



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Ziyovuddinova Ziyoda Ziyovuddin qizi ¹

¹ O'zbekiston Milliy Universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya
(faoliyat turlari bo'yicha) Magistratura mutaxassisligi 2-kurs talabasi

KEKSALIK INSONIYATNING YANGI BOSQICHI SIFATIDA

Annotatsiya: Maqolada keksalik insoniyatning yangi va so'nggi bosqichi sifatida, qarish rivojlanishining mumkin bo'lgan sabablari va yangi turmush sharoitlariga moslashish haqida hikoya qilinadi. Keksalarda yosh avlodda bo'lmagan bir fazilat bor: u hayotning hikmati, bilim va qadriyatlaridir. Bu yer yuzida yetarlicha umr ko'rgan insonga xos bo'lgan hikmat jamiyat taraqqiyotida kuchli turtki va omil bo'la oladi. Kexsa odamlar ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga muhtoj, bu ularga o'zini barkamol odamlar sifatida his qilish imkonini beradi, shu bilan birga kexsa odamlarning "o'zini o'zi belgilashni nazorat qilish" zarurligini tan olish va ularning turmush sharoitlarini yaxshilashning muqobil usullarini izlash zarur.

Kalit so'zlar: gerontologiya, qarilik, qarish, psixika, demografiya, yolg'izlik, kommunikatsiya, ijtimoiy yordam, ijobiy va sakbiy streotip.

Mamlakatimizda keksalarning sog'lig'ini ta'minlash, ularga bepul xizmat ko'rsatish borasida bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Ma'lumki, milliy qadriyatlarimizdan biri yoshi ulug' insonlarni qadrlashdir. Keksalarni e'zozlashdek azaliy qadriyat xalqimizni jipslashtirish, odamlar orasida mehr-oqibat va hamjihatlikni mustahkamlash, turli millat vakillarining ahil-inoq yashashiga xizmat qilib kelgan. Kexsa odamlar uchun maxsus xizmatlar alohida ahamiyatga ega bo'lib, bu ularda yoshi yoki nogironligi (kasalliklar, shikastlanishlar, nuqsonlar) tufayli sog'lig'ining o'zgarishi bilan bog'liq hayot cheklovlarini to'liq yoki qisman bartaraf etishga imkon beradi. Turli hayot cheklovlari deyarli barcha kexsa odamlarda uchraydi. Bu esa bevosida keksalarda mehnat faoliyati, o'z-o'ziga xizmat

ko'rsatish, harakat, muloqot, orientatsiya, xatti-harakatlarni nazorat qilishda cheklovlar bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Qarishning o'zi inson yoshi rivojlanishining muqarrar elementi bo'lib, bu muqarrar hodisaga qiziqish qadimgi davrlarda paydo bo'lgan. Rim faylasufi Terentiy Publiy "keksalik – bu kasallik" degan fikrni ilk bor ifodalagan bo'lsa, Seneka buni tasdiqlab, keksalik "davolab bo'lmaydigan kasallik" ekanligini ta'kidlagan. Tsitseron o'zining falsafiy risolasida "... bolalik, yoshlik, kamolot va qarilik uchun ma'lum istaklar xosdir. Yoshi bilan ular o'tib ketadi, yangi davrga mos keladigan yangilariga aylanadi, lekin keksa odam o'z xohish-istaklari bilan xayrlashganda, boshqa yangilari bo'lmaydi, demak, o'lish vaqti keladi. Hayotni o'z uyingdan emas, balki mehmonxonadagidek tark etish kerak; tabiat bizga doimiy turar joy emas, vaqtinchalik yashash joyi sifatida hayot baxsh etgan" Keksalik kasalliklari, beixtiyor kasalliklar keksa odamning "foydasizligi va tashlab ketilishi" tuyg'usining zaruriy sharti edi. Ko'pincha aholining qarishi ijtimoiy nizolarning manbai ekanligiga ishonishgan, chunki iqtisodiy nuqtai nazardan qariyalar jamiyat uchun doimiy yuk bo'lib turadigan og'ir yukdir. Aholining qarishi zamonaviy dunyoning global muammolaridan biridir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tasnifiga ko'ra, keksalik 60 yoshdan 74 yoshgacha bo'lgan, qarilik yoshi - 75 yoshdan 89 yoshgacha bo'lganlar va uzoq umr ko'rganlar - 90 yosh va undan yuqori yoshdagi aholini anglatadi. Sotsiologlar inson hayotining bu davrlarini "uchinchi yosh" deb atashadi, demograflar esa "uchinchi" (60-75 yosh) va "to'rtinchi" (75 yoshdan yuqori) yosh tushunchalarini kiritadilar. Qarish insonlar uchun ham, butun jamiyat uchun ham rivojlanishning muqarrar elementidir. Inson ontogenezida bolalik, yoshlik, yetuklik va qarilik davrlari farqlanadi. Yetuklik davri va qarilikning boshlanishi o'rtasidagi chegaralarni aniqlash qiyin. Odatda, keksa odamlar haqida gapirganda, ular pensiya yoshiga e'tibor berishadi, ammo ikkinchisi turli mamlakatlarda, turli kasbiy guruhlar, erkaklar va ayollar uchun bir xil emas. JSST (Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti) ma'lumotlariga ko'ra, "qarish" nomi yanada qulayroq ko'rinadi, bu ma'lum va har doim o'zboshimchalik bilan belgilangan yosh chegarasini emas, balki asta-sekin va uzluksiz jarayonni ko'rsatadi, undan keyin keksalik boshlanadi.

