

GERONTOPSIXOLOGIYA

Hasanova Hulkar Ilyas qizi

Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti. "Gumanitar fanlar" fakulteti

Milliy g'oya, ma'naviyat asoslari va huquq ta'lim yo'nalish 1-bosqich talabasi

hulkarhasanova34@gmail.com

Jabborova Durdona Bahrom qizi

Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti. "Gumanitar fanlar" fakulteti

Milliy g'oya, ma'naviyat asoslari va huquq ta'lim yo'nalish 1-bosqich talabasi

durdonaj361@gmail.com

Hulkar Mirqosimova

Ilmiy rahbar

Annotatsiya: Biz ushbu tezisda gerontopsixologiya doirasida keksalik davrida psixik jarayonlar, emotsional holat va ijtimoiy moslashuv muammolarini tahlil qilamiz. Gerontopsixologiya insonning qarilik bosqichidagi psixologik rivojlanish qonuniyatlarini o'rganuvchi muhim yo'nalish bo'lib, zamonaviy psixologiya va ijtimoiy fanlarda alohida

o‘rin egallaydi. Keksalik davrida kognitiv jarayonlar (xotira, diqqat, tafakkur)ning o‘zgarishi, shuningdek, shaxsning emotsional barqarorligi va hayotdan qoniqish darajasi muhim ahamiyat kasb etadi. Bu tezisda qarilik davrida psixologik o‘zgarishlarni ilmiy asosda tahlil qilish, kognitiv pasayishning oldini olish, faol qarilik konsepsiyasi hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash mexanizmlari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy faollikni saqlash, aqliy mashqlar bilan shug‘ullanish va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish kognitiv funksiyalarni uzoqroq saqlab qolishga yordam beradi. Shuningdek, psixologik moslashuvni kuchaytirish orqali depressiya va yolg‘izlik holatlarining oldini olish mumkin. Bundan tashqari, tezisda keksalar bilan ishlashda individual yondashuv, psixologik monitoring va rehabilitatsiya usullarining ahamiyati yoritilgan. Ushbu yondashuvlar keksalarning hayot sifati va psixologik farovonligini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Gerontopsixologiya, keksalik davri, psixologik moslashuv, kognitiv jarayonlar, emotsional holat, faol qarilik, psixologik qo‘llab-quvvatlash, hayot sifati, ijtimoiy faollik, rehabilitatsiya.

Kirish. Bugungi kunda Gerontopsixologiya inson hayotining muhim bosqichi bo‘lgan qarilik davrining psixologik xususiyatlarini o‘rganadigan dolzarb yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Aholining o‘rtacha umr ko‘rish davomiyligi oshib borayotgan bir paytda, keksa yoshdagi insonlarning ruhiy holatini tushunish va qo‘llab-quvvatlash masalalari yanada muhim ahamiyat kasb etmoqda. Chunki bu davrda yuzaga keladigan psixologik o‘zgarishlar nafaqat insonning o‘ziga, balki uning ijtimoiy muhitiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Mazkur tezisda qarilik davrida uchraydigan psixologik jarayonlar, moslashuv muammolari hamda ularni bartaraf etish yo‘llari tahlil qilinadi. Shuningdek, katta yoshdagi insonlarning hayot sifatini yaxshilashda ijtimoiy va psixologik qo‘llab-quvvatlashning ahamiyati yoritib

beriladi. Umuman olganda, gerontopsixologiyani chuqur o‘rganish nafaqat ilmiy jihatdan, balki jamiyat taraqqiyoti uchun ham muhim omil hisoblanadi.

Asosiy qism. Gerontopsixologiya doirasida qarilik davrida inson psixikasida yuz beradigan o‘zgarishlar murakkab va ko‘p omilli jarayon hisoblanadi. Ushbu davrda kognitiv jarayonlar — xotira, diqqat va tafakkur asta-sekin pasayishi mumkin, biroq bu jarayon individual xususiyatlarga bog‘liq holda turlicha namoyon bo‘ladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam aqliy faollik va ijtimoiy faoliyat kognitiv pasayishni sekinlashtirishga xizmat qiladi. Qarilik davrida emotsional holat ham muhim ahamiyatga ega. Ko‘plab tadqiqotlarda keksa yoshdagi insonlarda hayotiy tajriba ortishi bilan emotsional barqarorlik kuchayishi kuzatiladi. Shu bilan birga, yolg‘izlik, ijtimoiy ajralish yoki yaqin insonlarni yo‘qotish kabi omillar depressiv holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Ayniqsa, Alzheimer kasalligi va boshqa nevrodegenerativ kasalliklar psixik faoliyatning jiddiy buzilishiga olib keladi.

