ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ В ИНКЛЮЗИВНОЙ ШКОЛЕ И ПУТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Ишматова ОзодаСирожиддиновна
старший преподаватель кафедры “Специальная педагогика”, доктор философии по педагогическим наукам (PhD)
ORCID ID: https://orcid.org/0009-0009-2664-1424
ozodalogo@gmail.com
+998975485011
Анаркулова Аружан Нуржанқизи
Студентки 1-го курса кафедры «Специальной педагогики» Нуриддинова
Асила Содиқовна, Палваннозирова Мавлуда Мансурбек қизи
студентов 3-го курса кафедры «Специальной педагогики» Чирчикского государственного педагогического университета
+998917606743

Аннотация В статье рассматривается проблема профессионального выгорания педагогов, работающих в условиях инклюзивной школы. Обосновывается, что современный педагог в системе инклюзивного образования испытывает не только высокую учебно-методическую, но и выраженную эмоциональную, коммуникативную и организационную нагрузку. Показано, что профессиональное выгорание проявляется в эмоциональном истощении, снижении мотивации, внутреннем напряжении, потере удовлетворённости профессией и ослаблении личностного включения в педагогическую деятельность. На основе анализа национальных научных публикаций и нормативно-правовых документов Республики Узбекистан выделены основные причины выгорания: недостаточная готовность к работе в условиях инклюзивного образования, высокий уровень ответственности, дефицит психологической поддержки, перегруженность и необходимость постоянного адаптивного реагирования на разнообразные образовательные потребности обучающихся. Сделан вывод о том, что профилактика профессионального выгорания должна носить системный характер и включать психологические, организационные, методические и правовые меры[1].

Ключевые слова: профессиональное выгорание, педагог, инклюзивная школа, психологическая профилактика, эмоциональное истощение, инклюзивное образование, психологическое благополучие, педагогическая деятельность.

Annotatsiya:
Maqoladainklyuzivmaktabsharoitidafaoliyatyuritayotganpedagoglarningkasbiykuyibketishimuammosiko‘ribchiqiladi. Inklyuzivta’limtizimidagizamonaviypedagognafaqatyuqoridarajadagio‘quv-uslubiy,balkisezilarliemotsionalkommunikativvatashkiliyyuklamanihamboshdankechirishiasoslabberiladi. Kasbiykuyibketishemotsionalholdantoyish, motivatsiyaningpasayishi, ichkizo‘riqish, kasbidanqoniqishningyo‘qolishihamdapedagogikfaoliyatgashaxsiyjalbetilishningsusayishibilannamoyonbo‘lishiko‘rsatiladi.O‘zbekistonRespublikasiningmilliyilmiynashrlarivanormativhuquqiyhujjatlaritahliliasosidakuyibketishningasosiysabablariajratibko‘rsatiladi:

inklyuzivta'limsharoitidaishlashgayetarlitayyorgarlikningyo'qligi, mas'uliyatningyuqoridarajasi, psixologikqo'llab-quvvatlashningyetishmasligi, ortiqchayuklamahamdao'quvchilarningturlixilta'limehtiyojlarigadoimiyravishdamoslashibjavobberi shzarurati. Kasbiykuyibketishningoldiniolishtizimlixususiyatgaegabo'lishivapsixologik, tashkiliy, metodikhamdahuquqiychora-tadbirlarnio'zichigaolishikerakligihaqidaxulosaqilinadi.

Kalitso'zlar:kasbiykuyibketish, pedagog, inklyuzivmaktab, psixologikprofilaktika, emotsionalholdantoyish, inklyuzivta'lim, psixologikfarovonlik, pedagogikfaoliyat.

