BO‘LAJAK MUHANDISLARDA KASBIY UZOQ UMR KO‘RISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI: NAZARIY VA AMALIY TAHLIL (O‘ZBEKISTON MISOLIDA)

Marg‘uba Gulamovna Nazarova
ORCID: https:0009-0006-1942-9423
E-mail: nazarovamarguba85@gmail.com
Katta o‘qituvchi, Olmaliq davlat texnika instituti “Konchilik” fakulteti,
Olmaliq Shahar, O‘zbekiston

Annotatsiya: Mazkur maqolada kasbiy uzoq umr ko‘rish fenomenining psixologik jihatlari tahlil qilinadi. Zamonaviy jamiyatda professional faoliyatda uzoq muddat samarali ishlashning nafaqat fiziologik, balki psixologik omillar bilan uzviy bog‘liqligi asoslanadi. Tadqiqotda kasbiy motivatsiya, stressga chidamlilik, shaxsiy rivojlanish strategiyalari, emotsional intellekt va kasbiy identifikatsiyaning ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, O‘zbekiston sharoitida ta’lim, davlat boshqaruvi va ishlab chiqarish sohalarida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar misolida empirik tahlillar amalga oshirilgan.

Kalit so‘zlar: kasbiy uzoq umr, psixologik moslashuv, stress, motivatsiya, emotsional intellekt, kasbiy identifikatsiya.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические аспекты феномена профессионального долголетия. Обосновывается, что длительная эффективная профессиональная деятельность в современном обществе связана не только с физиологическими, но и с психологическими факторами. В исследовании рассматривается значение профессиональной мотивации, стрессоустойчивости, стратегий личностного развития, эмоционального интеллекта и профессиональной идентификации. Также проведён эмпирический анализ на примере специалистов, работающих в сферах образования, государственного управления и производства в условиях Узбекистана.

Ключевые слова: профессиональное долголетие, психологическая адаптация, стресс, мотивация, эмоциональный интеллект, профессиональная идентификация.

Abstract: This article analyzes the psychological aspects of the phenomenon of professional longevity. It is substantiated that long-term effective professional activity in modern society is associated not only with physiological but also with psychological factors. The study examines the importance of professional motivation, stress resilience, personal development strategies, emotional intelligence, and professional identity. An empirical analysis is also conducted based on specialists working in the fields of education, public administration, and industry in the context of Uzbekistan.

Keywords: professional longevity, psychological adaptation, stress, motivation, emotional intelligence, professional identification.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda inson kapitali eng muhim strategik resurslardan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Ayniqsa, bilimga asoslangan iqtisodiyot sharoitida malakali kadrlarning uzoq muddat davomida samarali faoliyat yuritishi davlat va jamiyat taraqqiyotining muhim omiliga

aylanmoqda. Shu nuqtai nazardan, kasbiy uzoq umr ko‘rish fenomeni nafaqat iqtisodiy, balki psixologik, ijtimoiy va madaniy jihatdan ham dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

Kasbiy uzoq umr ko‘rish - bu insonning ma’lum bir kasbiy faoliyatda uzoq vaqt davomida yuqori samaradorlik, motivatsiya va qoniqish bilan faoliyat yuritish qobiliyatidir. Ushbu jarayon faqat tashqi omillar - ish haqi, mehnat sharoiti yoki ijtimoiy maqom bilan emas, balki insonning ichki psixologik resurslari bilan ham belgilanadi. Xususan, shaxsning stressga chidamliligi, emotsional barqarorligi, kasbiy identifikatsiyasi, o‘zini rivojlantirishga bo‘lgan intilishi va hayotiy qadriyatlari muhim rol o‘ynaydi. Raqamli transformatsiya, mehnat bozoridagi raqobatning ortishi va kasblarning tez o‘zgarib borishi sharoitida kasbiy uzoq umr ko‘rish masalasi yanada murakkablashmoqda. Zamonaviy mutaxassisdan nafaqat bilim, balki doimiy o‘zgarishlarga moslasha olish, yangi kompetensiyalarni egallash va psixologik barqarorlikni saqlab qolish talab etiladi.

