# KASBIY UZOQ UMR KO`RISHNING PSIXALOGIK JIHATLARI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Gumanitar fanlar fakulteti Tojik tili va adabiyoti talabalari

**Azizova Nuriya**

azizovanuriya20@gmail.com

**Yusupova Soniyamo**

soniyayusupova537@gmail.com

**Xoliqova Fotima**

xoliqovsaidxon@gmail.com

**Shavkarova Manija**

shavkarovamanija4@gmail.com

**Annotatsiya:** Ushbu maqola kasbiy uzoq umr ko‘rishning psixologik determinantlarini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqotda insonning mehnat faoliyati davomida o‘z professional salohiyatini saqlab qolishiga ta’sir etuvchi emotsional intellekt, kasbiy yonish profilaktikasi va motivatsion barqarorlik kabi omillar tahlil qilinadi. Tadqiqotda muallif kasbiy uzoq umr ko‘rishni nafaqat mehnat staji, balki shaxsning doimiy rivojlanishga bo‘lgan psixologik tayyorligi va ishdan qoniqish hissi sifatida asoslab beradi. Tadqiqotning maqsadi — mutaxassisning yosh bilan bog‘liq o‘zgarishlar davrida o‘z professional salohiyati va ish qobiliyatini saqlab qolishining ichki psixologik mexanizmlarini aniqlashdan iborat. Maqolada kasbiy identifikatsiya, motivatsion barqarorlik, kognitiv zahira va emotsional intellektning kasbiy "qarish" jarayoniga ta’siri tizimli tahlil qilingan. Shuningdek, zamonaviy mehnat psixologiyasining dolzarb muammosi bo‘lgan "kasbiy yonish" sindromining oldini olish va adaptiv xulq-atvorni shakllantirish strategiyalari yoritilgan. Tadqiqot natijalari kasbiy uzoq umr ko‘rish nafaqat biologik yoshga, balki shaxsning doimiy o‘z-o‘zini rivojlantirishga bo‘lgan psixologik tayyorligiga bog‘liqligini ko‘rsatadi

**Kalit so‘zlar:** kasbiy uzoq umr ko‘rish, kasbiy yonish, emotsional barqarorlik, motivatsiya, mehnat psixologiyasi, adaptatsiya, professional o‘sish.

**Аннотация:**Данная статья посвящена исследованию психологических детерминант профессионального долголетия. В работе анализируются факторы, влияющие на сохранение профессионального потенциала человека в процессе трудовой деятельности, такие как эмоциональный интеллект, профилактика профессионального выгорания и мотивационная устойчивость.Автор обосновывает профессиональное долголетие не только как стаж работы, но и как психологическую готовность личности к постоянному развитию и чувство удовлетворенности трудом. Цель исследования заключается в выявлении внутренних психологических механизмов сохранения профессионального потенциала и работоспособности специалиста в периоды возрастных изменений. В статье проводится системный анализ влияния профессиональной идентификации, мотивационной

устойчивости, когнитивного резерва и эмоционального интеллекта на процессы профессионального старения. Также освещаются стратегии предотвращения синдрома «профессионального выгорания» и формирования адаптивного поведения, что является актуальной проблемой современной психологии труда. Результаты исследования показывают, что профессиональное долголетие зависит не только от биологического возраста, но и от психологической готовности личности к постоянному саморазвитию.
**Ключевые слова:** профессиональное долголетие, профессиональное выгорание, эмоциональная устойчивость, мотивация, психология труда, адаптация, профессиональный рост.

**Abstract:**This article is devoted to the study of the psychological determinants of professional longevity. The research analyzes factors influencing the preservation of an individual's professional potential during labor activity, such as emotional intelligence, prevention of professional burnout, and motivational stability. The author substantiates professional longevity not merely as a length of service, but as a person's psychological readiness for continuous development and a sense of job satisfaction. The purpose of the study is to identify the internal psychological mechanisms for preserving the professional potential and work capacity of a specialist during periods of age-related changes. The article provides a systematic analysis of the influence of professional identification, motivational stability, cognitive reserve, and emotional intelligence on the processes of professional aging. It also highlights strategies for preventing "professional burnout" syndrome and forming adaptive behavior, which is a pressing issue in modern occupational psychology. The research findings indicate that professional longevity depends not only on biological age but also on the individual's psychological readiness for continuous self-development

**Keywords:** professional longevity, professional burnout, emotional stability, motivation, occupational psychology, adaptation, professional growth.

