

**Qarilarda xotira susayishi hamda xotira funksiyalari haqida umumiy
tushunchalar**

Turdiqulov Kamronbek Muzaffar o'g'li

Termiz davlat universiteti ijtimoiy fanlar fakulteti amaliy psixologiya

yo'nalishi 3-kurs 221-guruh talabasi

***Annotatsiya:** Ushbu maqolada gerontopsixologiyaning nozik jihatlari ilmiy tahlil qilingan. Hamda keksalikda xotira susayishi sabablari va xotira funksiyalari yoritilgan.*

***Kalit so'zlar:** Keksalik, gerontopsixologiya, xotira, xotira funksiyalari, xotira susayishi*

Kirish:

Gerontologiya — grekcha soʻz boʻlib, keksayishning, keksalikning kelib chiqishi demakdir. Geriatriya soʻzi keksaygan inson shaxsini davolashni bildiradi. Involyusiya tushunchasi evolyusiyaning teskarisi boʻlib, oʻsishdan orqaga qaytishni ifodalaydi. Gerogigiena — keksaygan odamning salomatligini saqlash va mustahkamlash sohasidir. Gerogigiena keksa odamlarda asab, ruhiy kasalliklarning oldini olish uchun xizmat qiladi. Geteroxronlik bir xil Yoshdagi odamlarda ruhiy jarayonlarning turlicha (har xil vaqt va muddatda) namoyon boʻlishidir. Psixogerontologiya fanida gerontogenezning evolyusion omillari qatoriga I.V.Davidovskiy nasliy, ekologik, biologik, ijtimoiy alomatlarini kiritadi. D.Bromley insonning qidirish sikli uchta bosqichdan iborat boʻlishini taʼkidlaydi: 1) "ishdan, xizmatdan uzoqlashish" (isteʼfo) — 66-70 Yosh; 2) keksalik (70 va undan katta Yosh), 3) munkillagan keksalik (hasta keksalik va oʻlim) — maksimum 110 Yosh. SHu bilan birga (keksayishning qonuniyatlari ular qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin). 1) geteroxronlik (har xil vaqtlilik) qonuni; 2) oʻziga xoslik qonuni; 3) xilma-xillik qonuni. I.V.Davidovskiy "Keksayish nima?" nomli asarida taʼkidlaganidek, inson 50—60 Yoshga toʻlganda yoki undan oshgan chogʻida yetuklikning kechikkan davriga kirib keladi. SHu Yoshdagi odamlarning

o'limini XVIII asrdagi tengdoshlari bilan taqqoslansa, ularning yashash va mehnat qilish imkoniyati 75 yoshgacha uzayishi mumkin. Chunki hozirgi kunda nafaqani belgilash haqiqiy biologik qarish Yoshidan 15—20 yil ilgari ketgan. Bu hol aqliy mehnat bilan shug'ullangan ziyoli odamlarda yaqqol ko'zga tashlanadi. I.V. Davidovskiyning fikricha, uzoq umr ko'ruvchilar asosan ozish, faol, harakatchan odamlar bo'lib, havodan erkin nafas olishni juda yoqtiradilar, organizm faoliyatiga daxldor tinka quritar kasalliklardan holi bo'ladilar. Tadqiqotchi P.P. Lazerev 1928- yilda umr o'tishi bilan ko'ruv apparati markaziy etnologiyasining xiralashuvini aytgan edi. Keyinchalik, 1967- yilda amerikalik psixolog Gregori bu fikrni tajribadan o'tkazdi va inson keksayishi bilan retseptor apparatining optik funksiyasi zaiflashadi, ko'ruv sezgasi va idrokini xiralashtiradi. Ko'zning rangni sezishi Yoshi ulg'ayishi bilan o'zgarib boradi, hatto, rangni ajratish qobiliyati sezilarli darajada pasayadi. SHuni alohida ta'kidlash kerakki, spektr nurlarining yoyilishi Ibn Sino tomonidan tushuntirib berilgan, fan olamida esa bu kashfiyot Gel'mgolsga qiyos beriladi. Ko'rishning pasayishi geteroxron xususiyat kasb etib, spektrning qisqa va to'kis qismida (ko'k va qizil rangda) aniqroq aks etadi. Psixogerontologik nuqtai nazardan sezish vaqtini rad qilgan E.N. Sokolov, E.I. Boyko, A.R. Luriya sezish vaqti Yosh davrining informatsion stimul funksiyasidan boshqa narsa emas, deya xulosa chiqaradilar. Ular sezish vaqqining egri chiziqli ko'rsatkichlarini sxema tarzida ishlab chiqib, keksalik davriga xos ikkita xususiyatni chuqur tahlil qildilar. Xuddi shunga o'xshash ma'lumotlar D. Birron, D. Botvinnik tajribalarida ham olingan. Psixogerontologiyada keksa erkak va ayollarning psixologik xususiyatlarini o'rganishda ko'proq test (sinov) dan foydalaniladi. Testlar o'z maqsadi, mohiyati hamda tizimiga binoan bir nechta ko'rinishga ega: 1) maqsadga yo'naltirilgan, bilim hajmini aniqlovchi standart testlar — imtihon — sinov varaqasi; 2) insonning aql-zakovatini o'lchashga moslashtirilgan aql testlari; 3) inson shaxsining fazilatlarini tekshirishga mo'ljallangan testlar; 4) inson iste'dodi, iqtidori hamda qobiliyatining darajasini aniqlashga qaratilgan testlar. Keksayish davrida odamlar psixologiyasini o'rganish testlar yordamida amalga oshirilishi sinaluvchilarda

