

KEKSALARNI IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK MUAMMOLARI VA UNI BARTARAF ETISHNING AYRIM OMILLARI

Turdiqulova Safura

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universitet talabasi

Annotatsiya: *Bugungi kunda dunyo bo'yicha aholining qarish jarayoni tezlashib bormoqda. O'zbekiston ham bundan mustasno emas — yurtimizda keksalar soni yildan-yilga oshib bormoqda. Keksalik davrida insonlarda salomatlik bilan bog'liq muammolar, yolg'izlik hissi, ijtimoiy izolyatsiya va iqtisodiy qiyinchiliklar ko'proq kuzatiladi. Shu sababli, keksalar bilan ishlash ijtimoiy ish sohasi uchun nihoyatda dolzarb yo'nalish hisoblanadi.*

Keksalarning jamiyatdagi o'рни, ularning hayot sifatini saqlab qolish, faol yashashlarini ta'minlash va ularni qo'llab-quvvatlash — ijtimoiy ishning muhim vazifalaridan biridir. Ayniqsa, nogironligi bo'lgan, qarovsiz qolgan yoki yolg'iz yashovchi keksalar uchun maxsus yondashuv zarur. Ijtimoiy ishchilar, psixologlar va tibbiyot mutaxassislari bilan hamkorlikda olib boriladigan xizmatlar bu qatlamning hayotini yengillashtiradi.

Keksalar bilan ishlash dolzarbligini, shuningdek, ularning tajriba va bilimlarini yosh avlodga yetkazishda, avlodlararo aloqani mustahkamlashda ham namoyon bo'ladi. Ularni jamiyat hayotida faol ishtirok etishga jalb qilish orqali ularning o'zini foydali his qilishi va psixologik barqarorligini ta'minlanadi. Shuning uchun, keksalarga bo'lgan e'tibor nafaqat insoniylik mezoni, balki ijtimoiy taraqqiyotning ko'rsatkichi hamdir.

Kalit so'zlar: *keksalar, ijtimoiy muammolar, biologik jarayon, yolg'izlik, ruhiy tushkunlik, depressiya, jismoniy salomatlik, izolyatsiya, pensionerlar.*

Abstract: *Today, the aging process in the world is accelerating. Uzbekistan is no exception - the number of elderly people in our country is increasing year by year. In old age, people are more likely to experience health problems, a sense of loneliness, social isolation and economic difficulties. Therefore, working with the elderly is an extremely relevant area for the field of social work.*

The role of the elderly in society, maintaining their quality of life, ensuring their active life and supporting them is one of the important tasks of social work. In particular, a special approach is needed for the elderly who are disabled, left unattended or live alone. Services provided in collaboration with social workers, psychologists and medical specialists make life easier for this group.

The relevance of working with the elderly is also manifested in transferring their experience and knowledge to the younger generation, strengthening intergenerational ties. By involving them in active participation in the life of society, their sense of usefulness and psychological stability are ensured. Therefore, attention to the elderly is not only a criterion of humanity, but also an indicator of social progress.

Keywords: *elderly, social problems, biological process, loneliness, mental distress, depression, physical health, isolation, pensioners.*

Аннотация: *Сегодня процесс старения в мире ускоряется. Узбекистан не является исключением — число пожилых людей в нашей стране растет с каждым годом. В пожилом возрасте люди чаще сталкиваются с проблемами со здоровьем, чувством одиночества, социальной изоляцией и экономическими трудностями. Поэтому работа с пожилыми людьми является чрезвычайно актуальной областью для сферы социальной работы.*

Роль пожилых людей в обществе, поддержание качества их жизни, обеспечение их активной жизни и поддержка являются одной из важных задач социальной работы. В частности, особый подход необходим к пожилым людям с ограниченными возможностями, оставленным без присмотра или живущим в одиночестве. Услуги, предоставляемые в сотрудничестве с социальными работниками, психологами и врачами-специалистами, облегчают жизнь этой группе.

Актуальность работы с пожилыми людьми также проявляется в передаче их опыта и знаний молодому поколению, укреплении межпоколенческих связей. Вовлечение их в активное участие в жизни общества обеспечивает их чувство полезности и психологическую стабильность. Поэтому внимание к пожилым людям является не только критерием гуманности, но и показателем социального прогресса.