Gerontopsixologiyada moslashuv jarayonlari muhim o‘rin tutadi. Qarilik davriga muvaffaqiyatli moslashish uchun insonda ijobiy hayotiy pozitsiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va faol turmush tarzi muhim omillar hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy muhit, oila va jamiyatning roli beqiyosdir. Keksalar bilan ishlashda individual yondashuv, ularning ehtiyoj va qiziqishlarini hisobga olish zarur. Amaliy jihatdan, gerontopsixologik yondashuvlar bir necha bosqichlarni o‘z ichiga oladi. Dastlabki bosqichda psixologik holatni aniqlash va baholash amalga oshiriladi. Keyingi bosqichda esa psixologik qo‘llab-quvvatlash, maslahat va treninglar orqali ruhiy holatni yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar olib boriladi. Yakuniy bosqichda esa ijtimoiy faollikni oshirish va hayot sifatini yaxshilashga e‘tibor qaratiladi. Xalqaro tajribada keksalar bilan ishlashda kognitiv treninglar, art-terapiya va guruhli mashg‘ulotlar samarali usullar sifatida qo‘llaniladi. Tadqiqotlarga ko‘ra, muntazam psixologik mashg‘ulotlar kognitiv faoliyatni 10–20% gacha

yaxshilashi mumkin. Shu bilan birga, stress darajasini kamaytirish va emotsional holatni barqarorlashtirish uchun relaksatsiya usullari ham keng qo‘llaniladi.

Xulosa. Xulosa. Xulosa sifatida ayta olamizki, Gerontopsixologiya keksa yoshdagi insonlarning psixologik holatini o‘rganish va qo‘llab-quvvatlash zamonaviy jamiyatning muhim vazifalaridan biridir. Qarilik davrida yuzaga keladigan kognitiv va emotsional o‘zgarishlarni to‘g‘ri tushunish hamda ilmiy asoslangan yondashuvlarni qo‘llash orqali insonlarning hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilash mumkin. Bunday yondashuv nafaqat ruhiy salomatlikni saqlash, balki ijtimoiy faollikni oshirishga ham xizmat qiladi.

Mutaxassislar uchun amaliy tavsiyalar:

1. Har bir keksaga individual yondashuvni qo‘llash zarur: uning sog‘lig‘i, hayot tarzi va ijtimoiy muhitini hisobga olish muhim.
2. Psixologik qo‘llab-quvvatlashni tizimli tashkil etish: suhbatlar, maslahatlar va treninglar orqali emotsional barqarorlikni mustahkamlash.
3. Kognitiv faoliyatni rag‘batlantirish: xotira mashqlari, o‘qish, mantiqiy o‘yinlar orqali aqliy faollikni saqlab qolish.
4. Ijtimoiy faollikni oshirish: guruhli mashg‘ulotlar va jamoat tadbirlarida ishtirok etishni qo‘llab-quvvatlash.
5. Psixologik holatni muntazam monitoring qilish: stress, depressiya va kognitiv pasayish belgilarini erta aniqlash.

Keksa yoshdagi insonlar uchun tavsiyalar:

1. Faol turmush tarzini saqlash: muntazam harakat va ijtimoiy aloqalar ruhiy holatni yaxshilaydi.

2. Aqliy mashqlar bilan shug‘ullanish: kitob o‘qish, yangi ko‘nikmalar o‘rganish foydali.
3. Sog‘lom kun tartibiga amal qilish: yetarli uyqu va muvozanatli ovqatlanish muhim.
4. Yaqinlar bilan muloqotni kuchaytirish: yolg‘izlikni kamaytirish psixologik barqarorlikni oshiradi.
5. Zarurat tug‘ilganda mutaxassisga murojaat qilish: ayniqsa, depressiya yoki Alzheimer kasalligi kabi holatlarda.

Umuman olganda, gerontopsixologiyada samarali yondashuvlar mutaxassis va inson o‘rtasidagi hamkorlikka asoslanadi. To‘g‘ri tashkil etilgan psixologik yordam tizimi keksa yoshdagi insonlarning nafaqat sog‘lom, balki mazmunli va faol hayot kechirishiga xizmat qiladi. Kelajakda ushbu yo‘nalishda ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish va amaliy dasturlarni joriy etish orqali jamiyatda sog‘lom qarish madaniyatini rivojlantirish mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Abdullayeva M.X. – Keksalik psixologiyasi va ijtimoiy moslashuv. Toshkent: Innovatsiya nashriyoti, 2022.
2. Abraham Maslow – Motivatsiya va shaxs. (o‘zbek tiliga tarjima nashri), Toshkent, 2018.
3. Erik Erikson – Shaxs rivojlanish bosqichlari (tarjima), Toshkent, 2017.
4. Karimova D.R. – Gerontopsixologiya asoslari. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2021.
5. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi materiallari – keksalar salomatligi va psixologik qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha metodik qo‘llanmalar, 2022.
6. Rasulov A.A. – Yosh davrlar psixologiyasi. Toshkent: Universitet nashri, 2020.
7. Xudoyberdiyev N.Q. – Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Tafakkur nashriyoti, 2021.
8. Yo‘ldoshev S.T. – Umumiy psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.