

YETUKLIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

G'affarova Nazira Fayzulla qizi

TAFU Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

To'xtaliyeva Ruhshona Ravshan qizi

Toshkent Amaliy Fanlar universiteti talabasi

Annotatsiya:

Ushbu maqola yetuklik davrining psixologik xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan. Yetuklik davri inson hayotining eng uzun va muhim davrlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxsning ijtimoy-psixologik xususiyatlari shakllanadi, kasbiy faoliyatga yo'naltiriladi va hayotiy maqsadlar aniqlanadi. Maqolada yetuklik davrining bosqichlari, uning psixologik xususiyatlari, shuningdek, bu davrda yuzaga keladigan rivojlanish vazifalari va qiyinchiliklar haqida batafsil yoritilgan. Yetuklik davrida shaxsning o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini rivojlantirish va hayotdan qoniqish darajasi oshishi kabi muhim psixologik jarayonlar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: yetuklik davri, shaxs rivojlanishi, psixologik xususiyatlar, o'z-o'zini anglash, kasbiy rivojlanish, hayotiy maqsadlar, shaxsiy o'sish.

АННОТАЦИЯ:

Данная статья посвящена изучению психологических особенностей периода зрелости. Период зрелости является одним из самых продолжительных и важных этапов жизни человека, в котором формируются социально-психологические особенности личности, определяется профессиональная деятельность и жизненные цели. В статье подробно освещаются этапы зрелости, её психологические особенности, а также задачи развития и трудности, возникающие в данный период. Проанализированы важные психологические процессы,

такие как самосознание личности, саморазвитие и повышение уровня удовлетворенности жизнью в период зрелости.

Ключевые слова: период зрелости, развитие личности, психологические особенности, самосознание, профессиональное развитие, жизненные цели, личностный рост.

ABSTRACT:

This article is devoted to the study of the psychological characteristics of adulthood. Adulthood is one of the longest and most important stages of human life, during which the socio-psychological characteristics of a person are formed, professional activity is determined, and life goals are established. The article describes in detail the stages of adulthood, its psychological characteristics, as well as developmental tasks and difficulties that arise during this period. Important psychological processes such as self-awareness, self-development, and an increased level of life satisfaction in adulthood are analyzed.

Keywords: adulthood, personality development, psychological characteristics, self-awareness, professional development, life goals, personal growth.

KIRISH

Yetuklik davri inson hayotining eng uzun va muhim davrlaridan biri hisoblanadi. Bu davr odatda 20-22 yoshdan boshlab 55-60 yoshgacha davom etadi va inson hayotida katta ahamiyatga ega. Yetuklik davrida shaxsning ijtimoy-psixologik xususiyatlari shakllanadi, kasbiy faoliyatga yo'naltiriladi, oila quriladi va hayotiy maqsadlar aniqlanadi.

Psixologiya fanida yetuklik davri o'zining xususiyatlari bilan ajralib turadi. Bu davrda inson o'zining shaxsiy va kasbiy salohiyatini to'liq namoyish etadi, jamiyatda o'z o'rnini topadi va hayotiy vazifalarni hal qiladi. Yetuklik davrining psixologik xususiyatlarini o'rganish nafaqat nazariy ahamiyatga ega, balki amaliy jihatdan ham muhimdir, chunki bu bilimlar insonlarga hayotda muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi.

Yetuklik davrini o'rganishning dolzarbligi shundaki, zamonaviy jamiyatda bu davrda yuzaga keladigan psixologik muammolar tobora ortib bormoqda. Kasbiy kuyish, oilaviy nizolar, o'z-o'zini anglash muammolari va boshqa qiyinchiliklar yetuklik davrida yashayotgan insonlarni bezovta qilmoqda. Shuning uchun bu davrning psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish va tahlil qilish zamonaviy psixologiyaning muhim vazifalaridan biridir.

Asosiy qism

Yetuklik davri odatda bir necha bosqichlarga bo'linadi: yosh yetuklik (20-30 yosh), o'rta yetuklik (30-45 yosh) va kech yetuklik (45-60 yosh). Har bir bosqich o'zining xos psixologik xususiyatlari va rivojlanish vazifalariga ega.

Yosh yetuklik davrida (20-30 yosh) inson o'zining mustaqil hayotini boshlaydi. Bu davrda asosiy rivojlanish vazifalari quyidagilardan iborat: kasbiy faoliyatga yo'naltirish, oila qurish, o'z-o'zini anglash va hayotiy maqsadlarni aniqlash. Yosh yetuklikda inson energiyasi yuqori, yangi imkoniyatlarga ochiq va kelajakka nisbatan optimistlik kayfiyatida bo'ladi. Bu davrda inson o'zining shaxsiy va kasbiy salohiyatini aniqlashga harakat qiladi.

