

## Qarilikda bilish jarayonlarining kechishi va bilish jarayonlarining umumiy tasnifi hamda bilish jarayonlari haqida umumiy ma'lumotlar

**Turdiqulov Kamronbek Muzaffar o'g'li**

Amaliy psixologiya yo'nalishi 221-guruh 3-kurs talabasi

### Annotatsiya

Ushbu maqolada qarilikni qanday kechishi hamda ushbu davrda insonlarda bilish jarayonlarining qay tarzda borishi haqida umumiy keng ma'lumotlar berib o'tilgan, shu bilan birgalikda bilish jarayonlariga qisqa hamda umumiy ma'lumotlar berib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** qarilik, qarilik davri, bilish jayonlari va bilish jarayonlari funksiyasi

Qarilik, keksalik (qarish) — organizm hayotining yoshga bog'liq muayyan bir davri, muqarrar ravishda yuz beradigan jarayon. A'zo va sistemalarda o'ziga xos o'zgarishlar ro'y berib boradi, bu esa asta-sekin organizmning hayotga moslashuv imkoniyatlari susayishiga olib keladi. Odamlarning Qarilik davri 75 yoshdan keyin boshlanadi (90 yoshdan oshgan kishilar uzoq umr ko'ruvchilardir), bu fiziologik Qarilikdir bunda aqliy va jismoniy quvvat, ma'lum ish qobiliyati, xushchaqchqlik va atrofqa qiziqish saqlanadi. Turli noxush tashqi va ichki ta'sirotlar barvaqt yoki patologik Q.ga olib keladi. Odatda, Q.ning dastlabki belgilari odamda yetuklik davridan (shartli ravishda 60 yoshdan) so'ng boshlanadi. Lekin aslini olganda, Q. organizmning o'sishi va rivojlanishi to'xtagandan keyin sezila boshlaydi. Mas, 30—35 yoshlarda biologik jarayonlarning faollik darajasi pasaya boshlaydi. Qarish turli to'qima va a'zolarida bir vaqtda boshlanmaydi va turli darajada kechadi, u organizm hujayralari yashash xususiyatlarining asta-sekin susaya borishidan iborat. Dastlab Q. tufayli boshlangan o'zgarishlar amalda organizmning hayot sharoitlarining keskin o'zgarishlariga moslashuvchanlik jarayonini buzmasada, ammo borabora yosh ulg'ayib, o'zgarishlar kuchayganda organizm bunga endi ancha qiynalib moslashadi. Xususan, bu kasallik davrida, jismoniy va ruhiy zo'riqishlarda bilinadi. Qarish jarayoni, birinchi navbatda, yuraktomir va nerv sistemasiga ta'sir qiladi; bunda bir faoliyatdan ikkinchisiga o'tish qobiliyati qiynlashadi. Tormozlanish jarayonining yetarli bo'lmasligi nerv sistemasi qo'zg'aluvchanligining oshishiga olib keladi, shu tufayli atrofdagi narsalarga moslanish va javob reaksiyalari sust

ishlanib, sekin yo‘qoladi; emotsional beqarorlik kuchayadi. Q. qo‘pincha turli xil surunkali kasalliklar bilan kechadi, bu barvaqt qarib qolishga olib kelishi mumkin. Umuman yoshga xos o‘zgarishlar bilan kasallanish o‘rtasida ma‘lum darajada bog‘liklik bor. Q.da organizmning moslanuvchanlik va tiklanish imkoniyatlari susayadi, bu — kasalliklarning avj olishiga va ularning ancha og‘ir o‘tishiga sabab bo‘ladi. Shuning uchun kasallikning oldini olish barvaqt qarishga yo‘l qo‘ymaslikka yordam beradi. Hozirgacha Q. sabablari to‘g‘risida aniq fikr yo‘q, lekin u bir qadar irsiyatga ham bog‘liq. Ba‘zi oilalarda uzoq umr ko‘ruvchilarning nasldannaslgaga o‘tganligi ma‘lum. Ayollarda Q.ning erkaklarga nisbatan kechroq kuzatilishi genetik apparatning xususiyatlariga va boshqalar omillarga (mas, ayollarda chekish, spirtli ichimliklar ichish kam) ham bog‘liq bo‘lishi mumkin. Ma‘lumki, Q. sur‘ati turlicha bo‘ladi: ba‘zilar 75—80 yoshda, hatto ancha keyin ham turli ishlar bilan shug‘ullanish uchun kuchquvvat va imkoniyat bo‘ladi. Biroq yosh o‘tishi bilan barcha odamlarda mehnat qobiliyati pasayadi, salga toliqadi. Shu sababli, yosh o‘tganda kishining ahvoli yaxshi bo‘lsa ham og‘ir ish qilmaslik kerak. Q. davrida ovqatlanish, mehnat va dam olish rejimiga qat‘iy rioya etish, uxlashdan oldin ozroq sayr qilish, chiniqish muolajalari va boshqalar katta ahamiyatga ega. Biroq chiniqish muolajalari turini va muddatini, albatta, vrach bilan maslahatlashib olgan ma‘qul. Aytib o‘tilganlarga amal qilish barvaqt Q.ning oldini oladi va uning maromida kechishiga, shuningdek, odamning jismoniy va ma‘naviy imkoniyatlarini iloji boricha saqlab qolishga olib keladi. Q. sabablari va sirasrorlarini gerontologiya, ularda kechadigan kasalliklarni esa geriatriya fani o‘rganadi.

