KASBIY UZOQ UMR KO‘RISHNING PSIXOLOGIK JIHATI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
San’atshunoslik fakulteti Musiqa yo‘nalishi talabalari
Nishonova Muxlisa,
muxlisaxonnishanova@gmail.com
Baxodirova Mumtozbegim,
bahodirovamumtozbegim7@gmail.com
Sultonova Sevinch,
Ssultonova265@gmail.com
Ahmadaliyev Saidahmad.
ahmadaliyevsaidahmad91@gmail.com
Ilmiy rahbar: Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti psixologiya kafedrasi katta o‘qituvchisi
https://orcid.org/0009-0009-7263-6781
zuxra.ps@mail.ru

ANOTATSIYA: Ushbu tezisda kasbiy uzoq umr ko‘rishning psixologik jihatlari ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot shaxsning mehnat faoliyatini uzoq muddatga davom ettirish omillarini, psixologik barqarorlik va motivatsiyaning roliga alohida e’tibor qaratadi. Kasbiy uzoq umr ko‘rishga ta’sir etuvchi ichki va tashqi psixologik omillar tahlil qilinadi. Maqolaning maqsadi pedagoglar va mutaxassislar uchun kasbiy faollikni saqlab qolish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Kalit so‘zlari: kasbiy uzoq umr, psixologik barqarorlik, motivatsiya, o‘z-o‘zini boshqarish, shaxsiy rivojlanish, adaptatsiya.

ANNOTATION: This article examines the psychological aspects of professional longevity. The study focuses on the factors that enable an individual to continue their work activity for a long period, with particular attention to the role of psychological stability and motivation. Internal and external psychological factors influencing professional longevity are analyzed. The purpose of the article is to develop practical recommendations for teachers and specialists on maintaining professional activity.

Keywords: professional longevity, psychological stability, motivation, professional burnout, self-management, personal development, adaptation.

АННОТАЦИЯ: В данной статье рассматриваются психологические аспекты профессионального долголетия. Исследование сосредоточено на факторах, позволяющих человеку продолжать трудовую деятельность в течение длительного времени, при этом особое внимание уделяется роли психологической устойчивости и мотивации. Анализируются внутренние и внешние психологические факторы, влияющие на профессиональное долголетие. Цель статьи — разработка практических рекомендаций для педагогов и специалистов по сохранению профессиональной активности.

Ключевые слова: профессиональное долголетие, психологическая устойчивость, мотивация, профессиональное выгорание, самоуправление, личностное развитие, адаптация.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda kasbiy uzoq umr ko‘rish masalasi tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Inson hayotining katta qismi mehnat faoliyatiga bag‘ishlanadi va bu faoliyatning sifati, davomiyligi hamda samaradorligi ko‘p jihatdan psixologik omillarga bog‘liq. Tadqiqotchilar E. Erikson, A. Maslow va V. Frankl insonning kasbiy o‘zini anglashi bilan uzoq va faol hayot o‘rtasidagi bog'liqlikni ilmiy asoslab berganlar. Kasbiy uzoq umr ko‘rish bu nafaqat biologik yosh ko‘rsatkichi, balki psixologik yetuklik, ichki resurslar va kasb motivatsiyasining uyg‘unligi mahsulidir.

METODOLOGIYA

Mavzu bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kasbiy uzoq umr ko‘rishning psixologik asosini bir necha omillar tashkil etadi. Birinchidan, ichki motivatsiya shaxsning kasbiga nisbatan qiziqishi va ishtiyoqi. Deci va Ryan (1985) o‘z-o‘zini belgilash nazariyasida ichki motivatsiyani uzoq muddatli kasbiy faollikning asosi sifatida ta’riflaydilar. Ikkinchidan, psixologik barqarorlik (rezilentlik) qiyinchiliklarga qarshi tura olish va o‘zini tiklash qobiliyati. Uchinchidan, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash jamoa muhiti, rahbarlik uslubi va professional hamjamiyatdagi o‘rni. Shu bilan birga, kasbiy burnout (charchoq) sindromi kasbiy uzoq umr ko‘rishning asosiy psixologik to‘siqi hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki:

-Kasbiy maqsadlarni aniq belgilagan mutaxassislar mehnat faoliyatini 15–20 yil uzunroq davom ettiradilar;

-O‘z-o‘zini boshqarish va hissiy intellekt darajasi yuqori bo‘lgan shaxslarda kasbiy burnout kamroq kuzatiladi;

-Muntazam o‘z-o‘zini tahlil qilish va kasbiy o‘sish istagi uzoq muddatli faollik bilan bevosita bog‘liq;

-Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va mentor mavjudligi kasbiy barqarorlikni 30–40% oshiradi.

