



The Midlife Crisis and Its Impact on Society

Guzal RAKHMATOVA¹, Amina BARNAEVA²

Uzbekistan State World Languages University

ARTICLE INFO

Article history:

Received July 2025
Received in revised form
15 August 2025
Accepted 25 August 2025
Available online
15 September 2025

Keywords:

life expectancy,
middle life,
generativity,
stagnation,
panel surveys,
longitudinal studies,
hedonic aspects,
individual,
personality,
functional capabilities,
competence,
stagnation.

ABSTRACT

This article examines the period of middle age and the physiological and life-course processes that occur during it from the perspective of various theories and studies. It considers why this period is important to study and what outcomes such study can achieve. The article describes the problems that arise in middle age and the benefits of providing effective solutions.

2181-1415/© 2025 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol6-iss8/S-pp319-323>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

O'rta yosh krizisi va uning jamiyatga ta'siri

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

Pearl S. Buck,
bola obrazi,
umid,
iztirob,
avtobiografik adabiyot,
nogironlik,
ramziy talqin.

Ushbu maqolada o'rta yosh inson hayotining qanday davri ekanligi va bu davrda inson hayotida va organizmida qanday jarayonlar yuzaga kelishi turli nazariyalar va tadqiqotlar kesimida o'rganiladi. Nega bu davrni o'rganish muhimligini, bu bilan qanday natijalarga erishishimiz mumkinligini ko'rib chiqamiz. O'rta hayotda vujudga kelayotgan muammolar va ularga samarali yechim berishni afzalliklari bayon etiladi.

¹ Student, Faculty of International Journalism, Uzbekistan State World Languages University.
E-mail: raguzal.uz@gmail.com

² Student, Faculty of International Journalism, Uzbekistan State World Languages University.
E-mail: barnayevaamina@gmail.com

Кризис среднего возраста и его влияние на общество

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

ожидаемая продолжительность жизни, средний возраст, генеративность, стагнация, панельные опросы, лонгитюдные исследования, гедонистические аспекты, индивид, личность, функциональные возможности, компетентность, стагнация.

В данной статье рассматривается период среднего возраста и процессы, происходящие в организме и жизни человека в этот период, с точки зрения различных теорий и исследований. Мы рассмотрим, почему важно изучать этот период и каких результатов можно достичь с его помощью. Описаны проблемы, возникающие в среднем возрасте, и преимущества эффективного их решения.

Inson rivojlanishi dinamik jarayon bo'lib, umrbod davom etadi. Bu bir necha bosqichlarni o'z ichiga oladi. Oxirgi yillarda ko'proq e'tibor qaratilishi kerak bo'lgan, umr davomiyligining asosiy qismini tashkil etuvchi bosqich bu o'rta yosh davri hisoblanadi. Chunki, zamonaviy jamiyatda avlodlar o'rtasida eng kuchli bog'lovchi bo'lgan o'rta yoshlilarning mas'uliyatlari yildan yilga ortib bormoqda. Bu bosqich asosan, 40 yoshdan 60 yoshgacha bo'lgan aholini qatlamini o'z ichiga oladi. Kam o'rganilganligi uchun o'rta yosh rivojlanishi haqida turlicha noto'g'ri qarashlar mavjud. O'rta yosh tabiati, rivojlanishi va duch kelayotgan qiyinchiliklari o'rganilishi jamiyatda ko'plab muammolarga yechim bo'la oladi. Bu davr inson hayotining oldingi va keyingi bosqichlaridan ajralib turadigan o'ziga xos rollarini, o'tish jarayonlarini, aqliy va jismoniy salomatligidagi o'zgarishlarni, oila tarkibidagi o'zgaruvchan tendensiyalarini qamrab oladi. Shuningdek, bularga qo'shimcha tarzda o'rta yoshli kattalarning kekxa ota-onalari, katta yoshli farzandlari va nabiralari bilan avlodlararo dinamikasining ushlab turish ham ba'zan ular hayotida bir muncha stressli holatlarni yuzaga keltiradi. O'rta hayot to'g'risida bir qancha nazariyalar mavjud bo'lib, ularni birma-bir muhokama qilamiz. O'rta yosh to'g'risidagi qarashlarning eng mashhurlaridan biri Karl Jung va Erik Eriksonlar nazariyasi hisoblanadi. Jung fikriga ko'ra o'rta hayot umrning tushdan keyingi davri va, u erta va keyingi balog'at davridan ajralib turadi va deydi. Eriksonning rivojlanish bosqichi nazariyasiga ko'ra o'rta yosh psixo-ijtimoiy ziddiyatni generativlik, turg'unlik va o'z-o'zini singdirish atrofida aylanadi deb hisoblaydi. O'rta yoshlilar yosh avlodni tarbiyalash, nazorat qilish va voyaga yetganicha har qanday moddiy ehtiyojlarini ta'minlash uchun vaqt va kuch sarflashadi. Bunda generativ bo'lish turli xil ishlarda ko'zga tashlanishi mumkin: ota-onalik, bobolik, ish va kasbiy faoliyat, ko'ngillilik, diniy va siyosiy jarayonlarda ishtirok etish kabi bo'lishi mumkin. [1]

