YETUKLIK VA KEKSALIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Jalolova Husnida
Andijon davlat pedagogika instituti
1-bosqich talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.19885891

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson hayotining eng davomli bosqichlari bo‘lgan yetuklik, keksayish va qarilik davrlarining psixologik hamda fiziologik xususiyatlari tahlil qilingan. Maqolada yetuklik bosqichidagi shaxsning ijtimoiy mahsuldorligi, o‘z-o‘ziga hisob berish xususiyatlari va kasbiy kamoloti masalalari yoritilgan. Shuningdek, psixogerontologiya nuqtai nazaridan qarish jarayonidagi kognitiv o‘zgarishlar — xotira, diqqat, idrok funksiyalarining involyutsiyasi hamda sensor tizimlardagi geteroxron o‘zgarishlar ilmiy ma’lumotlar asosida ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: yetuklik davri, keksalik, ko’rish pasayishi, uzoq umr ko‘rish, biologik keksayish, sensor funksiyalar.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические и физиологические особенности наиболее продолжительных этапов человеческой жизни — периодов зрелости, старения и старости. Рассматриваются вопросы социальной продуктивности личности на стадии зрелости, особенности самоанализа и профессионального становления. С точки зрения психогеронтологии на основе научных данных изучены когнитивные изменения в процессе старения — инволюция функций памяти, внимания, восприятия, а также гетерохронные изменения в сенсорных системах.

Ключевые слова: старость, снижение зрения, долголетие, биологическое старение, сенсорные функции.

Abstract: This article analyzes the psychological and physiological characteristics of the most prolonged stages of human life — the periods of maturity, aging, and old age. It examines issues of personal social productivity during the maturity stage, as well as the specifics of self-analysis and professional development. From the perspective of psychogerontology and based on scientific data, the article studies cognitive changes during the aging process, including the involution of memory, attention, and perception functions, along with heterochronic changes in sensory systems.

Keywords: old age, vision decline, longevity, biological aging, sensory functions.

Yetuklik davrining birinchi bosqichidagi shaxsning psixologik xususiyatlari kamol topishning bu bosqichiga 28-35 yoshlardagi erkak va ayolar kiradilar. Yetuklik davrida odam o’zining barcha kuch-quvvatini, qobiliyati, aql-zakovati, ichki imkoniyatlarini o’z kasbiga, ijtimoiy faoliyatiga, jamoatchilik ishlariga to’la safarbar qila oladi. Erkak va ayolning bu davrda mehnat va ijtimoiy faoliyatida muayyan tajribaga egaligi ularni istiqbol sari etaklaydi. Yetuklik, kattalik, donishmandlik, rahnomolik, g’amho’rlik, xomiylik davridir. Boshqa yosh davrlardagi kabi mazkur davrda inson qanday ishlarni, ayrim xatolar, tushunmovchiliklar sababli, ko’ngilsizliklar vujudga kelayotganligini anglay boshlaydi. O’ziga o’zi hisob berish shu davrning muhim psixologik xususiyatlaridan biridir. Yetuklik bosqichida jismoniy va aqliy imkoniyatlardan to’laroq foydalanish ko’nikmasi paydo bo’ladi. Bu hol butun kuch-quvvat, aqliy, zo’riqish, iroda kuchi, asab taranglashuvi hisobiga emas, balki muayyan ko’nikma, malaka va mahorat asosida ro’y beradi. Yetuklik davri faoliyatining mahsuldorligini o’rgangan olim G.Leman uning cho’qqisi kimyogarlarda 30yosh, matematiklarda 30-34 geologlar va

astronomlarda 30-35 yosh ekanligini va o'rtacha mahsuldorlik cho'qqisi 37 yoshda bo'lishini qayd qilgan. Bu davrda erkaklar va ayollarning tafovutlari namoyon bo'ladi: jismoniy, jinsiy, ruhiy komolotga ayollar ilgarilib kelgan bo'lsalar, endi erkaklar oldinga o'tib oladilar va bu hol inson umrining oxirigacha saqlanib qoladi. Mazkur yoshda shaxsiy hayotdagi yutuqlar, g'alabalar yoki muvaffaqiyatsizliklar kishining ruhiy dunyosiga qattiq ta'sir qiladi.

