

GERONTOPSIXOLOGIYA

**Andijon davlat pedagogika instituti
Aniq fanlar fakulteti Fizika-Texnologiya
kafedrası Texnologik ta’lim yo‘nalishi
101- guruh talabasi Mamasidiqova Dilnoza**

Annotatsiya: Ushbu maqolada Gerontopsixologiya boshqa psixologiyadan qanday farqli tomonlar bor ekanligi haqida fikr yuritiladi. Bu psixologiya yosh va qarilar psixologiyasidir. Psixologiyaning umumiy vositalaridan qanday tartibda foydalanib, hozirgi kunda keksalar ruhiyati va fe’lining o‘ziga xos xususiyati o‘rganilishi, olimlar kishilarda keksayish tufayli paydo bo‘ladigan ruhiy xususiyat va o‘zgarishlarga avvaldan qiziqib kelishgani va shuningdek, ushbu maqolada qanday qilib qarigan paytlarda ham bardam tetik yashashiga yordam beradigan vosita va yo‘llar ishlab chiqadi.

Kalit so‘zlar. Geron-qari, umumfizilogik, psixofizik, tirik organizmlar, gerogigiyena, infeksiyon kasalliklar, qarish sabablar molekula va hujayra.

Dunyo aholisining keksayishi ro‘y bermoqda, ya’ni rivojlangan davlatlarda keksa insonlar soni ortib bormoqda. Aholi keksayishi nima sabablaridan biri tug‘ilishning kamayishi, salomatlikning yaxshilanishi, kichik va katta yoshdagilarda o‘lim sonining kamayishi, hayotning individual davomiyligining ortishidir. Bron-za davrida hayotning o‘rtacha davomiyligi 18—20 yil bolsa, o‘rta asrlarda 35 yil, XIX asrda 44 yil bolsa, XX asrda 68-72 yilni tashkil etadi.

Aholining keksayishi fenomeni iqtisodiy, tibbiy, huquqiy, siyosiy va boshqa muammolarni tug‘diradi. Saylovchilar va tovar iste’molchilarining ko‘pchilik qismi keksalar bolganligi uchun barcha tizimlarni qayta ko‘rib chiqishni talab qiladi. Keksalik barchamizning oldimizda turibdi va shuning uchun unga e’tibor qaratish lozim. Oxirgi Ontogenez bosqichlari, ehtimol, ilmiy nuqtai nazardan eng ko‘p e’tibordan chetda qolmoqda. Buning sababi, bizda bor qarilik va qarilikni inson hayotining zerikarli va unchalik istiqbolli bo‘lmagan bosqichi deb hisoblaymiz. Bu boradagi an’anaviy qarashlar g‘oyalar va umidlarni tashvishlarga to‘la muqarrar haqiqat sifatida shakllantiradi. va umidlar ko‘p emasdur. Aholi kundan-kunga keksaygan sari, ong va aql bilan bog‘liq savollar bilan shug‘ullanadigan mavzular keksa odamlarning shaxsiyati tobora dolzarb bo‘lib bormoqda. Bularga javob berishi kerak bo‘lgan fan savollar gerontopsixologiya (qarish psixologiyasi). Uning diqqat markazida psixologik holat va ontogenez davrida odamning xatti-harakati - 60 yoshdan o‘limgacha. Bu nisbatan yangi ilmiy soha asoslarini kuzatish mumkin bo‘lgan gerontologiya va psixologiya bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan tadqiqot qadimgi mutafakkirlarning qarilik va qarilik haqidagi tushunchalari. Gerontologiyani o‘rganish zaruratga ko‘ra fanlardir. Ko‘pchilik Biologiya fanlari sohalari, ijtimoiy va xulq-atvorshunoslikning deyarli barcha fanlari bilan birgalikda qarilik va keksa odamlar bilan bog‘liq. Umumiy psixologiya vositalari hamda usullaridan foydalanib, keksalar ruhiyati va fe’lining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganadi. Garchi olimlar kishilarda keksayish tufayli paydo bo‘ladigan ruhiy xususiyat va o‘zgarishlarga avvaldan qiziqib kelsalarda, gerontopsixologiya alohida fan sohasi sifatida XX asrning II yarmidagina shakllana boshladi. Gerontopsixologiya fani asoschisi Stenli Xoll hisoblanadi. XX asrning II yarmida jamiyatda keksalar soni kop bolib, ularning ijtimoiy hayotdagi roli ortib borgan. Bu esa “aholining qarishi” deyiladi. Aynan keksalik davrida inson organizmining jismoniy zaifligi va sogliqning yomonlashuvi natijasida ruhiyatda ham ozgarishlar kuzatiladi. Gerontopsixologiya psixologiya fanining tarkibiy qismi ekanini ilmiy jihatdan Stenli Xoll asoslagan bo‘lsada, lekin bu yo‘nalishning o‘ziga xos xususiyatlari to‘g‘risida Mark Tulli Sitseron ("Keksayish haqida" asarida),

