

**KEKSALIKDA YOLG'IZLIK VA IJTIMOY MOSLASHISH
MUAMMOSI**

Jumayeva Guljahon O'ralovna

TerDU Psixologiya kafedrasi katta o'qituvchisi

Annotatsiya. *Maqolada keksalik davrining o'ziga xos xususiyatlari, keksalikda yolg'izlik va ijtimoiy moslashish muammosi, shaxs hissiy sohasidagi o'zgarishlar, keksalikda uchraydigan ekzistensial inqiroz va unga psixologik yordam ko'rsatish, haqida mulohazalar yoritilgan hamda tavsiya va takliflar keltirilgan.*

Kalit sozlar. *Keksalik, yolg'izlik, moslashish, ekzistensial inqiroz, psixologik yordam, oila, jamiyat, suhbat, konsultatsiya.*

Аннотация. *В статье рассматриваются особенности старости, проблема одиночества и социальной адаптации в старости, изменения в эмоциональной сфере личности, экзистенциальный кризис, возникающий в старости, и оказание психологической поддержки при этом, а также даются рекомендации и предложения.*

Ключевые слова: *старость, одиночество, адаптация, экзистенциальный кризис, психологическая поддержка, семья, общество, беседа, консультация.*

Annotation. *The article discusses the specific characteristics of old age, the problem of loneliness and social adaptation in old age, changes in the emotional sphere of the individual, the existential crisis that occurs in old age and the provision of psychological support for it, and provides recommendations and suggestions.*

Keywords: *old age, loneliness, adaptation, existential crisis, psychological support, family, society, conversation, consultation.*

Har bir inson hayoti davomida turli bosqichlarni boshdan kechiradi. Shular orasida keksalik davri o'ziga xos ahamiyatga ega. Bu davrda jismoniy kuch-quvvat

kamayadi, kasalliklar kuchayadi, shuningdek, psixologik o'zgarishlar ro'y beradi. Ayniqsa, yolg'izlik hissi va ijtimoiy moslashuvdagi muammolar ko'plab keksalarni qiynaydi. Zamonaviy jamiyatda aholining qarishi — ya'ni keksalar sonining ortishi bilan bog'liq demografik jarayon psixologik va ijtimoiy sohalarda yangi muammolarni keltirib chiqarmoqda. Keksalikda inson turmush tarzining o'zgarishi, ish faoliyatidan chekinish, ijtimoiy rol va maqomlarning o'zgarishi, do'st va yaqin kishilarning yo'qolishi uni psixologik jihatdan yolg'izlikka olib keladi. Yolg'izlik esa nafaqat ruhiy tushkunlikka, balki jismoniy sog'liqning yomonlashuviga ham olib kelishi mumkin.

Asosiy qism

Yolg'izlik - bu faqatgina atrofda odam yo'qligi emas, balki insonning o'zini keraksiz, foydasiz his qilishi holatidir. Keksalikda bu holat bir necha sabablar bilan bog'liq bo'lishi mumkin:

Farzandlarning mustaqil hayotga ketishi;

Turmush o'rtog'ining vafoti;

Faol mehnat faoliyatining tugashi;

Sog'liqning yomonlashuvi va harakatlanishdagi cheklovlar;

Ijtimoiy faollikning kamayishi. Ushbu omillar keksa insonlarda o'zini jamiyatdan ajralgan, yolg'iz, tushkun holatda his qilishiga olib keladi. Yolg'izlik uzoq davom etsa, u ruhiy tushkunlik, depressiya, kognitiv qobiliyatlarning pasayishi kabi salbiy oqibatlarga sabab bo'ladi.

Yolg'izlikni uch darajada ko'rish mumkin:

1. Obyektiv yolg'izlik – inson haqiqatan ham ijtimoiy aloqalardan uzilgan.
2. Subyektiv yolg'izlik – inson atrofida odamlar bo'lsa ham, o'zini yolg'iz his qiladi.
3. Hissiy yolg'izlik – chuqur yaqinlikda bo'lish ehtiyoji qondirilmagan holat.

