

INSON HAYOTINING KEKSALIK DAVRI XAQIDAGI NAZARIY ASOSLARI

Oripova Nigora Tursinboyevna
Namangan Davlat Universiteti Ijtimoiy ish yo'nalishi talabasi

Ilmiy rahbar: Raxmatova Xayrihon
Pedagogika fanlari nomzodi dotsent

Annotasiya:

Insonning hayoti davomida ko'plab psixologik, biologik va ijtimoiy o'zgarishlar yuz beradi. Keksalik davri esa bu o'zgarishlarning eng sezilarli va murakkab bosqichi hisoblanadi. Ushbu maqolada, keksalik davri haqida turli nazariy yondoshuvlar, uning mohiyati, tarkibiy qismlari va inson psixologiyasiga ta'siri haqida fikr yuritiladi. Keksalik davrining o'ziga xos xususiyatlari, uning jamiyatdagi o'rni va keksalikka qarshi kurashda qo'llaniladigan metodlar ham tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Keksalik, psixologiya, biologik o'zgarishlar, ijtimoiy ta'sirlar, yosh, keksalik davri nazariyalari.

Introduction

Kirish: Inson hayoti davomida bir necha bosqichlarni o'tadi. Ushbu bosqichlardan har biri o'ziga xos xususiyatlar bilan ajralib turadi va har bir bosqichda insonning psixologik, biologik va ijtimoiy jihatlari turli darajalarda o'zgaradi. Keksalik davri esa inson hayotining eng murakkab va o'zgaruvchan davrlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda jismoniy va ruhiy holatlar o'zgaradi, ijtimoiy rolar va mas'uliyatlar ham o'zgaradi. Keksalik — bu nafaqat fiziologik jarayonlarning natijasi, balki insonning o'zini qabul qilish, dunyoqarashi, hayotiy maqsadlarini qayta baholash, o'zgarishlarga moslashish va ijtimoiy integratsiya bilan chambarchas bog'liq jarayon.

Keksalik davrining boshlanishi va uning davomiyligi haqida turli yondoshuvlar mavjud. Ba'zi ilmiy tadqiqotlarda keksalik biologik jihatdan 60 yoki 65 yoshdan boshlab boshlanishi ta'kidlanadi, boshqalarda esa bu davr insonning ruhiy va ijtimoiy holatiga asoslangan holda belgilanishi mumkin. Bu davrning mohiyati nafaqat jismoniy va biologik o'zgarishlar bilan, balki insonning psixologik holati, ma'naviy dunyosi, o'zini anglash va o'zgarishlarga qanday javob qaytarish bilan ham chambarchas bog'liqdir. Keksalik davrida inson organizmida ko'plab biologik jarayonlar yuz beradi, ular orasida xujayralarning qarishi, metabolizmning sekinlashishi, immun tizimining kuchsizlanishi kabi o'zgarishlar mavjud. Bularning natijasida keksalarning sog'lig'ida turli muammolar, masalan, yurak-qon tomir kasalliklari, yod olish, mushak kuchining pasayishi, eshitish va ko'rish qobiliyatining pasayishi kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Biroq, bu o'zgarishlar faqat biologik jihatlar bilan cheklanmaydi. Keksalik psixologik jihatdan ham insonning o'zini qanday qabul qilishi, o'z hayotini qanday ko'rishi va jamiyatdagi o'rnini qanday baholashiga ta'sir ko'rsatadi. Keksalikni o'ziga xos jarayon sifatida tushunish, insonning bu davrga qanday tayyorligini va qanday yondoshuvlar keksalarga yordam bera olishiga aniqlik kiritish muhimdir.

