



UDK:159.92 BBK:88.2 X-23

Haydarbek XAMDAMOV,
Jizzax davlat pedagogika universiteti tayanch doktranti
E-mail: haydarbekhamdam@gmail.com

JDPU dotsenti, PhD Sh.Shakarboyeva taqrizi asosida

THE DYNAMICS OF EXISTENTIAL CRISES IN EARLY ADULTHOOD

Annotation

This article examines adulthood as a distinct stage of life characterized by the complexity of its periodization and the intensity of existential experiences. Based on major theoretical approaches, the age boundaries of adulthood, the “acute phases” of crises, and the phenomenon of the quarter-life crisis are analyzed. Drawing on previously unexamined sources, the article identifies the main features, types, and phases of the quarter-life crisis. Furthermore, in order to determine the relationship between existential crises and age-related crises, the results of an empirical study are analyzed in relation to the principal phases of existential crisis dynamics. A generalized model of crisis dynamics is proposed, outlining the sequential stages of its development and emphasizing the role of psychological resilience in determining its outcomes. The article concludes by highlighting the dual nature of existential crises.

Key words: maturity, problems of periodization, adulthood, middle age, identity crisis, quarter-life crisis, existential crisis, existential vacuum, latent phase, acute phase.

ДИНАМИКА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ В ПЕРВОМ ЭТАПЕ ЗРЕЛОСТИ

Аннотация

В данной статье зрелость рассматривается как особый период жизни, характеризующийся сложностью периодизации и насыщенностью экзистенциальными переживаниями. На основе основных теоретических подходов анализируются возрастные границы зрелости, «острые фазы» кризисов и феномен кризиса четверти жизни. В статье, опираясь на ранее не представленные источники, раскрываются основные признаки, типы и фазы кризиса четверти жизни. Кроме того, с целью выявления соотношения экзистенциальных кризисов с возрастными кризисами анализируются результаты проведённого эмпирического исследования и их связь с основными фазами динамики экзистенциального кризиса. Предлагается обобщённая модель динамики кризиса, описываются последовательные этапы его развития, а также подчёркивается роль психологической устойчивости в определении его исходов. Делается вывод о двусторонней природе экзистенциальных кризисов.

Ключевые слова: зрелость, проблема периодизации, взрослость, средний возраст, кризис идентичности, кризис четверти жизни, экзистенциальный кризис, экзистенциальный вакуум, латентная фаза, острая фаза.

YETUKLIK DAVRINING BIRINCHI BOSQICHIDA EKZISTENSIAL INQIROZLAR DINAMIKASI

Annotatsiya

Mazkur maqolada yetuklik bosqichi davrlashtirish murakkab bo'lgan va ekzistensial tajribalarga to'la deb tavsiflanadigan hayotning maxsus davri sifatida tahlil qilinadi, yetuklikning yosh chegaralari, inqirozning “avj nuqtalari” va chorak umr inqirozi fenomeni asosiy yondashuvlar asosida ko'rib chiqiladi. Bu maqolada ilgari berilmagan manbalar asosida chorak umr inqirozining asosiy belgilari, tiplari va fazalari yoritib berildi. Shuningdek, maqolada ekzistensial inqirozlarning yosh inqirozlari bilan o'zaro nisbatini aniqlash maqsadida o'tkazilgan empirik tadqiqotlarni ekzistensial inqirozlar dinamikasining asosiy fazalari bilan aloqadorligi tahlil etildi. Inqiroz dinamikasining umumlashtirilgan modeli, uning rivojlanishi jarayonidagi ketma-ket bosqichlari taklif etiladi hamda uning natijalarini aniqlashda psixologik barqarorlikning o'zni ta'kidlanadi. Ekzistensial inqirozlarning ikki tomonlama tabiati to'g'risida xulosa chiqariladi.

Kalit so'zlar: yetuklik, davrlashtirish muammosi, voyaga yetganlik, o'rta yosh, identiklik inqirozi, chorak umr inqirozi, ekzistensial inqiroz, ekzistensial vakuum, latent faza, inqirozning “avj nuqtasi”.

