

O'ZGALAR PARVARISHIGA MUHTOJ YOLG'IZ YASHOVCHI HAMDA YOLG'IZ KEKSALARNING PSIXOLOGIK HOLATI VA ULARNI PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASH

Tursunova Nargiza Muxsinovna

Toshkent viloyati Angren shahar

*“Inson ijtimoiy xizmatlar markazi kattalar
bilan ishlash” bo'yicha psixologi.*

Annotatsiya. Ushbu maqolada yolg'iz yashovchi va o'zgalar parvarishiga muhtoj bo'lgan keksalarning psixologik holati, ularning ehtiyojlari va ularni qo'llab-quvvatlash mexanizmlari yoritilgan. Maqolada keksa yoshdagi insonlarning ruhiy salomatligi, yolg'izlik hissi, ijtimoiy izolyatsiya, xavotir va depressiya kabi holatlar haqida fikr yuritiladi. Shuningdek, ularni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash bo'yicha samarali yondashuvlar va amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: yolg'iz keksalar, psixologik holat, ruhiy salomatlik, psixologik yordam, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Zamonaviy jamiyatda demografik o'zgarishlar va urbanizatsiya natijasida yolg'iz yashovchi keksalar soni ortib bormoqda. Ayrim keksalar o'z farzandlaridan uzoqda yashaydilar yoki butunlay qarindosh-urug'siz qoladilar. Bunday sharoitda ularning psixologik holati, ya'ni ruhiy barqarorligi, ijtimoiy ehtiyojlari va hissiy qo'llab-quvvatlashga bo'lgan zarurati keskin ortadi. Yolg'izlik, beparvolik va beqarorlik keksalar ruhiyatida salbiy iz qoldiradi. Shunday ekan, ushbu ijtimoiy qatlamni psixologik qo'llab-quvvatlash dolzarb masala sanaladi.

Bu toifadagi insonlarga oid asosiy muammolardan biri – ular to'g'risida aniq va tizimli ma'lumotlarning yetarli emasligidir. Bu holat esa ularga ko'rsatiladigan yordam va xizmatlarni samarali tashkil etishda sezilarli to'siq bo'lib qolmoqda.

Yolg'iz keksalar asosan quyidagi muammolar girdobida qolishadi: jismoniy va emotsional yolg'izlik, salomatlikning yomonlashuvi, xavfsizlikning ta'minlanmasligi, harakat cheklovlari, kundalik uy yumushlarini bajarishda qiyinchiliklar, to'g'ri ovqatlanmaslik, xotira zaiflashuvi, firibgarlik va suiste'molliklarga qarshi zaiflik, o'zini parvarish qilishdagi muammolar hamda ijtimoiy xizmat ko'rsatuvchi mutasaddilar tomonidan parvarish jadvalining noto'g'ri shakllantirilishi.

O'z-o'zini ta'minlashga qodir bo'lmagan, yolg'iz yashovchi va o'zgalar yordamiga muhtoj shaxslar jumlasiga quyidagilar kiradi: yolg'iz yashovchi pensiya yoshiga yetgan (erkaklar uchun 60 yosh, ayollar uchun 55 yosh) fuqarolar, I va II guruh nogironligi bo'lgan shaxslar hamda har qanday sabablarga ko'ra yaqin qarindoshlarining g'amxo'rligisiz qolgan yoshi katta insonlar.

Ijtimoiy yordam xizmati bu toifadagi fuqarolarga bir qator xizmat turlarini ko'rsatishni o'z zimmasiga oladi. Bular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Zaruriy mahsulotlarni yetkazib berish: oziq-ovqat, tibbiy vositalar, sanoat mahsulotlari va boshqa hayotiy zarur mahsulotlarni ularning yashash manziliga yetkazib berish.

Uy-ro'zg'or ishlarida yordam: kiyim-kechak va uy anjomlarini yuvish, tozalash, ta'mirlash, hamda ularga kimyoviy tozalash xizmatlarini tashkil etish.

Tibbiy va texnik yordam: kerakli tibbiy xizmatlarni ko'rsatishda, xonadonni tozalash va santexnik uskunalarni ta'mirlashda ko'maklashish.

Ijtimoiy aloqa imkoniyatlarini ta'minlash: yaqin qarindoshlar yoki do'stlar bilan yozishmalar olib borish, zarur bo'lsa, bir martalik topshiriqlarni bajarishda yordam ko'rsatish.

