

KEKSALAR EMOTSIONAL SOHASIDAGI O'ZGARISHLARINING IJTIMOIIY OMILLARI

Jumayeva Guljahon O'ralovna

TerDU Psixologiya kafedrası o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12573714>

Annotatsiya. Maqolada keksalik davrining o'ziga xos xususiyatlari, shaxs hissiy sohasidagi o'zgarishlar, bu yosh davrida yuzaga keladigan muammolar, keksalik egotsentrizmi va gender tafovutlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: keksalik, hissiy soha, hayot mazmuni, xulq-atvor, ijtimoiy muhit, o'zini-o'zi anglash, egotsentrizm.

SOCIAL FACTORS OF CHANGES IN THE EMOTIONAL FIELD OF THE ELDERLY

Abstract. The article describes the characteristics of old age, changes in the emotional sphere of a person, problems that arise in this age, egocentrism of old age, and gender differences.

Key words: old age, emotional sphere, meaning of life, behavior, social environment, self-awareness, egocentrism.

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ИЗМЕНЕНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОЖИЛЫХ ПОЖИЛЫХ

Аннотация. В статье описаны особенности старости, изменения эмоциональной сферы человека, проблемы, возникающие в этом возрасте, эгоцентризм старости, гендерные различия.

Ключевые слова: старость, эмоциональная сфера, смысл жизни, поведение, социальное окружение, самосознание, эгоцентризм.

Kirish. Keksalik davri ishlab chiqarishda faol ishtirok etishdan uzoqlashish, nafaqaga chiqish bilan ijtimoiy pozitsiyaning o'zgarishi taraqqiyotning ijtimoiy vaziyatidagi muhim o'zgarishlardir. Qarish inson ontogenezing muhim bosqichi, uni o'rganmasdan aqliy rivojlanishning yaxlit konsepsiyasini qurish va ijobiy qarish obrazini shakllantirish mumkin emas.

Keksalik davri psixologiyasi hozirda yetarlicha rivojlanmagan. Gerontopsixologiya 1922 yilda G'arbda amerikalik psixolog J.Xoll tomonidan ilk bora tilga olinib, "Keksalik" monografiyasi orqali yoritilgan. 1974 yilda gerontopsixologiya to'g'risida rus olimi M.D.Aleksandrova "Ijtimoiy psixologik gerontologiya" kitobini nashr qilgan.

Yaqin o'tmishda tadqiqotchilar keksalikni faqat so'nib borish davri deb hisoblashgan.

Keksalik davri to'plangan tajribaning o'ziga xosligi va uni boshqa avlodlar bilan bo'lishish qobiliyati bilan noyobdir. Keksalik davrida inson quyidagi savolni hal qiladi: eski ijtimoiy aloqalarini saqlab qolish, hamda yangi ijtimoiy aloqalarni o'rnatish yoki yaqinlarining qiziqishlari bo'yicha ularga qo'shilish yoki o'z muammolarini hal qilish uchun individual hayotga kirish. Bu tanlov u yoki bu moslashuv strategiyasini — o'zini shaxs sifatida yoki individ sifatida saqlab qolishni belgilaydi. Ana shu tanlovga, moslashuvning strategiyasiga bog'liq ravishda yetakchi faoliyat o'zini shaxs sifatida saqlab qolishga, yoki individ sifatida saqlab qolishga yo'naltirilishi mumkin."

"Yopiq kontur tipi" bo'yicha adaptatsiya strategiyasida tashqi dunyoga qiziqishlar va intilishlar darajasining pasayishida, egotsentrizm, emotsional nazoratning susayishi, noto'liqlik kompleksi, qo'zg'aluvchanlik, ba'zan atrofdagilarga befarqlikda namoyon boladi. Ba'zan ushbu keksayish modelini "passiv keksayish" yoki ijtimoiy qiziqishlarning yo'qolishi ham deb atashadi.

Shaxsiy tuzilmalarning o'zgarishiga, birinchi navbatda, faol mehnat faoliyatini to'xtatish ta'sir qiladi. Ko'pchilik uchun pensiya juda og'riqli. Inson hayotining ma'nosi bo'lgan ishdan mahrum qilish stressli holatdir. Odatiy hayot stereotipini yo'q qilish, ijtimoiy maqomning o'zgarishi, ijtimoiy doiraning keskin torayishi ko'pincha depressiyaga olib keladi, Onglilik, harakatchanlik yo'qoladi, intensiv faol odamlar passiv bo'ladi.

