



УДК 316.624; 316.3.

KEKSA YOSHDAGI INSONLARGA NISBATAN ZO`RAVONLIK HAQIDAGI IJTIMOIIY TASAVVURLAR.

Ramazonova D.T.

Mirzo Ulug`bek nomidagi

O`zbekiston Milliy Universiteti

Psixologiya 1- kurs magistranti.

ramazonovadurdona4@gmail.com

Tel: 94 649 72 21

Annotatsiya: Keksa yoshdagi insonlar psixologiyasiga oid nazariyalarni o`rganish. Gerontopsixologiya haqida ma`lumotga ega bo`lish. Keksa yoshdagi insonlarga nisbatan qo`llaniladigan zo`ravonliklarning shakllarini va ularni bartaraf etish yo`llarini o`rganish. Zo`ravonlikka uchragan keksa yoshdagi insonlarning psixologik holatini o`rganish va undan chiqish yo`llarini aniqlash..

Kalit so`zlar: Integratsiya, disnegagment, selektiv optimizatsiya, postravmatik stress, kompensatsiya nazariyasi.

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О НАСИЛИИ В ОТНОШЕНИИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.

Аннотация: изучение теорий психологии пожилых людей. Знание геронтопсихологии. Изчение форм в отношении пожилых людей и путей их преодоление. Изучение психологического состояния пожилых людей, подвергшихся насилию и определение путей выхода из него.

Ключевые слова: интеграция, дезагрегация, селективная оптимизация, посттравматическое стрессовое, теория компенсации.



Annotation: theories on the psychology of people Old age learning. Having information about gerontopsychology. Old age the forms of violence applied to human beings and their studying ways to eliminate. Abused old age studing the psychological state of people and determining ways out of it.

Keyword: Integratsion, disnegagment, selective optimization, posttrauvmatic stress, compensation theory.

Kirish.

Jahonda keksalarga nisbatan hurmatda bo`lish, ulaning avlodddan avlodga o`tayotgan merosini qadrlash, ularga g`amxo`rlik qilish, ularni asrab – avaylash kerakligi zamonlar, asrlar oshsada o`z an`anasini yo`qotmay kelmoqda. Dunyo davlatlari va xalqaro tashkilotlar tomonidan keksalarning jamiyatdagi o`rnini yuksaltirish, ularning hayot sifatini yaxshilash va jamiyatdagi o`rnini yuksaltirishga oid turli ishlar qilinmoqda. Masalan, BMT tomonidan 1999 – yil “Xalqaro keksalar yili”, O`zbekiston Respublikasida esa 2015 – yili “Keksalarni e`zozlash” yili deb e`lon qilingani bu keksalarga alohida e`tibor qaratilib, sog`liqni saqlash va ijtimoiy yordam tizimi kuchaytirildi, keksa avlod vakillariga munosib turmush sharoitlari yaratildi, yoshlarda keksalarga hurmat va ehtirom tuyg`ulari shaklantirildi. Ammo ba`zi hollarda qariyalarga nisbatan ba`zi jismoniy, psixologik va moliyaviy zo`ravonlilar ko`zga tashlanmoqda. Mazkur holatlarni oldini olish insoniy munosabatlar, inson huquqlarining kamsitilishi oldi olinmoqda va zo`ravonlikka uchragan insonlarga nisbatan huquqiy, moliyaviy, psixologik, yordam berilmoqda.

“Keksa yosh” odatda insonning biologik va ruhiy jihatdan qarigan davrini ifodalaydi. An`anaviy ravishda 60 yoshdan oshgan insonlar keksalar toifasiga kiritiladi. Biroq bu chgaralar jamiyatdan jamiyatga farq qilishi mumkin. Masalan: 60 – 74 yosh – keksa yosh

75 – 89 – yosh qariyalar



90 va undan yuqori – uzoq umur ko`ruvchilar.

D.Bromley esa insonning qarish sekli 3 bosqichdan iborat bo`lishini ta`kidlaydi:

- 1) Ishdan, hizmatdan uzoqlashish – 66 – 70 yosh;
- 2) Keksalik – 70 va undan katta yosh;
- 3) Munkillagan keksalik (hasta keksalik va o`lim) – 110 yosh.