Abstract:
The article examines the problem of professional burnout among teachers working in an inclusive school environment. It substantiates that a modern teacher in the system of inclusive education experiences not only a high educational and methodological workload, but also a pronounced emotional, communicative, and organizational burden. It is shown that professional burnout manifests itself in emotional exhaustion, reduced motivation, inner tension, loss of job satisfaction, and weakening of personal involvement in pedagogical activity. Based on the analysis of national scientific publications and legal-regulatory documents of the Republic of Uzbekistan, the main causes of burnout are identified: insufficient readiness to work in the conditions of inclusive education, a high level of responsibility, lack of psychological support, overload, and the need for constant adaptive response to the diverse educational needs of students. It is concluded that the prevention of professional burnout should be systemic in nature and include psychological, organizational, methodological, and legal measures.

Keywords: professional burnout, teacher, inclusive school, psychological prevention, emotional exhaustion, inclusive education, psychological well-being, pedagogical activity.

Введение В условиях развития инклюзивного образования существенно возрастает роль личности педагога как центральной фигуры, обеспечивающей не только обучение, но и психологическую устойчивость образовательной среды. Работа учителя в инклюзивной школе требует высокого уровня профессиональной гибкости, эмоциональной выдержки, способности к сотрудничеству с родителями и специалистами сопровождения, а также постоянной готовности учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка. Именно поэтому проблема профессионального выгорания педагогов становится одной из наиболее значимых в современной педагогической и психологической науке[2].Национальные исследователи Узбекистана подчёркивают, что выгорание в педагогической профессии связано не только с большой трудовой нагрузкой, но и с постепенным накоплением эмоционального напряжения, снижением внутреннего ресурса и ослаблением интереса к профессиональной деятельности.

Так, А. Г. Бойматова и М. Б. Джумабаева указывают, что педагогическая деятельность относится к числу профессий, наиболее подверженных синдрому выгорания. М. Н. Усманова обращает внимание на симптомы эмоционального выгорания современного педагога, связывая их с особенностями профессионального труда. B. D. Botirova рассматривает механизмы профессионального «сгорания» педагога как социально-психологический процесс, требующий научно обоснованной профилактики.

Актуальность темы усиливается тем, что в Узбекистане на государственном уровне последовательно развивается инклюзивное образование. Закон «Об образовании»

[2]Бойматова А. Г., Джумабаева М. Б. Синдром выгорания у педагогов. 2019.

гарантирует равные права на получение образования, постановление Президента № ПП-4860 направлено на совершенствование системы обучения детей с особыми образовательными потребностями, а постановление Кабинета Министров № 638 регулирует практические механизмы организации инклюзивной помощи и взаимодействия специалистов. Эти документы создают институциональную основу, в которой вопрос сохранения профессионального ресурса педагога приобретает особую значимость.

Обзор литературы и методы Для раскрытия темы были проанализированы национальные научные статьи узбекских исследователей, посвящённые синдрому выгорания у педагогов, психологическому благополучию, профессиональной устойчивости и современному состоянию инклюзивного образования в Узбекистане. В качестве основного научного блока использованы работы А. Г. Бойматовой, М. Б. Джумабаевой, М. Н. Усмановой, Н. Н. У. Рамазонова, B. D. Botirova, а также публикации по психологическим факторам профессионального выгорания и профессиональному благополучию педагогов. Для характеристики инклюзивной образовательной среды использована статья К. М. Кенжебаевой, анализирующая современные проблемы и перспективы инклюзивного образования в Узбекистане[3].

Методологическую основу статьи составили:

1. анализ научной литературы по проблеме профессионального выгорания педагогов;
2. сравнительно-аналитический метод при сопоставлении различных подходов национальных исследователей;
3. нормативно-правовой анализ действующих документов Республики Узбекистан;
4. метод обобщения для выделения основных направлений психологической профилактики выгорания. Использование данных методов позволило рассмотреть проблему профессионального выгорания не только как индивидуально-психологический феномен, но и как результат взаимодействия личностных, профессиональных и организационных факторов.

