



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING
JIZZAX FILIALI

**ZAMONAVIY INNOVATSION
TADQIQOTLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI
VA RIVOJLANISH
TENDENSIYALARI:
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR
RESPUBLIKA ILMIY-TEXNIK
ANJUMAN MATERIALLARI
TO'PLAMI**



**15-16-MAY
2026-YIL**



**Google
Scholar**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI**

**ZAMONAVIY INNOVATSION TADQIQOTLARNING DOLZARB
MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI: YECHIMLAR
VA ISTIQBOLLAR**

*mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2026-yil 15-16-may)*

JIZZAX-2026

psixologlar yoshlarning ruhiy salomatligini himoya qilishda birgalikda faol ish olib borishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G'oziev E.G'. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2020.
3. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2018.
4. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2017.
5. Freud S. Introduction to Psychoanalysis. – London, 2015.
6. Bandura A. Social Learning Theory. – New York, 1977.
7. Erikson E. Identity and Youth Crisis. – New York, 1968.
8. Myers D. Psychology. – New York: Worth Publishers, 2014.
9. Psychology Today
10. ScienceDirect
11. Google Scholar
12. American Psychological Association
13. ResearchGate
14. National Center for Biotechnology Information
15. Verywell Mind

GERONTOPSIXOLOGIYA MUAMMOLARI VA ULARGA OID DOLZARB TADQIQOTLAR

Hamroyeva Dildora Muxtorali qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston

Milliy universiteti Jizzax filiali psixologiya fakulteti psixologiya yo'nalishi 311
- guruh talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada gerontopsixologiya muammolari, bu yosh davridagi psixologik, ijtimoiy, biologik muammolari, kognitiv jarayonlari va inqirozlari va yosh chegaralari tahlil qilinadi. Bu muammolarning kelib chiqish sabablari, ularning mohiyati va oldini olish chora - tadbirlarini tashkillashtirish yo'llari yoritilgan. Shuningdek, bu muammolarga oid olimlar tomonidan olib borilgan eng dolzarb tadqiqotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar : fenomen, demografik bomba, kognitiv jarayonlar, qari va yosh mashinistkalar, faollik nazariyasi, demensiya, skleroz, altsgeymer.

O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 46 - moddasi : „, Har kim qariganda, mehnat qobiliyatini yo'qotganda, ishsizlikda, shuningdek boquvchisini yo'qotganda va qonunda nazarda tutilgan boshqa hollarda ijtimoiy ta'minot huquqiga ega. Qonunda balgilangan pensiyalar, nafaqalar va boshqa turdagi ijtimoiy yordamning

miqdorlari rasman belgilangan eng kam iste'mol harajatlaridan oz bo'lishi mumkin emas " Bugungi kunda eng muammoli masalalardan biri bu gerontopsixologiya muammolari hisoblanadi. Gerontopsixologiya - bu 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. Qarilikning birinchi davri gerontogenez, yoki keksayish davri deb ataladi. Biz ko'rishmiz mumkinki bu davrni turli olimlar turli yoshdan keyin boshlanadi degan. Ammo ko'pchilik olimlarning fikriga ko'ra bu davr 60 yoshdan keyin boshlanadi. Bu aynan nima uchun keksalarda uchraydi degan savol tug'iladi. Chunki gerontopsixologiyada ijtimoiy rollar o'zgaradi, nafaqaga chiqib ishdan bo'shaydi va bu keksalarda ancha psixologik tomondan o'zgarishlarga sabab bo'ladi.

