

## **KEKSALIK DAVRINING BIOLOGIK VA PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI**

Majidov Jasur Baxtiyarovich, o'qituvchi.

Ergasheva Mohina –Pedagogika va psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi

**Anotatsiya:** Ushbu maqolada keksalik davrining psixofiziologik xususiyatlari, keksayish jarayonidagi fiziologik o'zgarishlar va uzoq umr ko'rish xususida mulohazalar yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** keksalik, psixofiziologik o'zgarishlar, uzoq umr ko'rish sirlari, biologik keksayish.

Donishmand xalqimizning asrlar osha yashab kelayotgan o'lmas qadriyatlaridan biri – bu keksa avlod vakillariga chuqur hurmat va ehtiromdir. 2015-yil yurtimizda “Keksalarni e'zozlash” yili deb nomlanishi ham xalqimizning keksalarga o'zgacha hurmat nishonasi desak xato bo'lmaydi. Shu ma'noda xalqimizda keksalarning holidan xabar olish, ularni moddiy-ma'naviy qo'llab-quvvatlash, salomatliklarini tiklash ishlariga amaliy ko'mak berish kabi tadbirlarning yanda keng ko'lamda olib borilishi va bu borada davlat dasturining ham qabul qilinishi fikrimizning tasdig'idir. Kexsa avlod vakillariga berilayotgan e'tibor va ko'rsatilayotgan tibbiy xizmat samarasi o'laroq, aholining o'rtacha umr ko'rish darajasi oshib bormoqda. Bu haqida Prezidentimiz BMT Bosh Assambleyasining Ming yillik rivojlanish maqsadlariga bag'ishlangan yalpi majlisidagi nutqida: «Qariyb 20 yil mobaynida odamlarning o'rtacha umr ko'rish 67 yoshdan 73 yoshgacha, ayollarning umr ko'rish 75 yoshgacha oshdi» deb ta'kidlagan edi.

Insonning uzoq umr ko'rish bevosita undagi biologik va psixologik jarayonlarning kechishiga bog'liqligi hech kimga sir emas. Masalaning mohiyatini biologik jihatdan tahlil qiladigan bo'lsak, keksalik haqida bir qancha nazariyalar ilgari surilgan. Gerontologlarning fikricha, bu modda almashinuvining buzilishi, ya'ni organizmning tashqi muhitga moslashish qobiliyatining susayishidir. Keksalik sabablari va inson umrini uzaytirish masalalariga oid qarashlar ilk bor Gippokrat, Ibn Sino, Klavdiy Galen asarlarida uchraydi. XVII asrda ingliz

astronomi, Yer sayyorasiga har 76 yilda juda yaqin keladigan Galle kometasi kashfiyotchisi Edmund Galle ham bu borada tadqiqotlar olib borgan. Biroq gerontologiya fan sifatida XX asrning ikkinchi yarmiga kelib shakllana boshladi. Keyinchalik gerontologiyaning rivojlanishi uning gerontopsixologiya (umumiy psixologiya vositalari hamda usullaridan foydalanib, keksalar ruhiyati va fe'lining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganadi), geriatriya (klinik tibbiyotning keksalarga xos kasalliklarni o'rganadigan, shuningdek, ularning oldini olish va davolash usullarini ishlab chiqadigan bo'limi), gerofarmokologiya (dori-darmonlar va ular tarkibini keksaygan organizm uchun moslashtirish), gerogigiena (katta yoshli kishilar gigienasi haqidagi ta'limot) kabi bir necha tarmoqlarga bo'linishiga olib keldi. Bular orasida geriatriya ayniqsa, muhim ahamiyatga ega. Mazkur termini fanga 1990 yilda amerikalik olim I.Nasher kiritgan. Keksalarda turli kasalliklarning paydo bo'lishi va rivojlanishining oldini olish, qarishga sabab bo'ladigan jarayonlarni aniqlash, yasharish choralari ko'rish, keksalarga tibbiy-ijtimoiy yordam xizmatini tashkil etish geriatriya oldida turgan eng dolzarb muammolardandir.

