

Маънавий-руҳий тетиклик соғлом кексайиш гаровидир.

Д. Қамбарова, Андижон вилояти ХТХҚТМОИ “Педагогика, психология ва таълим менежменти кафедраси” катта ўқитувчиси.

Преклонный возраст - период ослабления биологического организма, который приводит к ряду изменений в психических процессах. Но духовная психологическая бодрость человека создаёт условия для повышения чувства ответственности, совершенствования человека, для его долголетия и достойной старости.

Ключевые слова и понятия: сензитивность, адаптация, адекватность, преклонный возраст, психические процессы.

In this article the author shows that getting older is a period of weakness of biologic organ, which leads to a range of psychological changes in human being. But human's moral- spiritual (fitness) vigor gives opportunities to increase itself, feel responsibility and healthy mood helps live long and get pleasure of it.

Keywords and concepts: getting older, increase, period of weakness, to feel responsibility, opportunities, adaptation, psychological processes.

Ҳозирда ёш психологияси соҳалари бўйича кўплаб илмий-амалий маълумотлар тўпланмоқда. Ёш психологиясининг инсонпарварлик ғояларидан бири, одамнинг чақалоқлигидан то кексалик давригача қулай (сензитив) ҳолатини ҳисобга олган ҳолда индивидуал муносабатга киришиш, ўзлигини англашни вужудга келтириш, ҳар бир ёш даврда бўладиган инқирозлардан оқилона чиқиш йўллари, теварак-атрофга мослашиш (адаптация), одамлар билан мос (адекват) муносабатга киришишни, мустақил фикрлаш ҳамда жамиятда ўз ўрнига эга бўлишни ўргатишдан иборат.

Кексалик даври ёш психологиясида бошқа даврлардан кескин фарқ қилиши билан ажралиб туради. Бу даврга келиб, инсон меҳнат маҳсулининг сифати устида бош қотира бошлайди. Кексалик даврида оилавий турмушга, ижтимоий ҳаётга, яшаш мақсадига, инсон кадр-қимматига, теварак-атрофдагиларга янгича мезон билан қарай бошлайди. Бу ёшда кексалар ижтимоий ҳодисалар, кундалик турмуш муаммоларини тажрибавий вазминлик, сабр-тоқатлилик, узоқни кўра олишлик ва яна бошқа позицияларидан туриб ижобий ҳал қиладилар. Кексалар ҳар бир воқеа-ҳодиса ва нарсаларнинг яхши оқибатидан олдин, аввало, унинг ёмон оқибатлари ҳақида ўз мулоҳазаларини

шакллантириш қобилиятига эга. Ҳаётда кўлдан бой берилган имкониятлар, хато ва камчиликлар уларнинг “етти ўлчаб, бир кес” халқона тамойилига асосан ҳаёт фаолиятини олиб боришларини тақозо этади. Инсон кексайган сари умрининг бирор дақиқаси беҳуда ўтишига ачинади, ёшлик йилларида йўқотганларини ақл-заковат ва донишмандлик билан тўлдиришга интилади.

Шу билан бирга кексалик даврида биологик органнинг заифлашуви психик жараёнларнинг ҳам ўзгаришига олиб келади. Бу эса билиш жараёнлари (сезги, идрок, хотира, тафаккур...), ахлоқ (ҳушёрлик, ҳозиржавоблик, топқирлик...) ва ақл-заковат (ақл, билим, ижтимоий тажриба, маҳорат, ижодий фаолият, барқарор малака...) каби руҳий ҳолатларда ўз аксини топади. Бу даврда сезги органларининг заифлашуви, асаб системасининг кучсизланиши, хотира, тафаккур, диққатни тўплашнинг қийинлашуви, унутиш жараёнининг кучайишига олиб келади. Лекин шунга қарамай, кексаларда маънавий-руҳий жиҳатдан ўзлигини англашнинг янада такомиллашуви, ўз-ўзини баҳолаш, назорат қилиш, ўз-ўзига буйруқ бериш каби мезонлар, масъулиятлилик ҳиссининг ортиши, келажакка интилиш, ишчанлик қобилиятининг сақланишига олиб келади. Истиқбол режа ва мақсадлар, соғлом руҳият узоқ умр кўришга ҳамда кексалик гаштини хавас қилгудек ўтказишга олиб боради. Бу борада ёш психологияси қонуниятларига суянмоқ даркор.

Пассив турмуш тарзига кўниккан қариялар эса фоний дунёдан умидсизлик туйғуси пайдо бўлади ва бу ҳол фаолликни, режалар тузишга интилишни сусайтиради. Бундай қариялар бетобликдаёқ васият қилиш, қариндошлардан рози-ризочилик тилашга ўтиб оладилар.

