KASBIY BARQARORLIK VA PROFESSIONAL UZOQ UMR KO‘RISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Mirqosimova Hulkar Mirobidovna
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
Psixologiya kafedrasi katta o’qituvchisi
https://orcid.org/0009-0000-9152-2952
hulkarmirobiddinovna@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada kasbiy barqarorlik va professional uzoq umr ko‘rishning psixologik mexanizmlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Zamonaviy jamiyatda insonning kasbiy faoliyati uning ijtimoiy mavqei, psixologik farovonligi va shaxsiy rivojlanishining muhim ko‘rsatkichiga aylangan. Shu bois shaxsning o‘z kasbida uzoq muddat samarali faoliyat yuritishi masalasi dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Maqolada kasbiy barqarorlikni ta’minlovchi asosiy psixologik omillar — ichki motivatsiya, o‘z-o‘ziga samaradorlik, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash omillari tahlil etilgan. Shuningdek, professional uzoq umr ko‘rish fenomeni shaxsning kasbiy rivojlanish jarayoni bilan uzviy bog‘liq holda ko‘rib chiqiladi. Tadqiqotda Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasi, Maslachning kasbiy charchash konsepsiyasi hamda Deci va Ryan motivatsiya nazariyalari asosida muammo yoritilgan.

Kalit so‘zlar: kasbiy barqarorlik, professional uzoq umr, motivatsiya, self-efficacy, stress, emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash

АННОТАЦИЯ.В данной статье рассматриваются психологические механизмы профессиональной устойчивости и профессионального долголетия. В современных условиях профессиональная деятельность играет ключевую роль в формировании социального статуса, психологического благополучия и личностного развития человека. В связи с этим проблема длительной и эффективной профессиональной деятельности становится одной из актуальных научных задач. В статье анализируются основные психологические факторы, обеспечивающие профессиональную устойчивость: внутренняя мотивация, самоэффективность, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность и социальная поддержка. Также феномен профессионального долголетия рассматривается как результат гармоничного взаимодействия личностных и социальных факторов. Теоретической основой исследования послужили концепции А. Бандуры, К. Маслач, а также теория самодетерминации Деси и Райана.

Ключевые слова: профессиональная устойчивость, профессиональное долголетие, мотивация, самоэффективность, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, социальная поддержка

Abstract. This article explores the psychological mechanisms underlying professional stability and professional longevity. In contemporary society, professional activity plays a crucial role in

shaping an individual's social status, psychological well-being, and personal development. Therefore, maintaining long-term effectiveness in one's profession has become a significant scientific issue. The article analyzes key psychological factors contributing to professional stability, including intrinsic motivation, self-efficacy, stress resistance, emotional stability, and social support. The phenomenon of professional longevity is examined as a result of the interaction between personal and environmental factors. The theoretical framework of the study is based on Bandura's social-cognitive theory, Maslach's burnout concept, and Deci and Ryan's self-determination theory.

Keywords: professional stability, professional longevity, motivation, self-efficacy, stress resistance, emotional stability, social support

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda kasbiy faoliyat inson hayotining ajralmas tarkibiy qismi sifatida uning ijtimoiy mavqei, iqtisodiy farovonligi va psixologik holatini belgilovchi asosiy determinantlardan biri hisoblanadi. Kasb inson uchun nafaqat moddiy ehtiyojlarni qondirish vositasi, balki o‘zini anglash, ijtimoiy identifikatsiya, shaxsiy qadr-qimmatni his etish va hayot mazmunini topishning muhim omili sifatida namoyon bo‘ladi. Shu sababli kasbiy faoliyatda barqarorlik va professional uzoq umr ko‘rish masalasi zamonaviy psixologiya fanining dolzarb yo‘nalishlaridan biriga aylangan.