Bu davrni ba'zi olimlar ayollarda 55 yoshdan, erkaklarda 60 yoshdan keyin boshlanadi, deya ta'kidlashgan. Bu yoshdagi insonlarni uch guruhga bo'lish mumkin : qariyalar, keksalar, uzoq umr ko'ruvchilar. Xorij olimi Bernsayd bu davrni 4 guruhga ajratib ko'rsatgan : 60-69 yoshgacha qarilikdan oldingi davr, 70-79 yoshgacha qarilik, 80-89 yoshgacha keksalik, 90-99 yoshgacha munillagan qarilik. Bu yoshning eng muhim xususiyatlaridan biri yosh o'zgarishi bilan kechadigan genetik programmalashtirilgan jarayonning qarishini bildiradi. Qarilik murakkab bioijtimoiy psixologik hodisadir. Biologik jarayon sifatida qarilik organizmning keksayishi, o'lim ehtimolining ortishi bilan bog'liq. Ijtimoiy hodisa sifatida keksalik nafaqaga chiqish, ijtimoiy statusning o'zgarishi, muhim ijtimoiy rollarning yo'qolishi bilan bog'liq. Psixologik darajada bu ro'y bergan o'zgarishlarni anglash va unga muvaffaqiyatli moslashishdan iborat. Bu yosh o'zgarishlari nimalarda ko'rinadi degan o'rinli savol tug'iladi ? dastlab organizm faoliyatining seki - asta susayishida kuzatiladi. Jismoniy kuchi, energiyasining umumiy zaxirasi yoshlik davriga nisbatan ancha kamayganida ko'rishimiz mumkin. Qon aylanishi va immun tizimi ham susayadi [1].

Qarilik ijtimoiy kategoriya sifatida XX asrda ajratildi. Dunyo aholisining keksayishi ro'y bermoqda, ya'ni rivojlangan mamlakatlarda keksa insonlar soni ortib bermoqda. Bunga sabab tug'ilishning kamayishi, salomatlikning yaxshilanishi, hayotning individual davomiyligining ortishidir. Bronza davrida hayotning o'rtacha davomiyligi 18-20 yil bo'lsa, o'rta asrlarda 35 yil, XIX asrda 44 yil bo'lsa, XX asrda 68-72 yilni tashkil qiladi. Aholining keksayish fenomeni iqtisodiy, tibbiy, huquqiy, siyosiy va boshqa muammolarni tug'diradi. Saylovchilar va tovar istr'molchilarning ko'pchilik qismi keksalar bo'lganligi uchun barcha tizimlarni qayta ko'rib chiqishni talab qiladi. Rivojlangan Yevropa va Amerika mamlakatlarida ham keksalar muammolarini hal qilish borgan sayin qiyinlashib bermoqda (hatto uni „ sekin ta'sir qiladigan demografik bomba “ deb atashmoqda) [2].

Gerontopsixologiyaning eng muhim muammolaridan biri — yosh o'tishi bilan bilish jarayonlarining dinamikasi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, doimiy aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi insonlarda kognitiv pasayish ancha kech sodir bo'ladi. Ma'lumot: Ontogenezning kechki bosqichlarida insonning intellektual salohiyati pasayishi birmuncha tanlanma xarakterga ega bo'lib, mantiqiy fikrlash qobiliyati xotira va diqqatga qaraganda uzoqroq saqlanib qoladi [3].

Baltes tomonidan 1993-yilda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, keksa yoshdagi insonlar kognitiv treninglar yordamida o'z xotira ko'rsatkichlarini yaxshilash

imkoniyatiga egadir. Biroq, intellektual topshiriqlar murakkablashib, chegaraviy nuqtaga yetganda, keksalarning plastiklik imkoniyatlari yoshlarga nisbatan cheklanganligi namoyon bo'ladi.