Нафақага чиқиш арафасида ҳам инсонда хотиржам дам олиш истаги ва ижтимоий фаолиятдан узоқлашиш туйғуси ўртасида инқироз пайдо бўлади.

Ҳозирги замон кишиларининг ўртача умр кўриши қарийб бир ярим-икки марта узайганлиги, бу даврда жисмоний бақувватлилик, маънавият ва руҳиятнинг тетиклиги ижтимоий фаолиятни сусайтириш ҳақида сўз бўлиши мумкин эмаслигини кўрсатмоқда. Демак, уларнинг ишчанлиги, ақлий қобилияти, касбий маҳорати, турмуш тажрибаси, онгнинг юксаклиги,

маънавиятнинг бойлиги, руҳиятнинг софлиги янги зафар, меҳнат қувончлари сари дадил қадам ташлашга тўла қафолат беради.

Соматик сиҳатлилиқ кекса одамнинг психолофизиологик функциялари, психик жараёнлар ва шахсий хусусиятларининг такомиллашишига олиб келади. Бу эса ақлий зўриқиш, асабий таранглик ҳолатларини камайтириш учун хизмат қилади, тажрибада вақтдан тежамли фойдаланиш имкониятини яратади ва уларни ёш авлод олдида ибрат бўлгудек имкониятларини яратади.

Барқарор кайфият, хотиржамлик туйғусига эга бўлган, ўз кадр-қимматини сақлаётган, оила муҳитининг сардорига айланган, ижтимоий фаолиятдан узоқлашса-да, қарилик гаштини сураётган кексалар ҳам талайгина.

Жисмоний ҳаракат имкониятига эга бўлган қариялар меҳнат қилишга интиладилар. Улар тарихий воқеаларни тирик гувоҳ сифатида батафсил баён қиладилар.

Соғлом қарияларда донишмандлик умрнинг охирги нафасига қадар сақланиши тажрибаларда қайд этилган. Бир-бирини қўмсаш, ҳамдардлик, юксак туйғулар оилада тотувликни янада мустаҳкамлайди. Хайрихоҳлик билдириш, инсонпарварлик ҳисси туфайли жамики инсон зотиға яхшилиқ тиланади. Кексаларда раҳмдиллик, поклик, орасталиқ, мулойимлик сингари туйғуларнинг ифодаланиши бошқа ёш даврдаги одамлар туйғусига асло ўхшамайди. Шунинг учун бўлса керак, “Қари билганни пари билмас” деган нақл бор.

Ортиқча зўриқишсиз жисмоний меҳнат билан шуғулланган одамларда ҳаракатнинг тезлиги, қад-қоматнинг тиклиги, маънавий тетиклик, руҳий фаоллик узоқроқ сақланади. Бундай ҳолат соғлом кексайишдан далолат беради.

Ақлий меҳнат билан доимо шуғулланувчи кекса одамларнинг хотираси яхши бўлади, ақлни пешлайдиган машқлар билан шуғулланувчи одамларда ҳам интеллектнинг юксак даражаси сақланиб қолади. Шахслараро муносабат, ширин муомала, оилавий тотувлик, асабни сақлаш, психик фаоллик умрни узайтириш омилларидандир.

Андижон вилояти ХТХҚТУМОИ тингловчилардан сўровнома олинди.
Сўровномада 45-55 ёш оралиғида 125 нафар тингловчилар қатнашди.

Сўровнома қуйидаги саволлардан тузилган:

1. Кексайишингиз ҳақида ўйлаганмисиз?

- А) Ҳа, кўп ўйлайман
- Б) Баъзан, ўйлаб қоламан
- С) Йўқ, ҳеч ҳам ўйламабман

2. Нуруний қарияларни кўрганингизда уларга хавас қиласизми?

- А) Ҳа, жуда хавас қиламан
- Б) Билмадим, ўйлаб кўрмабман
- С) Йўқ, қарияларга ҳеч хавас қилмайман

3. Баъзан қаровсиз қарияларни кўрганда қандай ҳолатга тушасиз?

- А) Жуда ачинаман
- Б) Нега шундай бўлди экан, деб ўйлайман
- С) Ачинмайман, шундай ҳаётга ўзи сабабчи

4. Кексалик гаштини хавас қилгудек ўтказишга тайёرمىсиз?

