

УДК .159.922;159.922.6

KEKSALIK DAVRIDAGI PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR.

Ramazonova D.T*Mirzo Ulug`bek nomidagi**O`zbekiston Milliy Universiteti**Psixologiya 2- kurs magistranti.**ramazonovadurdona4@gmail.com*

Annotatsiya: Keksa yoshdagi insonlar psixologiyasiga oid sharq va g`arb olimlarining nazariyalarni o`rganish. Keksa yoshdagi insonlarning bilish jarayonlari va o`tkazilgan tadqiqotlar. Ularda emotsional o`zgarishlar.

Kalit so`zlar: Ontogeniz, keksalik, bilish jarayonlari (sezgi, xotira, tafakkur, diqqat), affekt holatlari, depressiya,

Аннотация: Изучение теорий восточных и западных ученых по психологии пожилых людей. Когнитивные процессы пожилых людей и проведенные исследования. Эмоциональные изменения у них.

Ключевые слова: онтогенез, старение, когнитивные процессы (ощущение, память, мышление, внимание), аффективные состояния, депрессия,

Annotation: Study of theories of Eastern and Western scientists on the psychology of the elderly. Cognitive processes of the elderly and research conducted. Emotional changes in them.

Keyword: Ontogenesis, aging, cognitive processes (sensation, memory, thinking, attention), affective states, depression,

Dunyo davlatlari va xalqaro tashkilotlar tomonidan keksalarning jamiyatdagi o`rnini yuksaltirish, ularning hayot sifatini yaxshilash va jamiyatdagi o`rnini yuksaltirishga oid turli ishlar qilinmoqda. Birlashgan Millatlar Tashkiloti tomonidan 1991 –yil 16 – dekabr kuni keksalar huquqlarini himoya qilish va ularni jamiyatdagi o`rnini mustahkamlash maqsadida muhim hujjat “Keksalar uchun BMT prinsiplari” qabul qilingan.

O`zbekiston Respublikasida esa O`zbekiston Respublikasida Prezident Shavkat Mirziyoyev 28-dekabr kuni “O`zbekiston faxriylarni ijtimoiy qo`llab-quvvatlash “Nuroni” jamg`armasi faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to`g`risida”gi farmon va “Keksalar va nogironlarni davlat tomonidan qo`llab-quvvatlash tizimini yanada takomillashtirish bo`yicha qo`shimcha chora-tadbirlar to`g`risida”gi qarorni imzoladi. Hujjatlarga berilgan rasmiy sharhda keltirilishicha, O`zbekistonda 2010–2015-yillar mobaynida keksalar va pensionerlar uchun mo`ljallangan 12 ta Saxovat va Muruvvat internat uylari moddiy-texnika bazalari, 14,6

ming yolg'iz keksalar, pensioner, nogironlarning turar joy sharoitlari yaxshilandi, 5,4 ming odam rehabilitatsiya texnik vositalari va protez-ortopediya mahsulotlari bilan ta'minlandi, 6,4 ming nogiron va pensioner sanatoriyalarda sog'liqlarini tiklashdi.

Inson hayoti davomida turli yosh bosqichlaridan o'tadi, har bir davr o'ziga xos psixologik xususiyatlar bilan ajralib turadi. Keksalik davri esa hayotning yakuniy bosqichi sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Bu davrda inson katta hayotiy tajribaga ega bo'ladi, o'z umr yo'lini tahlil qiladi va hayot mazmuni haqida chuqurroq o'ylay boshlaydi. Shu bilan birga, yosh o'tishi bilan bog'liq jismoniy va ijtimoiy o'zgarishlar psixologik holatga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Keksalik davrini o'rganish psixologiya fanining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi, chunki bu bosqichda yuzaga keladigan o'zgarishlarni to'g'ri tushunish keksalarning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. 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 boshlanadi, deya ta'kidlashgan. Bu yoshdagi insonlarni uch guruhga bo'lish mumkin: qariyalar, keksalar, uzoq umr ko'ruvchilar. Xorijlik olim Bernsayd bu davrni to'rt guruhga ajratgan: 60-69 yoshgacha qarilikdan oldingi davr, 70-79 yoshgacha qarilik, 80-89 yoshgacha keksalik, 90-99 yoshgacha munkillagan qarilikdir.

