

GERONTOPSIXOLOGIYA

O'tkirov Sherbek Kamol o'g'li

Qahhorov Elchinbek Shuhrat o'g'li

SHahrisabz Davlat Pedagogika Instituti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15552853>

Annotatsiya. Gerontopsixologiya – keksalik davridagi psixologik jarayonlar va ularning xususiyatlarini o'rganuvchi fan sifatida tahlil qilinadi. Tadqiqotda qarilik yoshidagi insonlarning emotsional holati, ijtimoiy moslashuvi, motivatsiyasi, kognitiv faoliyati va shaxsiy rivojlanish jarayonlari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, qarilik davrida yuzaga keladigan psixologik muammolar, stress va depressiya holatlari, ularni yengib o'tish strategiyalari ham yoritilgan. Ishning asosiy maqsadi – keksa yoshdagi insonlarning psixologik salomatligini ta'minlash, ularning hayot sifatini oshirishga qaratilgan ilmiy-psixologik yondashuvlarni asoslab berishdan iborat. Mazkur mavzu zamonaviy psixologik yondashuvlar va gerontologik tadqiqotlar asosida tahlil etilgan bo'lib, gerontopsixologiya amaliy ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: Prisbioniya, gerontologiya, involyusiya, geriatriya, gerogigiena, geteroxronlik, dioptriya.

Annotation. Gerontopsychology is analyzed as a science that studies psychological processes and their characteristics in old age. The study examined the emotional state, social adaptation, motivation, cognitive activity and personal development processes of people in old age. It also covers psychological problems, stress and depression that arise in old age, and strategies for overcoming them. The main goal of the work is to substantiate scientific and psychological approaches aimed at ensuring the psychological health of older people and improving their quality of life. This topic is analyzed on the basis of modern psychological approaches and gerontological research, and the practical significance of gerontopsychology is highlighted.

Keywords: Presbyonia, Gerontology, Involution, Geriatrics, Gerohygiene, Heterochrony.

Kirish: Psixogerontologiya psixologiya fanining tarkibiy qismi ekanini ilmiy jihatdan S.Xoll asoslagan bo'lsa-da, lekin bu yo'nalishning o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida Mark Tulliy Sitseron ("Katta Katon yoki keksayish haqida" asarida), I.I.Mechnikov ("Optimizm etyudlari" kitobida), O'rta Osiyo allomalari donolik, donishmandlik haqidagi durdonalarida falsafiy fikr va mulohazalarni bildirganlar. Amerikalik psixolog S.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. Yigirmanchi asming 30 - yillaridan boshlab keksalik davriga oid tibbiy - biologik tadqiqotlarning ko'payishi, shuningdek, inson kamolotiga shaxs sifatida yondashishning paydo bo'lishi psixogerontologiya 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 psixogerontologiya tadqiqot sohasi kengayib bordi, shu soha bo'yicha ingliz tilida maxsus jumallar chiqarib boshlandi. Ilmiy izlanishlarning aksariyati keksayish davridagi odamlar shaxsining xususiyatlari, diqqati, xotirasi, tafakkuri, aqlzakovatiga bag'ishlangan bo'lib, boshqa psixik holatlar, jarayonlar juda kam tadqiq qilingan. Hozir keksayish psixologiyasi ham gerontologiyaga, ham ontogenez 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 - 234 grekcha so'z bo'lib - keksayishning, keksalikning kelib chiqishi demakdir. Geriatriya so'zi keksaygan inson shaxsini davolashni bildiradi. Involyusiya tushunchasi evolyusiyaning teskarisi bolib, 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 gerontogeneznining evolyusion omillari qatoriga I.V.Davidovskiy nasliy, ekologik, biologik, ijtimoiy alomatlarni kiritadi. D.Bromley insonni qarish 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 (hastalik 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.