O‘zbekiston sharoitida bu masala alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki mamlakatda ta’lim tizimi, davlat boshqaruvi, ishlab chiqarish va harbiy sohada tajribali kadrlarni saqlab qolish strategik vazifalardan biridir. Shu bois, kasbiy uzoq umr ko‘rishning psixologik asoslarini chuqur o‘rganish va ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish dolzarb vazifa hisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Kasbiy uzoq umr ko‘rish muammosi turli ilmiy yo‘nalishlar - psixologiya, sotsiologiya, menejment va pedagogika doirasida o‘rganilgan. Ushbu fenomenni tushuntirishda bir nechta nazariy yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi.

D. Super tomonidan ishlab chiqilgan kasbiy rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, insonning kasbiy faoliyati hayot davomida bir necha bosqichlardan o‘tadi: o‘sish, izlanish, barqarorlashuv va pasayish. Ushbu nazariya kasbiy uzoq umr ko‘rishni shaxsning turli hayot bosqichlarida o‘z kasbiy roliga moslasha olish qobiliyati bilan izohlaydi.[1]. K. Maslach va S. Jackson tomonidan ishlab chiqilgan “emotsional yonish” konsepsiyasi kasbiy uzoq umrga salbiy ta’sir qiluvchi asosiy omillardan biri sifatida e’tirof etiladi. Ushbu nazariyaga ko‘ra, uzoq muddat davom etuvchi stress natijasida insonda emotsional charchoq, depersonalizatsiya va shaxsiy samaradorlikning pasayishi kuzatiladi.[2].

M. Csikszentmihalyi tomonidan ilgari surilgan “oqim” nazariyasi esa kasbiy faoliyatda ichki qoniqish va yuqori samaradorlikka erishish mexanizmlarini tushuntiradi. Ushbu yondashuvga ko‘ra, inson o‘z faoliyatida to‘liq jalb etilgan holatda bo‘lsa, u vaqtni sezmaydi va maksimal samaradorlikka erishadi.[3]. D. Goleman tomonidan ishlab chiqilgan emotsional intellekt nazariyasi ham kasbiy uzoq umr ko‘rishda muhim o‘rin tutadi. Emotsional intellekt darajasi yuqori bo‘lgan shaxslar stressni samaraliroq boshqaradi va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatga erishadi.[4].

O‘zbekistonlik olimlar tomonidan ham ushbu masala qisman o‘rganilgan. Jumladan, Sh. Sharipov pedagogik faoliyatda kasbiy kompetentlikni rivojlantirish masalalarini yoritgan bo‘lsa, R. Ibrohimov kasbiy moslashuvning psixologik jihatlarini tahlil qilgan. N. Yo‘ldoshev esa ta’lim tizimida innovatsion yondashuvlarning ahamiyatini ko‘rsatib bergan.[5,6,7]. Shu bilan birga, mavjud tadqiqotlarda kasbiy uzoq umr ko‘rishning kompleks psixologik modeli yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi ushbu tadqiqotning dolzarbligini oshiradi.

ASOSIY QISM

Kasbiy uzoq umr ko‘rishning psixologik jihatlari ko‘p komponentli tizim sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu tizim quyidagi asosiy omillar orqali ifodalanadi: Ichki motivatsiya

insonning kasbiy faoliyatiga bo‘lgan ichki ehtiyoji va qiziqishini ifodalaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ichki motivatsiya ustuvor bo‘lgan shaxslar tashqi rag‘batlardan kamroq bog‘liq bo‘ladi va kasbiy faoliyatda uzoq muddat qolishga moyil bo‘ladi. O‘zbekiston sharoitida ayniqsa pedagoglar, harbiy xizmatchilar va muhandis kadrlar orasida ichki motivatsiyaning yuqori bo‘lishi kasbiy sadoqatning muhim omili sifatida namoyon bo‘ladi.

Kasbiy faoliyat doimiy ravishda turli stress omillari bilan bog‘liq. Agar shaxs stressni samarali boshqara olmasa, bu uning kasbiy faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik barqarorlik esa shaxsning murakkab vaziyatlarda ham o‘z faoliyatini samarali davom ettira olish qobiliyatidir. Emotsional intellekt kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishishning muhim omillaridan biridir. U quyidagi komponentlarni o‘z ichiga oladi: o‘z emotsiyalarini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish, samarali kommunikatsiya. Bu ko‘nikmalar ayniqsa jamoaviy faoliyatda muhim ahamiyatga ega.

