KASBIY UZOQ UMR KO‘RISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI VA ILMIY-NAZARIY ASOSI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Gumanitar fanlar fakulteti
Tojik tili va adabiyoti talabalari
Xonaliev Nodirbek
xonalievnodirbek616@gmail.com
Abdullajonova Parastu
abdullajonovaparastu@gmail.com
Eshmurodova Yoqutxon
yoqutxoneshmurodova04@gmail.com
Otamurodov Alisher
alishotamurodov122907@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada kasbiy uzoq umr ko‘rishning psixologik jihatlari va ilmiy-nazariy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqotda shaxsning kasbiy faoliyatda uzoq muddat samarali, barqaror va motivatsiyalangan holda faoliyat yuritishiga ta’sir qiluvchi psixologik omillar o‘rganiladi. Xususan, ichki motivatsiya, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, kasbiy identifikatsiya, psixologik moslashuvchanlik va o‘zini rivojlantirish ehtiyoji kasbiy uzoq umr ko‘rishning muhim omillari sifatida ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot metodologiyasi sifatli, konseptual-analitik hamda fanlararo yondashuv asosida olib borildi. Kontent tahlil va taqqoslama tahlil metodlari yordamida kasbiy faoliyatning uzoq davom etishiga xizmat qiluvchi psixologik resurslar hamda kasbiy charchash, emotsional zo‘riqish va motivatsion inqiroz kabi xavf omillari aniqlab olindi.

Kalit so‘zlar: kasbiy uzoq umr, psixologik jihatlar, ichki motivatsiya, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, kasbiy identifikatsiya, kasbiy charchash, psixologik moslashuvchanlik, o‘zini rivojlantirish.

Аннотация. В данной статье научно-теоретически анализируются психологические аспекты профессионального долголетия. Исследование направлено на изучение психологических факторов, влияющих на способность личности длительное время эффективно, устойчиво и мотивированно осуществлять профессиональную деятельность. В частности, внутренняя мотивация, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, профессиональная идентичность, психологическая гибкость и потребность в саморазвитии рассматриваются как важнейшие факторы профессионального долголетия. Методология исследования основана на качественном, концептуально-аналитическом и междисциплинарном подходе. С помощью методов контент-анализа и сравнительного анализа были выявлены психологические ресурсы, способствующие продолжительной профессиональной активности, а также факторы риска, такие как профессиональное выгорание, эмоциональное напряжение и мотивационный кризис.

Ключевые слова:профессиональное долголетие, психологические аспекты, внутренняя мотивация, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, профессиональная идентичность,.

Abstract. This article analyzes the psychological aspects of professional longevity on a scientific and theoretical basis. The study focuses on psychological factors that influence an individual's ability to remain effective, stable, and motivated in professional activity over a long period of time. In particular, intrinsic motivation, emotional stability, stress resistance, professional identity, psychological flexibility, and the need for self-development are considered key factors of professional longevity. The research methodology is based on a qualitative, conceptual-analytical, and interdisciplinary approach. Through content analysis and comparative analysis, psychological resources that support long-term professional activity, as well as risk factors such as professional burnout, emotional strain, and motivational crisis, were identified.

Keywords:professional longevity, psychological aspects, intrinsic motivation, emotional stability, stress resistance, professional identity, professional burnout, psychological flexibility, self-development.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda kasbiy faoliyat inson hayotining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Inson nafaqat moddiy ehtiyojlarini qondirish, balki o‘zini namoyon etish, ijtimoiy mavqe topish, shaxsiy qadr-qimmatini his qilish va hayot mazmunini anglashda ham kasbiy faoliyatga tayanadi. Shu bois kasbiy faoliyatning uzoq muddat davom etishi, ya'ni shaxsning kasbda uzoq yillar samarali, faol va barqaror ishlay olishi bugungi kunda alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etmoqda. Mazkur holat psixologiya fanida kasbiy uzoq umr ko‘rish tushunchasi orqali izohlanadi. Kasbiy uzoq umr ko‘rish shaxsning o‘z kasbida nafaqat uzoq vaqt ishlashi, balki bu davr mobaynida kasbiy samaradorlikni, ichki motivatsiyani, emotsional barqarorlikni va psixologik salomatlikni saqlab qolish qobiliyatini anglatadi. Bu tushuncha oddiy mehnat stajidan farq qiladi. Chunki uzoq yillar ishlashning o‘zi yetarli emas; eng muhimi, shaxs o‘z kasbiy faoliyatida ijodkorlik, mas'uliyat, psixologik moslashuvchanlik va kasbga sadoqatni saqlab qola olishi lozim.

