

**QARILIK DAVRIDA YUZAGA KELADIGAN PSIXOLOGIK VA FIZIOLOGIK
O`ZGARISHLAR**

Ziyovuddinova Ziyoda Ziyovuddin qizi

O`zbekiston Milliy Universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti

Psixologiya (faoliyat turlari bo`yicha) Magistratura mutaxassisligi 2-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqola qarilik davridagi insonlarda yuzaga keladigan asosiy psixologik va fiziologik o`zgarishlar ochib berishga harakat qiladi. Qarilik bu organizm hayotining yoshga bog`liq muayyan bir davri, muqarrar ravishda yuz beradigan jarayon hisoblanib, bunda a`zo va sistemalarda o`ziga xos o`zgarishlar ro`y berib boradi, bu esa asta-sekin organizmning hayotga moslashuv imkoniyatlari susayishiga olib keladi. Qariyalar uchun kuchli motivator yaqinlar uchun foydali va muhim degan tuyg`u bo`lishi mumkin.

Kalit so`zlar: keksalik, qarish jarayoni, ruhiy salomatlik, nevrologik, muloqot, psixologik muammolar, samarali faoliyat, ijtimoiy hamdardlik.

Аннотация: В данной статье предпринята попытка раскрыть основные психологические и физиологические изменения, происходящие у людей в пожилом возрасте. Старение – это определенный возрастной период жизни организма, неизбежный процесс, при котором в органах и системах происходят специфические изменения, постепенно приводящие к снижению способности организма к адаптации к жизни. Сильным мотиватором для пожилых людей может быть чувство полезности и важности для близких.

Ключевые слова: старение, процесс старения, психическое здоровье, неврология, коммуникация, психологические проблемы, эффективное функционирование, социальная эмпатия.

Annotation: This article attempts to reveal the main psychological and physiological changes that occur in people in old age. Aging is a certain age period in the life of an organism, an inevitable process in which specific changes occur in organs and systems, gradually leading to a decrease in the body's ability to adapt to life. A strong motivator for older people can be a sense of usefulness and importance for loved ones.

Key words: aging, aging process, mental health, neurology, communication, psychological problems, effective functioning, social empathy.

Qarish insonning hayotiy qobiliyatini pasayishiga olib keladigan muqarrar va tabiiy jarayondir. Muayyan yoshdan boshlab har bir inson tashqi ko`rinishi va tanasi ichki a`zolarida ham o`zgarishlar boshlanadi. Faoliyat asta-sekin kamayadi, harakatlar cheklangan, jismoniy kuch kamayadi. Biror kishi uzoq muddatli jismoniy zo`riqish, asab va aqliy jarayonlarning faolligini yo`qotadi, mushaklar, bo`g`imlarning elastikligini yo`qotadi.



Tananing barcha tizimlarida uning funksionalligini buzadigan o'zgarishlar yuz beradi. O.V.Minkina kekxa yoshdagi odamning psixologik quyidagi portretini chizdi¹:

- ✓ o'z-o'zini hurmat qilishning pasayishi;
- ✓ o'ziga ishonchsizlik va o'zidan norozilik;
- ✓ yolg'izlikdan qo'rqish;
- ✓ nochorlik, qashshoqlik;
- ✓ o'limdan qo'rqish, g'amginlik;
- ✓ asabiylashish, pessimizm va yangi narsalarga qiziqishning pasayishi.

Natijada, bu norozilik, g'azab, o'ziga bo'lgan qiziqish, xudbinlik, kelajakka nisbatan noaniqlikni vujudga keltiradi.