Ключевые слова: *пожилые люди, социальные проблемы, биологические процессы, одиночество, психическое расстройство, депрессия, физическое здоровье, изоляция, пенсионер.*

KIRISH

Inson hayoti turli bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqich o'ziga xos jihatlari, imkoniyatlari va qiyinchiliklari bilan ajralib turadi. Bolalik, o'smirlik, yetuklik va nihoyat keksalik — bu hayotning muhim poydevorlaridir. Keksalik — insoniyat taraqqiyotida nafaqat biologik holat, balki ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy omillar bilan bog'liq muhim davr hisoblanadi. Aholining qarishi global muammolardan biriga aylangan bir paytda, keksa avlod vakillarining jamiyatdagi o'rni, ijtimoiy himoyasi va hayot sifatini oshirish dolzarb masalaga aylanmoqda.

Keksalik — bu inson hayotining biologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan o'zgarishga yuz tutgan yakuniy bosqichi bo'lib, odatda 60-65 yoshdan boshlanadi. Bu yoshda inson organizmida sekinlashish, aqliy va jismoniy faollikda pasayish kuzatiladi. Ammo keksalik faqat zaiflik emas, balki tajriba, donolik va barqarorlik davri sifatida ham qaraladi.

XX asr oxirlaridan boshlab dunyoda keksalik muammolariga qiziqish kuchaydi. Bu albatta yer yuzida aholi sonining jadal o'sishi bilan bog'liq edi. Hozirgi zamonda yoshi 60 dan oshgan aholi soning o'sish tendesiyasi kuzatilmoqda. Birlashgan Millatlar Tashkilotining prognozlarini bo'yicha 2050-yilga kelib yer yuzi aholisining 20 foizdan ko'prog'ini pensionerlar tashkil qiladi.

O'zbekistonda 2026-yil 1-aprel holatiga pensionerlar soni 4 mln 327 ming kishi yoki aholi umumiy soniga nisbatan 11,25 foizni tashkil qiladi. Shundan faqat 3 mln 514 ming yosh bo'yicha pensionerlar hisoblanadi.

Aholi sonida pensionerlar ulushining ortishi jamiyatning keksayishi degan nom oldi. Keksa yoshdagi kishilar sonining o'sishi bilan zamonaviy jamiyatda keksalik fenomenini ijtimoiy-falsafiy anglash ham dolzarb muammoga aylanmoqda. Masalan, Yevropa mamlakatlarida har yili keksalikka bag'ishlangan mingdan ortiq ilmiy aqolalar e'lon qilinayapdi. Bu ilmiy maqolalarda keksalik fenomeniga turli xil ta'riflar berilmoqda. Aslida keksalik – har bir kishi hayotining ajralmas qismi, u sog'liq va jismoniy qobiliyatning ma'lum susayishi bilan xarakterlanadi.

Tibbiyot, gerontologiya (qarish jarayonini o'rganuvchi fan) va sotsiologiya fanlarida keksalik quyidagi bosqichlarga bo'linadi:

- Yosh keksalik (60–74 yosh)
- Qarilik (75–89 yosh)
- Uzoq umr ko'rganlar (90 va undan katta yoshdagilar)

Har bir bosqichda organizm faoliyatida va ijtimoiy hayotda o'ziga xos o'zgarishlar ro'y beradi. Keksalik bosqichlari quyidagi xususiyatlar orqali farqlanadi:

1. Yosh keksalik (60–74 yosh)

Xususiyatlari:

- Inson hali jismoniy va aqliy faoliyatga layoqatli bo'ladi;
- Aksar hollarda nafaqaga chiqqan bo'lsa-da, ba'zilar ish faoliyatini davom ettiradi;
- Faol ijtimoiy hayot, madaniy va jamoat tadbirlarida ishtirok etadi;
- Sog'lig'ida kichik muammolar paydo bo'lishi mumkin, ammo ularni boshqarish imkoniyati bor.

2. Qarilik (75–89 yosh)

Xususiyatlari:

- Jismoniy kuch va faoliyat ancha pasayadi;
- Kronik (surunkali) kasalliklar kuchayadi;
- Mustaqil harakatlanish qiyinlashadi;
- Psixologik jihatdan yolg'izlik va ijtimoiy chetlashuv kuchayadi.

