

KEKSALIK DAVRINING BIOLOGIK VA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

¹Ziyadullayeva Munisa Ubaydulla qizi

²J.Majidov

¹Jizzax davlat pedagogika instituti, Pedagogika va psixologiya fakulteti, 2-talabasi,

²Ilmiy rahbar.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7420700>

Annotatsiya: Ushbu maqolada keksalik davridagi biologik va psixologik o'zgarishlar, fiziologik xususiyatlari haqida mulohaza yuritilgan.

Kalit so'zlar: keksayish, gerontopsixologiya, gerontologiya, destruktiv depressiya, fiziologik.

Mustaqillik sharofati bilan yurtimiz har tomonlama taraqqiy etib, rivojlanib borayotgan ekan, xalqimiz azaliy orzu-umidlari, istak va xohishlari ro'yobga chiqib kelmoqda.

Mustaqillikka erishganimizdan so'ng har bir yangi yilni alohida nom bilan atalayotganligi va buning asosida insonlar baxt-saodati uchun muhim ishlar amalga oshirilayotganligi hamda hozirda global bo'lgan muammolar hal qilinib insonlar qadr-qimmatini ulug'lanib yuksaklarga ko'tarilayotganligini guvohi bo'lmoqdamiz.

Birinchi prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan 2015-yilni "Keksalarni e'zozlash yili" deb e'lon qilinganligi keksalarimizga nisbatan chuqur hurmat va ehtirom nishonasi desak aslo mubolag'a bo'lmaydi. Shu asnoda aytib o'tish joizki, keksalar uyimizning ko'rki, qalbimizni munavvar qilib turguvchi chiroq, beminnat duogo'y, tajribalari-yu maslahatlari bilan biz yoshlarga to'g'ri yo'l ko'rsatuvchi porloq yulduzimizdir.

Dunyo aholisining keksayishi ro'y bermoqda, ya'ni rivojlangan mamlakatlarda keksa insonlar soni ortib bormoqda. Aholi keksayishining sabablaridan biri salomatlikning yaxshilanishi, tug'ilishning kamayishi, katta-kichik yoshdagilarning o'lim sonini kamayishi natijasida aholi o'rtasida keksalar soni oshib bormoqda. Keksalarda biologik jarayon sifatida organizmning keksayishi ya'ni organizm ishlashining susayishi kuzatiladi, bu yoshdagi insonlarda jismoniy kuchi kamayganligini kuzatish mumkin. Bu jarayon o'lim ehtimolining ortishi bilan bog'liq. Psixologik darajada bu ro'y berayotgan o'zgarishlarni anglash va unga moslashishdan iborat bo'ladi.

Rivojlangan Yevropa va Amerika mamlakatlarida keksalar muammolarini hal qilish brogan sari qiyinlashib bormoqda, hatto uni sekin ta'sir qiluvchi demografik bomba deb atashmoqda. Ayrim mamlakatlarda nafaqa yoshini

qayta ko'rib chiqish talabi qo'yilgan. Masalan, AQSh da 2021-yil holatiga qarasaq nafaqa yoshi 67-yoshni tashkil etadi.

Keksalarni e'zozlash, ularni sha'ni va qadr-qimmatini ulug'lash jamiyatimiz oldida turgan muhim vazifalardan biri hisoblanadi, shuningdek Gerontologiya va yosh davrlar psixologiyasifanining ham e'tiborga molik bo'lgan vazifalardan biridir.

Gerontologiya-tirik organizmlar, jumladan odamning qarish jarayonini o'rganadigan fan.

Qarilikning yosh chegaralarini olimlar turlicha tafsiflashadi. Misol tariqasida ba'zi olimlarning qarashlarini keltirib o'tamiz:

- Chexiyalik professor B.Prijigoda 60-75 yosh qarilik, 75-100 yosh keksalik;
- Dj.Birren :50-75 yosh so'ngi yetuklik, 75 yoshdan keyin qarilik.

