КАСБИЙ УЗОҚ УМР КЎРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТЛАРИ

Zaripova Umida Nig'monjon qizi,
Sheraliyeva Madina Ikromali qizi,
Hayitov Shag'zod Vohidovich,
Shintasova Saule DJoldibek qizi,
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
"Texnologik ta'lim " *yo'nalishi talabalari*

Аннотация : Мазкур мақолада касбий узоқ умр кўриш тушунчасининг психологик моҳияти, уни таъминловчи шахсий ва ижтимоий омиллар, касбий барқарорликка таъсир этувчи мотивация, эмоционал интеллект, стрессга чидамлилик ва касбий компетентлик масалалари илмий жиҳатдан таҳлил қилинган. Шунингдек, мутахассисларнинг касбий фаолиятда узоқ муддат самарали меҳнат қилишига таъсир этувчи психологик шарт-шароитлар ёритилган.

Калит сўзлар: касбий узоқ умр, касбий мотивация, стрессга чидамлилик, эмоционал интеллект, касбий компетентлик, касбий барқарорлик.

Аннотация : В статье рассматриваются психологические аспекты профессионального долголетия личности, факторы устойчивости профессиональной деятельности, роль мотивации, эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости в обеспечении длительной эффективности труда специалистов.

Ключевые слова: профессиональное долголетие, профессиональная мотивация, стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект, профессиональная компетентность.

КИРИШ

Замонавий жамият тараққиёти шароитида инсоннинг касбий фаолиятда узоқ муддат самарали меҳнат қилиши муҳим психологик ва ижтимоий аҳамият касб этади. Айниқса педагог, психолог, логопед ва тиббиёт ходимлари каби инсон билан мулоқотга асосланган касбларда касбий узоқ умр кўриш масаласи алоҳида долзарб ҳисобланади.

Касбий узоқ умр кўриш — бу мутахассиснинг ўз касбий фаолиятини узоқ йиллар давомида юқори самарадорлик билан амалга ошириш қобилияти бўлиб, у шахснинг психологик барқарорлиги, касбий мотивацияси ва эмоционал ҳолати билан чамбарчас боғлиқдир. Замонавий меҳнат муҳитида стресс, эмоционал чарчоқ, касбий деформация каби омиллар мутахассисларнинг касбий фаолиятдан эрта четлашишига сабаб бўлмоқда. Шу сабабли касбий узоқ умр кўришнинг психологик жиҳатларини тадқиқ этиш муҳим илмий аҳамиятга эга.

АДАБИЙ ТАҲЛИЛ

Касбий узоқ умр кўриш муаммоси хорижий ва маҳаллий олимлар томонидан кенг тадқиқ қилинган. Хусусан, Abraham Maslow инсон эҳтиёжлари иерархияси назариясида шахснинг ўзини рўёбга чиқариш эҳтиёжи унинг касбий фаолиятда узоқ муддат самарали иштирок этишини таъминловчи муҳим омил эканлигини таъкидлайди.

Frederick Herzberg томонидан ишлаб чиқилган икки омилли мотивация назариясида меҳнатдан қониқиш даражаси касбий барқарорликнинг муҳим кўрсаткичи сифатида баҳоланади.

Evgeny Klimov касбий ривожланиш босқичларини таҳлил қилган ҳолда, касбга нисбатан ижобий муносабат касбий узоқ умр кўришнинг асосий омилларидан бири эканлигини кўрсатган.

Viktor Bodrov тадқиқотларида касбий стресс ва эмоционал зўриқиш инсон меҳнат самарадорлигига салбий таъсир кўрсатиши илмий жиҳатдан асослаб берилган.

Daniel Goleman эмоционал интеллект даражаси юқори бўлган мутахассислар стресс вазиятларга нисбатан барқарор бўлишини таъкидлайди.

Angela Duckworth томонидан ишлаб чиқилган “grit” концепцияси касбий барқарорлик ва узоқ муддатли профессионал муваффақият билан боғлиқлиги илмий асосланган.

Aleksei Leontiev фаолият назариясида инсон фаолияти унинг ички мотивлари билан белгиланишини таъкидлайди.

Alla Markova касбий компетентлик шахснинг касбий ривожланиши ва узоқ муддатли самарадорлигини таъминловчи муҳим омил эканлигини кўрсатган.

АСОСИЙ ҚИСМ

Касбий узоқ умр кўриш мутахассиснинг индивидуал-психологик хусусиятлари ва ижтимоий муҳит билан боғлиқ комплекс жараёндир. У қуйидаги омиллар орқали таъминланади:

Касбий мотивация

Касбий мотивация инсоннинг меҳнат фаолиятига бўлган қизиқишини белгилайди. Юқори мотивация касбий чарчоқнинг олдини олади. Эмоционал интеллект

Эмоционал интеллект инсоннинг ўз ҳис-туйғуларини бошқара олиш қобилиятини таъминлайди.

