

PSIXOLOGIYADA YOSH DAVRLARI INQROZ BOSQICHLARI

Ischanov Eldorbek G‘ulomdjanovich

Gurlan tumani 5-maktab psixologi

ischanoveldorbek@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada hayotiy inqirozlarning asosiy yo‘nalishlari va yosh davrlari inqirozlari bosqichlari to‘liq yoritib berilgan. Har bir yosh davrlar inqirozlarining o‘ziga xos xususiyatlari keltirilgan.

Аннотация: В данной статье подробно освещены основные направления жизненных кризисов и стадии кризисов возрастных периодов. Приведены особенности каждого возрастного кризиса.

Annotation: This article fully highlights the main directions of life crises and the stages of age-related crises. The specific characteristics of each age-related crisis are presented.

Kalit so‘zlar: Inqiroz, nevrotik, rivojlanish travmatik, stress.

Ключевые слова: Кризис, невротический, травматический, стресс.

Keywords: Crisis, neurotic, developmental traumatic, stress.

Inqirozning umumiy tavsifini taqdim etadi; inson hayotini tartibga saluvchi konstruksiya sifatida aks ettirishning tavsifi berilgan, shu jumladan hayot inqirozi sharoitida. Fikrlash va inqirozni o‘rganishning nazariy va uslubiy yondashuvlari tavsiflanadi. Birinchi bobning maqsadi hayotiy inqirozlar orqali yashashni refleksiv aniqlash bilan bog‘liq keng ko‘lamli masalalarni ochib beradigan nazariy materiallarni birlashtirish

Psixologiyada “inqiroz tushunchasi” ushbu hodisani o‘rganishga yondashuvlar tahlili keltirilgan inqirozlarni o‘rganishning fanlar aro xususiyati takidlangan.

Ko‘pincha odam biron bir muammo haqida tashvishlana boshlagan paytga duch keladi. Hayajonlanish hissi doimo kuchayib boradi va uni tark etmaydi, salbiy fikrlar uning ongiga doimiy ravishda tashrif buyurishda davom etadi. Ko‘pincha bunday muammo hayotning yangi bosqichiga o‘tish uchun turtki bo‘lgan o‘zgarish tufayli yuzaga keladi. U bu o‘zgarishga rozi emas va bunga chidashga tayyor emas. Bu holat inqiroz deb ataladi.

Psixologiyada bu tushunchaning ta'rifi qisqacha berilgan. Psixologik inqiroz - bu hayotdagi istalmagan o'zgarishlar bilan bog'liq stressli vaziyatdan kelib chiqadigan insonning hissiy holati. Psixologiyada inqiroz ta'rifining batafsil talqini shuni ko'rsatadiki, inqiroz - bu tajribali stressdan kelib chiqadigan, kasallik bilan bog'liq yoki ruhiy jarohatlar natijasida yuzaga keladigan odamning his-tuyg'ularida jiddiy o'tish davri o'zgarishi. Inqiroz, shuningdek, insonning axloqiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan hissiy jihatdan muhim voqea yoki shaxsiy hayotdagi maqomning tubdan o'zgarishi bilan belgilanadi.

Shaxs boshidan kechirgan inqirozlarning tasnifi mavjud bo'lib, ular shakllari, tajriba manbalari va uning hayotiy rivojlanish bosqichlari bilan farqlanadi. Shunday qilib, hayot inqirozlarida psixologiya uchta asosiy yo'nalishda farqlanadi:

1. Nevrotik inqirozlar. Ular yoshga bog'liq o'zgarishlarga asoslanadi va tashqi sharoitlarni yoki tashqi omillarning uning psixo-emotsional holatiga ta'sirini o'zgartirmasdan ham inson ongida shakllanishi mumkin. Qoidaga ko'ra, nevrotik inqirozlar bolalik davrida, atrofdagi jamiyat va yashash joylari bilan birlamchi aloqalar o'rnatilganda boshlanadi. Hayotning bunday burilish nuqtasi, aslida, vaziyatdan umidsizlikning asossiz tuyg'usini, boshi berk ko'chaga kirish tuyg'usini oldindan belgilab beradi. Bu shaxsiyatning noto'g'ri tuzilishi yoki oddiy qilib aytganda, ermitajga olib keladi.

