

KEKSALIK DAVRINING PSIXOLOGIK FAROVONLIGI

A'zamova Sarvinoz

*Navoiy davlat pedagogika instituti Pedagogika va psixologiya
kafedrasi o'qituvchisi.*

Аннотация. В статье речь идет о психологическом благополучии пожилых людей, об особенностях проявления психологического благополучия, упоминается связь психологического благополучия и здоровья.

Ключевые слова: благополучие; психологическое благополучие; пожилые; маркеры психологического благополучия; стратегии достижения благополучия; здоровье; психологическая поддержка

Abstract. The article is about the psychological well-being of the elderly and about the characteristics of the manifestation of psychological well-being. The relationship between psychological well-being and health is mentioned.

Keywords: well-being; psychological well-being; elderly people; markers of psychological well-being; strategies of well-being; health; psychological support.

Keksa avlod vakillarini qadrlash, hurmatlash, ularga ehtimom ko'rsatish xalqimizning qon-qoniga singib ketgan azaliy qadriyatlarimizdan biridir. Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 27-sentabr kunidagi "Keksa avlod vakillarining jamiyatdagi o'rni va ijtimoiy faolligini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" 816-sonli qarori ham yurtimizda keksa avlod vakillarini har tomonlama qo'llab-quvvatlash, ularning jamiyat, oila va mahallalarda tinchlik va osoyishtalikni ta'minlash, yosh avlodni xalqimiz an'analarini hurmat qilish ruhida tarbiyalash bobidagi rolini oshirishga qaratilgan. Ushbu qarorga asosan, har yili oktabr oyining birinchi haftasi "Keksalar haftaligi" etib belgilanganligi xalqimizga xos mehr-oqibat, katta avlodni e'zozlash, ularning hayot yo'lini o'rganish orqali yosh avlodga ibrat maktabini tarannum etuvchi tadbirlar ko'lamini oshirishga xizmat qiladi.

Keksalarning psixologik holatini o'rganish ularning to'laqonli faoliyat yuritishini, jamiyat hayotida faol ishtirok etishini ta'minlash imkonini beradi, aholini qo'llab-quvvatlash bo'yicha davlat dasturlarini takomillashtirish imkoniyatlarini yaratadi.

M. V. Zinnatovaga ko'ra farovonlik va xususan, psixologik farovonlik hodisalarini o'rganishning uslubiy asoslarini belgilashga bag'ishlangan. Psixologik tadqiqotlarda an'anaviy ravishda farovonlik baxt, hayotdan qoniqish va sub'ektiv farovonlik hodisalari kontekstida tahlil qilinadi. Ushbu konstruktsiyaning inson

hayotidagi namoyon bo'lishini belgilaydigan omillarni o'z ichiga olgan psixologik farovonlikning evristik modeli taqdim etildi.

Ushbu modelni qurish N. Bredbern, E. Diener, K. Rieff yondashuvlariga asoslanadi. Psixologik farovonlik omillariga G.I.Borisovning qarashlariga ko'ra Keksalarning psixologik farovonligi quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin: "qulay" tug'ilgan joyi, yashash joyi, jamoaviy tarixiy xotira, normal irsiyat, qulay ijtimoiy-iqtisodiy turmush sharoiti, jismoniy salomatlik, ruhiy salomatlik, ijtimoiy omil, shaxsiy faoliyat va boshqalar.

Psixologik farovonlikning namoyon bo'lishi quyidagilar bilan tavsiflanadi: hayotdan qoniqish, ijobiy va salbiy his-tuyg'ular muvozanati, ijobiy his-tuyg'ularning chastotasi va intensivligi, o'ziga nisbatan ijobiy munosabat va o'zini o'zi qabul qilish, boshqalar bilan ijobiy munosabatlar, avtonomiya, hayotning yo'nalishi va mazmuni, istak. O'z-o'zini rivojlantirish va o'z-o'zidan o'tish uchun va boshqalar.

M. V. Zinnatova ta'kidlaganidek, psixologik farovonlik omillari va uning inson hayotidagi namoyon bo'lishi bir-biri bilan chambarchas bog'liq va bir-biriga ta'sir qiladi.

Shu bilan birga, psixologik farovonlikning namoyon bo'lishi, aslida, uning belgilari bo'lib, turli yosh guruhlari, jumladan, keksa yoshdagi aholiga psixologik yordamni tashkil etishda ilmiy tamoyillardan foydalanishga imkon beradi.