Boshqa yosh davrlariga qaraganda o'rta hayot davrini tadqiqotlarda o'rganishga kamroq e'tibor qaratilgan bo'lsada, asta-sekinlik bilan vaziyat tubdan o'zgarib bormoqda.

Amerika Qo'shma Shtatlaridagi O'rta hayot tadqiqoti (MIDUS) o'rta yoshdagi shaxslarni psixo-ijtimoiy, kognitiv, va sog'liqni saqlash sohasidagi o'zgarishlarni o'rganish qanchalik muhim ekanligi ko'rsatuvchi muhim jamoalardandir.[1] Avvaliga ko'plab ishlar o'rta yoshli kattalarning farovonlikda hayot kechirishi boshqa yoshdagilar bilan solishtirganda qanday o'rin tutishi bo'yicha bo'lgan. To'g'ri jamiyatda o'rta yosh insonning yetuklik davri sanaladi, ya'ni moliyaviy jihatdan o'z-o'zini ta'minlagan va ma'naviy kamolotga erishgan hayot davri. Ammo ular shaxsiga alohida e'tibor qaratadigan bo'lsak, bu davrda insonni o'z-o'zidan qoniqish darajasi pasayib borganligini ko'rsatuvchi tadqiqotlar ko'plab topiladi. Bunday qarama-qarshi vaziyatning yuzaga kelishi olib borilayotgan tadqiqot turlari bilan bog'liq. O'rta yosh insonni farovon hayot kechirish davri deb qaralishiga sabab panelli so'rovlar natijalari hisoblanadi. Bir nechta panelli so'rovlarning bo'ylama tadqiqotlari natijalar shuni ko'rsatadiki, o'rta hayotda farovonlik yuqori va barqaror, hedonik jihatlar (bir maromda baxtni his qilish) va hissiy tajribaning ortib borganligini namoyish etadi.[1] Ammo farovonlikda qayd etilgan ko'ndalang kesimdagi yosh farqlari odatda juda kichik davrni o'z ichiga oladi. Va aynan shu davrda aniqlangan nomutanosiblik va kamchiliklargina keng tarqalgan o'rta hayot inqirozining dalili sifatida talqin etiladi.

Inson tabiatan ijtimoiy organizm sanaladi. Odatda o'rta yoshgacha ijtimoiylashishga bo'lgan harakat jadal rivojlanadi va o'rta hayotda oila qurgan, o'z kasbini tanlagandan keyin ularda kundalik ijtimoiy uchrashuvlarni boshqarish ko'nikmalari shakllanadi. Endi individ shaxs sifatida jamiyatda o'z o'rnini topadi va yangi aloqalarga kirishishdan o'zini cheklay boshlaydi. Yoshlik davrida yangi aloqalar, jamiyatda ijtimoiy tarmog'ini kengaytirishga intilgan bo'lsa, o'rta hayotda eski tanishlar va oila a'zolar bilan vaqt o'tkazishni afzal ko'radi. Ya'ni endi ular yangi ijtimoiy munosabatlarga kirishishni o'rniga o'zida mavjud bo'lgan aloqalarni mustahkamlashga intiladi. Bu o'zgarishlar odatda, balki miya tuzilishidagi o'zgarishlar bilan birga davom etuvchi jarayon bo'lishi mumkin. Bunda miyaning frontal va prefrontal mintaqalarida tizimli o'zgarishlar normal qarish jarayoning bir qismi sifatida o'zini namoyon qilib boshlaydi. Bu borada 19 yoshdan 86 yoshgacha bo'lgan 571 ishtirokchidan o'tkazilgan tizimli miya tasvirini o'rganishda, odamlar ulg'aygan sari miyadagi o'zgarishlarga qaysi yosh davri eng kuchliroq ta'sir ko'rsatishini aniqlashga intiladi. Natijalarga ko'ra yosh ulg'aygan sari miyada kulrang modda hajmi ortib boradi va bu insonning funksional imkoniyatlarning pasayishiga olib keladi.[2]

