

Keksalarni yosh chegaralari psixologik muammo sifatida

Go'zal Xolmuhammad qizi Rustamova

Turg'unboyeva Dilshoda

Namangan davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: Ushbu maqolada, keksalikda yuzaga keladigan psixologik muammolarni tahlil qilib, ularning yosh chegaralari bilan bog'liqligini ko'rib chiqamiz. Shuningdek, keksalarning ruhiy salomatligini saqlash va rivojlantirishga yordam beradigan strategiyalarni muhokama qilish orqali, keksalikka oid muammolarni hal qilishga yordam beramiz.

Kalit so'zlar: eshitish qobiliyati, sensor, perseptiv, qarish, asab sistemasi, keksalik

Age limits of the elderly as a psychological problem

Guzal Kholmuhammad kizi Rustamova

Turgunbayeva Dilshoda

Namangan State Pedagogical Institute

Abstract: In this article, we analyze the psychological problems that arise in old age and consider their connection with age limits. We also discuss strategies that help maintain and develop the mental health of the elderly, thereby helping to solve the problems associated with old age.

Keywords: hearing, sensor, perceptual, aging, nervous system, old age

Kirish: Keksalik, odamlar hayotining murakkab va o'ziga xos davri bo'lib, bu davrda shaxsiy, ijtimoiy va psixologik o'zgarishlar ro'y berishi tabiiy hisoblanadi. Yosh chegaralari, keksalikka kirgan shaxslar uchun ko'plab muammolarni keltirib chiqaradi. O'z-o'zini anglashda va dunyoni qabul qilishda to'siqlar paydo bo'lishi, psixologik zo'riqishlar, depressiya va ijtimoiy izolyatsiya kabi holatlar keng tarqalgan. Keksalik yoshida odamlar ko'pincha o'zgarayotgan hayot sharoitlariga moslashish, sog'liq muammolari va o'zligini yo'qotish kabi psixologik muammolar bilan yuzmayuz keladi.

Keksayish davrida odamlar psixologiyasini o'rganish testlar yordamida amalga oshirilishi sinaluvchilarda irodaviy kuch, aqlli zoriqish, asabdan tejamli foydalanish imkoniyatini yaratadi. Shu bilan birga, testlar kishilarda rang-barangligi uchun qiziqish, tabiiy mayl, shug'ullanish hissini uyg'otadi. Testlar bilan ishlashda vaqt

cheklanganligi sababli ayrim nuqsonlarga yo‘l qo‘yiladi, lekin ularni aynan sinaluvchilarda ma’lum vaqt o‘tganidan keyin takror o‘tkazilsa, kamchiliklar bartaraf etilishi mumkin. Keksalar psixologiyasini tadqiq qilishga oid tajribalarda psixogerontologiyaning ayrim usullaridan keng foydalanilmoqda. Nafaqa yoshiga to‘lgan kishilarning ishini davom ettirish istagi va ulardan foydalanish ehtiyoji tibbiyot va ruhiyat ilmi oldida bir qancha talablar qo‘yadi. Bu talablar M.D.Aleksandrova va uning shogirdlari ta’kidlaganidek, 60 yoshdan oshgan odamlarning somatik sihatligi ularning ishlab chiqarishda qatnashishiga qanchalik imkon berishini, insonning ruhiy salomatligi ishlashda qay darajada yordam berishini, sog‘lom keksalar odamning psixofiziologik funksiyalari, psixik jarayonlari, shaxsiy xususiyatlari va kasb korlik uchun mos kelish-kelmasligini aniqlashdan iboratdir.

Asab sistemasi qarishini V.D.Mixaylova, I.A.Lukasheva, M.M.Aleksandrovska kabi olimlarning fiziologik va histologik tadqiqotlarida keksalarning asab sistemasiga, bosh miya tuzilishi o‘zgarishiga o‘rganilgan bo‘lib, bu hol makroskopik ma’lumotlar asosida ifodalangan.