Mazkur yosh ko`rsatkichlarini shaxsning sog`ligi va faoliyat darajasiga qarab ham baholash mumkin

Keksa yoshdagi insonlar psixologiyasiga oid bir nechta nazariyalar mavjud bo`lib, ular qarish jarayonida insonning hissiy, kognitiv va ijtimoiy o`zgarishlarini tushuntirishga yordam beradi. Masalan Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasiga ko`ra , keksalik davri hayotning oxirgi bosqichi bo`lib, “integratsiya va umidsizlik” o`rtasidagi ziddiyat bilan tavsiflanadi. Bunda integratsiya – inson o`z hayotini tahlil qilib, o`z tajribalarini qabul qiladi va tinchlikka erishadi. Bu davrda inson o`z hayotini ma`noli deb hisoblaydi. Umidsizlik esa – inson o`z hayotini muvaffaqiyatsizlik deb hisoblaydi va u ko`pincha afsus va tushkunlikka tushadi.

1960 – yillarda Robert Havighurst tomonidan ishlab chiqilgan faoliyat nazariyasiga ko`ra, keksalik davrida insonning hayot sifati ijtimoiy va jismoniy faollik darajasiga bog`liq. Keksalik faol va ijtimoiy bo`lib qolishsa, ular o`zlarini baxtliroq va hayottan qoniqqan his qilishadi. Bu nazariyaning asosiy g`oyasi: faollikni saqlash orqali ruhiy va jismoniy sog`liqni yaxshilaydi.

Elain Kunning va Villiam Genry tomonidan disengagement (chekinish) nazariyasiga ko`ra , keksalikda shaxsning jamiyatdan ijtimoiy jihatdan asta – sekin chekinishini tabiiy muqarrar jarayon deb tushuntiradi.



1989 –yilda Robert Archly tomonidan ishlab chiqilgan sukut nazariyasiga asosan insonlar keksalik davrida yoshlikdagi ijtimoiy va psixologik odatlariga mos yashashni davom ettirishadi. Ularning o`tmishdagi tajribalari keksalikdagi hayot sifatini belgilaydi deb hisoblaydi.

Paul Baltes va Margart Baltesning selektiv optimizatsiya va kompensatsiya nazariyasiga asosan keksa yoshdagi insonlar o`z imkoniyatlari kamayganiga qaramay, hayot sifati va baxt hissini saqlab qolish uchun muayyan sohalarga e`tibor qaratishadi, ularni rivojlantirishadi va yo`qotilgan imkoniyatlarini boshqa usullar bilan qoplaydi.

Laura Karstens tomonidan ijtimoiy – emotsional selektivlik nazariyasida esa keksa yoshdagi odamlar o`z ijtimoiy munosabatlarini emotsional jihatdan muhimroq va mazmunli aloqalarga yo`naltiradi. Ular vaqt cheklanganini his qilib, sifatli aloqalarni qadrlaydi. Nazariyaning bir uhim jihati “pozitivlik effekti” bo`lib, yoshi kattaroq odamlarda ma`lumotlarga nisbatan faollik oshadi.

O`rta Sharq mutafakkirlari Farobiy “Risolarlar”¹ida qarilikning ijtimoiy – axloqiy jihatlarini, Abu Rayhon Beruniyning “Hindiston”² asarida inson qarishining ilmiy – falsafiy va tabiiy asoslarini, Ibn Sino “Tib qonunlari”³ kitobida keksalikning tibbiy – biologik xususiyatlarini falsafiy – metodologik jihatlarini tadqiq qilingan.

Gerontologiya – bu(yunoncha. geron, gerontos – keksa, qari va logiya- fan) keksalik va qarish tadqiq qiluvchi ilmiy soha. U kekslikning biologik, psixologik ijtimoiy va tibbiy jihatlarini o`rganadi. Keksalar psixikasi va fe`l – atvorini o`rganadigan ta`limot – gerontopsixologiyadir. Olimlar kishilarda keksalik tufayli paydo bo`ladigan ruhiy xususiyat va o`zgarishlarga avvaldan qiziqish bildirsalarda Gerontopsixologiya alohida fan sohasi sifatida XX asrning 2 – yarmidangina

¹ Abu nasr Farobiy. Risolarlar – Toshkent : Fan 1975. -143 b.

² Abu Rayhon Beruniy. Hindiston. Tanlangan asarlar. Toshkent: Fan. 1965. – 2 kitob.

³ Ibn Sino. Tib qonunlari. Toshkent: Yulduzcha, 1983.



shakllana boshladi va uning asoschisi Stenli Xoll hisoblanadi. Gerontologiya faning maqsadi insonlarning umrini uzaytirish, keksalikda sifatli hayot kechirish imkoniyatlarini yaratish va qarish bilan bog`liq muammolarni hal qilishdir. Mazkur fan ham boshqa fanlar kabi o`z yo`nalishlari bordir. Bular:

Biologik gerontologiya - qarish jarayonining genetik, molkulyar va hujayrali mexanizmlarini o`rganadi.