Kirish. Yetuklik davrining birinchi bosqichi ontogenezning muhim bosqichi bo'lib, kasbiy jihatdan bir to'xtamga kelish, yaqin munosabatlarni shakllantirish hamda barqaror identiklikni rivojlantirish bilan tavsiflanadi. Bu bosqichda inson hayot ma'nosi, hayotiy tanlovlar qilish uchun mas'uliyat va shaxsiy o'sish yo'nalishi haqida chuqurroq mulohaza yuritadi, bu esa ko'p hollarda ekzistensial inqirozlarga olib keladi. Ekzistensial psixologiya yo'nalishida inqiroz insonning qadriyatlarini, erkinligi va mas'uliyatini qayta ko'rib chiqish jarayoni sifatida talqin etiladi. Bugungi kundagi ijtimoiy beqarorlik sharoitida ushbu fenomen yanada dolzarb ahamiyat kasb etdi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Yetuklik umr bosqichlari orasida eng uzoq davom etuvchi davr bo'lsa-da,

boshqa yosh davrlariga qaraganda kam tadqiq etilganligi bilan ajralib turadi. Bu davrda shaxsning jismoniy, ma'naviy va intellektual qobiliyatlarining rivoji yuqori darajaga yetadi. Yetuklik o'spirinlik va keksalik oralig'idagi umr bosqichi bo'lib, o'z o'rnida hal etilishi lozim bo'lgan bir qator muammolarga ega. Masalan, yetuklik bosqichini davrlashtirish muammosi ancha murakkab bo'lib, bu masalada olimlarning yagona bir to'xtamga kelishlariga to'sqinlik qiluvchi omillar yetarlidir. Ijtimoiy-madaniy determinantlar, insonlarning gnoseologik va akmeologik potentsiallari, rivojlanishning notekisligi hamda o'rta umr davomiyligining o'zgarishi kabi bir qator omillar tufayli yetuklik davrining boshlanishi va tugashi nuqtalarini qat'iy belgilash ancha murakkab ish hisoblanadi.

XX asrning 50-60-yillarida amerikalik yirik gerontolog J.Birren birinchilardan bo'lib "yetuklik" tushunchasini rivojlanish psixologiyasida maxsus atama sifatida ishlatadi. O'sha davrda mazkur tushuncha "voyaga yetganlik" va "o'рта yosh" singari tushunchalar bilan sinonim sifatida qo'llaniladi. J.Birren go'daklik, maktabgacha yosh davri va bolalikdan keyingi bosqichlarni quyidagicha tasniflaydi:

- o'spirinlik – 12-17 yosh;
- erta voyaga yetganlik – 17-25 yosh;
- yetuklik – 25-50 yosh;
- kechki yetuklik – 50-75 yosh;
- qarilik – 75 yosh.

B.G.Ananyevning fikricha, J.Birrenning klassifikatsiyasi insonning yoshga oid o'zgarishlarini yetarli aniqlik bilan bashorat qilish imkonini yo'q, chunki hozirgi zamon sharoitlarida pubertat davrining davomiyligini aniqlashda umumiy somatik va jinsiy yetilishning tezlashishi qonuniyatlarini inobatga olish kerak, va aksincha, yetuklik yillariga oid ayrim davrlarning davomiyligini aniqlashda esa qarish jarayonlarining sekinlashuvi omilini hisobga olish lozim bo'ladi [1].

Yetuklik bosqichini davrlashtirish masalasida insonning qarish jarayonini tadqiq etishga oid ishlari bilan mashhur bo'lgan britaniyalik psixolog D.B.Bromleyning klassifikatsiyasi jahon psixologiyasida ancha keng e'tirof etiladi. D.B.Bromley rivojlanishning beshta davrini ajratib ko'rsatadi: prenatal davr, bolalik, o'spirinlik, voyaga yetganlik va qarilik. "Voyaga yetganlik" to'rtinchi davr bo'lib, quyidagi beshta bosqichdan iborat:

- birinchi bosqich – erta voyaga yetganlik (21-25 yosh);
- ikkinchi bosqich – o'рта voyaga yetganlik (25-40 yosh);
- uchinchi bosqich – kechki voyaga yetganlik (40-55 yosh);
- to'rtinchi bosqich – nafaqa oldi yoshi (55-65 yosh).

