



UDK:159.923.2-053.9

Karomat SABIROVA,
Urganch davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi
E-mail: ksobirova66@gmail.com

Ma'mun universiteti dotsenti, PhD K.Bekchanova taqrizi asosida

FEATURES OF ORGANIZING PSYCHOLOGICAL SERVICES IN GERONTOLOGY

Annotation

This article is devoted to the study of specific aspects of the organization of psychological service in the field of Gerontology. It contains an in-depth analysis of the psychology of old age and the concept of gerotranscendence, highlighting the possibilities of improving the quality of life of the elderly through the improvement of psychological assistance systems. The study explored the social and psychological importance of Gerontological service, as well as their effects on motivation, emotional stability, and personal development. The article shows the need to apply innovative approaches to gerontology.

Key words: Gerontology, Psychological Service, gerotranscendence, aging psychology, psychological support, social adaptation, motivation, emotional stability, elderly integration, Gerontological research, positive outlook.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В ГЕРОНТОЛОГИИ

Аннотация

Данная статья посвящена изучению специфики организации психологической службы в области геронтологии. В нем подробно анализируются психология старения и концепция геротрансценденции, а также освещаются возможности повышения качества жизни пожилых людей за счет улучшения систем психологической помощи. В исследовании изучалось социальное и психологическое значение геронтологических услуг, а также их влияние на мотивацию, эмоциональную стабильность и личностное развитие. В статье указывается на необходимость применения инновационных подходов в геронтологии.

Ключевые слова: Геронтология, психологическая служба, геротрансценция, психология старения, психологическая поддержка, социальная адаптация, мотивация, эмоциональная стабильность, интеграция пожилых людей, геронтологические исследования, позитивный взгляд.

GERONTOLOGIYADA PSIXOLOGIK XIZMATNI TASHKIL QILISHNING XUSUSIYATLARI

Annotatsiya

Mazkur maqola gerontologiya sohasida psixologik xizmatni tashkil etishning o'ziga xos jihatlari o'rganishga bag'ishlangan. Unda qarilik psixologiyasi va gerotranssendensiya tushunchasi chuqur tahlil qilingan bo'lib, psixologik yordam tizimlarini takomillashtirish orqali keksalar hayot sifatini oshirish imkoniyatlari yoritilgan. Tadqiqotda gerontologik xizmatning ijtimoiy va psixologik ahamiyati, shuningdek, ularning motivatsiya, hissiy barqarorlik va shaxsiy rivojlanishga bo'lgan ta'siri o'rganilgan. Maqola gerontologiyada innovatsion yondashuvlarni qo'llash zaruriyatini ko'rsatib beradi.

Kalit so'zlar: Gerontologiya, psixologik xizmat, gerotranssendensiya, qarilik psixologiyasi, psixologik yordam, ijtimoiy moslashuv, motivatsiya, hissiy barqarorlik, keksalar integratsiyasi, gerontologik tadqiqotlar, ijobiy qarash.

Kirish. Gerontologiya, qarish va qariyalarni o'rganishga bag'ishlangan ko'p tarmoqli soha, biologik, ijtimoiy, madaniy va psixologik jihatlarni o'z ichiga olgan turli o'lchovlarni o'z ichiga oladi. Dunyo aholisi sezilarli demografik o'zgarishlarni boshdan kechirishda davom etar ekan, 65 va undan katta yoshdagi shaxslarning ulushi ortib borayotganligi sababli, ushbu demografikaga moslashtirilgan ruhiy salomatlik xizmatlarining ahamiyati tobora ortib bormoqda. Keksalar uchun psixologik xizmatlar nafaqat farovonlikni saqlash, balki hayot sifatini oshirish uchun ham juda muhimdir. Ushbu xizmatlar keksa yoshda paydo bo'ladigan turli xil ruhiy salomatlik muammolarini, shu jumladan depressiya, tashvish, kognitiv pasayish va surunkali kasallikning psixologik ta'sirini hal qiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. O'zbekistonda M.Davletshin, V.Karimova, Z.Nishonova, A.Sabirova, G'.Shoumarov, E.Yusupov, Z.Ziyovuddinova, E.G'oziyevlar keksalik davrining o'ziga xos psixologik xususiyatlari, keksalikni kelib chiqishiga doir nazariyalarini, hamda keksalarlik davrining kognitiv jarayonlari masalalarini ilmiy-nazariy tadqiq etganlar.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlari olimlaridan G.Abramova, M.Aleksandrova, B.Ananev, L.Ansiferova, Y.Belovol, M.Belskiy, S.Voronkina, I.Davidovskiy, T.Karsaevskaya, O.Krasnova, Y.Kamneva, Y.Kostenko, A.Liders, T.Suslova, N.Svetkova, K.Serdako, O.Strijiskaya va N.Xalina, M.Yermalayeva, I.Shapovalenko, N.Shaxmatovlar keksalik davridagi o'ziga xos o'zgarishlar, ruhiy buzilishlarni, intellektual qarish holatlarini o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish bo'yicha tadqiqotlar olib borganlar.