Tibbiyot gerontologiya – keksa yoshdagi odamlarning sog`lig`iga oid muammolar, kasalliklarni oldini olish va davolash usullarini o`rganadi.

Psixologik gerontologiya – qarishning psixologik ta`siri, xotira, hissiy holat va moslashuv jarayonlarini tahlil qiladi.

Ijtimoiy gerontologiya – keksalarning jamiyatdagi roli, ijtimoiy muhitga moslashuvi va ijtimoiy muammolarini o`rganadi.

Gerontologiyaning keksalar uchun umur ko`rish sifatini yaxshilash, ijtimoiy xizmatlar va psixologik salomatligidagi ahamiyati shundan iboratki: keksalar sog`lom va faol hayot kechirishi uchun shart – sharoitlar yaratadi, sog`liqni saqlash reabilitatsiya, ijtimoiy muhofaza tizimlarini rivojlantirishga ko`maklashadi. ruhiy siqilish, yolg`izlik va depressiyaga qarshi kurashishga yordam beradi.

Keksa yoshdagi insonlarga nisbatan zo`ravonlik ijtimoiy jihatdan muhim masala bo`lib, bu mavzu jamiyatda turlicha tushuniladi. Quyida ushbu muammoning asosiy jihatlari va ijtimoiy tasavvurlar keltirilgan. Jamiyatda keksalar zaif, o`zlarini himoya qila olmaydigan insonlar sifatida qabul qilinadi, bu eesa ularni zo`ravonlikka duchor bo`lish xavfini oshiradi. Oila va yaqinlar tomonidan e`tiborsizlik yoki jismoniy, ruhiy bosim ko`rsatish holatlari kuzatiladi. Keksalarga nisbatan zo`ravonlik shakllari quyidagilardan iborat:

Jismoniy zo`ravonlik: Keksalarga nisbatan qo`llanilgan kuch ishlatish.



Ruhiy zo`ravonlik: Ularni kamsitish, haqorat qilish yoki izolyatsiya qilish.

Moliyaviy zo`ravonlik: Mol – mulklarini noqonuniy tarzda egallash yoki ularga moliyaviy bosim o`tkazish.

E`tiborsizlik: Tibbiy, ijtimoiy va hissiy ehtiyojlarga beparvo munosabat.

Yuqoridagi zo`ravonlik shakllarini zo`ravonlikka uchragan keksalar stigmatizatsiya qilishadi, ya`ni ba`zi jamiyatlarda keksalarni zo`ravonlik haqida gapirishdan tiyilishi odati mavjud bo`lib, bu muammoni yashirin tutishadi. Ko`plab keksalar yordam olishdan uyalishadi, boshqalarga yuk bo`lishdan yoki sharmanda bo`lishdan qattiq qo`rqib, zo`ravonlikni ochiq aytmaydilar. Ba`zan zo`ravonlikka uchragan vaqtlarida o`zlarini aybdor his qilishadi, bu esa zo`ravonlikni davom ettirishga imkon beradi.

Zo`ravonlikka uchragan keksalarning psixologik holati murakkab va ko`p qirrali bo`lib, jismoniy va ruhiy so`g`liqqa jiddiy ta`sir ko`rsatadi. Ularda qo`rquv va xavotirning bo`lishi - o`zlarini xavfsiz his qilmasliklari, har qanday vaziyatda yangi zo`ravonlik sodir bo`lishidan qo`rqishlari mumkin. Bu doimiy stress va hovotir hissini kuchaytiradi. Depressiya holati – zo`ravonlik natijasida keksalarda ruhiy tushkunlik, umidsizlik va qadr – qimmatini yo`qotish hissi rivojlanadi. Ular o`zlarni yolg`iz va yordamga muhtoj deb his qilishadi. Ijtimoiy izolyatsiya – zo`ravonlikdan keyin keksalar odatda odamlar bilan muloqot qilishdan chekinishadi, ijtimoiy aloqalarni kamaytiradilar va jamiyatdan uzulib qoladilar. Postravmatik stress buzulishi – ulardagi travmalar voqealarni qayta – qayta eslashlari, tushlarida yoki kun davomida uni boshdan kechirayotgandek bo`lishlari mumkin. Bu simptomlar uzoq muddat davomida saqlanib qoladi. Xotira va kognitiv qobiliyatlar zaiflashuvi esa – zo`ravonlik natijasida doimiy stress kognitiv funksiyalarga ta`sir ko`rsatib, xotira, e`tibor va qaror qabul qilish qobiliyatining pasayishiga olib klishi mumkin. Motivatsiyaning yo`qolishi – zo`ravonlikka uchragan keksalarda hayotga qiziqish pasayadi, ular faoliyatdan voz kechib, passiv hayot tarziga o`tadilar.



