

GERONTAPSIKOLOGIYA MUAMMOLARI

Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti Pedagogika

Fakulteti Psixologiya yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Abilkasimova Lazzat Bekmuratovna

Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti dotsenti, PhD

Kudratova Lola Ravshanovna

Anottatsiya: Ushbu maqolada gerontapsixologiyaning dolzarb muammolari, ya'ni keksalik davrida yuzaga keladigan psixologik o'zgarishlar, ularning ijtimoiy va emotsional holatga ta'siri hamda bu muammolarni yengib o'tish yo'llari tahlil qilinadi. Keksalar ongida kechadigan ruhiy holatlar, depressiya, yolg'izlik, ijtimoiy faollikning pasayishi kabi holatlar psixologik jihatdan chuqur tahlil qilinib, psixologik yordam ko'rsatishning samarali usullari ko'rib chiqiladi. Maqola gerontapsixologiyaning nazariy asoslari bilan birga, amaliy jihatlariga ham e'tibor qaratadi va bu sohadagi ilmiy tadqiqotlarning ahamiyatini ochib beradi.

Kalit so'zlar: keksalikning yosh chegaralari muammosi, keksalik davrida shaxsiy inqiroz, keksalik davrida yetakchi faoliyat, keksalik davrida bilish jarayonlari.

Yurtimizda qariyalarga katta e'tibor berish va ularga g'amxo'rlik qilish davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Masalan, Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyev keksalarni e'zozlash to'g'risida shunday deganlar: "Bukilmas iroda va jasorat namunasini amalda namoyon etib, o'z hayotini aziz Vatanimizning har tomonlama ravnaq topishi, bugunki tinch va fido qilgan ajdodlarning muqaddas xotirasini yod etib, ezgu ishlarini davom ettirish, safimizda yurgan keksalarni e'zozlash- odamiylikning eng oliy mezoni va bizga tinchlik, omonlik kerak, deb yashaydigan bag'rikeng va oliyjanob xalqimizga xos azaliy qadriyatdir"[1].

Qarilikning birinchi davri gerontogenez yoki keksayish davri deb ataladi.

Ko'pchilik olimlarning fikricha, keksalik davri 60 yoshdan keyin boshlanar ekan. Ba'zi olimlar esa bu davrning boshlanishi ayollarda 55 yoshni, erkaklarda esa 60 yoshni tashkil qiladi deya ta'kidlaydilar.

Xorij olimi Bernsayd bu davrni to'rt guruhga bo'lgan: 60-69 yoshgacha qarilikdan oldingi davr, 70-79 yoshgacha qarilik, 80-89 yoshgacha keksalik, 90-99 yoshgacha munkillagan qarilik.

Biologik hayot davomiyligi - ko'plab insonlar yashay olish ehtimoli bo'lgan yosh bilan belgilanadi va olimlarning fikricha bu 100 - 120 yil bo'lishi mumkin. Amerikalik mutaxassislar esa 180 yosh ham hayot davomiyligida chegara emasligini ta'kidlaydilar. Inson qarishi bilan shug'illanuvchi xalqaro tashkilot tavsiyasiga ko'ra yoshi ulg'aygan kishilarni quyidagi uch guruhga ajratish tavsiya etilgan:

Keksa yoshlilar - erkaklar 60 - 74 yosh, ayollar 55 - 74 yosh;

Qarilik yoshi 75 - 90 yosh;

Uzoq umr ko'ruvchilar 90 va undan yuqori yosh.

Qarilikni tezlashtiruvchi omillarga noto'g'ri ovqatlanish, chekish, spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish, giyohvand moddalarni qabul qilish va boshqalar kiradi. Semizlik, qon tomirlar aterosklerozi bilan bog'liq bo'lgan yurak qon - tomir xastaliklari, nafas olishni buzilishi bilan kechadigan va endokrin kasalliklari hamda organizmida surunkali intoksikatsiya mavjud bo'lgan shaxslar erta qariydilar. Noto'g'ri ovqatlanish - keksalarda ko'plab a'zo va tizimlar faoliyati buzilishining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Ma'lumki, qarish tabiiy jarayon va biologik qonuniyat. Uning natijasida - bir qator fiziologik - biokimyoviy reaksiyalarning sustlashishi, tashqi ta'surot omillariga chidamlilikning pasayishi kuzatiladi. Organizmning barcha tizimlarida kuchsizlanish yuz beradi. Birinchi navbatda qariyalarda yurak qon - tomir tizimining faoliyati yomonlashadi. Ateroskleroz, ya'ni qon - tomir devorlari dag'allashadi, elastikligi yo'qoladi va mo'rtligi oshadi. Gipertoniya kasalligi, ya'ni qon bosimini ko'tarilishi kuzatiladi. Qarilikda ovqat xazm qilish tizimi. Oshqozonning asosiy vazifasi – ovqatni bo'tqasimon ko'rinishga olib