Rossiya gerontologiyasi asoschilaridan biri I.V.Davidovskiy keksalik boshlanishining aniq sanasi mavjud emas, degan fikrni bildirgan [1]. Yana bir mashhur gerontolog N.F.Shaxmatov keksayish muammolarga biologik nuqtayi nazardan yondashib, psixik keksayishni mazkaziy nerv systemsining oliy bo'limlarida yoshga oid destruktiv o'zgarishlar natijasi sifatida qaraydi [2].

Har bir nazariya organizmning qarish mexanizmi bo'yicha o'z modeliga tayanadi. Biologik nazariyalarga rus gerontologiyasining asoschisi A.A.Bogomolsning organizm fiziologik jarayonlari uyg'unligining buzulishini keksayishda asosiy omil deb hisoblagan nazariyasini hamda keksayishni intoksifikatsiya sifatida qaragan I.I.Mechnikov nazariyasini kiritish mumkin [2].

Hozirgi zamon Gerontopsixologiya oldida turgan vazifa kuchi, keksalar sog'ligini saqlash, umrini uzaytirish va hayotini qiziqarli o'tkazish uchun keksa kishini oiladan tashqarida hayotiy mezonini o'zgartirish va kengaytirishdan iborat. Keksalikni davolab tuzatib bo'lmaydi, uni faqatgina tushinishimiz lozim. Keksalarning hozirgi hayoti va kelajakdagi orzulari haqidagi fikrlarini ruhiy holatlarini aniqlash uchun Depressiyaning geriatric shkalasini o'lchash metodikasidan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi (ilova qilinadi).

Depressiyaning geriatric shkalasini o'lchash metodikasi

E.V.Karyuxin, V.V.Shmidt va boshqalar

- 1.Hayotingizdan rozimisiz? HA/YO'Q
- 2.Ko'pincha o'zingiz qiziqish va ishlaringizni tashlab yuboringiz keladimi? HA/YO'Q
- 3.Siz hayotingizni bo'shliqdan iborat ekanligini his qilaysizmi? HA/YO'Q
- 4.Siz tez-tez zerikib turasizmi? HA/YO'Q
- 5.Kelajakka umid bilan qaraysizmi? HA/YO'Q
- 6.Sizni unutish qiyin bo'lgan fikrlar bezovta qiladimi? HA/YO'Q

- 7.Ko'pincha ruxiyatingiz yaxshi holatda bo'ladimi? HA/YO'Q
- 8.Siz bilan qanaqadir yomon voqea bo'lib qolishidan qo'rqasizmi? HA/YO'Q
- 9.Ko'pincha siz o'zingizni baxtli deb hisoblaysizmi? HA/YO'Q
- 10.Ko'p hollarda o'z ko'makdoshingiz yo'qligini his qilasizmi? HA/YO'Q
- 11.Tez-tez o'zingizda bezovtalikni his qilasizmi? HA/YO'Q
- 12.Kechasi uyingizda qolsangiz yoki kochada yursangiz yangi his tuyg'ular sizni qurshab oladimi? HA/YO'Q
- 13.Siz tez-tez kelajagingizdan havotirlanasizmi? HA/YO'Q
- 14.Siz boshqa odamlara qaraganda muammolaringiz ko'pligini his qilasizmi? HA/YO'Q
- 15.Hozir hayotligingiz yaxshi deb o'ylaysizmi? HA/YO'Q
- 16.Tez-tez tushkun kayfiyatda bo'lasizmi? HA/YO'Q
- 17.Hozir tirik yurganingiz sizni tashvishga soladimi? HA/YO'Q
- 18.O'tmishingizdan juda ko'p bezovta bo'lasizmi? HA/YO'Q
- 19.Bu hayot sizni xavotirga soladimi? HA/YO'Q
- 20.Yangilik siz uchun qiyinmi? HA/YO'Q
- 21.Siz o'zingizni to'laqonli kuchga ega ekanligingizni his qilasizmi? HA/YO'Q
- 22.Sizning holatingizdan umid yo'qligini his qilasizmi? HA/YO'Q
- 23.Aksariyat odamlar sizdan ko'ra yaxshi yurganliklarini his qilasizmi? HA/YO'Q
- 24.Siz tez-tez mayda-chuyda narsalar uchun asabiylashasizmi? HA/YO'Q
- 25.Tez-tez yig'lagingiz keladimi? HA/YO'Q
- 26.Diqqatingizni to'plashga qiynalasizmi? HA/YO'Q
- 27.Ertalab uyqudan turganingizda qoniqish his qilasizmi? HA/YO'Q
- 28.Jamoaviy tadbirlardan o'zingizni tortasizmi? HA/YO'Q
- 29.Qaror qabul qilishingiz osonmi? HA/YO'Q
- 30.Sizni ongingiz har doimgidek aniqmi? HA/YO'Q

