



YOSHLIK YETUKLIK VA KEKSALIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

RAHMONQULOVA FARISHTABONU SHOHUSAYNZODA
G'APPAROVA MEHRIBON G'APPOR QIZI

Denov tadbirkorlik va pedagogika institutining “Aniq va tabiiy fanlar “ fakulteti
“Biologiya” yo’nalishi talabalari

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson rivojlanishining asosiy uch bosqichi — yoshlik, yetuklik va keksalik davrlarining psixologik xususiyatlari o’rganiladi. Yoshlik davrida shaxsning o’zini anglash jarayoni, kasb tanlash motivlari, emotsional beqarorlik va ijtimoiy moslashuv masalalari tahlil qilinadi. Yetuklik bosqichida esa shaxsning barqarorlashuvi, professional va oilaviy mas’uliyatning ortishi, ijtimoiy maqomning shakllanishi hamda emotsional muvozanatning kuchayishi ko’rib chiqiladi. Keksalik davrida psixologik moslashuv, hayotiy tajribani umumlashtirish, yolg’izlik hissi, sog’liqdagi o’zgarishlar va ularning shaxs psixologiyasiga ta’siri tahlil etiladi. Tadqiqotda har bir davrning o’ziga xos psixologik ehtiyojlari, motivlari va ijtimoiy-ruhiy holatlari ilmiy adabiyotlar asosida yoritilgan. Maqola inson rivojlanishining izchil jarayon sifatida qaralishi va har bir bosqichda psixologik omillarning ahamiyatini ochib berishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Yosh davri psixologiyasi, yetuklik psixologiyasi, keksalik psixologiyasi, rivojlanish bosqichlari, emotsional barqarorlik, shaxs shakllanishi, ijtimoiy moslashuv, qarilik davri, psixik rivojlanish, motivatsiya.

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические особенности трех основных этапов развития личности: юности, зрелости и старости. В период юности анализируются процессы самосознания, мотивация выбора профессии, эмоциональная неустойчивость и проблемы социальной адаптации. На этапе зрелости подчеркиваются стабилизация личности, рост профессиональной и семейной ответственности, формирование социального статуса и укрепление эмоционального равновесия. В пожилом возрасте обсуждаются психологическая адаптация, осмысление жизненного опыта, чувство одиночества, изменения в состоянии здоровья и их влияние на психическое благополучие. В статье раскрываются специфические психологические потребности, мотивы и социально-эмоциональные состояния каждого этапа развития на основе научной литературы. Работа направлена на выявление роли психологических факторов в непрерывном процессе развития человека.



Ключевые слова: Психология развития, психология юности, психология зрелости, психология старости, эмоциональная стабильность, формирование личности, социальная адаптация, пожилой возраст, психическое развитие, мотивация.

Annotation: This article examines the psychological characteristics of three major stages of human development: youth, adulthood, and old age. The study analyzes the processes of self-awareness, career choice motivation, emotional instability, and social adaptation in youth. In adulthood, the article highlights personality stabilization, increased professional and family responsibility, the formation of social status, and the strengthening of emotional balance. In old age, psychological adaptation, reflection on life experience, feelings of loneliness, changes in health, and their impact on mental well-being are discussed. The article emphasizes the unique psychological needs, motivations, and socio-emotional conditions of each developmental stage based on scientific literature. It aims to demonstrate the importance of psychological factors throughout the continuous process of human development.

Keywords: Developmental psychology, youth psychology, adult psychology, aging psychology, emotional stability, personality development, social adaptation, elderly period, mental development, motivation.

Kirish

Inson rivojlanishi uzluksiz va ko‘p omilli jarayon bo‘lib, u bolalikdan boshlab keksalik davrigacha davom etadi. Har bir rivojlanish bosqichi o‘ziga xos psixologik, biologik va sotsiokulturn tarkibiy qismlarga ega. Yoshlik, yetuklik va keksalik inson hayotining eng muhim uch davri sifatida shaxsning xarakteri, dunyoqarashi, emotsional holati, xulq-atvori va motivatsiyasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Mazkur maqola ushbu davrlarning chuqur psixologik tahlili, ularning o‘zaro farqlari va umumiy jihatlarini yoritishga qaratilgan.

