ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Shahlo Saidmuratovna Abdusamatova

ЧГПУ кафедра Психологии п.ф.ф.д.(PhD)

ORCID ID: https://orcid.org/0009-0002-3096-6271

abdusamatova.71.mail.ru.gmail.com ,+998901007100

Тургунова Юлдуз Шухратовна

ЧГПУ Студентка кафедры Психологии

ORCID ID: https://orcid.org/0009-0009-6507-9219

mail: yturgunova93@gmail.com, тел.: +998 99 972 56 44

Казаков Дмитрий Иванович

ЧГПУ Студент кафедры Психологии

ORCID ID: https://orcid.org/0009-0007-9237-9933

E-mail: chaneroesss@gmail.com, тел.: +998902418654

Аннотация: В статье рассматриваются психологические аспекты профессионального долголетия личности. Анализируются факторы, способствующие сохранению профессиональной активности, такие как мотивация, эмоциональная устойчивость, профилактика профессионального выгорания и непрерывное развитие. Особое внимание уделяется роли психологического благополучия и адаптационных ресурсов личности.

Ключевые слова: профессиональное долголетие, выгорание, мотивация, психологическое здоровье, стресс, самореализация.

ABSTRACT: The article examines psychological aspects of professional longevity. Key factors supporting long-term professional activity are analyzed, including motivation, emotional stability, burnout prevention, and continuous development. Special attention is paid to psychological well-being and adaptive personal resources.

Keywords: professional longevity, burnout, motivation, psychological health, stress, self-realization.

Annotatsiya: Maqolada professional uzoq umr ko‘rishning psixologik jihatlari ko‘rib chiqiladi. Kasbiy faoliyatni uzoq davom ettirishga yordam beruvchi omillar, jumladan motivatsiya, emotsional barqarorlik, kasbiy charchashning oldini olish va uzluksiz rivojlanish tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: kasbiy uzoq umr, charchash, motivatsiya, psixologik salomatlik, stress, o‘zini rivojlantirish.

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональное долголетие является одной из актуальных проблем современной психологии труда. В условиях быстро меняющегося мира возрастает необходимость сохранения профессиональной активности и эффективности на протяжении длительного времени.

Профессиональное долголетие определяется не только физическим состоянием человека, но и его психологическим здоровьем, уровнем мотивации и способностью адаптироваться к изменениям .

Особую роль играют такие факторы, как устойчивость к стрессу, способность к саморегуляции и наличие внутренней мотивации. Без этих компонентов даже высококвалифицированный специалист со временем теряет эффективность.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДОЛОГИЯ

Проблема профессионального долголетия в современной психологии рассматривается как многогранный феномен, включающий в себя не только сохранение работоспособности, но и поддержание психологического благополучия личности на протяжении всей профессиональной деятельности. Исследователи подчёркивают, что устойчивость специалиста к длительным нагрузкам напрямую связана с его эмоциональным состоянием, уровнем мотивации и способностью к саморегуляции [1].

Одним из ключевых факторов, влияющих на профессиональное долголетие, является синдром эмоционального выгорания. В.В. Бойко определяет выгорание как защитный механизм психики, который формируется в ответ на хронический стресс и проявляется в снижении эмоциональной вовлечённости в деятельность, утрате интереса к работе и истощении ресурсов личности [3]. Данное состояние приводит к снижению эффективности труда и в дальнейшем может стать причиной преждевременного ухода из профессии.

Н.Е. Водопьянова рассматривает выгорание как результат несоответствия между требованиями профессиональной среды и внутренними ресурсами личности. По её мнению, длительное воздействие стрессовых факторов без адекватной компенсации приводит к эмоциональному истощению и снижению удовлетворённости профессиональной деятельностью [4]. Это, в свою очередь, негативно отражается на продолжительности профессиональной активности.

Современные исследования показывают, что важнейшую роль в поддержании профессионального долголетия играет внутренняя мотивация. Высокий уровень осмысленности труда, ощущение значимости своей деятельности и наличие целей способствуют сохранению интереса к профессии и предотвращают развитие выгорания [2]. При этом специалисты с развитой внутренней мотивацией легче адаптируются к изменениям и демонстрируют большую устойчивость к стрессу.

Особое внимание уделяется психологическому здоровью как базовому условию профессионального долголетия. По мнению Т.Н. Березиной, психологическое здоровье включает в себя гармоничное развитие личности, способность к саморегуляции и адекватное восприятие профессиональных трудностей [1]. Сохранение этих характеристик позволяет специалисту эффективно функционировать даже в условиях повышенных нагрузок.

В работах Ш.С. Абдусаматовой подчёркивается значимость личностных качеств специалиста, таких как ответственность, эмоциональная устойчивость и готовность к профессиональному росту. Автор отмечает, что развитие этих качеств способствует не только повышению эффективности деятельности, но и увеличению её продолжительности [7]. Таким образом, профессиональное долголетие рассматривается как результат постоянного взаимодействия личности и профессиональной среды.

Методологическая основа данного исследования включает теоретический анализ научной литературы, посвящённой проблеме профессионального долголетия и эмоционального выгорания, а также сравнительный анализ различных научных подходов. В работе использовался метод обобщения результатов современных исследований, что позволило выделить основные психологические факторы, влияющие на длительность профессиональной деятельности.

Заключение

Профессиональное долголетие является комплексным феноменом, зависящим от психологических, социальных и личностных факторов.

Ключевыми условиями его сохранения являются:

- развитие стрессоустойчивости профилактика эмоционального выгорания
- поддержание мотивации
- постоянное профессиональное развитие

Таким образом, можно сделать вывод, что психологическое здоровье личности выступает основным ресурсом профессионального долголетия. Без него невозможно длительное сохранение эффективности и удовлетворённости трудовой деятельностью .

Список литературы

1. Березина Т.Н. Психологическое здоровье и профессиональное долголетие. – 2025.
2. Давыдова Н.Н., Симонова А.А. Социальные и психологические детерминанты профессионального долголетия. – 2025
3. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания. – СПб: Питер, 2004
4. Водопьянова Н.Е. Психология выгорания. – СПб: Питер, 2009
5. Шойимова Ш.С. Психологические аспекты выгорания педагога, 2018
6. Деулин Д.В. Профессиональное долголетие и выгорание, 2020
7. Абдусаматова Ш.С. Психология профессиональной деятельности. – Ташкент, 2020