keladi, mikroblarga qarshi kurashadi, oqsillarni parchalaydi, sutni kazeinga aylantiradi (tvorog holatiga keltiradi), temir moddasini parchalab qon hosil bo‘lishiga yordam beradi, yog‘ va nuklein kislotalarini parchalanishida asosiy rol o‘ynovchi B guruhi vitaminlarining so‘rilishiga ko‘maklashadi. Yosh ulg‘ayib borgan sari uning sanab o‘tilgan faoliyatlarida sustlashish yuz beradi va bu holat 50 yoshdan katta kishilarning 80 % da kuzatiladi. Oshqozon shirasining kislotaligi va hazm qilish xususiyati kamayadi, buning natijasida ichaklarda chirituvchi mikroblar paydo bo‘lib hazm qilish jarayoniga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ingichka ichakda oziq - ovqat mahsulotlarini so‘rilish tezligi 2 - 3 marta pasayadi. Yog‘lar va uglevodlar o‘zlashtirilishida qiyinchiliklar kuzatiladi. Yoshga bog‘liq o‘zgarishlar oshqozon osti bezida, so‘lak bezlarida va jigarda ham uchraydi. Boshqacha qilib aytganda organizmni fiziologik qarishi ovqat hazm qilish tizimi a‘zolarini jiddiy funksional va organik qayta qurilishi bilan kechadi. Avval kuzatiladigan funksional o‘zgarishlar keyinroq borib, qaytmas organik xarakterga ega bo‘ladi. Qarilikda tez - tez uchraydigan hazm qilishning boshqa buzilish jarayoni qabziyat hisoblanadi. Uning sabablaridan biri – ichaklarni qisqarish faoliyatini pasayishi, suyuqlikning kam iste‘mol qilinishi va jismoniy faollikning kamligidir. Ayrim hollarda bu xolat umumiy qabul qilinayotgan ovqat miqdorini kamayishi, meva va sabzavotlarni yetarli darajada iste‘mol qilinmasligi bilan bog‘liq bo‘lib, bu xol organizmga ovqat tolalari kam tushishiga olib keladi. Ba’zida qabziyat tushkunlik va ruhiy zo‘riqish kabi omillar oqibatida ham paydo bo‘lishi mumkin. Bundan tashqari tarkibida temir, alyuminiy, kaliy saqllovchi ba’zi dori - darmonlar ham qabziyatni chaqirishini esda tutish lozim. Uni oldini olish uchun ba’zan qariyalar surgı dorilar ichishga majbur bo‘ladilar. Lekin uzoq vaqt qabul qilish natijasida ularning samaradorligi kamayadi, natijada dorilarning miqdori ko‘paytiriladi. Oqibatda organizmda bir qator muhim mineral moddalar va suyuqlik kamayib ketishi va kaliy, kalsiy hamda yog‘da eruvchi vitaminlarning (D, K, E, A va B12) yetishmovchiligi yuzaga keladi.

