JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING KASBIY UZOQ UMR KO‘RISHI: PSIXOLOGIK OMILLAR VA MOTIVATSIYA

Ilmiy maslahatchi:**Ernazarova M. J**
ORCID ID: 0009-0001-6591-7480
ChDPU Umumiy pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi
Abdulxayeva Dilnoza
+998 77 741 08 01
Asagiddinov Fahriddin
+998 99 543 62 62
Shavkatov Azimjon
+998 77 707 76 87
ChDPU Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalari

Annotatsiya : Ushbu maqolada jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy uzoq umr ko‘rishida psixologik omillar va motivatsiyaning o‘rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Kasbiy stress, emotsional barqarorlik, ichki va tashqi motivatsiya hamda kasbiy charchash (burnout) kabi omillar o‘qituvchining uzoq muddat samarali faoliyat yuritishiga ta’siri asoslab beriladi. Shuningdek, kasbiy faoliyatni barqarorlashtirish va samaradorlikni oshirishga doir tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, kasbiy uzoq umr, motivatsiya, psixologik omillar, stress, emotsional barqarorlik, burnout.

Аннотация : В данной статье научно анализируется роль психологических факторов и мотивации в профессиональном долголетии учителей физической культуры. Рассматриваются такие факторы, как профессиональный стресс, эмоциональная устойчивость, внутренняя и внешняя мотивация, а также синдром профессионального выгорания и их влияние на эффективность деятельности педагога. Также разработаны рекомендации по повышению устойчивости и эффективности профессиональной деятельности.

Ключевые слова: учитель физической культуры, профессиональное долголетие, мотивация, психологические факторы, стресс, эмоциональная устойчивость, выгорание.

KIRISH

Zamonaviy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy faoliyati nafaqat bilim va ko‘nikmalarni yetkazish, balki o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi, irodaviy sifatlar va jismoniy madaniyatni shakllantirish bilan ham bevosita bog‘liqdir. Shu sababli ushbu kasb vakillarining uzoq muddat samarali faoliyat yuritishi, ya’ni “kasbiy uzoq umr ko‘rishi” muhim ilmiy va amaliy muammo sifatida qaraladi. Kasbiy uzoq umr ko‘rish tushunchasi o‘qituvchining nafaqat biologik salomatligi, balki psixologik barqarorligi, motivatsion holati va kasbiy stressga chidamliligi bilan ham belgilanadi. Ayniqsa jismoniy tarbiya o‘qituvchilari doimiy harakat faoliyati, yuqori jismoniy yuklama va psixo-emotsional stress bilan ishlashi sababli ushbu omillar yanada dolzarb ahamiyat kasb etadi. Kasbiy uzoq umr ko‘rish tushunchasi o‘qituvchining faqatgina ish faoliyatida uzoq vaqt ishlashi emas, balki uning kasbiy samaradorligini saqlab qolishi, psixologik barqarorligi, motivatsion darajasi hamda innovatsion o‘zgarishlarga moslasha olish qobiliyati bilan ham belgilanadi. [1]

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari esa doimiy jismoniy harakat, yuqori energiya sarfi, o‘quv jarayonidagi emotsional yuklama va turli psixologik stress omillari bilan ishlashi sababli bu jarayon yanada murakkab xarakterga ega. So‘nggi yillarda ta’lim sohasida olib borilayotgan islohotlar, xususan O‘zbekiston Respublikasida pedagog kadrlarni qo‘llab-quvvatlash, ularning malakasini oshirish, kasbiy rivojlanishiga sharoit yaratish bo‘yicha qabul qilingan normativ-huquqiy hujjatlar o‘qituvchilarning kasbiy faoliyatini takomillashtirishga xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, pedagoglarning psixologik salomatligi va motivatsiyasini qo‘llab-quvvatlash masalasi ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Chunki zamonaviy ta’lim jarayonida yuzaga kelayotgan ortiqcha ish yuklamasi, raqamli texnologiyalar bilan ishlash zarurati va ijtimoiy talablarning ortishi o‘qituvchilarda kasbiy charchash (burnout) holatini keltirib chiqarishi mumkin.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy uzoq umr ko‘rishiga ta’sir etuvchi asosiy omillar sifatida psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik, ichki va tashqi motivatsiya, o‘z-o‘zini rivojlantirishga intilish hamda kasbiy identifikatsiya muhim o‘rin tutadi. Ushbu omillar o‘qituvchining nafaqat ish samaradorligini, balki uning kasbga bo‘lgan munosabatini ham belgilaydi. Ayniqsa, ichki motivatsiyaning yuqori darajada bo‘lishi o‘qituvchining kasbiy faoliyatda uzoq muddat davomida faol va samarali ishlashiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining psixologik holati va motivatsion tizimini o‘rganish orqali ularning kasbiy faoliyatini barqarorlashtirish, stress va charchashning oldini olish hamda ta’lim sifatini oshirish imkoniyati yaratiladi. Shuningdek, bu yo‘nalish zamonaviy pedagogik psixologiya va sport pedagogikasining integratsiyalashgan ilmiy muammolaridan biri sifatida qaraladi.

