



## SHAXSNING PSIXOLOGIK MOSLASHUV STRATEGIYASI VA HAYOTIY INQIROZLARNI YENGISH JARAYONI

*Alfraganus universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti 4-bosqich talabasi*

***Bahodirova Shahnoza Rustam qizi***

*E-mail: srustamova055@gmail.com*

***Talipova Feruza Tairovna***

*Alfraganus universiteti*

*Psixologiya kafedrası v.b*

*dotsenti psixologiya fanlari bo'yicha (PhD)*

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada o'rta yosh davrining psixologik moslashuv strategiyasi va uning hayotiy inqirozlarni yengishdagi jarayonlar o'rganilgan. Hissiyotni boshqarish, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Inqiroz holatlarida insonning ruhiy barqarorligi, moslashuv strategiyasi va stressga qarshi kurashish ko'nikmalari muhim rol o'ynaydi. Maqolada psixolog olimlarning qarashlari asosida adaptatsiya mexanizmlarining turli shakllari va ularning samaradorligi yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** Hissiy jarayon, ijtimoiy munosabat, inqirozlar, strategiyalar, psixologik moslashuv va shaxsiy rivojlanish

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ И ПРОЦЕСС ПРЕОДОЛЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ

**Аннотация.** В статье рассматриваются психологические стратегии адаптации личности и процесс преодоления жизненных кризисов. В условиях стресса и эмоционального напряжения особое значение имеет сохранение



психологической устойчивости и использование адаптационных механизмов. Анализируются эмоциональные, социальные и когнитивные аспекты адаптации, а также эффективность различных способов преодоления стресса и психологических защит.

**Ключевые слова:** психологическая адаптация, кризис, стресс, личность, устойчивость, эмоциональная регуляция, стратегия.

## PSYCHOLOGICAL ADAPTATION STRATEGIES OF THE INDIVIDUAL AND THE PROCESS OF OVERCOMING LIFE CRISES

**Annotation.** This article explores the psychological adaptation strategies of the individual and the process of overcoming life crises. Maintaining psychological stability and applying adaptive mechanisms are crucial when facing stress and emotional challenges. The study analyzes emotional, social, and cognitive aspects of adaptation, as well as the effectiveness of various coping strategies and psychological defense mechanisms.

**Keywords:** psychological adaptation, crisis, stress, personality, stability, emotional regulation, strategy.

Kirish. Insonlar hayotida ko'plab inqirozlarga duch keladilar shu kabi o'rta yosh davri inqirozlari juda katta moslashuv va muommalarni yengib o'tish uchun samarali psixologik strategiyalarni talab qiladi. Ushbu yosh davrida yashab o'tgan umrini qayta baholaydi, bu esa hissiy va konnitiv zo'riqishlarni yuzga keltiradi.

Ushbu yosh davri 35-55 –yoshlarni o'z ichiga olib bu davrda inson hayotini qayta ko'rib chiqib, o'z yutuqlarini baholaydi va ammo bu davrda ba'zan inson o'zidan qoniqmaslik, stress, ruhiy charchoq va o'zini qadrsiz his qilishi mumkin.



O'rta yoshdagi inqirozni yengishda psixologik moslashuv strategiyalari muhim ahamiyatga ega. Ular shaxsning stressga, hayotdagi o'zgarishlarga va hissiy bosimlarga qanday javob berishini belgilaydi. Psixologlar quyidagi asosiy moslashuv strategiyalarini ajratib ko'rsatadi:

1. Kognitiv strategiyalar – inson o'z fikrlash tarzini o'zgartiradi, salbiy vaziyatni ijobiy jihatdan ko'ra oladi.

2. Emotsional boshqaruv – his-tuyg'ularni nazorat qilish, salbiy emotsiyalarni kamaytirish.

3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash – do'stlar, oila a'zolari, hamkasblar bilan muloqot orqali ruhiy yengillikka erishish.

4. Motivatsion strategiya – yangi maqsadlar qo'yish, hayotdan mazmun topishga intilish.

5. Psixologik himoya mexanizmlari – masalan, inkor etish, kompensatsiya, sublimatsiya kabi mexanizmlar insonni kuchli stressdan himoya qiladi.

R. Lazarusning stress va moslashuv nazariyasiga ko'ra, inson stressni qanday baholashi va unga qanday javob berishi — bu moslashuvning asosi hisoblanadi. Agar inson vaziyatni nazorat qilinadigan deb hisoblasa, u faol strategiyani tanlaydi; agar nazorat qila olmasligini sezsa, passiv yoki himoya strategiyalarini qo'llaydi.

