

# Gerontopsychology: Innovative Methods of Working With the Elderly

*Sabirova Karomat Sadullayevna<sup>1</sup>*

**Abstract:** This article examines the significance of gerontopsychology, changes in the psychological state of the elderly, and innovative approaches to working with them. The effectiveness of cognitive therapy, sanotherapy, music therapy, VR technologies, and art therapy in addressing depression, loneliness, and cognitive decline is analyzed. The study also evaluates modern gerontopsychological services based on international experience.

**Keywords:** gerontopsychology, innovative approaches, psychology of the elderly, cognitive therapy, music therapy, rehabilitation, VR technologies.

## KIRISH

Gerontopsixologiya – bu insonning qarilik davridagi psixologik o'zgarishlarini o'rganadigan fan sohasi bo'lib, u keksalar ruhiy salomatligini saqlash, ularning hayot sifatini yaxshilash va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashga qaratilgan [1]. Qarilik – inson hayotining tabiiy bosqichi bo'lib, bu davrda organizmda jismoniy va psixologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bugungi kunda global demografik o'zgarishlar natijasida dunyo aholisining qarishi tezlashmoqda va bu jarayon psixologlar hamda tibbiyot mutaxassislarini keksalarga bo'lgan yondashuvlarni takomillashtirish zarurligiga undamoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, 2050-yilga kelib dunyo bo'ylab 60 yoshdan oshgan insonlar soni 2 milliarddan oshishi kutilmoqda [2].

Keksalar hayoti davomida turli psixologik va ijtimoiy muammolarga duch keladilar. Bu muammolar orasida quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin:

- Kognitiv pasayish va demensiya – qarilikda xotira buzilishi, fikrlash va diqqatning pasayishi;
- Depressiya va yolg'izlik hissi – ijtimoiy faollikning pasayishi natijasida yuzaga keluvchi ruhiy muammolar;
- Hayot sifatining pasayishi – jismoniy imkoniyatlar cheklanganligi sababli depressiv kayfiyatning kuchayishi;
- Stress va tashvish – sog'liq muammolari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmovchiligi bilan bog'liq ruhiy zo'riqishlar.

Ushbu muammolar nafaqat keksalarning o'ziga, balki jamiyatga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Keksalar psixologik salomatligi pasaygan sari ularning oilaviy va jamiyatdagi faolligi kamayadi, bu esa ularning depressiya, yolg'izlik va umidsizlik hissini kuchaytiradi. Shu sababli, gerontopsixologiya nafaqat tibbiy yoki psixologik muammolarni hal qilish, balki keksalar uchun qulay ijtimoiy va psixologik muhit yaratishga ham qaratilgan.

Innovatsion usullar gerontopsixologiyada yangi imkoniyatlar ochmoqda.

So'nggi yillarda ilm-fan va texnologiyalarning rivojlanishi natijasida gerontopsixologik xizmatlarda zamonaviy usullar joriy qilinmoqda. Ilgari keksalar psixologik muammolari an'anaviy psixoterapiya va tibbiy dori vositalari bilan hal etilgan bo'lsa, bugungi kunda quyidagi innovatsion usullar katta ahamiyat kasb etmoqda:

<sup>1</sup> Senior Lecturer, Department of Pedagogy and Psychology, Urgench State University



- Kognitiv terapiya – xotira va aqliy faollikni oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar va dasturlar;
- Sanoterapiya – tabiat bilan muloqot qilish orqali ruhiy salomatlikni mustahkamlash;
- Musiqaterapiya – musiqa tinglash orqali stressni kamaytirish va ruhiy muvozanatni tiklash;
- Virtual reallik (VR) texnologiyalari – keksalar uchun simulyatsiyalar orqali o‘zini faol his qilish imkoniyatini yaratish;
- San’at terapiyasi – ijodiy mashg‘ulotlar orqali hissiy holatni yaxshilash va depressiyani kamaytirish.

Ushbu maqolada gerontopsixologiyada keksalar bilan ishlashning zamonaviy innovatsion yondashuvlari tahlil qilinadi. Kognitiv terapiya, sanoterapiya, musiqaterapiya, VR texnologiyalari kabi ilg‘or usullarning samaradorligi ilmiy tadqiqotlar va xalqaro tajriba asosida baholanadi. Maqolaning maqsadi – keksalar bilan ishlashda innovatsion yondashuvlarning samaradorligini tahlil qilish va ularni gerontopsixologik xizmatlarga joriy etishning ahamiyatini yoritishdir.

