KEKSALIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Alisherova Zulfiya Tolibjanovna
Pedagogika va psixologiya kafedrasi o'qituvchisi
Qobilova Dinora Muzaffarjon qizi
Andijon davlat pedagogika instituti, Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi talabasi

Annotatsiya

Mazkur maqolada inson ontogenezining muhim bosqichlari hisoblangan keksalik davrining psixologik xususiyatlari tahlil qilingan. Shaxs rivojlanishining mazkur bosqichlarida yuz beradigan kognitiv, emotsional va ijtimoiy o'zgarishlar ilmiy nazariyalar asosida yoritilgan. Yetuklik davrida shaxsning ijtimoiy mas'uliyati, hayotiy tajribasi va o'zini anglash darajasi ortishi, keksalik davrida esa hayotiy tajribaning umumlashtirilishi, psixologik moslashuv va donishmandlik shakllanishi masalalari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: yetuklik davri, keksalik, psixologik rivojlanish, shaxs, qarish psixologiyasi, emotsional barqarorlik.

Annotation

This article analyzes the psychological characteristics of adulthood and old age as important stages of human ontogenesis. Cognitive, emotional, and social changes occurring during these developmental periods are examined based on scientific theories. The study highlights increased social responsibility, life experience, and self-awareness in adulthood, as well as psychological adaptation, life reflection, and wisdom formation in old age.

Keywords: adulthood, old age, psychological development, personality, aging

psychology, emotional stability.

Аннотация

В статье рассматриваются психологические особенности зрелого и пожилого возраста как важных этапов онтогенеза человека. Анализируются когнитивные, эмоциональные и социальные изменения личности на данных этапах развития. Особое внимание уделяется росту социальной ответственности и самосознания в зрелости, а также психологической адаптации, осмыслению жизненного опыта и формированию мудрости в пожилом возрасте.

Ключевые слова: психологическое зрелость, старость развитие, личность, психология старения, эмоциональная устойчивость.

Kirish

Inson hayoti uzluksiz rivojlanish jarayoni bo‘lib, u biologik, ijtimoiy va psixologik omillarning o‘zaro ta’siri asosida shakllanadi. Ontogenez jarayonida har bir yosh bosqichi shaxs taraqqiyotida muhim ahamiyat kasb etadi va o‘ziga xos psixologik xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Ayniqsa, keksalik davrlari inson hayotining eng mas’uliyatli hamda mazmunan boy bosqichlari hisoblanib, bu davrlarda shaxs o‘z hayotiy tajribasini umumlashtiradi, jamiyatdagi o‘rnini qayta anglaydi va ruhiy barqarorlikka erishishga intiladi.Bugungi globallashuv sharoitida inson kapitali, ayniqsa, katta hayotiy tajribaga ega avlodning ijtimoiy faolligini qo‘llab-quvvatlash masalasi davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biriga aylanmoqda. O‘zbekiston Respublikasida ham inson qadri, uning sha’ni va manfaatlarini ulug‘lash ustuvor tamoyil sifatida e’tirof etilmoqda.Yurtimizda inson qadrini ulug’lash eng oliy burchdir. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev ta’kidlaganidek: “Keksalarni e’zozlash — xalqimizga xos ezgu qadriyat bo‘lib, ularga hurmat va e’tibor ko‘rsatish jamiyatimiz ma’naviy taraqqiyotining muhim mezonidir.” Ushbu fikr jamiyatda yetuk va keksa

avlodning nafaqat ijtimoiy, balki psixologik ahamiyati ham nihoyatda yuqori ekanligini ko‘rsatadi. Keksalik davri esa hayotiy tajribaning chuqurlashuvi, donishmandlikning rivojlanishi hamda hayot mazmunini anglash jarayonlari bilan xarakterlanadi. Prezidentimiz o‘z nutqlarida katta avlod vakillarining jamiyat hayotidagi o‘rni haqida so‘z yuritar ekan, “Yoshi ulug‘ insonlar — bu hayot maktabidan o‘tgan, boy tajriba va dono maslahat manbai” ekanligini alohida ta’kidlab keladi. Bu esa keksalik davrini faqat biologik qarish emas, balki ijtimoiy va ma’naviy yetuklik bosqichi sifatida talqin qilish zarurligini ko‘rsatadi. Zamonaviy psixologiya fanida keksalik davrlarini o‘rganish dolzarb ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Aholining umr davomiyligi ortib borayotgan hozirgi davrda insonning kechki yosh bosqichlaridagi psixologik holati, ijtimoiy moslashuvi va ruhiy farovonligini ta’minlash masalalari alohida ahamiyat kasb etmoqda. Bu jarayonlarda jamiyatning ma’naviy muhiti, oilaviy qo‘llab-quvvatlash va avlodlararo hamkorlik muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.Mazkur maqolaning maqsadi —keksalik davrining psixologik xususiyatlarini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish, ushbu bosqichlarda kuzatiladigan kognitiv, emotsional hamda ijtimoiy o‘zgarishlarni yoritish hamda shaxsning muvaffaqiyatli psixologik moslashuvi omillarini aniqlashdan iboratdir. Maqolada rivojlanish psixologiyasi va gerontopsixologiya doirasidagi ilmiy qarashlar asosida keksalik davrining mazmuni hamda ularning jamiyat taraqqiyotidagi o‘rni keng yoritiladi.