Kasbiy identifikatsiya shaxsning o‘z kasbini o‘zining ajralmas qismi sifatida qabul qilishi bilan bog‘liq. Agar inson o‘z kasbini qadrlasa va uni shaxsiy qadriyatlari bilan uyg‘unlashtira olsa, u uzoq muddat davomida faoliyat yuritadi. Zamonaviy jamiyatda bilimlar tez eskiradi. Shu sababli mutaxassis doimiy ravishda o‘z ustida ishlashi zarur. Bu esa kasbiy uzoq umr ko‘rishning asosiy shartlaridan biridir. Shaxsning stress va zo‘riqishlarga qarshi turishida psixologik himoya mexanizmlari muhim rol o‘ynaydi. Masalan: ratsionalizatsiya, kompensatsiya, sublimatsiya. Ushbu mexanizmlar shaxsga salbiy emotsiyalarni boshqarishda yordam beradi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari quyidagilarni ko‘rsatdi: 78% respondentlarda ichki motivatsiya yuqori bo‘lgan hollarda kasbiy faoliyat davomiyligi ham yuqori ekanligi aniqlandi. 65% respondentlar stressni boshqarish ko‘nikmalari yetarli emasligini bildirdi. Emotsional intellekti yuqori bo‘lgan mutaxassislar jamoada uzoqroq ishlashga moyil ekanligi kuzatildi. Kasbiy identifikatsiya darajasi yuqori bo‘lgan shaxslar ish joyini kamroq o‘zgartiradi. O‘zbekiston misolida ayniqsa davlat sektorida ishlovchi mutaxassislarda psixologik yuklama yuqori ekanligi aniqlandi, bu esa kasbiy uzoq umrga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

XULOSA

O‘tkazilgan nazariy va empirik tahlillar asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin: **Birinchidan,** kasbiy uzoq umr ko‘rish murakkab va ko‘p omilli psixologik jarayon bo‘lib, u faqat tashqi sharoitlar bilan emas, balki shaxsning ichki psixologik resurslari bilan ham belgilanadi. **Ikkinchidan,** ichki motivatsiya, emotsional intellekt, stressga chidamlilik va kasbiy identifikatsiya kasbiy uzoq umr ko‘rishning asosiy determinantlari sifatida namoyon bo‘ladi. **Uchinchidan,** O‘zbekiston sharoitida kasbiy faoliyatning o‘ziga xos jihatlari - ijtimoiy bosim, byurokratik yuklama va resurslar cheklanganligi - psixologik omillarning rolini yanada kuchaytiradi. **To‘rtinchidan,** kasbiy uzoq umr ko‘rishni ta’minlash uchun tizimli yondashuv zarur bo‘lib, u quyidagilarni o‘z ichiga oladi: psixologik treninglar, stressni boshqarish dasturlari, kasbiy rivojlanish tizimini modernizatsiya qilish, motivatsion mexanizmlarni kuchaytirish.

Yakuniy natija sifatida aytish mumkinki, kasbiy uzoq umr ko‘rish inson kapitalini rivojlantirishning muhim omili bo‘lib, uni ta’minlash psixologik yondashuvlarni amaliyotga joriy etishni talab etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Super D. E. (1990). A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development. San Francisco: Jossey-Bass.
2. Maslach C., Jackson S. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. Journal of Occupational Behavior. London: Wiley.
3. Csikszentmihalyi M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row.
4. Goleman D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
5. Sharipov Sh. (2018). Pedagogik faoliyatda kasbiy kompetentlik. Toshkent: Fan nashriyoti.
6. Ibrohimov R. (2020). Kasbiy moslashuv psixologiyasi. Toshkent: O‘qituvchi.
7. Yo‘ldoshev N. (2019). Ta’lim tizimida innovatsion yondashuvlar. Toshkent: Universitet nashriyoti.