

YETUKLIK DAVRIDA SHAXS PSIXOLOGIK SALOMATLIGINING YOSHGA XOS XUSUSIYATLARI VA UNGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

A.A.Sobirov¹

1. Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi

Mas'ul muallif: Sobirov Abdulaziz Abduroziqovich, Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi.

Received: 27 Sentabr 2026

Accepted: 02 Oktabr 2026

Published: 07 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Sobirov, A. A. YETUKLIK DAVRIDA SHAXS PSIXOLOGIK SALOMATLIGINING YOSHGA XOS XUSUSIYATLARI VA UNGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR / A. A. Sobirov // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 10, № 1. — B. 167–170.

Annotatsiya. Mazkur maqolada yetuklik davrida shaxs psixologik salomatligining yoshga bog'liq xususiyatlari hamda unga ta'sir etuvchi individual-psixologik omillar tahlil qilingan. Tadqiqotda 25–39 va 40–50 yosh guruhlariga mansub jami 440 nafar respondent ishtirok etdi. Shaxs psixologik salomatligining tarkibiy jihatlarini aniqlash maqsadida Ammonning "MEN" strukturaviy uslubi, Lewis Goldbergning "Katta besh omillik" shaxs so'rovnomasi, Derogatisning psixologik salomatlik omillarini baholash metodikasi, Kellerman–Plutchikning psixologik himoya mexanizmlarini diagnostika qilish metodikasi hamda Ayzenkning "O'z-o'zining ruhiy holatlarini baholash" metodikasidan foydalanildi. Natijalar 25–39 yosh guruhida xavotirlik va somatizatsiya ko'rsatkichlari nisbatan yuqori, 40–50 yosh guruhida esa emotsional barqarorlik, ekstraversiya, kelishuvchanlik va vijdonlilik ko'rsatkichlari yuqoriroq namoyon bo'lishini ko'rsatdi. "MEN" strukturaviy omillari orasida refleksiyaning emotsional barqarorlik, yangi tajribalarga ochiqlik, vijdonlilik va kelishuvchanlik bilan statistik jihatdan ahamiyatli ijobiy bog'liqligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari yetuklik davrida psixologik salomatlikni integrativ tizim sifatida baholash zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: psixologik salomatlik, yetuklik davri, emotsional barqarorlik, xavotirlik, refleksiya, psixologik himoya, "MEN" tizimi, ekstraversiya, frustatsion tolerantlik, ijtimoiy adaptatsiya.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ЗРЕЛОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА НЕГО

Аннотация. В данной статье проанализированы возрастные особенности психологического здоровья личности в период зрелости, а также индивидуально-психологические факторы, влияющие на него. В исследовании приняли участие 440 респондентов в возрасте 25–39 и 40–50 лет. Для определения структурных компонентов психологического здоровья личности были использованы структурный тест «Я» Аммона, личностный опросник «Большая пятёрка» Льюиса Голдберга, методика оценки факторов психологического здоровья Дерогатиса, методика диагностики механизмов психологической защиты Келлермана–Плутчика, а также методика Айзенка «Самооценка психических состояний». Результаты показали, что в группе 25–39 лет относительно выше показатели тревожности и соматизации, тогда как в группе 40–50 лет более выражены эмоциональная стабильность, экстраверсия, согласие и добросовестность. Среди структурных факторов «Я» выявлена статистически значимая положительная связь рефлексии с эмоциональной стабильностью, открытостью новому опыту, добросовестностью и согласием. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости оценивать психологическое здоровье в период зрелости как интегративную систему.

Ключевые слова: психологическое здоровье, период зрелости, эмоциональная стабильность, тревожность, рефлексия, психологическая защита, система «Я», экстраверсия, фрустрационная толерантность, социальная адаптация.

AGE-RELATED CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DURING ADULTHOOD AND THE PSYCHOLOGICAL FACTORS INFLUENCING IT

Abstract. This article analyzes the age-related characteristics of psychological health during adulthood and the individual psychological factors influencing it. The study involved 440 respondents belonging to the 25–39 and 40–50 age groups. To identify the structural components of psychological health, Ammon's "I" Structural Test, Lewis Goldberg's Big Five Personality Questionnaire, Derogatis's Psychological Health Factors Assessment Method, Kellerman–Plutchik's Psychological Defense Mechanisms Diagnostic Method, and Eysenck's Self-Assessment of Mental States methodology were employed. The results showed that anxiety and somatization indicators were relatively higher in the 25–39 age group, whereas emotional stability, extraversion, agreeableness, and conscientiousness were more pronounced in the 40–50 age group. Among the structural factors of the "I", statistically significant positive relationships were identified between

reflection and emotional stability, openness to experience, conscientiousness, and agreeableness. The findings demonstrate the need to assess psychological health during adulthood as an integrative system.

