

GERONTOPSIXOLOGIYA: QARILIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Axborot texnologiyalari va menejment universiteti

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Egamberdiyev Farhod Tuxtayevich

Axborot texnologiyalari va menejment universiteti

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

Xolmamatova Sevinch Sherzod qizi

Email:marketbahor6@gmail.com

Annotatsiya: Gerontopsixologiya — qarilik davrida inson psixikasida sodir bo'ladigan o'zgarishlarni, ularning sabablari va oqibatlarini o'rganadigan psixologiya sohasi bo'lib, inson hayotining kechki davridagi emosional, kognitiv, ijtimoiy va motivatsion xususiyatlarini chuqur o'rganadi. Maqolada keksayish jarayonining psixologik jihatlarini, shaxsning o'zini anglash darajasi, hayotdan qoniqish, yolg'izlik, psixologik moslashuv va o'z-o'zini realizatsiya qilish kabi muhim jihatlar yoritiladi.

Kalit so'zlar: gerontopsixologiya, qarilik psixologiyasi, kognitiv o'zgarishlar, emosional barqarorlik, psixologik moslashuv, yolg'izlik, hayotdan qoniqish.

Аннотация: Геронтопсихология — это отрасль психологии, изучающая изменения, происходящие в психике человека в период старости, а также их причины и последствия. Она глубоко исследует эмоциональные, когнитивные, социальные и мотивационные особенности человека на поздних этапах жизни. В статье освещаются психологические аспекты процесса старения, уровень самосознания личности, удовлетворённость



жизнью, одиночество, психологическая адаптация и такие важные стороны, как самореализация.

Ключевые слова: Геронтопсихология, психология старости, когнитивные изменения, эмоциональная стабильность, психологическая адаптация, одиночество, удовлетворённость жизнью.

Abstract: Gerontopsychology is a branch of psychology that studies the changes occurring in the human psyche during old age, as well as their causes and consequences. It deeply examines the emotional, cognitive, social, and motivational characteristics of the later stages of human life. The article highlights important aspects such as the psychological features of the aging process, the level of self-awareness, life satisfaction, loneliness, psychological adaptation, and self-realization.

Keywords: Gerontopsychology, psychology of aging, cognitive changes, emotional stability, psychological adaptation, loneliness, life satisfaction

Gerontopsixologiya — yosh psixologiyasining bo'limi bo'lib, keksalik muammolarini o'rganuvchi psixologiya tarmog'i sifatida so'nggi vaqtlarda ko'p tadqiqotchilar e'tiborini o'ziga tortmoqda.[1.316-317]

Qarilikning yosh chegaralarini turli olimlar turlicha tavsiflashadi, lekin ko'pchilik 60–65 yoshni qarilikning boshlanishi sifatida e'tirof etishadi. Misol sifatida bir necha olimlarning qarashlarini keltiramiz: Chexiyalik professor B. Prijigoda: 60–75 qarilik, 75–100 yosh keksalik. D. Birren: 50–75 yosh so'nggi yetuklik, 75 yoshdan keyin qarilik. D. B. Bromley qarilikning 3 bosqichini ko'rsatib o'tadi: 65–70 yosh sevimli ishdan uzoqlashish, 70 yoshdan keyin keksalik, 110 yoshgacha munkillaganlik, qarib kasalga chalinish va o'lim. Rossiya gerontologiyasi asoschilaridan biri I. V. Davidovskiy keksalik boshlanishining aniq sanasi mavjud emas, degan fikrni bildirgan. Boshqa mashhur gerontolog N. F. Shaxmatovning ta'kidlashicha, keksayish muammolariga biologik nuqtayi



