



UDK: 159.922.63:159.923.2-055.2

Mashhura SULTONOVA,
Abu Rayhon Beruniy nomidagi UrDU
E-mail: mashhurasultonova54@gmail.com

DSc N.Mullabayeva taqrizi asosida

ADULTHOOD AND ITS STUDY IN PSYCHOLOGICAL RESEARCH: AN ANALYSIS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS AFFECTING LIFE SATISFACTION IN ADULT WOMEN

Annotation

For adult women, the main issues are developing a stable psychological state, achieving financial security and social status commensurate with their professional activities, and strengthening family relationships. Maintaining a balance between physical health and emotional well-being is of particular importance.

Key words: Life satisfaction, middle age, subjective well-being, psychological factors, professional activity, identification, social status, emotion, emotional sphere, adulthood, activity, life satisfaction, physical health.

ИЗУЧЕНИЕ ВЗРОСЛОСТИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ: АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ У ВЗРОСЛЫХ ЖЕНЩИН

Аннотации

Для женщин зрелого возраста главными вопросами являются формирование стабильного психологического состояния, достижение финансовой безопасности и реализация социального статуса, соответствующего их профессиональной деятельности, а также укрепление семейных отношений. Особое значение имеет вопрос поддержания баланса в сфере физического здоровья и эмоционального состояния.

Ключевые слова: Удовлетворенность жизнью, средний возраст, субъективное благополучие, психологические факторы, профессиональная деятельность, идентификация, социальный статус, эмоции, эмоциональная сфера, взрослость, активность, удовлетворенность жизнью, физическое здоровье.

YETUKLIK YOSHI VA UNING PSIXOLOGIK TADQIQOTLARDA O'RGANILGANLIGI: YETUKLIK YOSHIDAGI AYOLLADA HAYOTDAN QONIQUISH DARAJASIGA TA'SIR KO'RSATUVCHI IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK OMILLAR TAXLILI

Аннотация

Yetuklik yoshidagi ayollarda barqaror psixologik rivojlanish, moliyaviy xavfsizlikka erishish va professional faoliyatiga mos bo'lgan ijtimoiy statuslarini ro'yobga chiqarish bilan birga oilaviy munosabatlarni mustahkamlash masalalari asosiy ro'l o'ynaydi. Jismoniy salomatlik va hissiy-emotsional sohada muvozanatni saqlash masalasi ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: Hayotdan qoniqish, o'rta yosh, subyektiv farovonlik, psixologik omillar, professional faoliyat, identifikatsiya, ijtimoiy status, emotsiya, hissiy soha, yetuklik yoshi, faoliyat, hayotdan qoniqish, jismoniy salomatlik.

Kirish. Bugungi kundagi faol ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar natijasida farovonlik va hayotdan qoniqishning an'anaviy tushunchalarining mazmuni keng va chuqur tushunishni talab qiladi. Hozirgi vaqtda jahonda psixologik savodxonlik bilan birga aholi daromad darajasining oshishi, kasbiy o'sish va kariyeradagi muvaffaqiyatlar kabi omillar yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqish darajasiga, shaxs sifatida rivojlantirishga qaratilgan qadriyatlarining o'zgarishi, muloqot jarayonida raqamli texnologiyalar va sun'iy intellektdan foydalanishni faol joriy etish masalalariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Yuqoridagi omillar natijasida yetuklik yoshidagi ayollarda ijtimoiy-psixologik ehtiyojlari tizimi tubdan o'zgarimoqda va psixologik farovonlikning asosiy jihatlarini qayta ko'rib chiqishni, hayotdan qoniqishning an'anaviy kontsepsiyasini sifat jihatidan yangi mazmun bilan boyitishni talab qilmoqda. Bizningcha, yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqishning asosiy omillari oilaviy farovonlik, shaxsiy xavfsizlik, professional qoniqish va moliyaviy farovonlik kabi bir qator omillar bilan chambarchas bog'liqdir.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, hayotdan qoniqish masalasi ko'pincha psixologik

farovonlikning tarkibiy komponentlari nuqta nazaridan ko'rib chiqiladi. Biroq, ko'pgina psixologik tadqiqotlar yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqish darajasiga ta'sir ko'rsatuvchi tashqi faktorlar, sharoitlarni o'rganishga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, subyektlar odatda talabalar yoki keksa yoshdagi odamlardir. Natijada, yetuklikning turli bosqichlarida odamlarda subyektiv farovonlikka ta'sir qiluvchi o'ziga xos omillar yetarlicha o'rganilmaganligicha qolmoqda.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Psixologiyada yetuklik yoshi va uni davrlashtirish muammosi bahsli masala bo'lib, D. Levinson 35 yoshdan 45 yoshgacha bo'lgan davrni o'rganishga alohida e'tibor qaratadi. D. Levinson yetuklik yoshini:

- erta yetuklikka o'tish - 17-22 yosh;
- 30 yoshdan 28-33 yoshga o'tish;

bo'lsa, B.G. Ananev 18 yoshdan 60 yoshgacha bo'lgan yoshni yetuklik davriga kiritadi va uni uch davrga ajratadi:

- erta yetuklik (18-25 yosh);
- o'rta yetuklik (26-46 yosh);
- kech yetuklik (47-60 yosh)[1].