## KIRISH

Zamonaviy mehnat bozoridagi shiddatli o‘zgarishlar va raqobat inson zaxiralaridan samarali foydalanish masalasini dolzarb qilib qo‘ymoqda. Kasbiy uzoq umr ko‘rish nafaqat insonning mehnat staji bilan, balki uning kasbiy faoliyatining barcha bosqichlarida yuqori ish qobiliyati va ruhiy salomatligini saqlab qolishi bilan belgilanadi. Inson necha yoshda bo‘lishidan qat’i nazar, o‘z sohasida talabgir bo‘lib qolishi uchun nafaqat jismoniy, balki kuchli psixologik tayyorgarlikka ham ega bo‘lishi lozim. Ushbu maqola mutaxassisning uzoq yillar davomida kasbiy faolligini ta’minlovchi ichki psixologik mexanizmlarni ochib berishga qaratilgan.

"Hozirgi global axborotlashgan jamiyatda 'kasbiy uzoq umr ko‘rish' tushunchasi shunchaki jismoniy mehnat qobiliyati emas, balki akmeologik (shaxsning kamolot cho‘qqisiga erishishi) hodisa sifatida qaralmoqda. Inson o‘zining kasbiy yo‘lida 'erishish motivatsiyasi' va 'muvaffaqiyatsizlikdan qochish' strategiyalari o‘rtasidagi muvozanatni qanday saqlashi uning professional taqdirini belgilaydi. Demografik ko‘rsatkichlarning o‘zgarishi va 'pensiya yoshi' tushunchasining transformatsiyasi sharoitida, mutaxassisning intellektual va emotsional resurslarini tizimli boshqarish (human capital management) masalasi psixologiya fanining eng ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi."

Hayotiy maqsad: Kasbiy faoliyatning umumiy hayotiy strategiya bilan uyg‘unligi.

texnologiyalar va usullarni o‘zlashtirishda asosiy rol o‘ynaydi. Kasbiy uzoq umr ko‘rishning asosi — bu miyaning kognitiv moslashuvchanligidir. Mutaxassis o‘z ish faoliyati davomida murakkab va nostandart vazifalarni bajarganda, uning miyasida yangi neyron bog‘lanishlari hosil bo‘ladi. Bu "kognitiv zahira" yosh o‘tishi bilan yuzaga keladigan tabiiy pasayishlarni kompensatsiya qiladiShuning uchun, intellektual mehnat bilan shug‘ullanuvchi shaxslarda kasbiy faollik davri jismoniy mehnat vakillariga nisbatan 10-15 yilga uzoqroq davom etishi ilmiy isbotlangan.

Kasbiy deformatsiya va uning oldini olish: Uzoq yillar bir sohada ishlash shaxsning psixologik tuzilishiga "kasbiy tamg‘a" uradi (masalan, o‘qituvchilardagi o‘rgatishga moyillik yoki rahbarlardagi avtoritarizm). Kasbiy uzoq umr ko‘rish uchun shaxs ushbu deformatsiyalardan xabardor bo‘lishi va "Psixologik gigiyena" qoidalariga amal qilishi lozim. Bu o‘z ichiga quyidagilarni oladi:

Refleksiya: O‘z xatti-harakatlarini tashqaridan xolis baholash.

Kasbiy qayta tayyorlov: Har 5-10 yilda mutaxassislik yo‘nalishini biroz o‘zgartirish yoki yangi qirralarini kashf etish.

