Gerontopsixologiya

Eshpo‘latov Sunnatbek
Guliston davlat pedagogika insituti

Pedagogika yo’nalishi 1-kurs talabasi

e-mail:sunnatbekeshpolatov2@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada gerontopsixologiyaning nazariy asoslari, keksalik davridagi psixik rivojlanish xususiyatlari hamda shaxsning emotsional, kognitiv va ijtimoiy o‘zgarishlari tahlil qilingan. Shuningdek, keksalarning psixologik holatiga ta’sir etuvchi ijtimoiy omillar, ularning jamiyatga moslashuvi va sog‘lom qarish konsepsiyasining ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda gerontopsixologiyaning keksalar hayot sifati va ruhiy barqarorligini ta’minlashdagi o‘rni ilmiy asosda ochib berilgan.

Kalit so‘zlar:gerontopsixologiya, keksalik, psixik rivojlanish, emotsional holat, kognitiv jarayonlar, ijtimoiy moslashuv, sog‘lom qarish, ruhiy salomatlik, qarilik psixologiyasi, hayot sifati, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, psixologik barqarorlik.

Kirish

Gerontopsixologiya psixologiya fanining muhim va dolzarb yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, u insonning keksalik davridagi psixologik rivojlanishi, ruhiy holati, xulq-atvori hamda ijtimoiy moslashuv jarayonlarini o‘rganadi [1]. Inson hayoti davomida turli yosh bosqichlarini bosib o‘tadi va har bir davr o‘ziga xos psixologik xususiyatlarga ega. Ayniqsa, keksalik davrida shaxsning kognitiv jarayonlari, hissiy barqarorligi va ijtimoiy faolligida sezilarli o‘zgarishlar kuzatiladi, bu esa ushbu sohani chuqur o‘rganishni talab etadi.Bugungi kunda dunyo miqyosida aholining qarish jarayoni tezlashib bormoqda. Bu holat keksalar sonining ortishiga, ularning ijtimoiy va psixologik ehtiyojlariga e’tibor kuchayishiga sabab bo‘lmoqda [2]. Keksalik davri nafaqat biologik o‘zgarishlar, balki insonning hayotga munosabati, o‘zini baholashi, ijtimoiy rolidagi o‘zgarishlar va hissiy kechinmalari bilan ham ajralib turadi. Shu sababli gerontopsixologiya jamiyat hayotida muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Gerontopsixologiya keksalik davrida yuzaga keladigan xotira pasayishi, diqqatning sustlashishi, depressiv holatlar, yolg‘izlik hissi va ijtimoiy izolyatsiya kabi muammolarni o‘rganadi hamda ularni bartaraf etish yo‘llarini ishlab chiqadi [3]. Shu bilan birga, bu fan keksalarning hayot sifatini oshirish, ularni jamiyatga faol jalb etish va sog‘lom qarish jarayonini ta’minlashga xizmat qiladi. Keksalik davri inson hayotining yakuniy bosqichi bo‘lsa-da, bu davr ham mazmunli va faol bo‘lishi mumkin. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, keksalar o‘z tajribasi, hayotiy bilimlari va ijtimoiy ko‘nikmalari bilan jamiyat rivojiga muhim hissa qo‘shishi mumkin [4]. Buning uchun esa ularning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy faolligini oshirish va psixologik yordam tizimini rivojlantirish zarur.

Shuningdek, zamonaviy jamiyatda tibbiyotning rivojlanishi va turmush darajasining yaxshilanishi natijasida inson umrining davomiyligi uzayib bormoqda [5]. Bu esa gerontopsixologiya fanining ahamiyatini yanada oshiradi. Chunki uzoq umr ko‘rish bilan birga keksalik davriga xos psixologik muammolarni chuqur o‘rganish va ularni hal etish dolzarb vazifaga aylanmoqda. Gerontopsixologiya insonning keksalik davrida psixik rivojlanishi, ruhiy holati va shaxsiy xususiyatlaridagi o‘zgarishlarni o‘rganadigan psixologiya sohasidir [6]. Ushbu fan keksalarning kognitiv jarayonlari, hissiy kechinmalari hamda ijtimoiy munosabatlarini tahlil qiladi. Gerontopsixologiyaning asosiy vazifasi keksalik davrida yuzaga keladigan psixologik muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish yo‘llarini ishlab chiqishdan iboratdir.