Muayyan yoshdan boshlab har bir inson tashqi ko'rinishi va tanasi ichida o'zgarish boshlaydi. Faoliyat asta-sekin pasayadi, harakatlar cheklangan, jismoniy kuch kamayadi. Tananing barcha tizimlarida uning funksionalligini buzadigan o'zgarishlar yuz beradi. Avvalo, suyak va mushak tizimida o'zgarishlar kuzatiladi: bo'g'imlarning elastikligi pasayadi, bo'g'inlar eskiradi va suvsizlanadi, suyak to'qimalarining miqdori kamayadi, bo'g'imlarning biriktiruvchi to'qimasi yupqalashadi, bo'g'imlar yupqalashadi. Kaltsiy suyaklardan yuviladi, ular mo'rt bo'lib, osongina sinuvchan bo'lib qoladi. Bu davrda sezilarli o'zgarishlar umurtqa pog'onasi bilan bog'liq: uni qo'llab-quvvatlovchi mushaklar zaiflashadi, intervertebral disklar deformatsiyalanadi, umurtqa pog'onasining harakatchanligi pasayadi, uning egriligi paydo bo'ladi, intervertebral churralar paydo bo'ladi, holat o'zgaradi. Biror kishi harakatlardagi avvalgi qulayligini yo'qotadi, uning hayot sifati o'zgaradi, bundan tashqari, u og'riqdan azoblanadi.

Bu davrda odam faol harakatlarni to'xtatadi va qarish jarayonini yanada kuchaytiradi. Tanadagi o'zgarishlar bilan bir vaqtda ba'zi funktsiyalar boshqalar bilan almashtiriladi. Tana yangi sharoitlarga moslashadi. Nafas olish tizimidagi o'zgarishlar mushaklarning zaiflashishi bilan bog'liq bo'lib, ko'krak qafasini qo'llab-quvvatlash, bu uning harakatchanligini kamaytiradi ya'ni o'pkaning havo bilan to'ldirilishi o'zgaradi. Havo almashinuvi buziladi, tiqilib qoladi, havodan kislorod qonga yaxshi kirmaydi va qondan karbonat angidrid, qondagi kislorod miqdori kamayadi, bu esa nafas qisilishi, charchash, uyqu buzilishiga olib keladi. Ushbu buzilishlar nafas olish tizimining turli kasalliklariga, hatto onkologik kasalliklarga olib keladi. Maxsus nafas olish mashqlari, jismoniy mashqlar, suzish va piyoda yurish orqali nafas olish tizimining normal faoliyati imkoniyatlarini kengaytirish mumkin. Tayanch-harakat tizimining ishiga ta'sir qiluvchi yoshga bog'liq o'zgarishlar inson faoliyatini kamaytiradi, bu esa yurak mushaklari faoliyatining yomonlashishiga olib keladi. Kuchli yurak mushagi zo'riqish qobiliyatiga ega. Yurakning zaif mushaklari bu jarayonni qiyinlashtiradi va uning faoliyatining buzilishiga yordam beradi. Bundan tashqari, "qarish yog' birikmalari to'planadigan biriktiruvchi to'qimalarning

¹ . Minkina O. V. Socio-psychological portrait of an elderly person [Sotsial'nopsixhologicheskiiy portret pozhilogo cheloveka], Vuzovskaya nauka — SeveroKavkazskomu regionu: materialy Kh regional'noy nauchno-tekhnicheskoy konferentsii (University science — the North Caucasus region: materials of the X regional scientific and technical conference), Stavropol, 2009, pp. 20—25.



ko'payishiga yordam beradi. Agar siz ba'zi sport turlari bilan shug'ullansangiz, ortiqcha vazndan qochishingiz mumkin: suzish, qisqa masofalarga yugurish, chang'i uchish va hokazo.

Yurak mushaklarining qarishi to'yib ovqatlanmaslikka yordam beradi. Balanssiz ovqatlanish metabolik kasalliklarga, qonda xolesterinning ko'payishiga, yog 'birikmasiga va kilogramm ortishiga olib keladi. Tomirlar xolesterin plitalari bilan tiqilib qoladi, ularni toraytiradi - ateroskleroz rivojlanadi. Bu kasallik qon tomirlari va yurak xurujlari, gipertenziya, oyoq tomirlari kasalliklariga yo'ldir. Pastki ekstremitalarning aterosklerozi xavfli kasallik bo'lib, tomirlarga ta'sir qiladi va qon aylanishining buzilishi belgilari bilan birga keladi, bu esa keyinchalik gangrena va amputatsiyaga olib keladi. Kasallik og'riq va konvulsiyalar bilan birga keladi². Ko'p keksa odamlar gipertenziyadan aziyat chekishadi. Ushbu kasallik juda ko'p muammolarni keltirib chiqaradi va hayot sifatini sezilarli darajada yomonlashtiradi.