Qarisi bor uyning parisi bor (O‘zbekxalqmaqoli) Biologik qarish psixik jarayonlar, holatlar, xususiyatlar va xatti-harakatlarda keskin o‘zgarishlarni vujudga keltiradi. Aksariyat sezgi organlari zaiflashadi, asab sistemasi kuchsizlanadi, ma‘lumotlarni qabul qilish (xotira) va ularni qayta ishlash, mohiyatini anglash (tafakkur), u yoki bu holatlarga nigohini to‘plash va unda muayyan muddat tutib turish (diqqat) qiyinlashadi. Biologik qarish psixik jarayonlar, holatlar, xususiyatlar va xatti-harakatlarda keskin o‘zgarishlarni vujudga keltiradi. Aksariyat sezgi organlari zaiflashadi, asab sistemasi kuchsizlanadi, ma‘lumotlarni qabul qilish (xotira) va ularni qayta ishlash, mohiyatini anglash (tafakkur), u yoki bu holatlarga nigohini to‘plash va unda muayyan muddat tutib turish (diqqat) 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 qari odam bola tabiat arazchan, ko‘ngli bo‘sh, hissiyotga beriluvchan xarakterli bo‘lib qoladi. Shuning uchun ular bilan muloqotga kirishishda mazkur shaxsning sifatlarini hisobga olish maqsadga muvofiqdir. Xotiraning zaiflashuvi qariyalarda xayolparastlik illatini keltirib chiqaradi, ko‘pincha esda olib qolish, esda saqlash va esga tushirish o‘rtasida ko‘pgina sabablarga ko‘ra nomutanosiblik tug‘iladi, natijada unutish jarayoni kuchayadi. Diqqatni muayyan obhektga to‘play olmaslik oqibatida biron faoliyat turi ustida uzoq mashg‘ul bo‘la olmaslik vujudga keladi. Narsa va jismlarni noto‘g‘ri idrok qilish, yahni illyuziyalar ko‘proq o‘rii egallaydi. Monokulyar va binokulyar ko‘rishda xilma-xillik yuzaga keladi. Xarakter hislatlarida chekinish, hadiksirash, ishonchsizlik hislari etakchirolo‘ynay boshlaydi.

Psixologlardan I. Baylash va D. Zabeklar keksalarda xotira, idrok, mantiqiy tafakkur, eruditsiya, nutq surhati kabilarni tadqiq qilib, ular o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘lanishni (xotira -0,20, idrok -0,28, mantiqiy tafakkur -0,37, eruditsiya -0,33, nutq tezligi -0,40 ligini) aniqlaganlar. Amerikalik psixologlar Frennd va Zabeklar keksalik davrida tafakkurning tanqidiyligini o‘rganishda deduktsiya va sillogizmlardan foydalanib, keksalikda tafakkurning obhekti torayishi va keskin rad qilish kuchayishini aniqlaganlar. D. Bromley qariyalarda ijodiy tafakkurning pasayishi, o‘ta qiyinchilik bilan yangi sharoitga moslashuvini va dogmatizmga asoslanishini topgan.

Yirik jahon psixologlari S. Pako, G. Offre, L. Bine, U. Maynot, E. Medavir, A. Komfort, I. V. Davidovskiy, B. G. Ananev, N. V. Nagorniy, Ye. D. Aleksandrova va boshqalar uzoq umr ko‘rish sirlarini ekologik omillar orqali tushuntirishga harakat qiladilar. Aksariyat olimlarning fikricha, ekologik omillar insonning yashash sharoitiga, kamol topishiga, bevosita yoki bilvosita ta’sir qiladigan omillardir.