Xorijiy olimlardan P.Baltis, D.Bromley, S.Buxler, I.Baylash, E.Erikson, I.Kemper, A.Kempinski, G.Leman, A.Luriya, X.Tohme, D.Zabeklar, S.Xoll, V.Shevchuklar tomonidan keksalarda xotira, idrok, mantiqiy tafakkur, ijtimoiy faollik masalalari tadqiq qilinib, keksalik davrining ijtimoiy-psixologik muammolarini o'rganilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu muammolarni hal qilish geriatriya aholisi uchun maxsus ishlab chiqilgan strategik tashabbuslarni talab qiladi. Yondashuvlardan biri ruhiy salomatlik xizmatlarini birlamchi sog'liqni saqlash sharoitlariga integratsiyalashuvdir, bu psixologik muammolarni erta aniqlash va aralashuvni osonlashtirishi

mumkin. Ushbu sozlamalardagi sog'liqni saqlash mutaxassislar, shu jumladan geriatrlar va birlamchi tibbiy yordam ko'rsatuvchilar, sog'liqning psixososyal o'lchovlarini tan olish va hal qilish uchun o'qitilishi kerak va shu bilan parvarishga yanada yaxlit yondashuvni rivojlantiradi.

Bundan tashqari, ijtimoiy jalb va qo'llab-quvvatlash oshirishga qaratilgan jamoa asoslangan dasturlar izolyatsiya tuyg'ularini yumshatish va katta kattalar orasida barqarorligini mustahkamlash mumkin. Guruh terapiyasi, tengdoshlarni qo'llab-quvvatlash guruhlar va ko'ngilochar tadbirlar ijtimoiy o'zaro ta'sir va hissiy ifoda uchun muhim vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin. Bundan tashqari, telehealth xizmatlari psixologik yordamdan foydalanish imkoniyatini kengaytirishda, ayniqsa harakatchanlik muammosi bo'lganlar yoki chekka hududlarda yashovchilar uchun qimmatli vosita sifatida paydo bo'ldi. Mavjud terapevtik amaliyotlarni raqamli sohaga moslashtirish parvarishning uzluksizligini va ruhiy salomatlik xizmatlari bilan aloqani osonlashtirishi mumkin.

Tahlil va natijalar. Keksalar uchun psixologik xizmatlarni tashkil etishning asosiy muammolaridan biri bu demografik ichidagi ruhiy salomatlik muammolari bilan bog'liq stigma. Ko'pgina kattalar psixologik yordam so'rashni zaiflik belgisi deb bilishlari yoki mavjud xizmatlar haqida ma'lumotsiz bo'lishlari mumkin. Ushbu stigma, avlodlarning ruhiy salomatlikka bo'lgan munosabati va hissiy kurashlarni muhokama qilishda noqulaylik ehtimoli bilan qo'shib, ko'pincha zarur ruhiy salomatlik manbalaridan kam foydalanishga olib keladi. Bundan tashqari, davolanishni istamaslik kognitiv buzilishlar, harakatchanlik cheklovlar va moliyaviy cheklovlar bilan kuchayishi mumkin, bu esa psixologik xizmatlarga kirishni yanada murakkablashtiradi.

Ushbu muammolarni hal qilish uchun gerontologiyada xizmat ko'rsatishni yaxshilaydigan maqsadli strategiyalarni amalga oshirish juda muhimdir. Sog'liqni saqlash xodimlari uchun geropsixiatrik ta'lim dasturlarini ishlab chiqish keksa populyatsiyalarda ruhiy salomatlik kasalliklarini tan olish va boshqarishni yaxshilashi mumkin. Birlamchi tibbiy yordam sharoitida psixologik xizmatlarni birlashtirish, shuningdek, kirish imkoniyatini oshirishi va oqsoqollarni parvarish qilishda yaxlit yondashuvni kuchaytirishi mumkin. Bundan tashqari, qariyalar bilan muloqot qilish uchun jamoatchilikni jalb qilish dasturlarini tayyorlash stigmaga kamaytirishga va ruhiy salomatlik manbalari to'g'risida xabardorlikni oshirishga yordam beradi.