nazardan yondashib, psixik keksayishni markaziy nerv sistemasining oliy bo'limlarida yoshga oid destruktiv o'zgarishlar natijasi sifatida qaraydi. Keksayish yoshga oid muqarrar jarayon bo'lishiga qaramay, har kimda har xil individual kechadi. Butunjahon sog'liqni saqlash Yevropa byurosining klassifikatsiyasiga muvofiq, erkaklarda qarilik 61–74 yosh, ayollarda 55–74 yosh, 75 dan keyin keksalik boshlanadi, 90 yoshdan keyin uzoq umr ko'ruvchilar deb ataladi. Qarilik boshlanishida ijtimoiy mezon sifatida insonning nafaqaga chiqishi bilan belgilanadi. Lekin turli mamlakatlarda turli kasb egalarida ayollar va erkaklarda nafaqa yoshi turlichadir (55 dan 65 yoshgacha davom etadi). Qarilik davriga o'tishning boshqa ijtimoiy-iqtisodiy ko'rsatkichlari – bu asosiy daromad manbaining o'zgarishi, ijtimoiy mavqening o'zgarishi, ijtimoiy rollar doirasining o'zgarishi hisoblanadi. Odatda yosh qarilar 75 yoshgacha hamda keksa qarilar 75 yoshdan keyin farqlanadi. Bunda faol va mustaqil hayot tarzini kechiradigan qarilar hamda doimiy mehribonlik, e'tiborni talab qiladigan imkoniyatlar funksional mezon bo'lishi mumkin.[2. 320-321]

Keksalik davridagi insonlarga emotsional sohada ham maxsus o'zgarishlar xos. Bu affektiv reaksiyalarning kuchayishi (kuchli asab qo'zg'alishi), sababsiz xafa bo'lish, yig'lash va boshqalarda namoyon bo'ladi. Keksalikda o'tmish qadriyat hisoblanadi. Qariyalarda olib borilgan tadqiqot natijalaridan universiteti olimlarining 40 yillik longityud tadqiqot natijalaridan ma'lum bo'lishicha, 30 yoshda emotsional va psixologik barqaror faol shaxslar 70 yoshda ham o'z faolliklarini saqlab qoladi. Qariyalarning ijtimoiy va psixologik mavqeini belgilaydigan muhim omillardan biri jismoniy sog'liq, jismoniy faollikdir. Jismoniy noxushliklar keksalik davrida hayotdan qoniqmaslikning muhim sababidir. Buning xususiy oqibatlari atrofdagilarga qiziqishning pasayishi, yaqinlar bilan munosabatlarning o'zgarishi, o'z-o'zini baholashning pasayishida ko'rinadi.[3. 326-327]



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Амонашвили Ш. А. Обучение. Оценка. Отметка. – М., 1980.
2. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: В 2 т. – М., 1980. Т. 2.
3. Бернс Р. В. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: 1986. (Я концепция учителя). С. 169–224, С. 302–332.
4. Братусь Б. С. Психологические аспекты нравственного развития личности. – М., 1977. С. 21–64.
5. Выготский Л. С. Педагогическая психология. – М., 1991. (Психология и учитель: С. 358–372).
6. Davletshin M. G. va boshqalar “Yosh davrlar va pedagogik psixologiya”. T.: TDPU, 2009.
7. Davletshin M. G. Zamonaviy maktab o‘qituvchisining psixologiyasi. “Pedagogika va psixologiya” (ilmiy ommabop seriya). T., Nizomiy nomidagi TDPU, 1999/1.
8. SHAXSNING IRODAVIY SIFATLARI VA ULARNI SHAKLLANTIRISHNIN PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI. EF Tuxtayevich PEDAGOGIK ISLOHOTLAR VA ULARNING YECHIMLARI 17 (02), 135-137
9. DIQQATNING CHET TILINI O‘RGANISHDAGI AHAMIYATI. EF Tuxtayevich, U Niginabonu CONFERENCE OF MODERN SCIENCE & PEDAGOGY 1 (7), 789-794
10. KICHIK MAKTAB O‘QUVCHILARINING EMOTSIONAL HOLATI VA UNING O‘QISHGA TA’SIRI/ EF Tuxtayevich. YANGI O‘ZBEKISTON, YANGI TADQIQOTLAR JURNALI 3 (5), 386-389
11. IJTIMOY HAYOTDA SHAXSLAR O‘RTASIDA O‘ZARO PSIXOLOGIK MUAMMOLAR. EF Tuxtayevich TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G‘OYALAR 1 (5), 273-376

12. ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Ф Зиёхиддинова, ФТ Эгамбердиев. Инновационные исследования в современном мире: теория и практика 4 (4), 40-43

13. СПОРТЧИЛАРДА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ-ПСИХОЛОГИК МУАММО СИФАТИДА. ФТ Эгамбердиев

PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет 1, 116-118