I.I.Mechnikov ("Optimizm etyudlari" kitobida), O’rta Osiyo allomalari donolik, donishmandlik haqidagi durdonalarida falsafiy fikr va mulohazalarni bildirganlar.

Amerikalik psixolog Stenli Xoll (1846—1924) "Keksayish" monografiyasida amaliy va metodologik ahamiyatga molik qator g’oyalarni ilgari surgan. O’sha asar keng ilm ahli ichiga tez yoyilishiga qaramay, uning izdoshlari birdaniga ko’paymadi. XX asrning 30-yillaridan boshlab keksalik davriga oid tibbiy-biologik tadqiqotlarning ko’payishi, Shuningdek, inson kamolotiga shaxs sifatida yondashishning paydo bo’lishi psixogerontologiyaning rivojlanishiga birmuncha ta’sir ko’rsatdi. Ana shu tariqa keksayishga tibbiy, ijtimoiy jihatdan yondashish bilan bir qatorda psixologik jabha jihatidan yondashish ham vujudga keldi va psixogerontologiyaning tadqiqot sohasi kengayib bordi, shu soha bo’yicha ingliz tilida maxsus jurnallar chiqa boshladi. Ilmiy izlanishlarning aksariyati keksayish davridagi odamlar shaxsining xususiyatlari, diqqati, xotirasi, tafakkuri, aql-zakovatiga bag’ishlangan bo’lib, boshqa psixik holatlar, jarayonlar juda kam tadqiq qilingan. Hozir keksayish psixologiyasi ham gerontologiyaga, ham ongogenez psixologiyasi sohasiga taalluqli degan ikki xil ilmiy nazariya mavjud, vaholanki, ular o’zaro bog’liq bo’lib, bir-birini doimo ilmiy axborot va ma’lumotlar bilan boyitib turadi. Psixogerontologiya fanida gerontologiya, involyusiya, geriatriya, gerogigiena, geteroxronlik kabi ilmiy tushunchalar mavjud. Gerontologiya — grekcha so’z bo’lib, keksayishning, keksalikning kelib chiqishi demakdir. Geriatriya so’zi keksaygan inson shaxsini davolashni bildiradi. Involyusiya tushunchasi evolyusiyaning teskarisi bo’lib, o’sishdan orqaga qaytishni ifodalaydi. Gerogigiena — keksaygan odamning salomatligini saqlash va mustahkamlash sohasidir. Gerogigiena keksa odamlarda asab, ruhiy kasalliklarning oldini olish uchun xizmat qiladi. Geteroxronlik bir xil Yoshdagi odamlarda ruhiy jarayonlarning turlicha (har xil vaqt va muddatda) namoyon bo’lishidir.

Psixogerontologiya fanida gerontogenezning evolyusion omillari qatoriga I.V.Davidovskiy nasliy, ekologik, biologik, ijtimoiy alomatlarni kiritadi. D.Bromley insonning qidirish sikli uchta bosqichdan iborat bo’lishini ta’kidlaydi: 1) "ishdan, xizmatdan uzoqlashish" (iste’fo) — 66-70 Yosh; 2) keksalik (70 va undan katta Yosh), 3) munkillagan keksalik (hasta keksalik va o’lim) — maksimum 110 Yosh. SHu bilan birga (keksayishning qonuniyatlari ham kashf qilingan, ular qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin). 1) geteroxronlik (har xil vaqtlilik) qonuni; 2) o’ziga xoslik qonuni; 3) xilma-xillik qonuni.