1985 - yilda S. Salthouse tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra qari mashinistkalar yoshlardan qolishmay ishni bajarishgan, ularda reaksiya vaqti va barmoqlarning sekin harakatlanishini kuzatish mumkin. Tadqiqotchi eksperiment o'tkazish tartibini murakkablashtirib mashinistka oldindan o'qib olishi mumkin bo'lgan so'zlar sonini chegaralaganda, qari mashinistkalarning tezligi keskin pasayib ketgan, bu yosh mashinistkalarning ish tezligiga umuman ta'sir qilmagan. Qari mashinistkalar yozish tezligini saqlash uchun tekstni oldindan o'qib olib uni xotirasida saqlashga harakat qilishgan. Uzoq muddatli xotirani o'rganishga bag'ishlangan test natijalarida yosh farqlari kuzatiladi. Qator tadqiqotlarda qariyalar so'zlar qatorini qayta esga tushirishga qaraganda tanishga bo'lgan topshiriqlarni yaxshiroq bajarishi aniqlandi (Craik and McDowd, 1987).qariyalarda foydasiz so'zlarni eslab qolish ichki isyonni keltirib chiqaradi. Shu bilan bog'liq ravishda ma'nosiz so'zlarni eslab qolishga bag'ishlangan tadqiqotlarda ular quyi natijalarni qayd etishgan, ma'noli so'zlarni, qiziqarli iboralarni eslashda keksalar yoshlarga qaraganda, yaxshi natija ko'rsatishgan (Meyer, 1987). uchlamchi xotira bu ilgari bo'lib o'tgan voqeani eslashdir. Xotiraning bu turi keksalarda to'liq eslab qolinadi.

Ontogeneznining kechki bosqichlarida insonning intellektual salohiyati pasayishi birmuncha tanlanma xarakterga ega bo'lib, mantiqiy fikrlash qobiliyati xotira va diqqatga qaraganda uzoqroq saqlanib qoladi.

Keksa yoshdagi insonlarda yolg'izlik hissi faqat muloqot yetishmasligidan emas, balki jamiyat uchun keraklilik hissinin yo'qotishdan (ijtimoiy eksklyuziya) kelib chiqadi. Bu muammo ko'proq shahar muhitida yashovchi keksalar orasida kuzatiladi [4].

Jamiyatdan uzoqlashish ilgarigi ijtimoiy rollarning yo'qotilishi, sog'likning yomonlashuvi, topish-tutishning kamayishi, yaqin kishilarning yo'qotilishi yoki uzoqlashishda motivatsiyaning o'zgarishi, kommunikativlikning pasayishi,o'z ichki dunyosiga o'ralashib qolishlarda namoyon bo'ladi. Sub'yektiv ravishda bu kerak emaslik tuyg'usi, qiziqishlar doirasining pasayishi, uning o'ziga qaratilishuida namoyon bo'ladi. Bu jarayon insonning nafaqaga chiqishi bilan boshlanadi, lekin qari inson ishxonada nimalarf bo'layotgani bilan qiziqib turadi, lekin bu sekin - asta sun'iy xarakterga ega bo'la boradi, sekinlik biloan bu ham to'xtaydi. Insonga keladigan ma'lumotlar kamayib boradi, qiziqishlar doirasi kamayadi, faolligi pasayadi, qarish jarayoni tezlashadi.

Bu davrda keksalarda psixologik tomondan ancha salbiy hislar paydo bo'ladi. U pensiyaga chiqqanidan so'ng ishdan bo'shashi yana avvalgi hamkasblari bilan uchrashmasligi uni ancha ranjitadi. Ijtimoiy guruhdan chiqish hatto o'z oilasidan ham hafa bo'lish jarayonlari kuzatiladi. Bu davrda u bir qancha kasalliklarga ham uchrashi mumkin. Masalan, demensiya - keksalik boshlanishi bilan bog'liq shaxs o'zgarishlari, amneziya, bilish nuqsonlarini o'z ichiga olgan buzilishlarning bir butun kompleksidir. Altesgeymer kasalligi - keksalarda bosh miya po'stlog'I hujayralarining buzilishi kuzatiladi. Kasallikning dastlabki belgilari mayda - chuyda narsalarni esdan chqarib qo'yishda namoyon bo'ladi. Keyinchalik qayerda bo'lganligini, kundalik ishlarni ham