Keksalik davrida bilish jarayonlarida muayyan o'zgarishlar kuzatiladi. Xususan, xotira faoliyati biroz susayadi: yangi ma'lumotlarni eslab qolish qiyinlashadi, biroq uzoq o'tmishga oid voqealar yaxshi saqlanib qoladi. Diqqatni jamlash qobiliyati ham pasayadi, fikrlash jarayoni esa sekinlashadi. Shunga qaramay, keksalar hayotiy tajribaga tayangan holda ko'pincha oqilona va puxta qarorlar qabul qilishadi.

Qariyalarda ko'rish sezgirligining o'zgarishi ko'p jihatdan psixofizik funksiyalar dinamikasi bilan ko'p jihatdan bog'liq. Qariyalarda ranglarni ajratish ham bir muncha susayadi, faqat sariq rangni ajratish 50 yoshdan keyin ham o'zgarmaydi. Ta'm bilish sezgilari ham qariyalarda qariyb o'zgarmaydi. Barto-shukning (1990) tadqiqotlaridan ma'lum bo'lishicha, shirinni sezish qobiliyati o'zgarmaydi. M. Spitzer (1988) ning tadqiqotlaridan ma'lum bo'lishicha, achchiqni sezish bir oz kamayadi. Ta'm bilish sezgilaridagi qator o'zgarishlar ba'zan insonning individual xususiyatlariga ham bog'liq bo'ladi. Qariyalar ovqatdagi ba'zi komponentlarning ta'mini sezishda qiyinchilikni boshdan kechiradi, bu esa ta'm bilish analizatori emas, balki hid bilish sezgirligining susayishi evaziga sodir bo'ladi¹.

Rossiya gerontologiyasi asoschilaridan biri I.V.Davidovskiy² keksalik boshlanishining aniq sanasi mavjud emas, degan fikrni bildirgan. Boshqa mashhur gerontolog N.F.Shaxmatovning³ ta'kidlashicha, keksayish muammolariga biologik

¹ Do'stmuhamedova Sh.A. Umumiy psixologiya. Toshkent – 2020.189 – 193 b.

² Давидовский И.В. Геронтология. –М.1966.

³ Шахматов Н.Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. – М. 1996. С.31-36.

nuqtai nazardan yondashib, psixik keksayishni markaziy nerv sistemasining oliy bo‘limlarida yoshga oid destruktiv o‘zgarishlar natijasi sifatida qaraydi. Keksayish yoshga oid muqarar jarayon bo‘lishiga qarab har kimda har xil individual kechadi. 50 va undan katta yosh – aql va mulohaza bilan ish yuritishga intilish, hayotdan zavq olishga erishish, yumshoqlik, vazminlik.

Keksalik hayotning mazmunini, qadrini tushunadigan, o‘z hayotidagi mehnatining xosilini yig‘adigan davr. O‘zining bilim va tajribalarini baholaydigan va ularni boshqalarga o‘rgatadigan davr hisoblanadi. Tafakkur esa 50 yoshdan keyin verbal tafakkur obrazli tafakkurdan ustunlik qiladi. L.I.Ansifirovaning ta’kidlashicha, qariyalarning uch xil asosiy shaxs tiplarini ajratish mumkin. Birinchi tipdagi qariyalar nafaqaga chiqishni yaxshi boshdan kechiradi, yangi qiziqarli mashg‘ulotga jon deb ko‘chadilar, yangi do‘stona munosabatlarni o‘rnatishga layoqatli. Bularning bari ularning hayotdan qoniqqanlik darajasining yuqori bo‘lishiga hamda umrining uzun bo‘lishiga ham ta’sir etadi. Ikkinchi tipdagi qariyalar hayotga passiv munosabatda bo‘ladi. Ularda qiziqishlar doirasining pasayishi, o‘z-o‘ziga hurmatning yo‘qolishi, kerak emaslik va mos emaslik hissi kuzatiladi.⁴