O'rta yetuklik davrida (30-45 yosh) inson o'zining kasbiy va shaxsiy hayotida barqarorlikka erishadi. Bu davrda asosiy e'tibor oila, karera va jamiyatdagi o'rniga qaratiladi. O'rta yetuklikda inson o'zining hayotiy tajribasini to'plashda davom etadi, munosabatlarni mustahkamlaydi va hayotdan qoniqish

darajasini oshirishga intiladi. Bu davrda katta o'zgarishlar kamroq bo'lsa-da, shaxsning ichki rivojlanishi davom etadi.

Kech yetuklik davrida (45-60 yosh) inson o'z hayotini qayta baholaydi va kelajakka nisbatan yangi nuqtai nazarni shakllantiradi. Bu davrda ba'zi insonlarda "hayoti krizisi" deb ataladigan holat yuzaga kelishi mumkin. Biroq, ko'pchilik uchun bu davr o'zining ijodiy va shaxsiy salohiyatini to'liq namoyish etish davridir. Kech yetuklikda inson o'z tajribasini avlodlariga o'tkazishga, jamiyatda hurmat qozonishga va hayotdan to'liq qoniqishga intiladi.

Yetuklik davrining asosiy psixologik xususiyatlaridan biri bu o'z-o'zini anglashning rivojlanishidir. O'z-o'zini anglash - bu insonning o'zini, o'z xis-tuyg'ulari, xohish-istaklari va imkoniyatlarini tushunishidir. Yetuklik davrida o'z-o'zini anglash tobora chuqurlashib, inson o'zining ichki dunyosi bilan uyg'unlasha boshlaydi. Bu jarayon insonning hayotdan qoniqish darajasini oshirishga va o'z o'rnini topishga yordam beradi.

Kasbiy rivojlanish yetuklik davrining yana bir muhim jihatidir. Bu davrda inson o'zining kasbiy faoliyatini yo'lga qo'yadi, malaka va tajriba orttiradi, karera qiladi. Kasbiy rivojlanish nafaqat iqtisodiy barqarorlikka erishishga yordam beradi, balki shaxsning o'zini qadrlashini oshiradi va hayotdan qoniqish darajasini yuqori ko'taradi. Muvaffaqiyatli kasbiy faoliyat insonning umumiy ong-salomatligiga ijobiy ta'sir qiladi.

Yetuklik davrida munosabatlarning rivojlanishi ham katta ahamiyatga ega. Bu davrda inson oilaviy munosabatlarni mustahkamlaydi, do'stlik aloqalarini saqlab qoladi va yangi ijtimoiy aloqalar o'rnatadi. Sog'lom munosabatlar insonning psixologik barqarorligini ta'minlaydi va stressli vaziyatlarda qo'llab-quvvatlash manbai bo'ladi. Yetuklik davrida munosabatlarni boshqarish ko'nikmalari rivojlanadi va inson o'zining ijtimoiy muhitida uyg'unlasha oladi.

Yetuklik davrida yuzaga keladigan qiyinchiliklar ham mavjud. Kasbiy kuyish, oilaviy nizolar, o'z-o'zini anglash muammolari va "o'rta yosh krizisi" kabi holatlar bu davrda uchraydi. Biroq, to'g'ri psixologik yondashuv va o'z-o'zini rivojlantirish usullarini qo'llash orqali bu qiyinchiliklarni yengib o'tish mumkin. Yetuklik davrida inson o'zining ichki resurslarini kashf etadi va hayotiy vazifalarni hal qilishda mustahkam bo'ladi.

XULOSA

Yetuklik davri inson hayotining eng uzun va muhim davrlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxsning ijtimoy-psixologik xususiyatlari shakllanadi, kasbiy faoliyatga yo'naltiriladi va hayotiy maqsadlar aniqlanadi. Yetuklik davrini yosh yetuklik, o'rta yetuklik va kech yetuklik bosqichlariga bo'lish mumkin va har bir bosqich o'zining xos psixologik xususiyatlariga ega. Yetuklik davrining asosiy psixologik xususiyatlari o'z-o'zini anglashning rivojlanishi, kasbiy rivojlanish, munosabatlarning mustahkamlanishi va hayotdan qoniqish darajasining oshishidir. Bu davrda inson o'zining shaxsiy va kasbiy salohiyatini namoyish etadi, jamiyatda o'z o'rnini topadi va hayotiy vazifalarni hal qiladi. Yetuklik davrida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni - kasbiy kuyish, oilaviy nizolar va o'z-o'zini anglash muammolarini to'g'ri psixologik yondashuv va o'z-o'zini rivojlantirish usullarini qo'llash orqali engib o'tish mumkin. Yetuklik davrining psixologik xususiyatlarini o'rganish insonlarga hayotda muvaffaqiyatga erishishga va to'liq hayot kechirishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. - New York: Norton, 1968. - 336 p.
2. Levinson D.J. The Seasons of a Man's Life. - New York: Ballantine Books, 1978. - 384 p.

3. Vaillant G.E. Adaptation to Life. - Boston: Little, Brown and Company, 1977. - 396 p.
4. Tojiboyeva R.M. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2015.
5. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent: Fan nashriyoti, 2012.
6. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2010.
7. Sodiqov A.S. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan nashriyoti, 2014.
8. Yo‘ldoshev J.G‘. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2008.