

YETUKLIK DAVRI INQIROZINING YOSH VA JINS XUSUSIYATLARI

Sharafullaeva Shaxlo Kaxramoonovna

Termiz davlat universiteti psixologiya kafedrasida o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11180222>

Annotatsiya. Mazkur maqolada O'rta yosh inqirozida destruktiv munosabatlarning psixologiyasini o'rganishda psixika va xulq-atvordagi bir yosh davridan ikkinchisiga o'tishda yuzaga keladigan turli xil o'zgarishlarni o'rganadi. O'rta yoshdagi inqiroz - bu o'rta yoshdagi o'z tajribasini qayta baholash bilan bog'liq bo'lgan uzoq muddatli hissiy holat, bunda odam bolalik va O'smirlik davrida orzu qilgan ko'plab imkoniyatlarni qaytarib bo'lmaydigan darajada o'tkazib yuborgan (yoki o'tkazib yuborilganga o'xshaydi) va boshlangan.

Kalit so'zlar: Yetuklik, Inqiroz, destruksiya, o'smirlik.

THE EXISTENCE OF DESTRUCTIVE RELATIONSHIPS IN ADULT PERIOD CRISIS

Abstract. This article examines the psychology of destructive relationships in the midlife crisis and explores the various changes in psyche and behavior that occur during the transition from one age to another. A midlife crisis is a long-term emotional state associated with a reevaluation of one's experiences in middle age, in which a person irretrievably loses many of the possibilities he dreamed of in childhood and adolescence. missed (or seemed to miss) and started.

Keywords: Maturity, crisis, destruction, adolescence.

ВОЗРАСТНЫЕ И ГЕНДЕРНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДРОСТКОВОГО КРИЗИСА

Аннотация. В данной статье при изучении психологии деструктивных отношений в условиях кризиса среднего возраста рассматриваются различные изменения в психике и поведении, возникающие при переходе от одного возрастного периода к другому. Кризис среднего возраста – это длительное эмоциональное состояние, связанное с переоценкой своих переживаний в среднем возрасте, при котором человек безвозвратно теряет многие возможности, о которых мечтал в детстве и подростковом возрасте, упустил (или казалось, упустил) и начал.

Ключевые слова: Зрелость, Кризис, деструкция, подростковый возраст.

Kirish: O'rta yoshdagi inqiroz - bu o'rta yoshdagi o'z tajribasini qayta baholash bilan bog'liq bo'lgan uzoq muddatli hissiy holat, bunda odam bolalik va O'smirlik davrida orzu qilgan ko'plab imkoniyatlarni qaytarib bo'lmaydigan darajada o'tkazib yuborgan (yoki o'tkazib yuborilganga o'xshaydi) va boshlangan. O'z keksaligi va o'limi juda real vaqtga ega bo'lgan voqea sifatida baholanadi (va "kelajakda" emas). Doimiy sustlik sindromining mavjudlik ekstremalizatsiyasi 30-50 yosh oralig'ida, shaxsning individual xususiyatlariga va hayot yo'liga qarab sodir bo'ladi. O'rta yoshdagi inqirozdagi mavjudlik sindromining faol bosqichi umumiy devalvatsiya hisoblanadi.

O'rta yoshdagi inqiroz - bu biz qadriyatlarini qayta baholash, hayotimizni, yutuqlarimizni qayta ko'rib chiqishni boshdan kechiradigan psixo-yemotsional holatdir. Bu 30 yoshdan 60 yoshgacha, har biri alohida-alohida sodir bo'ladi. Ushbu turdagi ichki inqiroz eng uzoq va eng qiyin hisoblanadi.

O'rta yoshdagi inqiroz - bu o'rta yoshdagi o'z tajribasini qayta baholash bilan bog'liq bo'lgan uzoq muddatli hissiy holat, bunda odam bolalik va O'smirlik davrida orzu qilgan ko'plab imkoniyatlarni qaytarib bo'lmaydigan darajada o'tkazib yuborgan (yoki o'tkazib yuborilganga o'xshaydi) va boshlangan. O'z keksaligi va o'limi juda real vaqtga ega bo'lgan voqea sifatida baqolanadi (va "kelajakda" emas). Doimiy sustlik sindromining mavjudlik ekstremalizatsiyasi 30-50 yosh oralig'ida, shaxsning individual xususiyatlariga va hayot yo'liga qarab sodir bo'ladi. O'rta yoshdagi inqirozdagi mavjudlik sindromining faol bosqichi umumiy devalvatsiya hisoblanadi.