irodaviy kuch-quvvat sarflash, aqliy zo'riqish, asabiy tanglik holatlarini kamaytirish tajribada vaqtdan tejamli foydalanish imkoniyatini yaratadi. SHu bilan birga testlar kishilarda (rang-barangligi uchun) qiziqish, tabiiy mayl, shug'ullanish his-tuyg'usini uyg'otadi. Testlar bilan ishlashda vaqt cheklanganligi sababli ayrim nuqsonlarga yo'l qo'yiladi, lekin ularni aynan o'sha sinaluvchilarda muayyan vaqt o'tgandan keyin takror o'tkazilsa, kamchiliklar barham topishi mumkin. Keksalar psixologiyasini tadqiq qilishga oid tajribalarda psixogerontologiyaning ayrim usullaridan keng foydalanilmoqda. Nafaqa Yoshiga to'lgan kishilarning ishni davom ettirish ishlash va ulardan foydalanish ehtiyoji tibbiyot va ruhiyat ilmi oldiga bir qancha talablar qo'yadi. Bu talablar M.D.Aleksandrova va uning shogirdlari ta'kiddaganidek, 60 Yoshdan oshgan odamlarning somatik jihatligi ularning ishlab chiqarishda qatnashishiga qanchalik imkon berishini, insonning ruhiy salomatligi ishlashda qay darajada yordamlashishini, sog'lom keksa odamning psixofiziologik funksiyalari, psixik jarayonlari, shaxsiy xususiyat- lari va kasb-korlik uchun zarur talablarga mos kelish-kelmasligini aniqlashdan iboratdir. SHularning so'nggi qismini tadqiq qilish bevosita psixologlarning zimmasida bo'lib, Yosh ulg'ayib borishiga qarab fiziologik funksiyalarning o'zgarishi psixometriya ma'lumotlariga tayanib muayyan usulda o'rganilishi lozim. Bu usulda bir qancha elat, jamoa hududning xuddi shu Yoshdagi aholisi bilan solishtiriladi. Tadqiqotning bu usuli ayrim ruhiy jarayonlarning Yosh dinamikasini aniqlashga xizmat qiladi. Asab sistemasining qarishi V.D.Mixaylova-Lukasheva, M.M.Aleksandrovskeya kabi olimlarning fiziologik va gistologik tadqiqotlarida bosh miya tuzilishi o'zgarishi o'rganilgan bo'lib, bu hol makroskopiya va mikroskopiya ma'lumotlari asosida ifodalangan. Makroskopiya ma'lumotlariga ko'ra: a) keksalik davrida miyaning og'irligi 20-30% egallashadi; b) bir davrning o'zida miya bilan kalla suyagining hajmi o'rtasida disproporsiya kuchayadi; v) keksayish davrida miya burmalari kamayadi va ariqchalari kengayishi kuzatiladi, bular ayniqsa miya qobig'ining peshona qismida yaqqol ko'rinadi va etuk Yoshdagi odamlarga qaraganda 3—4 ta yo'l qisqaradi; g) miyaning zichligi ortadi. Mikroskopiyaning natijalariga binoan: 1) nerv hujayra-