Bugungi kunda tezkor ijtimoiy o‘zgarishlar, raqobatning kuchayishi, mehnat bozoridagi beqarorlik, raqamli transformatsiya, ish yuklamasining ortishi va doimiy emotsional bosim ko‘plab mutaxassislarda kasbiy charchash, motivatsiyaning pasayishi, ichki ziddiyatlar va emotsional zo‘riqishlarni keltirib chiqarmoqda. Bunday sharoitda kasbiy uzoq umr ko‘rish faqat jismoniy imkoniyatlarga emas, balki avvalo psixologik omillarga ham bevosita bog‘liq bo‘lib qolmoqda.

Psixologik nuqtai nazardan, kasbiy uzoq umr ko‘rishning asosiy shartlari qatoriga ichki motivatsiya, kasbiy identifikatsiya, stressga chidamlilik, emotsional o‘zini boshqarish, o‘z-o‘zini rivojlantirishga intilish, kasbiy maqsadlarning aniqligi hamda shaxsning o‘z mehnatidan ma'naviy qoniqish olishi kiradi. Aksincha, kasbiy zo‘riqish, surunkali stress, o‘zini qadrsiz his qilish, ish va shaxsiy hayot o‘rtasidagi nomutanosiblik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi kasbiy umrning qisqarishiga olib keluvchi psixologik xavf omillari sifatida namoyon bo‘ladi.

Shu sababli, kasbiy uzoq umr ko‘rish masalasini faqat mehnat faoliyati davomiyligi nuqtai nazaridan emas, balki shaxsning psixologik farovonligi, kasbiy barqarorligi va ichki resurslari asosida o‘rganish muhimdir. Mazkur maqolaning asosiy maqsadi kasbiy uzoq umr ko‘rishning psixologik jihatlarini ilmiy-nazariy asosda tahlil qilish, unga ta'sir etuvchi muhim psixologik

omillarni aniqlash hamda kasbiy faoliyatni barqaror davom ettirishga xizmat qiluvchi amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

METODOLOGIYA

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi kasbiy uzoq umr ko‘rishning psixologik jihatlarini nazariy jihatdan tizimlashtirish, unga ta’sir qiluvchi omillarni aniqlash hamda turli ilmiy yondashuvlarni qiyosiy tahlil qilishdan iborat bo‘lganligi sababli, tadqiqotda empirik eksperimentdan ko‘ra nazariy-analitik metodlar ustuvor deb belgilandi.

Tadqiqot jarayonida umumiy psixologiya, mehnat psixologiyasi, kasbiy psixologiya, shaxs psixologiyasi, pedagogik psixologiya va stress psixologiyasiga oid mahalliy hamda xorijiy ilmiy adabiyotlar tizimli ravishda o‘rganildi. Manbalar tanlovi kasbiy faoliyatning davomiyligi, shaxsning kasbga moslashuvi, kasbiy motivatsiya, emotsional barqarorlik, kasbiy charchash sindromi hamda kasbiy o‘sish bilan bog‘liq mezonlar asosida amalga oshirildi.

Tahlil jarayonida kontent tahlil metodi asosiy metod sifatida qo‘llanildi. Ushbu metod yordamida tanlangan ilmiy manbalardagi asosiy tushunchalar, nazariy kategoriyalar va psixologik yondashuvlar aniqlanib, ularning kasbiy uzoq umr ko‘rish konsepsiyasi bilan o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilindi. Kontent tahlil natijasida kasbiy faoliyatni uzoq davom ettirishga xizmat qiluvchi psixologik resurslar hamda kasbiy umrni qisqartiruvchi salbiy omillar tizimlashtirildi.

Shuningdek, tadqiqotda analitik-taqqoshlama yondashuv ham qo‘llanildi. Ushbu yondashuv orqali turli kasb egalari – pedagoglar, shifokorlar, psixologlar, ijtimoiy soha mutaxassislari hamda xizmat ko‘rsatish sohasidagi xodimlarning kasbiy faoliyatini uzoq davom ettirishga ta’sir qiluvchi psixologik omillar o‘zaro taqqoslandi. Natijada, kasbiy uzoq umr ko‘rishning umumiy psixologik qonuniyatlari bilan birga, kasb turiga xos individual farqlar ham aniqlab olindi.