Normal fiziologik qarish sekin-asta yuz beradi. Bunda a'zolardagi asosiy to'qimalar atrofiyaga uchraydi, ya'ni nobud bo'ladi. Bu jarayon, avvalo, miyadan boshlanadi [3]. Undagi 17-22 foiz to'qimalar qisqarib boradi. Keyin esa oshqozon, qizilo'ngach, o'n ikki barmoqli ichak, o't qobig'i, oshqozon osti bezi hamda buyraklardagi 11-30 foiz, bir o'zi besh xil funksiyani bajaradigan jigardagi 12-14 foiz to'qimalarda atrofiya boshlanadi. Natijada insonlarning funksional va reaktiv imkoniyatlari pasayadi. Tadqiqotlarga ko'ra, odamlar aslida 100-120 yoshda fiziologik qariy boshlaydi. Biroq bugungi kunda bu holat deyarli kuzatilmaydi. Yildan-yilga ko'payib borayotgan turli kasallik va epidemiyalar, narkomaniya, alkogolizm, kashandalik, ekologiyaning buzilishi, shuningdek, boshqa ko'plab ijtimoiy faktorlar ta'sirida insonlarda keksalik alomatlari ancha erta paydo bo'lmoqda.

Hozirgi sharoitda odamda qarilikning dastlabki belgilari yetuklik davrida, ya'ni 60-65 yoshda yuz bermoqda. Ammo tamaki chekadigan va muntazam spirtli

ichimlik iste'mol qiladiganlarda bu jarayon boshqalarga qaraganda 15-20 yil oldin boshlanadi. Bundan tashqari, a'zodagi to'qimalarning qanchalik kech yoki erta atrofiyaga uchrashi irsiyat va odamlarning qaysi sohada mehnat qilayotganiga ham bog'liq.

2007 yilda Jenevada o'tkazilgan xalqaro gerontologlar kongressida insonlarning yosh senzi quyidagicha belgilangan: 1-11 yosh bolalik, 11-17 yosh o'smirlik, 18-52 yosh navqironlik, 55-65 yosh kishilarning ong va tafakkuri yetilgan, cho'qqiga chiqqan, 65-75 yosh ulug'vorlik va nihoyat 75-85 yosh keksalik davri hisoblanadi. Shuningdek, 90 yoshdan oshganlar uzoq umr ko'ruvchilar sirasiga kiradi. So'nggi paytlarda, ba'zi manbalarda 110 yoshga yetgan yana bir toifa — juda uzoq hayot kechiruvchilar ajratib ko'rsatilmoqda. Tanamizdagi har bir hujayra o'z resursiga ega. Shuning uchun, ular har 24 yilda yangilanib boradi. Mazkur jarayon esa olti marta takrorlanadi. Bu deyarli 150 yil umrguzaronlik qilishimiz mumkin deganidir. Shu o'rinda bir savol tug'iladi, erkaklarga nisbatan ayollarning ko'proq umr ko'rishini sababi nimada? Bu holatni tibbiyot xodimlari va biologlar quyidagicha izohlashadi. Erkaklarda ateroskleroz (yurak va qon tomirlari sklerozi), yurak va miyada qon ta'minotining buzilishi nisbatan ertaroq boshlanadi. Ularning infarkt-miokardga chalinish ehtimoli ayollarga qaraganda 40-49 yoshda 7 baravar, 50-59 yoshda 5 baravar va 60 yoshdan keyin 2 baravar ortadi. Buni jinsiy gormonlar bilan izohlash mumkin. Ayollar organizmi faqat estrogenlarni, erkaklar organizmi esa ko'proq androgenlarni sintez qiladi. Estrogenlar o'z navbatida organizmni turli xastaliklardan himoya qilish xususiyatiga ega. Tajribalar shuni ko'rsatdiki, erkaklarga bunday genlarning ma'lum miqdorini o'tkazish ulardagi qator kasalliklarning yengil o'tishiga yordam beradi. Shuningdek, turli jarohatlar, zararli odatlar erkak salomatligini juda tez yemiradi. Amerikalik olimlarning kuzatishlaricha, bu mamlakat aholisining 10 foizi spirtli ichimliklar, 10,8 foizi chekish oqibatida kelib chiqadigan kasalliklar dastidan vafot etar ekan. Hususan, kashandalarda bronxial astma 6,1 foiz, qizilo'ngach saratoni 5,4 foiz, yurak qon-tomir kasalliklari 2,6 foiz ko'p uchraydi. Yana bir qiziq ma'lumot: BMTning

demografik departamentining tadqiqotlariga ko'ra bo'yoq, beva va turmushidan ajralgan insonlar oila qurganlarga qaraganda kamroq umr ko'rar ekan.