larining umumiy miqsoori kamayadi, bu o'zgarish qobig'ining III-V zonalarida aniq bilinadi; 2) Purkine hujayralarining mikdori keskin kamayadi, hujayralarning yo'qolishi etuk kyshilart nisbatan 25 % ko'p bo'ladi; 3) nerv hujayralari ajinlashadi: yadro esa noto'g'ri ko'rinishga ega bo'la boshlaydi; 4) nerv tolalari yo'g'on- lashadi; 5) xabar olib boruvchi yo'lda mielin tolalarining miqdori ozayadi. Keksayish davri 61 yoshdan 74 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu yoshdagi kishilar shaxslararo munosabatlarda boshqa yoshdagi kishilardan ajralib turadi. Ularni shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin: 1, ijtimoiy faol bo'lmagan erkak va ayollar; 2) nafaqaga chiqqan erkak va ayollar, lekin ijtimoiy hayotning turli sohalarida faoliyat ko'rsatayotgan keksalar. Keksalik davri 75 -90 davrlarni o'z ichiga oladi. Keksalar jismoniy va aqliy faollikka moyil hamda passiv turmush tarziga ko'nikkan qariyalar guruhiga ajratish mumkin. Biologik qarish, psixik jarayonlar, holatlar, xususiyatlar va xatti-harakatlarda keskin o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Sezgi organlari zaiflashadi, asab tizimi kuchsizlanadi. Ma'lumotlarni qabul qilish, , mohiyatini anglash hamda ongni biror bir obyektida uzoq muddat ushlab turish qiyinlashadi. Grekov so'z metodi assotsiyasi asosida xotira jarayonining xususiyatlarini o'rgangan. Uning ma'lumotlari quyidagicha: 1. 70 dan 80 gacha bo'lgan keksalarda xotira (mexanik xotira) zaiflashadi; 2. 70 dan 80 gacha bo'lgan keksalarda mantiqiy-ma'noli xotirada miqdorning ahamiyati saqlanadi; 3. obrazli xotira zaiflashadi; 4. 70 -89 gacha yoshlarda xotiraning barqarorlik negizida ma'noning ichki aloqadorligi yotadi; 5. uzoq muddatli xotira kuchsizlanadi; 6. 90 yoshda nutqning ichki bog'lanishi buziladi;

Asosiy qism:

Gerontopsixologiyaning asosiy vazifasi - kishilarning qariganda ham bardam, tetik yashashiga yordam beradigan vositalarni izlab topishdir. Inson qarigan paytida aqlan zaiflik va organizmning ba'zi a'zolarining ishlash faoliyatida sustlik hamda harakatlanishda sustlik kuzatiladi.

Xotirada esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish va unutish kabi asosiy jarayonlar mavjud boladi. Shu jarayonlarning har biri alohida mustaqil psixik xususiyat hisoblanmaydi. Ular faoliyat davomida shakllanadi va o'sha faoliyat

bilan belgilanadi. Muayyan bir materialni esda olib qolish hayot faoliyati jarayonida individual tajriba orttirishga bog'liqdir. Esda olib qolingan narsani keyinchalik faoliyat daqollanish uchun uni esga tushirish taqozo etiladi. Muayyan bir materialning faoliyat doirasidan chiqib qolishi esa uning unutilishiga olib keladi. materialni esda saqlash uning shaxs faoliyatidagi ishtirokig abog'liq boladi. chunki har bir muayyan paytda kishining xulq – atvori uning butun hayotiy tajribasi bilan belgilanadi. Xotira psixologiyaning eng ko'p o'rganilgan bolimlaridan biribolib hisoblanadi.