Keywords: psychological health, adulthood, emotional stability, anxiety, reflection, psychological defense, "I" system, extraversion, frustration tolerance, social adaptation.

Kirish. Bugungi kunda shaxsning psixologik salomatligini ta'minlash nafaqat klinik psixologiya, balki umumiy, pedagogik, mehnat va ijtimoiy psixologiyani ham muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda. Insonning kasbiy faoliyat samaradorligi, ijtimoiy munosabatlarning barqarorligi, stressli vaziyatlarga moslashuvi va hayotiy maqsadlarni amalga oshirishi uning psixologik resurslari bilan chambarchas bog'liq.

Yetuklik davri shaxs rivojlanishining o'ziga xos bosqichi bo'lib, mazkur davrda kasbiy mas'uliyat, oilaviy vazifalar, ijtimoiy mavqe, iqtisodiy majburiyatlar va shaxsiy rivojlanish ehtiyojlari bir vaqtda namoyon bo'ladi. Shu sababli ushbu davrda shaxsning psixologik salomatligini belgilovchi omillarni aniqlash va ularning yoshga bog'liq farqlarini empirik jihatdan o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik salomatlikni faqat salbiy psixik holatlarning mavjud yoki mavjud emasligi bilan izohlash yetarli emas. Mazkur tushuncha emotsional barqarorlik, o'zini anglash va refleksiya, kognitiv faollik, psixologik himoya, ijtimoiy moslashuv hamda shaxsning ichki resurslarini safarbar eta olish qobiliyatini ham qamrab oladi.

Mazkur tadqiqotda psixologik salomatlik shaxsning emotsional barqarorlik, refleksiya, psixologik himoya, kognitiv faollik va ijtimoiy moslashuvga tayangan holda ichki resurslari bilan tashqi muhit talablari o'rtasidagi muvozanatni ta'minlovchi integrativ psixik holat sifatida qaraladi.

Tadqiqotning maqsadi. Yetuklik davrida shaxs psixologik salomatligining yoshga bog'liq xususiyatlarini aniqlash hamda uning shakllanishida individual-psixologik xususiyatlar, "MEN" strukturasi va psixologik himoya mexanizmlarining rolini empirik jihatdan asoslash.

Tadqiqot metodlari va ishtirokchilar. Tadqiqotda O'zbekistonning Qashqadaryo, Navoiy va Buxoro viloyatlaridan 25-50 yosh oralig'idagi jami 440 nafar respondent ishtirok etdi. Respondentlar ikki yosh guruhiga ajratildi:

25-39 yosh - 210 nafar;

40-50 yosh - 230 nafar.

Tadqiqotda suhbat va kuzatish metodlari bilan bir qatorda quyidagi psixodiagnostik metodikalaridan foydalanildi:

R. Plutchik va H. Kellermannning psixologik himoya mexanizmlarini diagnostika qilish metodikasi;

Derogatisning psixologik salomatlik omillarini baholash metodikasi;

Ammonning modifikatsiyalangan "MEN" strukturaviy uslubi;

Lewis Goldbergning "Katta besh omillik" shaxs so'rovnoma;

V.V. Boykoning empatiya darajasini diagnostika qilish metodikasi;

Ayzenkning ruhiy holatlarni o'z-o'zini baholash metodikasi.

Olingan ma'lumotlar statistik jihatdan Mann-Whitney U mezoni, Student t-mezoni va Pirson korrelyatsiya koeffitsienti yordamida tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari. Dastlab Ammonning "MEN" strukturaviy uslubi bo'yicha ikki yosh guruhi ko'rsatkichlari solishtirildi. Natijalarga ko'ra, 40-50 yosh guruhida konstruktiv qo'rquv ($M=56,94$), tashqi konstruktiv men-chegaralash ($M=54,19$), konstruktiv egoizm ($M=51,48$) va destruktiv egoizm ($M=52,62$) ko'rsatkichlari 25-39 yosh guruhiga nisbatan yuqori bo'lgan.

