

YETUKLIK VA KEKSALIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

*Andijon davlat pedagogika instituti
Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi*

Shukurova Iminur Bahtiyorjon qizi.

Andijon davlat pedagogika instituti

*Milliy g'oya, ma'naviyat asoslari va xuquq ta'limi yo'nalishi
talabasi Maxmudova Mashhura Shuhratbek qizi*

Annotatsiya: Ushbu maqola inson hayotining yetuklik va keksalik davrlarida kuzatiladigan psixologik o'zgarishlarni tahlil qilib, bu o'zgarishlarning insonlarning hayoti va sifatiga bo'lgan ta'sirini ko'rib chiqadi. Ushbu maqolada inson hayoti davomidagi ikki muhim bosqich - yetuklik va keksalik davrlarining umumiy psixologik xususiyatlari haqida tahlil yuritiladi. Keksayish davridagi asosiy psixologik xususiyatlar orasida shaxsiy o'sishga bo'lgan intilishlar va hayotiy tajribalarini qadrlash kabi omillar bor. Bu bosqichlarda psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash xizmatlari inson hayotining sifati uchun juda muhimdir.

Kalit So'zlar: Yetuklik, Keksayish, Psixologik o'zgarishlar, Hayot sifati, O'z-o'zini anglash, Nafaqaga chiqish, Yolg'izlik hissi, O'lim va ma'no, Psixologik moslashuv, Hayotiy tajriba.

Abstract: This article analyzes the psychological changes observed in the periods of maturity and old age, and considers the impact of these changes on people's life and quality. This article analyzes the common psychological characteristics of two important stages in a person's life - maturity and old age. Among the main psychological characteristics of aging are factors such as the desire for personal growth and the appreciation of life experiences. At these stages, psychological and social support services are critical to the quality of a person's life.

Keywords: Maturity, Aging, Psychological changes, Quality of life, Self-awareness, Retirement, Loneliness, Death and meaning, Psychological adaptation, Life experience.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические изменения, наблюдаемые в периоды зрелости и старости, и рассматривается влияние этих изменений на жизнь и качество жизни людей. В данной статье анализируются общие психологические характеристики двух важных этапов жизни человека - зрелости и старости. К числу основных психологических характеристик старения относятся такие факторы, как стремление к личностному росту и оценка жизненного опыта. На этих этапах услуги психологической и социальной поддержки имеют решающее значение для качества жизни человека.

Ключевые слова: Зрелость, Старение, Психологические изменения, Качество жизни, Самосознание, Выход на пенсию, Одиночество, Смерть и смысл, Психологическая адаптация, Жизненный опыт.

Yetuklik va keksalik davrlari inson hayotining tabiiy bosqichlari hisoblanadi va har bir inson bu davrlarni boshdan kechiradi. Ular o'ziga xos psixologik xususiyatlarga ega bo'lib, bu xususiyatlar insonning o'zini anglashini, dunyoqarashini va his-tuyg'ularini o'zgartiradi. Yetuklik davri (odatda, 40-60 yosh atrofidagi davr) insonning hayoti va faoliyati nuqtai nazaridan o'zgarishlarga to'la bir vaqtdir. Bu davrda odamlar ko'p hollarda o'zlarining jamiyatdagi o'rinlarini qayta ko'rib chiqishadi va hayotdagi maqsadlariga qayta e'tibor berishadi. Shaxsiy va ijtimoiy jihatdan ko'plab yutuqlarga erishilgan bo'ladi, ammo shu bilan birga, ba'zi muammolar ham yuzaga kelishi mumkin. Masalan, o'z sog'lig'i borasida tashvishlanish, farzandlarning ulg'ayishi va o'z mustaqil hayotlarini boshlashlari kabi.