Keksalik davridagi insonlarga emotsional sohada ham maxsus o‘zgarishlar xos. Bu affektiv reaksiyalarning kuchayishi (kuchli asab qo‘zg‘alishi), sababsiz xafa bo‘lish, yig‘lash va boshqalarda namoyon bo‘ladi. Qariyalarda o‘tmish qadriyat hisoblanadi. Kaliforniya universiteti olimlarining 40 yillik longityud tadqiqot natijalaridan ma’lum bo‘lishicha, 30 yoshda emotsional va psixologik barqaror faol shaxslar 70 yoshda ham o‘z faolliklarini saqlab qoladi.

V.V.Boltenko psixologik qarishning bir neshta bosqichlarini ajratib ko‘rsatgan: Shuningdek, bu davrda hayotdan qoniqish hamda o‘z-o‘zini baholashning susayishi kuzatiladi. Amerika psixologlari tadqiqotlarida nafaqaga chiqqan erkaklar o‘rganilib, 5 xil shaxs tiplari o‘rganilgan⁵.

1. Konstruktiv tip – ichki muvozanat, ijobiy emotsional kayfiyat, o‘ziga nisbatan tanqidiylik va boshqalarga nisbatan chidamlilik bilan tavsiflanadi. Kasbiy faoliyatni to‘xtatgandan so‘ng ham hayotga nisbatan optimistik ustanovka saqlanib qoladi. Bunday keksalarning o‘z-o‘zini baholashi yuqori bo‘lib, atrofdagilarning yordamiga tayangan holda kelajak uchun reja tuzadi.
2. Bog‘liq tip – ijtimoiy qabul qilingan va yaxshi moslashgan tip. Yuksak hayotiy va kasbiy intilishlar bo‘lmaganida turmush o‘rtog‘iga yoki farzandiga bo‘ysunadi. Oilaviy vaziyat tufayli hissiy muvozanat saqlab turiladi.
3. Himoyalalanuvchi tip – zo‘r berib doimiy faollik orqali o‘z-o‘zini ta’minlashga intilish. Nevrotik tip sifatida baholanadi.

⁴ Л.И.Анцифорова Новые стадии поздней жизни: Время теплой осени или суровой зимы.// Психологический журнал. 1994 № 3. С.99-105.

⁵ Стюарт–Гамилтон Я. Психология старения. С.131-132.

4. Agressiv-ayblovchi tip – bunday keksalar shaxsiy muvaffaqiyatsizliklari uchun aybni boshqalarga to‘nkaydi, shubhalanuvchan va birdan tutoqib ketadi. Ular o‘zlarining keksaligi, nafaqaga chiqqanligi haqidagi fikrni qabul qilishni istamaydi, kuchi tugayotgani va o‘lim haqida o‘ylab, yoshlarga nisbatan dushmanlarcha munosabatda bo‘ladi.

5. O‘z-o‘zini ayblovchi tip – passivlik, depressiyaga beriluvchanlik, tashabbussizlik, yolg‘izlik, hayotga pessimistik munosabat, o‘lim baxtsizlikdan qutulish yo‘li sifatida qabul qilinadi.

