

KEKSALIK DAVRI PSIXOLOGIYASINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Axmadova Dilbar

SamDChTI 1-kurs talabasi

Ilmiy rahbar: O.I.Yadgarova

SamDChTI dotsenti v.v.b, p.f.f.d (PhD)

Annotatsiya: Ushbu maqolada keksalik davrida shaxsda yuz beradigan psixologik o'zgarishlar, keksalik psixologiyasining bosqichlari, ularning ruhiy jarayonidagi o'zgarishlar, keksalik yosh chegaralari kabi yuqori yosh vakillarining xususiyatlari keltirib o'tilgan. Shu bilan birga, keksalik davridagi insonlarga ulardagi yuz beradigan fiziologik va psixologik o'zgarishlarga nisbatan qanday munosabat bildirishlik yuzasidan tavsiyalar han berilgan.

Kalit so'zlar: sensor-perseptiv funksiyalar qarishi, keksayish davri, xotira xususiyati, gerontogenez, Fozard tadqiqoti, mikroskopiya ma'lumotlari, makroskopiya natijalari.

Hozirgi kunda keksalik psixologiyasini o'rganish bo'yicha bir qancha qarashlar va fikrlar mavjud. Psixologlarga bu yosh davriga bir qancha savollar berilmoqda. Keksalik davri yosh davrlari orasida muhim hisoblanib, psixologlar bu haqida ma'lumotlar va zarur omillarni aytib o'tishmoqda.

Keksalik yoshining eng muhim xususiyatlaridan biri – yosh o'zgarishi bilan kehadigan genetik jarayonning qarishini bildiradi. Qarilik murakkab biologik-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'lanadi. Psixologik darajada bu ro'y bergan o'zgarishlarni anglash va unga muvaffaqiyatli moslashishdan iborat. Qarilikning birinchi davri gerontogenez, yoki keksayish davri deb ataladi. Ko'pchilik olimlarning fikriga ko'ra, bu davr 60 yoshdan keyin boshlanadi. Ba'zi olimlar esa bu davrni ayollarda 55 yoshdan, erkaklarda 60 yoshdan keyin boshlanishini ta'kidlashadi. Bu yoshdagi insonlarni uch guruhga ajratish mumkin:

- 1) Qariyalar,
- 2) Keksalar,
- 3) Uzoq umr ko'ruvchilar.

Xorij olimi Bernsayd bu davrni 4 guruhga ajratgan:

- ✓ 60-69 yoshgacha qarilikdan oldingi davr;
- ✓ 70-79 yoshgacha qarilik;
- ✓ 80-89 yoshgacha keksalik;

✓ 90-99 yoshgacha munkillagan keksalik[5]

Uning ta'kidlashicha, bu yosh o'zgarishlari dastlab, organizm faoliyatining asta-sekin susayishida kuzatiladi. Bu yoshdagi insonlarning jismoniy kuchi, energiyasining umumiy zahirasi yoshlik davriga nisbatan ancha kamayganligini kuzatish mumkin. Insonning qon aylanish va immun tizimi ham susayadi. Qarish jarayoni insonning nerv sistemasiga ham ta'sir qiladi. Dastlab uning sezgirligi kamayadi, tashqi ta'sirlarga organizmning sekin reaksiya bildirishi, turli sezgi organlari sezgirligining pasayishi kuzatiladi. Qarilik davrida insonlar u yoki bu ma'lumotni olish uchun ko'proq vaqt sarflayotganligini his qiladi. Qarish jarayonining natijalari insonning eshitish sezgirligining susayishida kuzatiladi. Fozard 1990-yilda o'tkazgan tadqiqotlaridan ma'lum bo'lishicha, bu yoshdagi insonlarda eshitishning susayishi qariyalarning uchdan bir qismida, ko'proq erkaklarda kuzatilgan. Shuningdek, bu yoshdagi insonlarning ko'pchiligida ko'rishning turlicha buzilishlari kuzatilishi mumkin. Ko'z gavhari strukturasi o'zgarishi aniq ko'rmaslikka, keyinchalik kataraktga olib kelishi mumkin. Qariyalarda ranglarni ajratish ham birmuncha susayadi, faqat sariq rangni ajratish 50 yoshdan keyin ham o'zgarmaydi. Ta'm bilish sezgilari qariyalarda qariyb o'zgarmaydi. Bartoshukning 1990-yil tadqiqotlaridan ma'lum bo'lishicha, shirinni sezish qobiliyati o'zgarmaydi. M.Spitzer 1988-yilning tadqiqotlaridan ma'lum bo'lishicha, achchiqni sezish biroz kamayadi. Ta'm bilish sezgilari qator o'zgarishlar ba'zan insonning individual xususiyatlariga ham bog'liq bo'ladi. Hid sezgirligining o'zgarishiga asosiy sabab nerv uchlari va tolalarida karaxtlikning boshlanishidir. Bundan tashqari, havoning ifloslanishi, zaharli va qo'lansa hidli moddalar bilan nafas olish, chekish, oziq-ovqatda A vitamini yetishmasligidir. Ammo bu o'zgarishlar hammadada bir xil kuzatilmaydi. Gerontopsixologiya – yosh psixologiyasining bo'limi bo'lib, keksalik muammolarini o'rganuvchi psixologiya tarmog'i sifatida so'nggi vaqtlarda ko'p tadqiqotlar e'tiborini o'ziga tortmoqda. Qarilik ijtimoiy kategoriya sifatida XX asrda ajratildi. Bu oxirgi yuz yilda yer sayyorasidagi demografik o'zgarishlar bilan bog'liq.[4]

