

**KEKSALARNI IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK MUAMMOLARI VA UNI  
BARTARAF ETISHNING AYRIM JIHA TLARI****G.Óskinbaeva***QDU Pedagogika psixologiya kafedrası**assistent o'qıtuvchisi**QDU sirtqi talim yo'nalishi Psixologiya guruhi**2- kurs talabasi **Jumabayeva Marupa***

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada keksalik yoshi davrining ijtimoiy-psixologik muammolari haqida bayon etilgan bo'lib, keksayishning ruhiyatga ta'siri, depressiv holatlar va uni bartaraf etish omillari hamda tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Keksayish, muloqot, qadr-qimmat, e'tibor, psixik jarayon, biologik o'zgarish, depressiya, muammo, uzoq umr, holat, his qilmoq, e'zoz.

Mustaqillik sharofati bilan yurtimiz har tomonlama taraqqiy etib rivojlanib borayotgan ekan, xalqimizning azaliy orzu-umidlari istak va xohishlari ham ro'yobga chiqib xalq ruhiyatida tub o'zgarishlar yuz berdi hamda shaxs kamoloti, qadr-qimmatiga katta etibor qaratildi.

Mustaqillikka erishganimizdan buyon har bir yangi yilni alohida nom bilan atalayotganligi va uning asosida inson baxt-saodati ushun muhim ishlar amalga oshirilib dolzarb muammolar hal qilinib inson shaxsi va qadr-qimmatı ulug'lanayotganligini guvohi bo'lib turibmiz.

Prezidentimiz tomonidan 2015 yilni "Keksalarni e'zozlash yili" deb e'lon qilinganligi keksa avlod vakillariga nisbatan. yanada hurmat-e'tibor qaratilib ularning boy hayotiy tajribasini hayotga tadbıq etishdan iboratdir.

O'zbekiston Respublikasi mustaqilligining yigirma uch yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimda Prezidentimiz Islom Abdug'aniyevich Karimov yilning nomlanishini e'lon qilib keksalar haqida bir qancha fikrlar bildirdilar. SHular jumlasidan: "Har qanday jamiyatning yoshi ulug' odamlarga bo'lgan e'tibori va g'amxo'rliги uning madaniy darajasini belgilaydi, desak, yanglishmagan bo'lamiz. Soddagina, o'zbekona qilib aytganda, keksalarga hurmat-ehtirom, mehr- oqibat ko'rsatish ma'naviy hayotimizning tom ma'noda ajralmas qismiga aylangan. Bir o'ylab ko'raylik, "Qarisi bor uyning parisi bor", "Qariyalar – xonadonlarimizning fayzi va farishtasi" degan maqol va hikmatli so'zlarimizda qanday chuqur ma'no bor. Haqiqatan ham, qaysi xonadonda nuroniy otaxon yoki onaxon bo'lsa, bu oilada albatta fayzu baraka, farovonlik, ahillik bo'lishini barchamiz yaxshi bilamiz. Shu bois bugun turli sohalarda erishayotgan yutuqlarimizda ota-onalarimiz, mo'tabar qariyalarimizning unutilmas va ulkan xizmati borligini, biz ular oldida umrbod qarzdor

ekanimizni unutmasligimiz, qo‘limizdan kelganicha ularning og‘irini yengil, umrini uzoq qilishni o‘zimizning insoniy burchimiz deb bilishimiz lozim”- deb aytgan fikrlari keksalarni e‘zozlash, ularning sha‘ni va qadr-qimmatini yanada ulug‘lash jamiyatimiz oldida turgan muhim vazifalardan biri hisoblanib, shuningdek, Gerontologiya va yosh davrlar psixologiyasi fanining ham e‘tiborga molik bo‘lgan vazifalaridan biridir. Bizga ma‘lumki, Gerontologiya-grekcha so‘z bo‘lib –keksayishning keksalikning kelib chiqishi demakdir.

