

KEKSAYISH DAVRIDAGI SHAXS PSIXOLOGIYASINING SHAKILLANISHI

Mullaboyeva Diyoraxon Soib qizi

Nizmoiy nomidagi TDPU Umumiy psixologiya kafedra o'qituvchisi

Ochilova Charos

Nizmoiy nomidagi TDPU talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqola keksayish davridagi shaxsning psixik rivojlanishiga tasiri shaxs xususiyatlari haqida ilmiy ma'lumotlar bilan tanishtirish. Keksalikka psixologik tayyorgarlik muammosi yuzasidan nazariy va amaliy bilimlarni shakllantirish.

Kalit so'z va iboralar: Gerontopsixologiya, pedagogik tarbiya, psixologik tarbiya ma'naviy-axloqiy sifatlar, ishtimoiy faoliyati, individual, mehnat, muloqot, samaradorlik.

Аннотация: Данная статья представляет собой введение в научные сведения об особенностях личности, влияющих на психическое развитие человека в период старения. Формирование теоретических и практических знаний по проблеме психологической подготовки к старости.

Ключевые слова и термины: Геронтопсихология, педагогическое образование, психологическое образование, духовно-нравственные качества, профессиональная деятельность, личность, труд, общение, эффективность.

Abstract: This article is an introduction to scientific information about personality characteristics that affect the mental development of a person in the period of aging. Formation of theoretical and practical knowledge on the problem of psychological preparation for old age.

Keywords and terms: Gerontopsychology, pedagogical education, psychological education, spiritual and moral qualities, professional activity, individual, work, communication, efficiency.

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 muyaohazalarni 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 asrning 30-yillaridan boshlab keksalik davriga oid tibbiy-bioloshktadqiqotlarning ko'payishi, Shuningdek, inson kamolotiga shaxs sifatida yondashishning paydo bo'lishi psixogerontologiyaning 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 psixogerontologiyaning tadqiqot sohasi kengayib bordi, shu soha bo'yicha ingliz tilida maxsus jurnallar chiqq boshladi. Ilmiy izlanishlarning aksariyati keksayish davridagi odamlar shaxsining xususiyatlari, diqqati, xotirasi, tafakkuri, aql-zakovatiga bag'ishlangan bo'lib, boshqa

psixik holatlar, jarayonlar juda kam tadqiq qilingan. Hozir keksayish psixologiyasi ham gerontologiyaga, ham ongogenez psixshohiyasi 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 — grekcha so'z bo'lib, keksayishning, keksalikning kelib chiqishi demakdir. Geriatriya so'zi keksaygan inson shaxsini davolashni bildiradi. Involyusiya tushunchasi evolyusiyaning teskarisi bo'lib, 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 vaqg va muddatda) namoyon bo'lishidir.

Psixogerontologiya fanida gerontogenezning evolyusion omillari qatoriga I.V. Davidovskiy nasliy, ekologik, biologik, ijtimoiy alomatlarni kiritadi. D. Bromley insonning kidirish 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 (hasta keksalik va o'lim) — maksimum 110 Yosh. SHu bilan birga (keksayishning qonuniyatlari ham kashf qilingan, ular qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin: 1) geteroxronlik (har xil vaqglilik) 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 etuklikning kechikkan davriga kirib keladi. SHu Yoshdagi odamlarning o'limini XVIII asrdagi tengdoshlari bilan taqqoslansa, ularning yashash va mehnat qilish imkoniyati 75 Yoshgacha uzayishi mumkin. Chunki hozirgi kunda nafaqani belgilash haqiqiy bioloshk qarish Yoshidan 15—20 yil ilgari ketgan. Bu hol aqliy mehnat bilan shug'ullangan ziyoli odamlarda yaqqol ko'zga tashlanadi. I.V. Davidovskiyning fikricha, uzoq umr ko'ruvchilar asosan ozshn, faol, harakatchan odamlar bo'lib, havodan erkin nafas olishni juda yoqgiradilar, organizm faoliyatiga daxldor tinka quritar kasalliklardan holi bo'ladilar.

