

## O‘RTA YOSHDAGI JINS VAKILLARINING PSIXOLOGIK XOLATLARI

**Sharafullayeva Shaxlo Kaxramonovna**

Termiz davlat universiteti o‘qituvchisi

### ANNOTATSIYA

Yetuklik rahnamolik, g‘amho‘rlik, kattalik davridir va mana shu yoshdagi erkak va ayollarda boshqa yoshdagi kabi psixologik o‘zgarishlar inqirozlar uchray turadi. Yetuklik yoshidagi muammolarni o‘rganish va tavsiyalar ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

**Kalit so‘zlar:** Yetuklik, jins, psixologiya, shaxs, yolg‘izlik, men.

## PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE SEXES AT THE AGE OF MATURITY

**Sharafullaeva Shakhlo Kahramonovna**

Teacher of Termiz State University

### ABSTRACT

Adolescence is a period of leadership, care, and adulthood, and men and women of this age experience psychological changes and crises like any other age. It is important to study the problems of puberty and develop recommendations.

**Keywords:** Maturity, gender, psychology, personality, loneliness, self.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОЛОВ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

**Шарафуллаева Шахло Кахрамоновна**

Преподаватель Термезского государственного университета

### АННОТАЦИЯ

Подростковый возраст – это период лидерства, заботы и взрослости, и мужчины и женщины этого возраста переживают психологические изменения и кризисы, как и любой другой возраст. Важно изучать проблемы полового созревания и разрабатывать рекомендации.

**Ключевые слова:** Зрелость, пол, психология, личность, одиночество, самость.

## KIRISH

A.V.Petrovskiygacha psixologlar shaxsning bir tekis kamol topishini (1) o'rgangan bo'lsalar, u shaxs shakllanishining prosotsial (ijtimoiy qoidalarga muvofiq) va asotsial (aksilijtimoiy) bosqichlari ham bo'lishi mumkinligini isbotlab berishga harakat qiladi: shaxsning kamol topishi uchta makrofazadan iboratligini qayd etib, birinchisi - bolalik davriga to'g'ri kelishini, unda ijtimoiy muhitga moslashish, ko'nikish (adaptatsiya) ro'y berishi; ikkinchisi - o'smirlarga xos individuallashtirish; uchinchisi - o'z spirinlikda, ya'ni yetuklikka intilish davrida o'ziga xos holatlarni muvofiqiashtirish (birlashtirish) xususiyatlari paydo bo'lishini bayon qiladi. Kamol topishning bu bosqichiga 28-35 yoshlardagi erkak va ayollar kiradilar. Yetuklik davrida odam o'zining barcha kuch-quwati, qobiliyati, aql zakovati, ichki imkoniyatlarini o'z kasbiga, ijtimoiy faoliyatiga, jamoat ishlariga to'la safarbar qila oladi. Erkak va ayollarning bu davrda mehnat va ijtimoiy faoliyatda muayyan tajribaga egaligi ularni istiqbol sari yetaklaydi. Yetuk shaxsning boshqalarga munosabati, ularni baholashi, dinamik stereotipida sezilarli o'zgarishlar bo'ladi. U endi faqat o'zining xatti-harakati uchun emas, balki boshqa odamlarning qilmishlari, uchun ham javobgarligini anglay boshlaydi, ayniqsa, hayot tajribasiga ega bo'lmagan yoshlarning o'z farzandlarining xulq-atvori, yurish-turishi uchun ham kuyadi, ularga imkoniyat boricha yordam berishga intiladi. 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 asta-sekin 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. Yetuklik davri 36-55 (60) yoshlardagi <sup>1</sup> erkak va ayollarni o'z ichiga oladi. Mazkur davrda ijodiy faoliyatni qaytadan baholashda o'z ifodasini topuvchi yangi xislat namoyon bo'ladi. Ular shu kungacha mehnat faoliyatida miqdor ketidan quvib yurgan bo'lsalar, endi mehnat mahsulining sifati ustida bosh qotira boshlaydilar. Oilaviy turmushga, ijtimoiy hayotga, yashashning maqsadiga, inson qadr-qimmatiga, tevarak-atrofga, o'zlariga va boshqa odamlarga yangi mezon bilan qaray boshlaydilar. Turmushning ikir-chikirlari,

