

## INSON HAYOTINING YETUKLIK VA KEKSALIK BOSQICHLARIDA PSIXOLOGIK RIVOJLANISH VA UNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

ADPI filologiya fakulteti

o‘zbek tili va adabiyoti yo‘nalishi

**Mahmudova Muslima Anvarjon qizi**

**Annotatsiya:** Ushbu maqola yetuklik va keksalik davrlarining psixologik xususiyatlarini nazariy va empirik adabiyotlar asosida tizimli tarzda yoritadi. Maqolada yetuklikning yosh bosqichlari (yosh yetuklik, o‘rta-yosh va kech yetuklik) va ularning psixologik vazifalari ta’riflanadi; keksalikda kuzatiluvchi kognitiv, emotsional va ijtimoiy o‘zgarishlar tahlil qilinadi.

**Kalit so‘zlar:** qarish psixologiyasi, kognitiv o‘zgarishlar, emotsional regulyatsiya, kognitiv rezerv, gerontopsixologiya

**Аннотация:** В данной статье на основе теоретической и эмпирической литературы систематически рассматриваются психологические характеристики взрослости и старости. В статье описываются возрастные этапы взрослости (молодость, средняя взрослость и поздняя взрослость) и их психологические функции; анализируются когнитивные, эмоциональные и социальные изменения, наблюдаемые в пожилом возрасте.

**Ключевые слова:** психология старения, когнитивные изменения, эмоциональная регуляция, когнитивный резерв, геронтопсихология

**Abstract:** This article systematically reviews the psychological characteristics of adulthood and old age based on theoretical and empirical literature. The article describes the age stages of adulthood (young adulthood, middle adulthood, and late adulthood) and their psychological functions; the cognitive, emotional, and social changes observed in old age are analyzed.

**Keywords:** psychology of aging, cognitive changes, emotional regulation, cognitive reserve, gerontopsychology.

Inson hayotining yetuklik va keksalik davrlarini tushunish faqatgina yosh bosqichlarini tasvirlash bilangina cheklanib qolmaydi, balki bu davrlarning ichki mexanizmlarini, psixologik jarayonlarini va shaxs rivojlanishidagi chuqur o‘zgarishlarni anglashni ham talab qiladi va har bir yosh bosqichi o‘ziga xos psixologik xususiyatlar, ijtimoiy rollar, ichki kechinmalar bilan ajralib turadi. Ayniqsa, yetuklik va keksalik davrlari inson kamolotining muhim bosqichlari bo‘lib, bu davrlarda shaxsning ruhiy holati, hayotiy tajribasi va o‘zini anglash darajasi sezilarli darajada o‘zgaradi. Avvalo, inson rivojlanishini faqat yosh bilan emas, balki individuallik darajasi bilan ham baholash muhim. Har bir inson bir xil yoshda bo‘lsa ham, ularning hayotiy tajribasi, qaror qabul qilish uslubi va ruhiy yetukligi turlicha bo‘ladi. Shu sababli psixologiyada “biologik yosh” bilan bir qatorda “psixologik yosh” tushunchasi ham mavjud. Ba’zi insonlar 30 yoshda ham hali o‘zini topa olmagan bo‘lsa, boshqalar esa 50 yoshda ham faol, yangilikka ochiq va rivojlanishda davom etadi. Mashhur psixolog Erik Erikson nazariyasiga ko‘ra, inson hayoti bir necha bosqichlardan iborat bo‘lib, har bir bosqichda muayyan psixologik vazifa va ichki qarama-qarshiliklarni hal qilish zarur bo‘ladi. Aynan shu jarayon shaxsning to‘laqonli rivojlanishini ta’minlaydi. Yosh yetuklik davri, ya’ni 20–40 yosh oralig‘i, inson hayotining eng faol va shakllanuvchi bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda inson o‘zining kimligini anglash, hayotdagi maqsadlarini aniqlash va jamiyatda o‘z o‘rnini topishga intiladi. Mustaqil iqtisodiy hayot boshlanadi, kasbiy faoliyat yo‘lga qo‘yiladi va shaxsiy identifikatsiya mustahkamlanadi. Shu bilan birga, inson uchun yaqinlik, sevgi, do‘stlik va oila kabi qadriyatlar alohida ahamiyat kasb etadi. Erikson bu davrni “yaqinlikka erishish yoki izolyatsiya” bosqichi deb ataydi. Agar inson boshqalar bilan samimiy va ishonchli munosabatlar o‘rnata olsa, u ruhiy jihatdan sog‘lom rivojlanadi. Aks holda, yolg‘izlik, ajralish va ichki bo‘shliq hissi yuzaga keladi. Yetuklik davrida yana bir muhim jihat — hayotiy ma’noni izlash jarayonidir. Inson faqat moddiy muvaffaqiyatlar bilan qoniqib qolmaydi, balki “men nima uchun yashayapman?”, “hayotimning maqsadi nima?” degan savollarga javob izlay boshlaydi. Bu jarayon ayniqsa o‘rta yosh davrida kuchayadi