Inson dunyoga kelar ekan, u yashash jarayonida bir qancha bosqichlarni bosib o‘tadi. Har bir bosqich o‘ziga xos biyologik va psixofizologik xususiyatlarga ega. Ulug‘ alloma Abu Ali Ibn Sino inson umrini quyidagi to‘rt qisimga bo‘lgan:

1. O‘shish yoshi (o‘smirlik-o‘ttiz yil davom etadi)
2. O‘shishdan to‘xtash yoki yoshlik davri (o‘ttiz besh qirq yoshgacha bo‘lgan davr)
3. Cho‘kish yoshi (o‘rta yoshli davr- 60 yoshgacha)
4. Kuchsizlik bilan birga cho‘kish umr oxrigacha boradi. Bu keksalikdir.

Keksayish davriga 61(56)71 yoshli erkak va ayollar kiradi. Bu davrdagi kishilar xilma-xil xususiyatlari, shaxslararo munosabatlari bilan boshqa yosh davridan ajralib turadilar.

Psixolog olim E.G‘oziyevning “Psixologiya” (Yosh davrlar psixologiyasi) nomli kitobida keksalarni shartli ravishda ikkita katta guruhga ajratish mumkinligi, ya‘ni, a) mutlaqo iste‘foga chiqqan, ijtimoiy faol bo‘lmagan erkak va ayollar; b) nafaqaxo‘r erkak va ayollar, lekin ijtimoiy hayotning u yoki bu jabhalarida faoliyat ko‘rsatayotgan keksalik alomatlari bosayotgan odamlar. Ularning his-tuyg‘ulari vujudga kelishi jihatidan ikki xildir: 1) barqaror kayfiyat, xotirjamlik tuyg‘usiga ega bo‘lgan, o‘z qadr-qimmatini saqlayotgan, nufuztalab erkak va ayollar: b) kayfiyati barqaror, osoyishta xulq-atvorli, oila muhitining sardoriga aylangan, tabiyat va jamiyat go‘zalliklaridan bahramand bo‘layotgan, ijtimoiy faoliyatdan qariyb uzoqlashgan, qarilik gashtini surayotgan kishilar.

Keksalarning yuqorida aytilgan his-tuyg‘ulariga to‘xtaladigan bo‘lsak, keksaning umri davomida hayot va jamiyat to‘g‘risidagi qarashlari, e‘tiqod va ehtiyojlari, turmush tarzi, oilaviy mezonlari, farzandini qanday tarbiyalanganligi va uning natijasi, hamda ular hayotining asosiga aylangan, butun borlig‘iga o‘z izini qoldirgan ijtimoiy hayot va jamiyatda olib borgan ish faoliyati, shuningdek, eng yaqin kishilaridan ayrilib qolishi, hayotda yo‘l qo‘ygan xato va kamchiliklari, armon va iztiroblari, bundan tashqari keksalik davridagi psixosomatik o‘zgarishlar, biologik jarayonning zaiflashuvi asosida ularning xarakter xislatlarida chekinish, hadiksirash, ishonchsizlik hislarini paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi. Bunday psixofiziologik o‘zgarish va xususiyatlar keksalar hayotida ijtimoiy – psixologik muammolarni keltirib chiqaradi. Bularning barchasi ma‘lum darajada depressiv holatlarni paydo qiladi.

Shuning uchun ham ko'pchilik qariyalar jizzaki, bola tabiyat, injiq bo'lib, o'zlariga nisbatan hurmat – e'tiborni talab qiladigan bo'lib qolishadi.

Psixologlar keksayish davridagi erkak va ayollarning ruhiy dunyosini o'rganish bo'yicha tadqiqot ishlari olib borganlar. Amerikalik V.Shevchuk mazkur yoshdagi odamlarning ijtimoiy faoliyatda qatnashishi xususiyatini tekshirib 65 yoshlilarning 24,1 foizi 70 yoshlilarning 17,4 foizi, 75 yoshlarning 7,7 foizi ijtimoiy faoliyatdan voz kechganligini aniqlagan.

