ISSN:3030-332X
Impact factor: 9,493
International journal of scientific researchers

YETUKLIK YOSH DAVRIDA AYOLLARDA NAMOYON BO‘LADIGAN SHAXSIY FAROVONLIK XUSUSIYATLARI

Egamberganova Sevara Ilxom qizi
Urganch RANCH universiteti Psixologiya
(Faoliyat turlari bo’yicha) 1-kurs magistranti
sevaraegamberganova997@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada yetuklik yosh davrida ayollarda namoyon bo‘ladigan shaxsiy farovonlikning hususiyatlari, yetuklik yosh davri , psixologik farovonlik , emotsional intellekt ,shaxslararo munosabatlar haqida ma’lumotlar keltirilgan

Kalit so‘zlar: yetuklik yosh davri, shaxsiy farovonlik, psixologik farovonlik , emotsional intellekt ,shaxslararo munosabatlar.

Аннотация: В данной статье представлена информация о характеристиках личного благополучия женщин в подростковом возрасте, подростковом возрасте, психологическом благополучии, эмоциональном интеллекте, межличностных отношениях.

Ключевые слова: подростковый возраст, личное благополучие, психологическое благополучие, эмоциональный интеллект, межличностные отношения.

Annotation: This article presents information about the characteristics of personal well-being in women during adolescence, adolescence, psychological well-being, emotional intelligence, interpersonal relationships.

Keywords: adolescence, personal well-being, psychological well-being, emotional intelligence, interpersonal relationships

Kirish. Yetuklik yosh davridagi ayollarda namoyon bo‘ladigan psixologik xususiyatlar, ularning shaxsiy, oilaviy va ijtimoiy hayotdagi o‘rni tahlil qilinadi. Yetuklik davri ayol shaxsining barqarorlashuvi, hayotiy tajribaning ortishi, mas’uliyat hissining kuchayishi hamda o‘zini anglash jarayonlarining chuqurlashuvi bilan tavsiflanadi. Ushbu davrda uchraydigan emotsional holatlar, motivatsion o‘zgarishlar, kasbiy faoliyatga munosabat, oilaviy rollarning ahamiyati va psixologik moslashuv mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, ayollarning ruhiy salomatligini saqlash, stressni boshqarish va ijtimoiy faolligini oshirishga ta’sir etuvchi omillar ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari yetuklik yoshidagi ayollarning psixologik rivojlanish qonuniyatlarini chuqurroq anglashga xizmat qiladi.

Hozirgi zamon psixologiya fanida inson hayot yo‘lining turli davrlarini o‘rganish, ayniqsa, shaxsning yetuklik bosqichidagi psixologik xususiyatlarini tahlil qilish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Yetuklik davri (odatda 25–45 va undan yuqori yosh oralig‘i) inson hayotining eng barqaror, ijtimoiy va kasbiy jihatdan faol bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda ayol shaxsi nafaqat biologik va fiziologik o‘zgarishlar, balki chuqur psixologik, emotsional va ijtimoiy transformatsiyalarni ham boshdan kechiradi.[1]

Yetuklik yoshidagi ayollar jamiyatning asosiy ijtimoiy institutlarida — oila, mehnat jamoasi, ta’lim va ijtimoiy muhitda faol ishtirok etadi. Bu davrda ularning psixologik holati ko‘pincha bir vaqtning o‘zida bir nechta rollarni (ona, rafiqa, mutaxassis, jamiyat a’zosi) bajarish bilan bog‘liq murakkab jarayonlar orqali shakllanadi. Natijada shaxsda stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, mas’uliyat hissi va o‘zini anglash darajasi kuchayadi.

Shu bilan birga, zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar, gender tengligi, ish joyidagi raqobat, oilaviy munosabatlar dinamikasi ayollarning psixologik holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli yetuklik davridagi ayollarning psixologik xususiyatlarini ilmiy jihatdan o‘rganish, ularning ruhiy

salomatligini qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy moslashuv mexanizmlarini takomillashtirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Natija. Yetuklik davri shaxs rivojlanishining eng barqaror bosqichi bo‘lib, bu davrda insonda kognitiv funksiyalar (xotira, tafakkur, diqqat) to‘liq shakllanadi va hayotiy tajriba asosida boyib boradi. Ayollarda ushbu davrda qaror qabul qilish qobiliyati, hayotiy vaziyatlarni tahlil qilish va muammolarni hal etish ko‘nikmalari ancha rivojlangan bo‘ladi.[2]

Psixologik jihatdan bu bosqichda shaxs o‘z “Men-konsepsiyasi”ni qayta ko‘rib chiqadi va uni mustahkamlaydi. Ayol o‘z hayotiy qadriyatlarini, maqsadlarini va ijtimoiy rolini aniqroq anglay boshlaydi. Bu esa ichki barqarorlik va o‘ziga ishonchning ortishiga olib keladi.

Yetuklik davridagi ayollarda emotsional barqarorlik sezilarli darajada shakllangan bo‘lsa-da, stress omillariga sezgirlik ham saqlanib qoladi. Oilaviy mas’uliyat, farzand tarbiyasi, ish faoliyati va ijtimoiy talablar ko‘pincha emotsional zo‘riqishlarni keltirib chiqaradi.