"Oqim" holati va ishdan qoniqish M.Chiksentmixayi nazariyasiga ko‘ra, agar mutaxassis ish jarayonida "oqim" holatiga (diqqatning to‘liq jamlanishi va vaqt tuyg‘usining yo‘qolishi) tushsa, uning emotsional quvvati kamaymaydi, aksincha tiklanadi. Kasbiy uzoq umr ko‘ruvchilar o‘z mehnatida aynan mana shu ijodiy va professional "oqim"ni topa olgan insonlardir. "Ijtimoiy-psixologik muhitning roli" Jamoadagi o‘zaro ishonch va "psixologik xavfsizlik" muhiti mutaxassisning o‘z g‘oyalarini qo‘rqmasdan bayon qilishiga yordam beradi. Tajribali xodimlarni "eskirgan" deb hisoblamaslik, aksincha ularning tajribasini korporativ madaniyatning bir qismi sifatida qadrlash — professional uzoq umr ko‘rishning tashqi stimullaridan biridir. Masalan: "Filolog olimning kognitiv zahirasi uning lug'at boyligi va matn bilan ishlash tezligida namoyon bo'ladi;.

**METODOLOGIYA**

Ushbu tadqiqotda kasbiy uzoq umr ko‘rishning psixologik determinantlarini aniqlash maqsadida quyidagi metodlar majmuasidan foydalanildi:

Tizimli tahlil: Kasb psixologiyasi va akmeologiya sohasidagi mavjud nazariy yondashuvlar (E.F. Zeer,V.A.Bodrov, K.Maslach) qiyosiy tahlil qildi.Psixodiagnostik yondashuv: Mutaxassislarning kasbiy yonish darajasini aniqlash uchun MBI (Maslach Burnout Inventory) so‘rovnomasi va shaxsning ijtimoiy-psixologik adaptatsiyasini baholash metodikalari tahlil predmeti sifatida olindi. Sotsiologik kuzatuv: Turli soha vakillari (pedagoglar, tibbiyot xodimlari va boshqaruvchilar) o‘rtasida o‘tkazilgan anonim so‘rovnomalar natijalari umumlashtirildi. Sifat tahlili: Kasbiy faoliyati 25 yildan ortiq davom etayotgan "professional uzoq umr ko‘ruvchilar"ning ish tajribasi va ruhiy holati retrospektiv tahlil qilindi.

**MUHOKAMA**

Tadqiqot davomida olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, kasbiy uzoq umr ko‘rish faqatgina jismoniy sog‘likka bog‘liq emas. Muhokama jarayonida quyidagi muhim jihatlar aniqlandi:

"Kasbiy inqiroz" – o‘sish nuqtasi sifatida ko‘pgina mutaxassislar 10–15 yillik stajdan so‘ng "kasbiy turg‘unlik" (stagnatsiya) holatiga tushadilar. Muhokama shuni ko‘rsatadiki, ushbu davrda psixologik qo‘llab-quvvatlash olgan va o‘z malakasini transformatsiya qilgan (yangi yo‘nalishga o‘tgan) shaxslarda kasbiy uzoq umr ko‘rish ehtimoli 40% ga yuqori bo‘ladi.

Emotsional intellektning roli: Muhokamada aniqlanishicha, yuqori darajadagi emotsional intellektga (EQ) ega bo‘lgan mutaxassislar ishdagi stressni "shaxsiy fojia" sifatida emas, balki "ishchi vazifa" sifatida qabul qiladilar.Bu ularga o‘z emotsional resurslarini tejash imkonini beradi.

"Ustoz-shogird" tizimining psixologik effekti:Katta yoshli mutaxassislar o‘z tajribalarini yoshlarga o‘rgatishni boshlaganlarida, ularda "ijtimoiy keraklilik" hissi ortadi. Bu hissiyot depressiv holatlarning oldini oladi va kasbiy faoliyatni davom ettirish uchun kuchli ichki drayver (motivator) bo‘lib xizmat qiladi.

