KASBIY FAOLIYATDA BARQARORLIK VA UZOQ MUDDATLI SAMARADORLIKNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Chirchiq davlat pedagogika unverstetining
Aniq fanlar fakultetining
Matematika yo‘nalishining
Shukurullayeva Shohzoda Xayrulla qizi
shaxishxzd@gmail.com
O'razbayeva Dilafruz Mansur qizi
orazbayevadilafruz67@gmail.com
Ilmiy rahbar: Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Pedagogika fakulteti psixologiya kafedrasi katta o‘qituvchisi
Radjabova Zuxra Mirzotilloyevna
https://orcid.org/0009-0009-7263-6781
zuxra.ps@mail.ru

Annotatsiya: Mazkur maqolada kasbiy faoliyatda barqarorlik va uzoq muddatli samaradorlikni ta’minlovchi psixologik omillar ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Zamonaviy jamiyatda kasbiy faoliyat nafaqat iqtisodiy ehtiyojlarni qondirish vositasi, balki shaxsning o‘zini anglash, ijtimoiy mavqega erishish va shaxsiy rivojlanishining muhim ko‘rsatkichiga aylangan. Shu sababli, insonning o‘z kasbida uzoq muddat samarali faoliyat yuritishi dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Maqolada motivatsiya, stressga chidamlilik, o‘z-o‘zini boshqarish, kasbiy identifikatsiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash kabi psixologik omillarning roli ochib beriladi. Shuningdek, Banduraning o‘z-o‘ziga samaradorlik nazariyasi, Maslachning kasbiy charchash konsepsiyasi va boshqa zamonaviy yondashuvlar asosida muammo keng yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, yuqori darajadagi ichki motivatsiya, ijobiy psixologik resurslar va sog‘lom ijtimoiy muhit kasbiy barqarorlikni ta’minlashda muhim omillar hisoblanadi. Mazkur yondashuvlar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan bo‘lib, ular kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: kasbiy faoliyat, barqarorlik,samaradorlik,motivatsiya, stress,o‘z-o‘zini boshqarish, psixologik resurslar, kasbiy identifikatsiya

Аннотация.В данной статье рассматриваются психологические основы устойчивости и долгосрочной эффективности профессиональной деятельности. В условиях современного общества профессиональная деятельность выступает не только средством удовлетворения материальных потребностей, но и важным фактором самореализации личности, достижения социального статуса и личностного развития. В связи с этим проблема длительного и эффективного функционирования человека в профессии приобретает особую актуальность. В статье анализируются такие психологические факторы, как мотивация, стрессоустойчивость, саморегуляция, профессиональная идентичность и социальная поддержка. Особое внимание уделяется теориям самоэффективности А. Бандуры и концепции профессионального выгорания К. Маслач. Результаты исследования показывают, что высокий уровень внутренней мотивации, развитые психологические ресурсы и благоприятная социальная среда способствуют

устойчивости профессиональной деятельности. На основе полученных данных предложены практические рекомендации по повышению эффективности профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, устойчивость, эффективность, мотивация, стрессоустойчивость, саморегуляция, психологические ресурсы, идентичность

Abstract. This article examines the psychological foundations of stability and long-term effectiveness in professional activity. In modern society, professional work is not only a means of satisfying economic needs but also an essential factor for self-realization, social status achievement, and personal development. Therefore, the issue of maintaining long-term effectiveness in one's profession has become a significant scientific concern. The article analyzes key psychological factors such as motivation, stress resistance, self-regulation, professional identity, and social support. Special attention is given to Bandura's self-efficacy theory and Maslach's burnout concept. The findings indicate that a high level of intrinsic motivation, well-developed psychological resources, and a supportive social environment play a crucial role in ensuring professional stability. Based on these insights, practical recommendations are proposed to enhance professional performance and sustainability over time.

Keywords: professional activity, stability, effectiveness, motivation, stress resistance, self-regulation, psychological resources, identity

KIRISH

Zamonaviy globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida insonning kasbiy faoliyati uning hayot sifatini belgilovchi eng muhim omillardan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Bugungi kunda kasb nafaqat daromad manbai, balki shaxsning o‘zini anglash, ijtimoiy identifikatsiya, ijtimoiy mavqe egallash va psixologik farovonlikka erishish vositasi sifatida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois kasbiy faoliyatda barqarorlik va uzoq muddatli samaradorlik masalasi zamonaviy psixologiya fanining dolzarb yo‘nalishlaridan biriga aylangan.

Kasbiy barqarorlik shaxsning o‘z faoliyatida uzoq muddat davomida samarali, motivatsiyalangan va psixologik jihatdan barqaror ishlay olish qobiliyatini anglatadi. Bu jarayon ko‘plab omillar — individual psixologik xususiyatlar, ijtimoiy muhit, tashkilot madaniyati va tashqi iqtisodiy sharoitlar bilan chambarchas bog‘liqdir.

