

O'ZGALAR PARVARISHIGA MUHTOJ BO'LGAN YOLG'IZ YASHOVCHI HAMDA YOLG'IZ KEKSALAR BILAN ISHLASHDA PSIXOLOGIK TEXNIKALAR VA METODLAR

O'skanov Mirsaid Abdurashid o'g'li

*Jizzax viloyati Paxtakor tumani "Inson" ijtimoiy xizmatlar
markazi bosh mutaxassis psixologi*

Muxammedov Mirjalol Erkinjon o'g'li

*Jizzax viloyati Paxtakor tumani "Inson" ijtimoiy xizmatlar
markazi ijtimoiy xodimi*

Kalit so'zlar: yolg'iz yashovchi, yolg'iz keksalar, nogironlik, psixologik xizmat, parvarish, ruhiy salomatlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik texnika, metodlar.

Annotatsiya: Ushbu maqola o'zgalar parvarishiga muhtoj yolg'iz yashovchi keksalar va nogironligi bo'lgan shaxslarga psixologik xizmat ko'rsatish masalalariga bag'ishlangan. Tadqiqotda ushbu guruhlarining psixologik ehtiyojlari, ularga xizmat ko'rsatishning muammolari va yechimlari o'rganiladi. Tadqiqot natijalari psixologik yordamning samaradorligini oshirish uchun amaliy takliflar ishlab chiqishga xizmat qiladi. Maqolada adabiyotlar tahlili, psixologik texnikalar, metodlari orqali mavzu yoritiladi.

Keksalik – umrning hayot qonuniyati bilan yuz beradigan yakunlovchi davri.

Hozirgi kunda aholining turmush sharoiti va tibbiy ko'rsatkichlari yaxshilanib, o'rtacha umr ko'rish muddati ham uzaytirildi. Yaxshi fikrlash va tanada katta kasalliklar bo'lmasligi muhimroqdir.

Guo Yifangning eslatishicha, mentalitet va jismoniy mashqlar kabi omillar yoshdan ko'ra muhimroqdir. Agar kishi doimo keksayib qolganini sezsa, muloqot qilmasa, uyda o'tirsa va dangasa bo'lsa, u tezroq qariydi. Agar siz yaxshi fikrga ega bo'lsangiz va tanangizning ruxsati bilan ongingiz, oyoqlaringiz va hokazolarni harakatga keltirsangiz, bu uzoq umr ko'rishga ko'proq yordam beradi.

So'nggi yillarda Davlatimiz rahbari boshchiligidagi olib borilayotgan islohotlar natijasida keksa va nuroniylarning ijtimoiy faolligini oshirish va ularni har tomonlama qo'llab-quvvatlash maqsadida qator institutsional o'zgarishlar amalga oshirildi.

Jumladan, mahalla va nuroniylarni qo'llab-quvvatlashga oid 10 dan ortiq qonunchilik hujjati (1 ta qonun, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 5 ta Farmoni va Qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 4 ta qarori) qabul qilindi, 16 ta normativ-huquqiy hujjatlar takomillashtirildi.

Mazkur chora-tadbirlarning amalga oshirilishi keksalar va faxriylarni yosh avlodni tarbiyalashga qaratilgan ijtimoiy faoliyatga jalb etishga, ularning ijtimoiy

faolligini qo'llab-quvvatlashga, mamlakat ijtimoiy-siyosiy hayotidagi ishtirokini ta'minlash sohasidagi davlat siyosatini amalga oshirishda keksa yoshdagi odamlar, imkoniyati cheklangan shaxslar va yolg'iz keksalarning turmush sharoitlari va sifatini oshirish uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish, manzilli ijtimoiy himoyani kuchaytirish va ularga ko'rsatiladigan yordam turlarini kengaytirishda katta ahamiyat kasb etadi.

2022-yil 15-martdagi "Nuroniylarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash, ularning turmush darajasini oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi 167-sonli qaroriga muvofiq nuroniylarimizni qo'llab-quvvatlash bo'yicha bir qator yangiliklar kiritildi, xususan 2022-yilning 1-apreldan boshlab Jamg'arma mablag'lari hisobidan:

- o'zgaralar parvarishiga muhtoj bo'lgan yolg'iz keksalar va yolg'iz yashaydigan keksalar har yili bir marotaba sanatoriylarda bepul sog'lomlashtirilishi;

- sharoiti og'ir va kam ta'minlangan keksalarga shifokorlarning retseptlariga asosan 3 oylik ehtiyojdan kelib chiqib, dori vositalari, tibbiy va maxsus protezortopediya moslamalari olib berilishi hamda jarrohlik amaliyotlarining xarajatlari qoplanishi;

- og'ir tashxisli kasalliklari hamda nogironligi bo'lgan keksalarga shifokorlarning retseptlariga muvofiq, 3 oylik ehtiyojdan kelib chiqib, dori vositalarining 50 foizigacha bo'lgan summasi kompensatsiya qilinishi;

- ayniqsa keksalarning madaniy hordiq chiqarishlari va salomatliklarini mustahkamlash uchun jismoniy faolligini moddiy jihatdan ham qo'llanishi juda ko'p mamlakatlar havas qilsa arzigulik ibratli amaliyot hisoblanadi.

