



## KEKSA INSONLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

**Ziyovuddinova Ziyoda Ziyovuddin qizi**

*O'zbekiston Milliy Universiteti*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqola keksa insonlarning asosiy psixologik xususiyatlarini ochib berishga harakat qiladi. Keksalikda shaxsning e'tiqodi va hayotiy tamoyillarining "o'zgarishi" va hayotga boshqacha qarashga toqatsizlik paydo bo'lishi ko'rsatilgan. Atrofdagilari va yaqin insonlari keksalarni hayotdagi o'zgarishlarga moslashtirishga intilishlari kerakligi haqidagi g'oya asoslanadi, chunki yoshi bilan moslashish mexanizmi bu davrda juda zaiflashadi. Kexsa odam uchun yashashga kuchli motivatsiya bu uning yaqinlari uchun foydali va muhim ekanligini his qilishi hisoblanadi.*

**Kalit so'zlar:** *qarilik davri, qarish jarayoni, emotsional stress, muloqot, samarali faoliyat.*

Keksalikning boshlanishi bilan nafaqat fiziologiyada, balki odatiy turmush tarzida va kayfiyatda ham o'zgarishlar yuz beradi. Pensiya tom ma'noda ko'pchilikni hayotning chetiga "tashlaydi". Hamkasblar jamoasi jamiyatga foyda keltirish uchun band bo'lgan professional hayotni davom ettirmoqda va ammo pensioner o'zini odatiy aloqalarsiz, sevimli ishidan ayrilganini his qilib yashaydi.

Psixogerontologiya bu keska yoshdagi insonlarda yuzaga keladigan psixologik hodisa va xususiyatlarni o'rganuvchi fan bo'lib, bu fanda gerontogenezning evolyusion omillari qatoriga I.V.Davidovskiy nasliy, ekologik, biologik, ijtimoiy alomatlarini kiritadi. D.Bromley insonning qarilik 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 (xasta 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. Juda ko'p olimlar keksalik yoshi va undagi bo'ladigan o'zgarishlarni o'rganib, tadqiqotlar o'tkazganlar [1].

Qarilik davri ijtimoiy mavqe va qadriyatlar tizimini o'zgartiradi. Turmush o'rtog'i va boshqa yaqin qarindoshlarining o'limi insondagi ijobiy his-tuyg'ular sonini keskin kamayishiga, yolg'izlik tuyg'usini kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Natijada paydo bo'lgan ijtimoiy "bo'shliq" hech narsa bilan to'ldirilmaydi. Yosh avlod keksa qarindoshi bilan aloqa va muloqot qilishni istamaydi, uning hayotiy tajribasiga qiziqish bildirmaydi. Muloqot telefon qo'ng'iroqlari va noyob oilaviy





kechki ovqatlarga kamayadi. Shaxslararo aloqalar va to'liq huquqli insoniy munosabatlarning keskin yetishmasligi mavjud.

Ma'lum bo'lishicha, ba'zi odamlar tezroq qariydi, boshqalari esa uzoqroq. Bundan tashqari, nafaqat tashqi yoshga bog'liq o'zgarishlar, balki fiziologik, anatomik, psixologik qarish jarayonlari mavjud. Shunga ko'ra, qarish jarayoni turli ichki va tashqi omillar ta'sirida yuzaga keladi [2].

Qarishning ichki omillari xromosomalarning alohida holatida va o'ziga xos genotipda bo'lib, bu asosan individual metabolizmni, neyroendokrin regulyatsiyani va immunologik holatning barqarorligini belgilaydi. Tananing yashash sharoitlaridagi o'zgarishlarga yoshga bog'liq muvaffaqiyatli moslashuvi ichki omillarga bog'liq.

Qarishning tashqi omillari ma'lum turmush tarzi, jismoniy faollik darajasi, yomon odatlar, stress va kasalliklarga duchor bo'lishdir. Xalqaro tasnifga ko'ra, erkaklarda gerontogenez davri oltmish yoshdan, ayollarda esa ellik besh yoshdan boshlanadi. Biroq, G.S. Abramovanning so'zlariga ko'ra, zamonaviy odamning yosh xronologiyasi biroz boshqacha: yetuklik 36 yoshdan 50 yoshgacha, keksa odam 51 yoshdan 65 yoshgacha, qarilik 65 yoshdan keyin boshlanadi [4]. Shunday qilib, keksalik insonning hayot yo'lining natijasidir. Erta keksalikda shaxsning e'tiqodlari va hayotiy tamoyillarining o'zgarishiga, hayotga boshqacha qarashga toqatsizlik paydo bo'ladi. Ba'zi hollarda, keksa odam o'z e'tiqodini himoya qilib, tajovuzkor xatti-harakatlarni namoyon qilishi mumkin. Shaxs ijodiy faoliyatining ikkinchi cho'qqisi 55 yoshdan 60 yoshgacha bo'ladi.