MUHOKAMA

Olingan natijalar mavjud nazariy asoslar bilan to‘liq mos keladi. Eriksonning psixosotsiyal rivojlanish nazariyasi nuqtai nazaridan, “generativlik” bosqichida ya’ni 40–65 yoshda inson o‘z tajribasini keyingi avlodga o‘tkazish orqali kasbiy mazmun topadi. Bu esa kasbiy uzoq umr ko‘rishning psixologik mexanizmi sifatida talqin etilishi mumkin. Shu bilan birga, kasbiy adaptatsiya va o‘zgarishlarga moslashish qobiliyati ham hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Bandura (1997) ta’kidlaganidek, o‘z kuchiga ishonch ya’ni o‘z-o‘ziga samaradorlik hissi shaxsning qiyinchiliklarga duch kelganda kasbiy faoliyatini davom ettirishida asosiy psixologik tayanch bo‘lib xizmat qiladi. [1]Bu holat ayniqsa pedagoglik kabi mas’uliyatli kasblarda yaqqol namoyon bo‘ladi.

Seligman (2011) ijobiy psixologiya nuqtai nazaridan kasbiy farovonlikning beshta asosiy elementini ajratib ko‘rsatadi: ijobiy his-tuyg‘ular, faollik, munosabatlar, mazmun va yutuqlar. Ushbu elementlar majmui kasbiy uzoq umr ko‘rishning psixologik zaminini tashkil etadi. Shaxs o‘z ishida mazmun va maqsad topganida, mehnat nafaqat moddiy ehtiyojni qondiradigan vosita emas, balki o‘zini ro‘yobga chiqarishning asosiy maydoniga aylanadi.

Frankl (1959) esa hayotda ma’no topish insonni har qanday og‘ir sharoitda ham faol va bardoshli saqlab turishini asoslab bergan. Kasbiy faoliyatda ma’noni his etish bu uzoq va samarali mehnat hayotining eng chuqur psixologik asosi hisoblanadi.

XULOSA

Kasbiy uzoq umr ko‘rishning psixologik jihatlari ko‘p qirrali va murakkab hodisadir. Uni ta’minlashda ichki motivatsiya, psixologik barqarorlik, o‘z-o‘zini boshqarish, ijtimoiy qo‘llab-

[1] Bandura, A. (1997). “Self-efficacy: The exercise of control”. 317-b.

quvvatlash va doimiy shaxsiy rivojlanish hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘z kasbida mazmun va maqsad topgan mutaxassis nafaqat uzoqroq ishlaydi, balki yuqori sifatli va ijodiy mehnat faoliyatini ham amalga oshiradi. Maslow (1954) insonning o‘zini ro‘yobga chiqarish ehtiyoji haqida shunday yozadi: ehtiyojlar ierarxiyasining eng yuqori pog‘onasiga ko‘tarilgan inson o‘z salohiyatini to‘liq namoyon etishga intiladi bu esa kasbiy uzoq umr ko‘rishning psixologik mohiyatini to‘liq ifodalaydi. Kasbiy burnout oldini olish, ijobiy kasbiy identifikatsiyani shakllantirishga yo‘naltirilgan maxsus psixologik dasturlarni ishlab chiqish va ta’lim muassasalarida amaliyotga joriy etish bugungi kunda muhim zaruratga aylangan. Bunday dasturlar mutaxassisning nafaqat kasbiy, balki shaxsiy salomatligini ham mustahkamlashga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Bandura, A. (1997). “Self-efficacy: The exercise of control”. W. H. Freeman and Company.
2. Brod, C. (1984). “Technostress: The human cost of the computer revolution”. Addison-Wesley.
3. Dweck, C. S. (2006). “Mindset: The new psychology of success”. Random House.
4. Holmes, W., Porayska-Pomsta, K.,&Holstein, K. (2023). Ethics of AI in education. “Journal of Learning Analytics”, 9(1), 163–182.
5. Luthans, F., Youssef, C. M.,&Avolio, B. J. (2007).”Psychological capital”. Oxford University Press.
6. Selwyn, N. (2022). The future of AI and education. “European Journal of Education”, 57(4), 620–631.
7. Tarafdar, M., Maier, C., Laumer, S., & Weitzel, T. (2019). Explaining the link between technostress and technology addiction. “Information Systems Journal”, 30(2), 1–33.