Yetuklik davrining ikkinchi bosqichidagi shaxsning psixologik hususiyatlari Yetuklik davri 36-55(60) yoshlardagi erkaklar va ayollarni o'z ichiga oladi. Mazkur davrda ijodiy faoliyatni qaytadan baholashda o'z ifodasini topuvchi yaxgi xislat namoyon bo'ladi. Ular shu kungacha mehnat faoliyatida miqdor ketidan quvib yurgan bo'lsalar, endi mehnat mahsulining sifati ustida bosh qotira boshlaydilar. Oilaviy turmushga, ijtimoiy hayotga, yashashning maqsadiga, inson qadr-qimmatiga, tevarak-atrofga, o'zlariga va boshqa odamlarga yangi mezon bilan qaray boshlaydilar. Turmushning ikir-chikirlari, ijtimoiy hodisalarga vazmin, sabr-toqat bilan hayot tajribasiga suyangan holda munosabatda bo'ladilar, har bir narsaning nozik tomoni yoki yomon oqibati haqida o'z fikrlarii bildiradilar. Hayotda qo'ldan boy bergan imkoniyatlari, xato va kamchiliklari ularda yetti o'lchab, bir kes qabilida ish tutish tuy'gusini vujudga keltiradi. Shuning uchun ular umrining biror daqiqasi behuda o'tishiga achinadilar, yoshlik yillarida yo'qotganlarini aql-zakovat, donishmandlik bilan to'ldirishga intiladilar.

Yetuklik davrining ikkinchi bosqichida qarilik alomatlari ko'proq o'rin egallay boradi, uning boshlanish nuqtasi 45-50 yoshlardir. Lekin odamlarning o'ziga xos xusussiyatlariga ko'ra bu, chegara turlicha, masalan, bu bir kishida 60 yoshda, boshqa birida esa 70 yoshda bo'lishi mumkin. Shu sababli yosh davrining chegaralari faqat shartli belgilanadi. Bu omil odamlar yashayotgan oila muhitiga, tarixiy-ijtimoiy shart-sharoitga jug'rofiyiqlim ham bog'liqdir.

Biologik keksayish nafaqa yoshiga to'lgan kishilarning ishni davom ettirish istagi va ulardan foydalanish ehtiyoji tibbiyot va ruhiyat ilmi oldiga bir qancha talablar qo'yadi. Bu talablar M.D.Aleksandrova va uning shogirddari ta'kidlaganidek, 60 yoshdan oshgan odamlarning somatik sihatliligi ularning ishlab chiqishda qatnashishiga qanchalik imkon berishini, insonning ruhiy salomatligi ishlashda qay darajada yordamlashuvini, sog'lom keksa odamning psixofiziologik funksiyalari, psixik jarayonlari, shaxsiy hususiyatlari va kasb-korlik uchun zarur talablarga mos kelish-kelmasligini aniqlashdan iboratdir. 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 sustlasishi kuzatiladi. Bu kasallikning birinchi belgilari kichikkichik 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.

Bir guruh psixologlarning uqtirishicha, idrok funksiyasidagi yosh davriga bog'liq pasayishning asosiy sabablaridan biri miya po'stining gnostik zonasidagi neyronlar miqdorining kamayishidir, U.Mayls va A.Uelford uning pasayishini aytganlar. Eshitish. Eshitish qobiliyatining eng yuqori darajasini 14-15 yoshlarga to'g'ri keladi, undan keyingi kamolot davrlarida biroz pasayish yo'z beradi. Ko'pgina olimlarning fikricha, inson yoshining ulg'ayishi bilan eshitishning zaiflashuvi mo''tadil holat hisoblanib, organizmning biologik qarishi bilan uzviy bog'liq ravishda kechadi. Ishlab chiqarishdagi kuchli shovqin odamning eshitish

qobiliyatini yomonlashtiradi. Eshitish o'quvini yo'qotish erkaklarda ayollarga qaraganda ko'p uchraydi.