O'rta yoshdagi inqiroz - bu biz qadriyatlarini qayta baholash, hayotimizni, yutuqlarimizni qayta ko'rib chiqishni boshdan kechiradigan psixo-yemotsional holatdir. Bu 30 yoshdan 60 yoshgacha, har biri alohida-alohida sodir bo'ladi. Ushbu turdagi ichki inqiroz eng uzoq va eng qiyin hisoblanadi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, o'ttizdan yoshdan keyin, o'rta yosh inqirozi deyarli har soniyada tahdid soladi. Psixologlar ushbu hissiy qolatning alomatlarini qanday aniqlashni aniqlashi, shuningdek undan saqlanishga yordam berishi mumkin.

O'rta yosh inqirozi - bu inson 30-50 yoshda boshdan kechiradigan hissiy holat, ko'pincha bu hayot tajribasini qayta baholash bilan bog'liq. Ko'rinib turibdiki, yoshlikning ko'plab imkoniyatlari va orzulari o'tkazib yuborilgan, ammo qarilik (yoki o'lim) juda tez orada keladi.

Turli odamlar uchun inqiroz turli yoshda sodir bo'ladi, bu individual xususiyatlarga bog'liq. Inqiroz ko'pincha hissiy qo'zg'alish davri sifatida belgilanadi va o'zgarishga chanqoqlik bilan bog'liq. Uning tajribasi vaqtida odamlar keksalik haqidagi fikrlar bilan kurashishga harakat qilishadi. Ko'pchilik o'yin-kulgi foydasiga mas'uliyatdan voz kechishi mumkin. Shuning uchun "o'rta yoshdagi inqiroz" atamasi ko'pincha sport avtomobilini sotib olish yoki yangi munosabatlarni boshlash bilan bog'liq. O'rta yoshdagi inqiroz - bu o'rta yoshdagi o'z tajribasini qayta baholash bilan bor bo'lgan uzoq muddatli hissiy holat, bunda odam bolalik va O'smirlik davrida orzu qilganko'plab imkoniyatlarni qaytarib bo'lmaydigan darajada o'tkazib yuborgan (yoki o'tkazib yuborilganga o'xshaydi) va boshlangan. O'z keksaligi va o'limi juda real vaqtga ega bo'lgan voqea sifatida baholanadi (va "kelajakda" emas). O'rta yosh ham chuqur fikrlash vaqti bo'lishi mumkin. Odamlar o'zlarini yashab o'tgan yillariga nazar tashlab, agar ular boshqacha yo'l tutganlarida hayotlari qanday bo'lar edi, deb hayron bo'lishadi. Ba'zilar boshqa kasbni tanlamagani yoki orzu qilgan narsasiga erisha olmaganidan afsuslana boshlaydi.

Boshqalar esa yoshliklarining baxtli kunlarini eslashadi. Ba'zi odamlar o'rta yoshdagi inqirozni boshdan kechirishlarining bir nazariyasi shundaki, ular baxtning pasayishini boshdan kechirishadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, baxt hissini U shaklida tasvirlash mumkin. Bu erda baxt darajasining bosqichma-bosqich pasayishi kech o'smirlik davrida boshlanadi va 40 yoshgacha davom etadi. Baxt 50 yoshda yana o'sishni boshlaydi. Bu gipoteza yarim million amerikalik va evropaliklarning ma'lumotlari bilan tasdiqlangan. So'rov davomida 60 yoshdan oshgan odamlar hayotlarida hech qachon bunchalik baxtli bo'lmaganliklarini aytishgan. qirq yoshlilar esa o'zlarini juda baxtsiz qis qilishardi. Biroq, U shaklidagi egri chiziq umuman aksioma emas. Tadqiqotlarga ko'ra, hamma ham o'rta yoshdagi inqirozni boshdan kechirmaydi.

Ayrim olimlar inqiroz tushunchasini ijtimoiy kontsruksiya deb hisoblaydilar. 40 yoshda qandaydir inqiroz ro'y berishi kerak degan ishonch odamlarni umidsizlik va tanazzulni boshdan kechirmoqda deb o'ylashga majbur qiladi. Voyaga etgan farzandlari alohida yashashni

boshlaganlarida, odamlar o'zlarini yolg'iz his qilishadi. AQSh Milliy o'rta yosh tadqiqoti shuni ko'rsatdiki, ishtirokchilarning taxminan 26 foizi o'rta yoshdagi inqirozni boshdan kechirgan [4].

Shu bilan birga, respondentlarning aksariyati bu 40 yoshdan oldin yoki 50 yoshdan keyin sodir bo'lganligini ta'kidladi. Ushbu ma'lumotlar aksiomaga shubha tug'diradi, chunki bunday hissiy holat bevosita yoshga bog'liq, chunki o'rtacha ko'rsatkich odatda 45 yil deb hisoblanadi.