Asab sistemasining qarishi borasidagi tadqiqotlarda, jumladan: V.D.Mixaylova, M.M.Aleksandrovskeya kabi olimlarning fiziologik va gistologik tadqiqotlarida keksalarning asab sistemasi o'rganilgan bo'lib, bu xol makroskopiya va mikroskopiya ma'lumotlari asosida ifodalangan.

Makroskopiya ma'lumotiga ko'ra:

- keksalik davrida miyaning og'rligi 20-30 % yengillashadi;
- bir davrning o'zida miya bilan kalla suyagining hajmi o'rtasida dispropotsiya kuchayadi;
- keksayish davrida miya burmalari kamayadi va ariqchalari kengayishi kuzatiladi, bular ayniqsa miya qobig'ining peshona qismida yaqqol ko'rinadi va yetuk yoshdagi odamlarga qaraganda 3-4 ta yo'l qisqaradi;
- miyaning zichligi ortadi.

Mikroskopiya natijalariga binoan:

- nerv xujayralarining umumiy miqdori kamayadi, bu o'zgarish miya qobig'ining III, V zonalarida aniq bilinadi;
- Purkine hujayralarining miqdori keskin kamayadi, hujayralarning yo'qolishi 25% kop bo'ladi;
- nerv hujayralari ajinlashadi: yadro esa noto'g'ri ko'rinishga ega bo'la boshlaydi;
- nerv tolalari yo'g'onlashadi;
- habar olib boruvchi yo'lda mielin tolalarining miqdori ozayadi. [2].

Shuningdek, L.E.Birron, L.Botvinniklarning sensor-persertiv funksiyalarning qarishi borasidagi, S.Parkon, U.Mayls, A.Uelfordlarning idrok funksiyalarining yosh davriga bog'liq holda pasayishi va sezgi turlaridagi o'zgarishlar borasidagi qarashlarida insonning biologik keksayishi haqidagi fikrlar aks etgan.

Masalaning mohiyatiga psixologik jihatlariga yondashadigan bo'lsak, keksalik davrida organizmning biologik zayiflashuvi psixik jarayonlarning ham o'zgarishiga olib kelishini aytib o'tishimiz mumkin. Ruhii keksayish alomatlari

ayollarda ertaroq paydo bo‘ladi. Erkak va ayollar o‘rtasidagi 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.

Biologik qarish psixik jarayonlar, holatlar, xususiyatlar va xatti-harakatlarda keskin o‘zgarishlarni vujudga keltiradi. Aksariyat sezgi organlari zayiflashadi, asab sistemasi kuchsizlanadi, ma’lumotlarni qabul qilish va ularni qayta ishlash, mohiyatni anglash, u yoki bu holatlarga diqqatni to‘plash va unda muayyan muddat tutib turish qiyinlashadi. Irodaning kuchsizlanishi og‘riq sezgilariga nisbatan bardoshlilik tuyg‘usini emira boshlaydi. Natijada tashqi ta’sirni qabul qilishda diqqatni saralash xususiyati o‘z ahamiyatini yo‘qotib borishi sababli keksa odam bola tabiat, arazchan, ko‘ngli bo‘sh, hissiyotga beriluvchan xarakterli bo‘lib qoladi. Xotiraning zayiflashuvi qariyalarda hayolparastlik illatini keltirib chiqaradi, ko‘pincha esda olib qolish, esda saqlash va esga tushirish o‘rtasida ko‘pgina sabablarga ko‘ra nomutanosiblik tug‘iladi, natijada unitish jarayoni kuchayadi. Diqqatni muayyan ob’yektga to‘play olmaslik oqibatida biror faoliyat turi ustida uzoq mashg‘ul bo‘la olmaslik bujudga keladi. Narsa va jismlarni noto‘g‘ri idrok qilish oqibatida illyuziyalar ko‘payadi. Monokulyar ba bimonokulyar ko‘rishda hilma-xillik yuzaga keladi. Xarakter xislatlarida chekinish, hadiksirash, ishonchsizlik hislari yetakchi rol o‘ynay boshlaydi. Shu bilan birgalikda sog‘lom qariyalarda donishmandlik umrining oxirigacha saqlanishi tajribalarda qayd qilingan[2].