E'tibor bergan bo'lsangiz, D.B.Bromley taklif etgan "voyaga yetganlik" davrining yosh chegaralari J.Birren klassifikatsiyasi bilan deyarli bir xil – 21-65 yosh. Bulardan tashqari E.Erikson, D.Levinson va Sh.Byulerlarning yetuklik davrini tavsiflash uchun taklif etgan davr va bosqichlari ham ancha mashhur. Muayyan bir yoshni tavsif etishda shaxsning o'zi hal etadigan rivojlanish vazifalari (yaqin munosabatlar, oila, kasb, mahsuldor faoliyat, yosh avlodga g'amxo'rlik qilish) asosiy mezon bo'lib xizmat qiladi.

Shunisi ahamiyatliki, bir qator olimlar "voyaga yetganlik" va "yetuklik" tushunchalarini farqlashni to'g'ri deb biladilar. Shuningdek, "voyaga yetganlik", "yetuklik" va "o'рта yosh" tushunchalarini sinonim atamalar sifatida ishlatish lozimligini yoqlovchilar ham bor. M.V.Gamezo, Ye.A.Petrova, L.M.Orlovalar "voyaga yetganlik" davrini 25-30 – 40-45 yoshlar, "yetuklik" davrini esa 40-45 – 55-60 yosh chegarasida bo'ladi deb farqlaydilar [2]. Aynan mana shu chegaralarni yetuklikning birinchi va ikkinchi bosqichlari deb ajratib olsak bo'ladi.

Ekzistensial inqirozlarning ilk nishonalari o'smirlik yoki o'spirinlik davrida kuzatiladi. Bu vaqtda insonda "identiklik inqirozi" ro'y beradi. O'smir umrida birinchi marta o'ziga "Men o'zi kimman?", "Nega yashayapman o'zi?" kabi

ekzistensial savollarni beradi. Bir necha yil o'tgach, o'spirin hayotning oxiri borligini aniqroq angelaydi va qadriyatlar bilan bog'liq bir qator tanlovlar qilishga majbur bo'ladi. Aynan mana shu tanlovlar jarayonidagi ikkilanishlar va o'zgarishlar ekzistensial inqirozlarning mohiyatini tashkil etadi. Psixologiyada identiklik inqirozi bu – E.Eriksonning shaxs rivojlanishi nazariyasidagi bir bosqich bo'lib, u o'smirlik davrida kirib keladi. Ushbu davr insonning chuqur mushohadalarga berilishi va o'zi haqidagi turli qarashlarning tahlil etishi bilan tavsiflanadi [9]. Bu kabi mushohadalar 20-21 yoshgacha davom etib, yanada murakkabroq ekzistensial inqiroz – chorak umr inqiroziga ulanib ketishi mumkin. Aniqroq qilish aytganda, o'smir va o'spirinlarda kuzatiladigan identiklik inqirozi yangi "sifat" bosqichiga ko'tariladi.