METODOLOGIYA

Ushbu tadqiqot jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy uzoq umr ko‘rishida psixologik omillar va motivatsiyaning rolini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, kompleks ilmiy yondashuv asosida amalga oshirildi. Tadqiqotda nazariy va empirik metodlar uyg‘unligi ta’minlanib, pedagogika, psixologiya hamda sport pedagogikasi sohalaridagi zamonaviy ilmiy qarashlar tahlil qilindi.

Tadqiqotning nazariy asosini A. Maslow, F. Herzberg, D. McClelland, E. Deci va R. Ryan kabi olimlarning motivatsiya nazariyalari tashkil etadi. Xususan, A. Maslowning ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasida inson motivatsiyasi bosqichma-bosqich rivojlanishi asoslab beriladi, bu esa pedagog faoliyatidagi ichki va tashqi motivatsiyaning shakllanishini tushuntirishda muhim ahamiyatga ega. F. Herzbergning ikki omilli nazariyasiga ko‘ra, ish sharoiti va motivatorlar (muvaffaqiyat, e’tirof, rivojlanish) kasbiy qoniqish darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. E. Deci va R. Ryanning o‘zini o‘zi belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory) esa ichki motivatsiya, avtonomiya va kompetentlikning pedagogik faoliyatdagi barqarorlikni ta’minlashdagi rolini yoritadi.[2]

Shuningdek, kasbiy charchash (burnout) muammosi bo‘yicha C. Maslach va S. Jackson tomonidan ishlab chiqilgan model asos qilib olindi. Unga ko‘ra, emotsional zo‘riqish, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning pasayishi o‘qituvchilarning kasbiy faoliyat samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu model jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida kuzatiladigan psixologik yuklama darajasini aniqlashda muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qildi.Empirik tadqiqot doirasida so‘rovnoma, kuzatuv va intervyu metodlaridan foydalanildi. So‘rovnomalar orqali o‘qituvchilarning motivatsion darajasi, kasbiy qoniqishi hamda stressga

chidamlilik ko‘rsatkichlari o‘rganildi. Kuzatuv metodi orqali dars jarayonidagi pedagogik faoliyat, emotsional holat va kommunikativ ko‘nikmalar tahlil qilindi. Intervyu esa o‘qituvchilarning shaxsiy tajribasi, kasbiy muammolari va rivojlanish istiqbollari haqida chuqur ma’lumot olish imkonini berdi.

Tadqiqotda olingan ma’lumotlar sifat va miqdoriy tahlil usullari asosida qayta ishlanib, statistik metodlar yordamida umumlashtirildi. Xususan, natijalarni tahlil qilishda foizlar, o‘rtacha qiymatlar va korrelyatsion bog‘liqliklar hisobga olindi. Shuningdek, tizimli yondashuv (system approach) asosida jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy faoliyati psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillar birligi sifatida qaraldi. Faoliyat yondashuvi (activity approach) esa o‘qituvchining kasbiy rivojlanishi uning amaliy faoliyati bilan uzviy bog‘liqligini ilmiy jihatdan asoslashga xizmat qildi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy uzoq umr ko‘rishi bevosita ularning psixologik holati va motivatsion tizimi bilan uzviy bog‘liqligini ko‘rsatdi. Olingan ma’lumotlar tahlili shuni tasdiqlaydiki, yuqori darajadagi ichki motivatsiyaga ega bo‘lgan pedagoglar kasbiy faoliyatda uzoq muddat barqarorlikni saqlab qoladilar, stress holatlariga nisbatan chidamli bo‘ladilar hamda o‘z kasbidan qoniqish darajasi yuqori bo‘ladi. Ilmiy adabiyotlarda ham ushbu holat bir qator olimlar tomonidan tasdiqlangan. Jumladan, E. Deci va R. Ryanning o‘zini o‘zi belgilash nazariyasiga ko‘ra, avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy bog‘liqlik ehtiyojlari qondirilgan sharoitda ichki motivatsiya kuchayadi va bu shaxsning uzoq muddatli faoliyat samaradorligini oshiradi. Tadqiqot natijalari ham aynan shu fikrni tasdiqladi: o‘z ishida mustaqillik va ijodiy yondashuvga ega bo‘lgan o‘qituvchilar kasbiy charchash holatiga kamroq uchraydi.