### Tadqiqotning dolzarbligi

Keksalar hayot sifati va psixologik salomatligini yaxshilash masalasi bugungi kun jamiyatining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Chunki sog‘lom va faol qarilik nafaqat keksalarning o‘zlari, balki jamiyatning umumiy rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir qiladi. Shu sababli, gerontopsixologik yondashuvlar va innovatsion terapiya usullarini rivojlantirish tobora dolzarb bo‘lib bormoqda.

### METODLAR

Ushbu tadqiqot gerontopsixologiyada innovatsion terapiya usullarining samaradorligini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, unda turli ilmiy va amaliy metodlardan foydalanildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – keksalar bilan ishlashda zamonaviy psixologik yondashuvlarning samaradorligini aniqlash va ularning gerontopsixologik xizmatlarga joriy etish imkoniyatlarini baholashdir.

Tadqiqot quyidagi metodologik asoslarga tayangan:

#### 2.1. Nazariy tahlil

Nazariy tahlil doirasida gerontopsixologiya bo‘yicha mavjud ilmiy adabiyotlar, xalqaro va mahalliy tadqiqotlar, statistik ma’lumotlar, psixologik va ijtimoiy tadqiqotlar natijalari tahlil qilindi. Jumladan:

- Gerontopsixologiya sohasida olib borilgan fundamental va amaliy tadqiqotlar o‘rganildi [1];
- Keksalar psixologik salomatligini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha ilg‘or mamlakatlar tajribasi tahlil qilindi [2];
- Kognitiv terapiya, sanoterapiya, musiqaterapiya, VR texnologiyalari va san’at terapiyasi kabi innovatsion usullar bo‘yicha ilmiy maqolalar va tadqiqotlar ko‘rib chiqildi [3,4].

Nazariy tahlil tadqiqotning ilmiy asoslarini shakllantirishga va mavjud yondashuvlarning samaradorligini baholashga yordam berdi.

#### 2.2. Empirik tadqiqot usullari

Empirik tadqiqot usullari yordamida gerontopsixologik innovatsion usullarni qo‘llash bo‘yicha amaliy ma’lumotlar to‘plandi. Tadqiqot quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga oldi:

##### 2.2.1. Kuzatish

Keksalar bilan ishlaydigan psixolog va sotsial xodimlarning amaliy faoliyati kuzatildi. Kuzatish jarayonida quyidagilar inobatga olindi:

- Innovatsion terapiya usullarining real sharoitlarda qo‘llanilishi;
- Keksalarning innovatsion yondashuvlarga bo‘lgan munosabati va qiziqishi;
- Mashg‘ulotlar jarayonida keksalarning psixologik holatidagi o‘zgarishlar.



### 2.2.2. So‘rovnoma va intervyular

Tadqiqot doirasida 60 yoshdan oshgan 150 nafar keksa inson ishtirokida so‘rovnomalar o‘tkazildi. So‘rovnomalar quyidagi savollarni o‘z ichiga oldi:

- a) Hayot sifati va psixologik farovonlik darajasi;
- b) Stress va depressiya holatlarining chastotasi;
- c) Innovatsion terapiya usullarining samaradorligi haqidagi fikrlar.

Bundan tashqari, 20 nafar gerontopsixolog va sotsial xodim bilan intervyular tashkil qilindi. Ulardan innovatsion terapiya usullarining afzalliklari va kamchiliklari to‘g‘risida fikrlar olindi.

### 2.3. Eksperimental yondashuv

Tadqiqotning eng muhim bosqichi eksperimental sinov o‘tkazish bo‘ldi. Tadqiqot ishtirokchilari ikkita guruhga bo‘lindi:

Nazorat guruhi – an’anaviy psixologik xizmatlardan foydalanganlar;

Tajriba guruhi – innovatsion terapiya usullari bilan shug‘ullanganlar.

