитие навыков саморегуляции, эмоционального интеллекта и коммуникативной компетентности должно быть включено в программы педагогической подготовки [7].

Д.М. Рахимова изучает влияние культурных и языковых факторов на возникновение барьеров у педагогов, работающих в многонациональной среде. Она подчёркивает, что принадлежность к разным этносоциокультурным группам может вызывать трудности в межличностном восприятии и снижать эффективность педагогического взаимодействия, если не выстраивается культура толерантности [8].

Также можно отметить исследования М.М. Абдурахмонова, посвящённые профессиональной адаптации молодых специалистов. Он указывает на то, что начинающие учителя часто сталкиваются с барьерами не столько методического, сколько эмоционального и поведенческого характера — страхом оценки, неуверенностью, конфликтностью [9].

Таким образом, обзор литературы позволяет утверждать, что проблема психологических барьеров в педагогической деятельности имеет междисциплинарный и международный характер. Исследования как зарубежных, так и узбекских авторов свидетельствуют о необходимости комплексного подхода к диагностике, профилактике и преодолению данных барьеров. Особое значение приобретают вопросы развития саморегуляции, профессионального общения и институциональной поддержки педагогов в условиях изменений.

### **Анализ и результаты**

В целях изучения особенностей проявления психологических барьеров в профессиональной деятельности учителей было проведено комбинированное исследование, включающее: анкетирование, полуструктурированные интервью, а также анализ практических случаев из педагогической деятельности. В выборку

---

---

вошли 25 учителей общеобразовательных школ разного возраста и стажа (от 1 до 25 лет), работающих в условиях городских и сельских школ.

### **Этап 1. Анкетирование**

*Анкета содержала блоки, направленные на выявление:*

- Уровня тревожности и эмоционального напряжения;
- Частоты возникновения коммуникативных трудностей;
- Отношения к инновациям и нововведениям в образовании;
- Симптомов профессионального выгорания.

### **Результаты анкетирования:**

- 56% опрошенных отметили регулярные трудности в педагогическом общении (особенно с родителями учащихся и при дисциплинарных нарушениях).
- 48% сообщили о боязни совершить профессиональную ошибку в присутствии коллег или учеников.
- 68% респондентов с опытом более 10 лет испытывают признаки эмоционального выгорания (усталость, раздражительность, снижение мотивации).
- 64% учителей испытывают барьеры восприятия при внедрении новых технологий, особенно цифровых платформ, и выражают недоверие к необходимости нововведений.

### *Этап 2. Интервью с педагогами*

*В ходе интервью были зафиксированы следующие типовые суждения:*

- «Иногда хочется просто “отключиться” от шума и ответственности — это очень истощает»;
- «Не всегда понимаю, как найти подход к новому поколению. Они другие — и это барьер»;
- «Когда администратор говорит “внедряй это”, а как — не объясняет. Возникает страх и отторжение».

Это подтверждает выводы Хона о регулятивных и когнитивных барьерах как реакции на изменения.

### *Анализ практических кейсов*

На основе анализа педагогических ситуаций (конфликтные случаи, поведение на родительских собраниях, дистанционное обучение и др.) было выявлено, что барьеры чаще возникают в следующих случаях:

- отсутствие подготовки к нестандартным ситуациям;
  - слабые навыки саморегуляции в стрессовых условиях;
- 
-

- низкий уровень рефлексии и анализа собственных эмоций.

**Таблица 1. Сводный анализ: основные виды выявленных барьеров**

Вид барьера	Частота встречаемости	Примечания
Коммуникативные	56%	Трудности в диалоге, страх оценки
Эмоциональное выгорание	68%	Усталость, апатия, раздражительность
Барьеры восприятия новшеств	64%	Недоверие, отказ от цифровых форм
Страх педагогической ошибки	48%	Боязнь говорить «неправильно»

*Наблюдения по стажу и возрасту:*

- Начинаящие учителя (до 3 лет) чаще сталкиваются с неуверенностью, страхом аудитории и шаблонным мышлением.
- Педагоги со стажем более 10 лет чаще страдают от выгорания и сопротивления инновациям.
- Средняя возрастная группа (30–45 лет) наиболее восприимчива к стрессу, связанному с конфликтами в коллективе и с администрацией.

