

**KEKSA YOSHDAGI ODAMLARNING XISSIIY
ZO'RAVONLIGI VA UNING OLDINI OLISH**

Abdujalilov Bekzod

Guliston davlat universiteti

Itimoiy fanlar kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada Dunyoda va O'zbekistonda keksalarga nisbatan hissiy zo'ravonlik holatlarining oldini olishga qaratilgan ilmiy va amaliy tavsiyalar berilgan, hissiy zo'ravonlik tushunchasining mohiyati yoritilgan va bu turdagi zo'ravonliklarning yuzaga kelish asosiy sabablari va salbiy oqibatlari ko'rib chiqilgan hamda ilmiy takliflar berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Hissiy zo'ravonlik, Keksalik, Zo'ravonlik, Jismoniy zo'ravonlik, Hissiy suiiste'mollik.

Абстрактный. В данной статье приведены научно-практические рекомендации, направленные на предотвращение случаев эмоционального насилия в отношении пожилых людей в мире и в Узбекистане.

Ключевые слова: Эмоциональное насилие, Пожилые люди, Насилие, Физическое насилие, Эмоциональное насилие.

Abstract. This article provides scientific and practical recommendations aimed at preventing emotional abuse of the elderly in the world and in Uzbekistan, explains the essence of the concept of emotional abuse, examines the main causes and negative consequences of this type of abuse, and makes scientific suggestions.

Keywords: Emotional abuse, Elderly, Abuse, Physical abuse, Emotional abuse.

Kirish. XX asr oxirlaridan boshlab dunyoda keksalik muammolariga qiziqish kuchaydi. Bu albatta yer yuzida aholi sonining jadal o'sishi bilan bog'liq edi. Hozirgi zamodayoshi 60 dan oshgan aholi soning o'sish tendesiyasi kuzatilmoqda. Birlashgan Millatlar Tashkilotining prognozlari bo'yicha 2050-yilga kelib yer yuzi aholisining 20 foizdan ko'prog'ini pensionerlar tashkil qiladi. O'zbekistonda 2021-yil 1-yanvar holatiga pensionerlar soni 3 mln 824 ming kishiyoki aholi umumiy soniga nisbatan 11,2 foizni tashkil qiladi. Shundan faqat 2 mln 489 ming yoki 74,3 foizi yosh bo'yicha pensionerlar hisoblanadi. Aholi sonida pensionerlar ulushining ortishi jamiyatning keksayishi degan nomoldi. Kexsa yoshdagi kishilar sonining o'sishi bilan zamonaviy jamiyatda keksalikf enomenini ijtimoiy-falsafiy anglash ham dolzarb muammoga aylanmoqda. Masalan, Yevropa mamlakatlarida har yili keksalikka bag'ishlangan mingdan ortiq ilmiy maqolalar e'lon qilinayapdi. Bu ilmiy maqolalarda keksalik fenomeniga turli xil ta'riflar berilmoqda. Aslida keksalik – har bir kishi hayotining ajralmas qismi, u sog'liq vajismoniy qobiliyatning ma'lum susayishi bilan

xarakterlanadi. Keksalik va unga munosabat jamiyat taraqqiyotining turli davrlarida o'zgarib borgan. *Masalan, amerikalik asteklarda "Keksalari yo'q xalqning ahvoliga voy!", -degan¹* maqol qadim davrlardayoq keksalarga bo'lgan munosabatni belgilab beradi.

1999² BMTning mezonlari bo'yicha 65 va undan katta yoshdagi kishilarning ulushi 7 foizdanoshganda aholi «demografik keksa» hisolanadi³. Biroq keksalik – faqat biopsixologik emas, ijtimoiy-tarixiy tushuncha ham bo'lib, uning davriy chegarasi shartli va turli jamiyat, ijtimoiy guruh va tarixiy bosqichlarda o'zgarib boradi. Amalda pensiyaga chiqqan kishi keksa hisoblanadi, ammo pensiyayoshi gender va kasbiy cheklovlarga ega, ya'ni turli jins va kasbdagi kishilar har xilyoshda pensiyaga chiqadi⁴. Xullas, «keksalik» tushunchasi davrga qarab o'zgaruvchan bo'lib, uning chegarasi jamiyatning rivojlanganlik darajasi bilan bog'liq. Masalan, O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng o'tgan davr mobaynida keksalarga alohida g'amxo'rlik qilish davlatsiyosati darajasiga ko'tarildi. Mamlakatimizda 1997-yil – “Inson manfaatlar yili”, 2002-yil – “Qariyalarni qadrlash yili”, 2007-yil – “Ijtimoiy himoya yili”, 2015-yil – “Keksalarni e'zozlash yil”⁵, 2022-yil – “Inson qadrini ulug'lash va faol mahalla yili”⁶ deb e'lon qilinishi davlatning xalq, ayniqsa keksa avlodga g'amxo'rliги kuchayibborayotganidan dalolat beradi. Bu esa respublikamizda keksalar sonining ortishi, aynipaytda «keksalik» yoshi va tushunchasining o'zgarishiga olib keladi.