Keksalik davrida shaxsiy inqiroz — bu qarilik davriga kirgan insonlarning psixologik, ijtimoiy va emotsional jihatdan duch keladigan murakkab holatlar yig‘indisidir. Bu davrda inson o‘z hayotining yakuniy bosqichiga yetganini anglaydi va bu ko‘plab savollar va his-tuyg‘ularni yuzaga keltiradi. Quyida keksalik davridagi shaxsiy

inqirozning asosiy jihatlari keltirilgan: Identitet inqirozi Keksa odam o'zining oldingi ijtimoiy roli (masalan, ishchi, ota-ona, rahbar) yo'qolganidan so'ng o'zini kim deb bilishini qayta ko'rib chiqadi. Bo'shlik hissi Hayot maqsadining yo'qolishi. O'z-o'zini qadrlashning pasayishi kabi holatlarga olib kelishi mumkin. Hayotni baholash (Eriksonning nazariyasiga ko'ra)

Psixolog Eriksonning rivojlanish nazariyasida keksalik davrining asosiy inqirozi – bu “butunlik vs. umidsizlik”. Inson o'z hayotiga nazar soladi:

Agar u o'z hayotidan mamnun bo'lsa – ichki tinchlik va qoniqish hosil bo'ladi (hayotiy butunlik). Aks holda – afsus, umidsizlik, qo'rquv va depressiya yuzaga keladi. Yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya

Do'stlar, turmush o'rtog'i yoki yaqin qarindoshlarning vafoti, bolalarning mustaqil hayot kechirishga o'tishi keksani yolg'iz qoldiradi.

Jismoniy o'zgarishlar va ularning psixologik ta'siri

Salomatlikning yomonlashuvi, mustaqillikning kamayishi ham shaxsiy inqirozga olib keladi. Inson o'zini zaif, yordamga muhtoj his qilishi mumkin. O'lim haqida fikrlar keksalik davri insonni hayotiy yakun haqida jiddiyroq o'ylashga undaydi.

Keksalik davri – bu insonning hayotining 60 yoshdan keyingi bosqichi bo'lib, bu davrda insonlar psixologik, jismoniy va ijtimoiy o'zgarishlarga duch keladilar. Yetakchi faoliyat esa keksalik davrida shaxsning faoliyatini va uning hayotini tashkil etuvchi asosiy faoliyatlarni anglatadi. Psixologik jihatdan, keksalik davrida insonlar o'zlarining hayot tajribalarini tahlil qilish, o'z-o'zini baholash va o'tmishdagi qarorlarni qayta ko'rib chiqishga moyil bo'lishadi.

Keksalik davrida yetakchi faoliyat quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

Aqliy faoliyat: Bu davrda o'rganish, tajriba yig'ish, intellektual faollik ko'proq ajralib turadi. Ko'plab keksalar o'zlarining bilimlarini oshirishga, yangi ko'nikmalarni

o'rganishga intilishadi. Shuningdek, turli ilmiy yoki ijtimoiy faoliyatlarda ishtirok etish ham mumkin.

Ijtimoiy faoliyat: Keksalikda ko'plab insonlar oilaviy munosabatlar, do'stlik, ijtimoiy guruhlar bilan aloqalarni mustahkamlashga, va boshqalarga yordam berishga ko'proq e'tibor qaratadilar. Bu ijtimoiy aloqalar, keksalarning o'zlarini muhim va kerakli his qilishlarini ta'minlaydi.

Yaratilish va ijodiy faoliyat: Ko'plab keksalar badiiy yoki ijodiy faoliyatga ko'proq vaqt ajratadilar, bu ularning o'zini ifodalashiga yordam beradi. Musiqa, rasm chizish, yozuvchilik kabi faoliyatlar bu davrda keng tarqalgan.

Xotira va tajriba yig'ish: Keksalikda o'tgan hayot tajribalarini tahlil qilish va ulardan o'rganish, o'z-o'zini anglash va farovonlikka erishish ham muhimdir.

Salomatlikni saqlash: Jismoniy faoliyat ham keksalik davrining ajralmas qismi bo'lishi mumkin. Fizyoterapiya, sport va boshqa jismoniy mashqlar yordamida salomatlikni saqlash keksalar uchun muhimdir.

Keksalik davrida bilish jarayonlari ko'plab o'zgarishlarga uchraydi, chunki miya va boshqa fiziologik tizimlar yosh o'tgan sayin ba'zi funksiyalarni sekinlashtirishi mumkin. Keksalikda bilish jarayonlari quyidagi aspektlarda o'zgaradi:

Eslash va xotira: Keksaygan odamlarning qisqa muddatli xotirasi va yangi ma'lumotlarni o'rganish qobiliyati biroz pasayishi mumkin. Ammo uzoq muddatli xotira va ilgari o'rganilgan bilimlar ko'proq saqlanib qoladi. Keksalikda "yangi" ma'lumotlarni eslab qolishning qiyinlashishi, lekin uzoq vaqt davomida o'rganilgan bilimlarga ega bo'lishi mumkin.

