

## KEKSALIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. (GERONTOPSIXOLOGIYA)

**Xolnizozova Dilshoda Mashrabjon qizi**

*Samarqand davlat Pedagogika institute Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya  
yo'nalishi talabasi*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada keksalik davrining psixologik xususiyatlari hamda gerontopsixologiyaning ilmiy-nazariy asoslari tahlil qilinadi. Keksalik bosqichida shaxs psixikasida yuz beradigan kognitiv, emotsional va ijtimoiy o'zgarishlar, moslashuv jarayonlari hamda hayotiy tajribaning shaxs rivojlanishiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, qarilik davrida uchraydigan psixologik muammolar — yolg'izlik hissi, ijtimoiy faollikning pasayishi, motivatsiya va o'zini anglashdagi o'zgarishlar ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi.*

**Kalit so'zlar:** *Keksalik davri, gerontopsixologiya, psixologik rivojlanish, qarilik psixologiyasi, kognitiv o'zgarishlar, emotsional holat, ijtimoiy moslashuv, ruhiy salomatlik, faol qarilik, hayotiy tajriba.*

**Аннотация:** *В данной статье анализируются психологические особенности старости и научно-теоретические основы геронтопсихологии. Освещаются когнитивные, эмоциональные и социальные изменения, происходящие в психике человека на пожилом этапе жизни, процессы адаптации, а также влияние жизненного опыта на личностное развитие. Кроме того, рассматриваются психологические проблемы, характерные для старческого возраста — чувство одиночества, снижение социальной активности, изменения мотивации и самовосприятия — на основе научных источников.*

**Ключевые слова:** *старческий возраст, геронтопсихология, когнитивные изменения, эмоциональная устойчивость, социальная адаптация, успешное старение.*

**Annotation:** *This article analyzes the psychological characteristics of old age and the scientific-theoretical foundations of gerontopsychology. It highlights the cognitive, emotional, and social changes that occur in an individual's psyche during the elderly stage, the adaptation processes, and the impact of life experience on personal development. Additionally, psychological issues common in old age — such as feelings of loneliness, decreased social activity, changes in motivation, and self-perception — are examined based on scientific sources.*

**Keywords:** *old age, gerontopsychology, cognitive changes, emotional stability, social adaptation, successful aging.*

Inson hayoti ontogenez jarayonida bir necha rivojlanish bosqichlarini bosib o'tadi va har bir davr o'ziga xos biologik, ijtimoiy hamda psixologik xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Ushbu bosqichlarning yakuniy davri hisoblangan keksalik inson rivojlanishining tabiiy va muhim davri bo'lib, unda shaxsning psixik faoliyati, hayotiy

qadriyatleri, ijtimoiy rollari hamda o'z-o'zini anglash jarayoni sezilarli darajada o'zgaradi. Zamonaviy jamiyatda umr davomiyligining ortib borishi natijasida keksalik davrini ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb masalalardan biriga aylangan. Shu sababli keksalar psixologiyasini o'rganuvchi alohida yo'nalish — gerontopsixologiya fanining ahamiyati tobora ortib bormoqda. Gerontopsixologiya keksalik davrida psixik jarayonlarning kechishi, shaxs rivojlanishining o'ziga xos qonuniyatlari, yoshga bog'liq psixologik o'zgarishlar hamda insonning qarilik davriga moslashuv mexanizmlarini o'rganadi. Mazkur yo'nalish nafaqat psixologik pasayish jarayonlarini, balki keksalik davrida kuzatiladigan ijobiy jihatlar — hayotiy tajribaning ortishi, donolik, hissiy barqarorlik va qadriyatlar tizimining qayta shakllanishini ham tadqiq etadi. Demak, keksalik faqat regressiv jarayon emas, balki shaxs rivojlanishining o'ziga xos sifat bosqichi sifatida qaraladi.

Keksalik davrida inson organizmida biologik o'zgarishlar bilan bir qatorda psixologik va ijtimoiy omillar ham muhim rol o'ynaydi. Nafaqaga chiqish, ijtimoiy mavqening o'zgarishi, yaqin insonlar doirasining torayishi, sog'liq bilan bog'liq cheklovlar shaxsning emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Natijada ayrim hollarda yolg'izlik hissi, xavotir, depressiv kayfiyat yoki hayot mazmunini qayta baholash ehtiyoji yuzaga keladi. Shu bilan birga, muvaffaqiyatli moslashgan keksalarda hayotdan qoniqish, ichki xotirjamlik va ruhiy yetuklik kuchayishi kuzatiladi.