Makroskopik ma’lumotlariga ko‘ra: a) keksalik davrida miya og‘irligi 20-30% yangilanadi; b) bir davrning o‘zida miya kalla suyagining hajmi orasida kuchayadi; v) keksayish davrida miya burmalari kamayadi va ariqchalari kengayadi; qozgaladi, bu ayniqsa miya qobig‘ining peshtaxtasi qismida yaqqol ko‘rinadi va yetuk odamlar bilan solishtirganda 3-4 ta yo‘l qisqaradi; g) miya zichligi ortadi.

Mikroskopik natijalarga binoan: 1) nerv hujayralarining umumiy miqdori kamayadi, bu o‘zgarish qobig‘ining 3 va 4 zonalarida aniq bilinadi; 2) Purkinje hujayralarining miqdori keskin kamayadi, hujayralarning yo‘qolishi yetuk kishilarga nisbatan 25% ko‘p bo‘ladi; 3) nerv tolalari yo‘g‘onlashadi; 4) xabar olib boruvchi yo‘lda miyelin tolalarining miqdori kamayadi. Sensor-perceptiv funksiyalarining qarishi. Ko‘rish funksiyasining yosh davri dinamikasiga bag‘ishlangan bir qator tadqiqotlar mavjud bo‘lib, amerikalik psixologlar ko‘rish tadqiqotining ma’lumotlariga qaraganda, agar vaqt hech qanday cheklov bo‘lmasa, ko‘ruv stimullari idrok qilinishi 20-50 yoshli odamlar uchun bir tekis, aniq va to‘g‘ri amalga oshirilishi mumkin. Mabodo vaqt cheklangan bo‘lsa, idrok qilinaётgan jism qisqa vaqt namoyish qilinsa, qo‘zg‘atuvchining kuchi o‘zgarib tursa, yoshlar bilan kattalar o‘rtasida keskin farq vujudga keladi. Oddiy turmushda bu hol jismga uzoq muddat termilish imkoniyatini va sun‘iy ko‘rishdan foydalanish ko‘ruv idroki pasayishining oldini oladi va muvaqqat nerv uzilishiga barham beradi. L.E.Birron va L.Botvinik quyidagicha xulosa chiqardilar: sensor ma’lumotlarni qayta ishlash va stimullarni baholash uchun keksalar, oddiy holda, bir necha kun vaqt kerak. Ko‘rish pasayishining ikkita sababi bo‘lib, birinchisi ko‘z gavharining torayishi, ikkinchisi ko‘z akkomodatsiyasining yomonlashuvidir.

S.Pakonning fikricha idrok qilinayotgan ob'ekt va uning stimullari qanchalik murakkablashib borsa, tajribada yosh davrining farqlari shunchalik ortib boradi.