Keksalik davri (60 yoshdan keyin boshlanadi) esa shaxsdagi psixologik va jismoniy o'zgarishlar davridir. Bu davr inson hayotining pasayish bosqichi deb topilgan bo'lib, uning doirasida jismoniy faollik darajasining pasayishi kabi o'zgarishlar yuz beradi. Psixologik jihatdan keksalik davrida insonlar hayotning ma'no-mazmunini, o'tgan umr yo'lini va kelgusi yillarga bo'lgan umidlarini qayta baholashadi. Shuningdek, keksalikda insonlar o'zlarining hayoti davomida erishgan yutuqlarini eslab, huzur qilish va xotiralarni qadrlash kabi xususiyatlarga ega bo'ladi.

Hayotning bu ikki bosqichi psixologik jihatdan bir-biridan tubdan farq qiladi va har bir insonning yashash tarzi, salomatligi va ijtimoiy muhitiga qarab, bu davrlarni boshdan kechirish tajribasi ham farqlanadi. Yetuklik davrida ba'zi individlar kariyerlarining cho'qqisiga chiqqan bo'lsa, boshqalari esa hayotlarining yangi yo'nalishlarini izlashi mumkin. Keksayish davrida ba'zi kishilar faol ijtimoiy hayotni davom ettirishsa, boshqalar o'zlarining xotiralarini va oila a'zolarini qadrlashga ko'proq e'tibor beradi. Yetuklik va keksalik davrining psixologik xususiyatlari mavzusida yoritilgan jihatlarni hisobga olgan holda, yoshga bog'liq o'zgarishlarni qabul qilib, hayotning har bir davrini qadrlash muhimdir. Insonlar uchun moslashuvchanlik, optimizm va ijtimoiy aloqalarni saqlab qolish kabi omillar, bu kechinmalarni baxtli va ma'noli tarzda boshdan kechirishda yordam beradi. Shaxsiy rivojlanish va o'sish, shuningdek, yuqori yoshda ham davom etadi, va bu jarayon har bir shaxsning individualligini ta'kidlaydi.[7]

Yetuklik davri:

- O'z-o'zini anglash va o'z hayotidan qoniqish darajasining oshishi.
- Hayot tajribasi va donoligining chuqurlashuvi.
- Professional va ijtimoiy faoliyatdagi o'zgarishlarga moslashuv.
- Oilaviy aloqalar va do'stlik munosabatlaridagi evolyutsiya.

Кексалик davri:

- Jismoniy kuch va energiya darajasining pasayishi bilan bog'liq psixologik moslashuv.
- Nafaqaga chiqish va ish faoliyatidagi o'zgarishlar.
- Yolg'izlik hissi va yaqinlar bilan aloqalarining o'zgarishi.
- O'lim haqidagi fikrlarning ko'payishi va hayotning ma'no-mazmunini qayta baholash.

Inson hayotining eng muhim davrlaridan ikkitasi yetuklik va keksayishdir. Bu davrlar har bir inson hayotida muhim rol o'ynaydi va turli psixologik, jismoniy hamda ijtimoiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Yetuklik davri odatda 40 yoshdan boshlanib, 60 yoshgacha davom etsa, keksayish davri esa 60 yoshdan keyingi yillarni qamrab oladi. Ushbu maqolada, yetuklik va keksalik davrida kuzatiladigan asosiy psixologik xususiyatlar yoritiladi. [1]

Yetuklik davrida inson o'z hayoti yuzasidan chuqurroq muvaffaqiyatlarga va ma'lumotlarga ega bo'ladi. Bu davrda ko'plab insonlar o'zlarining shaxsiy, oilaviy va professional faoliyatlari bo'yicha yetuklik darajasiga yetishadi. Yetuk kishilarda o'z-o'zini anglash, hayot tajribasi va qaror qabul qilish ko'nikmalari yaxshilanadi. Shuningdek, bu vaqt oralig'ida ko'pincha oilaviy aloqalar mustahkamlanadi, farzandlar tarbiyasida ota-onaning roli o'zgaradi. Keksayish davrida esa, fizik jihatdan kuchning pasayishi bilan bir qatorda, psixologik moslashuv jarayoni ham boshlanadi. Keksalikda ko'plab insonlar uchun muhim bo'lgan masalalar – nafaqaga chiqish, yolg'izlik hissi, do'stlik va oilaviy munosabatlardagi o'zgarishlar, shuningdek, o'lim va hayotning ma'noliligiga oid fikrlar muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan shu sababli, keksa yoshdagi insonlar ehtiyojlarini tushunish va ularni ijtimoiy jihatdan qo'llab-quvvatlash katta ahamiyatga ega.[3]