Mazkur maqolaning maqsadi — keksalik davrining asosiy psixologik xususiyatlarini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish, gerontopsixologiyaning predmet va vazifalarini yoritish hamda keksalik davrida shaxsning psixologik moslashuvi va farovonligini ta'minlovchi omillarni aniqlashdan iborat. Ushbu tadqiqot keksalar bilan ishlovchi psixologlar, pedagoglar hamda ijtimoiy soha mutaxassislari uchun nazariy va amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi. Keksalik davrini ilmiy jihatdan o'rganishda psixologiya, tibbiyot, sotsiologiya va pedagogika fanlari o'zaro integratsiyada faoliyat yuritadi. Chunki qarilik faqat biologik qarish jarayoni emas, balki insonning butun hayot yo'li davomida shakllangan shaxsiy tajribasi, ijtimoiy munosabatlari va psixologik resurslari bilan chambarchas bog'liq murakkab hodisadir. Shu nuqtai nazardan, gerontopsixologiya insonning qarilik davridagi psixik rivojlanishini tizimli yondashuv asosida o'rganadi va individual farqlarni muhim omil sifatida ko'rib chiqadi. Har bir insonning keksalikni boshdan kechirish usuli uning avvalgi hayot tarzi, sog'lig'i, ijtimoiy faolligi va shaxsiy qadriyatlariga bog'liq bo'ladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, keksalik davrida kognitiv jarayonlar to'liq yo'qolib ketmaydi, balki ularning faoliyatida sifat jihatdan o'zgarishlar yuz beradi. Masalan, tezkor xotira va axborotni qayta ishlash tezligi biroz pasayishi mumkin, biroq semantik xotira, hayotiy bilimlar va tajribaga asoslangan tafakkur yuqori darajada saqlanib qoladi. Bu holat keksalarda donolik fenomenining shakllanishi bilan izohlanadi. Shu sababli zamonaviy gerontopsixologiyada keksalik davri imkoniyatlar davri sifatida ham talqin qilinmoqda.

Keksalik davri odatda 60–65 yoshdan keyingi bosqich sifatida tavsiflanadi va bu davrda psixik jarayonlar to'liq susaymaydi, balki o'ziga xos tarzda qayta tashkil topadi. Inson hayot davomida orttirgan tajribasiga ko'proq tayangan holda fikrlay boshlaydi,

qaror qabul qilishda ehtiyotkorlik va mulohazalilik kuchayadi. Shaxs o'z hayot yo'lini baholash, o'tgan voqealarni tahlil qilish hamda erishilgan natijalarni qayta anglash jarayoniga kiradi. Bu jarayon shaxsning ichki dunyosida muhim o'rin egallab, hayot mazmunini anglashga olib keladi. Agar inson o'z hayotini mazmunli deb baholasa, unda ruhiy qoniqish va barqarorlik shakllanadi, aks holda esa afsuslanish, tushkunlik yoki befoydalik hissi yuzaga kelishi mumkin. Keksalik davrida ijtimoiy rolning o'zgarishi muhim psixologik omillardan biridir. Nafaqaga chiqish natijasida insonning kundalik faoliyati va muloqot doirasi qisqarishi mumkin. Agar yangi faoliyat shakllari topilmasa, ijtimoiy izolyatsiya xavfi ortadi. Aksincha, jamoat ishlarida qatnashish, ijodiy mashg'ulotlar, oilaviy faoliyat yoki ijtimoiy loyihalarda ishtirok etish keksalarning o'zini jamiyatning muhim a'zosi sifatida his qilishiga yordam beradi. Ayniqsa oilaviy munosabatlar, nabiralalar bilan muloqot va tajriba almashish shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, faol hayot tarzini saqlagan keksalarda ruhiy tushkunlik kamroq uchraydi va hayotdan qoniqish darajasi yuqori bo'ladi. Demak, qarilik sifati faqat biologik yoshga emas, balki shaxsning psixologik faolligi va ijtimoiy muhitiga ham bevosita bog'liqdir. Gerontopsixologiyaning amaliy ahamiyati shundaki, u keksalar bilan psixologik yordam ishlarini tashkil etish, stressni kamaytirish, ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish hamda ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Psixologik maslahatlar, muloqot guruhlari, kognitiv faollikni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash dasturlari keksalik davrida psixologik barqarorlikni ta'minlashda samarali vosita hisoblanadi. Shu jihatdan keksalik davri inson hayotining yakuniy bosqichi bo'lishiga qaramay, shaxsiy yetuklik, tajriba umumlashuvi va hayotiy donolik shakllanadigan muhim rivojlanish davri sifatida namoyon bo'ladi. Keksalik davrida vaqtni idrok etish ham o'zgaradi. Inson kelajakdan ko'ra o'tmishga ko'proq murojaat qiladi, autobiografik xotiralar faollashadi. O'tmish voqealarini eslash shaxs uchun psixologik himoya mexanizmi vazifasini bajarishi mumkin, chunki bu jarayon insonning hayotiy tajribasini tizimlashtirishga yordam beradi. Nostalgik xotiralar ko'pincha emotsional barqarorlikni saqlashga xizmat qiladi, ammo haddan tashqari o'tmishga bog'lanib qolish hozirgi hayotdan qoniqmaslik hissini kuchaytirishi ehtimoli ham mavjud.