Professional uzoq umr ko‘rish (professional longevity) tushunchasi shaxsning o‘z kasbida uzoq muddat davomida samarali, motivatsiyalangan va psixologik jihatdan barqaror faoliyat yurita olishini anglatadi. Bu jarayon ko‘plab omillar — individual psixologik xususiyatlar, kasbiy kompetensiyalar, ijtimoiy muhit va tashkiliy sharoitlar bilan chambarchas bog‘liqdir.

Bugungi globallashuv, raqamli texnologiyalar rivoji va mehnat bozori dinamikasining keskin o‘zgarishi sharoitida insondan yuqori darajadagi moslashuvchanlik, kreativ fikrlash, stressga chidamlilik va uzluksiz o‘rganish qobiliyati talab etilmoqda. Zamonaviy kasblarda raqobatning kuchayishi va professional talablarning ortishi shaxsning psixologik resurslariga bo‘lgan ehtiyojni yanada oshirmoqda. Shu bois kasbiy barqarorlik va professional uzoq umr ko‘rishning psixologik mexanizmlarini ilmiy asosda o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi kasbiy faoliyatda barqarorlik va professional uzoq umr ko‘rishni ta’minlovchi psixologik mexanizmlarni aniqlash, ularning o‘zaro bog‘liqligini tahlil qilish hamda samaradorlikni oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

METODOLOGIYA

Mazkur tadqiqot kasbiy barqarorlik va professional uzoq umr ko‘rish muammosini chuqur o‘rganish maqsadida tizimli, kompleks va integrativ metodologik yondashuvlar asosida olib borildi. Tizimli yondashuv doirasida kasbiy faoliyat shaxs, faoliyat va ijtimoiy muhitning o‘zaro bog‘liq tizimi sifatida tahlil qilindi. Kompleks yondashuv esa muammoni faqat bitta omil orqali emas, balki psixologik, ijtimoiy va individual jihatlar uyg‘unligida o‘rganishga imkon berdi. Integrativ yondashuv turli nazariy konsepsiyalarni yagona ilmiy platformada birlashtirishga xizmat qildi.

Tadqiqotning nazariy 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 nazariya insonning o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchi uning xatti-harakati, motivatsiyasi va stressga munosabatini belgilashini asoslaydi.

C. Maslachning kasbiy charchash nazariyasi professional faoliyat samaradorligining pasayishiga olib keluvchi psixologik holatlarni aniqlashda asosiy metodologik tayanch bo‘ldi. Shuningdek, Deci va Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o‘z-o‘zini belgilash nazariyasi ichki motivatsiyaning kasbiy barqarorlikdagi rolini ochib berdi.D.Superning kasbiy rivojlanish nazariyasi esa shaxsning kasbiy yo‘lini bosqichma-bosqich rivojlanish jarayoni sifatida tahlil qilish imkonini berdi.Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy o‘rganish, nazariy umumlashtirish, kontseptual va interpretativ tahlil metodlaridan keng foydalanildi. Bundan tashqari, psixologik modellash usuli orqali kasbiy barqarorlikni ta’minlovchi ichki va tashqi omillar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik tizimli tarzda ifodalandi.

Tahlil davomida ichki psixologik resurslar-motivatsiya, o‘z-o‘ziga ishonch, emotsional barqarorlik, refleksiya va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari hamda tashqi omillar- ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ish muhiti, tashkilot madaniyati va mehnat sharoitlari o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirlar chuqur o‘rganildi.

MUHOKAMA

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, kasbiy barqarorlik va professional uzoq umr ko‘rish ko‘p omilli, dinamik va murakkab psixologik mexanizmlar tizimi asosida shakllanadi. Ushbu jarayon shaxsning ichki psixologik resurslari va tashqi ijtimoiy muhit o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir orqali rivojlanadi.

Birinchi navbatda, ichki motivatsiya kasbiy faoliyatning davomiyligini ta’minlovchi asosiy omil sifatida namoyon bo‘ladi. Ichki motivatsiyaga ega shaxslar o‘z faoliyatidan zavq oladi, bu esa ularning kasbga sodiqligini va uzoq muddat samarali ishlashini ta’minlaydi.