G. Kreyg ham bir xil davrlarga ega, ammo turli yosh chegaralariga ega (o'limdan 21-40, 41-60 va 60-65 yil oldin) [1].

E.S. Matyuxina, S.I. Balyaev "yetuklik yosh" tushunchasiga quyidagi yondashuvlarni aniqladilar: psixologiyada yetuk yosh uch yetuklik davri bilan tavsiflanadi [2]:

- 25 yoshdan 35 yoshgacha bo'lgan erta yetuklik;
- 36 yoshdan 55 yoshgacha bo'lgan o'rta yetuklik;
- 56 yoshdan 75 yoshgacha bo'lgan kech yetuklik.

E. Eriksonning davrlashtirishi ketma-ket 8 ta bosqichni o'z ichiga oladi. Ularning har biri inqiroz bilan tavsiflanadi. [1]. E. Eriksonning konsepsiyasida "o'rta yosh" deb ataladigan yetuklik bosqichi quyidagilarga bo'linadi:

- erta (20-40 yosh);
- o'rta (40-60) va kech (65+) yetuklik.

B. Neugartenaning davrlashtirishiga ko'ra, yetuk yoshni davrlashtirish quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi [3]:

- yosh yetuklik (25-40 yosh);
- faol kasbiy rivojlanish;
- o'rta yetuklik (40-55 yosh);
- martaba yoki kariyera qilish cho'qqisi, "yarim umr" inqirozi;

- kech yetuklik (55–75 yosh);
- qarilikka tayyorgarlik, pensiyaga chiqish.

Mualliflar E. Erikson, D. Levinson, B. Neugarten, V. Polyakov, E. S. Matyuxina, S. I. Balyaev, B. G. Anan'ev, G. Craig, D. B. Bromley va boshqa tadqiqotchilar erta yetuklik davrini 20–40 yosh, 17–45 yosh, 25–40 yosh 25–35 yosh 25–35 yoshlarga ajratadilar.

V. Polyakov tasnifga ko'ra quyidagilar ajratiladi [1]:

— erta yetuklik 22–35 yoshlar orasida bo'lib, ushbu yosh bosqichlarida ayollarda kasbiy faoliyatga kirishish, ijtimoiy statusini mustahkamlash va oilada o'zini anglash masalalari ko'ndalang va asosiy maqsad sifatida ko'riladi.

— yetuklikning o'rta bosqichi sifatida 36–45 yoshda ayollarda hissiy- emotsional muvozanatga intilish, shaxsiy hayotdagi muvozanatni saqlash, barqarorlashish, ma'no izlash ya'ni ekzistensial inqiroz kuzatilishi mumkin;

— kech yetuklik 46–60 yoshlarni o'z ichiga olib bunda ayollarda – tajriba almashinishga qiziqish, yangi qiziqishlar doirasini kengayishi kabilarda kuzatiladi;

— pensiya yoshi oldidan 55–65 yosh – nomoddiy qadriyatlarga qayta yo'naltirish, ya'ni ma'naviy- ma'rifiy soha

Tadqiqotchi- olimlar	Erta yetuklik	O'rta yetuklik	Kech yetuklik
E.Erikson	20-40 yosh	40-65 yosh	65 + yosh
D. Levinson	17-45 yosh	40-65 yosh	65+ yosh
B. N'yugarten	25-40 yosh	40-55 yosh	55-75 yosh
V. Polyakov	25-35 yosh	36-45 yosh	46-60 yosh
E.S. Matyuxina, S.I. Balyayev	25-35 yosh	36-55 yosh	56-75 yosh
B.G. Anan'ev	18-25 yosh	26-46yosh	47-60 yosh
G. Krayg	21-40 yosh	41-60 yosh	60-65+ yosh
D.B. Bromley	18-25 yosh	18-25 yosh	18-25 yosh

