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

YETUKLIK YOSH DAVRIDA AYOLLARDA NAMOYON BULADIGAN PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR

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

ANNOTATSIYA:
Mazkur tezisda yetuklik yosh davrida ayollarda namoyon bo'ladigan psixologik xususiyatlar, ularning shaxsiy rivojlanishi, emotsional holati, ijtimoiy faolligi hamda oilaviy va kasbiy faoliyatdagi o'ziga xos jihatlari tahlil qilinadi. Yetuklik davrida ayollarning o'z-o'zini anglash darajasi, hayotiy qadriyatlari, mas'uliyat hissi va kommunikativ qobiliyatlarining rivojlanishi psixologik nuqtai nazardan yoritiladi. Shuningdek, ushbu davrda uchraydigan psixologik o'zgarishlar, stress omillari va ularni bartaraf etishning samarali usullari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari ayollar psixologiyasini chuqurroq o'rganish hamda ularning ijtimoiy va shaxsiy hayotdagi faolligini oshirishga xizmat qiladi.
Kalit so'zlar: yetuklik davri, ayollar psixologiyasi, shaxs rivojlanishi, emotsional holat, o'z-o'zini anglash, ijtimoiy faollik, oilaviy munosabatlar, kasbiy faoliyat, stress, psixologik moslashuv, motivatsiya, kommunikativ qobiliyatlar.

АННОТАЦИЯ: В данной работе анализируются психологические характеристики женщин в подростковом возрасте, их личностное развитие, эмоциональное состояние, социальная активность, а также специфические аспекты семейной и профессиональной деятельности. С психологической точки зрения рассматриваются уровень самосознания, жизненные ценности, чувство ответственности и развитие коммуникативных навыков женщин в подростковом возрасте. Также рассматриваются психологические изменения, стрессовые факторы и эффективные методы их устранения в этот период. Результаты исследования служат для дальнейшего изучения психологии женщин и повышения их активности в социальной и личной жизни.
Ключевые слова: подростковый возраст, психология женщин, развитие личности, эмоциональное состояние, самосознание, социальная активность, семейные отношения, профессиональная деятельность, стресс, психологическая адаптация, мотивация, коммуникативные навыки.
ANNOTATION: This thesis analyzes the psychological characteristics of women during adolescence, their personal development, emotional state, social activity, and specific aspects of family and professional activities. The level of self-awareness, life values, sense of responsibility, and development of communication skills of women during adolescence are covered from a psychological perspective. Also, psychological changes, stress factors, and effective methods of eliminating them are considered during this period. The results of the study serve to further study the psychology of women and increase their activity in social and personal life.
Keywords: adolescence, women's psychology, personality development, emotional state, self-awareness, social activity, family relationships, professional activity, stress, psychological adaptation, motivation, communication skills.

Kirish: Jamiyat taraqqiyotida ayollarning o'rni va mavqei tobora ortib borayotgan hozirgi davrda ularning psixologik xususiyatlarini ilmiy jihatdan o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi. Inson ontogenezining muhim bosqichlaridan biri hisoblangan yetuklik davri shaxsning biologik, ijtimoiy va psixologik jihatdan to'liq shakllangan davridir. Ushbu davrda ayollar nafaqat oilaviy munosabatlarda, balki kasbiy faoliyat, ijtimoiy hayot va farzand tarbiyasida ham faol ishtirok etadilar. Shu sababli ularning psixologik holati, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuv jarayonlarini tadqiq etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.[1]

Yetuklik yosh davri odatda 30–60 yosh oralig'ini qamrab oladi va bu davr ayol shaxsining eng sermahsul hamda mas'uliyatli bosqichi sanaladi. Aynan shu davrda ayollarda hayotiy tajriba, ijtimoiy

mas'uliyat, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati va o'z-o'zini anglash darajasi yuqori bosqichga ko'tariladi. Biroq oilaviy, iqtisodiy va kasbiy yuklamalarning ortishi ba'zan ruhiy zo'riqish, stress va emotsional charchash holatlarining yuzaga kelishiga ham sabab bo'ladi.