Bundan tashqari, ijtimoiy xizmat ko'rsatish organlari fuqarolarning o'zini-o'zi boshqarish organlari va sog'liqni saqlash muassasalari bilan hamkorlikda ushbu keksalarni aniqlash va ularni rasmiy ro'yxatga olish, ular uchun zarur hollarda homiylik asosida yordam ko'rsatish hamda ularni internat uylari yoki ijtimoiy muassasalarga joylashtirishga ko'maklashish vazifasini ham bajaradilar.

Yolg'iz keksalar ko'pincha ijtimoiy izolyatsiya, stress, tashvish, depressiya, umidsizlik va yolg'izlik hissi bilan yuzma-yuz kelishadi. Bu esa ularning ruhiy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologlar bu borada muhim rol o'ynaydi. Ular nafaqat dardini tinglovchi, balki keksalarning ichki dunyosini anglash, ruhiy bosimni yengillashtirish va hayotga bo'lgan ijobiy munosabatni qayta shakllantirishda yordam beruvchi mutaxassislar sifatida faoliyat yuritadilar.

Psixologik yondashuvda quyidagi terapevtik metodlar keng qo'llaniladi:

Kognitiv-behavioral terapiya: yolg'iz kishilarning salbiy fikrlarini aniqlab, ularni ijobiy fikrlashga yo'naltirish orqali ruhiy salomatlikni tiklash;

Muloqot terapiyasi: tinglash, suhbat va his-tuyg'ularni ifoda etish orqali ruhiy bo'shashuvga erishish;

Stressni boshqarish usullari: nafas mashqlari, meditatsiya, vizualizatsiya va psixologik tayanch texnikalari yordamida tashvish va ruhiy bosimni kamaytirish.

Bundan tashqari, psixologlar yolg'iz yashovchi keksalarga ijtimoiy hayotga qaytishda yordam berishi, ularning jamiyat bilan aloqalarini tiklashi, madaniy va ijtimoiy tadbirlarga jalb etilishi orqali ularning o'zini jamiyatning to'laqonli a'zosi sifatida his qilishlariga ko'maklashishi lozim.

Yolg'iz keksalar ijtimoiy tizimning eng zaif qatlamlaridan biri bo'lib, ularning jismoniy va ruhiy salomatligi jamiyat e'tiborining markazida bo'lishi lozim. Ularning ehtiyojlariga mos ijtimoiy va psixologik xizmatlarni samarali tashkil etish, har tomonlama qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy aloqalarni tiklash orqali yolg'izlik va ruhiy

izolyatsiyaning salbiy ta'sirlarini kamaytirish mumkin. Bu borada psixologlar va ijtimoiy xizmat xodimlarining o'zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Yolg'iz keksalarda kuzatiladigan asosiy psixologik holatlar:

- Yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya: Bu hissiyot keksa odamni o'zini keraksiz, tashlab ketilgan his qilishga olib keladi.
- Depressiya: Hayotga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi, apatiya, uyqu buzilishi va ishtaha kamayishi bilan namoyon bo'ladi.
- Xavotir va qo'rquv: Kelajakdan qo'rquv, sog'lig'ining yomonlashuvi, o'lim yoki yolg'iz o'lish haqidagi xavotir kuchayadi.
- O'z-o'zini qadrlashning pasayishi: O'zini jamiyatga keraksiz deb hisoblash, ijtimoiy rolning yo'qolishi hissi.
- Kognitiv funksiyalar zaiflashuvi: Diqqat, eslab qolish, mantiqiy fikrlash qobiliyatlarining sustlashuvi.