Metodologik tahlil quyidagi asosiy yo‘nalishlar bo‘yicha tizimli ravishda olib borildi: birinchidan, shaxsning ichki motivatsiyasi va kasbiy maqsadlarining aniqligi kasbiy faoliyatni uzoq muddat davom ettirishdagi o‘rni;

ikkinchidan, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining kasbiy samaradorlikka ta’siri;

uchinchidan, kasbiy identifikatsiya, ya’ni shaxsning o‘zini kasb bilan uyg‘unlashtirishi va kasbga nisbatan ma’naviy bog‘liqligining kasbiy umrga ta’siri;

to‘rtinchidan, kasbiy charchash, emotsional zo‘riqish, motivatsion inqiroz va psixologik toliqishning kasbiy faoliyat davomiyligini cheklovchi omil sifatidagi roli;

beshinchidan, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, sog‘lom psixologik muhit va o‘zini rivojlantirish ehtiyojining kasbiy uzoq umrni ta’minlashdagi ahamiyati.

Tadqiqot jarayonida psixologiya fanining insonparvarlik, shaxsga yo‘naltirilganlik va kasbiy etika tamoyillariga qat’iy rioya qilindi. Shaxsning kasbiy faoliyatini faqat mehnat unumdorligi bilan emas, balki uning psixologik salomatligi, ichki qoniqishi va emotsional farovonligi bilan baholash metodologiyaning muhim tamoyili sifatida belgilandi.

Umuman olganda, mazkur metodologik yondashuv kasbiy uzoq umr ko‘rishning psixologik jihatlarini kompleks, tizimli va ilmiy asosda tahlil qilish imkonini berdi hamda keyingi muhokama va xulosalar uchun mustahkam nazariy zamin yaratdi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, kasbiy uzoq umr ko‘rish shaxsning faqat biologik yoki tashkiliy imkoniyatlari bilan emas, balki uning psixologik resurslari bilan bevosita bog‘liq

murakkab hodisadir. Shaxs kasbiy faoliyatini uzoq yillar davom ettirishi uchun unda kasbga nisbatan ichki qiziqish, barqaror motivatsiya, emotsional muvozanat va o‘z-o‘zini rivojlantirishga intilish kabi sifatlar yetarli darajada shakllangan bo‘lishi lozim.

Birinchi navbatda, ichki motivatsiya kasbiy uzoq umr ko‘rishning eng muhim psixologik omillaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Agar shaxs kasbini faqat tashqi rag‘batlar – maosh, mavqe yoki majburiyat asosida emas, balki o‘zining qiziqishi, qadriyatlari va ma’naviy ehtiyojlari bilan uyg‘un holda tanlagan bo‘lsa, u o‘z faoliyatini uzoq muddat davom ettirishga ko‘proq moyil bo‘ladi. Ichki motivatsiya kasbiy qiyinchiliklarni yengishda psixologik tayanch vazifasini bajaradi.

Ikkinchi muhim omil – emotsional barqarorlik va stressga chidamlilik. Kasbiy faoliyat davomida shaxs turli murakkab vaziyatlar, ziddiyatlar, mas’uliyat yuklamasi va psixologik bosimlarga duch keladi. Ayniqsa, pedagog, shifokor, psixolog, rahbar yoki xizmat ko‘rsatish sohasi xodimlari doimiy emotsional mehnat bilan shug‘ullanganliklari sababli ularda emotsional charchash xavfi yuqori bo‘ladi. Bunday sharoitda emotsiyalarni boshqara olish, stressni konstruktiv yengish va ruhiy muvozanatni saqlash kasbiy faoliyatning uzoq davom etishiga yordam beradi.

Shuningdek, kasbiy identifikatsiya ham alohida ahamiyatga ega. Kasbiy identifikatsiya – bu shaxsning o‘zini ma’lum bir kasb vakili sifatida anglashidir. O‘z kasbini shaxsiy qadriyatlari bilan uyg‘unlashtira olgan insonlarda kasbiy sadoqat kuchliroq bo‘ladi. Bunday shaxslar kasbdagi vaqtinchalik qiyinchiliklarni shaxsiy inqiroz sifatida emas, balki rivojlanish bosqichi sifatida qabul qiladi. Natijada, ular kasbiy faoliyatdan tez sovib ketmaydi va kasbini erta tark etish ehtimoli kamayadi.