Ta'm bilish sezgisida ham yosh ulg'ayishi va keksalik tufayli ayrim o'zgarishlar vujudga keladi. Macalan nordon, shirin va achchiqni sezish 50 yoshgacha keskin o'zgarmasada, lekin undan keyingi o'sish davrida maza so'rg'ichlari miqdorining kamayishi evaziga sezgi chegaralarining kengayishi sodir bo'ladi. Hid sezgirligining o'zgarishiga asosiy sabab nerv uchlari va tolalarida karaxtlikning boshlanishidir. Bundan tashqari, hid bilish sezgirligi kamayishining sabablari havoning ifloslanishi, zaharli va qo'lansa hidli moddalar bilan nafas olish, chekish, oziq-ovqatda A vitamini yetishmasligidir. Keksayganda og'rik va teri-tuyush sezgirligi ham pasayadi. Hozirgi zamon psixologiya fanida keksalikni uchta tomondan: yosh psixologiyasi, psixogerontologiya va tibbiy psixologiya yo'nalishlarida o'rganish zarur ma'lulotlar to'plash imkoniyatini bermoqda. Sog'lom qariyalarda donishmandlik umrning oxirgi nafasiga qadar saqlanishi tajribalarda qayd qilindi. Psixopatologik holatlar barcha qariyalar uchun majburiy bosqich emasligi ham tasdiqlangan. Keksalik davrida, umuman ayollar bilan erkaklar o'rtasidagi donishmandlikda farq mavjud bo'lsa ham, lekin qariyalar orasidagi donishmandlik, donolik hislatlari ikkala jinsga ham xosdir. Shuning uchu ikkala jins o'rtasida biologik qarishda tafovut mavjud bo'lsada, lekin ruhiy jihatdan zaiflashuv jarayonida o'zaro yaqinlik xukm suradi.

Yetuklik va keksalik davrida sensor funksiyalar (ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm bilish va teri sezgisi) sezilarli o'zgarishlarga uchraydi. Bu o'zgarishlar fiziologik qarish jarayonining bir qismi bo'lib, axborotni qabul qilish va qayta ishlash tezligiga ta'sir ko'rsatadi.

Ko'rish: Ushbu davrda ko'rish qobiliyati, ayniqsa yaqinni ko'rish (presbiopiya) pasayishi boshlanadi. Ko'rish maydoni va ranglarni ajratish qobiliyati ma'lum darajada o'zgarishi mumkin.

Eshitish: Yuqori chastotali tovushlarni eshitish qobiliyati asta-sekin kamayishi mumkin.

Umumiy holat: Sensor funksiyalar hali ham yuqori samaradorlikda ishlaydi, ammo 40-50 yoshlardan boshlab sezuvchanlik chegarasi biroz ko'tariladi.

Keksalar psixologiyasini tadqiq qishishga oid tajribalarda psixogerontologiyaning ayrim usullaridan keng foydalanilmoqda. S.Pako va uning izdoshlari ta'kidlaganidek, keksayish jarayonida ayrim psixofiziologik va psixologik jarayonlarning barqarorlashuvi inson umrining o'zayishiga, unda ijodiy faollik o'zluksiz davom etishiga yordam beradi, aqliy mehnat bilan doimo shug'ullanuvchi keksa odamlarda mantiqiy xotira saqlanadi. Shu bilan birga iqtidorli va aqlni peshlash mashqlari bilan shug'ullangan kishilarda ham intellektning yuksak darajasi saqlanib, boshqa bilish funksiyalarining faoliyati bir tekis harakatni vujudga keltiradi.

Xulosa qilib aytganda, inson umrini faqat biologik qarish jarayoni sifatida emas, balki ma'naviy yuksalish, tajriba to'plash va donishmandlikka erishish bosqichi sifatida taqdim etadi. Sog'lom turmush tarzi va intellektual faollik keksalikdagi ko'plab salbiy o'zgarishlarning oldini olishi yoki ularni yumshatishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Do'stmuxamedova Sh.A., Tillashayxova X.A., Baykunusova G.Yu., Ziyavitdinova G.Z., «Yosh davrlari va pedagogik psixologiya» - Darslik Toshkent. Nizomiy nomidagi TDPU, 2021y.
2. Ivanov I., Zufarova M. "Umumiy psixologiya". O'z.FMJ., 2008.

3. Davletshin M.G., Mavlonov M.M, To‘ychiyeva S.M. “Yosh va pedagogik psixologiya” T. TDPU, 2009 .
4. “YOSH DAVRLARI PSIXOLOGIYASI” MODULI BO‘YICHA O‘QUV-USLUBIY MAJMUA Toshkent – 2023.
5. Nurullo o‘g‘li, A. A. (2023). SHARQ MUTAFAKKIRLARINING ASARLARIDA PSIXODIAGNOSTIKAGA DOIR QARASHLARI. ТАРАҚҚИЁТ, 13.
6. Vaxabova, O. G. (2024). GLOBALLASHUV SHAROITIDA AXBOROT MUHITINING YOSHLAR IJTIMOIY NORMALARI SHAKLLANISHIGA TA’SIRINING PSIXOLOGIK JIHATLARI. Современное образование (Узбекистан), (12 (145)), 46-51.
7. O’gilxon T, V. (2023). Axborot muhiti yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta’sirini tadqiq etishning metodik jihatlari. Современное образование (Узбекистан), (11 (132)), 15-22.