Tadqiqot metodologiyasi. L.V.Senkevich ekzistensial inqirozlarni boshdan o'tkazayotgan shaxslarda psixologik holatning o'zgarishi dinamikasini o'rganishni maqsad qilgan eksperimenti muhim ahamiyatga ega. Eksperimentda umumiy hisobda 17 yoshdan 71 yoshgacha bo'lgan 137 ta sinaluvchi ishtirok etadi. Ya'ni bu eksperimental tanlanmaga har xil ontogenetik bosqichdagi odamlar kiritilgan. Eksperiment jarayonida hayot ma'nosining to'liq inqirozi, kelajakda mavjud bo'lish ma'nisiz bo'lib qolishi, og'riqli tarzda kechadigan keraksizlik hissi, chorasizlik hamda sevgi, erkinlik, do'stlik va vijdonga surbetlaracha munosabatda bo'lish kabi muammolar bilan murojaat etganlarga psixologik yordam berish ishlari ham tashkillashtirilgan. Ularning barchasi u yoki bu ma'noda ekzistensial inqirozlar bilan bog'liq bo'lgan psixologik diskomfortdan aziyat chekkan odamlar edi. Ishtirokchilarning 28 tasi o'spirinlik yoshida (17-23 yosh), 42 tasi – yoshlik davrida (24-35 yosh), 49 tasi yetuklikda (36-60 yosh) va 18 tasi – keksalik yoki qarilik yoshida (61-71 yosh) bo'lganlar [3]. Ko'rinib turibdiki, ekzistensial inqirozlarning "avj nuqtasi", ya'ni rivoj olishi, o'sishni boshlashi aynan yetuklikning birinchi bosqichi atrofida paydo bo'ladi. Jahon psixologiyasida oxirgi vaqtlarda "chorak umr inqirozi" degan tushuncha keng muhokama qilindi. Chorak umr inqirozi ekzistensial inqiroz sifatida 20-30 yosh oralig'ida ko'proq kuzatilib, xavotir, qayg'u va o'ziga ishonmaslik kabi emotsional jarayonlar bilan kechadi. L.V.Senkevich o'zi tomonidan ishlab chiqilgan "Ekzistensial inqirozni boshdan kechirish" («ИТЭК») metodikasidan foydalangan.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, 30-40 yosh oralig'idagi shaxslarning 70% gacha bo'lgan qismi 20 yoshdan oshgan vaqtlarida chorak umr inqirozini boshdan o'tkazganliklarini ma'lum qilganlar [11].

L.V.Senkevich ekzistensial inqirozlarning yosh inqirozlari bilan o'zaro nisbatini aniqlash maqsadida sinaluvchilarning konkret yoshini, ya'ni qaysi umr bosqichida turganligini hisobga olib tuzilgan guruhlarda (o'spirinlik, yoshlik, yetuklik, qarilik) empirik ma'lumotlarning qiyosiy tahlilini o'tkazadi. Olingan natijalardan muayyan bir yoshdagi sinaluvchilarni ekzistensial inqirozlarni boshdan kechirish intensivligining foizlarda berilgan darajasini ko'rishimiz mumkin. Quyida L.V.Senkevichning shartli ravishda "yoshlik" deb nomlangan tanlanmaning empirik tahlili jadval ko'rinishida berilgan:

Yosh	Giposezgirlik darajasi	Normativ-optimal daraja	Adaptiv daraja	Chegaraviy daraja	Patologik gipersezgirlik darajasi
1	2	3	4	5	6
24 yosh (n=150)	29,33	34,00	32,00	3,33	1,33
25 yosh (n=150)	28,66	36,00	29,33	4,00	2,00
26 yosh	28,66	34,66	31,33	3,33	2,00

(n=150)					
27 yosh (n=150)	23,33	36,66	33,33	4,67	2,00
28 yosh (n=150)	22,00	32,66	34,66	6,00	4,67
29 yosh (n=150)	20,00	32,00	37,33	6,67	4,00
30 yosh (n=150)	18,00	30,67	40,67	6,00	4,67
31 yosh (n=150)	17,33	39,33	34,66	5,33	3,33
32 yosh (n=150)	24,66	38,67	29,33	4,67	2,67
33 yosh (n=150)	22,66	37,33	32,66	5,33	2,00
34 yosh (n=150)	27,33	34,00	32,00	4,67	2,00
35 yosh (n=150)	24,00	34,66	34,66	4,67	2,00

"Yoshlar" guruhida ekzistensial inqirozni boshdan kechirishning patologik gipersezigirlik darajasi bilan tavsiflangan sinaluvchilarda umumiy miqdorning eng katta ulushi 28 (14,28%), 29 (12,24%) va 30 (14,28%) yoshga to'g'ri keladi, holbuki, ushbu yosh guruhidagi sinaluvchilar orasida barcha respondentlarning eng kichik miqdori ekzistensial muammolarni boshdan kechirishning normativ-optimal darajasi bilan tavsiflanadi [3].