Individning o'z hayotiy tajribasini esda olib qolishi, esda saqlab turishi va keyinchalik esga tushirishi xotira deb ataladi. Xotira sohasida quyidagi asosiy jarayonlar farqlanadi: esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish va unitish. Bu jarayonlar biri-biridan ajralgan holda yuzaga chiqmaydi. Ular bir umumiy bir jarayonning turli tomonlarini tashqil qiladilar. Xotiraning yuzaga chiqishi, rivojlanishi kishining faoliyati bilan bog'liq. Ma'lum materialni esda olib qolish hayot faoliyati davomida individual, ya'ni shaxsiy tajribani to'plash bilan bog'liqdir. To'plangan tajribadan keyingi faoliyatda foydalanish qayta esga tushirishni talab qiladi. Ma'lum materialning faoliyatda qatnashmay qolishi yoki faoliyatidan tushib qolishi uni esdan chiqarib quyishga olib keladi.

Hozirgi kunda xotira mexanizmlari haqida juda ko'plab nazariyalar mavjud. Ularning barchasini bir necha guruhlariga birlashtirish mumkin.

Birinchi guruh nazariyalar - psixologik nazariyalar, ikkinchisi - neyrofiziologik nazariyalar. Ularga keyingi yillarda yangi nazariyalar, uchinchi yo'nalish - bioximik yo'nalishdagi nazariyalar qo'shilmoqda.

Barcha nazariyalar orasida eng oldin paydo bo'lib rivojlangan nazariyalarga psixologik nazariyalar kiradi. Bu nazariyalar xotira jarayonlarini tarkib toptirishda sub'ektning faolligiga qanday o'rin berilganligiga, sub'ekt faolligining o'ziga qanday qaralganligiga bog'liq ravishda klassifikatsiya qilinadi. Shunday oqimlardan biriga assosiativ nazariya kiradi.

Assosiativ nazariyaning asosiy tushunchasi assosiatsiya tushunchasidir. Assosiatsiya - aloqa bog'lanish degan ma'noni bildiradi va hamma psixik

hodisalarni tushuntiruvchi universal mexanizm sifatida qaraladi. Ularning fikricha, agar ma'lum psixik hodisalar inson ongida ayni bir vaqtning o'zida bir-biridan ketma-ket hosil bo'lgan bo'lsa, ular o'rtasida assosiativ aloqa hosil bo'ladi. Agar shu assosiativ aloqaning biron-bir elementi qayta ta'sir qilsa yoki qayta nomoyon bo'lsa, ongimizda assosiativ aloqaning barcha elementlarini qayta tiklashga olib keladi.

Shunday qilib, assotsianizm ikkita ta'sirot o'rtasidagi aloqa bog'lanishning zaruriy va etarli asosi - bu ta'sirlarning inson ongida ayni bir vaqtning o'zida nomoyon bo'lishi deb hisoblaydi.

Assotsianistlar quyidagi assosiatsiya hosil bo'lishning asosiy sharoitlarni ko'rsatadilar. A) tegishli ob'ektlarning zamon va makon izchilligi; b) ob'ektlarning bir-biriga o'xshashligi, ob'ektlarning bir-biridan farqi, qarama-qarshiligi. Shu sharoitlarga mos ravishda uch turli assosiatsiya ajratilgan: izchillik assosiatsiyasi, o'xshashlik assosiatsiyasi, kontrastlik assosiatsiyasi.

Ammo bir xil sharoitda doimo bir xil assosiatsiyalar zanjiri hosil bo'lmaydi. U holda turli kishilar bir xil sharoitda bir xil narsalarni eslab qolgan bo'lar edilar. Haqiqatda esa aloqalar tanlangan suratda hosil bo'ladi.

Bu nazariyaga ko'ra aloqalar (bog'lanishlar) hosil qilishning asosi sifatida materiallarning tashkil qilinganligi e'tirof qilinadi. Materialning ma'lum tashkiliy tartibi esda olib qolishda katta rol o'ynaydi. Ammo materialning tuzilishini ochish va baholash, oqibatda uni esda olib qolishda faqatgina sub'ekt faoliyati natijasi asosiy rol ni o'ynaydi.