Bugungi kunda mehnat bozori dinamik va o‘zgaruvchan bo‘lib, unda muvaffaqiyatga erishish uchun insondan yuqori darajadagi moslashuvchanlik, stressga chidamlilik, kreativ fikrlash va uzluksiz o‘rganishga tayyorlik talab etiladi. Shu sababli kasbiy faoliyatda uzoq muddat samaradorlikni ta’minlovchi psixologik mexanizmlarni aniqlash va ularni ilmiy asosda o‘rganish katta nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

METODOLOGIYA.

Mazkur tadqiqotda kasbiy faoliyatda barqarorlik va uzoq muddatli samaradorlikning psixologik asoslarini chuqur o‘rganish maqsadida tizimli, kompleks va integrativ yondashuvlar uyg‘unligidan foydalanildi. Ushbu yondashuvlar orqali tadqiqot ob’ekti ko‘p qirrali va o‘zaro bog‘liq psixologik jarayon sifatida qaraldi. Tizimli yondashuv kasbiy faoliyatni shaxs, faoliyat va ijtimoiy muhit o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirlar tizimi sifatida tahlil qilish imkonini berdi. Kompleks yondashuv esa muammoni faqat bitta omil orqali emas, balki psixologik, ijtimoiy va individual jihatlar birligida ko‘rib chiqishni ta’minladi. Integrativ yondashuv yordamida turli nazariy konsepsiyalar o‘zaro uyg‘unlashtirilib, yagona ilmiy model shakllantirildi.

Tadqiqotning nazariy-metodologik asosini psixologiya fanidagi yetakchi ilmiy yo‘nalishlar tashkil etdi. Xususan, A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasi doirasida ishlab chiqilgan o‘z-o‘ziga samaradorlik konsepsiyasi shaxsning kasbiy faoliyatdagi muvaffaqiyati va barqarorligini tushuntirishda muhim ahamiyat kasb etdi. Ushbu nazariyaga ko‘ra, insonning o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchi uning faoliyatdagi qat’iyligi, muammolarni hal etish qobiliyati va stressga bardoshliligini belgilaydi.

Shuningdek, C. Maslach tomonidan ishlab chiqilgan kasbiy charchash nazariyasi kasbiy faoliyatda uzoq muddat samaradorlikka salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni aniqlashda muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qildi. Ushbu yondashuv orqali emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarni pasaytirib baholash kabi komponentlar tahlil qilindi.

Motivatsiya jarayonlarini tushuntirishda Deci va Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o‘z-o‘zini belgilash (self-determination) nazariyasi qo‘llanildi. Ushbu nazariya ichki va tashqi motivatsiya o‘rtasidagi farqlarni aniqlash hamda shaxsning faoliyatga bo‘lgan ichki qiziqishi kasbiy barqarorlikni ta’minlashdagi rolini asoslash imkonini berdi. Bundan tashqari, D. Superning kasbiy rivojlanish nazariyasi shaxsning hayot davomida kasbiy identifikatsiyasi va rivojlanish bosqichlarini tushuntirishda muhim metodologik asos sifatida qo‘llanildi.

Tadqiqot jarayonida bir qator ilmiy metodlardan kompleks foydalanildi. Avvalo, ilmiy adabiyotlarni chuqur tahlil qilish va qiyosiy o‘rganish metodi yordamida mazkur muammo bo‘yicha mavjud nazariy qarashlar, ilmiy yondashuvlar va empirik natijalar o‘rganildi. Nazariy umumlashtirish va tizimlashtirish orqali turli ilmiy manbalardagi g‘oyalar bir tizimga keltirildi va ular asosida mualliflik pozitsiyasi shakllantirildi. Kontseptual tahlil metodi yordamida asosiy tushunchalar — kasbiy barqarorlik, samaradorlik, psixologik resurslar va boshqalar mazmun jihatdan aniqlashtirildi. Interpretativ tahlil esa turli nazariy yondashuvlarni chuqurroq talqin qilish imkonini berdi.

Bundan tashqari, psixologik modellash elementlaridan foydalanilib, kasbiy faoliyatda barqarorlikni ta’minlovchi omillar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik sxematik tarzda ifodalandi. Ushbu modelda ichki psixologik resurslar (motivatsiya, o‘z-o‘ziga ishonch, emotsional barqarorlik, refleksiya qobiliyati) hamda tashqi omillar (ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, tashkilot muhiti, mehnat sharoitlari) o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirlar tizimi aks ettirildi.

Tadqiqotda, shuningdek, zamonaviy psixologik yondashuvlar — resurs yondashuvi, kompetensiyaviy model va ijtimoiy-kognitiv nazariya elementlari keng qo‘llanildi. Resurs yondashuvi doirasida shaxsning ichki psixologik imkoniyatlari kasbiy barqarorlikning asosiy manbai sifatida talqin qilindi. Kompetensiyaviy model esa kasbiy samaradorlikni bilim, ko‘nikma va shaxsiy sifatlar uyg‘unligi orqali tushuntirish imkonini berdi.