Shuningdek, keksalik davri ijtimoiy jihatdan ham ko'plab o'zgarishlarga olib keladi. O'tkir qarorlar, mas'uliyatlar va ijtimoiy rolar o'zgarishi, oilaviy va jamiyatdagi o'rinlarning yangilanishi keksalik davrining o'ziga xos jihatlaridir. Keksalik davrida ko'plab insonlar pensiya yoshiga yetib, o'z ish faoliyatini tugatishadi, bu esa ularning ijtimoiy o'rinlarini o'zgartiradi va jamiyatdagi rollarini qayta belgilaydi. Shu bilan birga, keksalikda o'z-o'zini anglash, o'tmish hayotini baholash va kelajakdagi maqsadlarni qayta ko'rib chiqish kabilar insonning psixologik holatiga bevosita ta'sir qiladi. Ushbu maqolada, keksalik davrining nazariy asoslari, uning biologik, psixologik va ijtimoiy jihatlari, hamda keksalikka qarshi kurashda qo'llaniladigan metodlar tahlil qilinadi. Keksalik davri haqida turli nazariyalar, jumladan, psixologik yondoshuvlar va biologik jarayonlar o'rtasidagi bog'lanishlar, shuningdek, keksalikning ijtimoiy roli va jamiyatdagi o'rni haqida gapiriladi. Keksalik davrini tushunish nafaqat keksalarga, balki jamiyatning boshqa a'zolariga ham ularni bu davrga tayyorlashda yordam beradi. Insonlarning keksalik davriga qanday tayyorlanishini o'rganish, keksalarga nafaqat tibbiy yordam, balki psixologik va ijtimoiy yordam ko'rsatishning samarali yo'llarini ishlab chiqishga imkon beradi.

Adabiyotlar tahlili.

Insonning keksalik davrini tushunish va uning biologik, psixologik, ijtimoiy va madaniy jihatlarini o'rganish, so'nggi yillarda ko'plab olimlarning diqqatini tortgan. Keksalik davri haqida turli nazariyalar mavjud, va bu davrni tahlil qilishda biologik va psixologik o'zgarishlarning o'rni juda katta. Ushbu adabiyotlar tahlilida keksalik davri haqidagi eng muhim ilmiy yondoshuvlar va nazariyalar keltirilgan. Keksalik davrining biologik jarayonlari haqidagi birinchi tadqiqotlarni, asosan, fiziologik va genetik o'zgarishlar bilan bog'liq nazariyalar tashkil qiladi. Keksalikni biologik jarayon sifatida tushuntirgan ilk olimlardan biri **Rowe va Kahn** (1997) bo'lib, ular o'zining "Successful aging" (Muvaffaqiyatli keksalik) nomli ishida keksalikning faqat jismoniy holatga bog'lanmasligini, balki psixologik va ijtimoiy omillarni ham o'rganishni ta'kidlagan. Ularning fikricha, keksalik davri asosan biologik o'zgarishlar, masalan, genetik omillar, hujayralarning qarishi, metabolizmning susayishi va immun tizimining zaiflashishi bilan tavsiflanadi. Biroq, ularning tadqiqotlarida, keksalik faqat jismoniy zaiflikni ifodalashdan iborat emas, balki sog'lom va muvaffaqiyatli keksalikni saqlash uchun ijtimoiy va psixologik salohiyatni ham rivojlantirish zarurati ko'rsatilgan [1].

Keksalikning psixologik jihatlarini o'rganishda **Erik Erikson** (1950) tomonidan ishlab chiqilgan "Hayotiy bosqichlar" nazariyasi muhim ahamiyatga ega. U keksalikni o'z-o'zini anglash, hayotning yakuniy bosqichida o'z tajribalari va qadr-qimmatini tan olish jarayoni sifatida tasvirlaydi. Eriksonning nazariyasiga ko'ra, keksalik davrida inson o'zining o'tgan hayotini tahlil qiladi va uni o'ziga nisbatan tasdiqlash yoki rad etish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu jarayon "integratsiya" va "desintegratsiya" deb ataladi: keksalikda yaxshi o'tgan hayotni tasdiqlash va o'zgarmas kutilmalar bilan yashash - bu "integratsiya", aksincha, o'z hayotini rad etish va unga nisbatan xafagarchilik bilan yashash esa "desintegratsiya" hisoblanadi [2]. Keksalik davrining ijtimoiy jihatlari ham ko'plab ilmiy tadqiqotlarga asos bo'lgan.