- А) Ҳа, тайёрман
- Б) Йўқ, бу ҳақда ўйлаб кўрмабман
- С) Йўқ, тайёр эмасман

5. Кексалик гаштини ҳамма хавас қилгудек ўтказиш қандай омилларга боғлиқ деб ўйлайсиз? (Фикрларингизни қисқа ва аниқ ёзинг.)

Сўровнома натижалари асосида қуйидаги фикрлар жамланди. Биринчи, ўзингизнинг кексалигингиз ҳақида ўйлайсизми, деган саволга 93 нафар (74%) тингловчилар “Баъзан, ўйлаб қоламан”; 25 нафари (20%) “Ҳа, кўп ўйлайман”, 5 нафари (4%) “Йўқ, ҳеч ҳам ўйламайман”, деб жавоб берган. Демак, кексалик ҳақида ўйлаш, унга тайёргарлик кўриш ҳақида тингловчиларда ўй-фикрлар пайдо бўлган.

Иккинчи, нуруний қарияларни кўрганингизда хавас қиласизми, деган саволга 110 нафар (88%) тингловчи “Ҳа, жуда хавас қиламан”; 8 нафари (6%) “Билмадим, ўйлаб кўрмабман” ; 5 нафари (4%) “Йўқ, қарияларга ҳеч хавас қилмайман”, деб жавоб берган. Нуруний қарияларга хавас қилиш

менталитетимизга хос тушунча бўлиб, тингловчиларнинг бу борада фикрлари ижобий.

Учинчи, баъзан қаровсиз қарияларни кўрганда қандай ҳолатга тушасиз, деган саволга 78 нафари (62%) нега шундай бўлди экан, деб ўйлайман, деб жавоб берган, 42 нафари (34%) жуда ачинаман, 3 нафари (2%) ачинмайман, шундай ҳаётга ўзи сабабчи деб жавоб берган. Ушбу савол тингловчиларни бироз ўйлантириб қўйгани, нега шундай бўлгани, бундай ҳолатга тушиб қолмаслик ва ачиниш, бировнинг ғамига шерик бўлиш ҳақидаги инсонийлик туйғуларини билдирганлар.

Тўртинчи, кексалик гаштини хавас қилгудек ўтказишга тайёرمىсиз, деган саволга 90 нафар (72%) тингловчи ҳа, тайёрман, деб жавоб берган, 29 нафар (23%) тингловчи бу ҳақда ўйламабман, 4 нафари (3%) эса йўқ деб жавоб берган. 2 нафар тингловчига саволнома ёқмагани, кексаликни эслатиш уларда тушкун кайфиятни пайдо бўлишига сабаб бўлганлигини айтиб, жавоб бермасликларини билдирганлар. Тингловчилардан кексалик гаштини хавас қилгудек ўтказишга тайёрлиги ҳақидаги фикрлари қувонарли ҳолат. Чунки кексалар эъзозда бўлган хонодон обод бўлади, обод оилалар қанча кўп бўлса жамият фаровон бўлади.

Охириги бешинчи саволнома бўйича фикрлар жамланганда, яъни кексалик гаштини ҳамма хавас қилгудек ўтказиш қандай омилларга боғлиқ деб ўйлайсиз, деган саволга қуйидаги фикрлар берилган.

Энг кўп жавоблар- фарзандларга тўғри тарбия бериш, ҳатто невараларнинг ҳам ота-она, бобо-бувиларига меҳрли бўлиб улғайишига эришиш, оила аъзоларни ҳамжиҳат бўлиб, аҳил яшашга ўргатиш, меҳр-оқибатли бўлишга, маънавий етук инсонлар бўлишига, бир-бирларига ғамхўр бўлишга ўргатиш зарурли кўрсатиб ўтилган. Зеро, соғлом муҳитни шакллантириш, юқори даражадаги фарзанд тарбиясига эришиш, фарзандлар қобиллиги, тинч, осойишта, фаровон ҳаёт, моддий таъминланганлик, турмуш даражасининг яхшилиги, тинчлик ва хотиржамлик кексалик гаштини ҳамма хавас қилгудек суриш гаровидир.

Фойдаланган адабиётлар рўйхати.

1. Ғозиев Э. Психология. Тошкент “Ўқитувчи” 1994 йил.
2. Давлетшин М.Г. Дўстмуҳаммедова ва бошқалар. Ёш даврлари ва педагогик психология. Ўқу методик қўлланма. Тошкент-2004 йил.
3. Мактаб ва ҳаёт. №1,2 2015 йил
4. Каримова В.М. Ижтимоий психология асослари. – Тошкент “Ўқитувчи” 1994 йил