

KEKSALIK DAVRI PSIXOLOGIYASI VA KEKSALIK BILAN BOG’LIQ O’ZGARISHLAR

101- guruh pedagogika yo’nalishi talabasi
Musayeva Oralxan Jumabaevna

Annotatsiya: Ushbu maqolada keksalik davri psixologiyasi va keksalik bilan bog’liq o’zgarishlar, keksa insonlarning o’z-o’ziga ta’siri haqida fikr mulohazalar berilgan.

Kalit so’zlar: keksalik davri psixologiyasi, muhit, gerontologiya, o’tgan kunlarga qochish ” sindromi, kayfiyat, biologik qarish psixik jarayonlar, holatlar, xususiyatlar.

Tashqi muhit ta’siri va organizmning ichki omillari qarish jarayonining tezlashuviga, organizmning erta qarishiga olib keladi, bu jarayon organizmning o’sish va rivojlanishi to’xtaganidan keyin boshlanadi. "Gerontopsixologiya" tibbiy biologiya bilan chambarchas bog’liq bo’lib, u molekula va hujayralardan tortib butun organizmning qarish sabablarini o’rganadi. Qarish - qarilik, ya’ni yosh ulg’aya borishi bilan organizmda paydo bo’ladigan o’zgarishlarning qonuniy tarzda ro’y berish jarayonidir. Umuman olganda, bugungi kunda qarilik muammolarini har tomonlama o’rganadigan turli fan sohalari paydo bo’ldi va ular jadal rivojlanmoqda. Xususan, dunyo aholisi sonining qariyalar hisobiga oshishi "Geriatriya" fanining rivojlanishini yanada tezlashtiradi. Keksalik va keksayish davri fanda gerontopsixologiya deb yuritiladi

Gerontopsixologiyaning umumiy vazifasi - kishilarning qariganda ham bardam, tetik yashahashiga yordam beradigan vositalarni topishdir.

Qariyalar va keksaya boshlagan insonlarning yurak urishi tezligi pastlashib boradi. Katta jismoniy zo’riqishlar bilan bog’liq bo’lgan, yurak qisqarishining to’sattan tezlashib ketishi, yurak muskullarida qon aylanishining etishmasligi natijasida og’ir asoratlarga olib kelishi mumkin. Keksalar sovuqqa chidamsiz va badanda suv ozayib qurushish hisobiga tana vazni engillashib terisi bujmayga boradi. Yosh bilan bog’liq o’zgarishlar asab tizimining yomonlashuviga, xotiraning yaqin hodisalarga unutulchanligiga, ruhiy charchoq va sababsiz xafagarchiliklarning paydo bo’lishiga olib keladi. Ayni damdagi rangdor va yorqin hodisalarga nisbatan befarqlik yuzaga chiqib, “ o’tgan kunlarga qochish ” sindromi birinchi planga o’tib oladi. Ular asosiy vaqtlarini “ xotiralar mamalakatida ” yashab o’tkazadilar yoki hayollarini mudom sog’liklari bilan muommalar, o’zlaridagi kasalliklar sababli tushkun kayfiyatlar band qilib qoyadilar. Keksalar yoshli insonlar orasida keng tarqalgan eteroskleroz xastaligi, yurakda qon taminotining etishmasligi, yurak muskullarining siqilishi yoki infark- miokardi, bosh miyaning qon bilan qiyin ta’minlanishi va yana boshqa azolarning faoliyati buzilishi bilan bog’likdir. Keksalar yoshlilarda qon bosimining balandligi ham ko’p kuzatiladi va bu ham ateroskleroz xastaligining darakchisiga o’xshaydi.

Keksalarda yana ko’p uchraydigan xastaliklar sirasiga, qandli diabet, osteoxandroz, radikulit, bo’g’imlar bilan bog’lik kasalliklar ham kiradi. Keksalikda paydo bo’ladigan aqliy zaiflik- Alsgeymer kasalligi yoshdan o’tib har olti nafardan bittasida uchraydi. Ovqatlanishda mo’tadillikni yo’lga qo’yish va semirib ketishdan saqlanish, yuqorida sanab o’tilgan kasalliklardan har qanday yoshdagi insonlarni, shu jumladan keksalarni ham bir muncha himoya qila oladi.

Biologik qarish psixik jarayonlar, holatlar, xususiyatlar va xatti-harakatlarda keskin o’zgarishlarni vujudga keltiradi. Aksariyat sezgi organlari zaiflashadi, asab sistemasi kuchsizlanadi, ma’lumotlarni qabul qilish (xotira) va ularni qayta ishlash, mohiyatini anglash (tafakkur), u yoki bu holatlarga nigohini to’plash va unda muayyan muddat tutib turish (diqqat) qiyinlashadi.

Biologik qarish psixik jarayonlar, holatlar, xususiyatlar va xatti-harakatlarda keskin o’zgarishlarni vujudga keltiradi. Irodaning kuchsizlanishi og’riq sezgilariga nisbatan bardoshlilik tuyg’usini emira boshlaydi. Natijada tashqi ta’sirni qabul qilishda diqqatni saralash xususiyati o’z ahamiyatini yo’qotib borishi sababli qari odam bola tabiat arazchan, ko’ngli bo’sh, hissiyotga beriluvchan xarakterli bo’lib qoladi. Shuning uchun ular bilan muloqotga kirishishda mazkur shaxsning sifatlarini hisobga olish maqsadga muvofiqdir. Xotiraning zaiflashuvi qariyalarda xayolparastlik illatini keltirib chiqaradi, ko’pincha esda olib qolish, esda saqlash va esga tushirish o’rtasida ko’pgina sabablarga ko’ra nomutanosiblik tug’iladi, natijada unutish jarayoni kuchayadi. Diqqatni muayyan ob’jektga to’play olmaslik oqibatida biron faoliyat turi ustida uzoq mashg’ul bo’la olmaslik vujudga keladi. Narsa va jismlarni noto’g’ri idrok qilish, ya’ni illyuziyalar ko’proq o’rin egallaydi.

Psixologlardan I.Baylash va D.Zabeklar keksalarda xotira, idrok, mantiqiy tafakkur, eruditsiya, nutq surhati kabilarni tadqiq qilib, ular o’rtasidagi korrelyatsion 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 Zabeklar keksalik davrida tafakkurning tanqidiyligini o’rganishda deduktsiya va sillogizmlardan foydalanib, keksalikda tafakkurning obhekti torayishi va keskin rad qilish kuchayishini aniqlaganlar. D.Bromley qariyalarda ijodiy tafakkurning pasayishi, o’ta qiyinchilik bilan yangi sharoitga moslashuvini va dogmatizmga asoslanishini topgan.

Xulosa qilib aytganda inson qarigan sari injiqroq, e’tibor talab, xuddi yosh bolalardek qaysar bo’la boshlaydi. Chunki ularning organizmida keksalik davri o’tayotgan bo’ladi. Shu sababli keying avlod ularga qo’lidan kelganicha mehribon, suyanchiq bo’lishi kerak.

Foydalangan adabiyotlar:

1. . S. A. Filatova, L. P. Bezdenejnaya, L. S. Andreeva «Gerontolodiya» Rostov – na – Donu 2009.
2. Umarova T.Yu, Qayumova I. A., Ibragimova M. K. -"Hamshiralik ishi" Toshkent 2003y.
3. ВАХАБОВА, Ў. (2023). ТУРЛИ ПСИХОДИАГНОСТИК МЕТОДИКАЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ. Journal of Pedagogical and Psychological Studies, 1(1), 134-138.