

## YETUKLIK DAVRIDA PSIXOLOGIK RIVOJLANISHNING ASOSIY XUSUSIYATLARI

Zuxurova D.A.

To'ychiyeva M.A.

Mirzo Ulug'bek nomidagi

O'zbekiston Milliy universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15551786>

**Annotatsiya.** Mazkur ilmiy maqolada yetuklik davrida shaxsning psixologik rivojlanish jarayonlari, bu bosqichning asosiy xususiyatlari, E. Erikson va boshqa psixologlarning nazariyalari asosida izohlangan. Shaxsning emotsional, kognitiv, ijtimoiy va shaxsiy o'sishi, psixologik barqarorlik, ijtimoiy rollar va o'zini anglash kabi jihatlar tahlil qilingan. Yetuk shaxs rivojiga ta'sir etuvchi omillar va psixologik muammolar yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** yetuklik, psixologik rivojlanish, emotsional barqarorlik, o'zini anglash, Erikson nazariyasi, hayotiy maqsad, kognitiv o'sish, ijtimoiy rollar.

Inson hayotining har bir davri o'ziga xos psixologik o'zgarishlar bilan ajralib turadi. Yetuklik (yosh ulg'ayish) davri esa shaxsiy taraqqiyotning eng muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxs o'zining ijtimoiy, professional, oilaviy va shaxsiy roli nuqtai nazaridan barqarorlashadi, hayotdagi asosiy qadriyatlar, maqsadlar va ustuvorliklar aniqlashtiriladi. Psixologik rivojlanishning bu bosqichi barqarorlik, muvozanat, ichki resurslarning shakllanishi va hayotiy qarorlarning ongli tarzda qabul qilinishi bilan tavsiflanadi. Yetuklik davri odatda 25-60 yosh oralig'ini qamrab olib, individual farqlarga ko'ra kechadi.

Yetuklik davrining psixologik xususiyatlarini aniqlashda shaxsning ichki va tashqi omillar bilan o'zaro ta'siri alohida ahamiyat kasb etadi. Bu bosqichda inson shaxsi oldingi tajribalar asosida yanada murakkabroq integratsiyalashgan holatga ega bo'ladi. Bu jarayonda hayotiy tajribaning boyishi, o'z-o'zini anglashning chuqurlashuvi, ichki barqarorlikka intilish, o'z qadriyatlarini aniqlab olish, jamoa va jamiyatdagi o'rnini anglash, hayotiy mazmun izlash kabilar muhim o'rin tutadi. Shaxs o'zining bilim, ko'nikma va tajribasidan samarali foydalanishni o'rganadi. Bu esa professional va shaxsiy hayotda muvozanatga erishish imkonini beradi. [2]

Psixologlar tomonidan yetuklik davrida shaxsiy taraqqiyot, identifikatsiya va ijtimoiy moslashuv masalalari chuqur o'rganilgan. E. Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, aynan yetuklik davrida "yaqinlikka qarshi yakkalanish" (early adulthood) va "samaradorlikka qarshi befoydalik" (middle adulthood) kabi psixologik muammolar bilan yuzma-yuz kelinadi. Ya'ni, bu bosqichda inson o'z hayotini mazmunli tarzda tashkil etishi, jamiyatda foydali bo'lishi va o'zidan iz qoldirishga intilishi muhim ahamiyatga ega. Aks holda, psixologik inqiroz, befoydalik hissi va depressiv holatlar yuzaga kelishi mumkin.

Yetuklik davrida ijtimoiy rollar kengayadi. Shaxs ota-ona, er-xotin, yetakchi yoki bo'ysunuvchi, mentor kabi rollarni bajaradi. Bu rollar orqali u o'zini jamiyatda mustahkamlab, shaxsiy qoniqish va ijtimoiy moslashuvga erishadi. Ayniqsa, professional faoliyatda muvaffaqiyatga erishish, martabaga ko'tarilish, iqtisodiy mustaqillik shaxsning psixologik barqarorligiga ijobiy ta'sir qiladi. Shu bilan birga, oilaviy munosabatlar, farzandlar tarbiyasi va oila bilan bog'liq mas'uliyatlar shaxsiy o'sishga katta hissa qo'shadi. Biroq bu vazifalar ko'p hollarda psixologik bosim va charchoqlarga ham olib kelishi mumkin. [1]

Yetuklik davrida psixologik rivojlanishga ta'sir qiluvchi muhim omillardan biri bu — hayotiy maqsad va mazmun hissining mavjudligidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'z hayotida maqsadga ega bo'lgan, o'zini foydali deb hisoblaydigan yetuk shaxslar ruhiy salomatlik, ijobiy

emotsional holat, sotsial moslashuv va hayotdan qoniqish darajasida ancha yuqori bo'lishadi. Boshqa tomondan, doimiy stress, professional charchoq, oilaviy inqirozlar, ijtimoiy izolyatsiya bu davrda ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. [3]

Yetuklik davrida kognitiv qobiliyatlar ham o'ziga xos tarzda o'zgaradi. Ilmiy manbalarda ta'kidlanishicha, bu bosqichda insonda mantiqiy fikrlash, analitik yondashuv, tajribaga asoslangan qarorlar qabul qilish, muammolarni oldindan ko'ra olish va strategik rejalashtirish salohiyati kuchayadi. Aqliy salohiyatning eng yuqori cho'qqisi aynan ushbu davrga to'g'ri keladi. Shu bilan birga, yodlash va ishlov berish tezligi, yangi ma'lumotlarni qabul qilish qobiliyati yoshga qarab biroz pasayishi mumkin. Ammo tajriba, bilim va moslashuvchanlik buni kompensatsiya qiladi. Shaxsning emotsional rivojlanishi ham bu davrda sezilarli darajada chuqurlashadi. Inson o'z his-tuyg'ularini boshqarishni, o'zini tahlil qilishni, boshqalar bilan empatik munosabatda bo'lishni, ijtimoiy ziddiyatlarni konstruktiv hal qilishni o'rganadi. Emotsional yetuklik — bu shaxsning hayotiy muvaffaqiyati, barqarorligi va ijtimoiy hamkorlikda samaradorligining muhim omilidir. Emotsional barqarorlik esa psixik sog'lomlikni ta'minlashda asosiy faktor sifatida ko'riladi. [4]

Yetuklik davrida o'z-o'zini anglash va baholash faol davom etadi. Odamlar o'z o'tmishini tahlil qiladi, hozirgi holatini baholaydi va kelajakka nisbatan qarashlarini shakllantiradi. Ushbu o'zlikni anglash jarayonlari orqali inson o'zining hayotiy yo'lini, qadriyatlarini va identifikatsiyasini mustahkamlaydi. Bu esa shaxsiy qarorlarning chuqur va ongli tarzda qabul qilinishiga olib keladi. Shu bois, yetuklik davrida o'zini rivojlantirish, yangi qobiliyatlarni o'zlashtirish, bilim doirasini kengaytirish va hayotiy muvozanatni saqlash muhim hisoblanadi.[3]

### References:

### Используемая литература:

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton.
2. Levinson, D. J. (1978). *The Seasons of a Man's Life*. New York: Knopf.
3. Bee, H. (1997). *Lifespan Development* (3rd ed.). Longman.
4. Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.