Bu vaziyatda o'rta yoshdagi insonlar maqsadlarini yo'qotib qo'yadi, chunki ularning maqsadlari oilasi ehtiyojlarini qondirish bilan bog'lanib ketadi. O'z-o'zidan o'zining maqsadlari, orzular 2-o'ringan tushadi. Insonning hayotga bo'lgan qiziqishi, motivatsiyasi yo'qoladi. Har kungi kun tartibi takrorlanishi, kuchli mas'uliyat, madiy va ma'naviy qiyinchiliklar, o'zi uchun vaqt ajratmaslik insonlarda stressli vaziyatni yuzaga keltiradi. Bu holga tushgan o'rta yoshli inson hayotini o'zgartirgisi keladi. Hayotga yangi maqsad va ma'no berishga intiladi. Bo'shliqni to'ldirish: ko'pincha, o'rta yosh krizisi

bolalar uyani tark etganida (“bo’sh uya sindromi”) yoki karyeraga qoniqmaslik sababli yuzaga keladigan chuqur ma’no yo’qolishi bilan bog’liq bo’ladi. Yangi ta’limga kirishish shaxsga muhim uzoq muddatli maqsad beradi, bu esa kunlik tanlovlar va harakatlarni tashkil etishga yordam beradi. O’z-o’zini anglash: yangi sohalarni o’rganish, yoki o’z qadriyatlarini, kuchli tomonlarini va hayotdan nima xohlashini qayta ko’rib chiqishiga imkon beradi. Karyera va iqtisodiy barqarorlikni tiklash. O’rta yosh krizisida hozirgi kunda texnologik o’zgarishlar tufayli ish joyida o’zini eskichidek his qilish bilan birga keladi.

Yangi ko’nikmalarni (raqamli texnologiyalar, ma’lumotlarni tahlil, ko’p tillarni o’rganish) o’zlashtirish ya’ni bugungi kun tabiri bilan aytganda kompetentsiyalarni ko’paytirish mehnat bozoridagi raqobatbardoshlikni oshiradi va muammolarga yechim bo’la oladi. Shuningdek, hukumat tomonidan ish soatlari qisqartirish, ayniqsa, davlat idoralarida, xodimlarga qo’shimcha dam olish kunlarini joriy etish zarur. Bunda xodimga necha soat ishlagani emas, sifatli ish qilganiga qaraladi. “Stagnatsiya”ni yangilash: ta’lim insonning bir joyda qotib qolishini hissini yengib o’tishiga yordam beradi. Ishni yoki kasbni o’zgartirishdan oldin malakani oshirish o’zgarishlarga motivatsiya beradi. Qiziqarli va interaktiv ta’lim olish jarayonlarini xodimlar o’rtasida tashkil qilish nafaqat o’rta yoshli xodimlarning shaxsiy manfaatlariga, balki ular ishlayotgan tashkilot faoliyatiga ham ijobiy ta’sir ko’rsatadi. Hobbini karyeraga aylantirish: Ko’pchilik o’rta yoshda o’z qiziqishlariga qaytadi. Hobbilarni professional darajaga ko’tarish va daromad manbaiga aylantirish uchun zarur bilim va sertifikatlariga ega bo’lishga intiladi. Yuqorida aytganlarimizdek kasb o’rgansa, ta’lim olsa turli yoshdagilar insonlar bilan yangi ijtimoiy aloqalarni o’rnatish, insonni yolg’izlikdan, bir xil hayotdan zerikish hissini kamaytiradi.

Erik Erikson rivojlanish psixologi va psixoanalitik, u psixosotsial rivojlanish bosqichlari nazariyasida insonning rivojlanishining 8- bosqichidan o’tadi. Ular bir-biriga asoslanadi. Ularning 6-7-bosqichlari o’rta yoshni qamrab oladi.

