KASBIY UZOQ UMR KO'RISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Ro'ziboyeva Zilola Bobur qizi
2 kurs talabasi, Chirchiq davlat pedagogika universiteti,
Pedagogika fakulteti, Chirchiq, O'zbekiston,
Elektron pochta: roziboyevazilola119@gmail.com, +998700172618

Oydinova Muslima Alisherovna
2 kurs talabasi, Chirchiq davlat pedagogika universiteti,
Pedagogika fakulteti, Chirchiq, O'zbekiston,
Elektron pochta: muslimaoydinova06@gmail.com, +998992629656

Sobirova Shahlo Mansur qizi
2 kurs talabasi, Chirchiq davlat pedagogika universiteti,
Pedagogika fakulteti, Chirchiq, O'zbekiston,
Elektron pochta: sobirovashahlo8@gmail.com, +998883656608

Ilmiy rahbar: Umarova Shohida Absalomovna
Katta o'qituvchi, Chirchiq davlat pedagogika universiteti,
Pedagogika fakulteti Chirchiq, O'zbekiston,
ORCID ID: https://orcid.org/0009-0004-3214-2588
Elektron pochta: umarovashohida018@gmail.com, +998 97 490 04 08

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqola kasbiy uzoq umr ko'rishning psixologik omillarini aniqlash va asoslashga bag'ishlangan. Unda shaxsning kasbiy faoliyatida uzoq muddat samaradorligini ta'minlovchi motivatsiya, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va o'zini rivojlantirish kabi omillar tahlil qilinadi. Maqolada kasbiy faoliyat davomiyligini uzaytirishga xizmat qiluvchi psixologik mexanizmlar hamda ularni rivojlantirishning nazariy asoslari va amaliy usullari yoritilgan. Tadqiqot natijalari kasbiy uzoq umrni ta'minlashga qaratilgan psixologik tavsiyalar va rivojlantiruvchi dasturlarni ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.
Kalit so'zlar: kasbiy uzoq umr, psixologik omillar, motivatsiya, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, kasbiy rivojlanish, o'zini rivojlantirish, kasbiy samaradorlik.

Abstract: This scientific article is devoted to identifying and substantiating the psychological factors of professional longevity. It analyzes key factors such as motivation, emotional stability, stress resistance, and self-development that ensure long-term effectiveness in professional activity. The article highlights theoretical foundations and practical mechanisms for sustaining professional activity over time. The results of the study are important for developing psychological recommendations and programs aimed at ensuring professional longevity.
Keywords: professional longevity, psychological factors, motivation, emotional stability, stress resistance, professional development, self-development, professional effectiveness.

Аннотация: Данная научная статья посвящена выявлению и обоснованию психологических факторов профессионального долголетия. В ней анализируются такие ключевые факторы, как мотивация, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость и саморазвитие, обеспечивающие долговременную эффективность профессиональной деятельности. В статье раскрываются теоретические основы и практические механизмы поддержания профессиональной активности на протяжении длительного времени. Результаты исследования имеют важное значение для разработки психологических рекомендаций и программ, направленных на обеспечение профессионального долголетия.

Ключевые слова: профессиональное долголетие, психологические факторы, мотивация, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, профессиональное развитие, саморазвитие, профессиональная эффективность.

KIRISH:

Zamonaviy jamiyatda mehnat bozori va kasbiy faoliyatga qo‘yilayotgan talablarning ortib borishi shaxsdan nafaqat yuqori malaka, balki uzoq muddat davomida samarali ishlash qobiliyatini ham talab etmoqda. Shu nuqtai nazardan, kasbiy uzoq umr ko‘rish masalasi psixologiya fanining dolzarb yo‘nalishlaridan biriga aylanib bormoqda. Kasbiy uzoq umr ko‘rish shaxsning o‘z kasbiy faoliyatida uzoq vaqt davomida barqaror samaradorlikni saqlab qolishi, kasbiy rivojlanishda davom etishi va ichki motivatsiyani yo‘qotmasligi bilan xarakterlanadi. Bu jarayon nafaqat tashqi sharoitlarga, balki shaxsning ichki psixologik resurslariga ham bevosita bog‘liqdir. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab mutaxassislar faoliyatining ma’lum bosqichida kasbiy charchoq, emotsional kuyish va motivatsiyaning pasayishi kabi muammolarga duch kelishadi. Bunday holatlar kasbiy samaradorlikning susayishiga olib keladi va uzoq muddatli faoliyatni davom ettirishga to‘sqinlik qiladi. Ayniqsa, yuqori stress darajasi bilan bog‘liq kasblarda bu muammo yanada keskin namoyon bo‘ladi. Shu sababli kasbiy uzoq umrni ta’minlashda psixologik omillarni o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu maqolaning asosiy maqsadi — kasbiy uzoq umr ko‘rishni ta’minlovchi psixologik omillarni aniqlash va ularning ta’sir mexanizmlarini tahlil qilishdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Kasbiy uzoq umr ko‘rish muammosi psixologiya va pedagogika fanlarida keng o‘rganilgan yo‘nalishlardan biridir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, shaxsning kasbiy faoliyatda uzoq muddat samarali ishlashi ko‘plab ichki va tashqi omillarga bog‘liq. Birinchidan, motivatsiya kasbiy uzoq umrning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlarga ko‘ra, ichki motivatsiyaga ega bo‘lgan shaxslar kasbiy faoliyatda uzoqroq va samaraliroq ishlashadi. Ularning o‘z kasbiga bo‘lgan qiziqishi va maqsadga yo‘naltirilganligi faoliyat barqarorligini ta’minlaydi. Ikkinchidan, emotsional barqarorlik va stressga chidamlilik muhim ahamiyatga ega. Stress nazariyasiga ko‘ra, yuqori stress darajasi shaxsda kasbiy kuyish sindromining rivojlanishiga olib keladi. Bu esa kasbiy uzoq umrni qisqartiruvchi asosiy omillardan biridir. Uchinchidan, o‘zini rivojlantirish va refleksiya kasbiy faoliyatni davomiyligini ta’minlaydi. Shaxsning o‘z ustida ishlashi, yangi bilim va ko‘nikmalarni egallashi uning kasbiy moslashuvchanligini oshiradi. Shunday qilib, adabiyotlar tahlili kasbiy uzoq umrni ta’minlash kompleks psixologik omillar tizimiga bog‘liqligini ko‘rsatadi.