Insonning ijtimoiy muhiti sharoitlari ichiga kasb mehnati, turmush tarzi, madaniyati va ma’naviyati kabilarni kiradi. Jahon fani to‘plagan ma’lumotlarga ko‘ra ochiq havoda ortiqcha zo‘riqishsiz jismoniy mehnat bilan shug‘ullangan odamlarda harakatning tezligi, qad-qomatning tikligi, ma’naviy tetiklik, ruhiy faollik uzoqroq saqlanadi. Mana shu holat jismoniy tarbiya bilan doimiy shug‘ullanuvchi kishilarda ham bo‘ladi. «Umrni uzaytirish muammolari» nomli (1952) kitobda dog‘istonliklarda uzoq umr ko‘rishning asosiy sabablari quyidagilar ekani ta’kidlangan: 1) Respublikaning tog‘li qismidagi iqlim sharoiti va jug‘rofiy omillar;

2) sutkasiga 3-4 marta istehmol qilinadigan go'shtli, o'simlik moyli va sutli oziq-ovqatlar, chekishning, ichish va ortiqcha jinsiy aloqaning taqiqlangani; 3) avlodan-avlodga asrlar davomida o'tib kelayotgan madaniy anhanalar, o'ziga xos turmush tarzi va uning xususiyatlari; 4) gigienaning barcha qonun va qoidalariga rioya qilinishi va butun umr bo'yi jismoniy mehnat bilan shug'ullanish; 5) bir maromda ham passiv, ham aktiv hordiq chiqarish; 6) aholi turmush darajasining moddiy-maishiy jihatdan yaqinlanishi va hokazolar.

Uzoq umr ko'rishning, umr uzayishining muhim omillaridan yana bittasi kasb-korlik faoliyatiga bog'liq psixiy holatning barqarorlashuvidir. Ana shu holatga insonning ko'rish idrokida fazoni farqlash (fazoviy tasavvur) qobiliyati kiradi. Frantsuz gerontologi va oftalmologi G.Offre «Gerontologiya asoslari» (1960) kitobidan joy olgan «Ko'zning keksalarga xos o'zgarishi» asarida ilmiy-amaliy ahamiyatga ega bo'lgan ma'lumotlar keltiradi. Uning fikricha, keksalikda presbioniya (grekcha, qarilikda ko'rishning zaiflashuvi) hodisasi ro'y berib, yaqinni ko'rish yomonlashadi. G.Offrening fikricha, 10 yoshdan ko'rish akkomodatsiyasining kuchi pasayishi, agarda 10 yoshda akkomodatsiya kuchi 16 dioptriyaga (grekcha optik o'lchov) teng bo'lsa, 40-45 yoshda-4, keyinchalik esa 1 bir dioptriyaga tushib ketishi mumkin. 50-60 yoshlarda akkomodatsiya o'zining eng quyi darajasiga tushadi, biroq shundan keyingi yosh davrlarida barqarorlashib boradi. Jahon psixologiyasi fani ma'lumotlariga qaraganda akkomodatsiyaning kuchi shunchalikkamayibboradiki, yaqinnifaqatko'zoynakbilanko'riladiganbo'ladi. Biologik qarish psixik jarayonlar, holatlar, xususiyatlar va xatti-harakatlarda keskin o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Aksariyat sezgi organlari zaiflashadi, asab sistemasi kuchsizlanadi, ma'lumotlarni qabul qilish (xotira) va ularni qayta ishlash, mohiyatini anglash (tafakkur), u yoki bu holatlarga nigohini to'plash va unda muayyan muddat tutib turish (diqqat) 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 qari odam bola tabiat arazchan, ko'ngli bo'sh, hissiyotga beriluvchan xarakterli bo'lib qoladi. Shuning uchun ular bilan muloqotga kirishishda mazkur shaxsning sifatlarini hisobga olish maqsadga muvofiqdir. Xotiraning zaiflashuvi qariyalarda xayolparastlik illatini keltirib chiqaradi, ko'pincha esda olib qolish, esda saqlash va esga tushirish o'rtasida ko'pgina sabablarga ko'ra nomutanosiblik tug'iladi, natijada unutish jarayoni kuchayadi. Diqqatni muayyan obhektga to'play olmaslik oqibatida

biron faoliyat turi ustida uzoq mashg‘ul bo‘la olmaslik vujudga keladi. Narsa va jismlarni noto‘g‘ri idrok qilish, yahni illyuziyalar ko‘proq o‘rii egallaydi. Monokulyar va binokulyar ko‘rishda xilma-xillik yuzaga keladi. Xarakter hislatlarida chekinish, hadiksirash, ishonchsizlik hislari etakchi rol o‘ynay boshlaydi.