Psixologlardan I.Baylash va D.Zabek keksalardan xotira, idrok, mantiqiy tafakkur, eruditsiya, nutq su'rati kabilarni tadqiq qilib, ular o'rtasidagi korrelyasion bog'lanishni (xotira – 0,20, idrok – 0,28, mantiqiy tafakkur – 0,37, eruditsiya – 0,33, nutq tezligi – 0,40 ligini) aniqlaganlar. Amerikalik psixologlar Frennd va Zabek keksalik davrida tafakkurning tanqidiyligini o'rganishda deduksiya va sillogizmlardan foydalanib, keksalikda tafakkurning obyekt torayishi va keskin rad qilish kuchayishini aniqlaganlar. D.Bromley qariyalarda ijodiy tafakkurning pasayishi, o'ta qiyinchilik bilan yangi sharoitga moslashuvini va dogmatizmga asoslanishini topgan. B.A.Grekov so'z assotsiatsiyasi metodi asosida keksalarda xotira jarayonining xususiyatini tekshirgan. Uning ma'lumotlariga ko'ra:

- 70-80 yoshlardagi keksalikda xotira (ayniqsa mexanik eslab qolish) zaiflashadi;
- 70-89 yoshlarda mantiqiy ma'noli xotirada miqdorning ahamiyati saqlanadi;
- Obrazli xotira zaiflashadi;
- 70-89 yoshlarda xotiraning barqarorlik negizida ma'noning ichki aloqasi yotadi.
- Uzoq muddatli xotira kuchsizlanadi;
- 90 yoshda nutqning ichki bog'lanishi buziladi;
- Xotiraning obrazli, hissiy turlari nutqning tuzilishiga bo'ysunmay qoladi.

Psixogerontologiyada yuksak ijodiy faoliyatning o'ziga xos ko'rinishlarini tadqiq qilish rassomlar, yozuvchilar va bastakorlar ijodini, huquqshunoslarning qobilyati va mahoratini, hisobchilarning kasbiy malakarini o'rganish yo'nalishlarida amalga oshirilgan. Tadqiqotlarga ko'ra, turli sohalardagi mutaxassisar faoliyatini tahlil qilingan holda, ularning o'ziga xos xususiyatlari atroflicha ifodalangan. Masalan, fransuz rassomi Klod Mone 50 yoshdan 86 yoshigacha ijodiy quvvatini sira bo'shashtirmay, sermahsul mehnat qilgan. Uning ijodida hech qanday tushkunlik ro'y bermagan. Ijodiy mahsuldorlik evolyutsiyasi O.Tian, Mikelanjelo, L.Kronax kabi ijodkorlarga xosdir.

Nafaqa yoshiga to'lgan kishilarning ishni davom ettirish istagi va ulardan foydalanish ehtiyoji tibbiyot va ruhiyat ilmi oldiga bir qancha talablar qo'yadi. Bu talablar M.D.Aleksandrova va uning shogirdlari ta'kidlaganidek, 60 yoshdan oshgan odamlarning somatik sihatligi ularning ishlab chiqarishda qatnashishiga qanchalik imkon berishini, insonning ruhiy salomatligi ishlashda qay darajada yordamlashishini, sog'lom keksa odamning psixofiziologik funksiyalari, psixik jarayonlari, shaxsiy xususiyatlari va kasb-korlik uchun zarur talablarga mos kelish-kelmasligini aniqlashdan iboratdir. Shularning so'nggi qismini tadqiq qilish bevosita psixologlarning zimmasida bo'lib, yosh ulg'ayib borishiga qarab fiziologik funksiyalarning o'zgarishi psixometriya ma'lumotlariga tayanib muayyan usulda o'rganilishi lozim. Bu usulda bir qancha elat, jamoa huduning xuddi shu yoshdagi aholisi bilan solishtiriladi. Tadqiqotning bu usuli ayrim ruhiy jarayonlarning yosh dinamikasini aniqlashga xizmat qiladi. Keksalik davrida bosh miya tuzilishi o'zgarishi o'rganilgan bo'lib, bu hol makroskopiya va mikroskopiya ma'lumotlari asosida ifodalangan [1]

Makroskopiya ma'lumotlariga ko'ra:	Mikroskopiyaning natijalariga binoan:
Keksalik davrida miyaning og'irligi 20-30 foiz yengillashadi	Nerv hujayralarining umumiy miqdori kamayadi, bu o'zgarish qobig'ining 3-