Keksayish davriga 61 (56)-74 yoshli erkak va ayollar kiradilar. Bu davrdagi kishilar xilma-xil xususiyatlari, shaxslararo munosabatlari bilan boshqa yosh davriardagilardan ajralib turadi. Mazkur yoshdagilarni shartli ravishda ikkita katta guruhga ajratish mumkin: a) mutlaqo iste'foga chiqqan, ijtimoiy faol boimagan erkak va ayollar; b) nafaqaxo'r erkak va ayollar, lekin ijtimoiy hayotning u yoki bu jabhalarida faoliyat ko'rsatayotgan keksalik alomatlari bosayotgan odamlar. Ularning histuyg'ulari yashash tarziga muvofiq namoyon boiadi. Ularning histuyg'ulari vujudga kelishi jihatdan ikki xildir: 1) barqaror kayfiyat, hotirjamlik tuyg'usiga ega bo'lgan, o'z qadr-qimmatini saqlayotgan, nufuz talab erkak va ayollar; b) kayfiyati barqaror, osoyishta xulq-atvorli, oila muhitining sardoriga aylangan, tabiat va jamiyat go'zailiklaridan bahramand bo'layotgan, ijtimoiy faoliyatdan qariyb uzoqlashgan, qarilik gashtini surayotgan kishilar. Ularning bir guruhi moddiy boylik ma'naviyat bilan qo'shib olib borishga intilsalar, boshqalari to'plangan moddiy boylik bilan qanoat hosil qiluvchilar, qolgan umrini hotirjam, zahmat chekmay o'tkazishga ahdu paymon qilgan erkak va ayollardan iboratdir. Mazkur yoshda yuzaga keladigan inqiroz ham mana shu ikkala omilning mahsuli hisoblanadi. Keksayish davrida biologik organning zaiflashuvi psixik jarayonlarning ham o'zgarishiga olib keladi. Ruhiy keksayish alomatlari ayollarda ertaroq paydo bo'ladi. Erkak va ayollar o'rtasidagi farqlar borgan sari yaqqol ko'zga tashlana boshlaydi. Bu farqlar bilish jarayonlari (sezgi, idrok, xotira, tafakkur), axloqqacha (farosatlilik, hushyorlik, hozijjavoblik, topqirlik) va aql-zakovat (aql, bilim, ijtimoiy tajriba, mahorat, ijodiy faoliyat, barqaror malaka) kabi ruhiy holatlarda o'z aksini topadi. Ayollarning zaifa deb nomlanishi ham bejiz emas, chunki jismoniy zaiflikdan tashqari boshqa ruhiy kechinmalarda ham beqarorlik sezilib turadi (ko'z yoshi quvonchdan boisa - irodaning zaifligini ko'rsatadi, g'am-g'ussa, o'kinish, tug'yon sababli boisa histuyg'uni boshqarish imkoniyati yo'qligini ko'rsatadi). Ayollarning tabiiy azobdan (tugish, bola tarbiyasi) tashqari xizmat, oila tashvishi, yumushi, mehr-muhabbatga otashligi, nozik qalbi 238 tashqi qo'zg'atuvchilarga tez javob beruvchanligi jihatdan ertaroq qarishga olib keladi (asab sistemasining buzilishi, irodaviy zo'riqish, aqliy tanglik holatlari). Psixologlardan I.Baylash va D.Zabeklar keksalarda xotira, idrok, mantiqiy tafakkur, eruditsiya, nutq sur'ati 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 Frend va Zabeklar keksalik davrida tafakkurning tanqidiyligini o'rganishda deduksiya va sillogizmlardan foydalanib, keksalikda tafakkurning ob'ekti 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'lumotlarini quyidagicha ifodalash mumkin: 1) 70-80 yoshlardagi keksalikda xotira (ayniqsa mexanik esda olib qolish) zaiflashadi; 2) 70-89 yoshlarda mantiqiy-ma'noli xotirada miqdorning ahamiyati saqlanadi; 3) obrazli xotira zaiflashadi; 4) 70-89 yoshlarda xotiraning barqarorlik negizida ma'noning ichki aloqasi yotadi; 5) uzoq muddatli xotira kuchsizlanadi; 6) 90 yoshda nutqning ichki bog'lanishi buziladi; 7) xotiraning obrazli, hissiy turlari nutqning tuzilishiga bo'ysunmay qoladi. Psixologiyada qariyalarda aqliy faollikni o'rganishda korreksion sinov va Krepilin sinovidan foydalaniladi. Kamolotning umumiy modeli