Qarilik - bu yoshga bog'liq individual rivojlanishning tabiiy ravishda keladigan yakuniy davri. Qarish - bu vayron qiluvchi jarayon bo'lib, tashqi va ichki omillarning yoshga qarab kuchayishi va organizmning fiziologik funksiyalarining yetishmasligiga olib keladigan zararli ta'siri natijasida yuzaga keladi. Qarish - bu tirik tizimning tuzilmalari va funksiyalarining doimiy rivojlanib boradigan va qaytarib bo'lmaydigan o'zgarishi. Qarish, avvalambor, vaqtning funksiyasi, uni to'xtatib bo'lmaydi, xuddi vaqtning o'tishini to'xtatib bo'lmaydi. Qarish jarayoni qaytarilmasdir. Qarilik va o'lim muqarrar. Qarish sabablari (naqshlari) bo'yicha ikkita an'anaviy nuqtai nazar mavjud:

1. Qarish - bu genetik dasturlashtirilgan jarayon, genetik apparatga kiritilgan dasturni muntazam ravishda amalga oshirish natijasi.
2. Qarish - turli omillar ta'sirida vujudga keladigan vayronagarchilik natijasi bo'lib, uning harakati hayot davomida takrorlanib, to'planib boradi.¹

Jamiyatning qarishining eng keng tarqalgan ko'rsatkichi uning tarkibida keksa odamlarning ishtiroki bo'lib, bu ko'rsatkich foizlarda ifodalanadi. Keksalikning pastki chegarasi odatda 60-65 yosh deb hisoblanadi. Chuqur qariyalar 80 yosh va undan katta yoshdagilar

¹ Руководство по геронтологии и гериатрии. В 4 т. Т. 1. Основы геронтологии. Общая гериатрия. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 720 с.

hisoblanadi. Ikkinchisining jamiyat tarkibidagi ulushi aholining umumiy soniga yoki 60 va undan katta yoshdagilar soniga nisbatan hisoblanadi. 1959 yilda Birlashgan Millatlar Tashkilotining demografik bo'limi mutaxassislari qarish jarayonlarini o'lchash chegarasi sifatida 65 yoshni qabul qildilar va aholining demografik tuzilishini tavsiflovchi uchta darajani taklif qildilar:

1. 65 yoshdan oshganlarning 4% - yoshlar;
2. 4% dan 7% gacha - etuk aholi tarkibi;
3. 7% dan ortiq - keksa aholi.