Shu nuqtai nazardan, yetuklik yoshidagi ayollarning psixologik rivojlanish xususiyatlarini, emotsional kechinmalarini hamda ijtimoiy faoliyatdagi o'rnini o'rganish zamonaviy psixologiya fanining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Asosiy qism: Yetuklik davrida ayollarning shaxs sifatidagi rivojlanishi yangi bosqichga ko'tariladi. Bu davrda shaxsning dunyoqarashi, qadriyatlari va hayotiy maqsadlari ancha barqarorlashadi. Ayollar o'z hayot tajribalariga tayangan holda turli vaziyatlarni chuqurroq tahlil qilish va oqilona qarorlar qabul qilish qobiliyatiga ega bo'ladilar.[2]

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yetuklik davrida ayollarda o'z-o'zini anglash darajasi yuqori bo'ladi. Ular o'z imkoniyatlari, qobiliyatlari va ehtiyojlarini aniqroq baholay boshlaydilar. Shuningdek, shaxsiy manfaatlar bilan bir qatorda oilaviy va ijtimoiy manfaatlarni ham hisobga olishga intiladilar.

Mazkur davrda mas'uliyat hissining kuchayishi ayollarning faol hayotiy pozitsiyasini shakllantiradi. Ular farzandlar tarbiyasi, oilaviy muhitning barqarorligi va kasbiy muvaffaqiyat uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga tayyor bo'ladilar. Bu esa ularda liderlik sifatlari va tashabbuskorlikning rivojlanishiga xizmat qiladi.[3]

Yetuklik yoshidagi ayollarda emotsional soha nisbatan barqarorlashadi. Yosh davrining oldingi bosqichlariga qaraganda hissiyotlarni nazorat qilish va boshqarish qobiliyati rivojlangan bo'ladi. Tajribaning ortishi tufayli ayollar turli stressli vaziyatlarga nisbatan bardoshlilik ko'rsatadilar hamda muammolarni konstruktiv yo'l bilan hal etishga harakat qiladilar.

Biroq zamonaviy hayot sharoitida ayollar bir vaqtning o'zida bir necha ijtimoiy rollarni bajarishga majbur bo'ladilar. Ular ona, turmush o'rtog'i, mutaxassis, rahbar yoki jamoat arbobi sifatida faoliyat yuritadilar. Ushbu rollarning ko'pligi ba'zan psixologik zo'riqish va emotsional charchashni yuzaga keltirishi mumkin.[4]

Yetuklik davridagi ayollarning muhim psixologik xususiyatlaridan biri empatiya darajasining yuqoriligidir. Ular boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga yordam berishga moyil bo'ladilar. Bu holat oilaviy munosabatlarning mustahkamlanishi va sog'lom ijtimoiy aloqalarning shakllanishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, mazkur yosh davrida ayollarda ijtimoiy faollikning ortishi kuzatiladi. Ular jamiyat hayotida faol qatnashish, o'z bilim va tajribalarini yosh avlodga yetkazish hamda turli ijtimoiy loyihalarda ishtirok etishga intiladilar. Bu esa shaxsning o'zini namoyon qilishi va psixologik qoniqish hissining ortishiga olib keladi.

Yetuklik davrining keyingi bosqichlarida organizmda kuzatiladigan fiziologik o'zgarishlar, jumladan menopauza jarayoni ayrim ayollarda kayfiyatning o'zgaruvchanligi, xavotirlanish va hissiy sezgirlikning ortishiga sabab bo'lishi mumkin. Bunday holatlarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, sog'lom turmush tarzi va psixologik maslahatlar muhim ahamiyatga ega.[5]

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, yetuklik yosh davri ayollar hayotida muhim psixologik bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda ularda hayotiy tajriba, mas'uliyat, emotsional barqarorlik va ijtimoiy faollik yuqori darajada namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, oilaviy va kasbiy vazifalarning ko'pligi ayrim psixologik qiyinchiliklarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Yetuklik yoshidagi ayollarning psixologik xususiyatlarini o'rganish ularning shaxsiy kamoloti, ruhiy salomatligi va jamiyatdagi faol ishtirokini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziyev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2010. – 512 b.
2. Davletshin M.G. *Yosh davrlari va pedagogik psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2004. – 224 b.
3. Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – 380 b.
4. Nemov R.S. *Psixologiya. Kniga 1. Obshiye osnovi psixologii*. – Moskva: Yurayt, 2021. – 726 s.
5. Крайг Г., Бокум Д. *Психология развития*. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 940 с.