

## Keksalarning ruhiy va emotsional salomatligini yaxshilashga qaratilgan takliflar

Ma'mun universiteti

“Psixologiya va tibbiyot” kafedrası  
v.b.professori, mustaqil izlanuvchi-

**Razakova Rayxan Saylaubekovna**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada keksalarning ruhiy va emotsional salomatligini yaxshilashga qaratilgan takliflar ichlab chiqilgan. Keksalik — inson hayotining muhim bosqichlaridan biri bo‘lib, u nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy o‘zgarishlarni ham o‘zida mujassam etgan.

**Kalit so‘zlar:** Yolg‘izlik, tajriba, yosh, moslashish, yolg‘izlik fenomeni, individuallik, “Keksalik” tushunchasi, keksalik hodisasi, gerontologiya, ota-ona, ma’naviy meros, yolg‘izlik sabablari, ruhiy salomatlik, hissiy qo‘llab-quvvatlash.

**Kirish.** Rivojlangan mamlakatlarda bir asr davomida pedagogika, psixologiya, tibbiyot va boshqa shu kabi aholi turmush darajasining oshishiga ijobiy turtki beradigan fanlar qatorida gerontopsixologiya sohasida ham izlanishlar olib borilib, bir qator yutuqlar qo‘lga kiritildi. Bu tajriba va yutuqlar oilalar ma’naviy-axloqiy muhitini barqarorlashtirish, jamiyatda keksa avlod vakillarini faollashtirish yo‘lida pedagogika, psixologiya, dinshunoslik, huquq, tibbiyot va ma’naviyat asoslari kabi fanlar integratsiyasida har bir xalq, millat o‘tmish tarixini saqlab qolish hamda kelajak avlodga etkazish chora-tadbirlari amalga oshirilmoqda.

Sharqda keksa avlod vakillariga cheksiz hurmat va izzat-ikrom ko‘rsatilgan. Ular ham o‘z o‘rnida hayoti, turmush jarayonida o‘z ajdodlaridan meros qilib olgan ta‘lim-tarbiya borasidagi bilimlarini o‘z xalqi, millati ravnaqi yo‘lida sarf etgan.

Rivojlangan mamlakatlarda keksalik davri, keksa avlod vakillarining maqomi to‘g‘risida tadqiqotlar olib borgan olimlarning fikrlariga ko‘ra bugungi kunda jamiyatda yangi «Yoshni kamsitish» atamasi paydo bo‘lib, bu atama keksalar haqidagi salbiy fikrlarni o‘z ichiga oladigan, ya‘ni yoshlar o‘rtasida keksalar iqtisodiy yuk, jamiyatning rivojlanishi uchun hissa qo‘sha olmaydi, keksalik bu kasallikdir deb tushunilishiga sabab bo‘lmoqda. Sotsiologik so‘rovlarga ko‘ra zamonaviy yoshlar jamiyatda moddiy qadriyatlar ma’naviy qadriyatlardan yuqori turadi deb hisoblashadi.

Ammo keksa avlod vakillarini barchasini ijtimoiy himoyaga muhtoj insonlar deb xulosa qilish to‘g‘ri emas albatta, qadimgi an‘analarga ko‘ra 60 va undan yuqori

yoshni shoirlar yorqin kuz fasli deb atashsa, baʼzilar hayotning pasdubalandini koʻrgan donishmandlik, donolik davri deb ham atashadi. Sababi, jamiyatimizda keksalik davrida oʻzining jismoniy, aqliy va ijtimoiy faolligini saqlab qolgan faol keksalar koʻplab topiladi. Umr sahifasining quyi bosqichiga etib kelgan avlod hayotiy munosabatlarning turfa olami guvohi va ishtirokchisiga aylanmoqda. Baʼzilari yaxshi dam olishga umid qilsa, ikkinchi birlari tirikchilik tashvishlaridan qutulgach, oʻzlarining sevimli mashgʻulotlari bilan shugʻullanish uchun vaqt ajratishni orzu qiladi. Uchinchi guruh vakillari ish faoliyatini davom ettirish uchun jismonan oʻjizlik qilsa, yana biri uni davom ettirishga majbur boʻladi.