Keksalar xarakterini asosini ma'naviy kuch va qard-qimmat tashkil etadi. Qariya ruhiy hayoti va qadr-qimmatini asosida uning "Men"i turadi. Bu narsa ularga adekvat munosabatni talab qiladi. Qariyalarni sog'lig'i va ruhiyatiga ijobiy ta'sir qilish va ijtimoiy hayotga qiziqishlarini orttirish uchun qalbida kechayotgan ichki kechinmalarni anglay bilish kerak.

Tadqiqotchi olimlar keksalarning ijtimoiy qiziqishlari bilan bog'liq bo'lgan his-tuyg'ularni quyidagicha ifodalaydilar:

1. Biror guruhda yashash yoki guruh bilan birga bo'lish tuyg'usi.
2. "Sen uyda, shu yerda"lik hissi. Odamlar bilan juda yoqimli ta'sirda bo'lish tuyg'usi.
3. Odamlar bilan muloqotda bo'lish hissi (dardlashish).
4. "Ishonch hissi" - ya'ni har bir odamda yaxshi sifat bor.
5. Yetishmovchiliklarga nisbatan qanoatli bo'lish hissi. Bu shundayki, har doim ham yangi ishni boshlaganda "birinchi bo'lish", "haq bo'lish", "eng yaxshi bo'lish" shart emas.
6. O'zini insoniyatni bir qismi ya'ni shaxs sifatida his qilish.
7. Optimizm - hayot uchun eng yaxshi narsalarini qidirish hissi.

Bu hislar geteroxonlik qonuniyatiga ko'ra keksalarda goh ijobiy, goh salbiy tus oladi. Yuqorida bildirilgan fiklardan tashqari bu davrda ijtimoiy hayotdan, do'stlaridan yaqin kishilaridan tobora uzoqlashish, ijtimoiy o'rnini tushishi, yakkalanganlik, hamkasblaridan jismoniy va aqliy jihatdan orqada qolish kabi his-tuyg'ular kishi psixikasiga juda katta salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Hozirgi zamon Gerontopsixologiya oldida turgan vazifa shuki, keksalar sog'ligini saqlash, umrini uzaytirish va hayotini qiziqarli o'tkazish uchun keksaning oiladan tashqarida hayotiy kontekstini (mezon) o'zgartirish va kengaytirishdan iboratdir. Bu davr haqida shunday qoidani bilishimiz kerak: Keksalikni tuzatib va o'qitib bo'lmaydi, uni faqatgina tushunishimiz kerak. Shuning uchun keksalarning o'tgan umri hozirgi hayoti va kelajagidagi umidlari haqida ularning fikr va qarashlarini, ruhiy holatlarini bilish uchun "Depressiyaning geriatrik shkalasini o'lchash" metodikasidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. ( ilova qilinadi)

