Yetuklik davrining psixologik xususiyatlari

Abdukarimova Nozimaxon
Guliston davlat pedagogika insituti

Pedagogika yo'nalishi 1-kurs talabasi

E-mail:nozimaxonurazoliyevna0305@gmail.com

Tel:+998940820710

Annotatsiya. Mazkur maqolada yetuklik davrining psixologik xususiyatlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Yetuklik davrining yosh bosqichlari, shaxsning intellektual rivojlanishi, emotsional barqarorligi, ijtimoiy faoliyati hamda motivatsion xususiyatlari yoritilgan. Shuningdek, yetuklik davrida uchraydigan psixologik muammolar, xususan, o'rta yosh inqirozi va stress holatlarining inson ruhiyatiga ta'siri haqida fikr yuritilgan. Maqolada Erik Erikson, A. Maslou, J. Piaje, K. Yung kabi olimlarning ilmiy qarashlari asosida yetuklik davrining o'ziga xos jihatlari ochib berilgan. Tadqiqot natijalari yetuklik davrining inson hayotidagi muhim o'rni va uning shaxs kamolotidagi ahamiyatini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Yetuklik davri, psixologik xususiyatlar, shaxs rivojlanishi, emotsional barqarorlik, intellektual rivojlanish, motivatsiya, ijtimoiy faoliyat, o'rta yosh inqirozi, emotsional intellekt, psixik jarayonlar, hayotiy tajriba, shaxs kamoloti.

Kirish

Inson hayoti davomida turli yosh bosqichlarini bosib o'tadi va har bir davr o'ziga xos psixologik, fiziologik hamda ijtimoiy xususiyatlarga ega bo'ladi. Yetuklik davri inson hayotining eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, unda shaxsning ijtimoiy faoliyati, kasbiy mahorati, oilaviy mas'uliyati va ruhiy barqarorligi yuqori darajada namoyon bo'ladi. Psixologiya fanida yetuklik davri odatda 25–60 yosh oralig'idagi bosqich sifatida talqin qilinadi. Ushbu davr insonning biologik yetilishi bilan bir qatorda, uning ijtimoiy va ma'naviy jihatdan ham shakllanish davri hisoblanadi.

Ko'plab psixolog olimlar yetuklik davrini inson taraqqiyotining eng sermahsul bosqichi sifatida baholaydilar. Jumladan, amerikalik psixolog Erik Erikson inson rivojlanishining ushbu davrini "mahsuldorlikka intilish va turg'unlik" bosqichi deb ataydi [1]. Uning fikricha, yetuk inson jamiyat uchun foydali faoliyat bilan shug'ullanishi, avlod tarbiyasida qatnashishi va ijtimoiy mas'uliyatni his qilishi bilan ajralib turadi.

Yetuklik davrida insonning tafakkuri, xotirasi, diqqat jarayonlari va hissiy holati nisbatan barqarorlashadi. Shu bilan birga, hayotiy tajriba ortishi natijasida qaror qabul qilish qobiliyati ham rivojlanadi. Rus psixologi B.G. Ananyev yetuklik yoshini "inson imkoniyatlari maksimal darajada namoyon bo'ladigan davr" deb ta'riflagan [2].

Mazkur maqolada yetuklik davrining psixologik xususiyatlari, uning emotsional, ijtimoiy va intellektual jihatlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi.

Yetuklik davri haqida umumiy tushuncha

Yetuklik davri inson ontogenezining muhim bosqichlaridan biri bo'lib, shaxsning biologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan to'liq shakllangan davrini anglatadi. Ushbu davrda inson mustaqil hayot kechiradi, mehnat faoliyatida faol qatnashadi hamda jamiyatda muayyan mavqega ega bo'ladi.

Intellektual rivojlanish

Yetuklik davrida insonning aqliy faoliyati yuqori darajada rivojlangan bo'ladi. Bu davrda mantiqiy fikrlash, muammolarni hal qilish, tajribadan foydalanish qobiliyatlari kuchayadi. Shaxs murakkab hayotiy vaziyatlarni tahlil qilish va oqilona qaror qabul qilish imkoniyatiga ega bo'ladi.

