

## KEKSALIK DAVRI INQIROZI

*G'affarova Nazira Fayzulla qizi*

*TAFU Psixologiya kafedrası o'qituvchisi*

*Mamarasulova Durdona Dilshodjon qizi*

*Toshkent Amaliy Fanlar universiteti talabasi*

**Annotatsiya:** Taqdim etilgan maqolada keksalik davri inqirozining psixologik xususiyatlari, uning kelib chiqish sabablari hamda inson shaxsiyati va ruhiy holatiga ta'siri tahlil qilinadi. Keksalik davrida yuzaga keladigan ijtimoiy, psixologik va biologik o'zgarishlar hamda ular bilan bog'liq muammolar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, ushbu davrda insonning hayotga munosabati, ijtimoiy faolligi va ruhiy barqarorligini saqlash masalalari yoritiladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, keksalik davri inqirozini yengib o'tishda oila qo'llab-quvvatlashi, ijtimoiy muhit va psixologik yordam muhim ahamiyat kasb etishi ta'kidlanadi. Maqola keksalik davrida yuzaga keladigan psixologik muammolarni tushunish va ularni bartaraf etishga qaratilgan tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

**Kalit so'zlar::** Keksalik davri, inqiroz, qarilik psixologiyasi, psixologik o'zgarishlar, ijtimoiy moslashuv, hayotiy tajriba, ruhiy holat, keksalar psixologiyasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

**Аннотация:** В данной статье анализируются психологические особенности кризиса пожилого возраста, причины его возникновения, а также его влияние на личность и психическое состояние человека. Рассматриваются социальные, психологические и биологические изменения, происходящие в период старости, а также связанные с ними проблемы. Также освещаются вопросы отношения человека к жизни, его социальной активности и сохранения психологической устойчивости в данный период. По результатам исследования подчеркивается, что поддержка семьи, социальная среда и психологическая помощь играют важную роль в преодолении кризиса пожилого возраста. Статья содержит рекомендации,

направленные на понимание и преодоление психологических проблем, возникающих в период старости.

**Ключевые слова:** пожилой возраст, кризис, психология старения, психологические изменения, социальная адаптация, жизненный опыт, психическое состояние, психология пожилых людей, социальная поддержка.

**Abstract:** This article analyzes the psychological characteristics of the crisis of old age, its causes, and its impact on an individual's personality and mental state. Social, psychological, and biological changes that occur during old age and the problems associated with them are examined. The study also highlights issues related to a person's attitude toward life, social activity, and the maintenance of psychological stability during this period. The results emphasize that family support, the social environment, and psychological assistance play an important role in overcoming the crisis of old age. The article provides recommendations aimed at understanding and addressing psychological problems that arise during old age.

**Keywords:** old age, crisis, psychology of aging, psychological changes, social adaptation, life experience, mental state, psychology of the elderly, social support

**Kirish:** Inson hayoti turli rivojlanish bosqichlaridan iborat bo'lib, har bir davr o'ziga xos psixologik, ijtimoiy va biologik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Ushbu bosqichlarning eng muhimlaridan biri keksalik davri hisoblanadi. Keksalik inson hayotining tabiiy yakuniy bosqichi bo'lib, bu davrda shaxsning jismoniy holati, ijtimoiy faolligi hamda psixologik jarayonlarida sezilarli o'zgarishlar yuz beradi. Ayniqsa, ushbu davrda inson o'z hayot yo'lini baholash, o'tgan umrini tahlil qilish hamda kelajak haqidagi qarashlarini qayta ko'rib chiqish jarayonini boshdan kechiradi. Keksalik davrida yuzaga keladigan o'zgarishlar ko'pincha insonning ruhiy holatiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Mehnat faoliyatidan chekinish, ijtimoiy rolning o'zgarishi, sog'liq bilan bog'liq muammolar hamda ijtimoiy aloqalarning kamayishi keksalar hayotida muayyan psixologik qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Natijada ayrim hollarda keksalik davri inqirozi

deb ataluvchi psixologik holat yuzaga keladi. Bu holat insonda yolg'izlik hissi, hayotdan qoniqmaslik, o'zini jamiyatdan chetda his qilish kabi kechinmalar bilan namoyon bo'lishi mumkin.