Shaxs rivojlanishining keksalik bosqichlari rivojlanish psixologiyasining muhim tadqiqot obyektlaridan biri hisoblanadi. Psixologiya tarixida ko‘plab olimlar inson hayotining ushbu davrlarini turlicha yondashuvlar asosida izohlab berganlar. Yungning fikricha, keksalik — bu shaxsning individuatsiya jarayoni yakunlanadigan, ya’ni inson o‘z “men”i bilan uyg‘unlikka erishadigan davrdir.Rus psixologi B.G. Ananyev insonni faoliyat subyekti sifatida o‘rganib, yetuklik davrini shaxs imkoniyatlarining eng yuqori

darajada namoyon bo‘ladigan bosqichi deb hisoblaydi. U inson rivojlanishi biologik qarish bilan to‘xtab qolmasligini, balki ijtimoiy tajriba orqali davom etishini ilmiy asoslab bergan. Yetuklik davri odatda 30–60 yosh oralig‘ini qamrab olib, insonning ijtimoiy, kasbiy va oilaviy jihatdan eng faol bosqichi hisoblanadi. Psixolog J. Piaget nazariyasiga ko‘ra, formal-operatsion tafakkur yosh ulg‘aygani sari amaliy tajriba bilan boyiydi. Yetuk shaxs abstrakt fikrlashni real hayotiy tajriba bilan uyg‘unlashtira oladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, aynan shu davrda inson:strategik fikrlaydi,uzoq muddatli rejalashtirishni amalga oshiradi,murakkab ijtimoiy vaziyatlarni samarali hal qiladi.Mashhur psixolog D. Levinson o‘z tadqiqotlarida yetuklikni “hayot tuzilmasini barqarorlashtirish davri” deb ataydi. Uning fikricha, inson bu davrda o‘z kasbiy identifikatsiyasini mustahkamlaydi.Amerikalik olim Laura Carstensen tomonidan ishlab chiqilgan sotsioemotsional selektivlik nazariyasiga ko‘ra, yosh ulg‘aygani sari inson hissiy jihatdan ahamiyatli munosabatlarni tanlay boshlaydi. Yetuk yoshdagi insonlar:keraksiz nizolardan qochadi,ijobiy emotsiyalarni qadrlaydi,psixologik muvozanatni saqlashga intiladi.Bu holat shaxsning ruhiy barqarorligini kuchaytiradi.Yetuklik davrida inson jamiyat oldidagi mas’uliyatini chuqurroq anglaydi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev ta’kidlaganidek:“Jamiyat taraqqiyoti, avvalo, mas’uliyatli, bilimli va hayotiy tajribaga ega insonlarga tayanadi.”Mazkur fikr yetuk avlodning jamiyat barqarorligidagi o‘rnini yaqqol ifodalaydi.[1]

Keksalik davri inson hayotining tabiiy bosqichi bo‘lib, ko‘pincha biologik qarish bilan bog‘lab talqin qilinadi. Biroq zamonaviy psixologiya uni yangi psixologik sifatlar shakllanadigan davr sifatida ko‘radi.Gerontopsixologiya tadqiqotchisi P.Baltes keksalikni selektiv optimallashtirish jarayoni sifatida tushuntiradi. Uning nazariyasiga ko‘ra, inson yosh o‘tishi bilan ayrim qobiliyatlar pasaysa ham, mavjud resurslarni samarali boshqarishni o‘rganadi.Keksalarda:tajribaga asoslangan fikrlash