J. Piaje nazariyasiga ko‘ra, yetuk inson “formal operatsiyalar bosqichi”da bo‘lib, abstrakt fikrlash qobiliyatiga ega bo‘ladi [4]. Bu esa ilmiy tafakkur, rejalashtirish va strategik fikrlashning rivojlanishiga xizmat qiladi.

Intellektual jarayonlarning rivojlanishi

Psixik jarayon	**Yetuklik davridagi holati**
Tafakkur	Mantiqiy va analitik fikrlash kuchayadi
Xotira	Tajribaga asoslangan xotira yaxshi rivojlanadi
Diqqat	Barqaror va ixtiyoriy diqqat ustun bo‘ladi
Nutq	Ravonlik va muloqot tajribasi ortadi

Emotsional xususiyatlar

Yetuklik davrida emotsional barqarorlik nisbatan yuqori bo‘ladi. Inson o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishni o‘rganadi, stressli vaziyatlarga chidamlilik rivojlanadi. Shu bilan birga, oilaviy yoki kasbiy muammolar ruhiy zo‘riqishlarni ham keltirib chiqarishi mumkin.

Amerikalik psixolog Daniel Goleman emotsional intellekt tushunchasini ishlab chiqib, yetuk insonning muvaffaqiyati ko‘p jihatdan hissiyotlarni boshqara olish qobiliyatiga bog‘liq ekanligini ta’kidlaydi [5].

Yetuklik davrida quyidagi emotsional holatlar ko‘proq kuzatiladi:

- mas’uliyat hissining kuchayishi;
- o‘zini anglashning rivojlanishi;
- stressga chidamlilik;
- hayotiy qadriyatlarning shakllanishi;
- ruhiy barqarorlik.

Ijtimoiy-psixologik xususiyatlar

Yetuklik davri shaxsning jamiyatdagi faol ishtiroki bilan xarakterlanadi. Inson bu davrda ota-ona, rahbar, mutaxassis yoki jamiyat a’zosi sifatida muhim vazifalarni bajaradi.

Erik Eriksonning ta’kidlashicha, yetuk insonning asosiy vazifasi — kelajak avlodga foyda keltirish va jamiyat taraqqiyotiga hissa qo‘shishdan iborat [1].

Yetuklik davridagi asosiy ijtimoiy rollar

Ijtimoiy rol	**Mazmuni**
Ota-ona	Farzand tarbiyasi va oilaviy mas’uliyat
Mutaxassis	Kasbiy faoliyat va tajriba almashish
Rahbar	Jamoani boshqarish va qaror qabul qilish
Jamiyat a’zosi	Ijtimoiy faoliyatda qatnashish

Motivatsiya va qadriyatlar

Yetuklik davrida insonning hayotiy maqsadlari aniq shakllanadi. Bu davrda moddiy ehtiyojlardan tashqari, ma’naviy ehtiyojlar ham muhim o‘rin egallaydi. A. Maslou nazariyasiga ko‘ra, inson yuqori bosqichda “o‘zini namoyon qilish” ehtiyojiga intiladi [6].

Yetuk inson uchun quyidagi qadriyatlar muhim hisoblanadi:

- oilaviy barqarorlik;
- kasbiy muvaffaqiyat;
- jamiyatdagi obro‘;
- ma’naviy kamolot;
- sog‘lom turmush tarzi.

Yetuklik davrida uchraydigan psixologik muammolar

Har bir yosh bosqichida bo‘lgani kabi, yetuklik davrida ham ayrim psixologik qiyinchiliklar uchraydi. Ayniqsa, o‘rta yosh inqirozi inson ruhiyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

O‘rta yosh inqirozining asosiy belgilari

Belgilar	**Tavsifi**
Hayotdan qoniqmaslik	Erishilgan natijalarni yetarli deb bilmaslik
Stress	Kasbiy va oilaviy yuklamalarning ortishi
Emotsional tushkunlik	Ruhiy charchoq va depressiv holatlar
Qadriyatlarning o‘zgarishi	Hayotiy maqsadlarni qayta ko‘rib chiqish

K. Yungning fikricha, o‘rta yosh davri insonning ichki “Men”ini anglash davri hisoblanadi [7]. Shu sababli bu bosqichda inson o‘z hayotini qayta baholaydi.