Aholining qarishi bir qator iqtisodiy va ijtimoiy-tibbiy oqibatlariga olib keladi. Ko'pgina mamlakatlarda hozirda sog'liqni saqlashga ajratiladigan barcha budjetlarning yarmiga yaqini qariyalar salomatligini saqlashga sarflanadi. Keksalar alohida ijtimoiy-tibbiy muammolar bilan ajralib turadi: ularning sog'lig'ining holati va uni tubdan yaxshilashga qodir emasligi, moddiy ta'minotning etarli emasligi va uni yaxshilash uchun shart-sharoitlarning yo'qligi, yolg'izlik va aloqa etishmasligi.

Keksalar odamlarning umumiy faolligi alohida rol o'ynaydi. Oqilona turmush tarzini olib boradigan, yuqori jismoniy va ayniqsa ijtimoiy faollikni saqlaydigan pensionerlar orasida moslashish darajasi passiv turmush tarzini olib boradigan pensionerlarga qaraganda ancha yuqori bo'ladi. Keksalar odamning hayotidagi barcha o'zgarishlarga tayyorgarlik ko'rish kerak, chunki uning o'zi kamdan-kam hollarda ko'tarilgan muammolarni to'liq yengishga qodir bo'lib, yangi vaziyatga tezda ko'nikishi qiyin.

Shu munosabat bilan, pensiyagacha va pensiya yoshidagi keksalar odamlarni psixosotsial ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni maxsus tashkil etish zarur. Shu bilan birga, psixosotsial ish moslashuv omili bo'lgan shaxsiy xususiyatlarga tayanishi mumkin.

Ishdan keyingi davrda moslashish darajasi past bo'lgan keksalar guruhi bilan dezadaptatsiya profilaktikasi uchun ish olib borish kerak.

Psixoprofilaktika ishlari ikki bosqichda tashkil etilishi mumkin:

- nafaqaga chiqishga tayyorgarlik;
- ishdan keyingi davrda keksa odamlar bilan ishlash.

Har bir bosqichning o'z maqsadi va ularga erishish yo'llari bor.

Ijtimoiy-tibbiy ish bo'yicha mutaxassisning dezaptatsiyalashgangan keksa odamlar bilan o'zaro munosabati ham individual, ham guruh shaklda tashkil etilishi mumkin.

Psixoprofilaktik ish dasturini tuzishda, nafaqaga chiqqandan keyin muvaffaqiyatli moslashishni ta'minlaydigan keksa odamlarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish kerak.

Ushbu xususiyatlarni tahlil qilish asosida quyidagi ish bloklarini ajratish mumkin:

- adekvat o'zini o'zi qadrlashni shakllantirish ustida ishlash, chunki ishdan keyingi davrda moslashuv darajasi past bo'lgan keksa odamlar o'z-o'zini hurmat qilishning past darajasi bilan ajralib turadi va ko'pincha o'zidan norozi bo'ladi;

- ichki internal nazoratni shakllantirish ustida ishlash, chunki moslashuv darajasi past bo'lgan odamlar hayotidagi aksariyat voqealar tasodif yoki boshqa odamlarning hatti-harakatlari natijasi deb hisoblashadi. Keksa odamlar o'z hayotida sodir bo'layotgan voqealar uchun mas'uliyatni olishlari va ko'p narsa ularga bog'liqligini tushunishlari muhimdir;

- ishlaymaydigan nafaqaxo'rlarning ijtimoiy faolligini oshirish bo'yicha ish olib borish, chunki ayrim keksalarda mehnat faoliyatini yakunlashi bilan jamiyatga keraksizlik hissi paydo bo'ladi va kelajakdagi hayotida befoydalik hissi paydo bo'ladi.

Keks kishilarni qo'llab-quvvatlashni ta'minlash O'zini oilada va jamiyatda ortiqcha sezmasligiga imkon beradigan ijtimoiy va oilaviy rishtalar qariyalar uchun g'oyat muhimdir. Sog'lom oilaviy va ijtimoiy munosabatlar qariyalar sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va qariyalar uylarida yashashga muhtoj bo'lgan kishilar sonini qisqartiradi. Keks odamning ruhan salomatligi uning o'zini qanday his qilishiga va oiladagi hamda jamiyatdagi rolga o'zining qanday baho berishiga bog'liq. Sog'lom hordiq chiqarish, ijtimoiy faollik, yoshi ulg'aygan sog'lom odam turmushining ajralmas qismi hisoblanadi. Qariyalarga dam olish va ijtimoiy faollikka imkon beradigan muassasalarni tashkil qilish davlatning sotsial siyosati doirasida amalga oshirilishi kerak. Bu muassasalar keks kishilarning jamoadan ajralib qolmasliklarini ta'minlaydi.

Qariyalarning umrini uzaytirish va sog'lig'ini saqlash uchun ijtimoiy muloqotlar muhimdir. Buning uchun yosh avlod jamiyatning yoshi ulg'aygan a'zolarining oilaviy va ijtimoiy ehtiyojlarini tushunishi kerak. Ijtimoiy faollik hatto eng qari va quvvatdan ketgan keksalarning ham umrini cho'zadi, ularda o'ziga ishonchni mustahkamlaydi.