Yoshlik davri 16–25 yosh oralig‘ida kuzatiladi va insonning yetuklik sari qadam qo‘yishidagi eng muhim bosqichlardan biridir. Bu davrda shaxsning hayotiy qadriyatlari, dunyoqarashi, o‘zini anglash darajasi jadal o‘zgaradi. Yoshlar yangi ijtimoiy rollarga moslashadi, o‘z mustaqilligini izlaydi, professional yo‘nalishni tanlaydi va o‘z shaxsiy individual xususiyatlarini namoyon eta boshlaydi. Psixologlar bu davrni “identifikatsiya davri” deb atashadi.

Birinchidan, yoshlar o‘z shaxsiy “Men”ini shakllantiradi. Bu jarayonda kimman? Qayerga intilyapman? Qanday kasb egasiga aylanishni xohlayman? kabi savollar markaziy o‘rin egallaydi. Eriksonning ta’kidlashicha, identifikatsiya inqirozi bu



davrning eng asosiy psixologik masalasidir. To'g'ri tanlovlar shaxsning keyingi yillarda psixologik barqarorligiga xizmat qiladi.

Ikkinchidan, emotsional hayotda beqarorlik kuzatiladi. Gormonlar faolligi, ijtimoiy bosim, hayotiy tajribaning kamligi yoshlar hissiyotida keskin o'zgarishlarga olib keladi. Stress, ijtimoiy taqqoslash, tashqi ta'sirlarga tez beriluvchanlik kabi holatlar ko'proq uchraydi.

Uchinchidan, yoshlar o'z kelajagini qurishga intiladilar. Kasb tanlash, oliy ta'lim olish, munosabatlar o'rnatish, iqtisodiy mustaqillikka erishish kabi omillar psixologik rivojlanishning ajralmas qismidir. Ijtimoiy guruhlar bilan integratsiya, yangi do'stlar orttirish, jamoa ichida o'z o'rnini topish katta ahamiyatga ega.

Yoshlarning asosiy psixologik ehtiyojlari — tan olinishi, mustaqillik, erkinlik, muloqot, o'z fikrini bildirish va o'zini namoyon qilishdir. Bu ehtiyojlarning qondirilishi salomat ruhiy rivojlanishning asosiy omili hisoblanadi. Yetuklik davri 25–60 yoshgacha davom etib, shaxsning eng faol, barqaror va mas'uliyatli hayot bosqichi sifatida e'tirof etiladi. Bu davrda insonning ijtimoiy mavqei mustahkamlanadi, oila quriladi, professional faoliyatda yuksalish kuzatiladi. Psixologlar yetuklikni "stabilizatsiya davri" deb ham atashadi.

Birinchidan, emotsional barqarorlik kuchayadi. Yoshlikdagi hissiy beqarorlik o'rnini tajriba asosidagi muvozanat egallaydi. Inson qarorlarni aniqroq, ongliroq qabul qiladi. Ikkinchidan, professional o'sish shaxs hayotining markaziy nuqtasiga aylanadi. Mutaxassislik bo'yicha yetuklik, malaka oshirish, lavozim o'sishi, jamiyatda o'z o'rnini mustahkamlash — bularning barchasi yetuklikning asosiy psixologik omillaridir. Uchinchidan, oila va farzandlar tarbiyasi shaxsning psixologik hayotida alohida o'rin tutadi. Ota-onalik mas'uliyati, iqtisodiy barqarorlikka intilish, oilaviy totuvlikni saqlash kabi omillar psixik jarayonlarga ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, yetuklik davrida inson o'z qadriyatlarini qayta ko'rib chiqadi, dunyoqarashi yanada aniq shakllanadi. O'z-o'zini baholash barqarorlashadi, inson o'z kuchli va zaif tomonlarini real baholay oladi. Hayotiy tajribaning boyligi muammolarni hal etishda yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Bu davrning asosiy ehtiyojlari — barqarorlik, professional tan olinishi, oilaviy farovonlik, ijtimoiy maqom va o'zini oqlash ehtiyojidir.