2. Rivojlanish inqirozlari. Zamonaviylik psixologiyasida insonning hissiy-psixologik holati o'zgarib turadigan, sodir bo'layotgan narsalarni idrok etish va atrofdagi olamga munosabat o'zgarib turadigan bir qator chegara yoshi bosqichlari ajralib turadi. Bunday burilish nuqtalarining shakli, davomiyligi va zo'ravonligidagi o'zgarishlar bevosita shaxsning o'ziga xos shaxsiyati va uning tipologik xususiyatlariga, shuningdek, yashash sharoitlari va pedagogik ta'sirga bog'liq. Ba'zi ekspertlar psixologiyada yosh inqirozining namoyon bo'lishini mutlaqo normal hodisa deb bilishadi, chunki ijtimoiy birlik sifatida shaxsning shaxsiy va xarakterli tarkibiy qismlari shunday shakllanadi. Ammo ko'pchilik buni xavfli ko'rinish deb biladi.

3. Travmatik inqirozlar. Bolalar, o'smirlar, kattalar va qariyalar psixologiyasi fojiali hayotiy vaziyatlar kabi tashqi omillarning ongli jarayonlarga salbiy ta'siridan himoyalangan emas. Baxtsiz hodisalar, tabiiy ofatlar va boshqa halokatli hodisalar stressli holat va turg'unlikning uzoq inqiroz jarayoni natijasida kelib chiqadigan depressiyaning paydo bo'lishiga kuchli turtki beradi.

Aynan rivojlanish inqirozi hayotiy burilish nuqtalari tizimida muhim o‘rinni egallaydi. Psixologiyada yosh inqirozlari odatda to‘qqiz bosqichga bo‘linadi

1-bosqich - neonatal inqiroz. Bu chaqaloqning fiziologik va psixo-emotsional holatining barcha darajalarining beqarorligini nazarda tutadi. Bachadondagi yaxshi tashkil etilgan jarayonlarga o‘rganib qolgan, u tug‘ilgandan so‘ng darhol yashashning boshqa sohasiga qayta tashkil etishga tayyor emas. Chaqaloqlarda yosh inqirozi psixologiyasi eng yumshoq va eng oson kechadigan hisoblanadi, chunki qiyinchiliklar chaqaloqning tanasini jismoniy qayta qurishda ko‘proq namoyon bo‘ladi.

2-bosqich - yoshli inqiroz. Bu birinchi ta‘lim jarayonlariga ochiq bo‘lgan chaqaloqning shakllanishini o‘z ichiga oladi. U o‘tirishni, yurishni, gapirishni, ona sutidan kattalar ovqatlanishiga o‘tishni o‘rganadi. Bu bola uchun stressning bir turi, chunki u hayotining birinchi yili chegarasini kesib o‘tadi.

3-bosqich - uch yillik inqiroz. Bu bolalarda turli yo‘llar bilan namoyon bo‘ladi, lekin asosan o‘ta o‘jarlik, injiqlik va o‘zboshimchalik bilan belgilanadi. Hayotning ushbu davrida chaqaloq vaqti-vaqti bilan o‘zi yoqtirmaydigan ovqatdan voz kechishga, yotishda qarshilik ko‘rsatishga, kiyinishni va o‘z-o‘zidan o‘yinchoqlarni qo‘yishni xohlamaydi.

4-bosqich - maktabgacha yoshdagi inqiroz. 7 yoshli bolada rivojlanish psixologiyasi uning ijtimoiy tuyg‘usini shakllantirishga asoslanadi. Bu vaqtda chaqaloq kattalarga taqlid qila boshlaydi, odob-axloq kabi harakat qiladi, o‘z xohish-istaklari haqida gapira boshlaydi. Bu endi faqat individual so‘zlarni talaffuz qila oladigan va erga sochilgan o‘yin atributlarini beparvolik bilan o‘ynaydigan chaqaloq emas. 7 yoshli inqirozning yosh psixologiyasi bolaning erta bolalikdan ketishini va bolaning soddaligi va o‘z-o‘zidan yo‘qolishini nazarda tutadi. Bu vaqtda ota-onalar uchun farzandini nazorat qilish qiyinlashadi, chunki chaqaloq ko‘proq vaqtini uydan tashqarida, tengdoshlari bilan, maktabda o‘tkaza boshlaydi. 7 yoshli bola uchun yangi turmush sharoitlariga moslashish, ko‘plab yangi odamlar, sinfdoshlar va o‘qituvchilar bilan uchrashish jarayoni odatiy holga aylanadi.

5-bosqich - 13 yoshli inqiroz yoki pubertal inqiroz. O‘smirlik psixologiyasi bolaning shaxsiy rivojlanishining boshlanishini, uning psixo-emotsional rivojlanishini shakllantirishni o‘z ichiga oladi. Bu davr nafaqat axloqiy, balki jismoniy jihatdan ham tez o‘zgarishlar bilan birga keladi. Shuning uchun bu yosh boshqacha tarzda o‘tish davri deb ataladi.