So'nggi tibbiy tadqiqotlarga ko'ra, inson umrining davomiyligi 85-90 yilga etishi mumkin. Ba'zi odamlar 85 yoshdan oldin vafot etgani yoki 90 yoshdan oshganligi sababli, shuni hisobga olish kerakki, insonning umri va uning umumiy hayotiyiligiga ko'p yo'nalishli jarayonlar ta'sir qiladi. Eng avvalo, bu fiziologik va boshqa tabiiy mexanizmlar tufayli qarish jarayonidir. Biroq, boshqa tomondan, inson tanasi uning hayotiyiligini barqarorlashtiradigan kompensatsiya mexanizmi orqali yoshga moslashadi. Shunday qilib, yosh organizmda turli darajadagi intensivlikda namoyon bo'ladigan funktsional va tarkibiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Ma'lum bo'lishicha, ba'zi odamlar tezroq qariydi, boshqalari esa uzoqroq. Bundan tashqari, biz nafaqat tashqi yoshga bog'liq o'zgarishlar haqida, balki fiziologik, anatomik, psixologik qarish jarayonlariga ham alohida e'tibor bermog'imiz zarur. Qarish jarayoni turli xil ichki va tashqi omillar ta'sirida yuzaga keladi. Qarishning ichki omillari xromosomalarning alohida holati va o'ziga xos genotip bo'lib, u asosan individual metabolizmni, neyroendokrinni belgilaydi. Immunologik holatni tartibga solish va barqarorligi. Tananing yashash sharoitlaridagi o'zgarishlarga yoshga bog'liq muvaffaqiyatli moslashishi ichki omillarga bog'liq. Qarishning tashqi omillari ma'lum turmush tarzi, jismoniy faollik darajasi, yomon odatlar, stress va kasalliklarga ta'sir qilishdir.

Mavjud tadqiqotlarga ko'ra, keksalik hissiy holatlar dinamikasining o'zgarishi bilan tavsiflanadi, ular inertlik yoki hissiyotlarning haddan tashqari harakatchanligida namoyon bo'ladi. Keksalik davrida hissiy sohaning xususiyatlariga quyidagi ijtimoiy-psixologik omillar sezilarli ta'sir ko'rsatadi:

- ✓ shaxs xarakterining o'ziga xosligi , temperamentning o'ziga xos xususiyatlari va boshqa psixik xususiyatlar;
- ✓ insonning hayot sifatini baholashi;
- ✓ ijtimoiy-psixologik vaziyat, keksa odam yashaydigan muhitning psixologik iqlimi;
- ✓ madaniy, tarixiy va milliy-etnik xususiyatlar.

² Yatsemirskaya R. S., Belen'kaya I. G. Sotsial'naya gerontologiya (Social gerontology), Moscow, 1999. 222 p.



I.S.Kon qarishni ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan ko'rib chiqadi. U bir nechta xarakterli ijobiy va salbiy xususiyatlarni aniqlaydi va keksa odamlarni ularga ko'ra ajratadi.

Ijobiy shaxslar:

1) ta'tilga chiqqan faol ijodkor ijtimoiy hayotdan to'xtamaydi, hech qanday noqulayliklarni boshdan kechirmasdan to'laqonli hayot kechiradi;

2) faol shaxs. U hayot sharoitlariga yaxshi moslashadi, o'zi yoqtirgan narsa bilan shug'ullanadi, dam oladi, sevimli mashg'ulotiga vaqt topadi. O'zi uchun to'liq hayot kechiradi;

3) asosan ayollar. Ular o'zlarini oilalarida topadilar. Uy vazifasi ularning vaqtini oladi, lekin ko'p qoniqish keltirmaydi;

4) bular sog'lig'iga g'amxo'rlik qilish kelajakdagi hayotining mazmuniga aylangan odamlardir.