Kuniga bir mahal telefon qo'ng'irog'i, zarur bo'lib qolgan taqdirda kimgadir murojaat qilish mumkinligi, tibbiyot va ijtimoiy xodimlar bilan muntazam uchrashib

turishlar – bularning hammasi qariyaga katta foyda keltiradi. Qariyalar va nogironlarga tibbiyot muassasalari va jamoat tadbirlariga qatnashishlariga, magazinlarda o‘zlari xarid qilishlariga imkoniyat yaratilishi lozim.

O‘z-o‘zini boshqaruvchi avtobus kompaniyalari, ko‘pincha, qariyalarni tashish to‘g‘risida shartnomalar tuzadilar, ular faqat maxsus yo‘nalishlarni bajaribgina qolmay, balki yo‘l haqini ham pasaytiradilar, nogironlar va keksalarning oromkursili aravachalarda jamoat va o‘z-o‘zini boshqarish muassasalariga hamda savdo markazlariga qatnashlari jamoat hayotida ishtirok etishlariga imkon beradi.

Ozodlik va istagan joyiga borishi mumkinligi keksa kishi hayotining muhim qismidir. Pensiyaga chiqish, bir tomondan, dam olish va vaqtni qiziqarli o‘tkazish imkoniyatini beradi, ikkinchi tomondan esa yolg‘iz qolishga to‘g‘ri kelib, depressiyaga sabab bo‘lishi ehtimol. Shuning uchun hayotdagi keskin o‘zgarishga ruhiy tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlikdan kam ahamiyatga ega emas. Yaqin kishilarining o‘limi va judolik alami hayotning ajralmas bo‘lagidir. Bunda keksalar jamoa hamda oilaning qo‘llab-quvvatlashiga muhtoj bo‘ladilar.

Keksa yoshdagi bemorlar bilan muloqotga kirishganda quyidagilarga amal qilishi lozim:

1. Muloqotni aniq, ravon va sodda tarzda olib borish.
2. Keksa bemorlarning dardlarini sabr-toqat bilan tinglash, faol eshitish.
3. Unumli ravishda savollar berish.
4. Qariyalarni muloqotda chorlovchi muhitni yaratish.

Foydalanilagan adabiyotlar:

1. Salomatlik, kasalliklar va ijtimoiy ish. O‘quv qo‘llanma. D.H. Qodirov. – T.: “Dimal” nashriyoti, 2024-y. – 142 b.
2. Alexander G. L., M. Rantz, M. Skubic, M. A. Aud, B. Wakefield, E. Florea, A. Paul (2008). Sensor Systems for Monitoring Functional Status in Assisted Living Facility Residents, *Research in Gerontological Nursing*, 1, 4, 238-244.
3. Aviles-Lopez E., J. A. G. Macias, I. Villanueva-Miranda (2010). Developing Ambient Intelligence Applications for the Assisted Living of the Elderly, *Int. Conf. on Ambient Systems, Networks and Technologies – ANT*, November, Paris, France, <http://usuario.cicese.mx/~jagm/docs/aviles-ant10.pdf>
4. Bamis A., D. Lymberopoulos, T. Teixeira, A. Savvides (2010). The Behavior Scope Framework for Enabling Ambient Assisted Living, *International Journal on Personal and Ubiquitous Computing*, 14, 6, doi: 10.1007/s00779-010-0282-z, <http://portal.acm.org. millennium.lib.cyut.edu.tw/citation.cfm?id=1851899>
5. Bravo J., D. L. de Ipiña, C. Fuentes, R. Hervás, R. Peña, M. Vergara, G. Casero (2008). Enabling NFC Technology for Supporting Chronic Diseases: A Proposal

- for Alzheimer Caregivers, Ambient Intelligence (AmI-2008), LNCS, 5355, 109-125.
6. COOP-005935-HEBE (2006). Cooperative Research Project – CRAFT, Automatic Fall Detection and Activity Monitoring for Elderly, Luxembourg, April 5
 7. 1. Erikson, E. (1997). Identity and the Life Cycle. W. W. Norton & Company. 2. Butler, R. N. (1975). Why Survive? Being Old in America. Harper & Row. 3. Tornstam, L. (2005). Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging. Springer Publishing Company. 4. Bobonazarova, M. (2019). Keksalikda psixologik moslashuv omillari. Psixologiya va hayot, 2(5), 45-50. 5. World Health Organization. (2017). Mental health of older adults.
 8. Essen A., M. Conrick (2007). Visions and Realities: Developing “Smart” Homes for Seniors in Sweden, Electronic Journal of Health Informatics, 2(1), e2
 9. “OSIYO XALQARO UNIVERSITETI AXBOROTNOMASI” Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 2025-yil, 4-son Jurnal 2024-yildan chiqa boshlangan “KAMOLOT” nashriyoti BUXORO – 2025
 10. Jamoada hamshiralik ishi: Darslik/ H.I.Shukurov, S. Q. Qanoatov; O‘zR oliy va o‘rta