Shuningdek, 25-39 yosh guruhida identifikatsiya ($M=47,23$) va refleksiya ($M=46,40$) ko'rsatkichlari yuqoriroq qayd etilgan. "Defitsitar agressiya" bo'yicha ham guruhlar o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli farq mavjud bo'lib, 40-50 yosh guruhida ushbu ko'rsatkich yuqoriroq namoyon bo'lgan.

"Katta besh omillik" metodikasi natijalari ham yosh guruhlar o'rtasida farqlar mavjudligini ko'rsatdi.

Omillar	25-39 yosh	40-50 yosh	t	p
Ekstraversiya	23,7	26,9	-2,5	0,01
Kelishuvchanlik	23,11	25,9	-2,8	0,01
Vijdonlilik	24,12	26,13	-2,4	0,02
Emotsional barqarorlik	26,11	27,7	-2,6	0,01
Yangi tajribalarga ochiqlik	26,9	23,9	-2,9	0,01

Jadvaldan ko'rinadiki, 40-50 yosh guruhida ekstraversiya, kelishuvchanlik, vijdonlilik va emotsional barqarorlik ko'rsatkichlari yuqoriroq. Aksincha, 25-39 yosh guruhida yangi tajribalarga ochiqlik ko'rsatkichi yuqori bo'lgan.

Mazkur natijalarni shaxs rivojlanishining yoshga xos dinamikasi bilan bog'lash mumkin. Yetuklikning keyingi bosqichlarida hayotiy tajriba, kasbiy va ijtimoiy rollarning barqarorlashuvi hamda turli vaziyatlarda qaror qabul qilish tajribasi emotsional va ijtimoiy regulyatsiyaning rivojlanishi bilan kechishi mumkin. Shu bilan birga, yangi tajribalarni qabul qilish va innovatsion faoliyatga moyillik nisbatan yosh guruhida yuqoriroq namoyon bo'lishi mumkin.

Derogatis metodikasi bo'yicha psixologik salomatlik omillarining taqqoslanishi ham muhim natijalarni berdi.

Shkala	25-39 yosh	40-50 yosh	U	p
Depressivlik	0,65	0,88	2382,4	0,00

Shkala	25-39 yosh	40-50 yosh	U	p
Xavotirlik	0,78	0,59	2505	0,00
Fobiyalar	0,19	0,30	2207	0,00
Agressivlik	0,25	0,42	1521	0,00
Obsessiv-kompulsivlik	0,28	0,42	2552	0,05
Somatizatsiya	0,58	0,38	1281	0,00

25-39 yosh guruhida xavotirlik va somatizatsiya ko'rsatkichlari yuqoriroq bo'lgan. 40-50 yosh guruhida esa depressivlik, fobiya, agressivlik va obsessiv-kompulsivlik ko'rsatkichlari yuqoriroq qayd etilgan.

Mazkur natijalar psixologik salomatlikning yagona ko'rsatkich bilan tavsiflanmasligini, uning turli komponentlari yosh davriga qarab turlicha namoyon bo'lishini ko'rsatadi.

Korrelyatsion tahlil natijalari. Pirson korrelyatsiya koeffitsienti asosida "MEN" strukturaviy omillari va "Katta besh omillik" shaxs xususiyatlari o'rtasidagi bog'liqliklar o'rganildi.

Eng yuqori korrelyatsiyalar refleksiya omilida kuzatildi. Xususan, refleksiya emotsional barqarorlik bilan $r=0,580$, yangi tajribalarga ochiqlik bilan $r=0,639$, vijdonlilik bilan $r=0,529$ va kelishuvchanlik bilan $r=0,643$ darajasida ijobiy bog'langan ($p \leq 0,05$).

Konstruktiv qo'rquv emotsional barqarorlik ($r=0,485$), kelishuvchanlik ($r=0,440$) va ekstraversiya ($r=0,450$) bilan ijobiy bog'liqlik ko'rsatgan.

Konstruktiv o'zini tashqi chegaralash emotsional barqarorlik bilan manfiy ($r=-0,449$), ekstraversiya bilan ijobiy ($r=0,418$) bog'langan.

Identifikatsiya va ekstraversiya o'rtasida ham ijobiy korrelyatsiya aniqlangan ($r=0,229$).

Olingan natijalar "MEN" strukturaviy tizimining barcha komponentlari bir xil darajada integratsiyalashmaganligini ko'rsatadi. Ayniqsa refleksiya shaxsning emotsional, ijtimoiy va kognitiv xususiyatlarini birlashtiruvchi komponent sifatida ajralib turadi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari psixologik salomatlikni shaxsning alohida bir xususiyati emas, balki bir nechta psixologik tizimlarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keluvchi integrativ holat sifatida ko'rib chiqish zarurligini ko'rsatadi.