kuchayadi;hayotiy masalalarda dono qarorlar ko‘proq uchraydi;semantik xotira yaxshi saqlanadi.Shu sababli ko‘plab olimlar donishmandlik aynan keksalik davrida shakllanishini ta’kidlaydilar. Psixolog R. Pek keksalik davrining asosiy psixologik vazifasi sifatida hayotni qabul qilish va ichki uyg‘unlikka erishishni ko‘rsatadi. Inson o‘z hayot yo‘lini baholab, ruhiy qoniqish hissiga erishishi mumkin.Prezidentimiz nutqlarida ham bu masalaga alohida urg‘u berilib:“Keksalarimiz — millatimizning oltin fondi, ularning hayotiy tajribasi yoshlar uchun bebaho maktabdir,” deb ta’kidlanadi. Bu yondashuv keksalik davrining ijtimoiy-psixologik ahamiyatini kuchaytiradi.Pensiya davri insonning kundalik faoliyatida sezilarli o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi. Psixologlar bu jarayonni “rol transformatsiyasi” deb ataydilar. Agar inson yangi faoliyat turlarini topa olsa, keksalik faol va mazmunli kechadi.Olimlar tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotlar ushbu davrlarda quyidagi muammolar uchrashini ko‘rsatadi:o‘rta yosh inqirozi;kasbiy charchash;hayot maqsadlarini qayta ko‘rib chiqish zarurati.Daniel Levinson bu holatni “hayot o‘rtasi o‘tish davri” deb ataydi. Keksalik davrida: yolg‘izlik hissi, ijtimoiy faollikning kamayishi, sog‘liq bilan bog‘liq xavotir. Psixolog Robert Butler faol qarish konsepsiyasini ilgari surib, ijtimoiy faollik va muloqot keksalarda ruhiy salomatlikni saqlashning asosiy omili ekanligini ta’kidlagan. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar sog‘lom qarish quyidagi omillarga bog‘liqligini ko‘rsatadi: doimiy intellektual faoliyat, ijtimoiy aloqalarning mavjudligi, jismoniy faollik, ma’naviy qadriyatlar va avlodlararo muloqot. Prezident Shavkat Mirziyoyevning “Inson qadri uchun” tamoyiliga asoslangan siyosati ham aynan insonning barcha yosh bosqichlarida faol va munosib hayot kechirishini ta’minlashga qaratilgan bo‘lib, bu psixologik farovonlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Xulosa

Keksalik davrlari inson hayot yo‘lining yakuniy bosqichlari bo‘lishiga qaramay, ular shaxs rivojlanishining eng mazmunli va psixologik jihatdan muhim davrlari

hisoblanadi. Ushbu bosqichlarda inson nafaqat to‘plagan hayotiy tajribasini namoyon etadi, balki o‘z hayotining mazmuni, qadriyatlari va jamiyatdagi o‘rnini chuqur anglash darajasiga yetadi. Yetuklik davri ijtimoiy faollik, mas’uliyat, kasbiy barqarorlik hamda emotsional yetilish bilan tavsiflansa, keksalik davri ruhiy muvozanat, donishmandlik va hayotiy tajribani avlodlarga uzatish jarayoni bilan ajralib turadi.Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, yosh ulg‘ayishi psixologik imkoniyatlarning pasayishi emas, balki ularning sifat jihatdan o‘zgarishini anglatadi. Yetuklik davrida inson jamiyat taraqqiyotining faol subyekti sifatida namoyon bo‘lsa, keksalik davrida esa ijtimoiy tajriba, ma’naviy yetuklik va hayotiy hikmat manbaiga aylanadi. Psixolog olimlarning ilmiy qarashlari ham inson rivojlanishi umr davomida uzluksiz davom etishini va har bir yosh bosqichi o‘ziga xos psixologik vazifalarni bajarishini tasdiqlaydi.Shuningdek, jamiyatda keksalarga hurmat, yetuk avlod tajribasidan samarali foydalanish va avlodlararo hamkorlikni rivojlantirish shaxsning psixologik farovonligini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev ta’kidlaganidek, yoshi ulug‘ insonlarga ehtirom ko‘rsatish va ularning hayotiy tajribasini qadrlash jamiyat ma’naviy taraqqiyotining muhim mezonidir. Bu yondashuv insonning barcha yosh davrlarida o‘zini qadrlangan va jamiyat uchun zarur shaxs sifatida his etishiga xizmat qiladi.Xulosa qilib aytganda, yetuklik va keksalik davrlarini to‘g‘ri anglash, ushbu bosqichlarga xos psixologik xususiyatlarni hisobga olish hamda insonning faol va mazmunli qarishini qo‘llab-quvvatlash zamonaviy jamiyatning muhim vazifalaridan biridir. Chunki sog‘lom psixologik qarish — nafaqat individual farovonlik, balki jamiyat barqarorligi va ma’naviy rivojlanishining ham muhim omilidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1.Mirziyoyev Sh. M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. — Toshkent: O‘zbekiston, 2021.

2.Mirziyoyev Sh. M. Oliy Majlisga Murojaatnomalar (2017–2024 yillar). — Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti matbuot xizmati nashrlari.

3.Baltes P. B., Baltes M. M. Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences. — Cambridge: Cambridge University Press, 1990.

4.Butler R. N. Why Survive? Being Old in America. — New York: Harper & Row, 1975.

5.Erikson E. H. Childhood and Society. — New York: W.W. Norton & Company, 1950.

6.Erikson E. H. Identity and the Life Cycle. — New York: International Universities Press, 1980.

7.Jung C. G. The Stages of Life. — London: Routledge, 1933.

8.Levinson D. J. The Seasons of a Man’s Life. — New York: Alfred A. Knopf, 1978.

9.Piaget J. The Psychology of Intelligence. — London: Routledge & Kegan Paul, 1950.