



GERONTOPSIXOLOGIYA

Isroiljonova Jasmina Ilhomjon qizi
Jo'rayeva Muhabbat Jamshid qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Gumanitar fanlar fakulteti

O'zbek tili va adabiyoti 1-kurs talabalari

Isroiljonovajasmina8@gmail.com

joyayevamuhabbat1@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15591610>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-May 2025 yil

Ma'qullandi: 28-May 2025 yil

Nashr qilindi: 31-May 2025 yil

KEY WORDS

gerontopsixologiya, keksalik, psixologik o'zgarishlar, ijtimoiy moslashuvchanlik, ruhiy salomatlik, depressiya, aqliy o'zgarishlar.

ABSTRACT

Gerontopsixologiya, ya'ni gerontologiya va yosh psixologiya sohasi hisoblanib, keksalar ruhiyati va fe'lining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganadi va keksalikda yuzaga keladigan psixologik o'zgarishlarni tahlil qiladi. Ushbu maqolada, keksalik davrida yuzaga keladigan ruhiy o'zgarishlar, ijtimoiy va psixologik moslashuvchanlik, shuningdek, keksalar uchun psixologik yordam ko'rsatishning ahamiyatini muhokama qiladi. Maqolada, shuningdek, keksalikda ruhiy salomatlikni saqlash, depressiya va boshqa psixologik muammolarni aniqlash va ularga qarshi kurashish usullari ham ko'rib chiqiladi.

Gerontopsixologiya-yunoncha "geron"-qari, keksa, qariya, ya'ni keksalarning ruhiy holatini o'rganadigan psixologiyaning bir bo'limidir. Inson hayotining har bir bosqichi o'ziga xos psixologik jarayonlar bilan tavsiflanadi. Qarilik esa biologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan eng murakkab davrlardan biri sanaladi. Aholining qarish sur'ati ortib borayotgan bugungi kunda, olimlar kishilarda keksayish tufayli paydo bo'ladigan ruhiy xususiyat va o'zgarishlarga avvaldan qiziqib kelsalarda, gerontopsixologiya alohida fan sohasi sifatida XX asrning 2-yarmidagina shakllana boshladi. Uning vujudga kelishiga ijtimoiy omillar: keksalar sonining ko'payishi, ularning ishga layoqati va turmush sharoiti masalalari sabab bo'ldi. Gerontopsixologiya qari kishilardagi umumfiziologik va psixofizik xususiyatlar bilan ularning xatti-harakatlari, fe'lining psixologik xususiyatlari o'rtasidagi aloqadorlikni, shaxsning faoliyati va boshqa omillar bilan bog'liq o'zgarishlarni o'rganadi. Gerontopsixologiyaning umumiy vazifasi kishilarning qariganda ham bardam, tetik yashashiga yordam beradigan vositalarni izlab topishdir. Mazkur maqolada aynan qarilik bosqichidagi shaxsiy va ijtimoiy omillar, ularning psixik holatga ta'siri hamda samarali psixologik yondashuvlar tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Keksalik davri inson hayotidagi tabiiy bosqichdir. Bu davrda nafaqat jismoniy, balki ruhiy o'zgarishlar ham yuz beradi. Masalan, emotsional o'zgarishlar, ya'ni yolg'izlik hissi, depressiya, xavotir va qo'rquv, xotira pasayishi, ijtimoiy faollik kamayishi, diqqat va fikrlashda sustlik paydo bo'lishi kuzatiladi. Ba'zi keksa odamlar ruhiy jihatdan barqaror, sabrli va donishmand bo'lib qolishadi. Ular ko'p narsaga boshqacha qarashadi va yosh avlodga maslahat bera olishadi. Keksalikda inson ijtimoiy rovidan ayrilishi mumkin, ya'ni pensiyaga