Keksa odamlarning farovonligi: uning mohiyati va unga erishish strategiyasi P. Patalay va E. Fitssimonsning fikriga ko'ra, yomon sog'liqning yo'qligidan ko'ra ko'proq narsadir va hayotning sub'ektiv tuyg'usini aks ettiradi. O.I.Doroginaga ko'ra keksa yoshdagi ijtimoiy va hissiy faoliyatni aks ettiradigan tarzda tuzilgan psixologik farovonlikning o'ziga xos jihatlari, shu jumladan to'rtta xususiyatni ko'rib chiqdi: qiziquvchanlik, chidamlilik yoki muammolarga va stresslarga moslashish qobiliyati, odamlar bilan munosabatlar yaqinlar yoki odamlarning g'amxo'rliqi va hayotga ijobiy munosabat. Farovonlikning bu jihatlari keksa odamlarning farovonligining muhim ko'rsatkichlari sifatida belgilandi. J. Brandtshtader va K. Rothermunddan keyin O. I Dorogina kurashning ikkilamchi jarayon nazariyasining asosiy tamoyilini tahlil qilishga o'tdi, ya'ni odamlar qarish muammolarini shart-sharoitlarga mos ravishda o'z muhitini faol o'zgartirish yo'li bilan yengishlari yoki o'zlarining shaxsiy intiyozlari va maqsadlarini atrof-muhit talablariga mos ravishda moslashtirish O.I Dorogina qarilik bilan bog'liq cheklolarni, masalan, o'lim muammolari va hissiy buzilishlarni bartaraf etish uchun adaptiv strategiyalarni qayd etdi.

Keksa yoshdagi odamlarning o'z umidlarini yoshga bog'liq cheklolarga moslash qobiliyati qarishga xos bo'lgan ko'plab qiyinchiliklarga qaramay, ularning barqaror farovonligiga hissa qo'shadi. Bunday strategiyalarni amalga oshirish

keksa odamlarga nogironlik va yomon sog'liq bilan kurashishga yordam beradigan empirik dalillarni keltirdi.

Salomatlik va psixologik farovonlik o'zaro bog'liq hodisalar sifatida ko'rib chiqiladi, ammo bu bog'liqlik turli pozitsiyalarda ifodalanishi mumkin.

Bir tomondan, psixologik farovonlik salomatlik manbai sifatida qaraladi: psixologik farovonlik yurak-qon tomir kasalliklarining paydo bo'lishining oldini olishi aniqlandi (J. K. Boem, L. D. Kubzanskiy), demans xavfini kamaytiradi (A. R. Sutin va boshqalar.), va vaqt o'tishi bilan salomatlik yaxshilanishini bashorat qiladi (J. Yoo, C. D. Ryff).

Boshqa tomondan, kasallik paytida farovonlikni ta'minlaydigan shaxsiy resurslarni o'rganuvchi tadqiqotlar mavjud (L. Iani va boshqalar). Bundan tashqari, psixologik farovonlik kasallikni idrok etishga ta'sir qilishi aniqlandi (F. Braido).

Ikkinchi yo'nalishga ko'ra, salomatlik farovonlik shartidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sog'liqni saqlash dasturlari psixologik farovonlikni yaxshilaydi (A. Carroll va boshqalar); tibbiy sug'urtaning mavjudligi sub'ektiv farovonlikni ta'minlaydi (S. Kim, K. Koh); ruhiy salomatlik bilvosita sub'ektiv farovonlikka yordam beradi (C. Kokkinos); salomatlikni ijobiy o'z-o'zini baholash past sub'ektiv va psixologik farovonlik xavfini kamaytiradi; salomatlikning past darajadagi o'zini o'zi qadrlashi psixologik farovonlikning past ko'rsatkichlari bilan bog'liq (M. Taloyan va boshqalar); jarrohlik va rehabilitatsiya psixologik farovonlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi (A. Realo va boshqalar; L. Bergstrom va boshqalar). Biroq, salomatlik yuqori psixologik farovonlikning sababi ekanligi haqidagi pozitsiya isbotlanmagan deb hisoblanadi (H. Fridman, M. Kern).

Shunday qilib, psixologik farovonlik va salomatlik o'rtasidagi munosabatlar murakkab va ko'p qirrali deb ta'riflanishi mumkin.

Bundan tashqari, psixologik farovonlik va salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikni empirik o'rganish natijalari taqdim etildi. Kexsa odamlarda jismoniy va psixologik salomatlik va ularning kichik o'lchovlari bilan psixologik farovonlik va uning xususiyatlari o'rtasida ijobiy bog'liqlik aniqlandi.

Bajarilgan ishlarga asoslanib, biz psixologik farovonlik va salomatlik o'zaro bog'liq hodisalar degan xulosaga kelishimiz mumkin.

Bir tomondan, psixologik farovonlik jismoniy va ruhiy salomatlik ko'rsatkichlarini yaxshilashga yordam beradi, boshqa tomondan, jismoniy salomatlik yuqori psixologik farovonlikni ta'minlaydi.