Depressiyaning geriatrik shkalasini o'lchash metodikasi

E.V.Karyuxin , V.V. Shmidt va bosqalar

1. Hayotingizdan rozimisiz? Ha/Yo'q

2. Ko‘pincha o‘zingizni qiziqish va ishlaringizni tashlab yuboringiz keladimi? Ha/Yo‘q
3. Siz hayotingizni bo‘shliqdan iborat ekanligini his qilasizmi? Ha/Yo‘q
4. Siz tez-tez zerikib turasizmi? Ha/Yo‘q
5. Kelajakka umid bilan qaraysizmi? Ha/Yo‘q
6. Sizni unutish qiyin bo‘lgan fikrlar bezovta qiladimi? Ha/Yo‘q
7. Ko‘pincha ruhiyatingiz yaxshi holatda bo‘ladimi? Ha/Yo‘q
8. Siz bilan qanaqadir yomon voqeya bo‘lib qolishidan qo‘rqasizmi? Ha/Yo‘q
9. Ko‘pincha siz o‘zingizni baxtli deb hisoblaysizmi? Ha/Yo‘q
10. Ko‘p hollarda o‘z ko‘makdoshingiz yo‘qligini his qilasizmi? Ha/Yo‘q
11. Tez-tez o‘zingizda bezovtalikni his qilasizmi? Ha/Yo‘q
12. Kechasi uyingizda qolsangiz yoki ko‘chada yursangiz yangi his tuyg‘ular sizni qurshab oladimi? Ha/Yo‘q
13. Siz tez-tez kelajagingizdan xavotirlanasizmi? Ha/Yo‘q
14. Siz boshqa odamlarga qaraganda muammolaringiz ko‘pligini his qilasizmi? Ha/Yo‘q
15. Hozir hayotliligingiz yaxshi deb o‘ylaysizmi? Ha/Yo‘q
16. Tez-tez tushkun kayfiyatda bo‘lasizmi? Ha/Yo‘q
17. Hozir tirik yurganingiz sizni tashvishga soladimi? Ha/Yo‘q
18. O‘tmishingizdan juda ko‘p bezovta bo‘lasizmi? Ha/Yo‘q
19. Bu hayot sizni xavotirga soladimi? Ha/Yo‘q
20. Yangilik siz uchun qiyinmi? Ha/Yo‘q
21. Siz o‘zingizni to‘laqonli kuchga ega ekanligingizni his qilasizmi? Ha/Yo‘q
22. Sizning holatingizdan umid yo‘qligini his qilasizmi? Ha/Yo‘q
23. Aksariyat odamlar sizdan ko‘ra yaxshi yurganliklarini his qilasizmi? Ha/Yo‘q
24. Siz tez-tez mayda-chuyda narsalar uchun asabiylashasizmi? Ha/Yo‘q
25. Tez-tez yig‘lagingiz keladimi? Ha/Yo‘q
26. Diqqatingizni to‘plashga qiynalasizmi? Ha/Yo‘q
27. Ertalab uyqudan turganingizda qoniqish his qilasizmi? Ha/Yo‘q
28. Jamoaviy tadbirlardan o‘zingizni tortasizmi? Ha/Yo‘q
29. Qaror qabul qilishingiz osonmi? Ha/Yo‘q
30. Sizni ongingiz har doimgidek aniqmi? Ha/Yo‘q Natijalarni hisoblash:  
Depressiya holatiga tegishli bo‘lgan javoblar  
“Ha” javodlar: 2,3,4,6,8,10,11,13,14,16,17,18,20,22,23,24,25,26,28;  
“Yo‘q” javoblari: 1,5,7,9,12,15,19,21,27,29,30

Har bir depressiv holat javoblari uchun 1 ball Yig‘indisi:

0-10- depressiyaning normal ko‘rsatgichi 11-20 – depressiyaning o‘rta ko‘rsatgichi 21-30 -depressiyaning yuqori ko‘rsatgichi

Xulosa

Yuqoridagi metodika natijalari asosida keksaning ijtimoiy-psixologik muammolaridan kelib chiqadigan depressiv holatlar aniqlanadi va tegishli tavsiyalar beriladi. Shuni ham hisobga olish kerakki, keksalar o'z umri davomidagi boshidan o'tgan, ko'rgan kechirganlarini so'zlab berishining o'zi ham ularning depressiv holatlarini ancha yengillashtiradi.

Keksalik davri psixologiyasini adabiyot va amaliy kuzatishlarimiz asosida o'rgangan holda ularning ijtimoiy psixologik muammolarini bartaraf etish yuzasidan ayrim taklif va tavsiyalarni berishni maqsadga muvofiq deb topdik. Ular:

1. Qariyalarga keksalikning noxush holat va kechinmalariga murosasiz bo'lishga, ya'ni muammolari uning o'zida emas, vaziyatga bog'liqligini bildirish.
2. Keksalarga yaxshi hislarni o'z hayot imkoniyatlaridan izlanishni tavsiya etish.
3. Keksalarning faoliyatini shunday yo'naltirish kerakki, u to'laqonli hayot aloqalarni himoya qilishga intilsin.
4. Keksalarga "Depressiyaning geriatrik shkalasini o'lchash metodikasi", "Biografik intervyu" metodini qo'llash. (ayniqsa qariyalar uyida).