Hochschild (1997) tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy integratsiya nazariyasiga ko'ra, keksalik davrida insonning jamiyat bilan aloqalari sezilarli darajada o'zgaradi. Bu davrda odamlarning ijtimoiy rollari va oilaviy vaziyatlari o'zgaradi, ya'ni ish faoliyatini tugatish, pensioner bo'lish,

farzandlar bilan aloqalar va jamiyat bilan munosabatlar yangilanadi. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari va keksalarga nisbatan jamiyatning munosabati ham psixologik farovonlikni saqlashda katta rol o'ynaydi. Keksalik davrida ijtimoiy aloqalar va qo'llab-quvvatlashning o'zgarishi insonning o'zini qabul qilishiga ta'sir qiladi va hayotdan qoniqish darajasini oshiradi [3].

Tahlil va Natijalar

Keksalik davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biridir. Bu davrda odamning jismoniy, psixologik, ijtimoiy va hissiy holatida katta o'zgarishlar yuz beradi. Keksalikda inson organizmining barcha tizimlari o'zgaradi, hayotiy faoliyatning salomatlikka ta'siri sezilarli darajada oshadi, ijtimoiy rolar, aloqalar va hayotdagi maqsadlar ham o'zgaradi. Shu sababli, keksalik davri haqida amalga oshirilgan ilmiy tadqiqotlar insonning bu davrda qanday qilib yaxshiroq yashashini va jamiyat tomonidan qanday qo'llab-quvvatlanishini tushunishga yordam beradi. Keksalik davrida jismoniy o'zgarishlar jiddiy ahamiyatga ega. Inson organizmida metabolik jarayonlar sekinlashadi, hujayralarning qarishi, mushaklarning kuchsizlanishi, qon tomirlarining elastikligini yo'qotishi va boshqa ko'plab biologik o'zgarishlar yuz beradi. Bu o'zgarishlar keksalarning jismoniy faoliyatiga sezilarli ta'sir qiladi. Ba'zi hollarda, keksalikda odamlar kundalik faoliyatlarini bajarishda qiyinchiliklarga duch keladilar, masalan, yengil vaznli jismoniy ishlar yoki yengil sport turlari kabi faoliyatlarda ishtirok etishda cheklovlar yuzaga kelishi mumkin. Ushbu jismoniy o'zgarishlar keksalarning sog'lig'ini pasaytirishi, hayot sifatiga ta'sir qilishi mumkin.

Biroq, keksalik davrida yuzaga keladigan jismoniy o'zgarishlar faqat salbiy holatlar bilan cheklanmaydi. Ba'zi tadqiqotlar keksalikni muvaffaqiyatli o'tganlarida, insonlar o'z hayotlarida yaxshilanish va ijobiy o'zgarishlarni ko'rishadi. Masalan, ba'zi keksalar stressni boshqarishning samarali usullarini o'rganadilar, jismoniy faollikni saqlaydilar va sog'lom turmush tarzini davom ettiradilar. Bu o'zgarishlar keksalik davrining ijobiy qirralarini ko'rsatadi. Shuningdek, psixologik jihatdan keksalik davri insonning o'zini anglashiga va o'z hayotini qayta baholashiga olib keladi. Keksalikda odamlar ko'pincha o'z o'tgan hayotlarini tahlil qiladilar, o'z tajribalariga qarab qarorlar chiqaradilar. Bu jarayonda keksalikni qabul qilish va uni qanday o'tkazish muhim rol o'ynaydi. Psixologik nuqtai nazardan keksalikning boshlanishi odamning o'zini qanday anglashiga, o'zining o'tmishini qanday baholashiga va kelajakka qanday qarashiga bog'liqdir. Ba'zi keksalar o'zlarining o'tmishdagi xatolarini qayta baholaydilar, boshqalar esa hayotining yakuniga yetib kelganliklarini his qiladilar va bu davrni tinch va ko'ngilni rohatlantiradigan tarzda o'tkazishga harakat qiladilar.