Keksalik yoshidagi chol va kampirlarda o‘z shaxsiyatiga yangicha munosabatlar paydo bo‘ladi. Ko‘pincha ular o‘zlarini kamroq bezovta qilishga, jismoniy kuch-quvvatni ayashga, ehtiyotkorlik bilan harakat qilishga odatlanadilar, organizmlarining toliqishiga yo‘l qo‘ymaydilar, iloji boricha nutq faoliyatiga kamroq murojaat qiladilar, ortiqcha axborotlarni qabul qilmaydilar. Shuning uchun keksayganda «jon shirin bo‘lib qoladi». Keksalikda er-xotin o‘rtasidagi munosabat yanada mustahkamlanadi, yangi shakl va yangi sifat kasb etadi. Muloqot kezida barcha taassurotlar, ma‘lumotlar, kechinmalar, his-tuyg‘ular yuzasidan fikr almashadilar. Bir-birlarini qo‘msash, hamdardlik kabi yuksak tuyg‘ular totuvlikni yanada mustahkamlaydi. Keksalik davrining yana bir xususiyati boshqa kishilarga, begonalarga ham xayrixohlik bildirishdir. Ana shu yuksak insonparvarlik hissi tufayli ular er yuzidagi jamiki inson zotiga yaxshilik tilaydilar. Bu so‘nggi yuksak tuyg‘u baynalmilalchilikning tabiiy ko‘rinishidir. Qariyalardagi rahmdillik, poklik, orastalik, muloyimlik, samimiylik singari tuyg‘ularning ifodalanishi boshqa yosh davridagi odamlar tuyg‘usiga aslo o‘xshamaydi. Shuning uchun «qari bilganni pari bilmas»,- degan naql bor.

Keksayish davrida bilish jarayonlari Kundalik hayotda ko‘pchilik qariyalarning aqli ham susayadi, deb hisoblaydi. Masalan, yosh yigit qo‘ygan narsasini eslay olmasa, hech kim bunda hech qanday qo‘rqinchli narsani ko‘rmaydi, lekin bunday e‘tiborsizlik qariyalar tomonidan amalga oshirilsa, bunday o‘zgarishlarni qarilik o‘zgarishlarining namoyon bolishi— skleroz deb baholaydi. So‘nggi vaqtlarda ilmiy adabiyotlarda normal qarilikda intellectual faoliyatning susayishi haqidagi qarama-qarshi fikrlar uchraydi. Qarilik davrida kognitiv jarayonlarning o‘zgarishi muammosini o‘rgangan tadqiqotchilarning ta’kidlashicha, ko‘pgina aqliy ko‘nikmalar nisbatan saqlanib qoladi. Bu yosh davrida xotirani keng doirada o‘rganish natijalariga ko‘ra (Perlmutter, Adams, Barry, Kaplan, Person & Verdonik, 1987) xotiraning susayishi faqat qarilik oqibati emas, balki boshqa omillar, depressiya, faol faoliyatning to‘xtatilishi va dorilarning salbiy ta’siri

natijasidir.

Qarilik davrida kognitiv rivojlanish darajasida ma'lum susayish ro'y beradi. Masalan, bilish jarayonida ma'lumotlarni qayta ishlash, mexanik eslab qolish tezligining pasayishi kuzatiladi. Lekin bunga mos ravishda kompensatsiyalar ham ro'y beradi. Natijada ma'lum kognitiv xarakteristikalarining yo'qotilishi kundalik hayotga ta'sir qilmaydi (Perlmutter et al., 1987; Salthouse, 1985). Qarilik davridagi inson bilish qobiliyatidagi muhim o'zgarishlardan biri — bu jismoniy va aqliy operatsiyalar bajarish tezligining susayishida namoyon boladi. Bu yoshga yetgan insonlarda reaksiya vaqti ortadi, perseptiv ma'lumotlarni qaytaishlashsekinlashadi, kognitiv jarayonlar tezligi susayadi. Qariyalarda kognitiv qobiliyatlarning susayishi muammosi xotira funksiyalarining o'zgarishi doirasida ko'proq o'rganilgan. Informatsion nuqtayi nazardan yondashuvchi xorijpsixologlari sensor, birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi xotira mavjudligini ta'kidlaydi. Ularning fikricha, sensor xotira — juda qisqa muddatli ko'rish yoki eshitish xotirasidir, bunda informatsiya qayta ishlanguncha 250 milli sekund vaqt oralig'ida xotirada saqlab turiladi.

