

GERONTOPSIXOLOGIYA VA UNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Tojiboyeva Moxina

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika universiteti

E-mail: mohinatojiboyeva81@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21157096>

Annotatsiya: Ushbu maqolada gerontopsixologiyaning predmeti, vazifalari, qarilik davridagi psixik o'zgarishlar, keksa yoshdagi shaxslarning emotsional, kognitiv va ijtimoiy xususiyatlari, shuningdek, gerontopsixologiyaning amaliy ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: gerontopsixologiya, qarilik, keksalik, psixik rivojlanish, xotira, tafakkur, emotsional holat, ijtimoiy moslashuv.

Аннотация: В данной статье рассматривается предмет, задачи геронтопсихологии, психические изменения в пожилом возрасте, эмоциональные, когнитивные и социальные особенности лиц пожилого возраста, а также практическое значение геронтопсихологии.

Ключевые слова: геронтопсихология, старость, старость, психическое развитие, память, мышление, эмоциональное состояние, социальная адаптация.

Abstract: this article covers the subject, tasks of gerontopsychology, psychic changes in old age, emotional, cognitive and social characteristics of elderly individuals, as well as the practical significance of gerontopsychology.

Keywords: gerontopsychology, old age, old age, psychic development, memory, thinking, emotional state, social adaptation.

Kirish. Gerontopsixologiya psixologiya fanining muhim tarmoqlaridan biri bo'lib, insonning qarilik davridagi psixologik xususiyatlari, ruhiy holati va shaxs rivojlanishini o'rganadi. “Geron” — qari, “psixologiya” esa ruhiyat haqidagi fan ma'nosini anglatadi. Mazkur fan qarilik davrida sodir bo'ladigan kognitiv, emotsional va ijtimoiy o'zgarishlarni tadqiq etadi.

Bugungi kunda aholi umr ko'rish davomiyligining ortib borishi gerontopsixologiyaga bo'lgan ehtiyojni yanada kuchaytirmoqda. Keks yoshdagi insonlarning ruhiy salomatligini saqlash, ularning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlash, hayotdan qoniqish darajasini oshirish mazkur fan oldidagi dolzarb vazifalardan hisoblanadi.

Ergash G'oziyev yosh davrlari psixologiyasida inson rivojlanishini ontogenez jarayonida tahlil qilib, qarilikni shaxs rivojlanishining muhim bosqichi sifatida baholagan.

Gerontopsixologiyaning predmeti va vazifalari

Gerontopsixologiyaning predmeti — qarilik davrida inson psixikasida ro'y beradigan o'zgarishlardir.

Asosiy vazifalari: qarilik davridagi psixik rivojlanish qonuniyatlarini o'rganish-xotira, diqqat, tafakkurdagi o'zgarishlarni tahlil qilish, emotsional holat va motivatsion jarayonlarni o'rganish, keksalarning ijtimoiy moslashuvini tadqiq qilish, psixologik yordam va korreksiya usullarini ishlab chiqish.

Gerontopsixologiya gerontologiya, yosh psixologiyasi, tibbiyot va sotsiologiya bilan uzviy bog'liq.

Qarilik davridagi psixologik xususiyatlar:

Qarilik davrida inson psixikasida tabiiy o'zgarishlar yuz beradi. Bu o'zgarishlar salbiy bo'lishi shart emas, aksincha, ko'pincha hayotiy tajriba, donishmandlik va emotsional barqarorlik ortishi bilan kechadi.

Kognitiv o'zgarishlar: xotira hajmining kamayishi, diqqat barqarorligining pasayishi, fikrlash sur'atining sekinlashuvi, yangi ma'lumotni qabul qilishda qiyinchilik.

Ammo uzoq muddatli xotira va hayotiy tajribaga asoslangan tafakkur ko'pincha saqlanib qoladi.

Emotsional o'zgarishlar: yolg'izlik hissi, xavotir va tushkunlik, o'tmishni ko'p eslash, sezgirlikning ortishi.

Shu bilan birga, ko'plab keksalarda vazminlik, sabr va hissiy barqarorlik kuchayadi.

Qarilik va shaxs rivojlanishi.

Gerontopsixologiyada qarilik regress emas, balki rivojlanishning o'ziga xos bosqichi sifatida talqin qilinadi.

Erik Erikson nazariyasiga ko'ra, bu davr “ego yaxlitligi yoki umidsizlik” bosqichidir. Inson o'z umriga baho beradi, hayotidan qoniqsa — ruhiy yaxlitlik yuzaga keladi, aks holda umidsizlik kuzatiladi.

Ergash G'oziyev ham qarilikni insonning hayotiy tajribasi, ijtimoiy donoligi va ma'naviy yetukligi davri sifatida ko'rsatadi.

Keksa yoshdagilarning ijtimoiy-psixologik muammolari

Keksalarda quyidagi muammolar uchraydi: yolg'izlik, ijtimoiy faollikning kamayishi, oila va jamiyatda o'z rolini yo'qotish hissi, depressiv holatlar, moslashuv qiyinchiliklari.

Ayniqsa nafaqaga chiqishdan keyin ayrim insonlarda “keraksizlik sindromi” kuzatilishi mumkin.

Shu sababli oiladagi qo'llab-quvvatlash, muloqot va hurmat keksa inson ruhiy salomatligida muhim omildir.

Gerontopsixologiyaning amaliy ahamiyati

Gerontopsixologiya quyidagi yo'nalishlarda muhim ahamiyatga ega: keksalar bilan psixologik maslahat olib borishda, geriatriya markazlarida, ijtimoiy reabilitatsiyada, oilaviy munosabatlarni tartibga solishda, qarilik depressiyasining oldini olishda.

Psixoprofilaktika, psixokorreksiya va psixoterapiya usullari keksa yoshdagi insonlarning hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Xulosa

Gerontopsixologiya qarilik davridagi shaxs ruhiyati va psixik rivojlanishini o'rganuvchi muhim fan sohasidir. Qarilik faqat biologik qarish emas, balki psixologik va ijtimoiy jarayon hamdir. Keksa yoshdagi insonlarning psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish, ularni qo'llab-quvvatlash va hayot sifatini oshirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridandir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziyev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: O'qituvchi, 1994.
2. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2002.
3. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. Toshkent, 2020.
4. Qodirov B. Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent: Fan.
5. Nishonova Z. Rivojlanish psixologiyasi. Toshkent, 2018.