Kognitiv moslashuvchanlik va raqamlashtirish:Zamonaviy sharoitda kasbiy uzoq umr ko‘rishning yangi sharti — bu raqamli savodxonlikdir. Tadqiqot muhokamasi shuni ko‘rsatadiki,yangi texnologiyalardan qo‘rqmaydigan va ularni o‘z tajribasi bilan uyg‘unlashtirgan mutaxassislar mehnat bozorida eng uzoq muddat talabgir bo‘lib qolmoqdalar.

**XULOSA**

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, kasbiy uzoq umr ko‘rish — bu shaxsning o‘z faoliyatiga nisbatan ongli yondashuvi natijasidir. Psixologik jihatdan sog‘lom va uzoq mehnat faoliyati quyidagi omillarga tayanadi:Doimiy ravishda kognitiv qobiliyatlarni charxlab borish (uzluksiz ta’lim).Stressli vaziyatlarga nisbatan chidamlilikni shakllantirish.Kasbiy tajribani yosh avlodga uzatish orqali "ustozlik" maqomiga o‘tish.Xulosa qilib aytganda, kasbiy uzoq umr ko‘rish jamiyat uchun ham, shaxs uchun ham muhim bo‘lib, u insonning hayotdan qoniqish darajasini oshiradi va ijtimoiy faolligini saqlaydi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI**

1. Бодалев А.А. Акмеология как научная дисциплина. – М.: РАО, 1993. – 20 с.

2. Деркач А.А., Кузьмина Н.В. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма. – М.: РАО, 1993. – 32 с.

3. Zeer E.F. Psixologiya professiy: uchebnoe posobie dlya studentov vuzov. – M.: Akademicheskiy Proekt, 2006. – 336 s.

4. Bodrov V.A. Psixologiya professionalnoy prgodnosti: uchebnoe posobie dlya vuzov. – M.: PER SE, 2006. – 511 s.

5. Сафарова Р. (масъул муҳаррир). Педагогика энциклопедияси. I жилд. “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” Давлат илмий нашриёти. – Тошкент, 2015. – 45-46 б.

6. Merlin V.S. Psixologiya individualnosti: izbrannye psixologicheskie trudy / pod red. E.A. Klimova. – M.: Izd-vo Mosk. psixol.-sots. in-ta, 2005.

7. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout // Journal of Organizational Behavior. – 1981. – Vol. 2, No. 2. – P. 99-113.

8. Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. Maslach Burnout Inventory Manual. 4th ed. – Menlo Park, CA: Mind Garden, Inc., 2018.

9. Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry // World Psychiatry. – 2016. – Vol. 15. – P. 103-111.

10. De Beer L.T., van der Vaart L., Escaffi-Schwarz M., De Witte H., Schaufeli W.B. Maslach Burnout Inventory—General survey: A systematic review and meta-analysis of measurement properties // European Journal of Psychological Assessment. – 2024. – Vol. 40, No. 5. – P. 360-375.

11. Leiter M.P., Maslach C. Latent burnout profiles: a new approach to understanding the burnout experience // Burnout Research. – 2016. – Vol. 3. – P. 89-100.

12. Schaufeli W., Enzmann D. The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis. – London: Taylor and Francis, 1998.

13. Craik F.I.M., Salthouse T.A. (eds.) The Handbook of Aging and Cognition. 3rd ed. – New York: Psychology Press, 2008.

14. Aldwin C.M., Park C.L., Spiro A. (eds.) Handbook of Health Psychology and Aging. – New York: Guilford Press, 2007. – 450 p.

15. Bialystok E., Craik F.I.M. (eds.) Lifespan Cognition: Mechanisms of Change. – Oxford: Oxford University Press, 2006.

16. Skaff M. Sense of control and health: a dynamic duo in the aging process // In: Aldwin C.M., Park C.L., Spiro A. (eds.) Handbook of Health Psychology and Aging. – New York: Guilford Press, 2007.

17. Friedman H.S., Martin L.R. A lifespan approach to personality and longevity: the case of conscientiousness // In: Aldwin C.M., Park C.L., Spiro A. (eds.) Handbook of Health Psychology and Aging. – New York: Guilford Press, 2007.