Keksayish davriga 61(56)—74 Yoshli erkak va ayollar kiradilar. Bu davrdagi kishilar xilma-xil xususiyatlari, shaxslararo munosabatlari bilan boshqa Yosh davrlardagilardan ajralib turadi. Mazkur Yoshdagilarni shartli ravishda ikkita katta guruhga ajratish mumkin: a) mutlaqo iste'foga chiqqan, ijtimoiy faol bo'lmagan erkak va ayollar; b) nafaqaxo'r erkak va ayollar, lekin ijtimoiy hayotning u yoki bu jabhalarida faoliyat ko'rsatayotgan keksalik alomatlari bosayotgan odamlar. Ularning his-tuyg'ulari yashash tarziga muvofiq namoyon bo'ladi. Ularning his-tuyg'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'zalliklaridan bahramand bo'layotgan, ijtimoiy faoliyatdan qariyb uzoqlashgan, qarilik gashtini surayotgan kishilar. Ularning bir guruhi moddiy boylukni ma'naviyat bilan qo'shib olib borishga intilsalar, boshqalari to'plangan moddiy boyluk bilan qanoat hosil qiluvchilar, qolgan umrini xotirjam, 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. Ruhiiy keksayish alomatlari ayollarda ertaroq paydo bo'ladi. Erkak va ayollar o'rta- sidagi farqlar borgan sari yaqqol ko'zga tashlana boshlaydi. Bu farqlar bilish jarayonlari (sezgi, idrok, xotira, tafakkur), axloqqacha (farosatlilik, hushyorlik, hozirjavoblik, 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 zaifliqdan tashqari boshqa ruhiy kechinmalarda ham beqarorlik sezilib turadi (ko'z Yoshi quvonchdan bo'lsa — irodaning zaifligini ko'rsatadi, g'am-g'ussa, o'kinish, tug'yon sababli bo'lsa his-tuyg'uni boshqarish imkoniyati yo'qligini ko'rsatadi). Ayollarning tabiiy azobdan (tug'ish, bola tarbiyasi) tashqari xizmat, oila tashvishi, yumushi, mehr-muhabbatga otashligi, nozik qalbi tashqi qo'zg'atuv- chilarga tez javob beruvchanligi jihatdan ertaroq qarishga olib keladi (asab sistemasining buzilishi, irodaviy zo'riqish, aqliy tanglik holatlari).Psixologlar keksayish davridagi erkak va ayollarning ruhiy dunyosini o'rganish bo'yicha tadqiqot ishlari olib borganlar. Amerikalik V.Shevchuk mazkur Yoshdagi odamlarning ijtimoiy faoliyatda qatnashishi xususiyatini tekshirib, 65 Yoshlilarning 24,1 foizi, 70 Yoshlilarning 17,4 foizi, 75 Yoshlilarning 7,7 foizi ijtimoiy faoliyatdan voz kechganligini aniqlagan. Oliy maktab muallimlarining ilmiy mahsuldorligi dinamikasini tadqiq qilgan M.D.Aleksandrova matematika, fizika, biologiya, psixologiya va boshqa sohalarining vakillari o'rtasida keksayishning birinchi bosqichida (61—66 Yoshlarda) bir oz farq mavjud bo'lsa-da, uning ikkinchi bosqichida (67-72 Yoshlarda) o'sha tafovut ham yo'qolib borishini ta'kidlavdi. L.I.Zaxarova esa keksayish davridagi erkak va ayollarning oliy nerv faoliyatini tekshirib, ularda ranglarni ko'rish maydonining chegarasi uchun quyidagilar muhim rol o'ynashini uqtiradi: 1) ko'rish yo'llari analizatori chekka qismlarining holati; 2) markaziy nerv sistemasining umumiy faolligi; 3) insonning Yoshi; 4) ko'rish analizatorining faoliyat ko'rsatish sharoiti; 5) insonning jinsi.Amerikalik psixolog D.Veksler keksayishda aqlni o'lchash uchun 1939 yilda maxsus test ishlab chiqqan va "Katta kishilar aqlini o'lchash va baholash" nomli kitobida test o'tkazish usuliyatini batafsil bayon qilgan.D.Veksler tavsiya qilgan formulaga binoan har qanday Yoshdagi shaxsning akdiy kamolot darajasini mazkur Yoshga munosib tarzda ishlab chiqsa bo'ladi.

