

GERONTOPSIXOLOGIYA: QARIYALIK DAVRIDA PSIXOLOGIK JARAYONLAR VA ULARNING XUSUSIYATLARI

Rahmatillayeva Farida Nizomiddin qizi

Chirchiq Davla Pedagogika universiteti
Maktabgacha va Boshlang'ich Ta'lim fakulteti
Boshlang'ich Ta'lim yo'nalishi 1-kurs talabasi.

rahmatullaevafarida2@gmail.com

Tojiboyev Marat

Ilmiy Rahbar.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19499673>

Annotatsiya. Mazkur maqolada gerontopsixologiya fanining mohiyati, uning predmeti va vazifalari, shuningdek, qarilik davrida inson psixikasida yuz beradigan o'zgarishlar ilmiy asosda yoritilgan. Qariyalik davrida kognitiv jarayonlar, emotsional holat, ijtimoiy moslashuv va shaxs rivojlanishining o'ziga xos jihatlari tahlil qilinadi. Shu bilan birga, qariyalar bilan ishlashning psixologik usullari va ularning hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan yondashuvlar ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: gerontopsixologiya, qarilik, psixik rivojlanish, kognitiv jarayonlar, emotsional holat, ijtimoiy moslashuv, shaxs, psixologik yordam.

Kirish

Hozirgi kunda dunyo aholisining qarilik jarayoni global muammo sifatida e'tirof etilmoqda. Aholining o'rtacha umr ko'rish davomiyligi ortib borayotgan bir paytda, qarilik davrining psixologik xususiyatlarini o'rganish muhim ilmiy yo'nalishga aylangan.

Gerontopsixologiya aynan inson hayotining kechki bosqichida yuz beradigan psixik o'zgarishlarni o'rganadi.

Qariyalik davri inson hayotining yakuniy bosqichi bo'lib, bu davrda nafaqat fiziologik, balki psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar ham sodir bo'ladi. Ushbu o'zgarishlarni ilmiy asosda o'rganish qariyalar hayot sifatini yaxshilash, ularning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlash va psixologik muammolarni bartaraf etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism

Gerontopsixologiyaning predmeti va vazifalari. Gerontopsixologiya – yoshga bog'liq holda psixik jarayonlarning o'zgarishini o'rganuvchi psixologiya sohasidir. Ushbu fan quyidagi vazifalarni bajaradi:

- qarilik davrida psixik jarayonlarning rivojlanish qonuniyatlarini aniqlash;
- qariyalarning emotsional va ijtimoiy muammolarini o'rganish;
- psixologik yordam ko'rsatish usullarini ishlab chiqish.

Qarilik davrida kognitiv jarayonlar. Qariyalik davrida kognitiv jarayonlarda muayyan o'zgarishlar kuzatiladi. Xotira, diqqat va tafakkur jarayonlari sekinlashadi. Ayniqsa, qisqa muddatli xotira pasayishi ko'proq uchraydi. Biroq uzoq muddatli xotira ko'pincha yaxshi saqlanib qoladi.

Shuningdek, qariyalarda tajribaga asoslangan fikrlash ustunlik qiladi. Ular muammolarni hal qilishda hayotiy tajribaga tayangan holda qaror qabul qiladilar. Bu esa ularning donishmandlik darajasini oshiradi.

Emotsional holat va psixologik kechinmalar. Qariyalik davrida emotsional barqarorlik ko'p jihatdan shaxsning oldingi hayot tajribasiga bog'liq bo'ladi. Ba'zi hollarda yolg'izlik, tushkunlik va xavotir kabi holatlar kuzatiladi.

Bu, asosan, ijtimoiy rolning o'zgarishi, yaqin insonlarning yo'qotilishi yoki sog'liq bilan bog'liq muammolar bilan izohlanadi.

Biroq ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qariyalar ko'pincha emotsional jihatdan barqarorroq bo'ladilar. Ular hayotiy voqealarga nisbatan sabr-toqatli va muvozanatli munosabatda bo'lishadi.

Ijtimoiy moslashuv va muloqot. Qariyalik davrida ijtimoiy faoliyatning kamayishi kuzatiladi. Pensiya chiqish, ish faoliyatining tugashi natijasida insonning ijtimoiy roli o'zgaradi.

Bu esa ayrim hollarda o'zini keraksiz his qilish holatiga olib kelishi mumkin.

Shu sababli qariyalarni ijtimoiy hayotga jalb qilish, ularning faoliyatini qo'llab-quvvatlash muhimdir. Oila va jamiyat tomonidan ko'rsatilgan e'tibor qariyalarning psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shaxs rivojlanishi va o'zini anglash. Qariyalik davrida inson o'z hayotini qayta baholaydi.

Bu jarayon "hayotiy yakuniy tahlil" deb ataladi. Inson o'z hayotidan qoniqish hosil qilsa, unda ichki xotirjamlik paydo bo'ladi. Aks holda esa afsuslanish va tushkunlik hissi yuzaga kelishi mumkin.

Shu bois qariyalik davrida shaxsning o'zini anglash darajasi muhim ahamiyatga ega. Ijobiy hayotiy qarashlar insonning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi.

Qariyalar bilan psixologik ishlash usullari. Gerontopsixologiyada quyidagi psixologik yordam usullari qo'llaniladi:

- suhbat va maslahat berish;
- guruh terapiyasi;
- reminissensiya (o'tmishni eslash orqali ijobiy his-tuyg'ularni uyg'otish);
- ijtimoiy faollikni oshirishga qaratilgan dasturlar.

Ushbu usullar qariyalarning ruhiy holatini yaxshilashga, ularni jamiyatga moslashtirishga xizmat qiladi.

Xulosa

Gerontopsixologiya inson hayotining muhim bosqichi – qarilik davrini o'rganishda katta ahamiyatga ega. Ushbu davrda yuz beradigan psixologik o'zgarishlar tabiiy jarayon bo'lib, ularni to'g'ri anglash va boshqarish muhimdir.

Qariyalarga nisbatan ijobiy munosabat, ularni ijtimoiy hayotga jalb qilish va psixologik qo'llab-quvvatlash ularning hayot sifatini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Shu bilan birga, gerontopsixologiya sohasidagi ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish jamiyatning barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.

2. Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Fan, 2012.
3. Nishonova Z.T. *Rivojlanish psixologiyasi*. – Toshkent: Universitet, 2015.
4. Yo‘ldoshev B.X. *Ijtimoiy psixologiya asoslari*. – Toshkent, 2018.
5. Rasulov A.R. *Gerontologiya va gerontopsixologiya asoslari*. – Toshkent, 2020.