Aksariyat hollarda keksa avlod nafaqa yoshida ayni hayotiy tajriba bilan quvvatlangan jismonan baquvvat holatda boʻladi. Ular bir qatorda, jismoniy imkoniyatlari cheklangan, intellektual salohiyati bir muncha zaif boʻlgan yoshi ulugʻlarning oʻzaro jamiyat bilan integratsiyasini taʼminlash bugungi kun gerontopsixologiyaning eng asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Garchi, keksalarning munosib hayotini taʼminlash, ularning jamiyatdagi obroʻ-eʼtiborini oshirish, ularni qadrlash bagʻishlangan masalalarda salmoqli tadqiqotlar boʻlishiga qaramasdan, aynan gerontopsixologiya sohasi boʻyicha tadqiqotlar dunyo miqyosida kamligicha qolmoqda.

Fikrimizcha, qarilik — bu inson hayoti davomida uzluksiz davom etuvchi jarayon boʻlib, hayotga qayta nazar tashlash, yutuqlarni baholash va hayotning yangi bosqichlariga moslashish davri hisoblanadi. Ushbu jarayonlarda yolgʻizlik, izolyatsiya va umidsizlik hissiyotlari insonning psixologik va ijtimoiy farovonligiga tahdid solishi mumkin. Shu sababli, qarilik davrida ijtimoiy bogʻlanishni qoʻllab-quvvatlash, yolgʻizlikni kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish va individual ehtiyojlarni qondirishga qaratilgan psixologik yordam koʻrsatish nihoyatda muhimdir.

Keksa odamning normal ishlashi jismoniy, aqliy va ijtimoiy muvozanatni oʻz ichiga oladi. Keksa odamlar, ayniqsa, qarish bilan bogʻliq kutilayotgan oʻzgarishlar va yoʻqotishlar tufayli yolgʻizlikka moyil boʻlishadi. Turmush qurmaganlik, qarilik, kam daromad, kam maʼlumot, yolgʻiz yashash, ijtimoiy munosabatlarning past sifati, sogʻligʻining yomon baholanishi va funktsional holatning yomonligi yolgʻizlik hissini keltirib chiqaruvchi asosiy omillar sirasiga kiradi.

Ilmiy tadqiqotlar ruhiy salomatlik va individual farovonlikka sezilarli taʼsirini hisobga olgan holda yolgʻizlik bilan bogʻliq psixologik xususiyatlarni keng oʻrganib chiqishni talab qiladi. Ushbu atributlar orasida ruhiy salomatlikning yomonlashuvi, oʻz-oʻzini rivojlantirishga boʻlgan ishonchning pastligi, hayotdagi noxush hodisalar

va kognitiv nuqsonlar mavjud. Yolgʻizlik hissi koʻpincha ruhiy salomatligi yomon boʻlgan depressiya, tashvish va stress belgilari bilan birga kirib keladi.

Ushbu aloqalar asosan yolgʻizlikning turli jihatlarini va uning ruhiy salomatlikka va psixologik farovonlikka taʼsirini oʻrganadigan tadqiqotlarni talab qiladi. Masalan, koʻplab mamlakatlardagi keksa odamlarning yashash sharoitlari, sogʻligʻi va yolgʻizlik darajasini tahlil qilib, ijtimoiy omillar va yashash muhiti oʻrtasidagi murakkab oʻzaro taʼsirlarni keksa yoshdagi insonlarning yolgʻizlik tajribalaridan foydalanib yoritib berish zarurligini olimlarimiz taʼkidlashgan [211].

Mana shu jihatlarini hisobga olgan holda biz **bir nechta takliflarni** ishlab chiqdik va ular quyidagilardan iborat:

1. Keksalarning ruhiy va emosional salomatligini yaxshilashga, ijtimoiy faolliklarini oshirishga va kundalik hayotdan mamnunlik hissini kuchaytirishga yordam beruvchi trening mashqlaridan unumli foydalanish.

2. “Mahalla” fondi va “Nuroni” jamgʻarmasi, mahalla aholisi, ayniqsa, yoshlar, homiyar va saxovatpeshalarning faol ishtirokida har bir mahallada yolgʻiz va ijtimoiy qoʻllab- quvvatlashga muhtoj keksalarning kvartiralarini va uylarini respublika boʻyicha hashar yoʻli bilan obodonlashtirish ishlarini olib borish.

