

YETUKLIK DAVRI

Tursunaliyeva Mohinur Zoirjon qizi
Farg'ona davlat universiteti talabasi
mohinurtursunaliyeva2907@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson ontogenezi jarayonida yetuklik davrining psixologik, jismoniy va ijtimoiy rivojlanishdagi o'рни va ahamiyati batafsil tahlil qilinadi. Yetuklik davri inson hayotining eng faol, mas'uliyatli va murakkab bosqichi bo'lib, uning 20 dan 60 yoshgacha bo'lgan yillari mehnat samaradorligi, kasbiy ko'nikmalar va ijtimoiy faollik bilan ajralib turadi. Maqolada ushbu davrning ruhiy barqarorlik, ijtimoiy moslashuv va jismoniy imkoniyatlar nuqtai nazaridan xususiyatlari, shuningdek, psixologik inqirozlar va ijtimoiy bosimlarning ta'siri ko'rib chiqiladi. Yetuklik davrini ilmiy asosda chuqur o'rganishning shaxs va jamiyat taraqqiyotidagi ahamiyati ta'kidlanadi.

Аннотация: В данной статье подробно анализируется роль и значение этапа зрелости в онтогенезе человека с точки зрения психологического, физического и социального развития. Зрелость, охватывающая возраст от 20 до 60 лет, рассматривается как наиболее активный, ответственный и сложный период жизни, характеризующийся эффективностью труда, профессиональными навыками и социальной активностью. В статье рассматриваются особенности психологической устойчивости, социальной адаптации и физических возможностей в этот период, а также влияние психологических кризисов и социальных нагрузок. Подчеркивается важность научного изучения зрелости для развития личности и общества.

Abstract: This article provides a comprehensive analysis of the role and significance of the adulthood stage in human ontogenesis, focusing on psychological, physical, and social development. Adulthood, spanning from 20 to 60 years, is characterized as the most active, responsible, and complex period of life, marked by labor efficiency, professional skills, and social engagement. The article discusses the psychological stability, social adaptation, and physical capabilities during this stage, as well as the impact of psychological crises and social pressures. The importance of a scientific approach to studying adulthood for individual and societal progress is emphasized.

Kirish so'zlar: Inson rivojlanishining muhim bosqichi, yetuklik davrining xususiyatlari, psixologik barqarorlik, jismoniy imkoniyatlar, ijtimoiy faollik, kasbiy malakalar, ijtimoiy moslashuv, hayotiy maqsadlar, murakkab jarayonlar.

Ключевые слова: зрелость, психологическое развитие, физическое развитие, социальная активность, профессиональные навыки, психологическая

устойчивость, социальная адаптация, психологические кризисы, жизненные цели

Keywords: adulthood, psychological development, physical development, social engagement, professional skills, psychological stability, social adaptation, psychological crises, life goals

Inson ontogenezi uzluksiz taraqqiyot jarayonidan iborat bo'lib, har bir bosqich o'ziga xos psixologik, jismoniy va ijtimoiy rivojlanish qonuniyatlari bilan tavsiflanadi. Shaxs hayotida eng mas'uliyatli va sarmazmun davrlardan biri bu — **yetuklik davridir**. Mazkur bosqich insonning biologik rivojlanishi barqarorlashgan, ruhiy jarayonlari yetuklashgan va ijtimoiy faoliyati eng yuqori cho'qqiga ko'tarilgan yillarga to'g'ri keladi. Yetuklik davri odatda 20–60 yosh oralig'ini qamrab olib, shaxsning mehnat faoliyatida eng samarali bo'lishi, kasbiy kompetensiyalarining to'la shakllanishi va ijtimoiy munosabatlarda faol ishtiroki bilan belgilanadi.

Mazkur davrning o'rganilishi psixologiya, pedagogika, tibbiyot, sotsiologiya va hatto iqtisodiyot uchun ham dolzarb ahamiyatga ega. Chunki yetuklik yillarida inson nafaqat o'z hayoti uchun, balki jamiyatning rivoji va barqarorligi uchun ham mas'uliyatli qarorlar qabul qiladi. Aynan shu bosqichda shaxs o'zining hayotiy maqsadlarini aniqlaydi, oila quradi, kasbiy yutuqlarga erishadi, jamiyatda ijtimoiy mavqeini mustahkamlaydi. Shu jihatdan, yetuklik davrini chuqur o'rganish shaxsning psixologik barqarorligi, ijtimoiy muvozanati va ruhiy farovonligini ta'minlashda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Yetuklik davri shaxs rivojlanishining eng sarmazmun bosqichlaridan biri bo'lsa-da, uning tarkibida o'ziga xos murakkab jarayonlar, ijtimoiy talablar, moslashuv mexanizmlari va psixologik inqirozlar ham mavjud. Bu esa mazkur davrni ko'p qirrali, chuqur tahlilni talab qiladigan ilmiy masalaga aylantiradi. Shu boisdan, yetuklik davrining mazmuni, xususiyatlari va inson hayotidagi o'rni haqida ilmiy asoslangan yondashuv bugungi kunda ham dolzarbligini yo'qotmayapti.