**Asosiy qism:** Qarilik, keksalik (qarish) — organizm hayotining yoshga bog'liq muayyan bir davri, muqarrar ravishda yuz beradigan jarayon. A'zo va sistemalarda o'ziga xos o'zgarishlar ro'y berib boradi, bu esa asta-sekin organizmning hayotga moslashuv imkoniyatlari susayishiga olib keladi. Odamlarning qarilik davri 75 yoshdan keyin boshlanadi (90 yoshdan oshgan kishilar uzoq umr ko'ruvchilardir), bu fiziologik Qarilikdir bunda aqliy va jismoniy quvvat, ma'lum ish qobiliyati, xushchaqchaqlik va atrofqa qiziqish saqlanadi. Turli noxush tashqi va ichki ta'sirotlar barvaqt yoki patologik qarishga olib keladi. Odatda, qarishning dastlabki belgilari odamda yetuklik davridan (shartli ravishda 60 yoshdan) so'ng boshlanadi. Lekin aslini olganda, qarish organizmning o'sishi va rivojlanishi to'xtagandan keyin sezila boshlaydi. Masalan, 30—35 yoshlarda biologik jarayonlarning faollik darajasi pasaya boshlaydi. Qarish turli to'qima va a'zolarida bir vaqtda boshlanmaydi va turli darajada kechadi, u organizm hujayralari yashash xususiyatlarining asta-sekin susaya borishidan iborat. Dastlab qarilik tufayli boshlangan o'zgarishlar amalda organizmning hayot sharoitlarining keskin o'zgarishlariga moslashuvchanlik jarayonini buzmasada, ammo borabora yosh ulg'ayib, o'zgarishlar kuchayganda organizm bunga endi ancha qiynalib moslashadi. Xususan, bu kasallik davrida, jismoniy va ruhiy zo'riqishlarda bilinadi. Qarish jarayoni, birinchi navbatda, yuraktomir va nerv sistemasiga ta'sir qiladi; bunda bir faoliyatdan ikkinchisiga o'tish qobiliyati qiyinlashadi. Tormozlanish jarayonining yetarli bo'lmasligi nerv sistemasi qo'zg'aluvchanligining oshishiga olib keladi, shu tufayli atrofdagi narsalarga moslanish va javob reaksiyalari sust ishlanib, sekin yo'qoladi; emotsional beqarorlik kuchayadi. Qarilik qo'pincha turli xil surunkali kasalliklar bilan kechadi, bu barvaqt qarib qolishga olib kelishi mumkin. Umuman yoshga xos o'zgarishlar bilan kasallanish o'rtasida ma'lum darajada bog'liklik bor. Qarilikda organizmning moslanuvchanlik va tiklanish imkoniyatlari susayadi, bu — kasalliklarning avj olishiga va ularning ancha og'ir o'tishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun kasallikning oldini olish barvaqt qarishga yo'l qo'ymaslikka yordam

beradi. Hozirgacha Qarilik sabablari to‘g‘risida aniq fikr yo‘q, lekin u bir qadar irsiyatga ham bog‘liq. Ba‘zi oilalarda uzoq umr ko‘ruvchilarning nasldannaslga o‘tganligi ma’lum. Ayollarda qarilikning erkaklarga nisbatan kechroq kuzatilishi genetik apparatning xususiyatlariga va boshqalar omillarga (mas, ayollarda chekish, spirtli ichimliklar ichish kam) ham bog‘liq bo‘lishi mumkin. Ma’lumki, qarilik sur’ati turlicha bo‘ladi: ba’zilarida 75—80 yoshda, hatto ancha keyin ham turli ishlar bilan shug‘ullanish uchun kuchquvvat va imkoniyat bo‘ladi. Biroq yosh o‘tishi bilan barcha odamlarda mehnat qobiliyati pasayadi, salga toliqadi. Shu sababli, yosh o‘tganda kishining ahvoli yaxshi bo‘lsa ham og‘ir ish qilmaslik kerak. Qarilik davrida ovqatlanish, mehnat va dam olish rejimiga qat’iy rioya etish, uxlashdan oldin ozroq sayr qilish, chiniqish muolajalari va boshqalar katta ahamiyatga ega. Biroq chiniqish muolajalari turini va muddatini, albatta, vrach bilan maslahatlashib olgan ma’qul.

**Xulosa:** Keksalik davri inson hayotining tabiiy va muqarrar bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda organizmda jismoniy, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar yuz beradi. A‘zo va tizimlar faoliyatining sekinlashuvi, ijtimoiy rolning o‘zgarishi hamda sog‘liq bilan bog‘liq muammolar ba‘zan keksalik davri inqirozining yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Shu bilan birga, keksalik davri faqat qiyinchiliklar davri emas, balki insonning boy hayotiy tajribasi, donoligi va ijtimoiy tajribasini namoyon etish imkonini beradigan muhim bosqich hamdir. Agar keksalar uchun qulay ijtimoiy muhit yaratilsa, oilaviy qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom turmush tarzi ta’minlansa, ular faol va mazmunli hayot kechirishlari mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. G‘oziyev E.G‘. **Umumiy psixologiya.** – Toshkent: O‘zbekiston, 2018. – 312–318-b.
2. Karimova V.M. **Oila psixologiyasi.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2019. – 205–210-b.
3. Davletshin M.G. **Yosh davrlari psixologiyasi.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2017. – 256–261-b.

4. Andreeva G.M. **Sotsialnaya psixologiya.** – Moskva: Aspekt Press, 2017. – 289–295-b.
5. Santrock J.W. **Life-Span Development.** – New York: McGraw-Hill Education, 2019. – pp. 520–526.
6. Berk L.E. **Development Through the Lifespan.** – Boston: Pearson Education, 2018. – pp. 478–484.