

## KEKSALIK DAVRIDA YOLG'IZLIK MUAOMMALARINING IJTIMOYIY PSIXOLOGIK YECHIMLARI

**Otaxonova Zilola Yusupboy qizi**

*Xorazm viloyati Xonqa tumani “Inson” ijtimoiy xizmatlar  
markazi bosh mutaxassis (psixolog)*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada keksalik davrida paydo bo'ladigan yolg'izlik muammolari va ularning ijtimoiy psixologik yechimlari tahlil etiladi. Keksalarga oid yolg'izlik, uning sabablari va oqibatlari, shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari va psixologik metodlar orqali qanday hal etilishi mumkinligi ko'rib chiqiladi. Maqola keksalarning ijtimoiy hayotga faol ishtirok etishlarini ta'minlash va psixologik farovonliklarini oshirishga qaratilgan takliflarni taklif etadi.

**Kalit soʻz va tushunchalar:** Keksalik, yolg'izlik, ijtimoiy psixologiya, psixologik yordam, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, Sotsiologik tadqiqotlar, Jamiyat va keksalar, Yolg'izlikning ta'siri.

Keksalik davri inson hayotining muhim bir bosqichidir va bu davrda ko'plab o'zgarishlar sodir bo'ladi. Keksalar ko'pincha yolg'izlik hissi bilan yuzma-yuz keladilar, bundan tashqari keksalik davri, inson hayotining eng jiddiy o'zgarishlariga to'g'ri keladigan bosqichdir. Keksalikdagi yolg'izlik jamiyat salomatligi uchun tobora ko'proq e'tirof etilgan muammo bo'lib, u ijtimoiy jihatdan izolyatsiya qilingan yoki boshqalardan uzilib qolgan sub'ektiv tuyg'u bilan tavsiflanadi. Ushbu hodisa og'ir oqibatlariga olib kelishi mumkin, jumladan depressiya, tashvish, kognitiv pasayish va o'lim xavfi. Yolg'izlikning ijtimoiy va psixologik asoslarini tushunish samarali tadbirlarni ishlab chiqish uchun juda muhimdir. Bu davrda ko'plab insonlar o'z hayotlarida sezilarli yo'qotishlarni boshdan kechirishadi bu esa ruhiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Keksalik davri muammolarining bir qator sabablari, oqibatlari va kontekstlari mavjud.

### 1. Sabablari

Oila va do'stlarni yo'qotish: Keksalikda, ko'pincha, qariyalar o'z oilaviy a'zolarini va do'stlarini yo'qotadilar. Ushbu yo'qotishlar, o'z navbatida, yolg'izlik hissini kuchaytiradi. Statistika shuni ko'rsatadiki, keksalar orasida do'stlarining soni, 50-60 yoshdan keyin kamayadi.

Sog'liq muammolari: Surunkali kasalliklar, harakatlanuvchanlikning pasayishi va jismoniy cheklovlar keksalarning ijtimoiy hayotda ishtirok etishlarini qiyinlashtiradi. Misol uchun, yurak kasalliklari yoki artrit kabi muammolar, keksalarning jamoatchilik tadbirlarida ishtirok etishini cheklaydi. Harakat qobiliyatining pasayishi, shuningdek, o'z-o'zini xizmat ko'rsatish qobiliyatini kamaytirishi, keksalarni ijtimoiy tadbirlardan mahrum qiladi.

Ijtimoiy izolyatsiya: Keksalar o'zlarini ijtimoiy hayotdan chetlatishlari mumkin. Bu, ko'pincha, hissiy beqarorlik yoki ijtimoiy aloqalardan mahrum bo'lish hissi bilan bog'liq. Ijtimoiy izolyatsiya ko'pincha depressiya va xavotirga olib keladi. Keksalar, masalan, o'zlarini ijtimoiy tadbirlarga chaqirishdan bosh tortishlari yoki jamoalarga qo'shilishdan qochishlari

mumkin. O'z-o'zini izolyatsiya qilish, yolg'iz o'z fikrlarini aytishga qiyinchilik tug'diradi va bu ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir qiladi. Yolg'izlik nafaqat jismoniy izolyatsiyaning natijasi; bu turli xil omillar, shu jumladan ijtimoiy tarmoqlar, individual psixologik holatlar va atrof-muhit sharoitlari ta'sirida bo'lgan murakkab hissiy tajriba. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yolg'izlik yaqinlarini yo'qotish, harakatchanlikni kamaytirish va yoshga bog'liq sog'liq muammolaridan kelib chiqishi mumkin, bu esa qarishga bo'lgan ijtimoiy munosabat bilan kuchayadi.