esdan chiqarib qoya boshlaydi, o'ziga ovqat ham tayyorlay olmay qoladi. Vaqt o'tishi bilan u o'zini jamiyat uchun keraksiz bir buyumdek his qila boshlaydi. Turli xil psixologik muammolarga duch keladi. Kundalik hayotda ko'pchilik qariyalarning aqli ham susayadi, deb hisoblaydi. Masalan, yosh yigit qo'ygan narsasini eslay olmasa, hech kim bunda hech qanday qo'rqinchli narsani ko'rmaydi, lekin bunday e'tiborsizlik qariyalar tomonidan amalga oshirilsa, bunday o'zgarishlarni qarilik o'zgarishlarining namoyon bo'lishi deb, skleroz deb baholaydilar. Shu bilan birga qariyalarda kechadigan jarayonlar, ulardagi negativlik hissi, o'zini boshqa olam deb tasavvur qilishi oila a'zolaridan, nafaqat butun jamiyatdan uzoqlashishiga sabab bo'ladi. Yetuklik va qarilik orasidagi inqiroz 55 - 65 yoshlarga to'g'ri keladi. Bu inqirozni nafaqadan oldingi inqiroz deb atasak bo'ladi. Bu davrda qarilar hayotida muhim gormonal o'zgarishlar ham ro'y beradi. Psixologik, biologik, ijtimoiy jihatdan ancha o'zgarishlar kuzatiladi. Shunday ekan biz bu ta'limni bilib turib qariyalarga nisbatan qarashlarimizni to'g'irlashimiz lozim bo'ladi. Qariyalar psixologik moslashuv jihatidan turlicha moslashadilar. Masalan, konstruktiv tip : keksalikni xotirjam qabul qiladi, yangi qiziqishlar topadi. Bog'liq tip : faqat oila a'zolarining yordamiga tayanadi, passiv bo'lib qoladi. Himoyalangan tip : qarishni tan olmaydi, haddan tashqari „ ishchan “ bo'lib ko'rinishga intiladi (qarilikdan qochish) agressiv tip : atrofdagilarni, yoshlarni va jamiyat a'zolarini yomonlab o'z hayotidan ko'ngli to'lmay yuradi. Guruh munosabatlari tizimidagi mavqei, avvalo, uning statusi va bajaradigan rollari bilan tavsiflanadi [5].

Endi unda avvalgi insonlari yo'qligi, ijtimoiy qo'llab -quvvatlash, rag'batlantirish, guruhdoshlar o'rtasidagi samimiy munosabatlar yo'qolishi unlarni ancha tashvishga solib qoyadi. Hayoti tubdan o'zgaradi. Bu ham bir gerentopsixologiya muammolaridan biri desak mubolag'a bo'lmaydi.

Xulosa qilib aytganda, bugungi kunda sodir bo'layotgan eng muammoli masalalar qatoriga kirayotgan bu mavzuga be'etiborlik bilan qaramasligimiz lozim. Shuni takidlash joizki, qariyalarga bo'lgan munosabatni yahshilash, ularni o'z holicha tashlab qoymaslik kerak. Bir ish statusidan pensiyaga chiqdimi, unlarni boshqa bir faoliyat bilan mashg'ul bo'lishlariga ko'maklashish, ularni yana jamiyat hayotiga tortish, xuddiki ilgarigi faollik prinsipiga qaytishlari uchun yordam berishimiz kerak bo'ladi. Bu davr faqatgina „yo'qotishlar davri “ emas, balki „ donolik va xulosa davri “ sifatida shakllantirishga ko'maklashishdir. Tavsiya agar biz bugundan to'g'ri qarasak, to'g'ri yo'l tutsak ularning hayoti ham o'zimizning hayotimiz ham yorqin va barqaror bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Nishanova Z.T., Kamilova N.G'., Xalilova N.I., Abdullayeva D.U. „, Taraqqiyot psixologiyasi va differensial psixologiya “. - Toshkent - 2020. 317-334 b.
2. Стьюарт - Гамильтон Я. „, Психология старения “ -М.: 2002. С. 14.
3. G'oziyev E.G. „, Ontogenez psixologiyasi “. - Toshkent : „, noshir “, 2010.- 285 b.
4. Анцыфеова Л.И „, Развитие личности и проблемы герентопсихологии “. - М.: Институт психологии РАН, 2006. - С. 142.
5. Ahrorov Yu.V. „, Sotsial psixologiya “. - Samarqand - 2020. 107 - 108 b.