Shuni esda tutish kerakki, qariyalarning asosiy psixologik xususiyati - bu allaqachon yashagan hayotning ma'nosini izlashdir. 60-70 yoshda shaxs o'z hayotining natijalarini mustaqil ravishda baholash istiqboliga ega. Ko'pchilikning keksalik yoqimli va foydali bo'lishi mumkin emas degan fikri noto'g'ri, agar keksa odam o'zini baxtli va xotirjam his qilsa, unda keksalik hayotning uyg'un davomi bo'ladi. Keksalar yoshdagi rivojlanishning asosiy maqsadi hayotning muhim va mazmunli qismi o'tganligini anglash va qabul qilishdir, bu shaxsga ham, boshqa insonlarga ham foyda keltiradi [3].

Ko'pgina keksa odamlarning psixologiyasi ularni jamiyatdan ongli ravishda izolyatsiyaga undaydi. Ko'pchilik yoshroq va sog'lom bo'lgan boshqalarning masxaralangan takabburligidan xafa bo'lmaslik uchun ular o'zlariga chekinadilar. Bu o'ziga xos xususiyat, ayniqsa, ahvoli allaqachon keksalik, Altsgeymer kasalligi va boshqa belgilar va psixologik xususiyatlar bilan murakkablashganlarga xosdir. Ijtimoiy izolyatsiya ruhiy tushkunlik, yomon sog'liq, nochorlikni kuchaytiradi. Bunday odamlar ijtimoiy yordamga va professional yordamga muhtoj, yaqinlari uchun esa qiyin davr boshlanadi.

Keksalikda muloqot doirasi torayib boradi. Shu sababli oila va do'stlik rishtalari turli sabablarga ko'ra zaiflashadi, shaxs o'zini yolg'iz his qila boshlaydi. Keksalar g'amxo'rlik va e'tiborga muhtojligini, ularning tajriba va bilimlarini





atrofdagi odamlarning o'zlashtirish istagida his qiladilar. Do'stona aloqalar va muloqot almashinuvining roli ortib boradi. Shunday qilib, befarqlik keksa odamning psixologik xavfsizligini his qilishiga yomon ta'sir qiladi. Do'stona aloqalarning yo'qligi va muloqot qobiliyatlarining pasayishi hayotining o'zgarishiga olib keladi. Ayniqsa, keksalar e'tibor va g'amxo'rlikka sezgir bo'ladilar va buning natijasida ularda do'stlikning roli oshadi. Ko'pincha keksalikda odamlar haddan tashqari gapirishni boshdan kechirishadi va nutq keraksiz tushuntirishlar bilan ajralib turadi va mohiyatdan uzoqlashadi. Qoida tariqasida aytib o'tish joizki, bu aloqa yetishmasligidan dalolat beradi [5].

Ko'pgina keksa odamlar psixosomatik kasalliklardan aziyat cheka boshlaydilar, ular o'zlarini abadiy kasal ekanligiga ishontirishadi, bundan ham battar, ular doimiy kasallik tuyg'usiga o'rganib qolishadi, bu ularning yoshida norma hisoblanadi. Bunday holatlarning asosiy sabablari noto'g'ri munosabat va psixo-emotsional stressdir. Ba'zi keksa odamlarda kasalliklar aniqlanmaydi, lekin ular o'zlarining holatini taqlid qilishda davom etadilar, yaqinlarining e'tiborini jalb qilishga va diqqat markazida qolishga harakat qilishadi.

Yuqorida aytilganlarning barchasini umumlashtirib, shuni ta'kidlash kerakki, atrofdagilar va yaqin odamlar keksa odamlarni hayotdagi o'zgarishlarga moslashtirishga harakat qilishlari kerak, chunki moslashish mexanizmi yoshi bilan juda zaiflashadi. Qariyalar uchun kuchli motivator yaqinlar uchun foydali va muhim degan tuyg'u bo'lishi mumkin. Keksalik hayotning ajralmas qismi bo'lib, unumli va qiziqarli bo'lib qolishi kerak.

#### 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. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М.: Академический проект, 2012. 340 с.
3. Альперович В.Д. Геронтология. Старость. Социокультурный портрет. М.: Академия, 2011. 270 с.
4. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. М.: ТЦ «Сфера», 2001. 464 с.
5. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Речь, 2006. 217 с.