Natijalarni hisoblash: Depressiya holatiga tegishli bo'lgan javoblar

HA javoblar: 2,3,4,6,8,10,11,13,14,16,17,18,20,22,23,24,25,26,28;

YO'Q javoblar: 1,5,7,9,12,15,19,21,27,29,30.

Har bir depressiv holat javoblari uchun 1 ball

Yig'indisi:

0-10-depressiyaning normal ko'rsatgichi;

11-20- depressiyaning o'rta ko'satgichi ;

21-30-depressiyaning yuqori ko'rsatgichi.

Bu metodika natijalari asosida keksa kishilarning psixologik muammolardan kelib chiqadigan depressiv holatlari aniqlanadi.

Qarilikni tezlashtiruvchi omillarga noto'g'ri ovqatlanish, chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, giyohvand moddalarni qabul qilish kiradi. Semizlik, qon tomirlarni, arterosklerozi bilan bog'liq bo'lgan yurak qon tomir xastalikasi, nafas olishni buzulishi bilan kechadigan va endokrin kasalliklari mavjud bo'lgan shaxslar erta qariydilar. Ma'lumki qarish tabiiy jarayon va biologik qonuniyat. Uning natijasida bir qator fiziologik- biokimyoviy reaksiyalarning sustlashishi, tashqi taassurot omillariga chidamlilikning pasayishi kuzatiladi.

Keksalarda organizmni sustlaashishi natijasida turli xil kasalliklar yuzaga keladi. Bularga Demensiya, Alsgeymer kasalligi misol bo'ladi. Demensiya qarilik boshlanishi bilan bog'liq shaxs o'zgarishlari, amneziya, bilish jarayonlari nuqsonlarini o'z ichiga olgan buzulishlarning bir butun jarayonidir. Demensiya bir qancha kasalliklarning umumiy nomi hisoblanib, unda miya to'qimalarining o'lishi kuzatiladi. Senil demensiya inson tafakkurining adekvatligida sodir bo'ladigan miyaning organik susayishi kasalligidir.

Alsgeymer kasalligi bu kasallikda qariyalarda bosh miya po'stlog'i hujayralarining sustlashishi kuzatiladi. Bu kasallikning birinchi belgilari kichik-kichik narsalarni esdan chiqarib qo'yishdan boshlanadi. Keyinchalik o'zining qayerda ekanligi, nima qilayotganligi, kim bilan suhbatlashyotganini va yaqin kishilarini ham tanimay qolish hodisalari ham sodir bo'ladi.

Darhaqiqat, qarisi bor uydan tinchlik, fayzu-barokat, izzat-hurmat va mehr oqibat yo'qolmaydi. Keksalar uyimizda ko'rk bag'ishlovchi insonlardir. Keksalarni e'zozlaylik!!!

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. И.В.Давидовцкий Геронтология-М, 1966
2. Н.Ф. Шахматов, Тихическое старение-счастливое и болезненное,- М.1966, С.31-36
3. О.В.Краснова Слющая социальная психология старепия как оснавная составляющая как социальной геронтологие, П.Мир психологии,1999.N=2.С.96-100