3. Uzoq umr ko'rganlar (90 yosh va undan yuqori)

Xususiyatlari:

- Tanadagi deyarli barcha tizimlar sekinlashgan;
- Mustaqil hayot tarzini olib borish qiyinlashgan bo'ladi;
- Xotira susayishi, eshitish, ko'rish kabi funksiyalar pasayadi;
- To'liq yordam va parvarishga ehtiyoj bo'ladi.

Keksalik bosqichlari orqali inson organizmining sekin-asta o'zgarishi va ijtimoiy hayotdagi o'rni qanday o'zgarishi yaqqol ko'rinadi. Har bir bosqich o'ziga xos ehtiyoj va imkoniyatlarga ega bo'lib, ularga mos ijtimoiy muhit va qo'llab-quvvatlash zarur. Shu bois, jamiyat tomonidan har bir kekse avlod vakiliga bosqichma-bosqich moslashtirilgan e'tibor va g'amxo'rlik ko'rsatish juda muhimdir.

Asosiy qism

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 e'tibor qaratildi.

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

1. O'sish yoshi (o'smirlik-o'ttiz yil davom etadi)
2. O'sishdan 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 61-71 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 alomatlar 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 qariyib 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, 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-qimmatida 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 geteroxronlik 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.

Ijtimoiy-psixologik muammolar

1. Yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya

Keksalarning eng keng tarqalgan muammolaridan biri — yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiyadir. Tadqiqotlarga ko'ra, yolg'izlik keksalar orasida depressiya, kognitiv pasayish va umumiy salomatlikning yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, beva yoki ajrashgan, kam daromadli va sog'lig'i yomon bo'lgan keksalar bu muammoga ko'proq duch kelishadi.

2. Ruhiy tushkunlik va depressiya

Keksalikda ruhiy tushkunlik va depressiya holatlari ko'payadi. Bu holatlar ko'pincha yolg'izlik, sog'liq muammolari yoki ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi bilan bog'liq. Depressiya keksalarning umumiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ularning hayot sifatini pasaytiradi.

3. Kognitiv pasayish va xotira buzilishi

Yosh o'tishi bilan keksalarda xotira va kognitiv qobiliyatlarning pasayishi kuzatiladi. Bu holat, ayniqsa, Altsgeymer kasalligi yoki boshqa demensiya turlariga olib kelishi mumkin. Kognitiv pasayish keksalarning mustaqil yashash qobiliyatini kamaytiradi va ularning ijtimoiy aloqalarini cheklaydi.

4. Jismoniy salomatlik muammolari

Keksalikda jismoniy salomatlik muammolari, masalan, bo'g'im kasalliklari, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa xronik kasalliklar ko'payadi. Bu holatlar keksalarning harakatlanish qobiliyatini cheklab, ularni ijtimoiy faoliyatdan ajratadi.

Muammolarni bartaraf etish usullari

1. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish

Keksalarning yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiyasini bartaraf etish uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish muhimdir. Bu tizimga do'stlik klublari, ijtimoiy xizmatlar va ko'ngilli tashkilotlar kiradi. Masalan, Britaniyada "The Silverline" kabi telefon orqali yordam xizmatlari keksalarga yolg'izlikni kamaytirishda yordam beradi.

2. Psixoterapevtik usullarni qo'llash

Keksalarning ruhiy salomatligini yaxshilash uchun psixoterapevtik usullar, masalan, reminissensiya terapiyasi (hayotiy xotiralarni qayta tiklash) qo'llaniladi. Bu usul keksalarning o'z hayotiga bo'lgan ijobiy qarashlarini tiklashga yordam beradi .

3. Jismoniy va aqliy faoliyatni rag'batlantirish

Keksalarning jismoniy va aqliy faoliyatini rag'batlantirish ularning umumiy salomatligini yaxshilaydi. Bu uchun muntazam jismoniy mashqlar, aqliy o'yinlar va san'at terapiyasi (masalan, musiqiy yoki rasm chizish terapiyasi) kabi faoliyatlar tavsiya etiladi.

4. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish

Keksalarga sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, masalan, to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar va stressni boshqarish usullarini o'rgatish ularning salomatligini yaxshilaydi. Bu usullar keksalarning mustaqil yashash qobiliyatini saqlab qolishga yordam beradi.