U. Shayening uch omilli variantlari yordamida yaratiladi. Hozirgi zamon psixologiya fanida keksalikni uchta tomondan: ontogenez psixologiyasi, psixogerontologiya va tibbiyot psixologiyasi yo'nalishlarida o'rganish zarur ma'lumotlar to'plash imkoniyatini bermoqda. Sog'lom qariyalarda donishmandlik umming oxirgi nafasiga qadar saqlanishi tajribalarda qayd qilindi. Psixopatologik holatlar barcha qariyalar uchun majburiy bosqich emasligi ham tasdiqlangan. Keksalik davrida, umuman ayollar bilan erkaklar o'rtasidagi donishmandlikda farq mavjud bo'lsa ham, lekin qariyalar orasidagi donishmandlik, donolik xislatlari ham ikkala ham jinsga xosdir. Shuning uchun ikkala jins o'rtasida biologik qarishda tafovut mavjud bo'lsa-da, lekin ruhiy jihatdan zaiflashuv jarayonida o'zaro yaqinlik hukm suradi. S.Pako va uning izdoshlari ta'kidlaganidek, keksayish jarayonida ayrim psixofiziologik va psixologik jarayonlarning barqarorlashuvi inson umrining uzayishiga, unda ijodiy faollik uzluksiz davom etishiga yordam beradi, aqliy mehnat bilan doimo shug'ullanuvchi keksa odamlarda mantiqiy xotira saqlanadi. Shu bilan birga iqtidorli va aqlni peshlash mashqlari bilan shug'ullangan kishilarda ham intellektning yuksak darajasi saqlanib, boshqa bilish fimksiyalarining faoliyati bir tekis harakatni vujudga keltiradi. Uzoq umr ko'rishning, umr uzayishining muhim omillaridan yana bittasi kasb-korlik faoliyatiga bog'liq psixik holatning barqarorlashuvidir. Ana shu holatga insonning ko'rish idrokida fazoni farqlash (fazoviy tasavvur) qobiliyati kiradi. Fransuz gerontologi va oftalmologi G.Offre "Gerontologiya asoslari" (1960) kitobidan joy olgan "Ko'zning keksalarga xos o'zgarishi" asarida ilmiy-amaliy ahamiyatga ega bolmagan ma'lumotlar keltiradi. Uning fikricha, keksalikda presbioniya (grekcha, qarilikda ko'rishning zaiflashuvi) hodisasi ro'y berib, yaqinni ko'rish yomonlashadi. G.Offrening fikricha, 10 yoshdan ko'rish akkomodatsiyasining kuchi pasayishi, agarda 10 yoshda akkomodatsiya kuchi 16 dioptriyaga (grekcha optik o'lchov) teng bo'lsa, 40-45 yoshda, keyinchalik esa dioptriyaga tushib ketishi mumkin. 50-60 yoshlarda akkomodatsiya o'zining eng quyi darajasiga tushadi, biroq shundan keyingi yosh davrlarida barqarorlashib boradi. Jahon psixologiyasi fani ma'lumotlariga qaraganda, akkomodatsiyaning kuchi shunchalik kamayib boradiki, yaqinni faqat kuzoynak bilan ko'riladigan bo'ladi. I.V.Davidovskiy va B.G.Ananevlar ta'kidlaganidek, qarish va uzoq umr ko'rish o'ziga xos xususiyatlarga ega. Binobarin, umumiy uzaytirishning juda ko'p omillari bor.

Xulosa: Yuqorida uzoq umr ko'rishning ekologik omillari ifodalandi, lekin uning psixologik, ijtimoiy-psixologik omillari, manbalari va mexanizmlari ham mavjuddir. Umuman aytganda, insonning umrini uzaytirish uchun shaxslararo yaxshi munosabat, shirin muomala,

samimiy muloqot, oilaviy totuvlik, asab sistemasini asrash, barqaror his-tuyg‘u, hamdardlik, psixik faollik, irodaviy tetiklik bo‘lishi zarur.

REFERENCES

1. “Gerontologiya – Vikipediya”
2. **G‘oziev E.** Psixologiya (Yosh davrlari psixologiyasi). Toshkent, “O‘qituvchi”, 1994.- 224 b.
3. **G‘oziev E.** Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent, Universitet, 1997. - 80 b
4. **G'oziev E.** Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010. - 544 b
5. **Atkinson R. L, Atkinson R. C. va boshqalar.-** *Psixologiya: Asosiy tushunchalar.* Toshkent, 2004.