



## GERONTOPSIXOLOGIYA

*Axborot texnologiyalari va menejment universiteti*

*Psixologiya fanlari bo'yich falsafa doktori (PhD)*

***Egamberdiyev Farhod Tuxtayevich***

*Axborot texnologiyalari va menejment universiteti*

*Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 1 kurs talabasi*

***Shodiyeva Shodiyona Alisher qizi***

*shodyonashodiyeva871@gmail.com*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada gerontopsixologiya fanining nazariy asoslari, keksalik davrida shaxs psixikasida sodir bo'ladigan muhim o'zgarishlar hamda ularning ijtimoiy hayotga ta'siri yoritilgan. Keksalarda bilish jarayonlari, emotsional holat, motivatsiya va shaxslararo munosabatlarning o'ziga xos jihatlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, keksalar bilan ishlashda psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati asoslab berilgan.

**Kalit so'zlar:** Gerontopsixologiya, keksalik davri, psixik rivojlanish, bilish jarayonlari, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, psixologik yordam

**Аннотация:** В статье рассматриваются теоретические основы геронтопсихологии и психологические изменения, происходящие в пожилом возрасте. Проанализированы особенности познавательных процессов, эмоционального состояния, мотивации и социальной адаптации пожилых людей. Обоснована необходимость психологической поддержки и социальной помощи лицам пожилого возраста.

**Ключевые слова:** Геронтопсихология, пожилой возраст, психическое развитие, познавательные процессы, эмоциональное состояние, социальная адаптация



**Annotation:**This article examines the theoretical foundations of gerontopsychology and psychological changes occurring in old age. Cognitive processes, emotional state, motivation, and social adaptation of elderly people are analyzed. The importance of psychological and social support for the elderly is substantiated.

**Keywords:**Gerontopsychology, old age, mental development, cognitive processes, emotional stability, social adaptation

Gerontopsixologiya psixologiya fanining muhim tarmoqlaridan biri bo‘lib, keksalik davrida shaxsning psixik rivojlanishi, ruhiy holati va ijtimoiy moslashuvini o‘rganadi. Zamonaviy jamiyatda tibbiyot va ijtimoiy sharoitlarning yaxshilanishi natijasida inson umrining davomiyligi oshib bormoqda. Bu holat keksalar sonining ko‘payishiga olib kelib, ularning psixologik muammolarini chuqur o‘rganish zaruratini yuzaga keltiradi [1, 52–68-betlar].

Keksalik davri inson hayotidagi murakkab bosqichlardan biri bo‘lib, unda jismoniy imkoniyatlar bilan bir qatorda psixik jarayonlarda ham sezilarli o‘zgarishlar yuz beradi. Ushbu jarayonlarni ilmiy asosda o‘rganish va keksalarning hayot sifatini yaxshilash gerontopsixologiyaning asosiy maqsadlaridan hisoblanadi.

**Tadqiqot metodologiyasi:**Mazkur tadqiqotda nazariy va empirik metodlardan foydalanildi. Jumladan, gerontopsixologiyaga oid ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, keksalar bilan suhbat va kuzatuvlar o‘tkazish, psixodiagnostik testlardan foydalanish metodlari qo‘llanildi. Olingan ma’lumotlar tahlil, taqqoslash va umumlashtirish orqali ilmiy xulosalar chiqarishga xizmat qildi [2, 101–118-betlar].

Gerontopsixologiyaning predmeti va vazifalari

Gerontopsixologiyaning predmeti keksalik davrida shaxsning psixik faoliyati, bilish jarayonlari va shaxs sifatlaridagi o‘zgarishlarni o‘rganishdan iborat. Ushbu fan keksalarda uchraydigan psixologik muammolarni aniqlash, ularni oldini olish va



yengillashtirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqadi [3, 214–229-betlar].

Keksalik davrida bilish jarayonlarining o‘ziga xosligi

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, keksalik davrida xotira, diqqat va tafakkur jarayonlarida ayrim susayishlar kuzatiladi. Ayniqsa, qisqa muddatli xotira va axborotni tez qabul qilish qobiliyati kamayadi. Biroq uzoq muddatli xotira va hayotiy tajribaga asoslangan tafakkur nisbatan barqaror saqlanib qoladi [4, 156–171-betlar].

Emotsional holat va shaxs xususiyatlari

Keksalik davrida emotsional holat ko‘pincha o‘zgaruvchan bo‘lib, yolg‘izlik, xavotir va tushkunlik holatlari kuzatiladi. Bu holatlar ijtimoiy faollikning pasayishi, mehnat faoliyatining tugashi hamda yaqin insonlarni yo‘qotish bilan bog‘liqdir. Shu bilan birga, ayrim keksalarda hayotiy donishmandlik, xotirjamlik va ruhiy barqarorlik shakllanadi [5, 187–203-betlar].

**Tahlil:** Gerontopsixologik tahlillar shuni ko‘rsatadiki, keksalik davrida psixik o‘zgarishlar individual tarzda kechadi. Ayrim shaxslarda bilish jarayonlarining susayishi yaqqol sezilsa, boshqalarda hayotiy tajriba hisobiga psixologik barqarorlik saqlanib qoladi [1, 52–68-betlar].

Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, keksalik davri “hayotdan qoniqish yoki umidsizlik” bosqichi bilan tavsiflanadi [3, 214–229-betlar]. Ushbu bosqichda shaxs o‘z hayot yo‘lini baholaydi, bu esa uning emotsional holatiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi.

Ijtimoiy aloqalarning qisqarishi va yolg‘izlik keksalarda depressiv holatlarning kuchayishiga sabab bo‘ladi [4, 156–171-betlar]. Shu bois psixologik yordam



ko'rsatishda individual maslahat bilan bir qatorda oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi [6, 45–72-betlar].

### **Xulosa va takliflar:**

Xulosa qilib aytganda, gerontopsixologiya keksalik davrida shaxs psixikasining rivojlanish qonuniyatlarini o'rganuvchi muhim fan sohasi hisoblanadi. Keksalarda bilish jarayonlari, emotsional holat va ijtimoiy moslashuvda yuz beradigan o'zgarishlar ularning hayot sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli keksalarga o'z vaqtida va tizimli psixologik yordam ko'rsatish muhimdir.

Keksalar uchun psixologik maslahat va reabilitatsiya markazlarini rivojlantirish;

Oilada keksalarga nisbatan psixologik madaniyatni oshirish;

Keksalarni ijtimoiy faol hayotga jalb etuvchi dasturlarni kengaytirish;

Gerontopsixolog mutaxassislar tayyorlash tizimini takomillashtirish.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Ananyev B.G. Inson rivojlanishining psixologik muammolari. — Moskva: Nauka, 1980. 52–68-betlar.

2. Birren J. Psychology of Aging. — New York: Academic Press, 1996. 101–118-betlar.

3. Erikson E.H. Identity and the Life Cycle. — New York: Norton, 1982. 214–229-betlar.

4. Smirnov S.D. Yosh davrlar psixologiyasi. — Moskva: Vlados, 2005. 156–171-betlar.



5.Boymurodov N. Amaliy psixologiya. — Toshkent: Yangi asr avlodi, 2012.187–203-betlar.

6.Baltes P.B., Baltes M.M. Successful Aging. — Cambridge: Cambridge University Press,1990.45–72-betlar.

7.Nishanova Z.T. Psixologik xizmat asoslari. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.176–192-betlar.