va baʼzan “oʻrta yosh inqirozi” sifatida namoyon boʻladi. Bu inqiroz salbiy holat emas, aksincha insonning oʻz hayotini qayta koʻrib chiqishiga va yangi maqsadlar qoʻyishiga turtki boʻlishi mumkin. Oʻrta yosh davri (40–65 yosh) inson hayotiy tajribasining eng yuqori choʻqqisiga chiqadigan bosqichdir. Bu davrda inson oʻz hayotini tahlil qiladi, erishgan yutuqlari va amalga oshmagan orzularini qayta baholaydi. Kasbiy faoliyatda barqarorlikka erishiladi, oila va jamiyatdagi oʻrni mustahkamlanadi. Shu bilan birga, bu davrda “generativlik”, yaʼni oʻz bilim va tajribasini boshqalarga, ayniqsa keyingi avlodga yetkazish ehtiyoji kuchayadi. Agar inson jamiyatga foyda keltirish, boshqalarga yordam berish va ijtimoiy faol boʻlish orqali oʻzini namoyon qilsa, u oʻz hayotini mazmunli deb his qiladi. Aks holda, turgʻunlik (stagnatsiya), ichki qoniqmaslik va hayotdan norozi boʻlish hissi paydo boʻlishi mumkin. Keksalik davriga yaqinlashgan sari insonda vaqtni boshqacha his qilish holati yuzaga keladi. U uzoq kelajakdan koʻra hozirgi lahzani qadrlashga, hayotning oddiy, ammo mazmunli jihatlariga eʼtibor qaratishga moyil boʻladi. Bu esa ichki xotirjamlikni kuchaytiradi. Shu nuqtai nazardan, keksalik faqat pasayish davri emas, balki donishmandlik va ruhiy yetilish davri sifatida ham qaraladi. Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, inson miyasi keksalikda ham oʻzgarishda davom etadi. Bu hodisa neyropastiklik deb ataladi, yaʼni miya yangi sharoitlarga moslasha oladi va yangi neyron aloqalarni hosil qiladi. Demak, inson har qanday yoshda ham yangi narsalarni oʻrganish, oʻz ustida ishlash va rivojlanishda davom etish imkoniyatiga ega. Yana bir muhim jihat shundaki, bu emotsional intellektning oshishidir. Yosh oʻtgan sari inson oʻz his-tuygʻularini yaxshiroq boshqarishni oʻrganadi, boshqalarning hissiyotlarini chuqurroq tushunadi va murakkab ijtimoiy vaziyatlarda toʻgʻri yoʻl tutadi. Bu esa insonning ijtimoiy munosabatlarini yanada sifatli qiladi. Bundan tashqari, hayotning bu bosqichlarida insonda qadriyatlar tizimi oʻzgaradi. Yoshligida muhim boʻlgan narsalar — martaba, moddiy boylik, tashqi muvaffaqiyat — asta-sekin oʻz oʻrnini ichki tinchlik, sogʻliq, yaqin insonlar va ruhiy muvozanat kabi qadriyatlarga boʻshatadi. Bu oʻzgarish insonning hayotga boʻlgan munosabatini yanada chuqurlashtiradi. Shu bilan birga, zamonaviy jamiyatda texnologiyalarning rivojlanishi ham yetuklik va keksalik davriga oʻz taʼsirini koʻrsatmoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli vositalar orqali katta