Ijtimoiy moslashuvning buzilishi quyidagi ijtimoiy omillar bilan bog'liq holda kichadi. Keksalikda inson avvalgi ijtimoiy muhitdan chetlashadi, ish joyidan ketadi, jamiyatdagi faolligi kamayadi. Bu esa, o'z-o'zini qadrlashning pasayishiga,

depressiv holatlar, ijtimoiy izolyatsiya va kommunikativ qiyinchiliklar keltirib chiqaradi. Ijtimoiy moslashuv mexanizmlari orasida eng asosiylari quyidagilar: yangi ijtimoiy rollarni qabul qilish (masalan, buvi, boboning mas'uliyati), hayot maqsadining qayta shakllanishi, psixologik barqarorlikni saqlash. Keksalar tomonidan qo'llaniladigan moslashuv strategiyalari ikki asosiy turga ajratiladi:

- Aktiv strategiya — ijtimoiy hayotda faollikni saqlash, mahalliy jamiyatda ishtirok, bolalar va nabiralar tarbiyasida faol bo'lish.
- Passiv strategiya — o'z dunyosiga berilish, tanho hayot tarzini tanlash, ijtimoiy aloqalarni uzish. Moslashuv muvaffaqiyatli bo'lishi uchun quyidagilar muhim: oilaviy qo'llab-quvvatlash, sog'lom turmush tarzi, ruhiy holatning barqarorligi, ijtimoiy institutlar (pansionatlar, klub va to'garaklar) faoliyatini yo'lga qo'yish.

Keksalik davrida moslashish gender farqlari va madaniy omillarga bog'liq holda turlicha kichadi. Ayollar odatda ijtimoiy jihatdan faolroq bo'lib, mehrga chanqoq bo'ladi. Ammo umr yo'ldoshining yo'qligi ularda stressni kuchaytiradi. Erkaklar esa jamiyatdagi o'z o'rnini yo'qotganini og'ir qabul qiladi, passivlashadi.

Madaniy qadriyatlar ham ijtimoiy moslashuvga kuchli ta'sir ko'rsatadi. An'anaviy jamiyatlarda keksalarni hurmat qilish, ularga maslahatgo'y sifatida murojaat qilish yolg'izlik darajasini kamaytiradi. Zamonaviy urbanizatsiyalashgan hayot esa bu aloqalarni susaytiradi.

Ijtimoiy moslashuv esa keksalar uchun yangi hayot sharoitlariga, jamiyatdagi o'zgarishlarga moslashish jarayonidir. Ammo bu jarayon keksalarda murakkab kechadi, chunki ular tez-tez o'zgarayotgan texnologiyalar, axborot oqimi va yangi ijtimoiy qadriyatlarga moslashishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bunday vaziyatda ular o'zlarini "eskirib qolgan" deb his qilishlari mumkin.

Keksalikda yolg'izlik va ijtimoiy moslashuv muammolarini yengib o'tishda quyidagi choralar foydali bo'lishi mumkin: Oila va yaqinlar bilan munosabatlarni mustahkamlash – doimiy suhbat, mehr va e'tibor keksaning ruhiy salomatligini yaxshilaydi. Jamiyatdagi ishtirokni rag'batlantirish – turli to'garaklar, madaniy

tadbirlar, ijtimoiy loyihalarda ishtirok etish orqali keksa insonlar o'zini foydali his qiladilar. Psixologik qo'llab-quvvatlash – kerak bo'lsa, psixolog yordamiga murojaat qilish, guruh terapiya orqali dardini bo'lishish. Raqamli savodxonlikni oshirish – internet, mobil aloqa vositalaridan foydalanishni o'rgatish orqali yaqinlari bilan muloqotni davom ettirish.

Keksalikda yuzaga keladigan yolg'izlik va ijtimoiy moslashuvdagi muammolarni e'tiborsiz qoldirmaslik lozim. Bu nafaqat keksa insonning, balki butun jamiyatning ruhiy salomatligiga ta'sir qiladi. Mehr, e'tibor va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali keksalar hayotini mazmunli, faol va baxtli qilish mumkin. Chunki har bir inson har qanday yoshda qadrlanishga loyiqdir.

ADABIYOTLAR

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие. – Москва: Академический проект, 2005.
2. Ермолаева М.В. Социальная психология пожилого возраста. – Москва: Институт психологии РАН, 2012.
3. Baltes P.B., Baltes M.M. Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences. – Cambridge University Press, 1990.
4. Nishanova Z.T. “Rivojlanish psixologiyasi va pedagogic psixologiya” Toshkent 2018. 433-b.
5. G'oziyev E.G'. “Ontogenez psixologiyasi” Toshkent 2010. 360-b.