O'rta yosh davridagi inqiroz ko'pincha salbiy deb qaralsada ammo buning ijobiy tomonlari mavjud. Shunindek, shaxsning rivojlanishinva o'zini yanada kashf qilishi uchun imkoniyat sanaladi. K. Yung fikricha, aynan shu davrda inson o'zining ichki "Men"i bilan to'qnash keladi va o'z haqiqiy qadriyatlarini anglay boshlaydi.

Bu jarayonda inson:

- o'zini anglaydi va hayot ma'nosini qayta izlaydi;



- yangi qiziqishlar va maqsadlar paydo bo‘ladi;
- emotsional jihatdan barqarorroq bo‘ladi;
- hayot sifatini yaxshilashga intiladi.

Ijobiy psixologiya asoschisi Martin Seligman o'zining "Quvnoq, yaxshi, mazmunli" (2006) kitobida ijobiy fikrlashning ruhiy salomatlikka ta'sirini o'rganadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi - ijobiy fikrlash va optimizm hayot sifatini yaxshilash va stressni kamaytirishga qanday yordam berishini ko'rsatishdir.

Seligmanning ta'kidlashicha ijobiy fikrlash baxtli hayotni o'rnatishga, inqirozlardan muvaffaqiyatli yengib o'ta olishiga va o'zining ruhiy jihatdan sog'lom bo'lishiga sabab bo'ladi. Uning tadqiqotlarida ijobiy fikrlovchi insonlar stress va depressiyaga yo'liqishi kamroqdir.

O'rta yosh davridagi inqirozlarni yengich uchun quyidagi psixologik strategiyalarni olib borish kerak.

1 O'z-o'zini anglash va muommoni tan olish. Inqirozni yengishning birinchi bosqichi bu muommoni tan olishdir. Inson o'zidagi emotsional holatdagi stress, depressiya, g'azab, qo'rquv va havotirtlikni aniqlab olishi kerak. Psixolog K. Rodgers fikricha, o'zini anglash va qabul qilish — bu ichki o'sishning boshlanish nuqtasidir.

2 Ijobiy fikrlashni shakllantirish. Inson hayotida duch keladigan muommosi bo'ladimi u doimo ijobiy fikrlashi va o'zidagi ijobiy tomonlarni ko'ra olishi lozim.

3 Ijtimoiy qo'llab quvvatlash. Oiladagilar, do'stlari, yaqinlari va hamkasblari bilan muloqat qilishi, inqirozni yengib o'tishga yordam beradi. Shu sababli yolg'izlik hissini yo'qotib hayotda o'rni borligini ko'ra oladi.

4 Sog'lom turmush tarziga rioya qilish. Jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu va dam olish — bu nafaqat tanani, balki ruhiyatni ham tiklaydi.



Tadqiqotlarga ko'ra, muntazam jismoniy mashqlar stress gormonlarini kamaytiradi va dopamin, serotonin kabi "baxt gormonlari"ni oshiradi.

5 Mutaxassis yordamiga murojaat qilish. Agarda bu davrdagi inqiroz kuchaysa va davomli bo'lib kelsa psixolog va psixoterapevtga murojaat qilishi kerak bo'ladi. Ular birgalikda suhbat qurib hissiy yukini kamaytiriv moslashuv strategiyasini shakllantiradi.

Xulosa. Hayotimiz sodir bo'ladigan inqirozlar bu doim bo'lib keladigan ijtimoiy psixologik omil sanalaib inson hayotining bir qismidir. Muhimi ularni to'g'ri qabul qilib unga to'g'ri munosbat bildira olishidadir. O'rta yosh davrida o'zini to'g'ri bosharolsa, hayotning keying davrini mazmunli davom ettiradi. Inson hech qachon hissiy holatiga bo'ysunmasligi kerak, hissiyotlar insonni emas inson hissiyotlarini boshqara olishi kerak. Shuningdek inson o'ziga men g'azabliman , men stresdaman deb aytmasdan menda stress bor menda g'aab hisi bor deb uni yon tomondan prognoz qilishi muhim .

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Karimova V.M. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Zokirova D. Psixologik moslashuv jarayonlari. — Toshkent: Fan, 2018.
3. Abdullaeva N.R. Inson rivojlanish bosqichlari psixologiyasi. — Toshkent: Universitet, 2015.
4. Erikson E. Identity and the Life Cycle. — New York: W.W. Norton, 1980.
5. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer, 1984.
6. Vaillant G.E. Adaptation to Life. — Harvard University Press, 1998.



7. Allport G.W. Personality: A Psychological Interpretation. — New York: Holt, 1937.

8. Bekmurodova S. Psixologik inqirozlarni yengish mexanizmlari. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.

9. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. — Boston: Houghton Mifflin, 1961.

10. Yusupova M. O'rta yoshdagi insonlarning hissiy barqarorligi va moslashuv strategiyalari. — Toshkent, 2022.