Psixologik qo'llab-quvvatlash quyidagi yo'nalishlarda amalga oshirilishi lozim:

- Emotsional qo'llab-quvvatlash: Keks insonni tinglash, u bilan mehribonlik bilan muloqot qilish, uning hissiyotlarini qadrlash.
- Ijtimoiy faoliyatga jalb etish: Guruh mashg'ulotlari, suhbatlar, madaniy tadbirlar orqali ularning jamiyat bilan aloqasini mustahkamlash.
- Ruhiy salomatlikni tiklash bo'yicha mashg'ulotlar: Psixoterapiya, art-terapiya, musiqa terapiyasi kabi metodlar orqali ularning ichki holatini yumshatish.
- Oilaviy va ko'ngilli tashabbuslarni yo'lga qo'yish: Farzandlar, qarindoshlar va ko'ngillilar orqali doimiy aloqa va e'tibor tizimini shakllantirish.
- Psixologik maslahatlar: Mutaxassis psixolog tomonidan beriladigan maslahatlar orqali salbiy fikrlar va his-tuyg'ularni kamaytirish.¹

Bundan tashqari, nogironligi bo'lgan shaxslarga ko'rsatiladigan psixologik xizmatlar ularning ruhiy holatini mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. Ammo bunday xizmatlar faqat nogiron shaxslargina emas, balki ularning yaqinlari va oila a'zolari uchun ham zarur sanaladi. Chunki oila a'zolarining ruhiy barqarorligi, munosabatlardagi ijobiylik, hissiy qo'llab-quvvatlash darajasi nogiron kishining psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixolog bu borada oila ichidagi hissiy muvozanatni saqlash, stress holatlarini kamaytirish, mehr-oqibat muhitini shakllantirish hamda ijobiy muloqotni rag'batlantirishda muhim vosita bo'la oladi.

Nogironligi bo'lgan shaxslar uchun mo'ljallangan psixologik xizmatlar bir nechta ustuvor yo'nalishlarga ega bo'lib, ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Ruhiy barqarorlikni mustahkamlash – Psixologik muammolar, jumladan, depressiya, xavotir, yolg'izlik kabi holatlarni yengillashtirish va ularni bartaraf etish orqali ruhiy sog'liqni yaxshilash.

¹ Zokirova, M. (2020). "Kekslik davrida ruhiy barqarorlikni ta'minlash omillari". // Psixologiya va hayot, №4, 45–50-bet.

Shaxsiy salohiyatni rivojlantirish – Har bir insonning ichki imkoniyatlarini aniqlash, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish, ijobiy fikrlashga undash va kelajakka umid bilan qarashni shakllantirish.

Ijtimoiy moslashuvni ta‘minlash – Nogironligi bo‘lgan kishilarni jamiyat hayotida faol ishtirok etishga tayyorlash, ularning muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish, ijtimoiy muhitga samarali integratsiyasini ta‘minlash.

Oilaviy aloqalarni mustahkamlash – Ota-onalar, farzandlar va boshqa yaqinlar o‘rtasida sog‘lom va qo‘llab-quvvatlovchi munosabatlarni shakllantirishga yordam berish.

Psixoterapevtik yordam ko‘rsatish – Hayot davomida yig‘ilgan og‘riqli tajribalarni professional yondashuv orqali qayta ishlash, bu boradagi psixologik to‘siqlarni yengishga ko‘maklashish.

Psixologik xizmatlar nogironligi bo‘lgan shaxslarning jamiyatda to‘laqonli va teng huquqli ishtirokini ta‘minlashda asosiy vosita sifatida xizmat qiladi. Bunday xizmatlar yordamida ular o‘z-o‘zini qadrlash hissini rivojlantiradi, ijtimoiy hayotda faol bo‘lishga undaladi va mustaqil yashash ko‘nikmalarini shakllantiradi. Natijada, nogiron shaxslarning ijtimoiylashuvi va jamiyatga integratsiyalashuvi samarali yo‘lga qo‘yiladi.

Psixologik yordam faqat individual shaxsga emas, balki uning atrofidagi ijtimoiy muhit – ya‘ni oila, qarindoshlar va boshqa yaqinlar bilan ham uzviy bog‘liq holda amalga oshirilishi zarur. Shu sababli, psixologlar uchun oila a‘zolariga mo‘ljallangan treninglar, guruhli suhbatlar, psixologik maslahatlar va pedagogik ko‘nikmalarni oshirish bo‘yicha mashg‘ulotlar tashkil etish muhimdir. Bu tadbirlar orqali oilalarda o‘zaro anglashuv, hamjihatlik va hissiy muvozanatni saqlashga erishiladi. Bundan tashqari, jamiyatdagi ijtimoiy muhit ham sog‘lomlashtiriladi, nogironlikka nisbatan ijobiy munosabat shakllanadi.