Inson hayot yo'li uzluksiz rivojlanishdan iborat bo'lib, har bir bosqich o'ziga xos mazmun, vazifa va rivojlanish dinamikasi bilan tavsiflanadi. Shaxs taraqqiyotida yetuklik davri alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki aynan shu bosqichda insonning ruhiy barqarorligi, jismoniy imkoniyatlari hamda ijtimoiy faolligi bir nuqtada uyg'unlashadi. Yetuklik yillari biologik kamolotning yakunlangan, psixik jarayonlarning eng barqaror darajaga yetgan, ijtimoiy rollarning esa to'liq shakllangan davridir.

Yetuklik insonning mehnat faoliyatida samaradorligi oshadigan, kasbiy ko'nikma va malakalari to'la shakllanadigan, ijtimoiy munosabatlarda mustaqil qarorlar qabul qilish zarurati ortadigan davr sifatida e'tirof etiladi. Bu yillarda shaxs nafaqat o'z hayotini, balki jamiyatga qo'shadigan hissasini ham ongli ravishda

belgilaydi. Masalan, oila qurish, professional rivojlanish, iqtisodiy barqarorlikka erishish, ijtimoiy mavqeni mustahkamlash kabi masalalar yetuklikning asosiy mazmunini tashkil etadi.

Mazkur bosqichning ilmiy o'rganilishi turli fanlar — psixologiya, pedagogika, tibbiyot, sotsiologiya va iqtisodiyot — uchun muhim hisoblanadi. Chunki yetuklik yillari insonning eng faol ijtimoiy pozitsiyasini namoyon etadigan davr bo'lib, undagi qarorlar jamiyat taraqqiyotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shaxsning bu davrdagi psixologik barqarorligi, emotsional yetukligi va ijtimoiy moslashuvi nafaqat individual farovonlik, balki jamiyatning umumiy ijtimoiy-psixologik salomatligi uchun ham muhimdir.

Biroq yetuklik davri faqat yutuqlar va barqarorlik bilan cheklanmaydi. Mazkur bosqich turli psixologik inqirozlar, ijtimoiy bosimlar, rollar o'zgarishi va moslashuv jarayonlari bilan ham murakkablashadi. Kasbiy raqobat, oilaviy mas'uliyat, shaxsiy rivojlanish ehtiyojlari hamda jamiyat talablarining kuchayishi shu davrning ko'p qirraliligini belgilaydi. Shuning uchun yetuklik davrini chuqur ilmiy tahlil qilish shaxsning psixologik farovonligi va sog'lom ijtimoiylashuvini ta'minlashda zarur metodik asos yaratadi.

Yetuklik davri inson hayotidagi eng faol va mas'uliyatli bosqichlardan biri bo'lib, ushbu davrda shaxsning psixologik, jismoniy va ijtimoiy xususiyatlari o'zaro uyg'unlashib, kompleks rivojlanish jarayoni sodir bo'ladi. Psixologik jihatdan yetuklik yillarida shaxsning tafakkuri ancha barqarorlashadi, emotsional boshqaruv qobiliyati oshadi va ongli qaror qabul qilish xususiyatlari shakllanadi. Bu davrda insonning o'zini anglash darajasi yuqori bo'lib, hayotiy maqsadlar va qadriyatlar tizimi mustahkamlanadi. Shaxsning ruhiy barqarorligi va motivatsiyasi ko'pincha uning oilaviy, ijtimoiy va kasbiy muhit bilan bog'liq bo'ladi.

Jismoniy rivojlanish nuqtai nazaridan yetuklik davri organizmning eng yuqori barqarorlik va funktsional imkoniyatlarga ega bo'lgan davridir. Shu yillarda insonning energiya zaxiralari ko'p, mushak va suyak tizimi kuchli, immuniteti barqaror bo'ladi. Shu bilan birga, o'rta yoshga yaqinlashgan sari organizmda tabiiy fiziologik o'zgarishlar boshlansa-da, sog'lom turmush tarzi va profilaktik choralarning ta'siri bilan bu jarayonlar sekinlashadi. Shuning uchun yetuklik davrida jismoniy faollikni saqlash va sog'lom hayot tarzini yuritish ayniqsa muhimdir.