Asosiy qisim. Kexsa yoshdagi odamlarning hissiy zo'ravonligini oldini olish choralari keksalarni zo'ravonlikning barcha turlari orasida psixologik va emotsional zo'ravonlik eng keng tarqalgan va qat'iylik masalasidir. Aslida, hissiy zo'ravonlikni kuzatib borish ham qiyin, chunki ko'pincha xabar qilinmaydi. Moliyaviy yoki jinsiy ekspluatatsiyadan farqli o'laroq, hissiy zo'ravonlik harakati jinoiy xarakterga ega emas. Jismoniy zo'ravonlikdan farqli o'laroq, hissiy zo'ravonlik ashyoviy dalillarni qoldirmaydi. Bunday holatda, oila a'zolari va qariyalarning boshqa yaqinlari, agar ular bunga bevosita guvoh bo'lishlari mumkin emasligi sababli sodir bo'lsa, ular haqida hech qanday tasavvurga ega bo'lmasliklari mumkin.

Tuyg'ularni suiiste'mol qilish turlari: Hissiy suiiste'mollik - bu odamning keksa odamni hissiy og'riq va azob-uqubatlarga olib boradigan harakatlari. Kexsa odamning bunday iztiroblari asabiylashish, qo'zg'alish, qayg'u yoki qo'rquv kabi turli xil yo'llar bilan o'zini namoyon qilishi mumkin.⁷

Hissiy suiiste'mol qilish harakatlari qasddan yoki bexabar bo'lishi mumkin; Hissiy

¹ Василенко Н.Ю. Социальная геронтология: Учебное пособие. — Владивосток: ТИДОТДВГУ, 2005

² Русанова Н.Е. Понятие возраста в демографии и современное старшее поколение / Народонаселение, – №2, 2013. – С. 63 – 64.

³ Василенко Н.Ю. Социальная геронтология: Учебное пособие. – Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2005.– С. 22

⁴ Пенсионеров в Узбекистане стало больше. <https://xs.uz/ru/post/pensionerov-v-uzbekistane-stalo-bolshe>

⁵ <https://lex.uz/docs/-2575143>

⁶ <https://lex.uz/docs/-5872456>

⁷ Курьшова Т.С., Алтпысбаева Ж.М. Старост как социально-философский феномен / Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – № 5, 2016.

suiiste'mol ikki shaklda bo'lishi mumkin: og'zaki va og'zaki bo'lmagan. Og'zaki hissiy haqoratga misollar baqirish va qichqiriq, katta odamga tahdid qilish yoki unga zarar yetkazadigan qilib ko'rsatish, haqorat qilish, ism qo'yish va masxara qilish, qo'rqitish kattalar bilan go'yo boladay gaplashish kattani boshqalar oldida xijolatga solib qo'yish, aybdorlikni keltirib chiqaradigan va xafa bo'lgan his-tuyg'ular, yomon va beparvo, ayblash va jinoyatchilik. *Og'zaki bo'lmagan hissiy haqoratlarga misollar:* dahshatli jismoniy zarar yetkazadigan qilib ko'rsatish, jim muomala qilish, qariyalarni boshqalardan ajratish.

E'tiborsizlik - qariyalarni ijtimoiy muloqotga kirishishni cheklash Suv, oziq-ovqat yoki hatto hammomga kirishni cheklash, kattalarga xuddi go'dak kabi muomala qilish, Shaxsiy narsalarni yashirish yoki olib ketish.