Keksalik insonga ikki jihatdan yaqinlashadi: tananing fiziologik zaiflashuvi va qiziqishlarning aqliy zaiflashishi. Shaxs faoliyatining psixofizik zaiflashuvida namoyon bo'ladigan bu jarayonlarning o'zaro bog'liqligi isbotlangan, aqliy faoliyatning pasayishi esa organizmga, go'yo, oldingidek ta'sir qiladi. Ba'zi gerontopsixologlarning fikriga ko'ra, ruhiy o'lim fiziologik tezlashadi, shuning uchun uzoq vaqt davomida aqliy faoliyatni saqlab qolishga muvaffaq bo'lgan odamlar erta qarilik yillarida etuklik yillarini uzaytiradilar va zaif, chuqur qarilikni orqaga suradilar. Har bir inson o'zi uchun qarish usulini tanlaydi va rivojlantiradi. Keks odamlar ko'pincha g'amginlik va yolg'izlikdan, jamiyatdan ajralib qolishdan shikoyat qiladilar va bu shikoyatlarni bevosita moddiy qiyinchiliklar va asosiy kundalik ehtiyojlarni qondirish muammolari bilan bog'laydilar. Katta moliyaviy qiyinchiliklar ko'pincha keksalar va qariyalarning faol hayotidan chekinishni tezlashtiradi.

Keksalik jamoatchilik munosabati - ijobiy va salbiy - bizning kunlarimiz ixtirosi emas, u qadim zamonlardan beri insoniyatga xosdir. Keksalik g'oyasi va unga bo'lgan munosabat ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, eng muhimlaridan biri bu odamlarning yoshi, ular uchun hayotning turli davrlarida keksalik boshqacha va uzoqroq narsani anglatadi. Muayyan jamiyatda shakllangan keksalik stereotipi, bu jamiyatda yashaydigan keks odamlarning mavqeini aks ettiradi.

Ijobiy stereotip keksalarning hayotiy tajribasi va donoligi, ularga hurmat va tegishli g'amxo'rlik zarurligiga asoslanadi.

Salbiy stereotip - keksa odamga keraksiz, ortiqcha, foydasiz, "erkin yuklovchi" sifatida qaraladi va uning tajribasi eskirgan va hozirgi vaqtda qo'llanilmaydi. O'zining psixotipiga qarab, odam qarishni boshqacha qabul qiladi va yashaydi: uning yoshning tashqi belgilariga bo'lgan tashvish darajasi nolga teng yoki ortiqcha bo'lishi mumkin.

Yaqinda Chanel kosmetik brendi tomonidan o'tkazilgan sotsiologik tadqiqot natijasida ayollarning beshta guruhi aniqlandi.

1. Birinchilar qarishni tabiiy jarayon sifatida qabul qiladilar: ular uchun tashqi ko'rinishdan ko'ra ichki mazmun muhimroqdir.
2. Ikkinchisi, o'zini yaxshi jismoniy shaklda ushlab turish orqali yoshning namoyon bo'lishini nazorat qilish mumkinligiga ishonch hosil qiladi.
3. Boshqalar uchun yosh ularning ijtimoiy rovidan ajralmasdir ("Agar siz buvi bo'lsangiz, unda siz shunga qarab qarashingiz kerak").
4. To'rtinchi odamlar narsisistik temperamentga ega, ularning fikricha, tashqi ko'rinish ijtimoiy muvaffaqiyatning kalitidir va ular yoshga bog'liq o'zgarishlarni shaxsiy drama sifatida qabul qiladilar.

5. Va beshinchi guruh ayollari - tashvishli, passiv, qaram - qarish jarayoni qo'rqinchli, chunki u o'lim bilan bog'liq.²

Sizning keksaligingiz haqida o'ylashga majbur qiladigan hayotdagi birinchi o'zgarishlardan biri bu nafaqadir. Bundan tashqari, qonuniy pensiya yoshi ko'pincha keksalik ta'ziliga chiqishning haqiqiy vaqtiga to'g'ri kelmaydi. Va ko'pchilik uchun pensiya yoshi tufayli "kamaytirish" eng kuchli stressdir. Kexsa odamlar ko'pincha nabiralari va bolalari bilan katta oilada yashasalar ham, ijtimoiy yolg'izlikni boshdan kechirishadi.

