

## 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:** Ontogenez, keksalik, bilish jarayonlari ( sezgi, хотира, 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.

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.

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

E.G'ozievning shogirdi A.B.Sabirova ontogeneznining 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'tadi<sup>1</sup>. 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

<sup>1</sup>Сабирова А.Б. Особенности субъективности и эмоциональной сферы человека на поздних этапах онтогенеза: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Т., ТГПУ. 2009. – 22 с.

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. Ushbu davrni muvaffaqiyatli o‘tkazish uchun ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, sog‘lom 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 o‘quv qo‘llanma. M.G. Davletshin umumiy tahriri ostida. – T.: O‘qituvchi, 1974. – 194 s.
2. G‘oziev E.G. Psixologiya. Toshkent, 1994.
3. Gafarov A.Z., Yugay A.X. Pedagogik amaliyot. Toshkent, 2002.
4. Davletshin M.G., To‘ychieva S.M. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2002.
5. Davletshin M.G. Zamonaviy maktab o‘qituvchisi psixologiyasi. - Toshkent, 1998.
6. Do‘stmuhammedova.Sh.A, Tillashayxova.X.A, Baykunosova.G, Ziyavitdinova.G. Umumiy psixologiya. Toshkent – 2020. 189 – 193 b.