O'tkazilgan tadqiqotlardan ma'lum bolishicha, qariyalar yoshlarga qaraganda kamroq ma'lumotni xotirada saqlab qoladi. Birlamchi xotira xorijlik tadqiqotchilar tomonidan cheklangan ma'lumotlar hajmini saqlash sifatida tavsiflanadi. Masalan, sotib olinayotgan tovarning narxini eslab qolishni misol sifatida keltirish mumkin. Bu xotira turini ishchi xotira, yoki operativ xotira ham deb atash mumkin. Tadqiqotlarda yoshlar keksalarning birlamchi xotirasida farqlar aniqlanmagan. Ikkilamchi xotira uzoq muddatli xotira turi bolib, unda yosh xususiyatlari yaqqol namoyon boladi. Yodlash va qayta esga tushirishni o'rganishga bag'lashlangan tadqiqotlarda qariyalar berilgan ro'yxatdagi kam so'zlarni, rasm detallarining oz qismini eslab qolishi aniqlandi. Uchlamchi xotira bu ilgari bolib o'tgan voqeani eslashdir. Xotiraning bu turi keksalardatoliqeslabqolinadi. Keksalarilgaribolib, jo'tgan tarixiy voqealarni batafsil eslab qoladi, agar bu voqeada o'zi ishtirok etgan bolsa, yanada yaxshiroq xotirada saqlanadi. Shu bilan birga keksalik davridagi insonlarda xotira saqlanishida individual farqlar kuzatiladi. Masalan, oliy ma'lumotli keksalar o'rta ma'lumotli tengdoshlariga nisbatan xotira testlarini yaxshiroqeslabqoladi.

Intellektual faoliyat bilan faol shug'ullanadiganlar bu testlarda yaxshi natija ko'rsatishadi. Rus psixologlari tomonidan xotiraning yosh funksiyalarini o'zgarishini



kuzatilgan tadqiqotlarda aniqlanishicha, yosh o‘tishi bilan mexanik esda olib qolish yomonlashadi, mantiqiy xotira esa saqlanib qoladi. Obrazli xotira so‘z-mantiq xotiraga nisbatan kamroq esda qoladi. Shunday qilib, keksalik davrida xotira asosida mantiqiy boglanish yotadi, mantiqiy xotira tafakkur bilanchambarchasboglangani uchun keksalarda tafakkur yaxshi rivojlangan deyish mumkin. Yoshlar xotira jihatdan keksalardan ustun bolsalar-da donolik jihatidan ustun emas. Donolik — bu inson bilimlarining ekspert tizimi bolib, hayotning amaliy jihatlariga yo‘naltirilgan, hayotiy muhim muammolar bo‘yicha foydali maslahatlar berishdir. Pol B.Bal hamkasblari bilan birga donolikni o‘rganib, uning bir necha kognitiv xususiyatlarini aniqlagan. Birinchidan donolik, insonlarning hayot mazmuniga aloqador muhim va murakkab muammolarni yechish bilan bogliqdir. Ikkinchidan, donolik bilimlar, fikrlar va maslahatlarning yuksak darajasi bilan ajralib turadi. Uchinchidan' donolik bilan bogliq bilimlar shunchalik keng va chuqurki, ularni maxsus vaziyatlarda qollash mumkin. To‘rtinchidan, donolik shunday aqlni o‘z ichiga oladiki, undan shaxsiy foydaga hamda insoniyat foydasiga foydalanish mumkin. Beshinchidan, donolikka erishish qiyin, lekin ko‘pchilik insonlar uni osongina anglaydi.

Xulosa: umumiy xulosa qilib olib aytganda qarilik jarayonlarida bilish funksiyali bir muncha sustlashadi bilish jarayonlarining kechishi keksa insonlarda zaiflashadi. Ushbu mavzuni o‘rganish jarayonida buning sababi shunda eknligi malum bo‘ldiki, bilish jarayonlarining sustlashishiga sabab eng avvalo organizmning zaiflashganligi hamda ikkilamchi omil sifatida esa yoshlikdan bilish jarayonlarini to‘g‘ri shug‘ullantirilmaganligi deb topildi. Bunday salbiy hollarni oldini olish uchun esa bolalik davridanoq bilish jarayonlarini to‘g‘ri tarbiyalash hamda inson o‘z tanasini to‘g‘ri parvarishlamoq zarurdir.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

- 1- Karimova v.M. Psixologiya – t, 2002
- 2- Nemov r. S Psixologiya- 1990
- 3- Psixologiya uchebnik -pod red A. Krilova-m. 1998
- 4- Umumiy psixologiya A.V.Petrovskiy tahriri ostida t. 1992
- 5- www.ziyonet.uz