I.V.Davidovskiy "Keksayish nima?" nomli asarida ta’kidlaganidek, inson 50—60 Yoshga to’lganda yoki undan oshgan chog’ida yetuklikning kechikkan davriga kirib keladi. SHu Yoshdagi odamlarning o’limini XVIII asrdagi tengdoshlari bilan taqqoslansa, ularning yashash va mehnat qilish imkoniyati 75 Yoshgacha uzayishi mumkin. CHunki hozirgi kunda nafaqani belgilash haqiqiy biologik qarish Yoshidan 15—20 yil ilgari ketgan. Bu hol aqliy mehnat bilan shug’ullangan ziyoli odamlarda yaqqol ko’zga tashlanadi. I.V.Davidovskiyning fikricha, uzoq umr ko’ruvchilar asosan ozish, faol, harakatchan odamlar bo’lib, havodan erkin nafas olishni juda yoqtiradilar, organizm faoliyatiga daxldor tinka quritar kasalliklardan holi bo’ladilar.

Tadqiqotchi P.P.Lazerev 1928- yilda umr o’tishi bilan ko’ruv apparati markaziy etnologiyasining xiralashuvini aytgan edi. Keyinchalik, 1967- yilda amerikalik psixolog Gregori bu fikrni tajribadan o’tkazdi va inson keksayishi bilan retseptor apparatining optik funksiyasi zaiflashadi, ko’ruv sezgasi va idrokini xiralashtiradi. Ko’zning rangni sezishi Yoshi ulg’ayishi bilan o’zgarib boradi, hatto, rangni ajratish qobiliyati sezilarli darajada pasayadi. SHuni alohida ta’kidlash kerakki, rang ajratish, spektr nurlarining yoyilishi Ibn Sino tomonidan tushuntirib berilgan, fan olamida esa bu kashfiyot Gel’mgolsga qiyos beriladi. Ko’rishning pasayishi geteroxron xususiyat kasb etib, spektrning qisqa va to’kis

qismida (ko‘k va qizil rangda) aniqroq aks etadi. Psixogerontologik nuqtai nazardan sezish vaqtini rad qilgan E.N.Sokolov, E.I.Boyko, A.R.Luriya sezish vaqti .

Yosh davrining informatsion stimul funksiyasidan boshqa narsa emas, deya xulosa chiqaradilar. Ular sezish vaqqining egri chiziqli ko‘rsatkichlarini sxema tarzida ishlab chiqib, keksalik davriga xos ikkita xususiyatni chuqur tahlil qildilar. Xuddi shunga o‘xshash ma’lumotlar D.Birron, D.Botvinnik tajribalarida ham olingan. Psixogerontologiyada keksa erkak va ayollarning psixologik xususiyatlarini o‘rganishda ko‘proq test (sinov) dan foydalaniladi.

Testlar o‘z maqsadi, mohiyati hamda tizimiga binoan bir nechta ko‘rinishga ega:

1) maqsadga yo‘naltirilgan, bilim hajmini aniqlovchi standart testlar — imtihon — sinov varaqasi;

2) insonning aql-zakovatini o‘lchashga moslashtirilgan aql testlari; 3) inson shaxsining fazilatlarini tekshirishga mo‘ljallangan testlar;

4) inson iste’dodi, iqtidori hamda qobiliyatining darajasini aniqlashga qaratilgan testlar.

Mikroskopiyaning natijalariga binoan: nerv hujayralarining umumiy miqsoori kamayadi, bu o‘zgarish qobig‘ining III-V zonalarida aniq bilinadi;

2) Purkine hujayralarining mikdori keskin kamayadi, hujayralarning yo‘qolishi etuk kyshilart nisbatan 25 % ko‘p bo‘ladi;

3) nerv hujayralari ajinlashadi: yadro esa noto‘g‘ri ko‘rinishga ega bo‘la boshlaydi; 4) nerv tolalari yo‘g‘on- lashadi;

5) xabar olib boruvchi yo‘lda mielin tolalarining miqdori ozayadi.