Hissiy shafqat sizlikning ta'siri: Zo'ravonlik hissiyotlar va psixologiya bilan bog'liq bo'lganligi sababli, uning ta'siri jismoniy jihatdan kamroq namoyon bo'ladi. Har qanday xulq-atvor o'zgarishini sezish, albatta, suiiste'mol qilishni anglatmasligi mumkin, ammo yaqinlaringiz ma'lum bir kishining kompaniyasida noqulay his etadilar. Ammo, agar sizning sevganingiz umuman bir nechta xulq-atvor o'zgarishini ko'rsatsa, bu uning doimiy ravishda suiiste'mol qilinishini ko'rsatmoqda. Emotsional zo'ravonlik belgilarini aniqlash uchun doimo shifokor yoki psixolog bilan maslahatlashing. Garchi har bir keksa odam bunday suiiste'moldan o'zini boshqacha tutishi mumkin bo'lsa ham, quyidagi hissiy zo'ravonlikni ko'rsatadigan ba'zi belgilar mavjud.

Fiziologik ta'sir: Haddan tashqari tashvish va qo'rquv, Depressiya va tushkunlik, Umidsizlik, Nochorlik va umidsizlik hissi, Qiziqish va g'ayrat yetishmasligi, Qaror qabul qila olmaslik, Ruhiy noqulaylik va passivlik hissi, Shaxsiyat va xulq-atvor o'zgarishi.

Boshqa effektlar: Hissiy suiiste'mol qilish natijasida yetkazilgan zarar, yaqinlaringizning xatti-harakatlarida ham namoyon bo'ladi. O'zgarishlar jismoniy kasallik yoki hissiy tanglik tufayli sodir bo'lganligini aniqlash qiyin bo'lishi mumkin, ammo vaziyatni diqqat bilan kuzatib borish va tergov qilish sizga sababni aniqlashga yordam beradi. Ba'zi ta'sirlar hatto xavfli bo'lib, farovonlikning umumiy pasayishiga olib keladi va hatto ishtahani yo'qotish va uyqusizlik kabi jiddiy sog'liq muammolari. Bundan tashqari, demans va boshqa ruhiy kasalliklar kabi ruhiy kasalliklarga olib kelishi mumkin. Bu yerda psixologik va hissiy zo'ravonlikning ba'zi xulq-atvor va jismoniy ta'siri mavjud. Noto'g'ri ovqatlanish va vazn yo'qotish, Uyqusizlik, Boshqalar bilan uchrashishdan yoki gaplashishdan bosh tortish, Ovqatlanish, ichish yoki retsept bo'yicha dorilarni qabul qilishdan bosh tortish, Ko'z bilan aloqa qilishdan saqlanish, O'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotish, Jismoniy faollik, energiya va ta'sirchanlikning past darajasi.

Qariyalarni hissiy zo'ravonlik qurboniga aylanishining oldini olish uchun siz bir

qator qadamlarni qo'yishingiz kerak. O'zingizga va yaqiningizga bunday suiiste'mol qilish alomatlari va oqibatlarini to'g'risida ma'lumot berib, siz unga bunday xatti-harakat haqida xabar berishga va boshqa qariyalarga nisbatan zo'ravonlikning oldini olishga qodir ekanligiga ishonch hosil qilishingiz mumkin.

Keksa yoshdagi odamlarning hissiy zo'ravonligini oldini olish choralari:

Kattalarni suiiste'mol qilishga olib keladigan turli xil sabablar bor, masalan, begonalarga haddan tashqari ishonish yoki shaxsiy ma'lumotlarini sertifikatiz tarbiyachilarga berish. Yaqiningizni hissiy yoki psixologik zo'ravonlik qurboniga aylanishining oldini olish uchun bir necha qadamlarni bajaring. Qariyalarni ajratishdan saqlaning, yaqiningizni ajratib qo'yish, uni qayg'u, tushkunlik va yolg'izlikka olib boradi, e'tiborsizlik va suiiste'mol qilish ehtimolini oshiradi⁸.

Aloqa qiling: Oila a'zolari ba'zi vaqtlarini yaqinlariga g'amxo'rlik qilish yoki ularga g'amxo'rlik qilish vaqtida nazorat qilish uchun sarflashlari mumkin. Suiiste'mol qilishni ko'rsatadigan har qanday o'zgarishlarni qidirib toping. Qariyalarning faol bo'lishiga yordam bering, faol bo'lish qariyalarga uzoq umr ko'rishlarini oshirish va qariyalarning zo'ravonligiga moyil bo'lish imkoniyatini kamaytirishga imkon beradi. Diniy va jamoat tadbirlarida qatnashishni rag'batlantirish, Bunday qilish qariyalarga yaqinlari va hayotidagi muhim narsalar bilan aloqada bo'lishga yordam beradi.