NATIJALAR

Nazariy tahlil natijalari kasbiy uzoq umr ko‘rishni ta’minlovchi asosiy psixologik omillarni aniqlash imkonini berdi. Birinchi muhim omil — motivatsiyaning barqarorligi hisoblanadi. Ichki motivatsiya shaxsning faoliyatga bo‘lgan qiziqishini uzoq muddat davomida saqlab turadi va kasbiy charchoqning oldini oladi.Ikkinchi muhim omil — emotsional barqaro rlikdir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional jihatdan barqaror shaxslar stressli vaziyatlarda ham o‘z faoliyatini samarali davom ettira oladi. Bu esa kasbiy uzoq umrni ta’minlaydi. Uchinchi omil — o‘zini rivojlantirishga bo‘lgan ehtiyojdir. Doimiy o‘rganish va o‘z ustida ishlash shaxsning kasbiy moslashuvchanligini oshiradi va uni yangi sharoitlarga moslashishga yordam beradi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, kasbiy uzoq umr faqat bitta omilga emas, balki bir nechta psixologik omillarning o‘zaro ta’siriga bog‘liq murakkab jarayondir.

MUHOKAMA

Olingan natijalar kasbiy uzoq umr muammosining kompleks xarakterga ega ekanligini tasdiqlaydi. Motivatsiya, emotsional barqarorlik va o‘zini rivojlantirish kabi omillar o‘zaro bog‘liq holda faoliyat yuritadi. Ayniqsa, kasbiy kuyish muammosi zamonaviy mehnat sharoitida keng tarqalgan bo‘lib, bu holat kasbiy uzoq umrni qisqartiruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli psixologik profilaktika choralarini ishlab chiqish zarur. Shuningdek, tashkilot va muassasalarda sog‘lom psixologik muhit yaratish, xodimlarni qo‘llab-quvvatlash va ularning rivojlanishiga sharoit yaratish kasbiy uzoq umrni ta’minlashda muhim rol o‘ynaydi.

XULOSA

Kasbiy uzoq umr ko‘rish shaxsning kasbiy faoliyatida uzoq muddat davomida samaradorlikni saqlab qolishini ta’minlovchi muhim omildir. Ushbu jarayon motivatsiya, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va o‘zini rivojlantirish kabi psixologik omillar bilan chambarchas bog‘liq. Kasbiy uzoq umrni ta’minlash uchun shaxsning ichki resurslarini rivojlantirish bilan birga, tashqi muhitni ham qo‘llab-quvvatlovchi tarzda tashkil etish zarur.

Xulosa qilib aytganda, kasbiy uzoq umrni shakllantirish — bu uzluksiz psixologik rivojlanish jarayoni bo‘lib, u shaxsning muvaffaqiyatli faoliyat yuritishida muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Nishonova Z.T. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: Fan, 2018.
3. Davletshin M.G‘. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2012.
4. Lazarus R.S. Stress and Emotion: A New Synthesis. – New York: Springer, 2006.
5. Seligman M.E.P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. – New York: Free Press, 2011.
6. Maslach C., Leiter M.P. The Truth About Burnout. – San Francisco: Jossey-Bass, 2016.
7. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action. – New Jersey: Prentice Hall, 1986.
8. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. Ta’limga oid me’yoriy hujjatlar to‘plami. – Toshkent, 2020.
9. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 2005.

10. Leontyev A.N. Faoliyat, ong va shaxs. – Moskva: Politizdat, 2005.
11. Rubinshteyn S.L. Umumiy psixologiya asoslari. – Sankt-Peterburg: Piter, 2002.
12. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan, 2016.