Bir guruh psixologlarning o'qitishicha, idrok funksiyasidagi yosh davriga bog'liq pasayishning asosiy sabablaridan biri miya nuqtasining genostik zonasidagi neyronlar miqdorining kamayishidir. Bu fikrlarni Mayls va A.Uelford ham ta'kidlagan. Eshitish qobiliyatining eng yuqori darajasi 14-15 yoshlarga to'g'ri keladi, undan keyingi kamolot davrlarida bir oz pasayish yuz beradi. Ko'p olimlarning fikricha, inson yoshlikning ulg'ayishi bilan eshitishning zaiflashuvi mo'tadil hisoblanib, organizmning biologik qarishiga o'zaro bog'liq ravishda kechadi. Ishlab chiqarishdagi kuchli shovqin odamning eshitish qobiliyatini yomonlashtiradi. Eshitish qobiliyatini yo'qotish erkaklarda ayollarga nisbatan ko'proq uchraydi. Ta'm bilish sezgisida ham yosh va keksalik tufayli ayrim o'zgarishlar vujudga keladi. Masalan, nordon, shirin va achchiqni sezish 50 yoshgacha keskin o'zgarishsiz qoladi, lekin undan keyingi davrda lazzat so'rguvchilari miqdorining kamayishi evaziga sezgi chegaralarining kengayishi sodir bo'ladi. Hid sezgilarining o'zgarishi asosiy sababi nerv uchlari va tolalarida karahatning boshlanishidir. Bundan tashqari, hid bilish sezgirligi kamayishining sabablari havoning ifloslanishi, zaharli va qozon hidli moddalardan nafas olish, chekish, oziq-ovqatda A vitaminining yetishmasligidir. Keksayganda og'riq va terituyish sezgilar ham pasayadi. Tebranish sezgilar ham yosh o'tgan sari yomonlashadi, orqa miya orqa qismlarida yuz beradigan vegetativ o'zgarish ana shu holatni keltirib chiqaradi. Keksayish davriga 61 (56)-74 yoshli erkak va ayollar kiradilar. Bu davrdagi kishilar xilma-xil xususiyatlari, shaxslararo munosabatlari bilan boshqa davrlardagi odamlardan ajralib turadi. Mazkur yoshlilarni shartli ravishda ikkita katta guruhga ajratish mumkin: a) mutlaqo ishtirok etmaydigan, ijtimoiy faol bo'lmagan erkak va ayollar; b) nafaqahoor erkak va ayollar ijtimoiy hayotning u yoki bu jabhalarida faoliyat ko'rsatadigan keksalik alomatlari bosayotgan odamlar. Ularning hissiyotlari yashash tarziga muvofiq namoyon bo'ladi. Ularning hissiyotlari vujudga kelishi jihatidan ikki xil: 1) barqaror kayfiyat, xotirjamlik tuyg'usiga ega bo'lgan, o'z qadri-qimmatini saqlayotgan obro' talab erkak va ayollar; 2) kayfiyati barqaror, osoyishta xulq-atvorli, oila muhitining sardoriga aylangan, tabiat va jamiyat go'zalliklaridan bahramand bo'layotgan, ijtimoiy faoliyatidan qarib uzoqlashgan, keksalik g'ashini surayotgan kishilar. Ularning bir guruhi moddiy boylik bilan qanoat hosil qilgan erkak va ayollardan iboratdir.

Mazkur yoshda yuzaga keladigan inqiroz zaiflashuvi psixik jarayonlarning ham o'zgarishiga olib keladi. Ruhiy keksayish alomatlari ayollarda ertaroq paydo bo'ladi. Erkak va ayollar o'rtasidagi farqlar borayotgan sari yaqqol ko'zga tashlana boshlaydi. Bu farqlarni bilish jarayonlari (sezgilar, idrok, xotira, tafakkur), axloqiy jihatlar (farosatli, hushyor, hozirjavob, topqir) va aql zakovati (aql, bilim, ijtimoiy tajriba, mahorat, ijodiy faoliyat, barqaror malaka) kabi ruhiy holatlarda o'z aksini topadi.