Oltinchi bosqich 18 yoshdan 40 yoshgacha davrni o’z ichiga oladi va “Yaqinlik va Izolyatsiya” deb nomlanadi. Bu boshqalarga bo’lgan sadoqatga sarmoya kiritish vaqti. Eriksonning so’zlariga ko’ra, hozirgi psixologik muammo, o’zingizni xavfsiz his qiladigan uzoq muddatli sevgi munosabatlarini o’rnatishdir. Odamlar ushbu bosqichni muvaffaqiyatli tugatgandan so’ng, ular sadoqat va sevgi bilan to’ldirilgan xavfsiz munosabatlarni tark etadilar.

Ushbu nazariyaga ko’ra, avvalgi bosqichdan muvaffaqiyatli o’ta olmagan va o’ziga xoslik hissi kuchli bo’lmagan odamlar, qoida tariqasida, jiddiy munosabatlar qura olmaydi. Sevgi munosabatlarining xavfsizligi va iliqligi yo’qligi sababli, ular yolg’izlik va depressiyani boshdan kechirish ehtimoli ko’proq. Majburiyat muammolarini qanday tan olish va yengish kerak. Yettinchi bosqich 40 yoshdan 65 yoshgacha hisoblanib, Avlod va turg’unlik deb nomlanadi. Ichki jabhada bu bolalarni tarbiyalashni anglatadi. Bu, shuningdek, jamoat xayriya tadbirlarida va jamiyatni yaxshilashga qaratilgan tadbirlarda

ishtirok etishni anglatishi mumkin. Ish jabhasida odamlar muvaffaqiyatga va samarali bo'lishga intiladi. Agar hamma

narsaga moslashishga vaqt topa olmasangiz, tushkunlikka tushmang - uyingizdagi kichik odamlar bu qadar talabchan bo'lishlarini to'xtatish uchun biroz kutishingiz kerak bo'ladi. Ushbu bosqichni muvaffaqiyatli tugatgan odamlar sizga kerakli ekanligingizni bilishdan mamnun bo'lishadi. Ular o'zlarining oilalari, jamiyatlari va ish joylari, hayotiga hissa qo'shayotganliklarini his qilishadi. Biroq, bu sohalarda ijobiy fikrlar bo'lmasa, odamlar turg'unlikni boshdan kechirishi mumkin. Ular oila qura olmasligi, ishda muvaffaqiyatga erisha olmasligi yoki jamiyatga hissa qo'sha olmasligidan hafsalasi pir bo'lib, o'zlarini hayotdan uzilib qolgandek his qilishlari mumkin. Ular shaxsiy o'sish yoki ishlashga sarmoya kiritish uchun

rag'batlanmasligi mumkin. Sizning mahsuldorligingiz sizning qiymatingizni belgilamaydi.[3]

Xulosa o'rnida aytishimiz mumkinki, umr davomiyligining asosiy qismini tashkil etuvchi o'rta yosh, hayotimizning asosiy va mazmunini egallovchi o'rta hayot davrida har bir inson krizisini boshdan kechiradi. Muhimi uni tez va samarali yengib o'tishda e'tibor qaratadigan jihatlarni aniqlab olish zarur. Albatta, bu jihatlari har kimda turlicha bo'ladi. O'rta hayot davri tom ma'noda farovonlik davriga aylantirish jamiyatning gullab yashnashiga sabab bo'ladi. Chunki har tomonlama oilada, ish faoliyatida, diniy va siyosiy jarayonlarda asosiy rollarni o'rta yosh vakillari bajaradi. Bu inkor etib bo'lmas haqiqat. Agar biz ayni shu qatlamni har tomonlama qo'llab quvvatlasak, ular qaramog'ida bo'lgan yoshlar va keksalar qatlamini ham shu o'rinda qo'llanishini ta'minlagan bo'lamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Midlife in the 2020s: Opportunities and Challenges.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7347230/>
2. Dissecting the midlife crisis: disentangling social, personality and demographic determinants in social brain anatomy
<https://www.nature.com/articles/s42003-021-02206-x>
3. E.ERIKSONning shaxs rivojlanishini psixo-ijtimoiy bosqichlar
<https://www.in-academy.uz/index.php/zdaf/article/>