Yetuklik davridagi ayollarda emotsional barqarorlik sezilarli darajada rivojlangan bo‘lsa-da, hayotiy vazifalarning ko‘pligi va rollarning murakkabligi emotsional zo‘riqishlarga sabab bo‘lishi mumkin. Oila, farzand tarbiyasi va kasbiy faoliyatni bir vaqtda olib borish psixologik yuklamani oshiradi.

Shunga qaramay, ko‘plab ayollarda stressni boshqarish mexanizmlari, emotsional nazorat va moslashuv strategiyalari rivojlangan bo‘ladi. Psixologiyada bu holat “emosional intellekt”ning yuqori darajasi bilan izohlanadi. Emotsional intellekt ayolning o‘z hissiyotlarini anglash, boshqarish va ijtimoiy munosabatlarda samarali qo‘llash qobiliyatini ifodalaydi.[3]

Yetuklik yoshida ayollarning motivatsion sohasi murakkablashadi va ko‘p yo‘nalishli xarakterga ega bo‘ladi. Asosiy motivatsion yo‘nalishlar quyidagilardan iborat:

- oilaviy barqarorlik va farzand tarbiyasiga yo‘naltirilgan motivlar;
- kasbiy rivojlanish va iqtisodiy mustaqillikka intilish;
- shaxsiy o‘zini ro‘yobga chiqarish ehtiyoji.

Zamonaviy ijtimoiy sharoitda ayniqsa o‘zini rivojlantirish va professional muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi kuchayib bormoqda. Bu esa ayollarning jamiyatdagi faolligini oshiradi va gender rollarining kengayishiga olib keladi.[4]

Yetuklik davri ayol shaxsida “Men-konsepsiya”ning barqarorlashuvi bilan xarakterlanadi. Ayol o‘z qobiliyatlarini, imkoniyatlarini va hayotiy maqsadlarini real baholash darajasiga yetadi. Bu davrda shaxsiy qadriyatlar tizimi shakllanib, hayotiy yo‘nalishlar aniqroq belgilanadi.

O‘zini anglashning rivojlanishi shaxsning ichki barqarorligi va o‘ziga ishonchini oshiradi. Shu bilan birga, hayotiy tajriba asosida qaror qabul qilish sifati yaxshilanadi va ijtimoiy moslashuv darajasi kuchayadi.

Yetuklik davridagi ayollarda ruhiy salomatlikni saqlash muhim omillardan biri hisoblanadi. Stressga chidamlilik darajasi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom turmush tarzi shaxsning umumiy psixologik holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.[5]

Xulosa. Yetuklik yosh davrida ayollarda kuzatiladigan psixologik xususiyatlar ularning shaxs sifatida shakllangan, hayotiy tajribaga ega va ijtimoiy jihatdan faol bosqichga kirganligini ko‘rsatadi. Ushbu davrda ayol shaxsida emotsional barqarorlik, mas’uliyat hissi, o‘zini anglash darajasining oshishi hamda hayotiy qadriyatlarning aniqlashuvi muhim o‘rin egallaydi. Shu bilan birga, zamonaviy ijtimoiy muhitdagi o‘zgarishlar ayollarga bir nechta rollarni bir vaqtning o‘zida bajarish zaruratini yuklaydi, bu esa psixologik yuklama va stress omillarining kuchayishiga sabab bo‘ladi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, yetuklik davridagi ayollarning psixologik holati nafaqat biologik yosh xususiyatlariga, balki ijtimoiy-iqtisodiy sharoit, oilaviy muhit, kasbiy faoliyat va shaxsiy rivojlanish imkoniyatlariga ham bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, “ona–kasbiy xodim–jamiyat a’zosi” kabi rollarning uyg‘unlashuvi psixologik moslashuv jarayonini murakkablashtirishi mumkin.

Shunga qaramay, ko‘pchilik ayollarda stressga chidamlilik, muammolarni hal qilish strategiyalarini rivojlantirish, o‘zini boshqarish va emotsional intellekt darajasining yuqoriligi kuzatiladi. Bu esa ularning jamiyatdagi ijtimoiy faolligi va samaradorligini oshiradi. Ruhiy salomatlikni saqlashda oilaviy qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy tarmoqlar bilan aloqalar, dam olish va psixologik tiklanish muhim omillar sifatida namoyon bo‘ladi.

Umuman olganda, yetuklik yoshidagi ayollarning psixologik xususiyatlarini o‘rganish ularning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash, stress va inqiroz holatlarini kamaytirish hamda jamiyatda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur yo‘nalishda olib boriladigan tadqiqotlar ayollarning ijtimoiy faolligini oshirish va ularning hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
2. Karimova V. M. *Ijtimoiy psixologiya*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
3. Немов Р. С. *Психология*. – Москва: Владос, 2010.
4. Берн Ш. *Гендерная психология*. – Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2004.
5. Erikson E. H. *Identity and the Life Cycle*. – New York: W. W. Norton & Company, 1994.