M. A. Lavrova fikriga ko'ra "Keksalikdagi psixologik farovonlik: afsona yoki haqiqatmi?". "Psixologning amaliy ishi". Unda keksa yoshdagi odamlar bilan psixologik ishning o'ziga xos xususiyatlarini belgilovchi aqliy xususiyatlari ko'rib chiqildi: kognitiv funktsiyalar va neyropsikologik sohaning xususiyatlari, hissiy, somatik va xulq-atvor sohalaridagi o'zgarishlar, qadriyatlar yo'nalishidagi

o'zgarishlar. Ilmiy-amaliy tadqiqotlarda farovonlikning asosiy omillari ham aniqlandi: mehnat faolligi, ijtimoiy kapital, hayotiy manfaatlar va qadriyatlar, genetik hissa va boshqalar.

M. A. Lavrova kognitiv, hissiy va kommunikativ sohalarga e'tibor qaratib, keksalarni psixologik qo'llab-quvvatlash modellarini tasvirlab berdi. M.A. Lavrovaning tadqiqotlariga ko'ra, muvaffaqiyatli qarish imkoniyati mavjudligi va qoida tariqasida, paydo bo'ladigan yoshga bog'liq o'zgarishlarga nisbatan kompensatsion xususiyatga ega ekanligiga qaratiladi, shu bilan birga, kompensatsiya mexanizmi, agar u faoliyatning yangi turlari va usullarini, kamchiliklarni bartaraf etishga qaratilgan xatti-harakatlar strategiyasini o'rganish elementlarini o'z ichiga olsa, yangi turmush sharoitlariga to'liq moslashishni ta'minlashi mumkin.

Shunday qilib, keksalarning psixologik farovonligi fenomeni ilmiy jamoatchilik tomonidan chuqurroq tushunishni talab qiladi, keksalar hayotining uyg'un va farovonligini ta'minlash uchun psixologik yordamga muhtoj bo'lishi mumkin, keksa yoshdagi psixologik farovonlik ko'p omilli va ko'p qirrali hodisadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. Darslik. Toshkent. 2010 y. «Noshir» nashriyoti.
2. Davletshin M.G. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. O'quv qo'llanma. Toshkent. Nizomiy nomidagi TDPU, 2004
3. www.pedkutubxona.uz
4. dorogina_olga@mail.ru
5. mashaperv@rambler.ru
6. Eshmurodov, O., & Eshboyeva, B. (2023). O'SMIRLIK DAVRIDA JINSIY STERIODIPLARNING YOSH XUSUSIYATLARI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 3(2). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8388>
7. Elamanovich, O. E. (2022, October). OILAVIY MUNOSABATLARDAGI NIZOLARNING KELIB CHIQISH SABABLARI. In Archive of Conferences (pp. 1-7).
8. Elomonovich, E. O. (2022). OILA PSIXOLOGIYASINING NAZARIY ASOSLARI, OILAVIY MUNOSABATLAR PSIXOLOGIYASI. Gospodarka i Innovacje., 20, 49-51.
9. Eshmuradov Olmosbek Elamanovich (2021). OILA BARQARORLIGINI SHAKLLANTIRISH OMILLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1 (4), 1318-1323.

- 10.М. А. Тилакова, & О. Э. Эшмурадов (2021). КРЕАТИВ КОБИЛИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕХАНИЗМЛАРИ. Scientific progress, 1 (6), 143-149.
- 11.Eshmurodov, O. (2023). SOG'LOM PSIXOLOGIK MUNIT OILA BARQARORLIGINING OMILI SIFATIDA . Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, (I). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9088>
- 12.Eshmurodov, O. (2023). ҚИЗЛАРНИ ОИЛАВИЙ ҲАЁТГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ЖИХАТЛАРИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, (I). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9087>
- 13.Eshmurodov O. E. SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF MAINTAINING FAMILY-MARRIAGE RELATIONS //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 12. – С. 803-807.
- 14.Эшмурадов О. Э. ОИЛАВИЙ МУНОСАБАТЛАРДА ШАХС МОСЛАШУВЧАНЛИГИ ХУСУСИЯТИНИНГ ОИЛА МУСТАҲКАМЛИГИГА ТАЪСИРИ: DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.21.57.012> Эшмурадов Олмосбек Эламонович, Термиз давлат университетининг Педагогика институти Психология кафедраси катта ўқитувчиси //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2021. – №. 1-Махсус сон. – С. 377-380.
- 15.Eshmurodov, Olmosbek. "ОИЛА МУСТАҲКАМЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ." *Scienceweb academic papers collection* (2022).
- 16.Эшмурадов О. Э. Оиланинг маънавий-ахлоқий хусусиятлари ва оила мустаҳкамлигини таъминлаш имкониятлари //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 5. – С. 1082-1085.
- 17.Эшмурадов, О. Э. "Оилавий муҳит ва оилавий муносабатлар психологиянинг ўрганиш предмети сифатида." *ЎзМУ хабарлари*” Мирзо Улугбек номидаги Ўзбекистон миллий университети илмий журнали (2019): 162-164
- 18.Eshmurodov O. ОИЛА МУСТАҲКАМЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ //Scienceweb academic papers collection. – 2022.