Ruhiy salomatlik muammolari: Yolg'izlik ruhiy muammolarni, masalan: depressiya yoki xavotirni keltirib chiqarishi mumkin. Keksalar orasida ruhiy salomatlikka ta'sir etuvchi omillar, ko'pincha, yolg'izlik hissini kuchaytiradi. Tadqiqotlar, yolg'iz keksalar orasida ruhiy salomatlikning yomonligi va kasalliklarning ko'payishini ko'rsatadi.

## 2. Oqibatlari

Yolg'izlik keksalar uchun ko'plab salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin:

Ruhiy salomatlik: Yuqorida aytib o'tilganidek yolg'izlik ruhiyatga ham ta'sir qilishi mumkin va buning natijasida keksalarda depressiya, xavotir va hatto o'z joniga qasd qilish fikrlari ham vujudga kelishi mumkin. Yolg'izlik hissi bo'lgan keksalar orasida depressiya darajasi 50% gacha oshishi mumkin. Ruhiiy salomatlik muammolari, o'z navbatida, keksalarning ijtimoiy faolligini yanada pasaytiradi va insonda ijtimoiy va jismoniy muammolarni yuzaga chiqaradi.

Jismoniy salomatlik: Yolg'izlik, jismoniy salomatlikni ham yomonlashtirishi mumkin ya'ni tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yolg'iz keksalarda yurak-qon tomir kasalliklari, immun tizimining pasayishi va boshqa sog'liq muammolari ko'proq uchraydi. Keksalar orasida faol hayot kechirmayotganlar, surunkali kasalliklar va o'lim xavfi yuqoriligini ko'rsatadi.

Umr davomiyligi: Yolg'izlik keksalar orasida umr davomiyligini 26% gacha kamaytirishi mumkin. Bu, ularning sog'lig'i va farovonligi uchun jiddiy xavf tug'diradi. Umr davomiyligiga ta'sir ko'rsatadigan boshqa bir qator omillar ham mavjuda bo'lib ammo yolg'izlik keksalarning umrini boshqalariga qaraganda tezroq qisqartirishi mumkin bo'ladi.

## 3. Ijtimoiy kontekst

Keksalikda yolg'izlik muammosi ijtimoiy kontekstda ham o'z ifodasini topadi bunday holatda ijtimoiy xizmatlar, jamoalar va mahalliy tashkilotlar keksalarga yordam berishi zarurdir. Mahalliy jamoalar keksalarning yolg'izlik hissini kamaytirish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi ya'ni bunda, ijtimoiy tadbirlar, guruh faoliyatlari va boshqa imkoniyatlar yordamida keksalarning o'zaro aloqalarini mustahkamlash muhimdir.

Keksalikda yolg'izlikni hal qilish ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik aralashuvlar va jamoatchilik ishtirokini birlashtirgan kompleks yondashuvni talab qiladi. Manfaatdor tomonlar, shu jumladan sog'liqni saqlash provayderlari, siyosatchilar va jamoat tashkilotlari samarali strategiyalarni amalga oshirish uchun hamkorlik qilishlari kerak. Yolg'izlik muammolarini hal etish uchun turli ijtimoiy psixologik yechimlar mavjud bo'lib bular quyidagilar:

### Ijtimoiy xizmatlar

Keksalarga ijtimoiy xizmatlar yordamida yolg'izlik muammolarini bartaraf etish mumkin. Masalan, mahalliy jamoalar tomonidan tashkil etilgan ijtimoiy tadbirlar va dasturlar

keksalarning ijtimoiy faoliyatini oshirishga yordam beradi. Ijtimoiy xizmatlar, keksalarga o'zaro aloqalarini mustahkamlashda va yolg'izlik hissini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash guruhlarini:

Mahalliy jamoalar, ijtimoiy tadbirlar va klublar keksalar uchun yolg'izlikni kamaytirish imkoniyatlarini yaratadi. Bunday tadbirlar, keksalarning o'zaro muloqot qilishiga va yangi do'stlar orttirishiga yordam beradi. Ijtimoiy aloqalar, keksalarning ruhiy salomatligi va farovonligi uchun zarurdir ya'ni bir so'z bilan aytganda bunday tadbirlarni tez tez o'tkazib turish keksa yoshdagi insonlarda yolg'izlik hissini kamaytiradi va atrofdagi insonlar bilan yanada ko'proq muloqot qilishlarining imkonini yaratib beradi

Psixologik yordam: Individual va guruh terapiyalarining o'tkazilishi natijasida keksalarga o'z his-tuyg'ularini yanad teranroq ifodalashga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik yordamga murojaat qilgan keksalar orasida ruhiy salomatlik darajasi ancha yuqori bo'ladi.