Keksalik davri 60 yoshdan keyin boshlanib, jismoniy, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlarning eng sezilarli bo'lgan davridir. Bu bosqichda insonning jismoniy imkoniyatlari pasayadi, faoliyat sur'ati sekinlashadi, biroq hayotiy tajriba va donolik oshadi.



Birinchidan, keksalar hayotini umumlashtiradi. Bu jarayon Erikson tomonidan “donolik va umidsizlik o‘rtasidagi qarama-qarshilik” sifatida ta’riflanadi. Agar inson o‘z o‘tgan hayotidan mamnun bo‘lsa, unda donolik va xotirjamlik yuzaga keladi; aks holda afsus va ichki ziddiyatlar paydo bo‘lishi mumkin.

Ikkinchidan, ijtimoiy faollikning pasayishi ruhiy holatga ta’sir qiladi. Pensiyaga chiqish, avvalgidek jamoa ichida bo‘lmaslik, tengdoshlarining vafoti, yolg‘izlik hissi — bular keksalik psixologiyasi uchun xos bo‘lgan holatlardir.

Uchinchidan, sog‘liqdagi o‘zgarishlar psixologik barqarorlikka ta’sir etadi. Sog‘liqni saqlashga ehtiyojning oshishi, stress va xavotir kuchayishi mumkin. Ammo ijtimoiy yordam, oila e’tibori, doimiy muloqot keksalarning ruhiy holatini sezilarli yaxshilaydi. Keksalar uchun asosiy ehtiyojlar — muloqot, e’tibor, hurmat, xavfsizlik va psixologik qo‘llab-quvvatlashdir. Ularning hayotiy tajribani avlodlarga yetkazish istagi kuchli bo‘ladi.

Yoshlik, yetuklik va keksalik bosqichlari bir-biridan keskin farq qilsa-da, umumiy jihatlar ham mavjud. Har uchala davrda shaxs o‘zini namoyon qilishga intiladi, ijtimoiy moslashuv jarayonidan o‘tadi, psixologik ehtiyojlarga ega bo‘ladi. Farqlar esa ularning motivatsiyasi, ehtiyojlari, ijtimoiy rollari va emotsional holatlarida namoyon bo‘ladi.

Xulosa

Yoshlik izlanish, sinovlar, o‘z o‘rnini topish davri.
Yetuklik barqarorlik, mas’uliyat va professional o‘sish davri.
Keksalik umumlashtirish, xotirjamlik va hayotiy donolik davri.

Ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash, to‘g‘ri munosabat va har bir bosqich ehtiyojlarini hisobga olish insonning ruhiy farovonligini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Erikson E. *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton, 1968.
2. Papalia D., Feldman R. *Human Development*. McGraw-Hill, 2001.
3. Santrock J.W. *Life-Span Development*. McGraw-Hill, 2019.
4. Havighurst R. *Developmental Tasks and Education*. Longmans, 1953.
5. Zimbardo P., Ruch F. *Psychology and Life*. Harper Collins, 1991.
6. Божович Л.И. *Личность и её формирование в детском возрасте*. М.: Педагогика, 1968.
7. Шаманов А.К. *Возрастная психология*. Т.: Universitet, 2020.
8. Бехтерев В.М. *Общие основы возрастной психологии*. М., 1983.
9. Бернс Р. *Развитие Я-концепции и воспитание*. М., 1986.



10. Abdukarimovich, Y. T., & Melikmurodovich, S. U. B. (2022). Art Therapy in Eliminating Aggressiveness in the Individual. *Global Scientific Review*, 9, 1-4.
11. Abdukarimovich, Y. T., Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). Educator's Skill in Eliminating Aggressive Situations of Children Raised in Preschool Education Organization. *Samaraly Ta'lim Va Barqaror innovatsiyalar Jurnali*, 1(6), 611-616.
12. MELIKBOBOYEVICH, S., QIZI, O., & QIZI, Q. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.