Buning uchun muallif aql koeffitsienti atamasidan foydalanadi: $AK = \frac{AV}{KV} \times 100$ D.Veksler shkalasi bo'yicha AV — shaxsning aqliy ko'rsatkichini, KV (keksayish darajasi) esa kalendar Yoshini anglatib keladi."Veksler batareyasi" II. ta subtestdan iborat bo'lib, ulardan 7 tasi verbal (so'zlardan tuzilgan), 4 tasi noverbal (alomatlardan iborat)dir. Barcha ko'rsatkichlar bo'yicha eng yuqori natijaga 15—25 Yoshlilar, boshqa ma'lumotlarga ko'ra 26—29 Yoshlilar erishadilar; keyin 40—45 dan asta-sekin pasayish boshlanadi; 60— 65 Yoshlarda bu ko'rsatkich yanada quyiga tushadi.D.Veksler keskin o'zgaruvchan va kam o'zgaruvchan Yosh davri funksiyalariga alohida e'tibor beradi. Birinchisiga qiskd muddatli xotira, o'xshashlik, simvollar, Koss kubchalari; ikkinchisiga — lug'at boyligi, umumiy ma'lumotlilik, rasm tuzish (tartibga keltirish ma'nosida), tugallanmagan rasmlarni vdrok qilish kiradi. Mazkur variatsiyalardan foydalanib, eksperimental psixologiyaga yangi ko'rsatkich kirigishni taklif qiladi, uni deterioratsiya koeffitsienti deb ataydi (deterioratsiya — yomonlashuv, buzilish, demaqdir):

DK = —bu erda BKX — barqaror ko'rsatkich, BK2 — beqaror ko'rsatkichni bildiradi. Yosh odamlarda mazkur koeffitsient 5 foizdan oshmaydi, keksalarda esa 20 foizga yaqinlashadi. Ko'rinib turibdiki, Yosh ulg'ayishi bilan nomutanosiblik darajasi o'sib boradi. D.Veksler testi to'g'risida har xil tanqidiy mulohazalar mavjud bo'lsa-da, lekin muallifning Yoshlarga tatbiq qilgan testi ularning aqliy tayyorgarligi darajasini, o'qishga uquvliligini bildirsa, keksalarda u hayotiy tajribalarga asoslangan donishmandlikni anglatadi, degan fikr to'g'ridir. 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 o'zining "Gerontologiya asoslari" (1960) kitobidan joy olgan "Ko'zning keksalarga xos o'zgarishi" asarida ilmiy-amaliy ahamiyatga ega bo'lgan 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 akkomo- datsiyasining kuchi pasayishi kuzatiladi, agar 10 Yoshda akkomodatsiya kuchi 16 dioptriyaga (grekcha optik o'lchov) teng bo'lsa, 40—45 Yoshda — 4, keyinchalik esa 1 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 ko'zoynak bilan ko'riladigai bo'ladi.

Ba'zi manbalarda mayda narsalar bilan shug'ullanmaydigan, ko'zi uzoqni ko'rishga o'rgangan odamda akkomodatsiya yuksak darajada saqpanishi, ko'z xiralashuvi juda sekin, goho butunlay ro'y ber- masligi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Dusmuxamedova Sh.A, Tillashayxova X.A, Baykunosova G.Yu, Ziyavitdinova G.Z. Umumiy psixologiya (yosh davrlari pedagogik psixologiya) 2021 yil
2. Ivanov I., Zufarova M. Umumiy psixologiya O'z.FMJ, 2008 yil.
3. Давлетшин М.Г., Мавлонов М.М, Тўйчиева С.М. Ўқув қўлланма Т.: ТДПУ 2008 yil.
4. Nishonova Z.T., Alimova G.K. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma T.: TDPU, 2006
5. Сафаев Н.С., Мираширова Н.А. Одилова Н.Г. Умумий психология назарияси ва амалиёти Ўқув қўлланма. Т.: ТДПУ, 2013