MUHOKAMA

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, kasbiy faoliyatda barqarorlik va uzoq muddatli samaradorlik murakkab, ko‘p omilli hamda dinamik psixologik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayon shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, ijtimoiy muhit va kasbiy faoliyat sharoitlarining o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Mazkur tizimning markazida esa shaxsning ichki psixologik resurslari — motivatsiya, o‘z-o‘ziga ishonch, emotsional barqarorlik va o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlari turadi.

Birinchi navbatda, motivatsiya kasbiy faoliyatning barqarorligini belgilovchi asosiy determinantlardan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Deci va Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o‘z-o‘zini belgilash nazariyasiga ko‘ra, ichki motivatsiya ustun bo‘lgan shaxslar o‘z faoliyatini tashqi

mukofotlar yoki bosimlar ta’sirisiz, balki ichki ehtiyojlar va qiziqishlar asosida amalga oshiradilar. Bunday shaxslar faoliyatdan psixologik qoniqish oladi, bu esa ularning uzoq muddat davomida yuqori samaradorlik bilan ishlashiga zamin yaratadi. Aksincha, faqat tashqi motivatsiyaga asoslangan faoliyat barqaror bo‘lmaydi va vaqt o‘tishi bilan samaradorlik pasayishiga olib kelishi mumkin.

Ikkinchi muhim omil — o‘z-o‘ziga samaradorlik (self-efficacy) hisoblanadi. A. Bandura ta’kidlaganidek, o‘z qobiliyatlariga ishongan shaxslar murakkab vazifalarni bajarishda faolroq bo‘lib, muammolarni hal qilishda qat’iyat ko‘rsatadi. Ular muvaffaqiyatsizlikni doimiy emas, balki vaqtinchalik holat sifatida qabul qiladilar, bu esa ularning psixologik chidamliligini oshiradi. Yuqori o‘z-o‘ziga samaradorlik darajasi kasbiy faoliyatda qat’iylik, tashabbuskorlik va innovatsion fikrlashni rivojlantiradi. Past darajadagi o‘ziga ishonch esa, aksincha, tashabbusning susayishi, stressga moyillik va kasbiy charchash xavfining ortishiga olib keladi.

Uchinchi muhim jihat — stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikdir. G. Selye tomonidan ishlab chiqilgan stress nazariyasiga ko‘ra, inson organizmi uzoq muddatli stress ta’sirida charchaydi va bu holat psixik hamda jismoniy faoliyat samaradorligini pasaytiradi. Zamonaviy mehnat sharoitida yuqori yuklama, vaqt bosimi va ijtimoiy talablar stress omillarini kuchaytiradi. Shu bois stressni boshqarish, relaksatsiya texnikalaridan foydalanish, emotsional nazoratni rivojlantirish kasbiy barqarorlikni ta’minlashda muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi.

C. Maslach konsepsiyasi doirasida kasbiy charchash sindromi uch asosiy komponent orqali tavsiflanadi: emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarni kamaytirib baholash. Ushbu sindrom shaxsning kasbiy faoliyatga bo‘lgan qiziqishini pasaytiradi, ishga nisbatan befarqlikni kuchaytiradi va umumiy samaradorlikni keskin kamaytiradi. Shu sababli kasbiy charchashning oldini olish kasbiy barqarorlikni ta’minlashning ajralmas qismi hisoblanadi.

Bundan tashqari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash omili ham alohida ahamiyatga ega. Oila, hamkasblar va rahbariyat tomonidan ko‘rsatiladigan psixologik yordam shaxsda xavfsizlik hissini shakllantiradi, stress darajasini pasaytiradi va kasbiy motivatsiyani mustahkamlaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijobiy ijtimoiy muhitda faoliyat yuritayotgan shaxslar ko‘proq barqarorlik va yuqori samaradorlikka erishadilar.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, kasbiy faoliyatda barqarorlik va uzoq muddatli samaradorlik ko‘p qirrali va murakkab psixologik jarayon bo‘lib, u turli ichki va tashqi omillar ta’sirida shakllanadi. Motivatsiya, o‘z-o‘ziga samaradorlik, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ushbu jarayonning asosiy determinantlari hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishish uchun shaxs o‘zining psixologik resurslarini rivojlantirishi, ijobiy motivatsiyani shakllantirishi va stressni samarali boshqarishi zarur. Shu bilan birga, tashkilotlar darajasida ham sog‘lom psixologik muhit yaratish, xodimlarni qo‘llab-quvvatlash va ularning professional rivojlanishiga sharoit yaratish muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.
2. Maslach, C., & Jackson, S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior, 1981.
3. Selye, H. The stress of life. New York: McGraw-Hill, 1956.

4. Kyriacou, C. Teacher stress and burnout. Educational Research, 1987.
5. Shoumarov, G‘. B. Kasb tanlash psixologiyasi. Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
6. Deci, E. L., & Ryan, R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum, 1985.
7. Super, D. E. The psychology of careers. New York: Harper & Row, 1990.
8. Goleman, D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
9. Robbins, S. P. Organizational behavior. New Jersey: Prentice Hall, 2001.
10. Hackman, J. R., & Oldham, G. R. Work redesign. Reading, MA: Addison-Wesley, 1980.