Keksalarda psixologik barqarorlikni ta’minlashning psixologik omillari.

Mamatqulova Shohista Dilshod qizi
Xalqaro Nordic magistranti 1- bosqich

Annotatsiya

Ushbu te’zisda keksa yoshdagi shaxslarda kognitiv barqarorlikni saqlashning psixologik omillari, intellectual faollik va emotsional muhitning ahamiyati hamda kognitiv pasayishning oldini olishda psixologik korreksiyaning imkoniyatlari tahlil qilinadi.

Tadqiqotda kognitiv pasayishning oldini olishda neyroplastiklikni rag’batlantiruvchi omillar, ijtimoiy-emotsional rivojlanish va ijtimoiy integratsiyaning roli asoslab berilgan. Shuningdek, keksalarning ruhiy farovonligini tiklashda emotsional qo’llab-quvvatlash tizimini shakllantirish, innovatsion psixologik korreksiya dasturining strategic ahamiyati va shaxsning ichki imkoniyatlarini faollashtirish orqali aqliy faoliyatini uzoq yillar davomida saqlab qolish usullari asoslab berilgan.

Kalit so’zlar:

kognitiv barqarorlik, keksalik davri, intellectual faollik, emotsional soha, shaxsga yo’naltirilgan yondashuv, ijtimoiy moslashuv, psixologik salomatlik.

Kirish

Inson hayotining kechki bosqichlarida ruhiy va aqliy salomatlikni saqlash jamiyatning ijtimoiy barqarorligida asosiy omil bo’lib xizmat qiladi. Ayniqsa, keksalik davri shaxsning ruhiy jihatdan eng ta’sirchan bosqichlaridan biri bo’lganligi sababli, ijtimoiy va oilaviy muhitning harakteri uning kognitiv barqarorligi va emotsional holatiga bevosita ta’sir ko’rsatadi. Bugungi kunda ko’plab keksalarda uchrayotgan kognitiv o’zgarishlar, ya’ni diqqatning pasayishi, xotira susayishi yoki ijtimoiy

muhitdan uzilish shaxsning hayot sifatiga va o'ziga bo'lgan ishonchiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Zamonaviy psixologik yordam tizimining asosiy vazifalaridan biri keksalarning psixologik farovonligini ta'minlash va ularni emotsional qo'llab-quvvatlash mexanizmini yaratishdir. Shu nuqtai nazardan, shaxsga yo'naltirilgan model Keksa insonning individual ehtiyojlari va ruhiy holatini inobatga olgan holda kognitiv jarayonlarni qayta faollashtirishga xizmat qiladi.

Asosiy qism

Keksalarda kognitiv barqarorlikni ta'minlash murakkab va ko'p qirrali jarayondir. Bu holat avvalo shaxsning emotsional muvozanatiga bog'liq bo'lib, ichki xotirjamlik va hayotdan mamnunlik xorita hamda diqqat jarayonlarinign izdan chiqishini oldini oladi. L.C.Vigotskiy ta'kidlaganidek, ijtimoiy muhit shaxsning ruhiy faolligidagi asosiy makondir. Keksalarning emotsional va kognitiv rivoji atrofdagilar bilan bo'lgan munosabatlar sifati bilan uzviy bog'liqdir.

A.Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi va K.Rojersning gumanistik qarashlariga tayaninb aytish mumkinki, shaxs qadrlangan va eshitilgan muhitda uning ichki potensiali va "MEN konsepsiyasi" barqaror saqlanadi. Keksalik davridagi asosiy psixologik vazifa- "O'z-o'zini anglash" va ichki barqarorlikni saqlab qolishdir. Agar bu davrda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi sust bo'lsa, shaxsda depressive holatlar kuchayib, kognitiv funksiyalarning pasayishi tezlashadi.

A.Maslouning ehtiyojlar piramidasiga ko'ra, keksa insonning ruhiy barqarorligi uchun xavfsizlak, muhabbat va qadelanish ehtiyojlarining qondirilishi muhim ahamiyatga ega. Innovatsion psixologik monitoring tizimlari va ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL) dasturlarini qo'llash keksalarda stressni kamaytirishga, diqqatni jamlash

va o’z-o’zini boshqarish ko’nikmalarini yaxshilashga yordam beradi.

Xulosa

Keksalik davridagi kognitiv barqarorlik shaxsning ruhiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuviga ta’sir etuvchi eng kuchli omillardan biridir. Mazkur muammoning yechimi sifatida shaxsga yo’naltirilgan psixologik yondashuvning joriy etilishi yuqori samaradorlikka ega hisoblanadi. Bu model keksalarning ruhiy farovonligini tiklaydi, ularning emotsional ehtiyojlarini qondiradi va kognitiv pasayishning oldini olishga xizmat qiladi. Oila va ijtimoiy Muhitdagi psixologik omillar keksalik davridagi shaxsiy rivojlanish va kognitiv barqarorlikka eng kuchli ta’sir ko’rsatadigan mezonlardan biridir. Bu holat keksaning emotsional muvozanatini belgilab beradi, kognitiv funksiyalarning susayishini oldini oladi va ijtimoiy moslashuv jarayonini yengillashtiradi. Mazkur muammoning yechimi sifatida shaxsiy ahamiyatga ega bo’lgan ta’lim-tarbiya va psixologik qo’llab-quvvatlash yondashuvining joriy etilishi yuqori samaradorlikka ega ekani aniqlandi. Shunday qilib, keksalarda kogniriv barqarorlikni ta’minlash hamda ularni ijtimoiy faol shaxs sifatida saqlab qolishda shaxsga yo’naltirilgan yondashuv strategic ahamiyatga ega bo’lgan ilmiy-amaliy yo’nalishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. L.SVigotskiy “Mind and society” (1978)
2. K.Rodjers “On becoming a person” (1961)
3. E.Erikson “Childhood and society” (1950)
4. A.Maslou “ Motivation and personality” (1954)