

KEKSALIK DAVRIDAGI YOLG'IZLIK HISSINI KAMAYTIRISH UCHUN AMALIY TAVSIYALAR

Razakova Rayxan Saylaubekovna

Ma'mun universiteti "Psixologiya va tibbiyot" kafedrası
v.b.professori, mustaqil izlanuvchi

Annotatsiya: Ushbu maqolada keksalik davridagi yolg'izlik hissini kamaytirish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Yolg'izlik muammosi doimo insoniyatni qiziqtirib kelgan. Yolg'izlikni ijtimoiy holatning muhim elementi deb atash mumkin, u insonning ijtimoiy muhit bilan bo'lgan munosabatlarini aks ettiruvchi ko'rsatkichdir.

Kalit so'zlar: Yolg'izlik, tajriba, yosh, moslashish, yolg'izlik fenomeni, individuallik, "Keksalik" tushunchasi, keksalik hodisasi, gerontologiya, ota-ona, ma'naviy meros, yolg'izlik sabablari, ruhiy salomatlik, hissiy qo'llab-quvvatlash.

Kirish. Mamlakatimizda so'nggi yillarda ham yolg'iz keksalarni ijtimoiy himoyalash borasida bir qator kompleks dasturlar ishlab chiqildi. Bu avvalo psixologik, tibbiy va boshqa sohalar bilan bog'liq. Ayniqsa yolg'iz keksalar davlat va jamoatchilik tomonidan alohida e'tiborga muhtojdir. O'z mohiyatiga ko'ra yolg'iz keksalarni ijtimoiy himoya qilish jarayoni funksional o'zgarishlarni talab qilmoqda. Qolaversa mamlakatimizda olib borilayotgan islohotlarda inson omili masalasi markaziy o'ringa qo'yilgan. Inson omili – demografiya, ijtimoiy himoya, ma'rifat, ma'naviyat, odob – axloq tamoyillariga bevosita bog'liq holda amalga oshiriladi [1].

Bizning yurtimizda ham yolg'iz yashashga moyillik ko'rinishlari uchramoqda. Masalan birinchi omil - vatandoshlarimizning «yolg'izlik»ka munosabati qandayligi – masalasi. 100 nafar turli yoshdagi respondentlardan ayni shu muammo borasida ijtimoiy so'rov olingan, so'ralganlarning 93 foizi o'zini yolg'iz deb hisoblamasligini fikrini bildirdilar, 62 foizi esa yolg'izlik ijtimoiy holatidan xavfsirasmasligini, 41 foizi katta shaharlarda yolg'iz yashovchi keksalar ko'payib borayotganidan tashvishda ekanligi bildirishgan[2].

Ko'pchilikning fikricha, odamlar o'zlarini quyidagi sabablardan yolg'iz his qilishlarini bildirishgan:

- insonning o'zidagi yopiqlik va odamovilikdan- 27%;
- yaqin kishilaridan ajralib qolishidan - 40 %;
- kommunikatsiyaning internet va boshqa muloqot turlarining keng tarqalish oqibatida jonli muloqotning kamayib ketayotgani- 32%;

➤ karyerasini orientatsiya qilish va jamg'armasini ko'paytirish istagi muloqotlarga vaqt ajratmasligidan - 25 %;

➤ bo'sh vaqtining yetishmasligi – 19 %;

Yolg'izlik jamiyat taraqqiyotiga salbiy ta'sir etadi. Bu ishlab chiqarish sohasida, mehnat resurslari istiqboli masalasida va boshqa ijtimoiy munosabatlarda, demografiya borasida muammolar keltirib chiqarishi mumkin. Qolaversa, bizning xalqimiz mentalitetida azal azaldan jamoaviylik asosida yashashlik xos bo'lib kelgan. Evropa va boshqa g'arb xalqlarida ijtimoiy yolg'izlik holatining kelib chiqishida oila munosabatlaridagi ba'zi jihatlar ham muhim o'rin tutadi.

Katta yoshdagi yolg'iz keksalar bilan ishlashda ularning boshqalar bilan munosabatlari sifatli ekanligini muhokama qilish muhim ahamiyatga ega. Odamlarda norozilikdan uning shaxsini qo'llab – quvvatlaydigan muloqot jihatlariga o'tishga yordam berish muhimdir[3]. Shuningdek, keksa odamlar yolg'iz o'zi uchun foydali ish qiladimi yo'qmi ularni tushunish lozim. Eng muhimi, ulardagi yolg'iz qolish va ko'p hollarda o'limdan qo'rqish kabi doimiy xavotir holatiga tushib qolishlariga izn bermaslik - ijtimoiy muloqot doirasini kengaytirishdan ko'zlangan maqsad aynan shu jihatlariga qaratilishi zarur.