Bu metodlar keksalar dardlarini yengillashtirishga yordam beradi.

5. Nafaqaga chiquvchilar uchun seminarlar tashkil qilish. (tibbiyot, ma'naviy- ma'rifiy, huquqiy, oilaviy munosabatlar haqida)
6. Faoliyatini davom ettirish ishtiyoqi va qiziqishi bo'lgan keksa shifokor va hamshiralarga joylarda ambulatoriyalardan "Geriatriya" xonasini tashkil etish (chunki, keksa shifokorlar keksa bemor ahvolini yaxshi his qila oladi)
7. Xalq an'analari asosidagi buyum va jihozlar tayyorlash uchun hunarmand keksalarni joylarda maslahatchi sifatida taklif etish.
8. OAV orqali "Keksalar o'giti - hayot maktabi", "Keksalar sporti – uzoq umr garovi", "Keksa avlod tajribasi va yoshlar" mavzularida ko'rsatuvlar tashkil etish.

Bularning hammasi keksalarning tengqurlari bilan hamdard bo'lishga, yordam beradi, ularni hayotga qiziqtiradi, muloqotga bo'lgan ehtiyojlarini qondiradi, ruhiy zo'riqishlardan asraydi, ijobiy his-tuyg'ular uyg'otib, sog'ligini mustahkamlash va umrini uzaytirishga xizmat qiladi.

Psixologlar yuz yoshli keksalarni uzoq umr ko'rish sabablarini tahlil qilganlarida ularning ko'pchiligi yaxshi intellektual xususiyatga ega ekanligini va kim ko'p ishlasa shuncha ko'p yashashini aniqlaganlar.

Keksalarga hurmat-etibor ko'rsatish va e'zozlash hamda ularning el-yurt faoliyati hamda yosh avlod tarbiyasida boy hayotiy tajribasidan foydalanish keksalarning jamiyatda o'zlarining muhim va kerakli shaxs sifatida his qilib yashashlariga, psixologik jihatdan ish qobiliyatlari va intellektual salohiyatlarini saqlab qolishlariga, uzoq umr ko'rishlariga hamda hayotlarini qiziqarli o'tishiga yordam beradi. Shunday ekan, donishmand keksalarimizga mehr-muruvvat ko'rsataylik, duosini olaylik. Barchaga keksayish nasib etsin!

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. “Психология зрелости и старения” nauchno-prakticheskiy jurnal. № 3 (15), osen Moskva ” Tsentr Gerontolog ”2001.
2. Abramova T S. “Возрастная психология” uchebnik dlya studentov vuzov.-M Akademicheskaya proekt 2001.
3. G‘oziyev E. “Psixologiya” Toshkent “O‘qituvchi” 1994
4. G‘oziyev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.1-2 kitob.
5. G‘oziyev E.G. Muomala psixologiyasi. T-2001.
6. Abdullayev, S. (2019). Keksalik davrida inson salomatligi va psixologiyasi. Tashkent: Ilm-fan.
7. Xo‘jaeva, M. (2021). Keksalik va psixologik yondashuv. Tashkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti.
8. Mamatov, B. (2018). Keksalik va uning tarbiyaviy jihatlari. Tashkent: O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim vazirligi.
9. Iskandarov, R. (2022). Keksalik va jamiyatda o‘rni. Tashkent: O‘zbekiston Respublikasi Ijtimoiy va iqtisodiy tadqiqotlar markazi.
10. Khalilova, D. (2017). Keksalik yoshidagi insonning ijtimoiy faolligi. Tashkent: O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi.
11. Rahmonova, G. (2021). Keksalik psixologiyasi: nazariy va amaliy jihatlar. Tashkent: O‘zbekiston Psixologiya Assotsiatsiyasi.