Keksalar g'amxo'rlik va e'tiborga muhtojligini, ularning tajriba va bilimlarini atrofda odamlarning o'zlashtirish istagida his qiladilar. Do'stona aloqalar va muloqot almashinuvining roli ortib bormoqda. Shunday qilib, befarqlik kexsa odamning psixologik xavfsizligini his qilishiga yomon ta'sir qiladi. Do'stona aloqalarning yo'qligi va muloqot qobiliyatlarining pasayishi ma'no-hayot yo'nalishlarining o'zgarishiga olib keladi. Ayniqsa, keksalar e'tibor va g'amxo'rlikka sezgir. Natijada do'stlikning roli oshadi. Ko'pincha, keksalikda odamlar haddan tashqari gapirishni boshdan kechirishadi va nutq keraksiz tushuntirishlar bilan ajralib turadi va mohiyatdan uzoqlashadi, qoida tariqasida, bu aloqa etishmasligidan dalolat beradi. Bunday odamlar muloqot qilish, suhbatlashish uchun har qanday imkoniyatdan foydalanganiga o'xshaydi, chunki shaxsiy aloqalarni o'rnatish qobiliyati zaiflashmoqda va qarindoshlar barcha voqealarni tom ma'noda yoddan bilishadi. Bunday hollarda muloqotning emotsional ranglanishi pasayadi va natijada fikrlashning stereotipi va normal sharoitda muloqotni standartlashtirish rivojlanadi. Kexsa odamlarda fikrlashning stereotiplari bilan jiddiylik kuchayadi, hazil, norozilik, tashvish va shubha hissi kamayadi.

Ko'pgina kexsa odamlar psixosomatik kasalliklardan aziyat cheka boshlaydilar, ular o'zlarini abadiy kasal ekanligiga ishonitirishadi, bundan ham battar, ular doimiy kasallik tuyg'usiga o'rganib qolishadi, bu ularning yoshida norma hisoblanadi. Bunday holatlarning asosiy sabablari noto'g'ri munosabat, qoniqarsiz ambitsiyalar va psixo-emotsional stressdir. Ba'zi kexsa odamlarga kasalliklar tashxisi qo'yilmaydi, lekin ular o'zlarining ahvolini taqlid qilishda davom etib, yaqinlarining e'tiborini jalb qilishga va diqqat markazida qolishga harakat qilishadi..

Yuqorida aytilganlarning barchasini umumlashtirib, shuni ta'kidlash kerakki, atrofda odamlar va yaqin odamlar kexsa odamlarni hayotdagi o'zgarishlarga moslashtirishga harakat qilishlari kerak, chunki moslashish mexanizmi yoshi bilan juda zaiflashadi. Kexsa odam uchun kuchli turtki uning yaqinlari uchun foydali va muhim ekanligini his qilishi mumkin. Keksalik hayotning ajralmas qismi bo'lib, unumli va qiziqarli bo'lib qolishi kerak. Keksalarga va umuman qarish jarayoniga munosabatni o'zgartirish orqali ko'plab stress omillarining oldini olish yoki nisbatan og'riqsiz tarzda yengish mumkin. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, kexsa odamlar o'zlarining qarishini keskin boshdan kechiradilar. Bu ularda psixologik xavfsizlikni buzish tuyg'usini keltirib chiqaradi, natijada ularning qarishiga individual javoblarni aks ettiruvchi xatti-harakatlarning turli shakllari paydo bo'ladi.

Kexsa odamning ruhiy hayotining bu tomoni uning shaxsiy yo'qotishlarga, o'tmishdagi imkoniyatlarni yo'qotishiga, shuningdek, atrof-muhitni yangi idrok etishga munosabatini belgilaydi. Natijada, kexsa odamning hissiy sohasida o'ziga xos o'zgarishlar ro'y beradi: sababsiz qayg'uga, ko'z yoshiga moyillik. Aksariyat kexsa odamlar eksantrik, kamroq sezgir, ko'proq introvert va qiyin vaziyatlarni yengishga qodir emaslar. Kexsa erkaklar

². Ильин, Е.П. Психология взрослости / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012.

passiv bo'lib, o'zlariga ayollarga xos xarakterli xususiyatlarni ko'rsatishga imkon beradi, keksa ayollar esa tajovuzkor, amaliy va hukmron bo'lishadi.