Hissiy sohada o'zgarishlar mavjud. Hissiy hayotning qashshoqlashuv jarayonlari bo'ronli, hissiy jihatdan shiddatli hayot kechirgan odamlarning asta-sekin "xotirjam" bo'lishiga, tor doirada quvonch topishiga, ba'zan ularning hayoti butunlay qorong'i bo'lishiga olib keladi. Keksa odam so'zga ziqna bo'ladi. Ularning his-tuyg'ulari doirasi torayadi, ular o'z sevgilarini oilaga, hatto uning a'zolaridan biriga (yagona nabirasi yoki nabirasiga) qaratadilar, bu ular uchun hayotning barcha quvonchlarining markaziga aylanadi.

Keksa odamning muhiti o'zgarimoqda: do'stlar - tengdoshlar o'tib ketishadi, yangilarini boshlash uchun kuch va imkoniyat yo'q. Qiziqishlar doirasi insonning sog'lig'i, istaklari va ehtiyojlari haqidagi savollarga torayib boradi, ba'zan esa yaqinlarining manfaatlariga zarar etkazadi. Keksalik egosentrizmi va xudbinlik paydo bo'ladi. O'z shaxsining ahamiyatini his qilish, kasalliklarga e'tibor boshqa hamma narsani yashiradi. Xulq-atvor, o'rgatish istagi kabi xarakterli xususiyatlar kuchayadi. Keksalik nochorligi, moyillik va yumshoqlik paydo bo'ladi. Keksa odamlar tejamkorlik bilan ajralib turadi, ba'zida ziqnalikka aylanadi. Bu mustaqillik va ozodlik uchun kurashning yashirin shaklidir. Keksa odamlar, turli sabablarga ko'ra, kutilmagan ehtiyojlar uchun o'zlari pul topishni kutmasliklari sababli, mustaqillikni saqlashning yagona yo'li har bir tiyin, oziq-ovqat, narsalarni tejashdir.

Ko'pincha keksalikda norozilik namoyon bo'ladi. Kichik, ahamiyatsiz to'qnashuvlar keksa odamning xotirasida uzoq vaqt unutilgan shikoyatlarni tiklaydi. Biror kishi nafaqat ushbu voqeaga, balki oldingi shikoyatlarning umumiylikiga munosabat bildira boshlaydi. Nevrozning boshlanishiga olib kelishi mumkin bo'lgan massiv uzoq davom etadigan reaksiya rivojlanadi.

Jonlilik, harakatchanlik yo'qoladi, intensiv faol odamlar passiv bo'ladi. Hissiy sohada o'zgarishlar mavjud. Hissiy hayotning qashshoqlashuv jarayonlari bo'ronli, hissiy jihatdan shiddatli hayot kechirgan odamlarning asta-sekin "xotirjam" bo'lishiga, tor doirada quvonch topishiga, ba'zan ularning hayoti butunlay qorong'i bo'lishiga olib keladi. Keks odam so'zga ziqna bo'ladi.

Ularning his-tuyg'ulari doirasi torayadi, ular o'z sevgilarini oilaga, hatto uning a'zolaridan biriga (yagona nabirasi yoki nabirasiga) qaratadilar, bu ular uchun hayotning barcha quvonchlarining markaziga aylanadi.

Qarishning dastlabki belgilari bizning tanamizda 25-30 yoshda paydo bo'lishiga qaramay, odamlarda qarish faktini anglash ancha kechroq sodir bo'ladi. Eng qiziqarli aloqani biologik qarish belgilari va keks odamlarda bu jarayonning ongida namoyon bo'lishi o'rtasida ko'rish mumkin.

Ular tanalarida sodir bo'lgan o'zgarishlarni quyidagi iboralarda tasvirlaydilar: "ular kuch qoldiradilar", "avvalgi energiya yo'q", "yomon xotira", "ruhda qiyin va qayg'uli", "hayot unchalik baxtli emas" oldin" va hokazo. Ammo shunday davr keladiki, kech yoshdagi odam o'zini va uning haqiqiy mavjudligini o'zini o'zi topgan yangi sharoitlar va o'zida sodir bo'lgan o'zgarishlar nuqtai nazaridan baholay boshlaydi. Ayollarda bu davr ko'pincha menopauzaga to'g'ri keladi, yoshlikning ketishi bilan bog'liq tajribalar paydo bo'ladi. Ular jozibadorlikni yo'qotish bilan band. Ayollarda qarilik tuyg'usi umumiy xiralashish, harakatlarning sekinlashishi, biroz sezilarli egilish va to'liqlik hissi bilan namoyon bo'ladi. Erkaklar uchun bu davr andropauzaga to'g'ri keladi, ular sog'lig'ini yo'qotishdan qo'rqishadi, bu ko'pincha "erkak mag'rurligi va ambitsiyalari" ning buzilishiga olib keladi. Erkaklar jismoniy kuchning yo'qolishini his qilishadi, ular narsalarni engishlariga ishonchsizlik bor, muammolarga hissiy reaksiyalar uzoqroq bo'ladi.