Keksalik davri inson hayotining tabiiy bosqichi bo‘lib, bu davrda organizmda biologik, fiziologik va psixologik o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Shu bilan birga, shaxsning ijtimoiy roli ham

o‘zgaradi, ya’ni u mehnat faoliyatidan chetlashadi va ko‘proq oilaviy hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga ehtiyoj sezadi. Keksalik davrida xotira, diqqat va tafakkur jarayonlarida sekinlashish kuzatiladi [7]. Bu o‘zgarishlar tabiiy jarayon bo‘lib, har bir insonda turli darajada namoyon bo‘ladi. Ayrim keksalarda tajriba va hayotiy bilimlar hisobiga mantiqiy fikrlash saqlanib qoladi, boshqalarda esa kognitiv pasayish tezroq kechishi mumkin.

Shuningdek, keksalarda hissiy barqarorlik ham o‘zgaradi. Ular ko‘pincha o‘zgaruvchan kayfiyat, sezgirlikning ortishi va ba’zan tushkunlik holatlariga moyil bo‘lishadi. Bunga yolg‘izlik, ijtimoiy faollikning kamayishi va yaqin insonlar bilan aloqaning susayishi ham sabab bo‘ladi.

Keksalik davrida eng dolzarb muammolardan biri bu ijtimoiy moslashuvdir [8]. Mehnat faoliyatidan chiqish, jamiyatdagi rolning o‘zgarishi va kundalik faoliyatning kamayishi keksalarda bo‘shliq hissini yuzaga keltirishi mumkin. Bu holat o‘z navbatida psixologik noqulaylik, depressiya va yolg‘izlikka olib keladi.Bunday muammolarni kamaytirish uchun keksalarni ijtimoiy hayotga faol jalb etish, ularning tajribasidan foydalanish va oilaviy qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish muhim ahamiyatga ega. Oiladagi iliq munosabatlar keksalarning ruhiy barqarorligini saqlashda asosiy omillardan biridir.

Gerontopsixologiyada keksalarga psixologik yordam ko‘rsatish muhim yo‘nalishlardan biri hisoblanadi [9]. Psixologik maslahatlar, guruh terapiyalari va ijtimoiy faollikni oshirishga qaratilgan dasturlar keksalarning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Keksalarning o‘zini jamiyat uchun kerakli deb his qilishi ularning ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli ularni turli ijtimoiy tadbirlarga jalb qilish, oila a’zolari tomonidan e’tibor va hurmat ko‘rsatish muhimdir.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, gerontopsixologiya inson hayotining keksalik davridagi psixik rivojlanish qonuniyatlarini o‘rganadigan muhim ilmiy yo‘nalish bo‘lib, u shaxsning kognitiv, emotsional va ijtimoiy xususiyatlarini kompleks tahlil qiladi. Keksalik davrida yuz beradigan psixologik o‘zgarishlar tabiiy jarayon bo‘lib, ular har bir insonda individual xususiyatlarga ega holda namoyon bo‘ladi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, keksalik davrida ayrim psixik funksiyalar susayishi bilan birga, hayotiy tajriba, donolik, emotsional barqarorlik va ijtimoiy mas’uliyat kabi ijobiy sifatlar ham kuchayadi. Shu bois gerontopsixologiya keksalikni faqat pasayish davri sifatida emas, balki shaxsiy kamolot va yetuklik bosqichi sifatida ham talqin qiladi.

Shuningdek, keksalarning psixologik holatiga ijtimoiy muhit, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, jamiyatdagi mavqe va faollik darajasi bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy izolatsiya va yolg‘izlik esa ularning ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli keksalarni ijtimoiy hayotga faol jalb etish, ularning ehtiyojlarini inobatga olish muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, gerontopsixologik yondashuvlar keksalarning hayot sifatini yaxshilash, sog‘lom qarishni ta’minlash va jamiyatda ularning o‘rnini mustahkamlashga xizmat qiladi. Bu esa jamiyatning barqaror rivojlanishi va inson kapitalining uzluksiz shakllanishida muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
2. Muxina V.S. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Akademiya, 2000.
3. Kon I.S. Keksalik psixologiyasi. – Moskva, 1989.
4. Nemov R.S. Psixologiya. – Moskva: Vlados, 2003.
5. Erikson E. Bolalik va jamiyat. – Nyu-York, 1963.
6. Rubinshteyn S.L. Umumiy psixologiya asoslari. – Moskva, 2001.
7. Leontyev A.N. Faoliyat, ong va shaxs. – Moskva, 1975.
8. Vygotskiy L.S. Tafakkur va nutq. – Moskva, 1982.
9. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs, 1977.