Zo`ravonlikdan chiqish jarayoni murakkab bo`lishi mumkin, ammo bu jarayonda inson o`zining ruhiy va jismoniy salomatligini tiklash uchun muhim qadamlar tashlaydi. Quyida zo`ravonlikdan chiqish uchun zarur bo`lgan asosiy bosqichlar keltirilgan:

- Zo`ravonlikni tan olish va yordam so`rash – muammo mavjudligini tan olish, bu birinchi va eng muhim qadam. Bu jarayon insonning o`zini himoya qilish yo`lidagi ichki qarorini mustahkamlaydi. Yordam so`rash esa – mutaxasislardan (psixologlar, ijtimoiy xizmatlatlar, huquq tartibot organlari) yordam so`rashdir.

- Xavfsizlikni ta`minlash – eng xavfli vaziyatlardan qanday chiqish, qayerga murojaat qilish va kimdan yordam olish kerakligini rejalashtirishdir. Ishonchli odamlar (oila, do`stlar yoki ishonchli qo`llab – quvvatlovchi guruhlar) bilan aloqada bo`lish muhim.

- Emotsional qo`llab – quvvatlashda, psixologik yordam yoki ijtimoiy qo`llab – quvvatlash bilan birgalikda bo`lishi lozim. Bunda psixologik yordam – zo`ravonlik natijasida yuzaga kelgan ruhiy travmalarni yengish uchun psixolog yoki psixoterapevt yordamiga murojaat qilish . Ijtimoiy qo`llab – quvvatlash esa – yaqinlar va jamiyat tomonidan ko`rsatilgan qo`llab – quvvatlash jarayonda muhim rol o`ynaydi.

- Huquqiy yordam olish – zo`ravonlikdan jabr ko`rgan shaxslar uchun huquqiy xizmatlardan foydalanish, sudga murojaat qilish yoki himoya orderini olish mumkin. Moliyaviy, mulkiy va shaxsiy huquqlarni tiklash uchun malakali huquqshunoslar yordami zarur.

- Jismoniy va ruhiy salomatlikni tiklash – jismoniy jarohatlar va sog`liq bilan bog`liq muammolar uchun tibbiy ko`rik va davolanish kerak. Ruhiy salomatlik uchun esa – meditatsiya, sport va boshqa stressni kamaytiruvchi mashg`lotlar bilan shug`ullanish lozim.



- Ijtimoiy integratsiya va yangi hayot boshlashda – ijtimoiy izolyatsiyadan chiqish uchun yangi aloqalar o`rnatish muhim. Yangi qiziqishlar va faoliyat turlarini topish orqali hayotga bo`lgan ishtiyoqni tiklashdir.

Xulosa

Xulosa o`rnida shuni aytish kerakki, keksalik davrida insonning psixologik ehtiyojlarini tushunish va ularga munosib e`tibor berish hayot sifatini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Bu mavzu ijtimoiy adolat va inson huquqlari nuqtai nazaridan dolzarb bo`lib, har bir shaxsning munosib qarilik yoshini o`tkazishiga ko`maklashish jamiyatning vazifasidir. Zo`ravonlikka qarshi kurashishda jamoachilik ongini oshirishda, maxsus dasturlar tashkil etish, keksalar uchun ishonch telefonlarini yo`lga qo`yish lozim. Zo`ravonlik haqida ijtimoiy tasavvurlarni o`zgartirish uchun jamiyatda ta`lim, ommaviy axborot vositalari va huquqiy choralar orqali keksalarga nisbatan ijobiy munosabatlarni shakllantirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yosh psixologiyasi va pdagogik psixologiya. O`quv qo`llanma. Toshkent: O`qituvchi. 1974 yil. 194 b.
2. Теории личности. Хьелл Л. СПб: Речь. 2006. 217 с.
3. Социальная геронтология. Альперович И.А. Ростов н/Д: 2009. 576 с.
4. Возрастная психология. Абрамова Г.С. М: Академический проект. 2012. 340 с.
5. Isomiddinova I.U. Kksa yoshlilar tushunchasining sotsial tasnifi. T: 2024 yil. 4 b.