Keksalarning ijtimoiy-psixologik muammolarini bartaraf etish uchun kompleks yondashuv zarur. Bu yondashuvda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixoterapevtik usullar, jismoniy va aqliy faoliyatni rag'batlantirish hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish kabi omillar muhim o'rin tutadi. Shu bilan birga, jamiyatda keksalarga nisbatan hurmat va e'tiborli munosabatni shakllantirish ham zarur.

Xulosa

Keksalar bilan ishlash ijtimoiy ish sohasi doirasida alohida e'tibor talab etadigan yo'nalishlardan biri bo'lib, u insonparvarlik, kasbiy bilim va yondashuvlarning uyg'unligini taqozo etadi.

Ushbu kurs ishida keksalik davrining o'ziga xos psixologik, jismoniy va ijtimoiy xususiyatlari tahlil qilinib, bu bosqichda insonlar duch keladigan asosiy muammolar – yolg'izlik, salomatlik muammolari, moliyaviy qiyinchiliklar, ijtimoiy faollikning pasayishi kabi holatlar ko'rib chiqildi.

Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi tomonidan keksalarning huquqlarini himoya qilish, ularning ijtimoiy muhofazasini kuchaytirish va yashash sifatini yaxshilashga qaratilgan bir qator huquqiy hujjatlar va davlat dasturlari amaliyotga joriy etilgan. Jumladan, "Keksalarni e'zozlash yili" doirasida qator ijtimoiy loyihalar amalga oshirildi, "Saxovat va ko'mak" jamg'armasi faoliyati, uy sharoitida xizmat ko'rsatish tizimi, sanatoriylarga yo'llanmalar berish amaliyoti bunga misol bo'la oladi.

Shunday qilib, hozirgi vaqtda ushbu toifadagi fuqarolarga yordam ko'rsatishga qaratilgan keksalar bilan ijtimoiy ishning zamonaviy usullari va texnologiyalari juda keng. Ushbu uslub va texnologiyalarning asosiy printsiplari keksalarga o'ziga va uning atrofidagi jamiyatga yangi, boshqacha nuqtai nazardan qarash, shuningdek, zamonaviy hayotning doimiy o'zgaruvchan sharoitlariga moslashish va yangi narsalarni o'rganish imkoniyatini berishdir.

Keksa odamlar bilan to'g'ri tashkil etilgan ijtimoiy ish keksalarning ijobiy salohiyatini aniqlashga, keksalarning to'plangan amaliy tajribasini baholashga, davlat ijtimoiy siyosatini, umuman, ijtimoiy dasturlarni, xususan, keksa yoshdagi aholi ehtiyojlariga yo'naltirishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, keksalar bilan ijtimoiy ish olib borish – bu faqatgina yordam ko'rsatish emas, balki ularning ijtimoiy hayotda to'laqonli ishtirokini ta'minlash, hurmat va e'tibor muhitini yaratish, avlodlar o'rtasida uzviylikni mustahkamlash kabi keng qamrovli maqsadlarga xizmat qiladi. Bu boradagi faoliyatni yanada tizimli va barqaror qilish uchun ijtimoiy ishchilarni malakali tayyorlash, innovatsion yondashuvlarni joriy etish va aholining bu toifasiga nisbatan ijobiy ijtimoiy qarashlarni shakllantirish dolzarb vazifa bo'lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Shuhrat Ergashev. „Keksalik va hozirgi zamon: mavjud holat, rivojlanish tendensiyalari va istiqboldagi muammolar“. Respublika ilmiy-amaliy konfrensiya materiallari to'plami. –Toshkent: „Mahalla va oila nashiryoti“, 2022. -196-197 b.
2. N.N.Nasriddinova. „Gerontologiya va umumiy geriatriya“: o'quv-qo'llanma.– Toshkent: „Barkamol fayz media“ nashiryoti“, 2018. – B.8.
3. Rajabova X, Safarov D. „Keksalarni ijtimoiy-psixologik muammolari va uni bartaraf etishning ayrim jihatlari“: maqola. – Navoiy viloyat. –B.3.
4. G'oziyev E. “Psixologiya” Toshkent “O'qituvchi” 1994. – B.13.
5. Abramova T S. “Возрастная психология” учебник dlya studentov vuzov.-M Akademicheskaya proekt 2001.
6. “Психология зрелости и старения” nauchno-prakticheskiy jurnal. № 3 (15), osen Moskva “Tsentr Gerontolog”2001.
7. Raxmonov A.T. Ijtimoiy himoya va ijtimoiy xizmatlar tizimi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021.