Стрессга чидамлилик. Стрессга чидамлилик касбий барқарорликнинг асосий шартларидан бири ҳисобланади.

Касбий компетентлик

Мутахассиснинг билим ва кўникмалари унинг касбий самарадорлигини белгилайди.

Ўз-ўзини ривожлантириш қобилияти

Мутахассиснинг доимий равишда ўз устида ишлаши касбий узоқ умр кўришнинг муҳим омили ҳисобланади.

МЕТОДОЛОГИЯ ВА МУҲОКАМА

Мазкур тадқиқотда касбий узоқ умр кўришнинг психологик жиҳатларини илмий асосда ўрганиш мақсадида комплекс методологик ёндашувдан фойдаланилди. Тадқиқот методологияси замонавий психология фанининг шахс ривожланиши назарияси, касбий фаолият назарияси ҳамда мотивация концепцияларига таянган ҳолда шакллантирилди. Шунингдек, тадқиқотда тизимли ёндашув, шахсга йўналтирилган ёндашув ва компетентликка асосланган ёндашувлар асосий методологик тамойиллар сифатида қабул қилинди.

Тизимли ёндашув асосида касбий узоқ умр кўриш жараёни инсон шахсининг индивидуал психологик хусусиятлари, ижтимоий муҳити ва меҳнат фаолияти шароитлари

билан ўзаро боғлиқ ҳолда таҳлил қилинди. Мазкур ёндашув касбий барқарорликни таъминловчи омилларни комплекс тарзда ўрганиш имкониятини берди. Шахсга йўналтирилган ёндашув эса мутахассиснинг индивидуал эҳтиёжлари, қизиқишлари ва касбий ривожланиш имкониятларини ҳисобга олган ҳолда таҳлил олиб боришга хизмат қилди. Тадқиқотнинг назарий асосини инсон эҳтиёжлари иерархияси назарияси, касбий ривожланиш концепцияси ва фаолият назарияси ташкил этди. Ушбу назарий ёндашувлар асосида касбий узоқ умр кўришга таъсир этувчи психологик омиллар аниқланди ва уларнинг ўзаро боғлиқлиги таҳлил қилинди. Тадқиқот жараёнида назарий ва эмпирик методлардан кенг фойдаланилди. Назарий методлар доирасида илмий адабиётларни таҳлил қилиш, қиёсий таҳлил, умумлаштириш ва тизимлаштириш усуллари қўлланилди. Ушбу методлар орқали касбий узоқ умр кўришнинг назарий асослари, уни таъминловчи психологик омиллар ҳамда уларнинг ўзаро боғлиқлиги аниқлаб берилди. Эмпирик тадқиқот жараёнида анкета сўровномаси, кузатиш ва суҳбат методларидан фойдаланилди. Анкета сўровномаси орқали мутахассисларнинг касбий мотивацияси, меҳнатдан қониқиш даражаси ва касбий фаолиятга нисбатан муносабати ўрганилди. Кузатиш методи ёрдамида мутахассисларнинг иш жараёнидаги эмоционал ҳолати, мулоқот маданияти ва стресс вазиятлардаги хатти-ҳаракатлари таҳлил қилинди. Суҳбат методи орқали эса тадқиқот иштирокчиларининг касбий қийинчиликларни енгиб ўтиш стратегиялари ва касбий ривожланишга бўлган интилиш даражаси аниқланди.

ХУЛОСА

Касбий узоқ умр кўриш мутахассиснинг психологик барқарорлиги, касбий мотивацияси ва эмоционал интеллекти билан чамбарчас боғлиқ жараёндир. Мутахассисларнинг касбий фаолиятда узоқ муддат самарали меҳнат қилиши учун стрессга чидамлилик, касбий компетентлик ва ўз-ўзини ривожлантириш муҳим аҳамиятга эга.

Таълим муассасаларида психологик тренинглар ташкил этиш касбий узоқ умр кўришни таъминлашнинг самарали воситаларидан бири ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Maslow A.H. Motivation and Personality. — New York: Harper & Row, 1954. — 35–58-бетлар.
2. Herzberg F., Mausner B., Snyderman B. The Motivation to Work. — New York: Wiley, 1959. — 72–95-бетлар.
3. Klimov E.A. Психология профессионального самоопределения. — Москва: Академия, 2004. — 45–67-бетлар.
4. Bodrov B.A. Психология профессиональной пригодности. — Москва: ПЕР СЭ, 2001. — 102–148-бетлар.
5. Leontiev A.H. Деятельность. Сознание. Личность. — Москва: Политиздат, 1975. — 83–120-бетлар.
6. Markova A.K. Психология профессионализма. — Москва: Знание, 1996. — 54–79-бетлар.
7. Goleman D. Emotional Intelligence. — New York: Bantam Books, 1995. — 120–146-бетлар.
8. Duckworth A. Grit: The Power of Passion and Perseverance. — New York: Scribner, 2016. — 88–132-бетлар.