Gerontopsixologiyada sog'lom qarish tushunchasi ham alohida ahamiyatga ega. Sog'lom qarish nafaqat jismoniy sog'liqni, balki psixologik moslashuvchanlikni ham o'z ichiga oladi. Optimistik dunyoqarash, hayotdan ma'no topish, ijtimoiy aloqalarni saqlash va yangi faoliyatlarga ochiqlik keksalik davrida ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. Psixologik tadqiqotlar ijobiy fikrlash va faol hayotiy pozitsiya umr davomiyligi hamda hayot sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi. Shuningdek, zamonaviy jamiyatda raqamli texnologiyalarning rivojlanishi keksalar psixologiyasiga yangi omillarni olib kirmoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish imkoniyati keksalarning ijtimoiy izolyatsiyasini kamaytirishi, masofadan muloqot qilish va yangi bilimlarni o'zlashtirishiga yordam berishi mumkin. Biroq texnologik moslashuvdagi qiyinchiliklar ayrim keksalarda o'ziga ishonchsizlik hissini ham keltirib chiqaradi. Shu bois raqamli

savodxonlikni rivojlantirish gerontopsixologiyaning zamonaviy amaliy yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Kognitiv jarayonlarda ayrim sekinlashuvlar kuzatilishiga qaramay, uzoq muddatli xotira, umumlashtirish qobiliyati hamda donolik kabi sifatlar yuqori darajada saqlanib qoladi. Emotsional sohada esa ruhiy muvozanatning ortishi, hayotiy qadriyatlarining qayta shakllanishi va ma'naviy ehtiyojlarning kuchayishi kuzatiladi. Shu bilan birga, ijtimoiy aloqalarning qisqarishi, sog'liq bilan bog'liq muammolar yoki ijtimoiy rolning o'zgarishi keksalarda psixologik qiyinchiliklarni yuzaga keltirishi mumkin. Bu holat keksalik davrida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va faol hayot tarzining muhimligini ko'rsatadi.

Shunday qilib, gerontopsixologiya keksalar ruhiy salomatligini saqlash, ularning jamiyatdagi faol ishtirokini qo'llab-quvvatlash hamda avlodlararo tajriba uzviyligini ta'minlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Keksalik davriga nisbatan ijobiy ilmiy yondashuvni shakllantirish jamiyatda insonparvar munosabatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi hamda har bir insonning hayotining so'nggi bosqichini mazmunli, faol va ruhiy jihatdan barqaror kechirishiga imkon yaratadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Мухаммедова Д., Муллабоева Н., Расулов А. Умумий психология. — Тошкент: Ўқитувчи, 2018.
2. Ғозиев Э.Ғ. Ривожланиш психологияси. — Тошкент: Университет, 2010.
3. Каримова В.М. Ижтимоий психология асослари. — Тошкент: Fan va texnologiya, 2012.
4. Ummatova S.Sh. "Oila psixologiyasi" // O'quv qo'llanma. SamDU nashriyoti. - Samarqand, 2024. - 240 b.)
5. Qodirov O.S., Xotamov Sh.N.. Ijtimoiy psixologiya //Darslik. - Samarqand, 2023.- 346 b.
6. Qodirov O.S.. Umumiy psixologiya // O'quv qo'llanma. - Samarqand, 2022.-250 b.
7. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Gerontopsixologiya>