Shuni ham aytish joizki, O‘zbekiston hukumati tomonidan yolg‘iz yashovchi keksalar va nogironligi bo‘lgan fuqarolarni qo‘llab-quvvatlash, ularning ijtimoiy himoyasini ta‘minlash borasida keng ko‘lamli ishlar olib borilmoqda. Bu jarayonda turli darajadagi davlat tashkilotlari, mahalliy o‘zini o‘zi boshqarish organlari va nodavlat tashkilotlar o‘zaro hamkorlikda faoliyat yuritmoqda. Quyida bu tizimda asosiy ishtirokchi bo‘lgan tuzilmalar haqida batafsil ma‘lumot beriladi.

Mahalla fuqarolar yig‘inlari – jamiyatdagi eng quyi, ammo eng faol ijtimoiy tuzilmalardan biri sifatida, yolg‘iz keksalar va nogironlarning holatlarini aniqlashda muhim rol o‘ynaydi. Mahalla faollari bu toifadagi fuqarolarning ijtimoiy holatini, ehtiyojlarini, psixologik va tibbiy ko‘makka ehtiyoj bor-yo‘qligini aniqlaydi. Shuningdek, Mahalla jamg‘armalari orqali malakali psixologlar va ijtimoiy ishchilar jalb qilinib, manzilli yordam ko‘rsatiladi.

O‘zbekistonning turli hududlarida faoliyat yuritayotgan “Saxovat” va “Muruvvat” uylari yolg‘iz va qarovsiz qolgan keksalar, shuningdek, jismoniy yoki aqliy nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun doimiy yashash joyi sifatida tashkil etilgan. Bu muassasalarda nafaqat kundalik ehtiyojlar qondiriladi, balki ularning ruhiy holatini yaxshilash, yolg‘izlik hissini yengish va hayotga bo‘lgan ijobiy munosabatni shakllantirish uchun psixologik xizmatlar ko‘rsatiladi.

Davlat muassasalari bilan bir qatorda, nodavlat tashkilotlar ham mazkur ijtimoiy guruhlarini qo‘llab-quvvatlashda faol ishtirok etmoqda. Ular quyidagi yo‘nalishlarda faoliyat yuritadi:

“Mehrli qo‘llar” nodavlat tashkiloti nogironlar uchun psixologik yordam ko‘rsatish, ijtimoiy moslashuvga ko‘maklashish va ularni jamiyatga integratsiyalashish bo‘yicha loyihalarni amalga oshiradi. Shuningdek, uy sharoitida xizmat ko‘rsatish, maslahat berish va ruhiy salomatlikni mustahkamlash maqsadida seminarlar uyushtiriladi.

“Istiqbolli avlod” esa yolg‘iz keksalar va nogironlar uchun psixologik seminarlar, treninglar hamda ijtimoiy reabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqib, ularni amaliyotga tatbiq etadi. Bu jarayon davomida ularga ijtimoiy faollikni oshirishga yordam beruvchi mashg‘ulotlar ham tashkil qilinadi.

Xulosa qilib aytganda, yolg‘iz yashovchi va o‘zgalar parvarishiga muhtoj keksalar ijtimoiy himoyaga muhtoj qatlam hisoblanadi. Ularning psixologik holatini nazorat qilish, ularni qo‘llab-quvvatlash, ruhiy salomatliklarini tiklash — nafaqat psixologlarning, balki jamiyatning har bir a‘zosi zimmasidagi muhim vazifadir. Mehr, e‘tibor, muloqot va ijtimoiy ishtirok orqali ular o‘zlarini jamiyatda kerakli, qadrlangan va baxtli his qiladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bekmurodova, D. (2021). Keksalar psixologiyasi va ijtimoiy reabilitatsiya. Toshkent: O‘zbekiston Milliy nashriyoti.
2. Ergashev, X. (2019). Yoshga doir psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
3. Zokirova, M. (2020). “Keksalik davrida ruhiy barqarorlikni ta‘minlash omillari”. // Psixologiya va hayot, №4, 45–50-bet.
4. Xudoyberganov, M. (2018). Ijtimoiy psixologiya asoslari. Toshkent: Yangi asr avlodi.
5. Sultonova, Z. (2023). “Yolg‘izlik hissining psixologik oqibatlari”. // Jamiyat va taraqqiyot, №2, 63–67-bet.