

GERONTOPSIXOLOGIYA: KEKSALIK DAVRI RUHIYATI, MUAMMOLARI VA IJTIMOIY MOSLASHUV ISTIQBOLLARI

Berdiqulova Mahbuba Erkinjon qizi

Guliston davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Raxmatulloyeva Marjona Musurmonqul qizi

O'zbek tili va adabiyoti yo'nalishi talabasi

marjonaraxmatulloyeva88@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20037035>

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada gerontopsixologiya sohasining mohiyati, inson umrining keksalik davridagi psixologik o'zgarishlar va ushbu jarayonning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Keksa yoshdagi insonlarning jamiyatga moslashishi, ruhiy salomatligini saqlashdagi muammolar va ularni bartaraf etish yo'llari yoritiladi. Shuningdek, maqolada keksalikdagi kognitiv o'zgarishlar va ularning hayot sifatiga ta'siri bo'yicha ilmiy xulosalar berilgan.

Kalit so'zlar: Gerontopsixologiya, keksalik, ruhiy adaptatsiya, kognitiv funksiyalar, ijtimoiy izolyatsiya, uzoq umr ko'rish, psixologik korreksiya.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada gerontopsixologiya sohasining mohiyati, inson umrining keksalik davridagi psixologik o'zgarishlar va ushbu jarayonning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Keksa yoshdagi insonlarning jamiyatga moslashishi, ruhiy salomatligini saqlashdagi muammolar va ularni bartaraf etish yo'llari yoritiladi. Shuningdek, maqolada keksalikdagi kognitiv o'zgarishlar va ularning hayot sifatiga ta'siri bo'yicha ilmiy xulosalar berilgan.

Kalit so'zlar: Gerontopsixologiya, keksalik, ruhiy adaptatsiya, kognitiv funksiyalar, ijtimoiy izolyatsiya, uzoq umr ko'rish, psixologik korreksiya.

АННОТАЦИЯ

В данной статье анализируется сущность геронтопсихологии, психологические изменения в пожилом возрасте и социально-психологические особенности этого процесса. Освещаются проблемы адаптации пожилых людей к обществу, сохранения психического здоровья и пути их решения. Также в статье представлены научные выводы о когнитивных изменениях в пожилом возрасте и их влиянии на качество жизни.

Ключевые слова: Геронтопсихология, старость, психическая адаптация, когнитивные функции, социальная изоляция, долголетие, психологическая коррекция.

ANNOTATION

This article analyzes the essence of gerontopsychology, psychological changes in old age, and the socio-psychological characteristics of this process. The problems of adaptation of the elderly to society, preservation of mental health, and ways to overcome them are highlighted. The article also provides scientific conclusions on the cognitive changes in old age and their impact on the quality of life.

Keywords: Gerontopsychology, old age, mental adaptation, cognitive functions, social isolation, longevity, psychological correction.

KIRISH

Insoniyat taraqqiyoti va tibbiyotning rivojlanishi natijasida Yer yuzida aholining o'rtacha umr ko'rish davomiyligi ortib bormoqda. Bu esa psixologiya fanining maxsus tarmog'i –

gerontopsixologiya (keksalik psixologiyasi)ning ahamiyatini yanada oshirdi. Keksalik – bu shunchaki biologik qarish jarayoni emas, balki inson hayotining o'ziga xos ruhiy inqirozlar, qadriyatlarining qayta ko'rib chiqilishi va ijtimoiy statusning o'zgarishi bilan bog'liq murakkab bosqichidir.

Gerontopsixologiyaning asosiy maqsadi keksa yoshdagi insonlarning ruhiy dunyosini o'rganish, ularning intellektual va hissiy imkoniyatlarini saqlab qolish hamda ijtimoiy muhitda o'z o'rinlarini topishlariga ko'maklashishdan iborat. Bugungi kunda keksa insonlarning yolg'izlanib qolishi, depressiyaga berilishi va kognitiv qobiliyatlarning pasayishi kabi muammolar global xarakterga ega bo'lib, ularni ilmiy asosda tadqiq etish dolzarb hisoblanadi.