6-bosqich - yoshlar inqirozi. Bu o‘smirda 17 yoshga to‘lganida, u endi o‘smir emas, lekin hali voyaga etmaganga o‘xshaydi. Bu bosqichda umumiy ta‘limni tamomlash va oliy o‘quv yurtiga kirish, o‘z kasbini belgilash zarurati bilan bog‘liq holda o‘z kelajagini tanlash masalasi tug‘iladi. Ko‘pincha yoshlar o‘z xohish-istaklari va xohishlariga dosh bera olmaydilar, ular hayotdan nimani xohlashlarini, nima bo‘lishni orzu qilishlarini tushunishlari qiyin va shuning uchun inqirozning burilish nuqtasi paydo bo‘ladi.

7-bosqich - 30 yillik inqiroz. Yosh psixologiyasida birinchi hayot natijalarini umumlashtirish bilan belgilanadigan etuklik davri alohida o‘rinni egallaydi. Agar u erkaklar tomonidan mamnuniyat bilan kutib olinsa, ayollar o‘ttizinchi tug‘ilgan kunini iloji boricha kechiktirishni xohlashadi.

8-bosqich - 40 yillik inqiroz. Hayotning bu davri ayollar tomonidan avvalgidan ko‘ra ko‘proq og‘riqli tarzda muhosaba qilinadi. Ular avvalgidek go‘zal emasligini his qila boshlaydilar, shuning uchun ular ko‘pincha tushkunlikka tushadilar. Ammo nafaqat ayollar bu bosqichni qiyinchilik bilan boshdan kechirmoqda. Erkaklar uchun qirqinchi tug‘ilgan kun barcha fiziologik jihatdan oldingi kuchning asta-sekin yo‘qolishidagi birinchi qo‘ng‘iroqdir, ammo jismoniy kuch va salomatlik deyarli har bir erkakning asosiy qadr-qimmati hisoblanadi.

9-bosqich - 50 yoshdan oshgan inqiroz. Ellik yoshli odam hayotda qilgan ishlarini sarhisob qilishi va orzulari ushalayotgan bir paytda, afsuski, u o‘zining yarmidan ko‘pi haqiqatni anglashi kerak. hayot allaqachon yashab o‘tgan, o‘sha baxtli damlarni qaytarib bo‘lmaydi, bu unga oldin shunchalik yoqardiki, u yoshroq va sog‘lom bo‘lib qolmasdi, yoshligida qilish mumkin bo‘lgan hamma narsani qila olmaydi.

Xulosa qilib aytganda yosh davrlari inqirozi murakkab kechadigan jarayon bo‘lib, hozirgi kunda dolzarb muammolardan hisoblanadi. Har bir yosh davrlari inqirozlarini yengib o‘tishda insonga psixologik jihatdan yordam ko‘rsatilsa, yengilroq kechishi ta‘minlanadi. Inqiroz davrida insonlarni o‘ziga ishonchini oshirish, yashashga bo‘lgan iltilishini oshirish, o‘z hayotiy qiziqishlari bilan shug‘ullanishda motivatsiya berish orqali stressiz o‘tishiga olib keladi.



Foydalanilgan adabiyotlar

- 1 Ambrumova, A.G. O'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining yosh jihatlari / A.G. Ambrumova // O'z joniga qasd qilishda qiyosiy yosh tadqiqotlari: ilmiy ishlar to'plami. - M., 1989. - 145 b.
2. Antsyferova, L.I. Qiyin hayot sharoitida shaxsiyat: qayta ko'rib chiqish, vaziyatlarni o'zgartirish va psixologik himoya / L.I. Antsyferova // Psixologik jurnal. - 1994. - T. 15. - S. 1, 3-18.
3. Assagioli, R. Psixosintez: tamoyillar va texnikalar / R. Assagioli; boshiga. ingliz tilidan. - M.: Psixoterapiya, 2008. - 384 p.
4. Axmerov, PA Biografik inqirozlar: t.f.n. ... qand. psixolog. Fanlar / PA Axmerov. - M.: Rossiya Fanlar akademiyasining Psixologiya instituti, 1994 yil.
5. Bazhanov, V.A. Zamonaviy ilm-fandagi aks ettirish / V.A. Bazhanov // Refleksiv jarayonlar va boshqaruv. - 2002. - No 2. - T. 2. -S. 73-89.

Research Science and Innovation House