Ayollarning zaifligi deb nomlanishi ham bejiz emas, chunki jismoniy zaiflikdan tashqari boshqa ruhiy kechinmalarda ham beqarorlik sezilib turadi. Ko'z yoshlari quvonchdan bo'lsa, irodaning zaifligini ko'rsatadi; g'am-g'ussa, o'kinch, tuyg'u sababli bo'lsa, hissiyotlarni boshqarish imkoniyati yo'qligini ko'rsatadi. Bir guruh psixologlarning o'qitishicha, idrok funksiyasidagi yosh davriga bog'liq pasayishning asosiy sabablaridan biri miya nuqtasining genostik zonasidagi neyronlar miqdorining kamayishidir. Bu fikrlarni Mayls va A.Uelford ham ta'kidlagan. Eshtish. Eshitish qobiliyatining eng yuqori darajasi 14-15 yoshlarga to'g'ri keladi, undan keyingi kamolot davrlarida bir oz pasayish yuz beradi. Ko'p olimlarning fikricha, inson yoshlikning ulg'ayishi bilan eshitishning zaiflashuvi mo'tadil hisoblanib, organizmning biologik qarishiga o'zaro bog'liq ravishda kechadi. Ishlab chiqarishdagi kuchli shovqin odamning eshitish qobiliyatini yomonlashtiradi. Eshitish qobiliyatini yo'qotish erkaklarda ayollarga nisbatan ko'proq uchraydi. Ta'm bilish sezgisida ham yosh va keksalik tufayli ayrim o'zgarishlar vujudga keladi. Masalan, nordon, shirin va achchiqni sezish 50 yoshgacha keskin o'zgarishsiz qoladi, lekin undan keyingi davrda lazzat so'rguvchilari miqdorining kamayishi evaziga sezgi chegaralarining kengayishi sodir bo'ladi. Hid sezgilarining o'zgarishi asosiy sababi nerv uchlari va tolalarida karahatning boshlanishidir. Bundan tashqari, hid bilish sezgirligi kamayishining sabablari havoning ifloslanishi, zaharli va qozon hidli moddalardan nafas olish, chekish, oziq-ovqatda A vitaminining yetishmasligidir. Keksayganda og'riq va terituyish sezgilar ham pasayadi. Tebranish sezgilar ham yosh o'tgan sari yomonlashadi, orqa miya orqa qismlarida yuz beradigan vegetativ o'zgarish ana shu holatni kelitirib chiqaradi. Keksayish davriga 61 (56)-74 yoshli erkak va ayollar kiradilar. Bu davrdagi kishilar xilma-xil xususiyatlari, shaxslararo munosabatlari bilan boshqa davrlardagi odamlardan ajralib turadi. Mazkur yoshlilarni shartli ravishda ikkita katta guruhga ajratish mumkin: a) mutlaqo ishtirok etmaydigan, ijtimoiy faol bo'lmagan erkak va ayollar; b) nafaqahoor erkak va ayollar ijtimoiy hayotning u yoki bu jabhalarida faoliyat ko'rsatadigan keksalik alomatlari bosayotgan odamlar. Ularning hissiyotlari yashash tarziga muvofiq namoyon bo'ladi.

Ularning hissiyotlari vujudga kelishi jihatidan ikki xil: 1) barqaror kayfiyat, xotirjamlik tuyg'usiga ega bo'lgan, o'z qadri-qimmatini saqlayotgan obro' talab erkak va ayollar; 2) kayfiyati barqaror, osoyishta xulq-atvorli, oila muhitining sardoriga aylangan, tabiat va jamiyat go'zalliklaridan bahramand bo'layotgan, ijtimoiy faoliyatidan qarib uzoqlashgan, keksalik g'ashini surayotgan kishilar. Ularning bir guruhi moddiy boylik bilan qanoat hosil qilgan erkak va ayollardan iboratdir. Mazkur yoshda yuzaga keladigan inqiroz zaiflashuvi psixik jarayonlarning ham o'zgarishiga olib keladi. Ruhiy keksayish alomatlari ayollarda ertaroq paydo bo'ladi. Erkak va ayollar o'rtasidagi farqlar borayotgan sari yaqqol ko'zga tashlana boshlaydi. Bu farqlarni bilish jarayonlari (sezgilar, idrok, xotira, tafakkur), axloqiy jihatlar (farosatli,

hushyor, hozirjavob, topqir) va aql zakovati (aql, bilim, ijtimoiy tajriba, mahorat, ijodiy faoliyat, barqaror malaka) kabi ruhiy holatlarda o'z aksini topadi. Ayollarning zaifligi deb nomlanishi ham bejiz emas, chunki jismoniy zaiflikdan tashqari boshqa ruhiy kechinmalarda ham beqarorlik sezilib turadi. Ko'z yoshlari quvonchdan bo'lsa, irodaning zaifligini ko'rsatadi; g'am-g'ussa, o'kinch, tuyg'u sababli bo'lsa, hissiyotlarni boshqarish imkoniyati yo'qligini ko'rsatadi.