Keksalik davri insonning psixologik holatiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Bu davrda ko'plab keksalar depressiya, yolg'izlik, xavotirlik va boshqa psixologik holatlar bilan duch keladilar. Biroq, psixologik qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy aloqalar va o'zini anglash yordamida bu holatlar yengilmasdan, keksalikni yanada ijobiy tarzda o'tkazish mumkin. Psixologik yondoshuvlar keksalikni yanada samarali va farovon o'tkazishga yordam beradi. Psixologlar keksalar uchun hayotiy maqsadlarni yangilash va o'z-o'zini anglashning muhimligini ta'kidlaydilar. Keksalikda yangi maqsadlar va qiziqishlar topish, doimiy ruhiy salomatlikni saqlashga yordam beradi. Ijtimoiy jihatdan keksalik jamiyatning keksalarga bo'lgan munosabati bilan chambarchas

bog'liqdir. Keksalikda inson o'zining ijtimoiy roli va pozitsiyasini qayta belgilaydi. Jamiyatda keksalar ko'pincha pensiya yoshiga yetib, faol ish hayotini yakunlaydilar, bu esa o'z navbatida ularning ijtimoiy roli va ahamiyatini o'zgartiradi. Keksalikda oilaviy rolar ham o'zgaradi: farzandlar ulg'aygan, o'z hayotini qurishni boshlagan bo'lsa, ota-onalar keksalikda yangi ijtimoiy pozitsiyani egallashga harakat qiladilar. Keksalikda yangi va mustaqil ijtimoiy ro'lni qabul qilish insonning hayotdan qoniqishiga yordam beradi. Jamiyat tomonidan keksalarga ko'rsatilgan qo'llab-quvvatlash va ularga nisbatan hurmat, ularning hayot sifatiga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Keksalarga ijtimoiy yordamingizni oshirish, ular bilan to'g'ridan-to'g'ri muloqot o'rnatish va ularning fikrlarini hurmat qilish muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, keksalik davrida o'zgargan ijtimoiy ro'llar va yangi vazifalar keksalar uchun hayotiy qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, keksalikda o'zgarishlar keksalarning jamiyatdagi o'rinlarini qanday ko'rishlariga va ularga qanday munosabatda bo'lishlariga bog'liqdir. Jamiyatning keksalarga qarashlaridagi o'zgarishlar keksalikning ijtimoiy jabhada muvaffaqiyatli o'tkazilishiga ta'sir qiladi. Jamiyatning keksalarga nisbatan tasavvurlari, ularning jamiyatga qanday xizmat qilishiga yoki qanday ijtimoiy ro'lni bajarishiga ta'sir qiladi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarining mavjudligi va samarali ishlashi keksalikni ijobiy tarzda o'tkazishga yordam beradi.