Psixologik xavfsizlikni yo'qotish hissi go'zallik va yorqinlikning yangi taassurotlarini yo'qotadi, shuning uchun keksa odamlarning o'tmishga bog'lanishi, xotiralar kuchi. Bu davrning eng qiyin vazifasi hayot va o'lim tizimida ichki ishlarni amalga oshirish deb atash mumkin. Qarish hayot va o'limning majburiy mexanizmi bo'lib xizmat qiladi, qariyalar yaqinlashib kelayotgan o'limning mavjudligini his qiladilar va bu mavjudlik tajribasi chuqur shaxsiydir, qariyalarda yolg'izlik hissi paydo bo'lishiga yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. Альперович, В.Л. Социальная геронтология / В.Л. Альперович. – Ростов н/Д : Феникс, 1997. – 576 с.
2. Василенко, Н.Ю. Социальная геронтология / Н.Ю. Василенко. – Владивосток : ТИДОТ ДВГУ, 2003. – 140 с.
3. Ильин, Е.П. Психология взрослости / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 544 с. 4. Руководство по геронтологии и гериатрии. В
4. Основы геронтологии. Общая гериатрия. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 720 с.
5. Старость : популяр. справ. – М. : Большая Российская Энциклопедия, 1996. – 352 с
6. Муллабоева, Н. М. (2015). Таваккалчиликка тайёрлик ва шахс психогеоетрик типларининг ўзаро боғлиқлиги. *Современное образование (Узбекистан)*, (5), 41-48.
7. Makhmudjanovna, M. N., Kadirov, K. B., Dmitrievna, B. D., & Vladimirovna, B. E. Relationship Between Propensity To Risky Behavior and Psychogeometrical Types Of Personality. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(01), 2020.
8. Муллабаева, Н. М. (2022, November). ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ШКОЛЕ КАК ОСНОВА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. In *Conference Zone* (pp. 315-320).
9. Grigoryan, L., Bai, X., Durante, F., Fiske, S. T., Fabrykant, M., Hakobjanyan, A., ... & Yahiiaiev, I. (2020). Stereotypes as historical accidents: Images of social class in postcommunist versus capitalist societies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(6), 927-943.
10. МУЛЛАБАЕВА, Н. SCHOOL SAFETY AS A FACTOR OF TEENAGERS' PERSONAL DEVELOPMENT. *UNIVERSITETI XABARLARI*, 2021, [1/6] ISSN 2181-7324.
11. Нарметова, Ю. (2016). Специфика работы психолога в клинике внутренних болезней. *ВЕСТНИК КАРАКАЛПАКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ БЕРДАХА*, 33(4), 53-57.
12. Umarova, S. (2022). *Таълимни рақамлаштиришда креатив компетенцияларни ривожлантириши* (Doctoral dissertation, Узбекистан Ташкент).
13. Sobirovna, X. D. (2022). KONFLIKTLARNI BARTARAF ETISHDA HADISLARNING AHAMIYATI. *Scientific Impulse*, 1(3), 435-438.

14. Boysoatovna, R. R. (2022). O'RTA ASR SHARQ OLAMI YETUK MUTAFFAKKIRI ABU NASR FAROBIY ASARLARIDAGI PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK QARASHLAR. *Scientific Impulse*, 1(4), 737-739.
15. Нарметова, Ю. (2017). Психологическая помощь больным с хроническими соматическими заболеваниями.
16. Нарметова, Ю. (2014). Тиббиёт психологиясида психосоматик касалликлар муаммоси. *ЎзМУ хабарлари*.
17. Нарметова, Ю. (2014). Депрессия-психосоматик касалликларнинг предиктори сифатида. *Scienceweb academic papers collection*.
18. Zarnigor, N. (2022). TIBBIY PSIXODIAGNOSTIKADA KOGNITIV FUNKSIYALAR DIAGNOSTIKASI MUAMMOSI. *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 1(3), 43-46.