3. Uch avlod uchrashuvi tadbiri. Shiorimiz “Keksalar duosini olaylik”. Yolgʻiz keksa kishilarga ijtimoiy, maishiy, moddiy, maʼnaviy hamda psixologik qoʻllab-quvvatlash xizmatlarini koʻrsatish boʻyicha yoshlar orasida targʻibot hamda tashviqot ishlarini amalga oshirish

4. Eutimik psixoterapiya usullaridan foydalanib, keksalarda pozitiv kayfiyatni oshirishga yordam berish.

5. “Farzandning ota-ona oldidagi burchi va vazifalari”, “Keksalarning ijtimoiy muhofazasi” mavzularida keksa avlod vakillari hamda yoshlar bilan uchrashuvlar oʻtkazish.

6. “Yosh avlodni milliy qadriyatlarga ehtiyotkorlik bilan munosabatda boʻlish, keksa avlodni hurmat qilish va eʼzozlash ruhida tarbiyalashda psixologiyani oʻrni” mavzusida ilmiy-amaliy konferensiya oʻtkazish

**Xulosa.** Ruhiy va hissiy salomatlikni yaxshilash jamiyatning barcha darajalar va sektorlarida muvofiqlashtirilgan saʼy-harakatlarni talab qiladi, bu harakatlar insonparvar muhit yaratishga qaratilgan boʻlib, ruhiy va hissiy salomatlikni yaxshilash jamoaviy va shaxsiy intilishlarning asosiy tamoyili sifatida qaraladi. Ruhiy sogʻliq muammolariga duch kelgan shaxslarni ular munosib boʻlgan parvarish va davolash bilan taʼminlash inson huquqlariga muvofiq keladi hamda

ta'kidlaganidek, ruhiy sog'liq jamoat salomatligining eng muhim komponenti ekanligini tasdiqlaydi.

Keksalik davrini tushunish va tasniflashda asosiy berilgan takliflar shaxsning individual xususiyatlari, ijtimoiy faoliyati, hayotga bo'lgan munosabati va qiyinchiliklarga moslashuvchanligi oshiradi. Ushbu takliflar nafaqat qarilik davrida shaxsning psixologik farovonligini belgilaydi, balki jamiyatning bu davrdagi insonlarga qanday sharoit yaratib berish zarurligini ham ko'rsatadi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ғозиев Э. Онтогенез психологияси. Назарий- экспериментал таҳлил Т.: Ношир 2010
2. Давлетшин М. Г., Дўстмухаммедова Ш., Мавлонов М., Тўйчиева С. Ёш даврлари ва педагогик психология. – Т., 2004
3. Сабирова А.Б. Особенности субъективности и эмоциональной сферы человека на поздних этапах онтогенеза: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Т., ТГПУ. 2009. – 22 с
4. Z.T.Nishonova, N.G.Kamilova, D.U.Abdullaeva, M.X.Xolnazarov “Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya” Toshkent 2017
5. Urazbaeva, D. (2024). TIBBIYOT SOHASIDA PSIXOLOGIK XIZMATNI TASHKIL QILISH ZARURATI. *Molodye ucheynye*, 2(6), 39-42.
6. Urazbayeva, D., & Radjapova, I. (2021). EKZISTENSIONAL PSIXOLOGIYADA SHAXS MASALALARINING TALQIN QILINISHI. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 1(Special issue), 294-300.
7. Urazbaeva, D. (2023). PSIXOSOMATIK KASALLIKLARDA BEMORLAR BILAN PSIXOLOGIK TADBIRLAR OLIB BORISH ZARURATI. *TISU ilmiy tadqiqotlari xabarnomasi*, 1(2), 189-192.
8. Сайлаубековна Р.Р. и др. Сущность концепции семейной жизни в современной психологии // *Excellencia: Международный мультидисциплинарный журнал образования* (2994-9521). – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 339-342.
9. Saylaubekovna R. R. et al. The Essence of the Concept of Family Life in Modern Psychology // *Excellencia: International Multi-disciplinary Journal of Education* (2994-9521). – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 339-342