Keksalik davri borasidagi tadqiqotlarda boy tajribalar to‘plangan bo‘lib, olimlardan I.Baylesh, D.Zabeklar keksalarda xotira, irdok, mantiqiy tafakkur, eridutsiya, nutq surati, G.Leman ijodiy faollik, A.R.Luriya xotira, U.Shayyening kamolotning umumiy modeli, I.B.Davidovskiy va B.G.Ananevlarning uzoq umr ko‘rishda ekologik omillarning ahamiyati borasidagi tadqiqotlari hamda bu boradagi qarashlarini alohida ajratib ko‘rsatish mumkin[2].

Hozirgi kunda dunyo gerontologlari bu sohaga zamonaviy nanotexnologiyalarni tatbiq etishga intilmoqda. Bu esa kelajakda ulkan samaralar berishi mumkin. Uning ahamiyati shundaki, yangi texnologiya, ya'ni davolashning mikrominiatyurizatsiya usuli organizmdagi zararlanishi mumkin bo'lgan «hudud»lar va atrofiyaga uchrash ehtimoli yuqori bo'lgan to'qimalarni erta aniqlash hamda ularni bartaraf etish imkonini beradi. Bu esa insoniyat genofondida xususan keksalarning ham muayyan o'rni borligini bildiradi.

Yuqoridagi fikr va mulohazalarga asoslanib, katta hayot tajribasiga ega bo'lgan keksalarimizni asrab-avaylash, ularga mehr-muruvvat ko'rsatish, e'zozlash, jamiyatda o'zaro hurmat, insof, oqibat, ahillik tuyg'ulari yanada mustahkamlanishiga xizmat qilishini ta'kidlash joiz.

#### **ADABIYOTLAR:**

1. I.A.Karimov "Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch" - , Toshkent:, 2008 y
2. E.G'.G'oziyev "Psixologiya" - ,Toshkent:, 1994 y
3. P.Kelder "Yosharish sirlari" - ,Toshkent: , 2011 y
4. Psixologiya jurnali, BUXDU -2014- yil 1-son
5. Majidov, J. (2020). ПРОФЕССИОНАЛ ФУТБОЛ ЖАМОАЛАРИДА "ТРЕНЕР – СПОРТЧИ" ТИЗИМИДАГИ МУНОСАБАТЛАРНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ. *Архив Научных Публикаций JSPI*, 1(94). извлечено от [https://science.i-edu.uz/index.php/archive\\_jspi/article/view/2529](https://science.i-edu.uz/index.php/archive_jspi/article/view/2529)
6. Majidov, J., & Majidova, G. (2020). SHAXS IJTIMOIIY TARAQQIYOTIDA OILA MUHITINING O'RNI. *Архив Научных Публикаций JSPI*.
7. Majidov, J. (2020). PSYCHOLOGICAL CRITERIA OF THE LEADER PERSONALITY. *Архив Научных Публикаций JSPI*.
8. Majidov, J. (2020). Социальный интеллект как совокупность способностей, обеспечивающих адаптацию личности в обществе. *Архив Научных Публикаций JSPI*.
9. Majidov, J. (2021). СПОРТДАГИ МУЛОҚОТ ИЖТИМОИЙ ПСИХОЛОГИК ҲОДИСА СИФАТИДА. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 1(1). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/723>
10. Majidov, J. (2021). ФУТБОЛ ЖАМОАЛАРИДА ЎЗARO МУНОСАБАТЛАР КЕЧИШИНING АЙРИМ ХУСУСИЯТЛАРИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 1(1). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/724>
11. Majidov, J. (2021). ВОПРОСЫ ГАРМОНИИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ О СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ

СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНЬЮ. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 1(1).  
извлечено от

<https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/1369>

12. Majidov, J. (2021). НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ПЕРИОДЕ. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 1(1). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/1375>

13. Majidov, J. B. (2020). Some characteristics of relationships in football teams. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 10(11), 1981-1988.