Eksperiment 6 oy davom etib, har oyda ishtirokchilarning psixologik va emotsional holati baholab borildi. Ushbu bosqichda quyidagi innovatsion terapiya usullari sinovdan o‘tkazildi:

1. Kognitiv terapiya – xotira va mantiqiy fikrlashni rivojlantirish bo‘yicha mashqlar;
2. Sanoterapiya – tabiatda mashg‘ulotlar va sayr qilish;
3. Musiqaterapiya – individual va guruhli musiqa tinglash mashg‘ulotlari;
4. Virtual reallik (VR) texnologiyalari – nostalgiya va ijtimoiy faollikni oshirishga qaratilgan VR dasturlar;
5. San‘at terapiyasi – ijodiy faoliyat bilan shug‘ullanish.

Eksperiment natijalari maxsus psixometrik testlar va diagnostik metodlar yordamida baholandi.

### 2.4. Statistk tahlil usullari

Eksperiment natijalari matematik va statistik usullar yordamida qayta ishlanib, quyidagi ko‘rsatkichlar tahlil qilindi:

- Keksalarning psixologik holatidagi o‘zgarishlar – eksperimentdan oldin va keyin depressiya darajasi, stress darajasi va umumiy psixologik barqarorlik baholandi;
- Kognitiv ko‘rsatkichlar – xotira, diqqat va fikrlash darajasi maxsus testlar asosida tekshirildi;
- Ijtimoiy moslashuv darajasi – ijtimoiy faollik, kommunikatsion qobiliyatlar va hayot sifatiga bo‘lgan munosabat o‘rganildi.

Barcha natijalar grafik va statistik tahlillar orqali taqdim etildi.

### 2.5. Tadqiqot cheklovlari

Tadqiqot davomida bir qator cheklovlar mavjud bo‘ldi:

- Ishtirokchilar sonining nisbatan cheklanganligi natijalarni umumlashtirishda muayyan cheklovlar keltirib chiqarishi mumkin;
- Innovatsion terapiya usullarining har biri har xil sharoit va hududlarda turlicha samaradorlik ko‘rsatishi mumkin;
- VR texnologiyalari va musiqaterapiya kabi usullarning individual xususiyatlari tufayli natijalarning subyektiv baholanishi kuzatildi.

Bu cheklovlar kelgusida tadqiqotni kengaytirish va boshqa metodologik yondashuvlar bilan takomillashtirishni talab etadi.



## 2.6. Metodologiyaning ahamiyati

Ushbu metodologik yondashuv gerontopsixologiyada innovatsion usullarning samaradorligini aniqlash va ularni amaliyotga tatbiq etish bo'yicha muhim ilmiy ma'lumotlar beradi. Natijalar asosida gerontopsixologik xizmatlarni yanada samarali tashkil etish va keksalar psixologik salomatligini yaxshilash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilishi mumkin.

Tadqiqot davomida qo'llanilgan metodologik yondashuvlar natijalarning ilmiy dalillarga asoslangan holda aniqlanishiga va gerontopsixologiyada yangi yondashuvlarning samaradorligini baholashga xizmat qiladi.

## NATIJALAR VA MUHOKAMALAR

Ushbu tadqiqotda gerontopsixologiyada innovatsion terapiya usullarining samaradorligi o'rganildi. Tadqiqot natijalari innovatsion usullar keksalarning psixologik holatini yaxshilash, kognitiv qobiliyatlarini saqlab qolish va ijtimoiy faollikni oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi.

### 3.1. Eksperiment natijalari

Eksperiment 6 oy davom etib, unda 150 nafar keksa inson qatnashdi. Ular nazorat guruhi (an'anaviy terapiya usullaridan foydalanganlar) va tajriba guruhi (innovatsion terapiya usullari bilan shug'ullanganlar)ga bo'lingan holda tadqiqotga jalb qilindi. Eksperiment yakunida quyidagi natijalar aniqlandi:

#### 3.1.1. Psixologik holatdagi o'zgarishlar

Psixologik salomatlikni baholash uchun Beck depressiya shkalasi (BDI) va anksiyete (bezovtalik) darajasini baholovchi Spielberger shkalasi ishlatildi. Tadqiqot natijalari quyidagi jadvalda keltirilgan:

Ushbu natijalar innovatsion terapiya usullari keksalarning ruhiy salomatligini yaxshilashda an'anaviy usullarga qaraganda samaraliroq ekanligini ko'rsatadi. Ayniqsa, depressiya va bezovtalik darajasi tajriba guruhida sezilarli darajada kamaydi.