Ular tashvish va xayoliy kasalliklarning kuchayishi bilan ajralib turadi.

Salbiy shaxslar:

5) o'zgalarga nisbatan tajovuzkor, dunyoda ro'y berayotgan voqealardan doimo norozi, tanqidiy, o'zidan boshqa hammaga cheksiz da'vo qiladigan odamlar;

6) o'ziga cheksiz da'vo qiladigan, hayotda o'rin olmagan, yolg'iz hayot kechiradigan keksalar.³

Biroq, qarish jarayonida eng muhimi, yolg'izlikni boshqalar tomonidan tushunmovchilik va befarqlik sifatida anglashini aks ettiruvchi psixologik omillardir. Shunga ko'ra, ko'plab keksa odamlarda o'tkir shaxsiy ziddiyat va kognitiv dissonans rivojlanadi, bunda ular keksalikni hayotning samarali qismi sifatida qabul qilishni to'xtatadilar. Qarish davrida mehnat faoliyati yetakchi bo'lishni to'xtatadi, shaxs o'zining ijtimoiy mavqei qanday pasayib borayotganini his qiladi, bu keksa odamda yuqori darajadagi xavotirning shakllanishiga olib keladi va bu farovonlikning yomonlashishiga olib keladi. Nafaqaga chiqqanda, keksa odam o'zining kuchli tomonlari va ko'nikmalarini qo'llash uchun yangi sohani yaratishi kerak, aks holda uning qiziqish doirasi asta-sekin torayib boradi va natijada muloqot qilish qobiliyatining pasayishi hissiy inqirozga olib kelishi mumkin. Keksalikda muloqot doirasi, qoida tariqasida, torayib boradi, oila va do'stlik rishtalari turli sabablarga ko'ra zaiflashadi va shaxs o'zini yolg'iz his qila boshlaydi.

Shunday qilib, yangi sharoitlarda munosib yashash uchun keksa odamlar o'z tanasini o'rganishlari, zarur amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishlari va boshqa odamlarning imkoniyatlarini o'rganishlari kerak. Keksalarning o'zlarini o'zgartirishga qaratilgan harakatlarining natijasi faqat o'zlariga bog'liqligini tushunishlari kerak. Yetuklik va keksalikning boshlanishi muqarrar jarayon, ammo keksalarning ob'ektiv holati, shuningdek, ularning tajriba, qarashlar, qadriyat yo'nalishlari nafaqat o'z sa'y-harakatlari va imkoniyatlari, balki davlat va atrof-muhit ularga yaratib berayotgan sharoitlarning mahsulidir.

³ Kon I. S. V poiskakh sebya. Lichnost' i ee samosoznanie (In search of himself. Personality and its identity), Moscow, Politizdat Publ., 1984. 336 p.



1. Альперович В. Д. Социальная геронтология. Пожилым и молодым о старости и старении. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. 248 с.
2. Вайнер Э. Н. Валеология. М.: Флинта, 2001. 320 с.
3. Гамезо М. В., Петрова Е. А., Орлова Л. М. Возрастная и педагогическая психология. М.: Педагогическое общество России, 2003. 512 с. [Электронный ресурс] // Knigi.News: сайт. URL: <https://knigi.news/psihologii-uchebnik/vozzrastnayaapedagogicheskaya-psihologiya.html>
4. Козлов Н.И. Психология пожилых людей // Психологос: энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс] URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologiya-pozhilyh-lyudey>.
5. Кон И. С. В поисках себя. Личность и её самосознание. М.: Политиздат, 1984. 336 с.
6. Минкина О. В. Социально-психологический портрет пожилого человека // Вузовская наука — Северо-Кавказскому региону: материалы X региональной научно-технической конференции. Ставрополь: СевКавГТУ, 2009. С. 20—25.
7. Шахматов Н. Ф. Психическое старение. М.: Медицина, 1996. 304 с.
8. Яцемирская Р. С., Беленькая И. Г. Социальная геронтология. М.: ВЛАДОС, 1999. 224 с.
9. E.G.G'oziev Psixologiya. Toshkent, 1994.

