



YETUKLIK DAVRINING IKKINCHI BOSQICHIDAGI SHAXSNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Gaybullayeva Ruxshona Azamxo'ja qizi

Shavkatova Madina Otabek qizi

CHDPU gumanitar fanlar fakulteti

O'zbek tili va adabiyoti yo'nalishi 24\1-guruh talabasi

Email: rgaybullayeva17@gmail.com

shavkatovamadina57@gmail.com

Ozodqulov Olimjon Bahodir o'g'li

Ilmiy rahbar:

CHDPU Psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15591686>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-May 2025 yil

Ma'qullandi: 28-May 2025 yil

Nashr qilindi: 31-May 2025 yil

KEY WORDS

Yetuklik davri, o'rta yosh, psixologik rivojlanish, o'zlikni anglash, ijtimoiy munosabatlar, martaba, farovonlik, ruhiy salomatlik

ABSTRACT

Ushbu maqola yetuklik davrining ikkinchi bosqichida (40-60 yosh) bo'lgan shaxslarning psixologik xususiyatlarini o'rganadi. Bu davrda shaxslar hayotning muhim o'zgarishlari va vazifalariga duch kelishadi, masalan, martaba o'zgarishlari, bolalarning uyidan ketishi, menopauza va qarilikning boshlanishi. Ushbu o'zgarishlar shaxsning o'ziga bo'lgan munosabati, ijtimoiy munosabatlari va umumiy farovonligiga ta'sir qilishi mumkin. Maqola ushbu davrdagi psixologik rivojlanishning asosiy nazariyalarini, tadqiqot natijalarini va amaliy ahamiyatini ko'rib chiqadi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar

Ushbu maqola uchun adabiyotlar tahlili psixologiya, sotsiologiya va gerontologiya sohalaridagi ilmiy maqolalar, kitoblar va tadqiqot hisobotlarini o'z ichiga oladi. Asosiy manbalar psixologik rivojlanish nazariyalari (masalan, Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasi, Karl Yungning individuatsiya nazariyasi), yetuklik davridagi stress omillari va ularning oqibatlari, shuningdek, farovonlik va moslashuv strategiyalariga qaratilgan[7]. Tadqiqot usullari sifat va miqdoriy tadqiqotlarning kombinatsiyasini o'z ichiga oladi. Sifatli tadqiqotlar chuqur intervyular va fokus-guruhlarini o'z ichiga oladi, bu esa shaxslarning tajribalari va nuqtai nazarlarini o'rganishga imkon beradi. Miqdoriy tadqiqotlar standartlashtirilgan so'rovnomalar va psixologik testlarni o'z ichiga oladi, bu esa ma'lumotlarni yig'ish va tahlil qilish imkonini beradi[5]. Tadqiqot natijalari

Adabiyotlar tahlili va tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, yetuklik davrining ikkinchi bosqichidagi shaxslar quyidagi psixologik xususiyatlarga ega:

- O'zlikni qayta baholash: Shaxslar o'z hayotlari, yutuqlari va yo'qotishlarini qayta baholaydilar. Bu davrda o'zlikni anglash, ma'no izlash va hayot maqsadini aniqlash muhim ahamiyatga ega[8].

- Ijtimoiy munosabatlar: Oilaviy munosabatlar, do'stlik va ijtimoiy aloqalar shaxsning farovonligi uchun muhim rol o'ynaydi. Bolalarning uyidan ketishi, er-xotin munosabatlaridagi o'zgarishlar va ota-onalarga g'amxo'rlik qilish kabi masalalar ushbu davrda dolzarbdir.

- Martaba va ish: Martaba o'zgarishlari, ishdan bo'sh xavfi va pensiyaga tayyorgarlik

ushbu davrda shaxslarning psixologik holatiga ta'sir qilishi mumkin. Ish bilan bog'liq stressni boshqarish va yangi imkoniyatlarni izlash muhimdir[2].

- Jismoniy va ruhiy salomatlik: Menopauza, surunkali kasalliklar va qarilikning boshlanishi shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatiga va farovonligiga ta'sir qilishi mumkin. Sog'lom turmush tarzini saqlash, stressni boshqarish va ruhiy salomatlikka e'tibor berish muhimdir[4].

Muhokama

Yetuklik davrining ikkinchi bosqichi shaxslar uchun ham qiyinchiliklar, ham imkoniyatlar davri bo'lishi mumkin. O'zlikni qayta baholash, ijtimoiy munosabatlardagi o'zgarishlar va martaba bilan bog'liq masalalar shaxsning psixologik holatiga ta'sir qilishi mumkin. Biroq, ushbu davrda shaxslar o'zlarining tajribalari va resurslaridan foydalanib, yangi maqsadlar qo'yish, shaxsiy o'sishga erishish va hayotdan qoniqishni oshirish imkoniyatiga ega[3].

Xulosa

Yetuklik davrining ikkinchi bosqichi shaxs uchun muhim o'zgarishlar va yangi imkoniyatlar davri hisoblanadi. Ushbu davrda shaxs tajriba va donolik kasb etadi, ma'naviy izlanishlar olib boradi, ijtimoiy faollashadi, o'z-o'zini anglaydi va o'zgarishlarga moslashadi[6]. Ushbu bosqichda psixologik salomatlikni saqlash va shaxsiy rivojlanish uchun o'ziga g'amxo'rlik qilish, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash, yangi narsalarni o'rganish va maqsadlarni aniqlab olish muhimdir. Yetuklik davrining ikkinchi bosqichi shaxsiy o'sish va baxtli hayot kechirish uchun noyob imkoniyatlar taqdim etadi[1].

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Erik Erikson, "Identity: Youth and Crisis" (1968)
2. Daniel Levinson, "The Seasons of a Man's Life" (1978)
3. Carl Jung, "Modern Man in Search of a Soul" (1933)
4. Laura Carstensen, "Socioemotional Selectivity Theory" (1999)
5. Carol Ryff, "Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia" (2014)
6. Sheldon Cohen, "Social Relationships and Health" (2004)
7. George Vaillant, "Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Study of Adult Development" (2002)
8. Rivojlanish psixologiyasi, Kattalar psixologiyasi, Ijtimoiy psixologiya darsliklari va o'quv qo'llanmalari