Yetuklik yoshidagi ayollarning hayotdan qoniqish darajasiga ta'sir ko'rsatuvchi faktorlardan biri bu - ijtimoiy aloqalarning ongli ravishda "siyraklashishi" ijtimoiy munosabatlarda (do'stlik, yaqin munosabatlarning davomiyligi yoki kamligi) kabi omillar ham ta'sir ko'rsatib, ularning asosida ayollarda mas'uliyat hissi bilan o'zaro bog'liq sohalarda (oilalar, kariyera, kelajak rejalari) va xavfsizlik hissiy- emotsional soha kabilarda balansni saqlash, psixologik barqarorlikni ta'minlash muammosi ko'ndalang qo'yiladi ayollarda yetuklik yoshida hayotdan qoniqish darajasi ko'plab o'zaro omillarga bog'liq bo'lib, ularni keng ma'noda quyidagilarga bo'lish mumkin: -

bilan birga qadriyat tizimini qayta ko'rib chiqish yuzaga keladi. Yuqoridagi tahlillarimizdan ko'rinib turibdiki, ba'zi mualliflar yetuklikni 3-4 davrga ajratadilar. Boshqa mualliflar yetuklik erta va kech davrlarga bo'ladilar. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, Matyuxina, S.I. Balyaev va V. Polyakovlar - 36-55 yoshlar oralig'ini yetuklik yoshi sifatida ko'rsatib o'tadilar [4]. Yetuk yoshning kengaytirilgan modeli Matyuxina, Balyaev, Polyakovlar ko'rsatgan tasnifga ko'ra o'rta yetuklik davri 36-55 yoshi yetuklikning markaziy va eng murakkab bosqichini o'zida ifodalaydi va mazkur yoshdagi ayollarda rivojlanishning erishilgan cho'qqilari va o'ziga xos yosh inqirozlarining o'zaro dinamik ta'siri bilan tavsiflanadi. Mazkur davrda ayollarning asosiy xususiyatlari sifatida quyidagilarni ko'rsatish mumkin:

- asosiy faoliyatda maksimal darajadagi kompetensiya, tajriba va ma'lum bir ijtimoiy vakolatga erishish imkoniyati yuzaga keladi;

- erishilgan natijalarning dastlabki ambitsiyalar va hayot rejalari muvofiqligi yoki mos kelmasligi qayta baholanadi.

Mazkur davrda ayollarda kuzatiladigan kasbiy identlik va kariyadan ijtimoiy-psixologik qoniqish hislari paydo bo'ladi. Shuningdek, ishda kasbiy faoliyatni bajarish, ustozlik qilish va mazmunli ijodiy ishlar yoki g'oyalar yaratish orqali kelajakka samarali hissa qo'shishga bo'lgan dominant istaklar yuzaga kelishi kuzatiladi. Shuningdek, yetuklik yoshi ko'plab tadqiqotchilar fikriga ko'ra o'rta yosh deb ham atalib, mazkur davrda yuzaga keladigan inqiroz ekzistensial inqiroz bo'lib o'ziga xos normativ burilish nuqtasi sifatida, shaxsga o'zining ustuvorliklarini qayta baholashga kuchli ta'sir ko'rsata boshlaydi. Bu esa hayotning mazmuni, shaxsiy xususiyatlar va mavjudlikning chekliligi masalalari tobora muhim ahamiyat kasb etishini o'zida aks ettiradi. Mazkur davrda ayollarda ko'proq o'zini o'zi qabul qilishga moyillik kuzatiladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Yetuklik davrini konkret chegaralash va uni o'zgaras belgilash amalda imkonsiz. Chunki, har bir nazariya, har bir rivojlanish omillarini o'rgangan tadqiqotchilar o'z tadqiqot natijalari, olingan empirik ma'lumotlardan kelib chiqib yosh chegaralarini davrlashtiradilar. Quyida biz ham ba'zi olimlarning yetuklik yoshi chegarasini davrlashtirganliklarini ko'rsatib o'tishimiz mumkin.

ichki omillar: shaxsning xarakteri, shaxsiy tajribasi, stressga bardoshlilik qobiliyati va muloqotga kirishishi;

- tashqi omillar: insonni o'rab turgan sharoitlar bilan bog'liq.