E.G‘ozievning shogirdi A.B.Sabirova ontogenezning kechki bosqichlarida insondagi sub‘ektilik va emotsional sohaning o‘ziga xos xususiyatlarini tadqiq etgan bo‘lib, bu davrda o‘z-o‘zining emotsional holatini quyi baholash shaxsiy xavotirlanishning oshishiga sabab bo‘lishini, shuningdek, o‘z-o‘zining emotsiyalari quyi baholanganda esa vaziyat bilan bog‘liq xavotirlanish darajasi ortishini ta‘kidlab o‘tadi⁶. Bu qonuniyat emotsional nazorat hissiy o‘z-o‘zini boshqarishning ob‘ektiv indikatorini ekanidan dalolat beradi. A.B.Sabirova o‘z tadqiqoti natijasida qarilik va keksalik davrida shaxsiy xavotirlanish o‘rtasida ahamiyatli darajadagi farq namoyon bo‘lganini ko‘rsatib, bu holatni quyidagicha izohlaydi: qarilik davrida insonlar kuchli emotsional zo‘riqishni boshdan kechiradilar va bu holat ulardagi normal hayotiy tuzilmalarning buzilishiga olib keladi. Keksalik davrida esa shaxs bilan bog‘liq xavotirlanishning susayishi qarilik davriga nisbatan xulq-atvor strategiyasining ishlab chiqilganligiga asoslanadi va bu holat ulardagi emotsional hayajon reaksiyasini susaytiradi.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, keksalik davrida shaxsiy xususiyatlar ham o‘zgaradi. Inson o‘z hayotiga baho berishga, o‘tmishini tahlil qilishga ko‘proq e‘tibor qaratadi. Qadriyatlar tizimi aniq shakllangan bo‘ladi va ko‘pincha an‘anaviy qarashlarga sodiqlik kuchayadi. Ba‘zi hollarda yangiliklarga moslashish qiyinlashib, konservativlik ortadi. Ijtimoiy munosabatlar ham bu davrda muhim o‘rin tutadi. Keksalarning ijtimoiy doirasi torayishi mumkin, chunki ular ish faoliyatini yakunlaydi va ba‘zi yaqin insonlarini yo‘qotadi. Shu sababli, oila a‘zolari va yaqinlar bilan iliq munosabatlar ularning ruhiy holati uchun nihoyatda muhim hisoblanadi. Mehr, e‘tibor va qo‘llab-quvvatlashga bo‘lgan ehtiyoj ortadi. Ba‘zi keksalarda faollik pasayishi kuzatilsa, boshqalari yangi qiziqishlar topib, faol hayot tarzini davom ettiradi. Masalan, kitob o‘qish, bog‘dorchilik, hunarmandchilik yoki nabiralar tarbiyasi bilan shug‘ullanish ularga ma‘naviy qoniqish bag‘ishlaydi. Keksalik davridagi psixologik xususiyatlar murakkab va ko‘p qirrali bo‘lib, ular har bir insonda turlicha namoyon bo‘ladi. Ushbu davrni muvaffaqiyatli o‘tkazish uchun ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash,

⁶Сабирова А.Б. Особенности субъективности и эмоциональной сферы человека на поздних этапах онтогенеза: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Т., ТГПУ. 2009. – 22 с.

sogʻlom turmush tarzi va ijobiy ruhiy muhit muhim ahamiyatga ega. Keksalik – bu faqat pasayish emas, balki donolik va hayotiy tajribaning yuksalish davridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yosh psixologiyasi va pedagogik psixologiya: Ped. in-t. talabalari uchun oʻquv qoʻllanma.M.G.Davletshin umumiy tahriri ostida. – T.: Oʻqituvchi, 1974. – 194 s.
2. Gʻoziev E.G. Psixologiya. Toshkent, 1994.
3. Gafarov A.Z., Yugay A.X. Pedagogik amaliyot. Toshkent, 2002.
4. Davletshin M.G., Toʻychieva S.M. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2002.
5. Davletshin M.G. Zamonaviy maktab oʻqituvchisi psixologiyasi. - Toshkent, 1998.
6. Doʻstmuhammedova.Sh.A, Tillashayxova.X.A, Baykunosova.G, Ziyavitdinova.G. Umumiy psixologiya. Toshkent – 2020.189 – 193 b.