Keksayish davri 61 yoshdan 74 yoshgacha bo‘lgan davrni o‘z ichiga oladi. Bu yoshdagi kishilar shaxslararo munosabatlarda boshqa yoshdagi kishilardan ajralib turadi. Ularni shartli ravishda ikki guruhga bo‘lish mumkin: 1) mutlaqo istefoga chiqqan, ijtimoiy faol bo‘lmagan erkak va ayollar; 2) nafaqaga chiqqan erkak va ayollar, lekin ijtimoiy hayotning turli sohalarida faoliyat ko‘rsatayotgan keksalar. Keksalik davri 75 -90 davrlarni o‘z ichiga oladi. Keksalar jismoniy va aqliy faollikka moyil hamda passiv turmush tarziga ko‘nikkan qariyalar guruhiga ajratish mumkin. Biologik qarish, psixik jarayonlar, holatlar, xususiyatlar va xatti-harakatlarda keskin o‘zgarishlarni vujudga keltiradi. Sezgi organlari zaiflashadi, asab tizimi kuchsizlanadi. Ma’lumotlarni qabul qilish, ularni qayta ishlash, mohiyatini anglash hamda ongni biror bir obyektga uzoq muddat ushlab turish qiyinlashadi. Grekov so‘z metodi assotsiyasi asosida xotira jarayonining xususiyatlarini o‘rgangan. Uning ma’lumotlari quyidagicha: 1. 70 dan 80 gacha bo‘lgan keksalarda xotira (mexanik xotira) zaiflashadi; 2. 70 dan 80 gacha bo‘lgan keksalarda mantiqiy-ma’noli xotirada miqdorning ahamiyati saqlanadi; 3. obrazli xotira zaiflashadi; 4. 70 -89 gacha yoshlarda xotiraning barqarorlik negizida ma’noning ichki aloqadorligi yotadi; 5. uzoq muddatli xotira kuchsizlanadi; 6. 90 yoshda nutqning ichki bog‘lanishi buziladi; 7. xotiraning obrazli-hissiy turlari nutqning tuzilishiga bo‘ysunmay qoladi.

O‘sha davrda shakllangan ilmiy bilimlar bilan bir qatorda bir qator amaliyotlar ham mavjud asosan okkultizm va metafizika bilan bog‘liq. Sayohatchilarni tez-tez ko‘rish mumkin edi, yoshlik eliksirlarini, o‘lmaslik toshlarini va har xil narsalarni taklif qilgan sehrgarlar yoki oddiy charlatanlar mangu yoshlik, uzoq umr va hatto o‘lmaslikni va‘da qiluvchi marosimlar . Qarish jarayonlarini keyingi tekshirish klinik tibbiyotning rivojlanishi bilan bog‘liq Bu keksa yoshdagi odamlarning ortobioz rejimiga (dono va sog‘lom turmush tarzini o‘rganish) qaratilgan.

Galen va uning maktabi keksalikni tabiiy jarayon degan qarashni birinchi bo‘lib ommalashtirishgan. ni tanishtiradilar Diskrasiato atamasi qarilikning barcha belgilarini, masalan, to‘qimalarda issiqlik va namlikni yo‘qotish kabi narsalarni o‘z ichiga oladi. ko‘plab

hayotiy jarayonlarga ta'sir qiladi. Galen birinchi marta normal va erta qarish o'rtasidagi farqni aniqladi u senium ex morbe deb chaqiradi. U o'z vaqtida davolanmagan har qanday kasallikka olib kelishi mumkinligiga ishongan erta qarish. Uning izdoshlari va u buni sekinlashtirish uchun keksa odamning dietasi uchun dastur ishlab chiqdi. jarayon va uning alomatlarini engillashtirish uchun. Gerokomoia keyinchalik u keksalikni o'rganish deb nomlangan yangi tadqiqot sohasiga aylandi . Bu dietaga va faol harakatlarga bo'lgan ehtiyojga va shaxsiy gigiena qoidalariga qaratilgan. Shu bilan birga, keksa yoshdagi eng tez-tez uchraydigan kasalliklarning klinik holati tasvirlangan. O'rta asrlarda bu maktabning qarashlari keyingi rivojlanish uchun asos yaratdi. Gerokomiya deb nomlangan tadqiqot. Uning rivojlanishida arab maktabi vakilining hissasi katta Abu Ali Ibn Sino (Avitsenna). Uning maktabi va u o'zlarining insholarida Galenning tushunchalarini yanada rivojlantirdilar keksa odamlarning turmush tarzi haqida. Urg'u yana ovqatlanish rejasi va oziq ovqat tarkibiga, ehtiyojga qaratilgan harakat, massaj, ot minish, yaxshi gigiena odatlari va boshqalar uchun.