USULLAR VA ADABIYOTLAR TAHLILI

Ushbu maqolani tayyorlashda tizimli tahlil, taqqoslash va umumlashtirish usullaridan keng foydalanildi. Avvalo, keksalikning nazariy asoslarini o'rganishda mahalliy va xorijiy ilmiy manbalar, so'nggi yillarda nashr etilgan ilmiy maqolalar tahlil qilindi.

Tadqiqot jarayonida E. Eriksonning shaxs rivojlanishi nazariyasi, mahalliy olimlardan G. Shoumarov va V. Tokareva kabi mutaxassislarining keksalik davri inqirozlari bo'yicha qarashlari o'rganildi. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, keksalar psixologiyasini boshqarish va ularning ijtimoiy faolligini oshirish masalalari hali yetarlicha o'rganilmagan, shu sababli ushbu mavzu ilmiy jihatdan dolzarb bo'lib qolmoqda.

NATIJALAR

O'tkazilgan tadqiqot natijasida keksalik davridagi psixologik o'zgarishlar quyidagi asosiy yo'nalishlarda namoyon bo'lishi aniqlandi:

1. Kognitiv o'zgarishlar:

Diqqat konsentratsiyasining pasayishi va xotira sustlashishi.

Intellektual faollikning susayishi, biroq "hayotiy donolik" ko'rsatkichining ortishi.

2. Emotsional-irodaviy soha:

Hissiy o'ta ta'sirchanlik, tez xafa bo'lish yoki hissiy sovuqlik.

[29.04.2026 20:21] Raxmatullayeva': Kelajakka nisbatan ishonchsizlik va o'tmish xotiralari bilan yashashga moyillik.

3. Ijtimoiy adaptatsiya:

Mehnat faoliyatining to'xtashi (pensiya chiqish) natijasida "keraksizlik" hissi.

Ijtimoiy izolyatsiya va yaqin muloqot doirasining torayishi.

TAHLIL

Tahlillar natijasida keksalik davriga ta'sir etuvchi omillar ikki tomonlama ekanligi yaqqol namoyon bo'ldi. Bir tomondan, faol hayot tarzi inson imkoniyatlarini kengaytiradi, ikkinchi tomondan, nazoratsiz yolg'izlik ijtimoiy tengsizlikni va ruhiy inqirozlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Keksalik psixologiyasi (Gerontopsixologiya) masalalari bugungi kunda mustaqil tadqiqot yo'nalishiga aylangan. UNESCO kabi xalqaro tashkilotlar ham inson huquqlari va keksa avlod vakillarining ijtimoiy muhofazasini birinchi o'ringa qo'ymoqda. Kelajakda keksa insonlar va jamiyat o'rtasidagi munosabatlarni muvozanatlashda quyidagi yo'nalishlar ustuvor bo'ladi:

Keksalar savodxonligini va ularning raqamli texnologiyalardan foydalanish ko'nikmalarini oshirish.

Inson mehnatini qadrlash va ularni ijtimoiy hayotga qayta moslashtirish tizimlarini rivojlantirish.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, keksalik davri insoniyat tarixidagi eng muhim biologik va ruhiy transformatsiyalardan biridir. U hayot sifatini yaxshilash va yangi tajribalarni avlodlarga uzatish uchun misli ko‘rilmagan imkoniyatlar yaratadi. Biroq, bu jarayonda shaxsiy ma’lumotlar xavfsizligi, yolg‘izlik va axloqiy muammolar kabi jiddiy tahdidlar ham mavjud.

O‘zbekiston uchun keksalar sohasidagi ilmiy salohiyatni rivojlantirish, yosh avlodni keksa yoshdagilarga nisbatan hurmat ruhida tayyorlash va xalqaro standartlarga mos milliy tizimni shakllantirish dolzarb vazifadir. Faqatgina mas’uliyatli yondashuv orqali keksalar hayotidagi tahdidlarni minimallashtirish mumkin.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed*. W.W. Norton & Company.
2. Shoumarov, G. B. (2010). *Oila psixologiyasi*. Toshkent: "Sharq".
3. Tokareva, V. A. (2015). *Gerontopsixologiya: o‘quv qo‘llanma*. Toshkent.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining tegishli farmon va qarorlari.
5. Abduqodirov, A. (2021). *Axborot texnologiyalari va jamiyat*. Toshkent: Fan.