Shuningdek, C. Maslach va S. Jackson tomonidan ishlab chiqilgan “burnout” modeli asosida tahlil qilinganda, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida emotsional zo‘riqish darajasi yuqori bo‘lgan hollarda kasbiy motivatsiya pasayishi kuzatildi. Ayniqsa, katta yuklama, darsdan tashqari majburiyatlar va yetarli darajada ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yo‘qligi kasbiy charchashni kuchaytiruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo‘ldi.[3]

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, o‘qituvchilarning psixologik barqarorligi ularning pedagogik tajribasi va shaxsiy rivojlanish strategiyalari bilan ham bog‘liqdir. Tajribali o‘qituvchilar stressli vaziyatlarni boshqarishda ko‘proq adaptiv usullardan foydalanadi, yosh o‘qituvchilarda esa hissiy reaktivlik nisbatan yuqori ekanligi kuzatildi. Bu holat D. McClellandning muvaffaqiyat motivatsiyasi nazariyasi bilan ham izohlanadi, ya’ni yutuqqa intilish darajasi yuqori bo‘lgan shaxslarda kasbiy faollik barqaror bo‘ladi. Shuningdek, F. Herzbergning ikki omilli nazariyasiga asoslanib tahlil qilinganda, ish sharoitlari (gigiyenik omillar) va motivatorlar (tan olinishi, o‘sish imkoniyati, yutuqlar) o‘qituvchilarning kasbiy qoniqish darajasiga bevosita ta’sir etishi aniqlandi. Tadqiqotda ishtirok etgan pedagoglar orasida mehnat sharoiti va moddiy-texnik ta’minot yetarli bo‘lmagan holatlarda motivatsiya pasayishi kuzatildi.

XULOSA

Ushbu tadqiqot natijalariga asoslanib shuni ta’kidlash mumkinki, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy uzoq umr ko‘rishi murakkab psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillar majmuasi bilan belgilanadi. Tadqiqot jarayonida olingan nazariy va empirik ma’lumotlar

motivatsiya va psixologik barqarorlik o‘qituvchining kasbiy faoliyatini uzoq muddat samarali davom ettirishida hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi.

Ilmiy tahlillar shuni tasdiqladiki, ichki motivatsiya yuqori bo‘lgan, o‘z kasbiga nisbatan ijobiy munosabat shakllangan hamda o‘zini rivojlantirishga intiluvchi pedagoglar kasbiy faoliyatda nisbatan barqaror bo‘ladilar. Aksincha, tashqi bosim, ortiqcha ish yuklamasi va psixologik qo‘llab-quvvatlashning yetarli emasligi kasbiy charchash (burnout) holatlarini kuchaytirib, o‘qituvchining samaradorligini pasaytiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Rasulov, A. N. (2021). O‘qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish masalalari. *ARES ilmiy jurnali*, 3(1), C. 45–50.
2. Nurmatov, S. N. (2020). Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligi va uning psixologik jihatlari. *Pedagogika va psixologiya*, 2(4), C. 78–83.
3. Qodirov, A. R. (2019). O‘qituvchilarning kasbiy motivatsiyasini shakllantirish omillari. *Xalq ta’limi*, 5, C. 112–116.
4. Yuldashev, J. G. (2021). Pedagoglarning kasbiy faoliyatida stress va uning oldini olish yo‘llari. *Ta’lim va innovatsiya*, 1(2), C. 33–38.