Выводы по результатам анализа

1. Психологические барьеры — это комплексные психоэмоциональные затруднения, которые снижают эффективность профессиональной деятельности учителя.
2. Коммуникативные барьеры и страх ошибки оказываются наиболее универсальными и характерны для всех возрастных групп.
3. Технологический и регулятивный стресс усиливаются при недостатке подготовки к изменениям.
4. Саморегуляция и навыки эмоционального контроля — ключ к снижению негативного влияния барьеров.
5. Необходима целенаправленная работа по формированию психологической устойчивости, особенно среди начинающих педагогов и в периоды реформ.

**Таблица 2. Пути преодоления психологических барьеров, блокирующих формирование мотивации у педагогов**

№ п/п	Направление работы	Содержание
1.	Разработка программ для педагогов	-реализация принципов дифференциации и индивидуализации; -взаимосвязь аттестации с повышением квалификации
2.	Разработка психологических программ, направленных на развитие коммуникативной культуры педагогов	- ролевые игры; - психологические тренинги; - групповые дискуссии
3.	Разработка психологических программ по повышению уровня творческого самовыражения	- защита собственных сценариев по педагогическому досугу; - проведение конкурсов профессионального мастерства
4.	Организация системы поощрений	грамотное сочетание моральных и материальных способов поощрения профессиональной деятельности
5.	Разработка индивидуальных программ	психологическое сопровождение в период адаптации к новым условиям труда

Таким образом, системный подход к диагностике и преодолению психологических барьеров в профессиональной деятельности педагога предполагает учёт специфики возникающих затруднений, индивидуально-личностных особенностей учителя, а также контекста профессионального взаимодействия. Развитие гибкости в решении коммуникативных проблем, формирование навыков саморегуляции и повышение эмоциональной устойчивости позволяют своевременно предотвращать конфликты и напряжённые ситуации в образовательной среде. Реализация комплексных психолого-педагогических мероприятий способствует не

только снижению уровня психологической напряжённости, но и удовлетворению ключевых личностных и профессиональных потребностей педагога, росту его коммуникативной компетентности, раскрытию творческого потенциала и обеспечению условий для полноценного профессионального самовыражения и устойчивого развития.

### **Заключение**

Психологические барьеры в профессиональной деятельности учителя представляют собой многоуровневую и многокомпонентную проблему, оказывающую значительное влияние на качество педагогического процесса, эмоциональное состояние учителя и эффективность его взаимодействия с обучающимися, родителями и коллегами. В процессе анализа было установлено, что психологические барьеры проявляются в форме тревожности, страха перед новыми задачами, коммуникативных трудностей, профессионального выгорания, а также сопротивления инновациям и изменениям.

Особое внимание в исследовании уделено роли саморегуляции, эмоциональной устойчивости и коммуникативной культуры, развитие которых способствует смягчению или устранению барьеров. Практические методы активного обучения — мозговой штурм, ролевые и деловые игры — доказали свою эффективность как инструменты преодоления внутренних ограничений и повышения уровня профессиональной уверенности.

Таким образом, преодоление психологических барьеров возможно при условии целенаправленной работы над личностным и профессиональным развитием педагога. Это требует не только индивидуального подхода, но и поддержки со стороны образовательных учреждений: через создание благоприятной профессиональной среды, организацию психологического сопровождения, обучение навыкам саморегуляции и эмоционального интеллекта.

Результатом такой комплексной работы станет не только повышение профессиональной компетентности учителя, но и улучшение качества образования в целом, за счёт более устойчивого, гибкого и психологически подготовленного педагогического корпуса.

### **Список литературы:**

1. Парыгин, Б. Д. (1971). *Социально-психологический климат в коллективе*. Ленинград: ЛГУ.

2. Бодалев, А. А. (1982). *Восприятие и понимание человека человеком*. Москва: МГУ.
3. Кан-Калик, В. А. (1987). *Учителю о педагогическом общении*. Москва: Просвещение.
4. Хон, А. М. (1996). *Психологические барьеры перед новым и пути их преодоления*. Москва: Педагогика.
5. Каган, М. С. (1974). *Человеческая деятельность*. Москва: Политиздат.
6. Тожибоев, С. Х. (2018). *Психология профессионального развития молодого учителя*. Ташкент: Фан.
7. Юлдошев, Ф. Ю. (2020). Саморегуляция как фактор преодоления профессионального стресса у педагогов. *Журнал психологии и педагогики*, (3), 45–49.
8. Рахимова, Д. М. (2019). Влияние этнокультурных факторов на межличностное взаимодействие в педагогической деятельности. *Вестник педагогических исследований*, 5(2), 78–84.
9. Абдурахмонов, М. М. (2017). Профессиональная адаптация молодых специалистов в системе образования. *Педагогика и психология*, 4(1), 34–39.