yoshdagi insonlar ham bilim olish, muloqot qilish va jamiyatda faol bo‘lish imkoniyatiga ega bo‘lmoqda. Bu esa ularning ijtimoiy hayotdan chetda qolib ketishining oldini oladi. Erikson bu bosqichni “butunlik yoki umidsizlik” deb izohlaydi. Agar inson o‘z hayotidan mamnun bo‘lsa, u ichki xotirjamlik, tinchlik va qoniqish hissiga ega bo‘ladi. Aks holda, afsuslanish, umidsizlik va hayotdan norozi bo‘lish holatlari yuzaga keladi. Shu sababli, keksalik davrida insonning ruhiy holatini qo‘llab-quvvatlash, unga mehr va e‘tibor berish juda muhimdir. Bu bosqichlarning barchasida muhim omillardan biri — psixologik chidamlilik hisoblanadi. Bu insonning hayotdagi qiyinchiliklarga moslasha olish, muammolarni to‘g‘ri qabul qilish va ularga ijobiy yondashish qobiliyatidir. Psixologik chidamliligi yuqori bo‘lgan insonlar stress va o‘zgarishlarni nisbatan yengilroq qabul qiladi, hayotdagi sinovlarni o‘shirish imkoniyati sifatida ko‘ra oladi. Bu esa ularning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ham ayniqsa keksalik davrida muhim ahamiyatga ega. Oila a‘zolari, do‘stlar, qo‘shnilar va jamoat tashkilotlari bilan aloqalarni saqlash insonning o‘zini yolg‘iz his qilmasligiga yordam beradi. Samimiy muloqot, mehr, hurmat va e‘tibor insonning hayotdan qoniqish darajasini oshiradi va depressiya kabi salbiy holatlarning oldini oladi. Ijtimoiy aloqalarning mavjudligi insonning psixologik barqarorligini mustahkamlovchi asosiy omillardan biridir. Zamonaviy psixologiyada yetuklik va keksalik davrlarini qo‘llab-quvvatlash uchun turli amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Jumladan, psixoterapevtik yondashuvlar — kognitiv-xulqiy terapiya insonning salbiy fikrlarini o‘zgartirishga yordam beradi. Qarish bilan bog‘liq moslashuv strategiyalarini o‘rgatish, qayg‘u va yo‘qotish hissi bilan ishlash uchun maxsus terapiyalar ham samarali hisoblanadi. Gerontopsixologiyada hayotiy xotiralarni qayta ko‘rib chiqish va ma‘no topishga qaratilgan logoterapiya keng qo‘llanadi. Shuningdek, kognitiv faoliyatni qo‘llab-quvvatlash muhimdir. Xotira mashqlari, yangi tillarni o‘rganish, kitob o‘qish, mantiqiy o‘yinlar bilan shug‘ullanish miya faoliyatini faollashtiradi va kognitiv rezervni oshiradi. Muntazam jismoniy mashqlar esa nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ruhiy holatni ham yaxshilaydi — ular depressiya xavfini kamaytiradi va umumiy kayfiyatni ko‘taradi. Ijtimoiy faoliyatda qatnashish, masalan, ko‘ngilli ishlarda ishtirok etish yoki turli klublarga