Diqqat va konsentratsiya: Keksalikda diqqatni uzoq vaqt davomida biror narsaga jamlash qobiliyati kamayishi mumkin. Shuningdek, bir nechta vazifani bir vaqtda bajarish (multitasking) qiyinlashadi.

Qarorlar qabul qilish: Keksalikda qaror qabul qilish jarayoni ba'zan kechikishi mumkin. Keksalarning tajribalari, albatta, qarorlar qabul qilishda yordam beradi, lekin ular ba'zan impulsiv yoki tezkor qarorlar qabul qilishda qiyinchilikka duch kelishadi.

Tezlik va o'zgaruvchanlik: Keksalikda ma'lumotni qayta ishlash tezligi pasayishi mumkin. Bu miyaning ishlashining tabiiy jarayonlaridan biridir. Shu bilan birga, keksalar hayotdagi muhim voqealar va tajribalarni yaxshi tushunib, o'z fikrlarini mantiqiy tarzda bayon etishda davom etadilar.

Til va muloqot: Keksalikda ba'zi odamlar tilni ishlatish qobiliyatida biroz o'zgarishlarni sezishlari mumkin. Masalan, so'zlarni yodlash yoki aniq va to'g'ri so'zlash qiyinlashishi mumkin. Biroq, tajribalar va bilimlar bu jarayonni sekinlashtirishga yordam beradi.

Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, "qarilik — bu "integratsiya va noumidlik" bosqichi. Bu bosqichda inson o'z hayotiga nazar soladi va uning mazmunli yoki yo'qligini baholaydi"[2].

Xulosa: Mazmunli hayot kechirish uchun inson avvalo o'zini anglab olishi, kuchli va zaif tomonlarini tan olishi, hayotdan nima istayotganini tushunib yetishi zarur.

Agar inson hayotini mazmunli deb hisoblasa, u ichki osoyishtalik va qoniqish hissini boshdan kechiradi, aks holda noumidlik, afsus va depressiya vujudga keladi. Hayot mazmuni esa har bir inson uchun turlicha bo'lishi mumkin- kimdir oilasida topadi, boshqasi esa ilm, san'at yoki jamiyatga foyda keltirish orqali topadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. **Sh. Mirziyoyev**, Oliy Majlisga va xalqimizga yo'naltirilgan murojaatnoma, 2020-yil.
2. **Z.T.Nishanova, N.G.Kamilova, D.U.Abdullayeva, M.X.Xolnazarova** "Rivojlanish Psixologiyasi. Pedagogik psixologiya" 2018-yil.
3. **Birren, J. E., & Schaie, W. K. (2006). Handbook of the psychology of aging (6th ed.). Elsevier Academic Press.** Ushbu qo'llanma qariyalar psixologiyasining

turli jihatlarini o'rganadi, shu jumladan, kognitiv o'zgarishlar, xotira va qaror qabul qilish jarayonlari.

4. **Baltes, P. B., & Smith, J. (2003). New Frontiers in the Development of Aging: Selection, Optimization.** Bu adabiyot qariyalar uchun salomatlik va hayot sifatini yaxshilashda turli strategiyalarni, jumladan, optimallashtirish va kompensatsiya qilishni o'rganadi.

5. **Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). Growing Old: The Process of Disengagement.** Ushbu kitobda qariyalar hayotining oxirgi davrida ijtimoiy "uzilish" yoki "ajralish" nazariyasi ishlab chiqilgan.

6. **Löckenhoff, C. E., & Carstensen, L. L. (2004). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life.** Bu adabiyotda qariyalarning emotsional hayoti va ular qanday qilib stress va boshqa emotsional tajribalarga moslashishini o'rganadi.

7. **Kohli, M. (1986). The Elderly in Society: A Sociological Perspective** Ushbu adabiyotda qariyalar va ularning jamiyatdagi o'rni haqida ijtimoiy psixologik nuqtai nazardan ma'lumot beradi.