Hozirgi zamon psixologiya fanida barcha psixik jarayonlarni, shu jumladan xotira jarayonlarini ham tarkib toptirishga sababchi bo'lgan asosiy faktor shaxs faoliyatidir, deb qarovchi nazariyalar tobora ko'proq e'tirof etilmoqda. Bu nazariyaga asosan esda saqlash, esga tushirish jarayonlari sub'ekt faoliyatida ana shu materiallarning qanday o'rinda turishi bilan belgilanadi.

Xulosa:

Kundalik tajribamiz ko'rsatadiki, esda qolgan narsalarning ham esimizga tushavermaydi, ularning bir qismi unutiladi. Unitish ham xotiraga oid hodisadir.

Esda qoladigan narsa xotira materialini, esda saqlanib turadigan va esga tushiriladigan narsa esa xotiraning mazmunini tashkil qiladi.

Ilgari idrok qilingan narsalarning esimizga tushgan obrazlari tasavvur deb ataladi. Bu xotiramizda saqlanib qolgan idrok obrazlari bo'lib, mazmunan obrazli xotiraga talluqlidir. Odam xotirasining asosiy mazmunini nutq-so'z materiali tashkil etadi. Idrok qilingan narsa va hodisalarning nomlari, o'qilgan matnlar, so'zlar, gaplar, boshqalarning nutqi esda olib qolinadi, esda saqlanib qoladi va esga tushiriladi. Lekin nutq esda olib qolinganda u yoki bu oddiy tovushlar birikish tizimlari emas, balki nutqda ifodalangan ma'no, o'z va boshqalarning saqlanadi va esga tushadi. So'zlarning ma'no jihatdan mantiqiy suratda bir-biriga bog'lanib esda qolishi va esga tushishi mazmunan so'z- logik xotirasi bo'lib, obrazli xotiraga nisbatan, ancha murakkab aqliy faoliyatdir. Biz ko'ngildan kechirgan tuyg'ular, har xil muskul va ish harakatlari ham xotira mazmunini tashkil qiladilar.

Shu sababli esda qoladigan materialning xilma-xil mazmuniga qarab, xotirani, odatda, obrazli, so'z-logik, emotsional(tuyg'u-hissiyot) va harakat xotirasi kabi xillarga ajratiladi.

Shunday qilib, ongimiz aks ettirgan narsalarni mustahkamlash, saqlab qolish va keyinchalik tiklash (esga tushirish)dan iborat bo'lgan aqliy faoliyatni xotira deyiladi. Qarilikda esa xotira fuksiyalari susayadi va aynan shu sababdan keksa insonlarimizning ko'p narsalarni aytilgan gaplarni unutish holatlari kuzatiladi bunga normal holatda qarashimiz ham mumkin. Buni oldini olish uchun esa yoshlikdan xotira mashqlari bilan shug'ullanish kerak va shundagina xotiramiz keksayganimizda ham bizga pand bermaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1-Bruner d. S. Psixologiya poznaniya. - m., 1977
- 2-Gamezo m. V., domashenko i. A. Atlas po psixologii. - m.,1986
- 3-Gippenreyter yu. B. Vvedenie v obshuyu psixologiyu. Kurs leksiy. - m., 1996
- 4-Granovskaya r. M. Elementi prakticheskoy psixologii. Spb, 1997
- 5-Karimova v. M. Auditoriyada bahs-munozarali darslarni tashkil etishning psixologik texnikasi. - t., 2000

6-Karimova v. M. Psixologiya. - t., 2002

7-Karimova v. M., akramova f. Psixologiya. Ma'ruzalar matni - t., 2000

8-Nemov r. S. Psixologiya m. 1990

9-Nemov r. S. Psixologiya. - kn.1. Obshie osnovi psixologii. - m., 1994

10-Nemov r. S. Psixologiya. - v 2-x kn. Kn.1. - m., 1998

11-Nemov r. S. Psixologiya. V 3-x kn. - kn.1. - m., 1998

12-Psixologiya. Uchebnik. - pod red. A. Krilova - m., 1998

13-Umumiy psixologiya. A. V. Petrovskiy tahriri ostida. T.1992.

14-Www.ziyonet.uz