Yetuklik va keksalik davrining psixologik xususiyatlarining ijobiy jihatlari turli omillarga asoslanib, har bir insonning shaxsiy tajribasiga qarab farqlanadi. Biroq, umumiy ijobiy jihatlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Tajriba va Bilim: Katta yoshlarga to'plangan tajriba va bilimlar asosida hayotiy maslahatlar berish va boshqalarga yordam berish imkoniyatlarini beradi.

2. Hikmat: Uzoq va boy hayot yo'li davomida shaxs ko'plab muammolar va vaziyatlarni boshdan kechiradi, bu esa hikmatli qarorlar qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

3. Nafas Olish: Keksaygan insonlar odatda hayotning asosiy mavzulariga kamroq e'tibor beradilar va hayotdan zavqlanishga ko'proq e'tibor beradilar.

4. O'z-o'zini Anglab Yetish: Shaxs o'tgan yillar davomida o'zini yanada yaxshi tushunib, o'zini qabul qilib, yanada mustaqil bo'lib boradi.

5. Vaqtni Qadrlash: Bu davrda insonlar vaqtni qadrlashni va lahzalarni to'la-to'kis baxt bilan yashashni o'rganishadi.

6. Ijtimoiy Aloqalar: Uzun umr ko'rgan kishilar odamlar bilan munosabatlarni saqlash va rivojlantirish bo'yicha ko'p narsalarni bilishadi. Ular yaqinlari va do'stlarining ahamiyatini yuqori baholashadi.

7. Muvaffaqiyat hissi: Hayot davomida erishilgan natijalarni, oila va kasbiy faoliyatdagi yutuqlarni his etish.

8. Ro'yxatga Olish: Keksalar ko'pincha o'zlarining shaxsiy hayoti va kasbiy faoliyati davomida qilgan ishlarini mazmunan sarhisob qilish imkoniyatiga ega.

Quyida ko'p keksalarda uchraydigan muammoli vaziyat yoritilgan:

Vaziyat Tavsifi:

Zilola, 70 yoshda, pensionerga chiqqanidan keyin hayotining yangi bosqichiga qadam qo'ygan. Bir umr pedagog sifatida ishlagan Zilola hozir yolg'iz yashamoqda. Farzandlari kattalashib, ularning o'z oilalari bor va Zilola ko'pincha o'zini yolg'iz his qiladi. Yaqqol seziladigan jismoniy kuch pasayishi bilan bir qatorda, u o'zining ijtimoiy faoliyatini cheklangan deb his qilmoqda. Qo'shnilari bilan uchrashuvlar va oilaviy yig'ilishlar tashqari, Zilola ko'p vaqtini uyda yalang'och devorlarga tikilib o'tkazadi.

Psixologik Muammo:

Uning asosiy muammolari orasida yolg'izlik hissi va hayotning ma'no-mazmunini qayta baholash jarayoni muhim o'rin tutadi. Hayotning kechki davrlarida insonlar o'zlarining hayoti va kechgan umrlarini sarhisob qilishadi, bu jarayon esa ba'zan "hayotdan ko'ngli to'lish" hissi yoki aksi - "hayotda yanada ko'proq narsaga erishish" istagiga olib keladi. Zilola o'z ijtimoiy faoliyatini davom ettirishni xohlaydi, ammo imkoniyatlarining cheklanganligini tushunadi va bu uni tushkunlikka olib keladi.