Xulosa

Yetuklik davri inson ontogenezining eng muhim va sermazmun bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda shaxs nafaqat biologik jihatdan, balki psixologik, ijtimoiy va ma’naviy tomondan ham yuqori rivojlanish darajasiga erishadi. Insonning hayotiy tajribasi ortib borishi bilan uning tafakkuri chuqurlashadi, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati shakllanadi hamda ijtimoiy mas’uliyati kuchayadi. Shu sababli psixologiya fanida yetuklik davri “eng samarali faoliyat davri” sifatida baholanadi .

Mazkur davrning muhim jihatlaridan biri — shaxsning intellektual salohiyati yuqori darajada namoyon bo‘lishidir. Yetuk inson hayotiy vaziyatlarni chuqur tahlil qilish, mantiqiy xulosa chiqarish va murakkab muammolarni hal etish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Tajriba asosida shakllangan bilimlar insonning kasbiy faoliyatida katta muvaffaqiyatlarga erishishiga yordam beradi. Ayniqsa, diqqatning barqarorlashuvi, xotiraning mustahkamligi va analitik fikrlashning rivojlanishi ushbu davrning asosiy psixologik belgilaridan hisoblanadi .

Yetuklik davrida emotsional soha ham sezilarli ravishda takomillashadi. Inson o‘z hissiyotlarini boshqarishni, stressli vaziyatlarda to‘g‘ri yo‘l tutishni hamda ijtimoiy munosabatlarni muvozanatda olib borishni o‘rganadi. Bu davrda emotsional intellektning rivojlanganligi oilaviy hayot, kasbiy faoliyat va jamiyatdagi munosabatlarning muvaffaqiyatli bo‘lishida muhim omil hisoblanadi . Shuningdek, ruhiy barqarorlik va sabr-toqat insonning turli hayotiy qiyinchiliklarni yengib o‘tishiga yordam beradi.

Ijtimoiy jihatdan qaralganda, yetuklik davri insonning jamiyatdagi o‘rni mustahkamlanadigan bosqichdir. Shaxs bu davrda ota-ona, mutaxassis, rahbar yoki ustoz sifatida faoliyat yuritadi. U o‘z bilim va tajribasini yosh avlodga yetkazadi, jamiyat taraqqiyotiga munosib hissa qo‘shadi. Erikson ta’kidlaganidek, ushbu bosqichda insonning asosiy vazifasi — “mahsuldorlik” va “kelajak avlod uchun foyda keltirish”dan iboratdir .

Biroq yetuklik davri faqat ijobiy jarayonlar bilan cheklanmaydi. Ushbu davrda o‘rta yosh inqirozi, ruhiy charchoq, stress, hayotiy qadriyatlarni qayta baholash kabi psixologik holatlar ham uchrab turadi. Ayniqsa, insonning o‘z hayotiga tanqidiy nazar bilan qarashi, amalga oshirilmagan maqsadlari haqida o‘ylashi ba’zan emotsional tushkunlikni keltirib chiqaradi. Shu sababli psixologik sog‘lomlikni saqlash, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom turmush tarziga amal qilish muhim ahamiyat kasb etadi .

Xulosa qilib aytganda, yetuklik davri inson hayotining eng mas’uliyatli va mazmunli bosqichi bo‘lib, unda shaxsning aqliy, emotsional va ijtimoiy imkoniyatlari to‘liq namoyon bo‘ladi. Ushbu davrning psixologik xususiyatlarini ilmiy jihatdan o‘rganish jamiyatda sog‘lom, ma’naviy yetuk va ijtimoiy faol insonlarni tarbiyalashda muhim nazariy hamda amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. E. Erikson, *Childhood and Society*. New York: Norton, 1963.
2. B. G. Ananyev, *Chelovek kak predmet poznaniya*. Moskva: Nauka, 1968.
3. Sh. Byuler, *The Course of Human Life*. New York: Springer, 1935.

4. J. Piaget, *The Psychology of Intelligence*. London: Routledge, 1950.
5. D. Goleman, *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 1995.
6. Maslow, *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954.
7. G. Jung, *Modern Man in Search of a Soul*. New York: Harcourt Brace, 1933.