	5-zonalarida aniq bilinadi
Keksalik davrida miyaning og'irligi 20-30 foiz yengillashadi	Hujayralarning yo'qolishi yetuk kishilarga nisbatan 25% ko'p bo'ladi
Keksayish -davrida miya bo'lmalari kamayadi va ariqchalari kengayishi kuzatiladi, bular ayniqsa miya qobig'ining peshona qismida yaqqol ko'rinadiva yetuk yoshdagi odamlarga qaraganda 3-4 yil qisqaradi	Nerv hujayralari ajinlashadi:yadro esa noto'g'ri ko'rinishga ega bo'la boshlaydi
Miyaning zichligi ortadi.	Nerv tolalari yo'g'onlashadi
	Xabar olib boruvchi yo'lda mielin tolalarining miqdori ozayadi

Keksayish davrida biologik organing zaiflashuvi psixik jarayonlarning ham o'zgarishiga olib keladi. Ruhiiy keksayish alomatlari ayollarda ertaroq paydo bo'ladi. Erkak va ayollar o'rtasidagi farqlar borgan sari yaqqol ko'zga tashlana boshlaydi. Psixologlar keksayish davridagi erkak va ayollarning ruhiy dunyosini o'rganish bo'yicha tadqiqot ishlari olib borganlar. Amerikalik V.Shevchuk mazkur yoshdagi odamlarning ijtimoiy faoliyatda qatnashishi xususiyatini tekshirdi;

- 65yoshlilarning 24,1 foizi,
- 70 yoshlilarning 17,4 foizi,
- 75 yoshlilarning 7,7 foizi

Ijtimoiy faoiyatdan voz kechganligini aniqlagan. Oliy maktab muallimlarining ilmiy mahsuldorligi dinamikasini tadqiq qilgan. M.D.Aleksandrova matematika, fizika, biologiya, psixologiya, va boshqa sohalarning vakillari o'rtasida keksayishning birinchi bosqichida (61-66 yoshlarda) biroz farq mavjud bo'lsa-da, uning ikkinchi bosqichida (67-72 yoshlarda) o'sha tafovut ham yo'qolib borishini ta'kidlaydi. L.I.Zaharova esa keksayish davridagi erkak va ayollarning oliy nerv faoliyatini tekshirib, ularda ranglarni ko'rish maydonining chegarasi uchun quyidagilar muhim rol o'ynashini uqtiradi: 1) ko'rish yo'llari analizatori chekka qismlarining holati; 2) markaziy nerv sistemasining umumiy faolligi; 3) insonning yoshi; 4) ko'rish analizatorining faoliyat ko'rsatish sharoiti; 5) insonning jinsi.

Qarilik davridagi rivojlanishning yosh xususiyatlari quyidagicha bo'lishi mumkin:

- Yosh o'zgarishiga moslashish;
- Keksalikni adekvat idrok etish (salbiy stereotiplarga qarshi turish);
- Vaqtни aql bilan taqsimlash, qolgan hayotini maqsadga yo'naltirib foydalanish;

▪ Rollarni qayta yo‘naltirish, eski rollar pozitsiyasidan voz kechish va yangilarini shakllantirish;

▪ Yaqin insonlarning yo‘qotilishi va farzandlarining uzoqlashishi munosabati bilan bo‘ladigan affektiv holatlarga qarshi kurashish, emotsional egiluvchanlikni saqlash;

▪ Ichki yaxlitlikka intilish va o‘tgan umrni anglash. [4]

Xulosa. Fikrimiz yakunida shuni aytishimiz mumkinki, keksayish davri muhim yosh davri hisoblanib, bu yoshdagilar psixologiyasini o‘rganish har bir shaxs, ayniqsa, keksalarga g‘amxo‘rlik qiluvchilar uchun katta ahamiyatga ega. Katta hayot tajribasiga ega bo‘lgan keksalarimizni asrab-avaylash, ularga mehr-muruvvat ko‘rsatish, e‘zozlash, jamiyatda o‘zaro hurmatni saqlash kerakligini ta’kidlashimiz joiz. Keksalik davrida inson kuch-quvvat kamligi tufayli yordamga muhtoj bo‘ladi. Bu bosqichda farzandlar ularga ko‘mak berishi zarur. Yuqorida ta’kidlab o‘tganimizdek, keksalik davri turli bosqichlarga bo‘linadi va ularga g‘amxo‘rlik qiluvchilar shunga ko‘ra ularga munosabat qilishlari zarur. Bu yoshda keksalar yosh bolalardek turli injiqliklar qilishi ham uchrab turadi, bunday holatlarda ularning farzandlari psixolog mutaxassislarga murojaat qilishlarini tavsiya qilamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

- 1) Ergash G‘oziev “Ontogenez psixologiyasi”, 2010 y
- 2) P.Kelder “Yoshlar sirlari”, 2011 y
- 3) Ibragimovna Y. O. Organization of independent work of students as a means of increasing the professional and communicative competence of future teachers //Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. - 2021. – T– №.
- 4) <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/3074/2039>
- 5) <https://youtu.be/70x9Ea4w1Bs?si=3TMogsDTS7-7OYMB>