Har qanday noodatiy holatni tekshirish uchun yaqiningizga muntazam ravishda tashrif buyuring. Yaqiningizning qo'pol yoki zo'ravonlik xususiyatiga ega odamni sevishiga yo'l qo'ymang. Buning sababi shundaki, kimdir zo'ravonlik tarixiga ega bo'lsa, u yana o'zini, ayniqsa jismoniy yoki hissiy jihatdan zaif bo'lgan odam bilan takrorlaydi. Yaqiningizning do'stlari haqida bilimdon bo'ling, agar sizning yaqinlaringiz do'stlari, tarbiyachilari, qarindoshlari yoki qo'shnilar bo'lsa, ular moddiy yordamga yoki noqonuniy giyohvand moddalar bilan bog'liq muammolarga muhtoj. Bunday odamlar, ehtimol, qariyalarni manipulyatsiya qilishlari va ularning noto'g'ri boshqariladigan mol-mulki va moliyaviy mablag'larini o'g'irlashlari mumkin. Qariyalarga moliyaviy ishlaridan xabardor bo'lishlariga yordam bering, qariyalar pulni boshqarish uchun ishonchli yaqin kishining yordamiga muhtoj bo'lishi mumkin, ammo ular faqat o'zlarining moliyaviy holatini nazorat qilishlari kerak. Irodaning keskin o'zgarishiga e'tibor bering, agar sevgan insoningiz o'z xohish-irodasini bildirmasdan o'zgartirmoqchi bo'lsa, vaziyatning chuqurligiga o'ting. Ehtimol, parvarish qiluvchi yoki oila a'zosi vasiyatnomani bema'ni ravishda o'zgartirgan yoki o'z nomini yer uchastkalari va moliyaviy hisob varaqlarga qo'shgan bo'lishi mumkin. Keksalarga qalloblik to'g'risida ma'lumot bering, qariyalar telefon, internet va pochta orqali firibgarliklar uchun osonlikcha maqsadga muvofiqdir. Ushbu firibgarliklar o'zlarining mol-mulkiga yo'l olish uchun shaxsiy ma'lumotlarni o'g'irlash uchun mo'ljallangan.

⁸ Русанова Н.Е. Понятие возраста в демографии и современное старшее поколение / Народонаселение, – №2, 2013. – С. 63 – 64.

Firibgarlar vakolatli shaxslar bo'lishadi, shuning uchun qariyalar ularga bemaolol ishonishlari va shaxsiy ma'lumotlarini berishlari mumkin. Bunday holatlarning paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaslik uchun iloji boricha yaqinlaringiz bilan vaqt o'tkazing. Agar yaqin kishingizga g'amxo'rlik qila olmasangiz, obro'li yuqori darajadagi parvarishlash agentligi bilan bog'laning. Yaqiningizning xavfsizligini ta'minlash uchun ularning xodimlarining yozuvlarini tekshirishga ishonch hosil qiling. Agar sevgan insoningizga muntazam ravishda tashrif buyurib tura olmasangiz, u bilan har kuni bir necha daqiqa davomida telefon orqali suhbatlashing, uning hayotidan xabardor bo'lib turing⁹.

Xulosa qilib olganda Keksa odamlarga nisbatan hissiy zo'ravonlik ko'pincha psixologik holatini yomon va hayot sifatiga olib keladi. Bunday zo'ravonlikka qarshi kurashishning asosiy yo'llarini tuzatishdan iborat: jamiyatda ma'lumot va xavfsizlikni tuzatish, qo'llab-quvvatlash tizimlarini, keksalar bilan ochiq va samimiy muloqot o'rnatish, va zo'ravonlik holatlariga tezkor javob berish va keksalar hayotini yaxshilash va ularga nisbatan hurmatni saqlashni yordam beradi .

Foydalangan adabiyotlar:

1. Василенко Н.Ю. Социальная геронтология: Учебное пособие. — Владивосток: ТИДОТДВГУ, 2005
2. Русанова Н.Е. Понятие возраста в демографии и современное старшее поколение / Народонаселение,– №2, 2013. – С. 63 – 64.
3. Пенсионеров в Узбекистане стало больше. <https://xs.uz/ru/post/pensionerov-v-uzbekistane-stalo-bolshe>
4. <https://lex.uz/docs/-2575143>
5. <https://lex.uz/docs/-5872456>
6. Курьшова Т.С., Алтпысбаева Ж.М. Старост как социально-философский феномен /Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – № 5, 2016.

⁹ Василенко Н.Ю. Социальная геронтология: Учебное пособие. — Владивосток: ТИДОТДВГУ, 2005