Fanga doir tadqiqotlar G.Stoynev qarilik va qarishni o'rganishning kelajakdagi rivojlanishini umumlashtiradi. 1489 yilda birinchi Qarish haqidagi ma'lum faktlar bo'yicha tizimlashtirilgan qog'oz Gerontokomia nomi ostida G. Zerbi tomonidan chiqarilgan. Qog'oz o'sha davrdagi boshqa qog'ozlardan keksalikning kelib chiqishini chuqur tahlil qilgani bilan ajralib turardi. Insonda sodir bo'ladigan fiziologik va psixologik o'zgarishlar. Bu eski ehtiyojga urg'u beradi . odamlar oilada yashashlari kerak, chunki yolg'izlik erta qarishning asosiy sabablaridan biridir. Ushbu tadqiqot sohasida muhim ahamiyatga ega bo'lgan keyingi ish J. Floyer tomonidan amalga oshirilgan. U 1724 yilda e'lon qildi . Ushbu mavzu bo'yicha Angliyada birinchi ilmiy maqola “Gerocomics Medicine” deb nomlangan. Bu qarish degan fikrni ilgari surdi , tana suyuqliklarining nomutanosibliigi (kakokimyo) natijasida yuzaga keladigan kimyoviy xususiyatlarni o'zgartirish jarayonidir. Har bir insonning qarish jarayoni uning biologik konstitutsiyasiga qarab o'ziga xosdir. Uning sekinlashishi bo'ladi. individuallashtirilgan, chunki faqat ba'zi umumiy ortobioz tamoyillari mavjud va shaxsiylashtirilgan dastur bo'lishi kerak . har bir inson uchun yaratilgan. 1796 yilda nemis geriatriyasining asoschisi X. Xyufeland o'zining mashhur "San'ati" esesini nashr etdi. Inson umrini uzaytirish. U Makrobiotiklar nomi ostida bir nechta masalalarni o'tkazdi va uning asosiy qismi uning mazmuni umr uzunligini belgilovchi omillarga qaratilgan. Hufeland hissiyotlar va hissiyotlar degan xulosaga keladi qarish jarayonining ajralmas qismini tashkil etadi. U qo'rquv, nochorlik va yo'qlik hissi haqida fikr yuritadi hayotdagi istiqbollor, qat'iyatsizlik, azob-uqubatlar, umidsizlik, qayg'u va hasad, nafrat va hatto baxillik keksalikning kelishini tezlashtirishi mumkin.XX asrning 30-yillaridan boshlab sezilarli darajada rivojlangan ijtimoiy-psixologiya tadqiqotlari va nazariyalari asr, gerontopsixologiyaga ham ta'sir ko'rsatdi, garchi faqat moslashish, rol o'zgarishi va kabi ma'lum sohalarida manfaatlar. Bu masalalar Chikago universitetida E. Burgess, R. Havighurst, V. Genri, B. Noygarten va boshqalar. B. Ananiev va M. Aleksandrova gerontopsixologiyaning kashshoflaridan biridir.

Rus maktabidan. Ananiev gerontopsixologiyani tasniflashda birinchi urinishlarni amalga oshirdi. psixologiya, Aleksandrova esa sobiq Ittifoqda keksalikni birinchi kompleks tadqiq qildi. Qiziqish shaxsiyatda o'zgarishlar va qarishning shaxsiyat nazariyasi kuchayadi, ammo bu sohadagi yondashuv katta darajada eklektik. Agar kimdir Bolgariyada gerontologiyaning rivojlanishini kuzatishga harakat qilsa, uning ildizlarini u erda topadi. Bolgariya milliy tiklanishidan tibbiy adabiyotlar. Taniqli tabiblar va ma'rifatparvarlar, ular orasida P. Beron, I. Bogorov, D. Mollov, X. Stamboliyski va boshqalar keksalik masalalariga bir qator maqolalarini bag'ishlaydilar. Uzoq umr ko'rish. Bolgariya ozod qilingandan so'ng, uzoq umr ko'rish fenomenini o'rganish ko'pchilikni qiziqitirdi odamlar. 1911- yilda nashr