Tahlil va natijalar. 24-27 yoshgacha bo'lganlar orasida chegaraviy darajalar alohida e'tibor talab etadi – 24 (3,33), 25 (4,00), 26 (3,33), 27 (4,67). Bu ko'rsatkichlardan sinaluvchilarda chorak umr inqiroziga daxldor simptomlar bo'layotganligini tushunsak bo'ladi. 24-27 yoshgacha bo'lgan davrda chegaraviy darajaning ko'rsatkichlari yetuklik davrida kuzatiladigan ekzistensial inqirozlar latent fazada turganligini ham taxmin qilish mumkin. Chorak umr inqirozi normal va keng tarqalgan bo'lsa ham, bu shaxsning subyektiv xushholligi va umuman motivatsiyasiga ta'sir o'tkazmaydi degani emas. Ta'sir ijobiy bo'lishi uchun ushbu fenomen turli etnik va madaniy determinatlarni hisobga olgan holda tahlil etilishi kerak bo'ladi. Ta'sir darajasini belgilab beruvchi omillarga eng avvalo ijtimoiy qo'llov (oila, do'stlar va hokazo), psixologik resurslar (rezilientlik) hamda madaniy muhit (jamiyatning kutuvlari) kiradi.

Chorak umr inqirozi dinamikasining rezilientlik, ya'ni "psixologik qarshilik" bilan bog'liqligi muhim ahamiyatga ega. Rezilientlik deganda stresslarni yenga olish hamda qiyin hayotiy davrlarni konstruktiv usullar bilan bartaraf eta olish qobiliyati tushuniladi. Rezilientlik shaxsning tug'ma dinamik xususiyatlari sanaladi. Rezilientlik ko'p jihatdan tug'ma deb qaralsa-da, ushbu xususiyatga "ishlov berish", ya'ni uni rivojlantirish mumkin [6]. Agar insonda rezilientlik darajasi past bo'lsa, chorak umr inqirozi og'irroq kechadi. Bu vaqtda ruminatsiyaning kuchayishi, yuqori xavotir, noaniqlik inqirozi hamda depressiyaga bo'lgan moyillik ko'proq kuzatiladi.

Xulosa va takliflar. Ekzistensial psixologiya va psixoterapiya, shuningdek rivojlanish psixologiyasining asosiy mavzularidan biri bo'lgan "psixologik inqirozlar" muammosini tahlil qilish natijasida yetuklik davrining birinchi bosqichida ekzistensial inqirozlar dinamikasini 5 ta fazaga bo'lib o'rganish maqsadga muvofiq:

1. Latent faza (yashirin taranglik). Latent faza identiklik inqirozi vaqtida ko'proq sodir bo'ladi. Insonda aniq sabab, aniq asos bo'lmasa-da, o'zidan, yaqinlaridan, umuman dunyodan qoniqmaslik hissi kuzatiladi.

2. Inqirozning "avj nuqtasi". Xavotir, apatiya, qaysarlik, jahldorlik va jizzakilik, ekzistensial vakuum kabi negativ emotsiyalar kuzatiladi. Inson o'zini qopqon ichida, tutilib qolgandek his etadi. "Muhim narsadan quruq qolish qo'rquvi" tinchlik bermaydi. Hayot ma'nosi va yashash motivatsiyasi batamom yo'qotilgandek bo'ladi. Ekzistensial vakuum bu – insonning o'zini ro'yobga chiqarishi va hayot ma'nosini topishi uchun kurashishi bilan belgilanadigan, hayotning har bir sohasiga kirib boradigan bo'shliq va ma'nosizlik hissi [10].