---

<sup>1</sup> Goziyev E.G' Ontogenez psixologiyasi Toshkent 2020

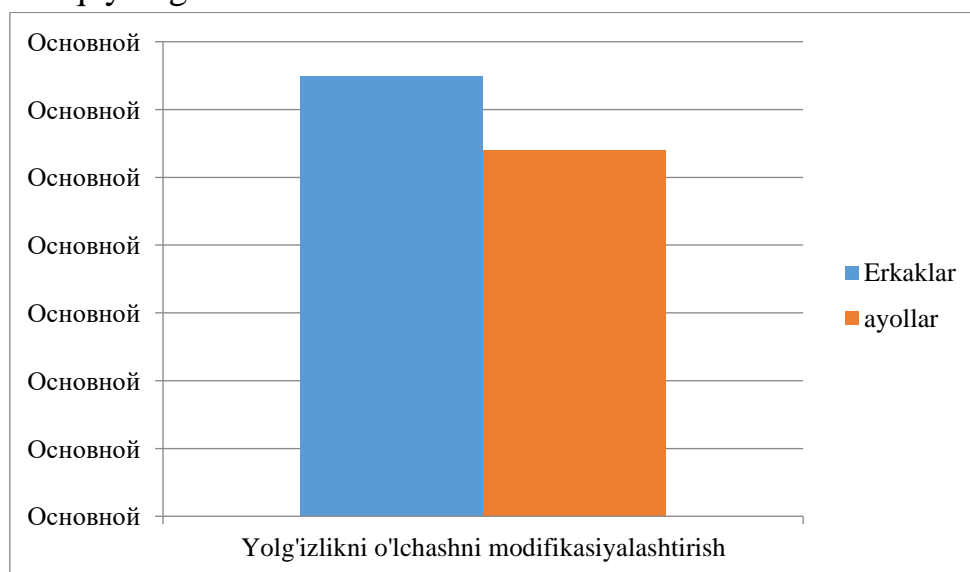
ijtimoiy hodisalarga vazmin, sabr-toqat bilan hayot tajribasiga suyangan holda munosabatda boladilar, har bir narsaning nozik tomoni yoki yomon oqibati haqida o'z fikrlarini bildiradilar. Hayotda qo'ldan boy bergan imkoniyatlari, xato va kamchiliklari ularda yetti olchab, bir kes qabilida ish tutish tuyg'usini vujudga keltiradi. Shuning uchun ular umrining biror daqiqasi behuda o'tishiga achinadilar, yoshlik yillarida yo'qotganlarini aql-zakovat, donishmandlik bilan toldirishga intiladilar. Yetuklik 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 shart-sharoitga, 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, xususiyatlarining 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. Yetuklik davridagi erkak va ayollarning o'zligini anglashdagi "Men" uch xil ko'rishdan ifodalanadi: "Men" ko'pincha "Men — obraz" shaklida o'zi tomonidan talqin qilinadi. Shaxsning "Men - obrazi": 1) retrospektiv "Men"dan iborat bo'lib, o'tmishdagi o'zligini aks ettiradi; 2) aktual "Men" sifatida tasavvur etilib, o'zining hozirgi davrini ifodalaydi; 3) ideal "Men" obrazi esa yaqin kelajakda o'zining qanday tasavvur qilish tuyg'usi bilan bog'liq holda yaratiladi. Shuning uchun o'z imkoniyatlarini hayotda to'la safarbar qilish istagi ijtimoiy turmushning barcha jabhalarida o'zining o'tmish obrazini hozirgisi bilan solishtirib, shaxsiy ideal modelini vujudga keltiradi, shaxs mazkur modelga asoslanib, turmush rejalarini, xatti-harakat maqsadini, usul va vositalarini tanlay boshlaydi. Insonning o'tmishidan hozirgi kunga, hozirgi kundan kelajakka intilishi o'zini anglashning bosh mezoni hisoblanadi. Umuman yetuklik davrining ikkinchi bosqichiga mansub kishilar bir tomondan, butun imkoniyatini mehnat va ijtimoiy faoliyatlarga bag'ishlagani bilan, ikkinchi tomondan, ijtimoiy faolliklari susayib borishi bilan farqlanadi. Chunki insonning keksayishi ham quvonchli, ham o'kinchli damlarga, kechinmalarga, histuyg'ularga serobligi bilan boshqa yosh davrdagi odamlardan ajralib turadi. Hotijam dam olish istagi bilan ijtimoiy faoliyatdan uzoqlashish tuyg'usi o'rtasida inqiroz vujudga keladi. Qanday qarorga kelish, ya'ni mehnat jamoasi bilan aloqani uzmaslik yoki mutlaqo ijtimoiy faoliyatdan chetlashish muayyan holatlardagi motivlar kurashiga

bog'liqdir. Hozirgi zamon kishilarning o'rtacha umr ko'rishi XX asr boshlaridagiga nisbatan qariyb bir yarim - ikki marta uzayganligi, yetuklik davridagi erkak va ayollarning jismoniy baquvatligi, ma'naviyati va ruhiyati tetikligi ijtimoiy faollikni susaytirish haqida so'z bo'lishi mumkin emasligini ko'rsatmoqda. Demak, ulaming ishchanligi, aqliy qobiliyati, kasbiy mahorati, turmush tajribasi, ongining yuksakligi, ma'naviyatining boyligi, ruhiyatining sofliги yangi zafar: mehnat quvonchlari sari dadil qadam tashlashga to'la kafolat beradi.

### TAHLIL VA NATIJALAR

Yetuklik yoshidagi erkak va ayollarning yolg'izlikni o'lchash bo'yicha modifikasiyalashtirish shkalasi bo'yicha tadqiqot ishi olib borildi va tadqiqotimiz doirasida 119 nafar sinaluvchi ishtirok etdi. Shularni 66 nafarini erkaklar tashkil etsa 53 nafarini ayollar tashkil etdi. Olingan natijalar normal taqsimlanish qonuniga mos kelmagani uchun noparametrik mezon ya'ni "**Mann Uitni**" mezoni asosida natijalarni tahlil qildik. "Yolg'izlikni o'lchashning modifikaiyalashtirish "da ishonch darajasidagi farqlar mavjudligini kuzatishimiz mumkin.(  $U=1429,000$ ;  $p>0,05$ ). Erkaklarning o'rtacha rangi ( 64,85), Ayollarning o'rtacha rangiga nisbatan (53,96) yuqori chiqqanligini kuzatishimiz mumkin. Demak erkaklar ideal holatda ayollarga nisbatan o'zlarini yolg'iz his etishar ekan.Chunki ayollar har doim erkaklarga nisbatan chidamliroq bo'lishlari bilan ajralib turadilar.Hayotimiz davomida kuzatganimizda ham erta turmush o'rtog'idan ayrilgan ya'ni turmush o'rtog'i erta vafot etgan erkaklar ayollarga nisbatan o'zlarini hayotda yolg'iz his etishar ekan.Ayollar bunday vaziyatda farzandlar,nabiralar bilan o'zlariga dalda berib yashasalar erkaklarda esa buning aksini ko'rish mumkin ekan.

Buni biz quyidagi rasmda ko'rishimiz mumkin.



Rasm 1.Yolg'izlikni o'lchashni modifikasiyalashtirish bo'yicha jins tafovutlari

## XULOSA

O'rta yosh inqirozining salbiy oqibatlarini tadqiq etishning dolzarbligini juda ko'p omillar bilan bog'lash mumkin. Jumladan, bugungi kunda o'rta yosh inqirozining yosh chegaralari kengaydi, chunki 30 yoshgacha va 50 yoshdan oshgan erkaklar va ayollar buni boshdan kechirishlari mumkin. Va uning boshlanishi ko'pincha shaxsiy xususiyatlar va hayotdagi muhim voqealar bilan bog'liq.

Ko'p yillik tajribaga ega bo'lgan psixoterapevt Elena Elfimova o'zining "Shaxsiy munosabatlar inqirozi" kitobida o'rta yoshdagi inqiroz belgilarini batafsil tasvirlab bu jarayonda nimalarga e'tibor berish kerakligini ko'rsatib bergan:

jismoniy shakli va ko'rinishini yaxshilash zarurati bor edi;

faol harakat qilish istagi bor edi: yugurish, velosipedda yurish, raqsga tushish, ektstreml sport turlari bilan shug'ullanish: poyga, parashyutdan sakrash;

yangi kiyim sotib oling va tashqi ko'rinishga ko'proq vaqt sarflang;

soch turmagini o'zgartiring, rangi, qalinligi va miqdoridagi tabiiy o'zgarishlar tufayli sochingizni ranglang;

yoshroq yoshdagi odamlar tomonidan to'ldiriladigan do'stlar doirasini keskin o'zgartirish;

o'z yutuqlaringizdan norozilikni his qilish;

o'zingizni yoshingizdagi ko'proq yutuqlarga erishgan boshqa odamlar bilan solishtiring;

zavq keltirgan narsa zerikib ketdi; muvaffaqiyatli martabadan voz kechish istagi bor edi;

asabiylashish, to'satdan g'azablanish;

siz tezroq charchaysiz, xotira bilan bog'liq muammolar mavjud, yangi kasalliklar, yomon odatlarning oqibatlari to'plangan;

uyquga bo'lgan ehtiyoj o'zgardi: siz ko'proq yoki aksincha, kamroq uxlashni xohlaysiz;

stressni kuchaytiradi;

boshqa musiqalarni tinglashni yaxshi ko'radi, to'satdan musiqa asbobini chalishni o'rganishni xohlaydi;

rasm chizish yoki yozishga kutilmagan qiziqish paydo bo'lishi;

din yoki falsafaga qiziqish uyqondi;

o'lim haqida tez-tez o'ylang, uning tabiati haqida gapiring;

20 yil oldin sotib olgan narsalarga yangi hayot berishga harakat qilish;

bolaligingizni tez-tez eslang;

kelajak haqida o'ylang.

Erkak va ayollarda o'rta yosh inqirozi o'ziga xos kechishi bilan xarakterlanadi. Jumladan, erkaklar ko'pincha inqirozni hayotiy qadriyatlar va o'zini izlash bilan

bog'lashadi. Bu jarayon kasbni o'zgartirishni, oilaviy hayotdagi o'zgarishlarni va turmush tarzidagi tub o'zgarishlarni anglatishi mumkin. Bu vaqtda erkaklar ko'pincha o'zlarining o'tgan yillariga nazar tashlab, yutuqlarini shubha ostiga qo'yishadi va o'zlari uchun omad va baxtni boshqa narsadan izlab boshlaydilar.

O'rta yosh inqirozining vujudga kelishida qarish belgilari ham muhim rol o'ynaydi: qoida tariqasida, o'rta yoshda salomatlik va jismoniy qobiliyatlar yomonlasha boshlaydi. Agar biror narsani o'zgartirsangiz, baxtliroq bo'lishingiz mumkin degan fikrlar erkaklarda hissiy inqirozni va erta o'zgarishga bo'lgan keskin istakni keltirib chiqarishi mumkin.

San-Diegodagi Kaliforniya universiteti psixiatriya professori, tibbiyot fanlari doktori Kalvin Kolarusso, o'rta yoshdagi inqiroz odatda hayotni shoshilinch ravishda o'zgartirishni o'z ichiga oladi. Misol tariqasida, u o'z bemorining xotiniga xat yozib, bankdagi hisob rahamidan pul echib, ogohlantirishsiz boshqa shaharga ko'chib o'tganini keltiradi. Ammo, Kolarussoning so'zlariga ko'ra, bunday inqiroz kamdan-kam uchraydi, ko'pincha erkaklar undan kamroq impulsiv tarzda o'tadilar.

Erkaklarda o'rta yoshdagi inqiroz belgilari:

Siz 40 yoshdasiz. Kolarusso ko'pincha 40-50 yoshli erkaklar o'rta yoshdagi inqiroz bilan kurashayotganini ko'radi.

Siz hayotingizning asosiy sohalari haqida qayg'urasiz. Bu martaba, nikoh, sog'liqdan norozilik, shuningdek, ularni yaxshi tomonga o'zgartirish istagini o'z ichiga olishi mumkin.

Yangi yo'nalishni tanlashga vaqt ozligini his qilaisiz.

Psixologning so'zlariga ko'ra, ko'p erkaklar quyidagi hollarda o'zgarishlarga shoshilinch ehtiyoj sezadilar:

tashqi ko'rinish va jismoniy shakl o'zgarishi;

nevaralar paydo bo'ladi;

ota-onalar yoki do'stlar vafot etadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Goziyev E.G' Ontogenez psixologiyasi Toshkent 2020
2. G'oziev E. G'. Faoliyat va xulq-atvor motivatsiyasi.-T.: —Universitetl, 2003.
6. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya.-t.: —universitetl, 2002
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot. : Pedagogika institutlari uchun kullanna./ V.M. Karimova. -T.: Universitet, 1999. -95 s
4. Allabergenov A.A. «Kasb etikasi va psixologiyasi» - Cho'lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi., -Toshkent 2007
9. Братусь Б.С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте. // Вестник Моск. ун-та. Серия 14. Психология, 1980. № 2. С. 3—10.90
10. Бодалёв А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. М.: Флинта: Наука, 1998