Aynan shu maqsadni ko'zlangan holda biz ham oilb borayotgan tadqiqotimiz doirasida bir nechta **amaliy tavsiyalarni** ishlab chiqdik va ular quyidagilardan iborat:

1. Ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish (volontyorlik, otxonlar choyxonasi klublar ...);

2. Qo'shnichilikni rivojlantirish;

3. Texnologiyadan foydalanish (Onlayn platformalar: Ijtimoiy tarmoqlar yoki telefon va videoqo'ng'iroqlar);

4. Madaniy va ijtimoiy tadbirlarda ishtirok etish (Teatr, konsert, ko'rgazmalar yoki mahalliy festivallarda qatnashish);

5. Jismoniy mashg'ulotlar (Yoga, gimnastika, yurish);

6. Hunarmandchilik va hobbilar (Qo'l ishlari, rasm chizish, yozuvchilik, bog'dorchilik);

7. Psixologlar bilan birgalikda psixoterapiya seanslari hamda guruhiy terapiya orqali yolg'izlikni bartaraf etishga yordam berish.

8. Jamoatchilik asosida mahallalarda faoliyat ko'rsatish (ko'cha boshi, otinoyi, kayvoni, oqsoqol).

9. Maxsus dasturlar: Keksalarni yoshlar bilan bog'lovchi dasturlarni amalga oshirish, yosh avlodga keksalarning tajribasi va maslahatlaridan foydalanishni o'rgatish.

10. Oilaviy tadbirlar: Keksalarni oilaviy uchrashuvlar, bayramlar va yig'ilishlarga jalb qilish.

11. "Hayotimizning kuzi oltin bo'lsin" shiori ostida birlashish, ya'ni o'zi qatori tengqurlari bilan sayru – sayohatlarga chiqish, muqaddas joylar, ziyoratgohlarda bo'lish[4].

Xulosa. Keksalikda yolg'izlik muammosi ijtimoiy va psixologik jihatdan murakkab jarayon bo'lib, uni yengishda psixokorreksiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati katta. Insonning ijtimoiy aloqalarini kengaytirish, uning shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy muhitga bo'lgan mansubligini saqlab qolish yolg'izlikni kamaytirishning asosiy omillaridir. Ushbu amaliy tavsiyalar keksa insonlarga o'z tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish va ijtimoiy hayotda yanada faol qatnashish imkoniyatini beradi. Natijada, yolg'izlikni yengib, insonning keksalikdagi hayot sifati yaxshilanadi. Keksalik inson boshidan kechiradigan eng ajoyib davrlaridan biri bo'lib, u hayoti davomida bosib o'tgan damlarini sarhisob qilish imkonini beradi. Ba'zan bu holat mazmunli shaxslararo munosabatlarni o'rnatish, o'z ijtimoiy tajribasi bilan bo'lishish, do'stona aloqalarni kengaytirish, tan olinish istagining mavjudligi, donishmandligi natijasida keksalik davrini namoyon qilishdan iborat bo'ladi, keksalik turli xil ko'rinishlarni o'z ichiga olgan murakkab bio-ijtimoiy-psixologik hodisadir. Mazkur holatlar insonning ijtimoiylashuvi va shaxsiy shakllanishi jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, ijtimoiy muvofiqlikni keltirib chiqaradi. Shu munosabat bilan keksalik davrining mazmuniy mohiyatini tushunish katta ahamiyatga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bekmurodov M.B. Zamonaviy boshqaruv sotsiologiyasi. – Toshkent: Yoshlar nashriyot uyi, 2020. – B. 49
2. Ijtimoiy so'rov 2023 yil 17 – 20 mart kunlari Surxondaryo viloyati Termiz shahrida o'tkazilgan sots.so'rov hisoboti,6-bet
3. Рокач А. Психологическое путешествие к одиночеству и от него: развитие, причины и последствия социальной и эмоциональной изоляции. Лондон: Academic Press; 2019.
4. Разакова Р.С. Одиночество как социально-психологический феномен. Вестник интегративной психологии. Журнал для психологов Выпуск 33 часть 1.2024.
5. Razakova.R.S. Keksalarda yolg'izlik muammosini o'rganishdagi mavjud yondashuvlar. Osiyo xalqaro Universiteti axborotnomasi:/// Ilmiy-nazariy va metodik jurnal/ ISSN 3030-3796 2024,№ 4.136-143b