Bundan tashqari, respondentlarning katta qismi inqirozga yosh emas, balki hayotdagi jiddiy voqea sabab bo'lganini aytishdi. Bularga ajralish, ishdan ayrilish, yaqin kishini yo'qotish yoki boshqa joyga ko'chirish kiradi. Bu atama dastlab faqat erkaklarga nisbatan qo'llanilgan. U bu davrda boshdan kechirgan o'lim qo'rquvini tushuntirdi. Bugungi kunda ta'rif erkaklar va ayollar duch keladigan jismoniy, psixologik, ijtimoiy muammolarni qamrab oladi. Biroq, ko'pchilik o'rta yoshdagi inqirozni qarish bilan bog'lamaydi. Psixologlar tomonidan olib borilgan so'rovlardan birida erkaklar ishdagi yoki oiladagi muammolar, ayollar esa sog'liq va shaxsiy munosabatlar bilan bog'liq muammolar haqida gapirishlari ma'lum bo'lgan. Demak muammoning jins xususiyatlari ham kuzatiladi. Mazkur yoshda shaxsiy hayotdagi yutuqlar, g'alabalar yoki muvaffaqiyatsizliklar kishining ruhiy dunyosiga qattiq ta'sir etadi. Natijada unda takabburlik, mag'rurlik hislari paydo bo'ladi, o'zining boshqalardan ustun qo'ya boshlaydi yoki, aksincha, hayot zahmatlari uning pessimist, narsa va hodisalarga nisbatan loqaydlik tuyg'usini vujudga keltiradi. Lekin har ikkala ko'rinishga ega bo'lgan ruhiy holat ham oila a'zolari, tengqurlari, mehnat jamoasi a'zolarining ta'siri orqali astasekin muayyan yo'nalishga tushib qoladi. Umuman, kamolot bosqichidagi odamlar istiqbol rejasi bilan yashashga harakat qiladilar, voqelikka, turmush ikir-chikirlariga, tabiat, jamiyat, koinot hodisalariga befarq qaramaydilar, imkoni boricha hotirjamlik, totuvlik, tinchlik, do'stlik, dunyo lazzatlaridan oqilona foydalanish tuyg'usi bilan yashaydilar. Etuklik davrining ikkinchi bosqichida qarilik alomatlari ko'proq o'rin egallay boradi, uning boshlanish nuqtasi 45-50 yoshlardir. Lekin odamlarning o'ziga xos xususiyatlariga ko'ra bu, chegara turlicha, masalan, bu bir kishida 60 yoshda, boshqa birida esa 70 yoshda bo'lishi mumkin. Shu sababli yosh davrining chegaralari faqat shartli belgilanadi. Bu omil odamlar yashayotgan oila muhitiga, tarixiy-ijtimoiy shartsharoitga, jug'rofiy iqlim va hokazolarga ham bog'liqdir. Mazkur yosh davrining o'zgaruvchanligini insonning biologik, ijtimoiy va tarbiyaviy omillari (irsiy alomat, ijtimoiy muhit, uzluksiz tarbiyaviy ta'sir) belgilaydi. Yu.N.Kulyutkin bir xil yosh davridagi odamlarda har xil jarayonlar, holatlar, xossalar, xususiyatlarning o'sishi, o'zgarishi baravar emas, balki ularning birovda oldin xotira, keyin tafakkur, boshqa birovda, aksincha, rivojlanishini, bir psixik jarayonning zaiflashuvi, ikkinchisini jadal sur'at bilan o'stirishini uqtiradi. Shaxsning o'z ichki imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga intilishi faoliyatning barcha turlarida ma'naviy va ruhiy jihatdan o'zini anglashini yanada takomillashtiradi.

REFERENCES

1. Ананев Б.Г. Структура развития психофизиологических функций взрослого человека. // Хрестоматия по возрастной психологии. М.: ИПП, 1996. С. 275—283.
2. Бодалёв А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. М.: Флинта: Наука, 1998.
3. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Под ред. Д. И. Фелдштейна. М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО МОДЕК, 1995. 352 с.

4. I.G'.E.G'oziyev Ontogenez psixologiyisi.Toshkent 2020-yil
5. Abdurazzokovna, S. A. (2023). FOREIGN EXPERIENCE IN DEVELOPING PEDAGOGICAL SKILLS OF FUTURE PRIMARY CLASS TEACHERS USING VIRTUAL TECHNOLOGIES. MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH, 3(29), 304-309.
6. Qizi, S. A. A. (2021). Content, form and means of formation of basic competences in primary school students. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 11(10), 1494-1497.