Результаты Проведённый анализ показал, что в национальных исследованиях профессиональное выгорание педагогов рассматривается как сложное состояние, затрагивающее эмоциональную, мотивационную и личностную сферу специалиста. В работах А. Г. Бойматовой и М. Б. Джумабаевой подчёркивается, что педагог в силу постоянного взаимодействия с людьми, высокой ответственности и интенсивной эмоциональной включённости особенно уязвим к развитию выгорания. М. Н. Усманова выделяет такие признаки, как эмоциональная усталость, раздражительность, снижение интереса к профессии, истощение внутренних ресурсов и чувство внутренней опустошённости[4]. Особую остроту данная проблема приобретает в инклюзивной школе. К. М. Кенжебаева, анализируя современное состояние инклюзивного образования в Узбекистане, указывает на наличие ряда практических трудностей в реализации инклюзии. Эти трудности опосредованно усиливают нагрузку на педагога, поскольку именно учитель становится ключевым исполнителем задач по адаптации обучения, сопровождению разнообразных групп учащихся и поддержанию благоприятного психологического климата. В этом контексте профессиональное выгорание выступает не частной проблемой отдельного специалиста, а фактором, влияющим на качество всей инклюзивной среды. Важным результатом анализа

[3]Усманова М. Н. Симптомы эмоционального выгорания современного педагога. 2014
[4]Усманова М. Н. Симптомы эмоционального выгорания современного педагога. 2014

стало выявление связи между профессиональным благополучием педагога и его психологической устойчивостью. Н. Н. У. Рамазонов в исследованиях, посвящённых психологическому благополучию педагогов Узбекистана, показывает, что устойчивость, способность к саморегуляции и сохранение внутреннего равновесия выступают значимыми ресурсами профессиональной эффективности. Это означает, что профилактика выгорания должна быть направлена не только на снижение нагрузки, но и на развитие внутренних ресурсов педагога — устойчивости к неопределённости, навыков саморегуляции и профессионального смысла деятельности.

В работе B. D. Botirova особое внимание уделяется социально-психологическим и научно-методическим возможностям предупреждения профессионального угасания педагога. Автор подчёркивает, что профилактика должна включать поддержку профессиональной активности, сохранение интереса к деятельности, развитие мотивации, помощь в преодолении эмоционального истощения и создание условий для психологического восстановления. Близкие идеи развиваются и в узбекских публикациях о психологических факторах профессионального выгорания педагогов, где акцентируется необходимость психопрофилактических мероприятий, направленных на улучшение эмоционального состояния и повышение стрессоустойчивости.

С точки зрения нормативной базы, постановление Президента № ПП-4860 фиксирует наличие проблем в сфере подготовки кадров для инклюзивного образования, включая недостаточный уровень профессиональной подготовки педагогов. Постановление Кабинета Министров № 638 предусматривает междисциплинарное взаимодействие специалистов, методическое сопровождение и психолого-педагогическую поддержку семей и детей. Постановление № ПП-4884 закрепляет совершенствование психологической службы в школах, а постановление № 818 от 24 декабря 2025 года вводит практическую помощь педагогам, учебные семинары и стажировки для специалистов инклюзивной сферы. Всё это позволяет рассматривать профилактику выгорания как задачу не только индивидуальную, но и организационно обеспеченную на государственном уровне.

Обсуждение Анализ национальных исследований показывает, что профессиональное выгорание педагогов в инклюзивной школе нельзя сводить к обычной усталости или временному снижению работоспособности. Речь идёт о более глубоком процессе истощения, который развивается под воздействием длительного эмоционального напряжения, постоянной ответственности и необходимости работать в условиях образовательного разнообразия. В этом смысле позиция узбекских исследователей совпадает в главном: устойчивость педагога должна поддерживаться целенаправленно, а не оставляться на уровень его личной выносливости[5]. С научной точки зрения можно выделить несколько направлений психологической профилактики. Первое — развитие личностных ресурсов педагога: саморегуляции, стрессоустойчивости, эмоциональной осознанности, способности к восстановлению. Второе — повышение профессиональной готовности к инклюзии, так как дефицит компетентности усиливает тревожность и эмоциональное перенапряжение. Третье — организационная поддержка: методическое сопровождение, командное взаимодействие, участие психологической службы, доступ к супервизии и повышению квалификации. Именно такая многокомпонентная модель соответствует как выводам национальных

[5]Рамазонов Н. Н. У. Взаимосвязь толерантности к неопределенности и психологического благополучия у педагогов России и Узбекистана. 2025.