O'z-o'zini hurmat keks odamlar o'zlarini va o'z imkoniyatlarini, har qanday faoliyatni amalga oshirish qobiliyatini, yaqinlari bilan mavjud munosabatlarning mohiyatini anglash qobiliyatini va boshqalarni eng aniq baholashga qodir. Keksalarning o'zini o'zi qadrlashi yoshi bilan pasayadi. Kelajak qisqargan sari, odam o'tmishga, uni tahlil qilishga, baholashga tobora ko'proq murojaat qiladi. O'tmish insonni hozirgidan ko'ra ko'proq hayajonlana boshlaydi. Hayot natijalarini sarhisob qilish, qayta o'ylash, o'tgan hayotni muvozanatli qayta baholash mavjud. Agar hayot qoniqish olib kelgan bo'lsa, unda o'z mavjudligining to'liqligi va foydaliligi, muqarrar narsa bilan kelisha olish, o'lim dahshatli emasligini tushunish hissi paydo bo'ladi. Aksincha, yashagan

hayot bir qator xatolar va amalga oshirilmagan imkoniyatlar sifatida qabul qilinadi, qaytadan boshlashning iloji yo'qligidan afsuslanish paydo bo'ladi, buning uchun vaqt etishmasligi o'lim qo'rquvini oshiradi.

O'tmishdagi boy tajriba, uni anglash keksa odamning bugungi kunga alohida munosabatini shakllantiradi. Hayotiy donolik, o'ziga xos hayot falsafasi paydo bo'ladi. Hayotdan qoniqish va o'zini o'zi qadrlash keksa odamning jamiyatga moslashish darajasiga ta'sir qiladi. Yoshi bilan shuhratparastlik, mag'rurlik, bema'nilik pasayadi. Yoshi bilan inson xuddi dostondek hayotning xususiyatlari va hodisalariga, o'ziga qaray boshlaydi. Ammo shu bilan birga, ozgina bo'lsa-da, ijtimoiylik va insoniylik kamayadi. Shu munosabat bilan odamlar orasida ishlash imkoniyati kamayadi. Odamlar keksa odamni charchay boshlaydilar.

Shunday qilib, o'z-o'zini anglash hayot istiqbollarini qurishda - insonning o'tmishi, hozirgi va kelajagi haqidagi g'oyalarini sintez qilishda amalga oshiriladi. Bu shaxsni kasbiy va ijtimoiy rollarda namoyon bo'lishining turli shakllarida integratsiya qilish mexanizmi sifatida ishlaydi.

REFERENCES

1. Ананьев Б.Г. К проблеме возраста в современной психологии / Психология старения и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидеров. М.: Академия, 2003.
2. Анцыферова, Л.И. Развитие личности и проблемы геронтологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2-е издание, исправленное. и дополнение, 2006.
3. Головей, Л.А. Позитивная активность пожилого человека: комплексный подход / Л.А. Головей, О.Ю. Стрижицкая, А. В. Криулина // Психологические исследования. 2014 год. Том 7. № 36.
4. O'ralovna, J. G. (2022). Social Psychological Problems of Alienation. EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION, 2(4), 204-206.
5. Жумаева, Г. У. (2021). Психологические механизмы формирования профессиональных отношений будущего педагога. Достижения науки и образования, (4 (76)), 72-76.
6. Жумаева, Г. Ў. (2022). ОИЛАВИЙ МУНОСАБАТЛАРДАГИ БЕГОНАЛАШУВНИНГ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ. Science and innovation, 1(B3), 428-431.
7. Pardayevich, S. S., & O'Ralovna, J. G. (2023). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALALAR PSIXOLOGIYASI. Talqin va tadqiqotlar ilmiy-uslubiy jurnali, 1(17), 101-104.