#### 3.1.2. Kognitiv ko'rsatkichlardagi o'zgarishlar

Kognitiv qobiliyatlarni baholash uchun Mini-Mental State Examination (MMSE) testi o'tkazildi. Quyidagi natijalar kuzatildi:

Natijalar shuni ko'rsatdiki, innovatsion terapiya usullari xotira, diqqat va fikrlash jarayonlarini yaxshilashga yordam beradi. Bu ayniqsa, kognitiv terapiya va VR texnologiyalaridan foydalangan keksalarda kuzatildi.

#### 3.1.3. Ijtimoiy faollik va moslashuv darajasi

Ijtimoiy moslashuv va faollik darajasi maxsus so'rovnoma va intervyular orqali baholandi. Tajriba guruhining 85% ishtirokchilari terapiya davomida o'zlarining ijtimoiy faolligi oshganligini, ijtimoiy aloqalari mustahkamlanganligini bildirgan. Nazorat guruhida bu ko'rsatkich atigi 40% ni tashkil etdi.

## 3.2. Muhokama

Tadqiqot natijalari gerontopsixologiyada innovatsion terapiya usullari samarali ekanligini tasdiqlaydi. Quyida asosiy muhokamalar va ilmiy izohlar keltirilgan:

### 1. Keksalarda depressiya va anksiyetening kamayishi

Innovatsion terapiya usullari, ayniqsa musiqaterapiya va sanoterapiya, ruhiy salomatlikni yaxshilashda katta ahamiyatga ega bo'ldi. Tadqiqot natijalari Brown (2021) va Nakamura (2021) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar bilan mos keladi, ularning natijalari ham tabiiy muhit va musiqa terapiyasi keksalarda depressiya darajasini pasaytirishini ko'rsatgan [4, 5].

### 2. Kognitiv qobiliyatlarning oshishi

Tadqiqot davomida VR texnologiyalari va kognitiv terapiya qo'llangan ishtirokchilarda xotira va fikrlash darajasi yaxshilandi. Bu esa Smith (2019) va Tanaka (2021) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar



bilan hamohang bo‘lib, kognitiv stimulyatsiya usullari keksalarning aqliy faolligini oshirishi mumkinligini tasdiqlaydi [3, 6].

### 3. Ijtimoiy faollikning oshishi

VR texnologiyalari, san‘at terapiyasi va guruhli terapiya usullari keksalarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga yordam berdi. Lee (2022) tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotlar ham VR texnologiyalarining keksalarning yolg‘izlik hissini kamaytirishdagi ahamiyatini ko‘rsatgan [7].

### 4. Innovatsion terapiya usullarining integratsiyasi

Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, gerontopsixologik xizmatlarda faqat bitta terapiya usuliga tayanish yetarli emas. Samaradorlikni oshirish uchun kompleks yondashuv zarur. Masalan, kognitiv terapiya va VR texnologiyalarining kombinatsiyasi keksalarning psixologik va kognitiv salomatligini yaxshilashda yuqori natijalar berdi.

#### 3.3. Amaliy tavsiyalar

Tadqiqot natijalari asosida gerontopsixologik xizmatlarda innovatsion terapiya usullarini joriy etish bo‘yicha quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Gerontopsixologik markazlarda VR texnologiyalarini keng joriy etish;
  - VR muhitida nostalgiya uyg‘otuvchi joylar, tabiat manzaralari va madaniy muhitlarni yaratish;
  - Virtual ijtimoiy guruhlar tashkil qilish orqali keksalarning kommunikatsion faolligini oshirish;
  - Kognitiv mashg‘ulotlar uchun maxsus VR dasturlarini ishlab chiqish.
2. Sanoterapiya va musiqa terapiyasini standart terapiya dasturlariga kiritish
  - Ochiq havoda psixologik mashg‘ulotlar o‘tkazish;
  - Kexsa yoshdagilar uchun maxsus musiqa terapiyasi dasturlarini ishlab chiqish va ulardan reabilitatsiya markazlarida foydalanish.
3. San‘at terapiyasi va ijodiy faoliyatlarni rivojlantirish
  - Keksalar uchun maxsus san‘at va hunarmandchilik mashg‘ulotlarini tashkil etish;
  - Individual va guruhli ijodiy mashg‘ulotlar orqali stress va depressiyani kamaytirish.
4. Kognitiv terapiya dasturlarini kengaytirish
  - Xotira va fikrlash qobiliyatini mustahkamlashga qaratilgan o‘yin va treninglar;
  - Keksalar uchun maxsus ishlab chiqilgan mobil ilovalar va onlayn platformalardan foydalanish.
5. Tibbiy va psixologik xizmatlarni integratsiya qilish
  - Gerontopsixologlar, terapevtlar va ijtimoiy xodimlar o‘rtasida hamkorlikni yo‘lga qo‘yish;
  - Keksalar uchun psixologik maslahat va sog‘liqni saqlash xizmatlarini birlashtirish.