исследователей, так и логике действующих нормативных документов. Следует подчеркнуть, что в инклюзивной школе психологическое состояние педагога напрямую связано с качеством образовательной среды. Учитель, находящийся в состоянии хронического истощения, не может длительно обеспечивать поддержку, гибкость, принятие и психологическую безопасность учащихся. Поэтому профилактика выгорания должна рассматриваться не как частная забота о благополучии педагога, а как один из системных факторов эффективности инклюзивного образования в целом.

Заключение Профессиональное выгорание педагогов в инклюзивной школе представляет собой сложную психолого-педагогическую проблему, затрагивающую как самого учителя, так и качество всей инклюзивной образовательной среды. Национальные научные исследования показывают, что основными причинами выгорания являются эмоциональное перенапряжение, высокая ответственность, недостаточная подготовленность к инклюзивной практике, дефицит организационной и психологической поддержки, а также постепенное снижение внутреннего профессионального ресурса. Проведённый анализ позволяет сделать вывод о необходимости системной психологической профилактики профессионального выгорания. Такая профилактика должна включать развитие личностной устойчивости педагога, повышение его профессиональной готовности к инклюзивному обучению, методическую помощь, командную поддержку и использование возможностей, предусмотренных действующими нормативными документами Республики Узбекистан. Только при таком подходе можно сохранить профессиональный ресурс педагога и обеспечить устойчивое развитие качественного инклюзивного образования.

Список литературы Нормативно-правовые документы

1. Закон Республики Узбекистан «Об образовании» № ЗРУ-637 от 23 сентября 2020 года.
2. Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-4860 от 13 октября 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы образования и воспитания детей с особыми образовательными потребностями».
3. Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-4884 от 6 ноября 2020 года «О дополнительных мерах по дальнейшему совершенствованию системы образования и воспитания».
4. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан № 638 от 12 октября 2021 года «Об утверждении нормативно-правовых документов, касающихся образования детей с особыми образовательными потребностями».
5. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан № 818 от 24 декабря 2025 года «О мерах по созданию возможностей для получения качественного образования детьми с особыми образовательными потребностями, их интеграции в общество и поддержке индивидуального развития».

Национальные научные статьи

1. Бойматова А. Г., Джумабаева М. Б. Синдром выгорания у педагогов. 2019.
2. Усманова М. Н. Симптомы эмоционального выгорания современного педагога. 2014.
3. Кенжебаева К. М. Инклюзивное образование в Узбекистане: современные проблемы и возможные пути решения // ActaEducation. 2024.
4. Рамазонов Н. Н. У. Сравнительный анализ психологического благополучия педагогов России и Узбекистана. 2025.

5. Sirozhiddinovna, I. O. (2025). Use of Self-Massage Techniques in Speech Therapy Practice. Action Research Journal Indonesia (ARJI), 7(4), 2475-2488.
6. Ishmatova, O. (2025). THE ROLE OF PHONETIC RHYTHMICS IN NATIONAL SURDOPEDAGOGY. Revista INTER EDUCA, 1, 12-22.
7. Ishmatova, O. (2025). Bilingualism and Its Impact on Speech Development of a Child. Journal of Cluster Science, 5, 12-22.
8. Ишматова, О. С. (2020). Инклюзивтаълимгакохлеаримплантбўлганболаларнимуваффақиятлиреабилитациякилиш омиллари. ScienceandEducation, 1(SpecialIssue 4), 186-195.