Onlayn platformalar

Zamonaviy texnologiyalar yordamida keksalar onlayn platformalar orqali bir-birlari bilan bog'lanishlari mumkin. Bu, ularning yolg'izlik hissini kamaytirish va ijtimoiy aloqalarini rivojlantirishga yordam beradi. Onlayn guruhlar, keksalarga o'z his-tuyg'ularini ifodalash va boshqa keksalar bilan tajriba almashish imkoniyatini yaratadi.

Shuni inobatga olgan holda aytishimiz mumkinki bizning donishmand xalqimizning asrlar osha yashab kelayotgan o'lmas qadriyatlaridan biri – bu keksa avlod vakillariga chuqur hurmat va ehtiromdir. 2015-yil yurtimizda “Keksalarni e'zozlash” yili deb nomlanishi ham xalqimizning keksalarga o'zgacha hurmat nishonasi desak xato bo'lmaydi. Shu ma'noda xalqimizda keksalarning holidan xabar olish, ularni moddiy-ma'naviy qo'llab-quvvatlash, salomatliklarini tiklash ishlariga amaliy ko'mak berish kabi tadbirlarning yanda keng ko'lamda olib borilishi va bu borada davlat dasturining ham qabul qilinishi fikrimizning tasdig'i bo'la oladi. Keksav avlod vakillariga berilayotgan e'tibor va ko'rsatilayotgan tibbiy xizmat samarasi o'laroq, aholining o'rtacha umr ko'rish darajasi oshib bormoqda. Bu haqida Prezidentimiz BMT Bosh Assambleyasining Ming yillik rivojlanish maqsadlariga bag'ishlangan yalpi majlisidagi nutqida: «Qariyb 20 yil mobaynida odamlarning o'rtacha umr ko'rish 67 yoshdan 73 yoshgacha, ayollarning umr ko'rish 75 yoshgacha oshdi» deb ta'kidlagan edilar va ana shuning o'zi ham yurtimizda keksalarga bo'lgan e'tiborning qanchalik ekanini ko'rsatadi.

Bir qator olimlar keksalik davri haqida bir qator o'zlarining ilmiy ishlarini amalga oshirganlar va natijada keksalik davri borasidagi tadqiqotlarda boy tajribalar to'plangan bo'lib, olimlardan I.Bayles, D.Zabeklar keksalarda xotira, irdok, mantiqiy tafakkur, eridutsiya, nutq surati, G.Leman ijodiy faollik, A.R.Luriya xotira, U.Shayyening kamolotning umumiy modeli, I.B.Davidovskiy va B.G.Ananevlarning uzoq umr ko'rishda ekologik omillarning ahamiyati borasidagi tadqiqotlari hamda bu boradagi qarashlarini alohida ajratib ko'rsatish mumkin va shuni aytishimiz mumkinki bu kabi tadqiqotlar keksalik davri haqida yana ko'proq bilimlarga ega bo'lishimizga imkon beradi.

Yuqoridagi fikr va mulohazalarga asoslanib, keksalik davrida yolg'izlik muammolari, nafaqat shaxsiy, balki jamiyat darajasida ham jiddiy e'tiborni talab qiladi. Keksalar o'zlarini

yolg'iz his qilishlari, ruhiy va jismoniy salomatliklarini yomonlashishi mumkin, keksalik davrida yolg'izlik muammolari jiddiy psixologik va jismoniy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Biroq, ijtimoiy psixologik yechimlar orqali keksalarning yolg'izlik hissini kamaytirish va ularning ijtimoiy faoliyatini oshirish mumkin. Bunday muammolarni bartaraf etish uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirish va keksalarga yo'naltirilgan dasturlarni kengaytirish zarur.

#### **Adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining BMT Bosh Assambleyasining Ming yillik rivojlanish maqsadlariga bag'ishlangan yalpi majlisidagi nutqidan
2. E.G'.G'oziyev “Psixologiya” - ,Toshkent:, 1994 y
3. Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed*. New York: Norton.
4. Cattan, M., et al. (2005). "Preventing Social Isolation and Loneliness among Older People: A Systematic Review of the Evidence." *Ageing & Society*.
5. Victor, C. R., & Yang, K. (2012). "The Social Context of Loneliness: A Study of Older People in England." *Ageing & Society*.