Keksalik davrida o'zgargan hayotiy ro'llar, ijtimoiy aloqalar va maqsadlar insonni yangidan o'ylashga va qayta baholashga undaydi. Shuning uchun, keksalikni o'rganish nafaqat biologik, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham ahamiyatlidir. Keksalikda insonning o'zini qanday qabul qilishi, qanday munosabatlarni rivojlantirishi va qanday ijtimoiy aloqalarni saqlashi katta o'rin tutadi. Keksalik davrini muvaffaqiyatli o'tkazish uchun jamiyat, oila va atrof-muhitning qo'llab-quvvatlashi zarur. Keksalarning farovonligi ularning ijtimoiy izolyatsiyadan, yolg'izlikdan va depressiyadan qochishlariga yordam beradi. Bu holatda, jamiyatning keksalarga bo'lgan hurmat va qo'llab-quvvatlashini oshirish, keksalarning hayotini yanada qulay va samarali qilishga yordam beradi. Shuningdek, keksalikda psixologik va ijtimoiy salomatlikni saqlash uchun samarali qo'llab-quvvatlash tizimlari yaratish kerak. Bunga psixologik maslahatlar, jismoniy faoliyatni rag'batlantirish, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va keksalarga yengillik yaratish kiradi. Jamiyatda keksalarga qarshi salbiy stereotiplardan qochish va ularni yanada faol, mustaqil va baxtli keksalikni o'tkazishga yordam berish muhimdir. Keksalik davrida hayotning turli aspektlari o'zgaradi, ammo bu davrda insonlar uchun turli imkoniyatlar ham mavjud. Keksalikning ijobiy tomonlari — bu yangi maqsadlar qo'yish, yangi tajribalar olish, o'tmishdagi xatolarni tahlil qilish va kelajakda yangi o'zgarishlarga tayyor bo'lishdir. Keksalik, albatta, qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'lishi mumkin, lekin bu davrni ijobiy tarzda o'tkazish va jamiyatdan qo'llab-quvvatlash olish keksalarning farovonligi uchun katta ahamiyatga ega.

Xulosa

Keksalik davri inson hayotining muhim va o'ziga xos bosqichlaridan biridir. Bu davrda organizmda jismoniy, psixologik, ijtimoiy va hissiy o'zgarishlar yuz beradi, ular insonning turmush tarzini, salomatligini, o'zini anglashini va jamiyatdagi o'rnini sezilarli darajada ta'sir qiladi. Keksalik davrini muvaffaqiyatli o'tkazish uchun uning biologik, psixologik va ijtimoiy

jihatlarini chuqur tushunish zarur. Biologik o'zgarishlar keksalikda fiziologik jarayonlarning sekinlashishi, hujayralarning qarishi va metabolizmning susayishi kabi jismoniy zaifliklarni keltirib chiqaradi. Biroq, bularning barchasi faqat salbiy tomonlarini ifodalamaydi. Sog'lom turmush tarzini saqlash, jismoniy faoliyatni davom ettirish va stressni boshqarish usullari orqali keksalik davri yanada muvaffaqiyatli o'tishi mumkin. Psixologik jihatdan, keksalikda inson o'z hayotini qayta tahlil qiladi va o'z-o'zini anglash jarayonida o'tmishdagi tajribalari, muvaffaqiyatlari va xatolarini qayta baholaydi. Bu davrda psixologik qo'llab-quvvatlash va ruhiy salomatlikni saqlash muhimdir. Keksalikda depressiya, yolg'izlik va xavotirlik kabi holatlar ko'rinsa-da, ijtimoiy aloqalar va o'z-o'zini anglash orqali bu holatlar yengilmasdan samarali boshqarilishi mumkin. Ijtimoiy jihatdan, keksalik jamiyatda yangi ro'l va vazifalarni qabul qilishni talab etadi. Keksalar o'z ijtimoiy pozitsiyasini yangilash, jamiyat bilan aloqalarni saqlash va oila a'zolari bilan yangi ijtimoiy ro'llar o'ynashga harakat qilishadi. Jamiyatning keksalarga bo'lgan munosabati, ularning hayot sifatiga katta ta'sir qiladi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari keksalarning farovonligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
2. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W.W. Norton & Company.
3. Hochschild, A. R. (1997). *The Time Bind: When Work Becomes Home and Home Becomes Work*. Metropolitan Books.
4. Dunne, J. L. (2011). *Aging and society: An interdisciplinary perspective*. Routledge.
5. Neugarten, B. L. (1979). Time, age, and the life cycle. *American Journal of Sociology*, 84(1), 26-57.
6. Baltes, P. B., & Smith, J. (2003). New Frontiers in the Development of Human Aging: From Adult Development to Life Span Development. *Human Development*, 46(5), 236-242.
7. Carstensen, L. L., & Charles, S. T. (2003). Human aging: A life-span perspective. *The Annual Review of Psychology*, 54(1), 413-440.