Omillarni quyidagicha tizimlashtirish mumkin:

- individual psixologik omillar: shaxsiy xususiyatlar (optimizm, ekstrovertsiya, stressga chidamlilik);

- kognitiv baholashlar (muvaffaqiyatni idrok etish, o'zini boshqalar bilan taqqoslash);

- ijtimoiy omillar: shaxslararo munosabatlar sifati (oilalar, do'stlar), ijtimoiy qo'llab-quvvatlash (his qilish), ijtimoiy mavqe va e'tirof;

- iqtisodiy va moddiy sharoitlar: daromad darajasi va moliyaviy barqarorlik;
 - mehnat sharoitlari va kasbiy identifikatsiya, kasbiy o'zini anglash;
 - asosiy va qo'shimcha resurslarga (uy-joy, tibbiyot, ta'lim, dam olish) kirish imkoniyati;
 - madaniy va ekologik ta'sirlar;
 - jismoniy salomatlik va turmush tarzi, tibbiy yordamdan foydalanish imkoniyati. Yuqoridagilarni inkor qilmagan holda bizning fikrimizcha, yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqishning asosiy omillaridan biri sifatida ijobiy fikrlash insonga ruhiy farovonlikni saqlashga va salbiy ta'sirlarga chidamli bo'lishga yordam beradi [5]. Stressga chidamlilik hayotdan qoniqishning muhim ichki omilidir va moslashuvchanlik, ijtimoiy-psixologik adaptatsiya bilan o'zaro o'xshashdir. Ijtimoiy munosabatlar.

Tahlil va natijalar. Yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqish darajasini subyektiv idrok etishga ko'p jihatdan ijtimoiy muhit kuchli ta'sir ko'rsatadi. Mazkur jarayonda oila va do'stlar bilan yaqin, ishonchli aloqalar psixologik yengillik berishi mumkin, o'zaro bir-birini tushunish hissi esa insoniy munosabatlar tizimida o'zini ijtimoiy muhitdagi ahamiyatini anglash imkonini beradi. Bunga oilaviy munosabatlar ham kiradi. Aynan mazkur yosh bosqichida ayollarda oilaviy munosabatlarning ijobiy kechishi va yaqinlari bilan emotsional yaqinlik, hissiy bir-birini tushunish hayotdan qoniqish darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotchi E.S. Kashina oila va nikohdagi qiyin munosabatlar shaxsni, xususan ayollarning hayotdan qoniqishiga salbiy ta'sir ko'rsatishini, psixologik xizmatdan samarali foydalanish va oilaviy munosabatlarni saqlab qolish esa nikohdan qoniqishga bu esa umumiy ma'noda hayotdan qoniqishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini aniqladi [6].

I.V. Kuznetsova, N.L. Okoneshnikova, Y.E. Vinogradovalar esa ayollarda muloqotdan qoniqish darajasi bevosita hayotdan qoniqish darajasi bilan uzviy bog'liq ekanligini aniqladilar [7]. Yetuklik yoshi insonda shaxsiy salohiyatni ochib berish va professional realizatsiya qilish jarayoni orqali hayotiy vazifalarini bajarish uchun ham o'ziga xos optimal davr hisoblanadi. Ayollarda shaxsiy salohiyatni oshishi, ijtimoiy faollik va muloqotga bo'lgan ehtiyojni qondirilishi shaxsiy o'sishga yordam beradi va individual yutuqlar bilan bir qatorda yuzaga kelgan ijobiy imkoniyatlardan optimal foydalanishga yordam beradi, bu esa oxir-oqibat umumiy ma'noda hayotdan qoniqish darajasini oshishiga hissa qo'shadi. Moliyaviy farovonlik, pul bilan erkin muomila qilish, shaxsiy ehtiyojlarini qondirishda moliyaviy mustaqillikning mavjudligi ayollarda ijobiy emotsional holat bilan birga o'ziga ishonch o'rtishiga va hayotdan qoniqish darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi factor hisoblanadi. Aksincha, moliyaviy qiyinchiliklarga duch kelish ayollarda muntazam ravishda bir qator

salbiy tajribalarga duch kelishga sabab bo'lishi mumkin bu esa muqarrar ravishda ularning hayotning turli jabhalaridan qoniqishni his qilish qobiliyatini pasaytiradi.

Moliyaviy erkinlik yoki moliyaviy holatning ijobiy kechishi bilan bir qatorda ishdan, mehnat faoliyatidan qoniqish darajasi ham ayollarni umumiy farovonlikni his qilishlariga, hayotdan qoniqish darajasiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Kasbiy faoliyat va ijtimoiy statusning oshib borishi zamonaviy jamiyatning qadriyatlar tizimida ham o'ziga xos yuqori o'rinlarni egallaydi. Tadqiqotchi N.E. Soboleva so'zlariga ko'ra so'nggi besh yil ichida mehnat faoliyatidan qoniqishni o'rganishga bag'ishlangan ilmiy ishlar soni oilaviy farovonlik va hayotdan qoniqish darajasini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar sonidan uch baravar ko'p bo'ldi. Bu tendensiyaning o'ziyoq insonlarda so'nggi yillarda professional sohaga yo'naltirilganlik masalalarini ortib borayotganini ko'rsatishi mumkin [8]. N.N. Xashchenko esa o'z qarashlarida shaxsning tabiiy muhit bilan uyg'un o'zaro ta'siri shaxslararo munosabatlarga, o'zini rivojlantirish jarayonlariga, xavfsizlik va hissiyotlariga bevosita ta'sir qiladi deb hisoblaydi [9]. Shaxsiy e'tiqodlar, qadriyatlar tizimining o'ziga xosligi ham shaxsning subyektiv farovonlik darajasiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy normalarga rioya qilish ayollarda va umuman barcha shaxslarda ijtimoiy qabul qilish hissini beradi, ma'naviy o'sishga yordam beradi va hayotdan qoniqish hissini kuchaytiradi.