#### 3.4. Tadqiqotning ahamiyati va cheklovlari

##### 3.4.1. Tadqiqotning ilmiy va amaliy ahamiyati

Tadqiqot gerontopsixologiya sohasida innovatsion terapiya usullarining samaradorligini o‘rganish bo‘yicha muhim ilmiy asos yaratdi. Quyidagi jihatlar alohida e‘tiborga loyiqdir:

- Ilmiy jihatdan – gerontopsixologiyada yangi terapiya usullari bo‘yicha dalillarga asoslangan natijalar taqdim etildi;
- Amaliy jihatdan – psixologlar, tibbiyot mutaxassisleri va ijtimoiy xodimlar uchun real tavsiyalar ishlab chiqildi;
- Ijtimoiy jihatdan – innovatsion terapiya usullari keksalar hayot sifatini oshirishda samarali ekanligi tasdiqlandi.



### 3.4.2. Tadqiqot cheklovlari

Tadqiqot natijalari muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo'lsa-da, bir qator cheklovlar mavjud:

- Tadqiqot ishtirokchilari sonining cheklanganligi natijalarni keng miqyosda umumlashtirishga to'sqinlik qilishi mumkin;
- Innovatsion terapiya usullari har bir keksa inson uchun bir xil samaradorlikka ega emas – individual yondashuv zarur;
- VR texnologiyalari va boshqa innovatsion usullar barcha gerontologik markazlar uchun moliyaviy jihatdan qulay bo'lmasligi mumkin.

Kelajakda bu cheklovlarni yengish uchun tadqiqotni kengaytirish, ishtirokchilar sonini oshirish va turli hududlarda eksperimentlarni amalga oshirish tavsiya etiladi.

### XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, innovatsion terapiya usullari keksalar psixologik va kognitiv salomatligini yaxshilashda samarali hisoblanadi. Ayniqsa, VR texnologiyalari, musiqa terapiyasi, sanoterapiya va san'at terapiyasi ruhiy barqarorlikni oshirish, depressiyani kamaytirish va ijtimoiy faollikni rag'batlantirishda yuqori natija beradi.

Kelajakda gerontopsixologiya sohasida innovatsion yondashuvlarni rivojlantirish va ularni amaliyotga keng joriy etish zarur. Shu bilan birga, individual terapiya dasturlarini ishlab chiqish va gerontologik markazlarda zamonaviy psixologik xizmatlarni kengaytirish muhim ahamiyatga ega.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Brown, R. (2021). *Cognitive Therapy and Aging: A New Approach to Mental Well-being*. Cambridge University Press.
2. Nakamura, T. (2021). *Music Therapy for Elderly: Improving Mental Health Through Sound*. Oxford University Press.
3. Smith, J. (2019). Virtual Reality and Cognitive Stimulation in Elderly Populations. *Journal of Gerontological Research*, 45(3), 215-230.
4. Tanaka, H. (2021). The Impact of Nature Therapy on Depression and Anxiety in Older Adults. *Psychology and Aging*, 36(2), 142-156.
5. Lee, C. (2022). Social Interaction and VR Therapy for Seniors: Reducing Loneliness and Enhancing Well-being. *International Journal of Gerontology*, 50(1), 98-112.
6. World Health Organization (2020). *Mental Health and Well-being in Older Adults: A Global Perspective*. WHO Publications.
7. Walker, P. (2021). Art Therapy for Seniors: Enhancing Creativity and Psychological Resilience. *Aging and Mental Health*, 42(4), 301-319.