Yechim Yo'llari:

Kezi kelganda, ilk qadam Zilolaga mos miqdorda psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni taqdim etishdir. Mahalliy jamoat markazlarida bo'ladigan tadbirlar, keksalar uchun mo'ljallangan mashg'ulotlar yoki yangi hobbylarni qabul qilish unga o'zini yaxshiroq his etishga va yangi do'stlar orttirishga yordam berishi mumkin.

Shuningdek, Zilola o'z farzandlari va nabiralarini ko'proq jalb qilish orqali ijtimoiy aloqalarini yaxshilay oladi. Oilaviy yig'ilishlar tashkil qilish yoki bolalariga va nabiralariga hayotiy tajribalarini ulashish imkoniyatini qidirish uchun rag'batlantirish muhimdir. Ushbu muammoyi hal etishda Zilolaning o'ziga nisbatan hurmatni mustahkamlash, o'z-o'zini qadrlashni oshirish va o'z hayotini to'laqonli kechirishni davom ettirish uchun ijobiy maqsadlar o'rnatish muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, psixologik maslahat va tez-tez uchrashuvlar Zilolaga o'z his-tuyg'ularini ifodalash va bu yangi hayot bosqichida ro'y berayotgan o'zgarishlarni qabul qilishda yordam beradigan ko'nikmalar yaratishga yordam berishi mumkin.[5]

XULOSA

Maqola xulosasida yetuklik va keksalik davrlaridagi inson psixologiyasi doirasidagi o'zgarishlarning ahamiyati e'tirof etiladi hamda har bir insonning bu o'zgarishlarga individual yondashuvi nisbatan o'ziga xos va noyob ekani ta'kidlanadi. Psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ushbu bosqichlarda juda muhimdir. Yaxshi tayyorgarlik, salomatlikni saqlash va hayot sifatini yaxshilash orqali keksayish jarayonini yengil va ma'noli o'tkazish mumkin. Yetuklik va keksalik davri – bu hayotning ajralmas qismlari bo'lib, ularning har biri o'ziga xos psixologik xususiyatlar bilan ajralib turadi. Shaxsning ushbu davrlarga moslashuvi uning shaxsiy o'sishi, ijtimoiy aloqalari va umumiy hayot sifatiga chuqur ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy, oilaviy va psixologik qo'llab-quvvatlash bu davrda insonlar uchun yanada muhim ahamiyat kasb etadi va ularning hayotining sifatini yaxshilashi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Erik Eriksonning "Hayot davrlari va inson rivojlanishi" nazariyasi.
2. Daniel Levinsonning "The Seasons of a Man's Life" ("Inson hayotining fasllari") kitobi.
3. Robert Butler "Successful Aging" ("Muvaffaqiyatli Qarilik") asari.
4. John Horn va Raymond Cattell tomonidan ishlab chiqilgan "Faol va passiv qarilik" konsepsiyasi.
5. Laura L. Carstensen "The Influence of a Sense of Time on Human Development" ("Vaqt tushunchasining inson rivojlanishiga ta'siri") maqolasi.
6. Shukurova, I. (2024). PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF SOCIAL INTELLIGENCE IN ADOLESCENCE. *Multidisciplinary and Multidimensional Journal*, 3(1), 65-69.
7. John W. Santrock - "Adult Development and Aging" ("Kattalar Rivojlanishi va Keksayish")
8. Shukurova, I. (2023). CHILDREN WITH DEVIANT BEHAVIOR. *International journal of advanced research in education, technology and management*, 2(12), 274-279.
9. Laura L. Carstensen va Linda J. Waite - "Social and Emotional Patterns in Adulthood: Support for Socioemotional Selectivity Theory" ("Yetuklikdagi Ijtimoiy va Hissiy Namunalar: Sotsioemosional Tanlab Olish Nazariyasiga Doir Dalillar")