chiqish, kasbiy faoliyatining tugashi, jismoniy imkoniyatlarning kamayishi, yaqin insonlar bilan aloqalarning kamayishi – bularning barchasi ijtimoiy moslashuvda qiyinchilik tug'diradi. Shu sababli psixologik yordam ko'rsatish, oilaviy va jamoaviy qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Keksalarni ijtimoiy faol hayotga jalb qilish, ularni o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish zarur. Keksalar o'z hayotini foydali va mazmunli deb his qilishsa, ular ruhiy barqarorlikni saqlab qoladilar. Ijtimoiy faollik, ko'ngillilik, avlodlararo aloqalar, madaniy va ma'naviy qadriyatlarga asoslangan faoliyatlar ularning psixik salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'p keksalar umr yo'ldoshi, do'stlari yoki qarindoshlaridan ayrilgan bo'ladi. Bu esa chuqur ruhiy bo'shliq va qayg'uga olib keladi. Ishdan ketish, farzandlarining alohida yashashi, jamiyatdagi faol rolning kamayishi – o'z-o'zini foydasiz his qilishga olib keladi. Yolg'izlik: bu eng xavfli psixologik holatlardan biri hisoblanadi. Yolg'izlik depressiya, befarqlik, hatto o'z joniga qasd qilish xatarini kuchaytiradi. Bunday holatlarda keksalar uchun samarali psixologik yordam shakllari: shaxsiy suhbatlar orqali keksa inson o'zini tinglashayotganini, tushunilayotganini his qiladi. Bu esa o'z-o'zini qadrlash hissini oshiradi. Keksalarni nabiralari yoki yoshlarga o'z hayotiy bilimlarini o'rgatish jarayoniga jalb qilish ularning motivatsiyasini oshiradi. Diniy va ma'naviy qadriyatlar asosida olib borilgan suhbatlar keksalarni ruhiy jihatdan taskinlantiradi, umid bag'ishlaydi. Keksalar uchun psixologik yordamning ijobiy ta'sirlari: depressiya darajasi kamayadi, xotira va fikrlash faoliyati yaxshilanadi, uyqu va ishtaha normallasadi, hayotdan mamnunlik darajasi oshadi, sog'liq bilan bog'liq muammolarga bardoshlik kuchayadi. Keksalarga psixologik yordam ko'rsatishda psixologlarning roli muhim bo'lsa ham, oilaviy mehr-muhabbat ham katta ahamiyatga ega. Masalan, farzandlar va nabiralarning mehri munosabati, etiborli tinglovchi bo'lish, ularning qarorini hurmat qilish va inobatga olish, bolalarning tarbiyasida ham keksalarning o'рни katta ahamiyatga ega. Chunki ular sabr-toqatli, shoshilmasdan tushuntiradigan, bolaga e'tiborli bo'lganlari sababli ularning qalbiga chuqur kirib bora oladi. Bu orqali bolalar yaxshilik va yomonlikni ajratish, har bir ishning oqibatini anglash, or-nomus, hayo, rostgo'ylik, sabrli bo'lish kabi jihatlarni o'rganadi. Keksalar ko'p narsalarni hayotiy misollar bilan o'rgatgani uchun bolalar ularni tinglab, jamiyatda qanday yashash, o'zini qanday tutish kerakligini anglaydi.

Xulosa

Gerontopsixologiya inson hayotining keksalik davrini har tomomlana o'rganish va bu bosqichda yuzaga keladigan psixologik muammolarni aniqlash hamda yengillashtirishga qaratilgan muhim sohadir. Bugungi kunda Yoshi kattalar sonining ortib borishi gerontopsixologik xizmatlarga bo'lgan ehtiyojni oshirmoqda. Shuning uchun psixologlar, ijtimoiy xodimlar va tibbiyot mutaxassislari keksalarning ruhiy salomatligini saqlashda hamkorlikda ishlashlari lozim. Ushbu maqolada keltirilgan mulohazalar shuni ko'rsatadiki, keksalik bu – zaiflik emas, balki tajriba, donolik va insoniy qadriyatlar mabai bo'lib, unga nisbatan hurmat va psixologik e'tibor zarur. Har bir keksani qadrlash, ularning hayotiy faoliyatini qo'llab-quvvatlash sog'lom jamiyat garovidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'.S. Abramova. "Yosh davrlari psixologiyasi", Toshkent, 2020.
2. E.H. Erikson. "Bolalik va jamiyat", Toshkent, 2018.

3. H. Berkowitz. "Keksalik psixologiyasi", Toshkent: Piter nashriyoti, 2019.
4. D. Sultonova. "Keksalik psixologiyasi", Toshkent: O'zbekiston, 2021.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Keksalar salomatligi bo'yicha tavsiyalar", 2023.
6. R.N. Batler. "Uzun umr inqilobi: uzoq umr ko'rishning foydalari va muammolari", Toshkent, 2020.
7. O'Zme. Birinchi jild. Toshkent, 2000.