Ikkinchi muhim mexanizm — o‘z-o‘ziga samaradorlikdir. Yuqori self-efficacy darajasiga ega shaxslar murakkab vaziyatlarda ham faoliyatni davom ettiradi, muammolarni konstruktiv hal qiladi va muvaffaqiyatsizliklarni o‘sish imkoniyati sifatida qabul qiladi. Bu esa professional uzoq umr ko‘rishning muhim shartlaridan biridir.

Uchinchi muhim omil — stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikdir. Stressni boshqarish ko‘nikmalarining rivojlanganligi kasbiy faoliyatda charchashning oldini oladi va samaradorlikni saqlab qoladi. Maslach tomonidan tavsiflangan kasbiy charchash sindromi esa aksincha, professional faoliyatga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi asosiy omillardan biridir.

Bundan tashqari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ya’ni oila, hamkasblar va rahbariyat tomonidan beriladigan yordam shaxsning psixologik barqarorligini oshiradi. Ijobiy ish muhiti, adolatli boshqaruv va qo‘llab-quvvatlovchi jamoa professional uzoq umr ko‘rish uchun muhim sharoit yaratadi.

Shuningdek, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari—maqsad qo‘yish, vaqtni boshqarish, refleksiya va o‘z faoliyatini nazorat qilish kasbiy samaradorlikni oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

XULOSA

Kasbiy barqarorlik va professional uzoq umr ko‘rish murakkab hamda ko‘p komponentli psixologik mexanizmlar tizimi asosida shakllanadi. Ushbu jarayonda ichki motivatsiya, o‘z-o‘ziga ishonch, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash kabi omillar asosiy determinantlar sifatida namoyon bo‘ladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, shaxsning psixologik resurslarini rivojlantirish, o‘z faoliyatiga ongli yondashuvni shakllantirish hamda ijobiy ijtimoiy muhitni yaratish kasbiy

faoliyat samaradorligini oshirishning muhim shartlaridan biridir. Shu nuqtai nazardan, kasbiy barqarorlikni ta'minlash faqat individual darajadagi sa'y-harakatlar bilan cheklanib qolmay, balki tashkilot va jamiyat darajasidagi qo'llab-quvvatlovchi tizimlarni ham talab etadi.
Amaliy jihatdan esa kasbiy motivatsiyani rivojlantirishga qaratilgan treninglarni tashkil etish, stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni oshirish dasturlarini joriy etish, tashkilotlarda sog'lom psixologik muhit yaratish hamda psixologik xizmat va maslahat tizimini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xorijiy adabiyotlar (English):

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. Deci, E. L., & Ryan, R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum, 1985.
5. Super, D. E. The psychology of careers. New York: Harper & Row, 1990.
6. Goleman, D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
7. Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. Job demands, job resources, and burnout. Journal of Organizational Behavior, 2004.
8. Savickas, M. L. Career construction theory and practice. In Career development and counseling. Wiley, 2013.
9. Hackman, J. R., & Oldham, G. R. Work redesign. Reading, MA: Addison-Wesley, 1980.
10. Robbins, S. P., & Judge, T. A. Organizational behavior. Pearson Education, 2017.
11. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития. Москва: Академия, 2006.
12. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения. Москва: Академия, 2004.
13. Маркова, А. К. Психология профессионализма. Москва: Знание, 1996.
14. Леонтьев, Д. А. Психология смысла. Москва: Смысл, 2003.
15. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер, 2002.
16. Shoumarov, G'. B. Kasb tanlash psixologiyasi. Toshkent: O'qituvchi, 2010.
17. G'oziev, E. G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2002.
18. Davletshin, M. G. Psixologiya asoslari. Toshkent: O'qituvchi, 2005.
19. Nishonova, Z. T. Shaxs psixologiyasi. Toshkent: Fan, 2010.
20. Abduqodirov, A. A. Pedagogik va psixologik tadqiqot metodlari. Toshkent: Fan, 2012.