25-39 yosh guruhidagi yuqori xavotirlik va somatizatsiya ko'rsatkichlari ushbu davrda kasbiy mavqeni shakllantirish, hayotiy istiqbollarni belgilash, ijtimoiy va oilaviy mas'uliyatning ortishi kabi omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Biroq bunday bog'liqlik sababiy munosabat sifatida emas, balki tadqiqotda kuzatilgan statistik tendensiya sifatida talqin qilinishi lozim.

40-50 yosh guruhidagi emotsional barqarorlik, ekstraversiya, kelishuvchanlik va vijdonlilikning yuqoriroq ko'rsatkichlari esa hayotiy tajriba va ijtimoiy rollarning nisbatan barqarorlashuvi bilan birga kechuvchi psixologik xususiyatlar sifatida qaralishi mumkin.

Shu bilan birga, psixologik himoya mexanizmlari natijalari ushbu mexanizmlarning mavjudligi avtomatik ravishda salbiy holatni anglatmasligini ko'rsatadi. Ularning adaptiv yoki dezadaptiv xarakteri qo'llanish chastotasi, vaziyatga mosligi va boshqa psixologik resurslar bilan integratsiyasiga bog'liq.

Xulosa. Tadqiqot natijalariga asosan quyidagi xulosalarga kelindi:

Yetuklik davrida shaxs psixologik salomatligi yoshga bog'liq differensial xususiyatlarga ega bo'lib, 25-39 va 40-50 yosh guruhlarida uning turli komponentlari turlicha namoyon bo'ladi.

25-39 yosh guruhida xavotirlik va somatizatsiya ko'rsatkichlari yuqoriroq, 40-50 yosh guruhida esa emotsional barqarorlik, ekstraversiya, kelishuvchanlik va vijdonlilik ko'rsatkichlari yuqoriroq qayd etildi.

Refleksiya psixologik salomatlikning muhim integrativ komponenti sifatida namoyon bo'lib, u emotsional barqarorlik, yangi tajribalarga ochiqlik, vijdonlilik va kelishuvchanlik bilan statistik jihatdan ahamiyatli ijobiy bog'liqlikka ega.

Konstruktiv qo'rquv emotsional barqarorlik, kelishuvchanlik va ekstraversiya bilan ijobiy bog'liq bo'lib, uning mavjudligi xavfli vaziyatlarni adekvat baholash va ularga moslashishda muhim psixologik resurs bo'lishi mumkin.

Psixologik salomatlikni rivojlantirish dasturlarida emotsional o'zini boshqarish, refleksiya, konstruktiv psixologik himoya, ijtimoiy moslashuv va stressni boshqarish ko'nikmalarini kompleks rivojlantirish maqsadga muvofiq.

Amaliy tavsiyalar. Yetuklik davridagi shaxslar bilan ishlashda psixosodukativ dasturlarni yosh xususiyatlariga moslashtirish, xavotirlik va somatizatsiya ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan shaxslar uchun emotsional o'zini boshqarish va stressni boshqarish mashg'ulotlarini tashkil etish tavsiya etiladi.

Shuningdek, refleksiv ko'nikmalarni rivojlantirish, konstruktiv psixologik himoya mexanizmlaridan foydalanish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash resurslarini kuchaytirish va shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda psixosodukativ treninglarni ishlab chiqish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] World Health Organization. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva: WHO, 2022.
- [2] Goldberg L.R. The structure of phenotypic personality traits. American Psychologist, 1993.
- [3] Derogatis L.R. SCL-90-R: Administration, Scoring and Procedures Manual. Minneapolis: National Computer Systems,

1994.

[4] Plutchik R., Kellerman H., Conte H.R. A structural theory of ego defenses and emotions. In: Emotions in Personality and Psychopathology. New York, 1979.

[5] Ammon G. Das diagnostische Instrumentarium der dynamischen Psychiatrie. Berlin, 1979.

[6] Eysenck H.J. The Biological Basis of Personality. Springfield: Charles C. Thomas, 1967.

[7] Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. Санкт-Петербург: Питер, 2006.

[8] Ибодуллаев З.Р. Тиббиёт психологияси. Тошкент, 2019.

[9] Каримова В.М. Ижтимоий психология. Тошкент, 2012.

[10] Nishonova T.Z. va boshq. Psixologik salomatlik va shaxs rivojlanishi masalalari. Toshkent.