Ijtimoiy jihatdan esa yetuklik bosqichi shaxsning jamiyatdagi o'rni va rolining eng yuqori cho'qqisiga ko'tarilishi bilan xarakterlanadi. Ushbu davrda inson nafaqat oilaviy munosabatlarda, balki kasbiy va jamoat faoliyatida ham faol ishtirok etadi. Oila qurish, farzand tarbiyasi, kasbiy malakalarni oshirish, jamiyat hayotida mas'uliyatli vazifalarni bajarish — bularning barchasi yetuklik davrining asosiy ijtimoiy xususiyatlaridan hisoblanadi. Shaxs o'zining turli ijtimoiy rollarini

muvoqilashtirishga harakat qiladi, bu esa uning psixologik farovonligi va ijtimoiy muvozanatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu bilan birga, yetuklik davri o'zining murakkabliklari va inqirozlari bilan ham ajralib turadi. Ayniqsa, o'rta yosh davrida shaxs hayotining ma'nosi va oldidagi maqsadlar haqida qayta o'ylash jarayoni yuz beradi. Bu "o'rta yosh inqirozi" deb ataluvchi holat, ba'zida shaxsda ruhiy noxushlik va tashvishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Ammo, agar shaxs o'z ichki imkoniyatlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini to'g'ri boshqarsa, bu bosqich uni yanada kuchliroq, mas'uliyatli va maqsadli qilishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, yetuklik davri inson hayotining eng muhim va mazmunli bosqichi bo'lib, unda psixologik, jismoniy va ijtimoiy jihatlar birlashib, shaxsning o'ziga xos, barqaror va rivojlangan holatini shakllantiradi. Shu sababli ham mazkur davrni ilmiy jihatdan chuqur o'rganish inson rivojlanishining asosiy tamoyillarini tushunish, psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni samarali tashkil etish uchun katta ahamiyat kasb etadi.

Yetuklik davri inson hayotidagi eng muhim, mas'uliyatli va murakkab bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning biologik rivojlanishi barqarorlashadi, psixologik jarayonlari yetuklashadi va ijtimoiy faolligi o'zining eng yuqori cho'qqisiga ko'tariladi. 20 dan 60 yoshgacha bo'lgan yetuklik yillari shaxsning mehnatdagi samaradorligi, kasbiy kompetensiyalarining shakllanishi hamda ijtimoiy munosabatlarda faol ishtirok etishi bilan ajralib turadi.

Yetuklik davrini chuqur o'rganish psixologiya, pedagogika, tibbiyot, sotsiologiya va iqtisodiyot kabi fanlar uchun dolzarbdur, chunki aynan shu davrda inson jamiyat oldida mas'uliyatli vazifalarni bajaradi, hayotiy maqsadlarini belgilaydi va amalga oshiradi. Biroq bu bosqichda yuzaga keladigan psixologik inqirozlar, ijtimoiy bosimlar va murakkab moslashuv jarayonlari shaxsning farovonligi va ijtimoiy muvozanatiga ta'sir qiladi.

Shu boisdan, yetuklik davrining har tomonlama ilmiy tahlili shaxsning ruhiy barqarorligini saqlash, ijtimoiy rollarga moslashish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun zarur metodologik asosdir. Kelajakda yetuklik davrini yanada chuqurroq o'rganish inson taraqqiyotining fundamental tamoyillarini tushunish va shaxslarni qo'llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed*. New York: Norton.
2. Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development*. McGraw-Hill Education.
3. Levinson, D. J. (1986). *The Seasons of a Man's Life*. New York: Alfred A. Knopf.
4. Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.

5. Baltes, P. B., Reese, H. W., & Lipsitt, L. P. (1980). *Life-Span Developmental Psychology*. *Annual Review of Psychology*, 31, 65–110.
6. Toshpo'latov, A. X. (2015). *Psixologiyaning asoslari*. Toshkent: O'zbekiston.
7. Normatova, D. I. (2019). *Insonning psixologik rivojlanishi*. Toshkent: Fan va texnologiya.
8. Mirzaahmedov, S. Q. (2020). *Ijtimoiy psixologiya asoslari*. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.