etilgan A. Zlatarovning "Tib falsafasining ocherklari" nomli monografiyasi Bolgariyada keksalikni o'rganishning birinchi batafsil tavsifi. Hujayra metabolizmining yoshga bog'liq sekinlashishi va uni rag'batlantirish usullari bo'yicha eksperimental tadqiqoti uchun. So'nggi bir necha o'n yilliklarda Bolgariyada qarilik va qarilik muammolari bo'yicha ba'zi batafsil tadqiqotlar olib borildi. I. Petrov, G. Stoynev, S. Vizev, G. Iolov, D. Gradev, N. Aleksandrova, L. Georgiev, P. Balkanskalar tomonidan.

Xulosa

Hozirgi kunda psixologiya fani hayotimizdagi ko'p narsalarni hal qilib kelmoqda. Kundan-kunga uning yangi qirralari ochilib kelmoqda. Dori-darmon emas inson ruhiyatini o'zgartirish orqali uning holatini o'zgartirish, hayotga bo'lgan qiziqishlarini oshirib uni hayotga qaytarmoqda. Bu albatta insoniyat uchun eng katta ixtirodur. Hayotning so'nggi bosqichlarida aqlni bilish uzoq vaqtdan beri o'tganligi ayon bo'ldi va bu murakkab evolyutsiya yo'lidir. Unda turli xil ilmiy sohalarining ko'plab omillari va ta'siri birlashtiradi. Bu xilma-xilligi va ahamiyati uchun zaruriy shart. Gerontopsixologiyaning rivojlanishi hozirgi kunda ham, yangi ming yillikda ham davom etmoqda. Oxirgi qism sifatida yosh psixologiyasidan kelib chiqqan holda, u atrofda tobora ko'proq keksayib borayotgan aholining ehtiyojlariga javob berishi va ushbu demografik faktdan tashqari, gerontopsixologiyaga bo'lgan qiziqish bir qator boshqa narsalar bilan bog'liq. Odatda quyidagi uchta toifaga bo'linishi mumkin: Insonparvarlik - inson hayoti ne'mat, u noyob va uning yaxshi va samarali tajribasi shaxs va jamiyat manfaatlarini chambarchas bog'laydi. Kelingi yuz yilliklarda ham keksalar uchun namuna bo'lishi mumkin. Ijtimoiy - uzoq umr ko'rish keksa odamning ijtimoiy rolini, ishi, uning faoliyati va ijtimoiy qobiliyatlarini qayta baholashni talab qiladi. Gerontopsixologiya hozirgi kunda qarishni sekinlashtirish uchun bir sabab deb ayta olamiz. Rivojlangan mamlakatlarda erta qarish jarayonini sekinlashtirish uchun turli yo'llar o'ylab topilgan. Inson qarishni boshdan kechirayotgan paytlarda ham jismonan va ruhan kuchdan qola boshlaydi lekin gerontopsixologiya kishilarning qariganda ham bardam, tetik yashashiga yordam beradigan vositalarni izlab topadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Bolshoypsihologicheskislovar/ Podredaksiy B.G. Meщerikova, V.P. Zinchenko. – 3-e izd., dop. i pererab. – SPb.: PRAYM-EVROZNAK, 2006. – 672 s.
2. Venger L.A., Muxina V.S. Psixologiya: Ucheb. Posobiedlya uchastixsyaped uch-III. – M.: Prosvexenie, 1988. – 336 s.
3. Vozrastnaya i pedagogicheskaya psixologiya: Uchebnik dlya studentov ped. in-tov/ V.V. Davidov, T.V. Dragunova, L.B. Itelson i dr.; Pod red. A.V. Petrovskogo. – 2-e izd., ispr. i dop. – M.: Prosvexenie, 1979. – 288 s.
4. Efimkina R.P. Psixologiya razvitiya. Metodicheskie ukazaniya. – Novosibirsk, Novosibirskiy gos. un-t, 2004. – 54 s.
5. Yosh psixologiyasi : Ped. in-t. talabalari uchuno'quvqo'llanma. M.G. Davletshin umumiy tahririosida. – T.: O'qituvchi, 1974. – 194 s.