3. Dekonstruksiya fazasi. Bu faza ham nisbatan og'riqli kechadi. Bunda inson avvalgi qadriyatlarini faol tarzda qayta ko'rib chiqadi.

4. Rekonstruksiya fazasi. Bu bosqichga chiqqan odamda "baxtni bunyod etish" boshlanadi. Rekonstruksiya fazasidagi odamda o'ziga o'zi beriladigan bahosi ancha realistlik bo'ladi, motivatsiyasida yetarli darajadagi avtonomlik kuzatiladi, identikligi esa ancha barqarorlashadi.

5. Integratsiya fazasi. Bu bosqichda ekzistensial inqirozlardan olingan tajriba identiklik strukturasi muvaffaqiyatli tarzda boyitishi, ya'ni adaptiv natijaga kelishi, yoki dezadaptiv shaklga aylanishi mumkin.

Yuqorida keltirilgan ilmiy dalillarga tayanadigan bo'lsak, ekzistensial inqirozning "avj nuqtasi" aynan yetuklik davrining birinchi bosqichiga, ya'ni 28-30 yoshlarga to'g'ri keladi. Bu davr inqirozning dekonstruksiya fazasiga ham tushadi. Qattiq o'rnatilgan qadriyatlarini faol tarzda qayta ko'rib chiqish davomida ekzistensial inqirozlar yanada shiddatliroq kechadi. Yuqoridagi jadvalda ko'rinib turibdiki, 32 yoshdan boshlab ekzistensial inqirozni boshdan kechirishning patologik gipersezigirlik darajasi qariyb ikki barobar pasayishni boshlaydi. Ya'ni 32-33 yoshdan boshlab insonda ekzistensial inqirozning rekonstruksiya fazasi boshlanadi.

Tanlanmada sinaluvchilarning jinsi, yoshi, ma'lumoti va kasbi kabi ijtimoiy-demografik omillar inobatga olinmagan. Ekzistensial inqirozning dinamikasi, uning kengligi, chuqurligi va intensivligi insonning intellektual darajasiga bog'liq. Masalan, ma'lumoti oliy bo'lgan, xorijiy tillarni o'zlashtirgan hamda falsafiy mushohadaga moyilligi bor OTM o'qituvchilari bilan xizmat ko'rsatish faoliyati bilan shug'ullanuvchi insonlarda ekzistensial inqirozlar har-xil kechadi. Shuning uchun ham, ekzistensial inqirozlar muammosini chuqur va atroflicha tadqiq etish uchun har bir tanlanmani alohida o'rganish talab etiladi.

ADABIYOTLAR

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л., 1968.

2. Гамезо М. В., Петрова Е. А., Орлова Л. М. Возрастная и педагогическая психология: Учебное пособие для студентов всех специальностей и педагогических вузов. М., 2003.
3. Сенкевич Л.В. Психология экзистенциальных кризисов. Монография. М., 2023.
4. Сенкевич Л.В. Содержательные характеристики экзистенциального кризиса у юношей с аддиктивным поведением // Российский научный журнал. – 2013. - № 2 (33).
5. Hamdamov H. (n.d.). PSIXOLOGIYADA REZILENTLIK FENOMENI: ASOSIY YO‘NALISHLAR VA INSTIQBOLDAGI MASALALAR. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7743535>
6. Hamdamov H. Baxt psixologiyasi. © “Akademnashr”, 2025
7. Birren, J.E. (1959). Principles of research on aging. In J. E. Birren (Ed.), Handbook of aging and the individual (pp. 3–42). Univer. Chicago Press.
8. Bromley, D. B. The Psychology of Human Ageing. Oxford University Press, 1990.
9. Cherry, K. Identity crisis: Theory and research. Verywell Mind. (2023).
10. Ozkan Kenarli et al. (2025). Exploring the Vacuum: Development of Existential Vacuum Scale and its Relationship with Personality, Psychological Distress, Well-being, Loneliness and Intolerance of Uncertainty. DOI: 10.1007/s11126-025-10234-7
11. Robinson, Oliver (March 2018). "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Postuniversity Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination".