

Sabirova Karomat Sadullayevna
Urganch davlat universiteti
ksobirova66@gmail.com

GERONTOPSIXOLOGIYA MUAMMOLARIGA DOIR DOLZARB TADQIQOTLAR

Annotatsiya. Mazkur maqolada Gerontopsixologiya muammolariga doir dolzarb tadqiqotlar, shuningdek, psixologlar tomonidan keksalik va keksayish nazariyalari, keksalikning yosh chegaralari muammosi, keksalik davrida shaxsiy inqiroz va yoshning psixologik vazifalari to'g'risidagi ma'lumotlar bayon qilingan.

Kalit so'zlar: gerontologiya, keksayish, kognitiv muammo, Psixologik keksayish, Biologik keksayish, Ijtimoiy keksayish, izolatsiya, bog'lanib qolish, yolg'izlik, depressiya

АКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ПРОБЛЕМАМ ГЕРОНТОПСИХОЛОГИИ

Аннотация. В статье представлены современные исследования по проблемам геронтопсихологии, а также сведения о теориях старости и старения психологов, проблеме возрастных границ старости, личностном кризисе в старости и психологических задачах старости.

Ключевые слова: геронтология, старение, когнитивная проблема, психологическое старение, биологическое старение, социальное старение, изоляция, привязанность, одиночество, депрессия.

CURRENT RESEARCH ON THE PROBLEMS OF GERONTOPSYCHOLOGY

Annotation. The article presents modern research on the problems of gerontopsychology, as well as information about the theories of old age and aging of psychologists, the problem of age limits of old age, personal crisis in old age and the psychological tasks of old age.

Key words: gerontology, aging, cognitive problem, psychological aging, biological aging, social aging, isolation, attachment, loneliness, depression

Kirish. So'nggi yillarda aholining ijtimoiy himoyasini kuchaytirish, davlat tomonidan fuqarolarga ijtimoiy xizmat ko'rsatish ko'lamini va turlarini kengaytirish bo'yicha tizimli ishlar amalga oshirilmoqda. Aholiga sifatli ijtimoiy xizmat va yordam ko'rsatish hamda uning samarali nazorat tizimini yo'lga qo'yish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 01.06.2023 yildagi PF-82-sonida keksalar va nogironligi bo'lgan shaxslar uchun "Muruvvat" va "Saxovat" internat-uylari hamda ehtiyojmand aholi bilan, shu jumladan keys-menejment usulini qo'llagan holda samarali ish tashkil qilish, ulardan ijtimoiy xizmatlar va yordam olish bo'yicha buyurtmalar qabul qilish, zaruratga qarab buyurtmalarni mas'ul vazirlik va idoralarga yuborish, og'ir ahvolga tushib qolgan va og'ir ahvolga tushib qolish xavfi yuqori bo'lgan oilalarni muntazam ravishda monitoring qilib borish, ular uchun ijtimoiy xizmat va yordamlarni tashkil etish ko'zda tutilgan[1]. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Aholiga ijtimoiy xizmat va yordamlar ko'rsatish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2023-yil 28-sentabrdagi PQ-319-son [qarori](#)da xam o'zgalar parvarishiga muhtoj bo'lgan yolg'iz yashovchi hamda yolg'iz keksalar va nogironligi bo'lgan shaxslar "Inson" ijtimoiy xizmatlar ko'rsatish markazlari tomonidan tasdiqlangan jadval asosida bir yilda kamida bir marotaba tuman tibbiyot birlashmasi bilan kelishilgan holda chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi, ijtimoiy xodim assistenti tomonidan yolg'iz yashovchi hamda yolg'iz keksalar va nogironligi bo'lgan shaxslarga maishiy xizmat ko'rsatish

holati ijtimoiy xodimlar tomonidan monitoring qilinadi xamda qarorga muvofiq 2024-yil 1-yanvardan boshlab I guruh nogironligi bo'lgan shaxsga yoki 18 yoshgacha nogironligi bo'lgan bolaga, shuningdek, davolash muassasasining xulosasiga ko'ra o'zgalarning parvarishiga muhtoj bo'lgan 80 yoshga to'lgan qariyalarga qarab turishning haqiqiy holatlari ijtimoiy xodimlar tomonidan bir yilda bir marotaba o'rganiladi va o'rganish ma'lumotlari "Yagona milliy ijtimoiy himoya" axborot tizimi (keyingi o'rinlarda — "Ijtimoiy himoya" AT) orqali yuritib boriladi. Bunda "Ijtimoiy himoya" ATdagi qarab turishning haqiqiy holatlari to'g'risidagi elektron ma'lumotlar qarab turgan shaxsga pensiya tayinlashda ish stajiga kiritish uchun asos hisoblanadi[2].

Adabiyotlar tahlili va metodlar. Xozirgi zamonaviy psixologiyada keksalikni o'rganish bo'yicha bir necha nazariyalar mavjud. Har bir nazariya asosida keksalikni qanday tushunish yotadi.

Keksalik biologik muammo sifatida. Har bir nazariya orga- nizmning qarish mexanizmi bo'yicha o'z modeliga tayanadi. Biologik nazariyalarga rus gerontologiyasining asoschisi A.A.Bogomolsning organizm fiziologik jarayonlari uyg'unligining buzilishini keksayishda asosiy omil deb hisoblagan nazariyasini hamda keksayishni intoksifikatsiya sifatida qaragan I.I.Mechnikov nazariyasini kiritish mumkin.

Gerontolog W.Frolkis keksalikni organizm moslashuv imkoni- yatlarining qisqarishi sifatida qaraydi. Antiqarish yoki vitaukta tu- shunchasi (lot. Vita — hayot, auktum — cho'zmoq) olim tomonidan taklif etilgan moslashuv-boshqaruv nazariyasining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Keksayish evolutsion jihatdan dasturlashtirilib genetik kodga kiritilishi haqidagi tasavur, hujayralarning buzilishi bilan bog'liq g'oyalar biologik nazariyalarga misol bo'la oladi.

Keksalik ijtimoiy muammo sifatida. Ijtimoiy nazariyalarga «erkinlik» hamda «o'yindan chiqish» nazariyalari misol bo'la oladi. Jamiyatdan uzoqlashuv, motivatsiyaning o'zgarishi, kommunikativlikning pasayishi, o'z ichki dunyosiga o'ralashib qo- lish kabilarda kuzatiladi. Jamiyatdan uzoqlashish ilgarigi ijtimoiy rollarning yo'qotilishi, sog'liqning yomonlashuvi, topish-tutishning kamayishi, yaqin kishilarning yo'qotilishi yoki uzoqla- shishida namoyon bo'ladi. Subyektiv ravishda bu kerak emaslik tuyg'usi, qiziqishlar doirasining pasayishi, uning o'ziga qarati- lishida namoyon bo'ladi. Bu jarayon insonning nafaqaga chiqi- shi bilan boshlanadi, lekin qari inson ishxonada nimalar bo'la- yotgani bilan qiziqib turadi, lekin bu sekin-asta sun'iy xarakterga ega bo'la boradi, sekinlik bilan bu ham to'xtaydi. Insonga kela- digan ma'lumotlar kamayib boradi, qiziqishlar doirasi torayadi, faolligi pasayadi, qarish jarayoni tezlashadi[3].

Faollik nazariyasi («Yangi bandlik») jamiyatdan uzoqlashish nazariyasiga qarama-qarshidir. Faollik nazariyasi keksalarni jamiyat hayotiga tortish, ular qanchalik faol bo'lsa, ularning hayotdan qoniqqanlik darajasi yuqori bo'ladi, degan g'oyaga asos- lanadi. Uzlaksiz hayot yo'li konsepsiyasi qarilikni ilgarigi hayot uslubini saqlab qolish uchun kurash maydoni sifatida talqin etadi.

Qarilik kognitiv muammo sifatida. Bu yondashuv asosida keksalarda intellektual va emotsional qobiliyatlarning pasayishi yoki yo'qotilishi jarayoni yotadi. «Foydalanmaslik» nazariyasiga ko'ra intellektual ko'nikmalar yetarlicha foydalanmaslik natijasida keksalarda yomonlashadi. Kognitiv nazariyaning boshqa variantida keksa inson o'zidagi o'zgarishlarni qanday talqin qilishiga bog'liq- ligi nazarda tutiladi. Bunda uch soha asosiy rol o'ynaydi: shaxsiy kechinmalar (sog'liqning yomonlashuvi, jozibadorlikning kamayishi), ijtimoiy mavqe xususiyatlari (kirishimlilik, integratsiya yoki ajralib qolish), shaxsiy hayotining tugayotganligini anglash.

Keksayishning kompleks nazariyalari. Kompleks nazariyalar keksayishning biron jihatiga urg'u beradigan nazariyalarga qarshi chiqadi. Keksayish ko'p qirrali jarayon bo'lib, u o'zaro biologik, ijtimoiy va psixologik jarayonlar bilan bog'liqdir. Har bir inson- ga o'ziga xos keksayish yo'li xos. Dj.Terner, D.Xelms uch o'zaro bogliq jarayonni ajratib ko'rsatadilar[3]:

Psixologik keksayish — individ o'zi keksayish jarayonini qanday tasavvur qiladi va his qiladi, boshqalarning keksayishi bilan o'zini taqqoslab keksayish jarayoniga qanday munosabatda bo'ladi.

Biologik keksayish — yosh o'tishi bilan oiganizmida o'zgarish- larning sodir bo'lishi.

Ijtimoiy keksayish — individ keksayishni jamiyat bilan, ijtimoiy rollarni bajarish bilan bog'laydi.

Natijalar. E.G'oziyevning shogirdi A.B.Sabirova ontogenezning kechki bosqichlarida insondagi subyektilik va emotsional sohaning o'ziga xos xususiyatlarini tadqiq etgan bo'lib, bu davrda o'z-o'zining emotsional holatini quyi baholash shaxsiy xavotirlanishning oshishiga sabab bo'lishini, shuningdek, o'z-o'zining emotsiyalari quyi baholanganda esa vaziyat bilan bog'liq xavotirlanish dara- jasi ortishini ta'kidlab o'tadi[5]. Bu qonuniyat emotsional nazorat hissiy o'z-o'zini boshqarishning obyektiv indikatori ekanidan dalolat beradi. A.B.Sabirova o'z tadqiqoti natijasida qarilik va keksalik davrida shaxsiy xavotirlanish o'rtasida ahamiyatli dara- jadagi farq namoyon bo'lganini ko'rsatib, bu holatni quyidagicha izohlaydi: qarilik davrida insonlar kuchli emotsional zo'riqishni boshdan kechiradilar va bu holat ulardagi normal hayotiy tuzilmalarning buzilishiga olib keladi. Keksalik davrida esa shaxs bilan bog'liq xavotirlanishning susayishi qarilik davriga nisbatan xulq-atvor strategiyasining ishlab chiqilganligiga asoslanadi va bu holat ulardagi emotsional hayajon reaksiyasini susaytiradi.

Keksalik yoshida rivojlanishga ta'sir etuvchi omillar va mental salomatlikning o'ziga xosligi namoyon bo'ladi. Nafaqaga chiqish, kasbiy statusni va mehnat qobiliyatini yo'qotish. Ko'pchilik insonlar uchun nafaqaga o'tish stresslar, zerikish va apatiya bilan kuzatiladi, nafaqa yoshida esa qarilik va kasalliklar tasavvur etiladi, shuning uchun ham haqiqiy falokat sifatida qabul qilinadi va ayniqsa ishda faol ijodiy faoliyat bilan band bo'lganlarda ruhiy inqirozni paydo qiladi. Endi u harakatsizlik va bo'shlik bilan almashinadi. Keksalik ishchilarda qarilikda nafaqat alohida kasbiy ahamiyatga ega bo'lgan faoliyatlar (psixomotorika, jismoniy kuch va chidamlilik, psixomotsional turg'unlik) yomonlashadi, balki insonning butun shaxsi ham aziyat chekadi. Keksalik yoshida ruhiyatning o'zgargan harakatchanligini hisobga olgan holda turli smenalarda, kuchli qo'zg'atuvchilar mavjud bo'lganida va h.k. ishlash maqsadga muvofiq emas.

Muhokama. Keksalik yoshida izolatsiya. Izolatsiya - ishdan kutilmaganda iste'foga chiqish ba'zilarida zerikishni paydo qiladi, depressiyaga olib keladi. Shuning uchun xizmatdan ketish nafaqat ruhiy, balki asab zo'riqishi, bezovtalik, qo'rquv bilan kuzatiluvchi psixologik muammoga olib keladi. Natijada asabiy uzilish sodir bo'ladi. Unga xizmatdan ketish – bu hayotdan chetlashish kabi tuyula boshlaydi va bu holat o'lguncha davom etadi deb o'ylab, qari odam o'zini butunlay izolatsiyaga hukm qiladi.

Keksalik yoshida bog'lanib qolish xolati xam namoyon bo'ladi. Keksalik yoshi – hayot siklidagi shunday bosqichki, unda sistematik tarzda ijtimoiy yo'qotishlar sodir bo'ladi va biror narsaga ega bo'lish mavjud bo'lmaydi. Asosiy hayotiy vazifalar bajarilgan, javobgarlik kamayadi, bog'lanib qolish ortadi. Bu yo'qotishlar kasalliklar va jismoniy o'zini yomon his qilishlar bilan bog'liq. Bu yo'qotishlar va bog'liqlik natijasida izolatsiyalar va demoralizatsiyalar kechki hayotda progressiv tarzda ortib boradi. Ular qari odamga ijtimoiy hayotda ishtiroki pasayganligini va unga bog'lanib qolish ortganligini yaqqol ko'rsatib beradi.

Keksalik yoshida ovqatlanish. Keksalik va qarilik yoshida to'laqonli, miqdoran chegaralangan parhez alohida ahamiyatga ega. Qariyotgan organizmda almashinuv jarayonlari kamayadi va shu munosabat bilan ovqat bilan birga kiradigan energetik materiallarga bo'lgan ehtiyoj kamayadi. Qarilik yoshida ovqatlanish alohida ahamiyatga ega. Ma'lumki, hajm jihatdan ortiqcha bo'lgan yoki yuqori kaloriyalı ovqatlanish qarilik jarayonlarini tezlashtiradi. Qarilik jarayoni fiziologik o'zgarishlar, ruhiy, intellektual, ijtimoiy va moddiy xarakterdagi sezilarli o'zgarishlar bilan kuzatiladi va buning natijasida qari yoshdagilarning ovqatlanish holatini buzadi. Noratsional ovqatlanish barcha yuqorida sanab o'tilgan sabablarni og'irlashtirib yuboradi, qari odam kuchlarini yo'qotadi va yanada kuchsizroq bo'lib qoladi.

Keksalik yoshida yaqinlarni yo'qotish, yolg'izlik. Jismoniy faoliyatlarning so'nishi sodir bo'ladi, diqqat va xotira yomonlashadi, qiziqish yo'qoladi. Turli xarakterdagi yo'qotishlar – turmush o'rtog'i yoki yaqin odamining o'limi, jamoaviy faoliyatdagi o'rnini yo'qotish, jamiyat va jamoada o'z o'rnini yo'qotish natijasida yo'qotish tajribasi shakllanadi.

Keksalik yoshida depressiya. Depressiyalar qarishning istalgan yosh davrida paydo bo'ladi, biroq depressiyalarga eng ko'p beriluvchanlik keksalik yoshida (60-75 yosh) kuzatiladi. Bu yoshdagi ayollar erkaklarga nisbatan depressiya belgilarini uch marotaba ko'proq kuzatadilar. Qariyalik yoshida (75-90 yosh) erkaklardagi va ayollardagi depressiyalar chastotasidagi bu farq qisqaradi, o'ta qari yoshda (90 yoshdan so'ng) deyarli yo'qolib ketadi. O'ta qari yoshlilarda depressiyalar umuman birmuncha kamroq uchraydi.

Biroq ushbu davr faqatgina yo'qotish bilan kuzatilmaydi, ijtimoiy javobgarlik va mavqedan xalos bo'lgandan so'ng inson o'zi uchun yo'qimli bo'lgan ishni topadi va o'zini qiziqtiruvchi sohalarda o'zini sinab ko'radi. Bu yerda butun hayotiy tajriba va to'plangan bilimlar umumlashtiriladi, inson o'zini qanday bo'lsa shunday qabul qiladi. U o'z shaxsiy «Men»i bilan yuzmayuz keladi va butun hayot yo'lini baholaydi. Bu davrda odam o'z shaxsiy kuchlarining so'natganligini his etadi, lekin bir vaqtning o'zida mazmunga to'la bo'lgan va qoniqish hissini yuzaga keltiruvchi qarilikka intiladi. Hayot siklining xatarlari, yo'qotish ko'nikmasi paydo bo'ladi.

Yuqoridagi ma'lumotlarni tahlil qilib, quyidagi xulosalarga kelindi: Yosh qaytgach o'ziga xos psixogigiyeik muammolar vujudga keladi. Keksalik hayotining nihoyasi bo'lishi kerak emas, balki u hayotning ochilgan gulidir, – degan edi Andre Renon. Shunday ekan, qarilik chog'idagi psixogigiyeik tadbirlar sistemasi gulni so'litmaslikka, barglari, yaproqlarning tushmasligiga qaratilmog'i kerak. Qarilik chog'ida ko'rish qobiliyati susayadi, quloq og'irlashib qoladi, asta-sekin oyoqlardan mador ketadi, harakatlarni bajarish qiyinlashib qoladi. Bu esa ruhiyatning pasayishiga olib keladi. Qariyalarning ko'ngliga tez ozor yetadi, ular nozik bo'lib qoladilar, salbiy kechinmalardan ko'p tashvishga tushadilar, ularni xavotirlik, qo'rquv egallaydi. Yolg'izlik ularni og'ir hayollarga cho'mdiradi. Ba'zida yoshlar oiladan uzoqlashib o'zlari yangi oila quradilar. Natijada keksalar yolg'iz qoladilar. Yolg'izlik ularni qiynaydi, bunday vaqtda qo'shnilar, o'g'il-qizlari, nevara-chevaralari qariyadan xabardor bo'lib turishlari lozim.

Xulosa. Mahalla faollari yolg'iz qolgan qariyalarga mos keladigan ishlar topib berishlari kerak. Ularning doimo nima bilandir mashg'ul bo'lishlari ruhiy sog'lomlikka olib keladi. Kezi kelganda, qariyalarning tibbiy parvarish qilish haqida ham to'xtalib o'tmoqchimiz. Abu Ali ibn Sino qariyalarga badanni yog' bilan uqalash, yengil harakatlar qilish, piyoda yurish, ko'katli taomlar yeyish, sut-qatiqni ko'proq ichish, asabiylashmaslik, yetarlicha uxlash va ichni surib turish kerakligi haqida uqtirgan edi. Darhaqiqat, keksa odamning ovqati oz-ozdan, sifatli, darmondorilarga boy va mazali bo'lishi darkor. Shovla, shirgurunch, atala, holvaytar, shirchoy, limonli choy kabi ichimliklar me'da-ichak yo'llariga tez hazm bo'ladi. Sabzavot (sabzi, sholg'om, karam) va ko'katlar qo'shib tayyorlangan suyuq taomlar qariyalarga foydali, shifobaxsh ta'sir qiladi va huzur bag'ishlaydi. Jamoa kishilar, shaxslar birlashuvidan tashkil topgan ekan, bu tabiiy hol. Shaxs-inson bo'lmasa bir butun jamiyatning qaror topishi mumkin emas. Kishilarning oilada, ishlab chiqarishda, maktab sinfida, talabalar guruhida, yotoqxonada, dam olish maskanida va boshqa jamoalardagi o'zaro munosabatlari kishi manfaatlarining tevarak-atrofdagilar manfaatlari bilan nihoyatda o'zaro bog'liqligi masalasini o'rtaga qo'yadi. Mustaqil O'zbekistonimizda jamoalarda ongli ruhiy sog'lom muhit yaratildi, bu shaxslarning sidqidildan samarali ishlashi uchun sharoit yaratilganligidan dalolat beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Aholiga sifatli ijtimoiy xizmat va yordam ko'rsatish hamda uning samarali nazorat tizimini yo'lga qo'yish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar to'g'risidagi 01.06.2023 yildagi PF-82-sonli O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Aholiga ijtimoiy xizmat va yordamlar ko'rsatish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2023-yil 28-sentabrda PQ-319-son [qarori](#).

3. Краснова.О.В. Социальная психология старения как основная составляющая социальной геронтологии.// Мир психологии. 1999. № 2. С. 133-141.

4. Сабирова. А.Б. Особенности субъективности и эмоциональной сферы человека на поздних этапах онтогенеза: Автореф. дис. канд. психол. Наук. - Т., ТГПУ. 2009. - 22 с.
5. Y.M.Fayziyev, E.H.Eshboyev. Umumiy va tibbiy psixologiya. – T., «Ilm ziyo», 2007.
6. Psixologik parvarish [Text]: Tibbiyot kollejlari uchun o'quv qo'llanma / Z.S.Yunusjonova, S.A.Mirzayeva, E.I.Bositxonova; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017. – 224 b.