Xulosa va takliflar. Yetuklik yoshi o'ziga xos o'zgarishlarga ega ekanligi va shaxsda ekzistensial o'zini angashga intilishning kuchliligi bilan ham inson hayotida muhim davr hisoblanadi. Chunki, keksalikka o'tish muddatining yaqinlashishi jismoniy salomatlikni saqlash hayot sifatini yaxshilashning muhim omilidir. Uzoq muddatli sog'liq muammolari va jismoniy cheklolvar tabiiy ravishda kundalik hayot sifatining yomonlashishiga olib keladi. E.S. Berdysheva o'z tadqiqotida ta'kidlaganidek, jismoniy salomatlik bilan bir qatorda, ruhiy muvozanat asosan inson va uning hayoti o'rtasidagi uyg'unlik darajasini belgilaydi. Uning saqlanishi asosan oilaviy munosabatlarning uyg'unligi va faollik va tiklanish davrlari o'rtasidagi optimal muvozanat bilan belgilanadi. Bu omillar yetuklik yoshdagi ayollar orasida hayotdan qoniqish darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bizningcha, yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqish darajasiga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omillari: moddiy xavfsizlik, professional qoniqish, oilaviy munosabatlar, ijtimoiy muhit va shaxsiy xavfsizlik, moliyaviy farovonlik, ishdan (qoniqish), oila, atrof-muhit, xavfsizlik, ijobiy fikrlash, stressga chidamlilik, sog'liq, bo'sh vaqt va xakozolardir. Shuning uchun ham yetuklik yoshida hayotdan qoniqish darajasiga ta'sir ko'rsatuvchi ijtimoiy-psixologik faktorlarni o'rganish va tahlil qilish orqali ularda sog'lom psixologik munosabatlarni saqlab qolishga yo'naltirishimiz mumkin.

ADABIYOTLAR

1. Ильин, Е.П. Психология взрослости. – М.: Питер, 2012. – 544 с.
2. Матюхина, Е.С., Баляев, С.И. Психологические особенности ценностно-смысловой сферы в зрелом возрасте // Наука в жизни человека. – 2023. – № 3. – С. 116-122. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=58901106> (дата обращения: 18.06.2025)
3. Neugarten B. Personality in Middle and Late Life, 1964
4. Матюхина, Е.С., Баляев, С.И. Психологические особенности ценностно-смысловой сферы в зрелом возрасте // Наука в жизни человека. – 2023. – № 3. – С. 116-122. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=58901106> (дата обращения: 18.06.2025)
5. Ковтуненко, А.Ю., Ерзин, А.И. Оптимизм как коррелят благополучного старения [Электронный ресурс] // Психология и психотехника. - 2019. - № 4. - С. 89–100. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42380439> (дата обращения: 11.06.2025)
6. Кашина, Е.С. Семья, брак и удовлетворенность семейной жизнью // Аллея науки. – 2022. – Т. 1. - № 1(64). – С. 601-603. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50266374> (дата обращения 03.06.2025)
7. Кузнецова, И.В., Окoneshnikova, Н.Л., Виноградова, Я.Е. Субъективная оценка удовлетворенности общением // И.В. Кузнецова, Н.Л. Окoneshnikova, Я.Е. Виноградова // Russian Journal of Education and Psychology. – 2023. – Т. 14. - № 1. – С. 91-111. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=53747343> (дата обращения 20.06.2025)
8. Соболева, Н.Э. Факторы, влияющие на вклад удовлетворенности работой в удовлетворенность жизнью в России // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. - 2020. - № 1(155). - С. 368-390. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42561441> (дата обращения 15.06.2025)
9. Хашченко, Н.Н. Связь актуального экологического сознания личности и переживания человеком чувства единения с природой // Пензенский психологический вестник. 2020. № 2(15). С. 139-151. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44465714> (дата обращения 17.06.2025)