

GERONTOPSIXOLOGIYA

G'affarova Nazira Fayzulla qizi

TAFU Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

e.mail.naziragaffarova@gmail.com

Ibragimova Ozoda Shuxrat qizi

Toshkent amaliy fanlar universiteti talabasi

johongirnusratov66@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu tezisda siz gerontopsixologiya ya'ni qarilik psixologiyasining tub mohiyati, bu yo'nalishda ilmiy ishlar olib borgan olimlar, qarilikda yuz beradigan psixologik va biologik va fiziologik o'zgarishlar haqida ma'lumot olishingiz mumkin.

Kalit so'zlar: gerontopsixologiya haqida , biologik keksayish , keksayish turlari,

Аннотация: В данной работе вы можете ознакомиться с фундаментальной сущностью геронтопсихологии, то есть психологией старения, учеными, проводившими научные исследования в этой области, а также психологическими, биологическими и физиологическими изменениями, происходящими в пожилом возрасте.

Ключевые слова: геронтопсихология, биологическое старение, типы старения, геронтологи

Abstract: In this thesis, you can learn about the fundamental essence of gerontopsychology, that is, the psychology of aging, scientists who have conducted scientific work in this area, and the psychological, biological and physiological changes that occur in old age.

Keywords: about gerontopsychology, biological aging, types of aging, gerontologists

Kirish:

Gerontopsixologiya psixologiyaning qarilikni o'rganuvchi bo'limi hisoblanadi. Gerontopsixologiya yunoncha “geron” - qari, keksa va psixologiya so'zlardan hosil bo'lgan. Bu fanning umumiy vazifasi – kishilarning qariganda ham bardam, tetik yashashiga yordam beradigan vositalarni izlab topishdir. Fanning asoschisi **Stenli Xoll** hisoblanadi.

Asosiy qism:

Barchamizga ma'lumki, insonning yoshi o'tgan sari uning ruhiyatida, jismoniy va biologik faoliyatida turli xil o'zgarishlar bo'ladi. Shuning uchun ham XX asrning II yarmida jamiyatda keksalar soni ko'payib borganligi, ularning jamiyatdagi o'rni ortganligi sababli ham bu fan yuzaga kelgan. Rus gerontopsixologiyasi asoschilariddan biri I.V.Davidovskiy keksalik boshlanishining aniq sanasi mavjud emas, degan fikrni bildirgan. Bu fikrdan shunday xulosa olishimiz mumkin, inson o'ziga xos individual mavjudod bo'lganligi uchun har kimda keksalik turli yoshlarda boshlanadi. Sababi inson mehnat faoliyati davomida turli muhitlarda ishlaydi va hayot faoliyatini olib boradi. Yashab turgan muhit esa shaxsning har tomonlama rivojlanishiga ijobiy va salbiy ta'sir qiladi. Masalan: Ko'mir konlarida ishlaydigan kishilarni olaylik. Bunday kishilar fiziologik jihatdan tezroq qariydilar. Sababi ular og'ir mehnat qiladilar. Ishlayotgan muhitlari turli zararli changlarga, zax havoga ega bo'lganligi uchun ularda sog'lik bilan muommolar ko'p uchraydi. Endi ofis muhitida ishlaydigan insonlarni olaylik. Ularda muhit sog'lom bo'lganligi uchun keksayish yoshi biroz kattaroq bo'ladi.

Butunjahon sog'likni saqlash Yevropa byurosining klassifikatsiyasiga ko'ra, erkaklarda qarilik 61-74 yosh, ayollarda 55-74 yosh, 75 yoshdan keyin keksalik boshlanadi. 90 yoshdan keyin uzoq umr ko'ruvchilar deb ataladi.

Gerontolog N.F. Shaxmatovning ta'kidlashicha keksayish muammolariga biologik nuqtai nazardan yondoshib, psixik keksayish markaziy nerv sistemasining oliy bo'limlarida yoshga oid destruktiv o'zgarishlar natijasi sifatida qaraydi. Buni shunday tushunishimiz mumkin. Biogik va psixologik keksayish bir - birida farq qiladi.

Psixologik keksayish kishi ongida yuz beradi. Bu uning yoshi qancha katta bo'lsa yoki yosh bo'lsada hayotiy bilimlari ko'p , tajribali insonlarni psixologik qarigan deyishimiz mumkin . Biologik qarilikda esa inson deyarli ishga yaroqsiz , irodasiz , kuch - quvvati kam, qaysar va e'tibor talab bo'lib qoladi . Ba'zi keksalar qariganda ham jismoniy faol bo'lishga harakat qilsalar , ba'zilarida esa buning aksi bo'ladi.

Bromley bo'yicha gerontogenez bosqichlari:

Ishdan ajralish bosqichi:

— 55-70 yosh .Yaqinlariga nisbatan yaqinlik hissining ortishi , rollarning almashinishiga moslashish , muloqot ehtiyojining ortishi kuzatiladi

Shaxsiy keksayish :

— 70-80 yosh . Salomatlik bilan bog'liq muammolar , psixik funksiyalarning susayishi ,muloqot doirasining kamayishi.

Uzoq umr ko'rish:

— 80 yoshdan keyin alohida e'tibor talab etiladi.

Bromley bo'yicha keksalikka moslashish tiplari:

— Konstruktiv ustanovka

— Tobelik ustanovkasi

— Himoyalanish ustanovkasi

— Dushmanlik ustanovkasi

— O'ziga nisbatan dushmanlik ustanovkasi

Ba'zi keksalarda qarish jarayini ijobiy kechib , ular umr davomida to'plagan tajribalari hisobiga donishmand bo'ladilar va yashab o'tgan hayotlaridan rozi bo'lishadi , har qanday o'zgarishlarni to'g'ri qabul qilishadi va qarilik gashtini suradilar.

Xulosa:

Keksayish ham bir psixologik jarayondir. Biz hayotimizning har bir qismida yuz beradigan o'zgarishlarni to'g'ri qabul qilishimiz kerak . Sog'ligimizga har doim e'tiborli bo'lib , qariyalar bilan ko'proq suhbatlashishimiz zarur. Chunki ular bu davrda endi xuddi bolalardek e'tibortalab bo'lib qolishadi. Ular ham bir paytlar yosh bo'lishgan , hamma qatori jamiyat ravnaqiga hissa qo'shib umr kechirishgan . Endi esa yaqinlari bilan ko'proq vaqt o'tkazib umr guzaronlik qilishga juda muhtojlar. Shunday ekan qariyalarimizni qadrlaylik! Ular biz uchun misli bir jonli kitobdirlar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. Gerontopsixologiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
2. Davydovskiy I.V. Qarilik psixologiyasi va gerontologiya. – Moskva: Nauka, 2018.
3. Shaxmatov N.F. Keksalik davri psixologiyasi. – Sankt-Peterburg: Piter, 2019.
4. Bromley D.B. The Psychology of Human Ageing. – London: Penguin Books, 1966.