YETUKLIK DAVRIDA O‘Z-O‘ZINI ANGLASH VA EMOTSIONAL BARQARORLIKNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Jumaniyozova Shahnoza Rajabboy qizi
Urganch davlat pedagogika instituti
pedagogika va psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail: jumaniyozovashahnoza@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada yetuklik davrida o‘z-o‘zini anglash jarayoni hamda emotsional barqarorlikning psixologik xususiyatlari tahlil qilingan. Yetuk insonlarda hayotiy tajriba, ijtimoiy munosabatlar va kasbiy faoliyatning shaxs ruhiy holatiga ta’siri ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, emotsional barqarorlikning shaxsning ijtimoiy moslashuvi va psixologik farovonligidagi ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: yetuklik davri, o‘z-o‘zini anglash, emotsional barqarorlik, psixologik rivojlanish, shaxs, emotsiya, ijtimoiy moslashuv.

Abstract. This article analyzes the process of self-awareness and the psychological characteristics of emotional stability in adulthood. Based on scientific sources, the influence of life experience, social relationships, and professional activity on the mental state of mature individuals is highlighted. In addition, the importance of emotional stability in social adaptation and psychological well-being of the individual is revealed.

Keywords: adulthood, self-awareness, emotional stability, psychological development, personality, emotion, social adaptation.

Аннотация. В данной статье анализируются процесс самосознания и психологические особенности эмоциональной устойчивости в период зрелости. На основе научных источников раскрыто влияние жизненного опыта, социальных отношений и профессиональной деятельности на психическое

состояние зрелого человека. Также освещено значение эмоциональной устойчивости в социальной адаптации и психологическом благополучии личности.

Ключевые слова: период зрелости, самосознание, эмоциональная устойчивость, психологическое развитие, личность, эмоция, социальная адаптация.

Kirish. Inson hayotining yetuklik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda insonning dunyoqarashi, ijtimoiy munosabatlari va o‘z-o‘zini anglash darajasi yanada shakllanadi. Psixologik tadqiqotlarda yetuklik davri shaxsning ichki imkoniyatlari va hayotiy tajribasi bilan bog‘liq murakkab rivojlanish jarayoni sifatida talqin qilinadi [1, 45-b.].

Yetuklik davrida inson nafaqat kasbiy faoliyatda, balki oilaviy va ijtimoiy hayotda ham faol ishtirok etadi. Shu sababli bu davrda emotsional barqarorlik muhim psixologik omil sifatida namoyon bo‘ladi. Emotsional barqarorlik insonning stressli vaziyatlarga moslashishi, hissiyotlarni boshqarishi hamda ruhiy muvozanatni saqlashi bilan xarakterlanadi [2, 63-b.].

O‘z-o‘zini anglash esa shaxsning o‘z imkoniyatlari, qobiliyatlari va ichki holatini baholash jarayonidir. Psixologiyada mazkur tushuncha shaxsning “Men” konsepsiyasi bilan uzviy bog‘liq holda o‘rganiladi. Yetuklik davrida inson o‘zining ijtimoiy mavqei, hayotiy maqsadlari va qadriyatlarini chuqurroq anglay boshlaydi [3, 51-b.].

Asosiy qism. Yetuklik davri odatda 30–60 yosh oralig‘ini qamrab oladi va bu bosqich shaxsning biologik, ijtimoiy hamda psixologik jihatdan nisbatan barqarorlashgan davri hisoblanadi. Mazkur davrda insonning o‘z-o‘zini anglash darajasi ortib boradi. Inson o‘z hayotiy tajribalarini tahlil qiladi, o‘zining jamiyatdagi o‘rnini baholaydi hamda kelajak faoliyatiga ongli munosabat bildiradi [4, 88-b.].

Amerikalik psixolog Erik Eriksonning ta’kidlashicha, yetuklik davrida shaxs “mahsuldorlik yoki stagnatsiya” psixologik bosqichini boshdan kechiradi. Ushbu davrda insonning jamiyatga foyda keltirishga intilishi, boshqalarga yordam berishi va o‘z tajribasini keyingi avlodga uzatishi muhim ahamiyat kasb etadi [5, 97-b.].

Yetuklik davrida emotsional barqarorlikning shakllanishida hayotiy tajriba muhim o‘rin tutadi. Yosh davrlariga nisbatan yetuk insonlarda hissiy nazoratning kuchliroq rivojlanganligi kuzatiladi. Bunday insonlar stressli vaziyatlarda tezkor hissiy reaksiyalarga emas, balki vaziyatni mantiqiy tahlil qilishga moyil bo‘ladilar [6, 74-b.].

Shuningdek, oilaviy munosabatlar, kasbiy muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik, iqtisodiy omillar ham emotsional holatga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Yetuklik davrida yuzaga keladigan emotsional zo‘riqishlar ko‘pincha mas’uliyatning ortishi bilan bog‘liq bo‘ladi. Ayniqsa, kasbiy faoliyatdagi yuqori talablar insonning psixologik holatida charchoq va emotsional kuyish sindromini keltirib chiqarishi mumkin [7, 102-b.].

O‘z-o‘zini anglashning yuqori darajada shakllanganligi insonning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Chunki o‘zini anglay olgan shaxs o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishda, muammolarni hal qilishda va ijtimoiy munosabatlarni tartibga solishda ancha muvaffaqiyatli bo‘ladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘z-o‘zini adekvat baholash insonning ruhiy salomatligini saqlashda muhim omillardan biridir [8, 56-b.].

Yetuklik davrida emotsional barqarorlikning pasayishiga ayrim psixologik omillar ham sabab bo‘lishi mumkin. Jumladan, yolg‘izlik hissi, kasbiy qoniqmaslik, oilaviy nizolar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi inson ruhiyatiga salbiy ta’sir qiladi [9, 69-b.]. Shu sababli mazkur davrda psixologik profilaktika va psixokorreksion ishlarning ahamiyati ortadi.

Psixologlar tomonidan relaksatsion mashqlar, autogen trening, emotsional o‘zini

boshqarish texnikalari hamda kommunikativ treninglardan foydalanish emotsional barqarorlikni rivojlantirishda samarali vosita sifatida baholanadi [10, 81-b.].

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, yetuklik davri shaxs rivojlanishining muhim va murakkab bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda o‘z-o‘zini anglashning rivojlanishi insonning emotsional barqarorligini ta’minlashda asosiy omillardan biri bo‘lib xizmat qiladi. Yetuk insonlarda hayotiy tajriba, ijtimoiy munosabatlar va kasbiy faoliyat ta’sirida hissiy nazorat mexanizmlari shakllanadi.

Emotsional barqarorlikning yuqori darajada rivojlanganligi insonning psixologik salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va hayotdan qoniqish darajasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois yetuklik davridagi shaxslar bilan psixologik profilaktika va psixokorreksion ishlarni tashkil etish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 288 с.
2. Немов Р.С. Психология. – Москва: Владос, 2003. – 688 с.
3. Кон И.С. Психология ранней юности. – Москва: Просвещение, 1989. – 255 с.
4. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – Москва: Академия, 2001. – 704 с.
5. Erikson E. Childhood and Society. – New York: Norton, 1993. – 445 p.
6. Реан А.А. Психология личности. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 512 с.
7. Бодалев А.А. Психология общения. – Москва: Институт практической психологии, 1996. – 256 с.
8. Rogers C. On Becoming a Person. – Boston: Houghton Mifflin, 1961. – 420 p.
9. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Политиздат, 1975. – 304 с.
10. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. – Санкт-Петербург: Питер