a'zo bo'lish ijtimoiy izolyatsiyani kamaytiradi. Sog'liqni saqlash va profilaktika ham muhim o'rin tutadi. Surunkali kasalliklarni erta aniqlash, dori-darmonlarni to'g'ri qabul qilish va sog'lom turmush tarziga rioya qilish insonning uzoq va sifatli hayot kechirishiga yordam beradi. To'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu va zararli odatlardan voz kechish ham katta ahamiyatga ega. Madaniy va ijtimoiy omillar qarish jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi jamiyatlarda keksalar hurmat qilinadi, ularning fikri qadrlanadi va ular oila markazida turadi. Boshqa jamiyatlarda esa aksincha, keksalar ijtimoiy hayotdan chetlashib qolishi mumkin. Gender omillari ham muhim: ayollar va erkaklar hayot davomida turli ijtimoiy rollarni bajaradi, bu esa ularning qarish jarayoniga va ruhiy salomatligiga turlicha ta'sir qiladi. Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, yosh o'tishi bilan ayrim kognitiv funksiyalar, masalan, tez fikrlash va ishchi xotira pasayishi mumkin (Salthouse, 1996). Biroq umumiy bilimlar, tajriba va so'z boyligi odatda saqlanib qoladi yoki hatto ortadi (Park & Reuter-Lorenz, 2009). Bundan tashqari, Laura Carstensen tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy-emotsional tanlov nazariyasiga ko'ra, keksalar ijobiy his-tuyg'ularni ko'proq qadrlaydi va salbiy holatlardan uzoqlashishga intiladi. Bu esa ularning ruhiy barqarorligini saqlashga yordam beradi. Hayotdan mamnunlik darajasi ham yoshga qarab o'zgarib boradi. Ko'pincha o'rta yosh davrida inson o'z hayotidan yuqori darajada qoniqish hosil qiladi. Biroq ijtimoiy izolyatsiya, sog'liq muammolari yoki yaqin insonlarni yo'qotish kabi omillar bu holatni pasaytirishi mumkin. Umuman olganda, yetuklik va keksalik davrlari inson hayotining eng chuqur, mazmunli va tajribaga boy bosqichlari hisoblanadi. Bu davrda inson o'z hayotini anglaydi, o'zidan keyingi avlodga bilim va qadriyatlar qoldiradi hamda ichki xotirjamlikka erishadi. Agar bu bosqichlar faol, ongli va ijtimoiy qo'llab-quvvatlangan holda kechsa, inson hayotdan yuqori darajada qoniqish oladi va ruhiy jihatdan sog'lom bo'lib qoladi. Xulosa qilib aytganda, inson hayotining yetuklik va keksalik bosqichlari — bu nafaqat tajriba yig'ish, balki o'zini anglash, hayot ma'nosini topish va ichki barkamollikka erishish davridir. Ilgari bayon etilgan psixologik jarayonlar — yaqinlik, generativlik, psixologik chidamlilik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash — aynan shu yangi tushunchalar bilan uzviy bog'liq holda insonning to'laqonli va mazmunli hayot kechirishiga xizmat qiladi. Shu sababli bu davrlarni to'g'ri

tushunish va ongli ravishda yashash insonning umumiy baxt va qoniqish darajasini belgilovchi muhim omillardan biridir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*.
2. Baltes, P. B., & Smith, J. (2003). *New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young-old to the dilemmas of the fourth age*.
3. Nurullo o'g'li, A. A. (2023). *Sharq mutafakkirlarining asarlarida psixodiagnostikaga doir qarashlari*. Тараққиёт, 13. 2023.
4. Vaxabova O.T (2024). *Globalashuv sharoitida axborot muhitining yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta'sirining psixologik jihatlari*. Современное образование (Узбекистан), (12(145)),46-51.
5. O'gilxon T, V. (2023). *Axborot muhiti yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta'sirini tadqiq etishning metodik jihatlari*. Современное образование (Узбекистан), (11 (132)), 15-22.
6. Carstensen, L. L. (1992). *Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory*.
7. Salthouse, T. A. (1996). *The processing-speed theory of adult age differences in cognition*.
8. Park, D. C., & Reuter-Lorenz, P. (2009). *The adaptive brain: Aging and neurocognitive scaffolding*.