Tahlillar shuni ham ko‘rsatadiki, psixologik moslashuvchanlik kasbiy uzoq umr ko‘rishning zamonaviy sharoitdagi eng dolzarb omillaridan biridir. Hozirgi davrda texnologiyalar, mehnat sharoitlari, talablar va kasbiy standartlar tez o‘zgarib bormoqda. Bu esa mutaxassisdan yangi bilimlarni egallash, yangilikka ochiqlik va doimiy o‘rganishga tayyorlikni talab etadi. Psixologik moslashuvchanlik yuqori bo‘lgan shaxslar o‘zgarishlarni tahdid sifatida emas, balki rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladilar. Biroq, kasbiy uzoq umr ko‘rishga to‘sqinlik qiluvchi jiddiy psixologik xavf omillari ham mavjud. Ularning eng asosiylaridan biri – kasbiy charchash sindromi (burnout). Kasbiy charchash uzoq muddatli stress, emotsional zo‘riqish, ishning ma’nosizdek tuyulishi, shaxsiy resurslarning kamayishi va o‘z faoliyatidan qoniqmaslik natijasida yuzaga keladi. Bu holat insonda befarqlik, asabiylik, ishga nisbatan sovuqlik, o‘zini samarasiz his qilish va psixologik holdan toyish kabi belgilar bilan namoyon bo‘ladi. Natijada kasbiy umr keskin qisqaradi.

Shuningdek, ish va shaxsiy hayot o‘rtasidagi nomutanosiblik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning pastligi, rahbariyat bilan ziddiyatlar, mehnatning yetarli darajada qadrlanmasligi va doimiy psixologik bosim ham kasbiy faoliyat davomiyligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun kasbiy uzoq umrni ta’minlash individual psixologik resurslar bilan bir qatorda, sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni ham talab qiladi.

Muhokama natijalari asosida shuni aytish mumkinki, kasbiy uzoq umr ko‘rish shaxsning psixologik yetukligi, ichki barqarorligi va kasbiy o‘sishga tayyorligi bilan chambarchas bog‘liq. Faqat shunday sharoitdagina mutaxassis o‘z kasbiy faoliyatida uzoq muddat davomida samarali, faol va ma’naviy qoniqarli tarzda faoliyat yurita oladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, kasbiy uzoq umr ko‘rish zamonaviy psixologiya fanida dolzarb va ko‘p qirrali muammolardan biri hisoblanadi. Mazkur hodisa shaxsning faqat uzoq yillar ishlashi bilan emas, balki ushbu davr mobaynida kasbiy samaradorlikni, ichki motivatsiyani, emotsional barqarorlikni va psixologik salomatlikni saqlab qolishi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, kasbiy uzoq umr ko‘rishning psixologik asosini ichki motivatsiya, kasbiy identifikatsiya, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, psixologik moslashuvchanlik va o‘zini rivojlantirish ehtiyoji tashkil etadi. Aynan ushbu omillar shaxsga kasbiy qiyinchiliklarni yengish, o‘z faoliyatiga bo‘lgan qiziqishni saqlash va kasbiy samaradorlikni uzoq muddat davom ettirish imkonini beradi.

Shu bilan birga, kasbiy charchash, emotsional zo‘riqish, surunkali stress, motivatsion inqiroz va ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi kasbiy umrni qisqartiruvchi asosiy xavf omillari sifatida namoyon bo‘ladi. Demak, kasbiy uzoq umrni ta’minlash uchun nafaqat individual psixologik resurslarni rivojlantirish, balki ish joyida sog‘lom psixologik muhit yaratish, mehnatni qadrlash, emotsional qo‘llab-quvvatlash va kasbiy o‘sish imkoniyatlarini kengaytirish ham muhimdir.

Shunday qilib, kasbiy uzoq umr ko‘rishning psixologik jihatlarini chuqur o‘rganish mutaxassislarning kasbiy salomatligini saqlash, mehnat unumdorligini oshirish hamda jamiyatda barqaror va malakali kadrlar salohiyatini mustahkamlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1.Maslach, C., & Leiter, M. P. *Burnout at work: A psychological perspective*. Routledge, 2016.

2. Deci, E. L., & Ryan, R. M. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54–67, https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020, 2000.

3. Super, D. E. A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (pp. 197–261). Jossey-Bass, 1990.

4. Selye, H. *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill, 1976.

5. Bandura, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman, 1997.

6. Леонтьев, А. Н. *Деятельность. Сознание. Личность*. Смысл, 2005.

7.Бодров, В. А. *Психология профессиональной деятельности*. Институт психологии РАН, 2001.

8. Равич-Щербо, И. В., Марютина, Т. М., & Григоренко, Е. Л. *Психогенетика*. Аспект Пресс, 1999.

9. Ғофуров, А. Т., & Файзуллаев, С. С. *Генетика*. Ўзбекистон миллий энциклопедияси, 2010.

10. Қодиров, Б. Р. *Шахс ва касбий ривожланиш психологияси*. Тошкент: Ўқитувчи, 2018.