Xulosa

Keksayish jarayoni inson organizmida bir qator psixologik va fiziologik o'zgarishlarga olib keladi. Eshitish va ta'm bilish sezgilaridagi o'zgarishlar, shuningdek, hid sezgilaridagi kamayish, keksalikning asosiy belgilari bo'lib, bu holatlar inson hayotining sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Keksayish davrida, insonlar o'zining shaxsiy xususiyatlari va hissiyotlari bilan bir qatorda, ijtimoiy faoliyatda ham farqli bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Erikson, E. H. - "Stages of Psychological Development" - 1950
2. Kamolova, A. O. Q., & Rustamova, G. Z. X. Q. (2025). Pedagoglar faoliyati jarayonida salomatlik madaniyatining ahamiyati va o'rni. Science and Education, 6(2), 329-333.
3. Rustamova, G. Z. X. Q., & Kamolova, A. O. Q. (2025). Nosog'lom oila muhitida voyaga yetayotgan bolalarda ijtimoiy adaptatsiya muammosining psixologik xususiyati. Science and Education, 6(2), 301-305.
4. Rustamova, G. X. Q. (2025). Oilaning tarixiy rivojlanishi va bola tarbiyasidagi ijtimoiy psixologik o'rni. Science and Education, 6(3), 205-208.
5. Rustamova, G. X. Q. (2025). Noto'liq oilaning jamiyatdagi o'rni va psixologik ta'siri. Science and Education, 6(4), 265-269.
6. G'oiipova, NB Inklyuziv ta'lim. Gospital pedagogika. Darslik. Namangan .
7. Xovodillayev, M. X., Goipova, N. B., & Tolanorov, J. B. (2023). WAYS TO VERIFY THE PERCEPTION OF MENTALLY IMPAIRED CHILDREN UP TO SCHOOL. Open Access Repository, 9(12), 39-42.
8. Goipova, N. B. Q., & Qambaraliyeva, D. A. Q. (2024). Logoritmikaning bolalar psixologiyasiga kompleks ta'siri. Science and Education, 5(11), 199-203.
9. GOIPOVA, N. (2025). BOLALARNING NUTQINI RIVOJLANTIRISHDA VA BOLALARNI UYDA TARBIYALASHDA LOGORITMIK MASHQLAR TIZIMIDAN FOYDALANISHNING O'ZIGA XOSLIGI. ACTA NUUZ, 1(1.3), 85-87.
10. Goipova, N. B. Q. (2025). Bolalar nutqi ustida ishlashda olib boriladigan logoritmik mashg'ulotlardan foydalanishning o'ziga xosligi. Science and Education, 6(2), 306-312.

11. Munira, V., & Shoxistaxon, T. (2024). Bolalar nutqining rivojlanishida atrof muhit va oilaning ahamiyati. Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi, 15(1), 51-69.
12. Vohoboba, M., & Gulmira, G. (2025). Nutqida muammolari bo'lgan bolalarga bo'lgan munosabat va ularning ijtimoiy adaptatsiyasi. Science and Education, 6(2), 216-219.
13. Sadirdinovna, V. M. (2024). Autizm kelib chiqish sabablari va davolash yo'llari." tadqiqotlar. UZ, 48, 710.
14. Sadirdinovna, Vokhobova Munirakhan. "Corrective pedagogical work carried out in stuttering children." Open access repository 9.12 (2023): 372-375.
15. Sadirdinovna, Vokhobova Munirakhan. "features of the formation of imitation of speech in children with alalia speech defects." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.12 (2023): 1001-1004. Sadirdinovna, Vokhobova Muniraxon. "Autizm kelib chiqish sabablari va davolash yo'llari." tadqiqotlar. UZ 48.2 (2024): 7-10.
16. Munira, Voxidova, and Qosimova Marhabo. "Ovoz kamchiliklarining uchrashi va ularni bartaraf etishning pedagogik asoslari." Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi 15.1 (2024): 29-32.