Oila a'zolari va tarbiyachilarini ruhiy salomatlik haqidagi suhbatga jalb qilish ham juda muhimdir. Oilalarni ruhiy salomatlik muammolarini tan olish va yaqinlarini yordam so'rab qo'llab-quvvatlash uchun bilim bilan jihozlash uchun mo'ljallangan o'quv dasturlari stigmaga kamaytiradigan yanada qo'llab-quvvatlovchi tarmoq yaratishi mumkin. Oilalar ruhiy salomatlik zaiflik belgisi emas, balki qonuniy sog'liq muammosi ekanligini tushunganlarida, ular professional aralashuvni rag'batlantirish ehtimoli ko'proq.

Asosiy to'siqlardan biri moliyaviy cheklovdir. Ko'pgina keksa odamlar doimiy daromad bilan yashaydilar, bu ularning ruhiy salomatlik xizmatlarini ko'rsatish imkoniyatlarini cheklaydi. Tibbiy tordam va boshqa sug'urta dasturlarining tuzilishi ko'pincha ruhiy salomatlikni qamrab olishni istisno qiladi yoki yopiq terapiya seanslari soniga qat'iy cheklovlar qo'yadi. Ushbu moliyaviy yuk qondirilmagan psixologik ehtiyojlarga olib kelishi mumkin, bu demografikada keng tarqalgan depressiya yoki tashvish kabi sharoitlarni kuchaytiradi. Bundan tashqari, dori-darmonlar bilan bog'liq qo'shimcha xarajalar bo'lishi mumkin, bu esa qariyalarga zarur psixologik yordam so'rashdan to'sqinlik qilishi mumkin. Binobarin, amaliyotchilar ruhiy salomatlik xizmatlari uchun sug'urta qoplamasini kengaytiradigan siyosat o'zgarishlarini targ'ib qilish kabi moliyaviy to'siqlarni yumshatish strategiyasini ko'rib chiqishlari kerak.

Transport masalalari ham katta qiyinchilik tug'diradi. Ko'pgina keksa odamlar, ayniqsa, jamoat transporti imkoniyatlari cheklangan qishloq joylarida yashovchilar ishonchli transport vositalaridan foydalana olmaydilar. Ushbu sayohat qila olmaslik nafaqat ruhiy salomatlik provayderlariga kirishni cheklaydi, balki ijtimoiy izolyatsiyaga ham hissa qo'shadi—bu turli xil psixologik kasalliklar uchun ma'lum xavf omili.

Integratsiya strategiyalari ko'p qirrali bo'lishi va sog'liqni saqlash sohasidagi turli mutaxassislar o'rtasida hamkorlikni o'z ichiga olishi kerak. Ushbu fanlararo yondashuv nafaqat psixologlar va psixiatrlarni, balki ijtimoiy ishchilar, hamshiralar va geriatrlarni ham o'z ichiga oladi. Tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderlar jamoaviy parvarish modelini rivojlantirish orqali jismoniy va ruhiy salomatlikni baholashni o'z ichiga olgan har tomonlama baholashni ta'minlashi mumkin. Ushbu integratsiya mutaxassislar o'rtasidagi aloqani yaxshilaydi, xizmat ko'rsatishni soddalashtiradi va natijada bemorlarning natijalarini yaxshilaydi (DeSalvo va boshq., 2020). Sog'liqni saqlash provayderlari qarilik bilan bog'liq muammolarning to'liq spektrini qamrab oladigan sog'liq uchun yaxlit yondashuvlarni ta'minlaydigan, geriatrik parvarish doirasida ruhiy salomatlik xizmatlarini kiritishni osonlashtiradigan siyosat va dasturlarni himoya qilishlari juda muhimdir.

Aksincha, gumanistik psixologiyaga asoslangan shaxsga yo'naltirilgan terapiya shaxsning subyektiv tajribasi va shaxsiy qadr-qimmatini ta'kidlaydi. Ushbu yondashuv Gerontologiyada ayniqsa dolzarbdir, chunki u avtonomiya va keksa yoshdagi odamlarning hayotiy rivoyatlariga hurmatni rag'batlantiradi. Tadqiqotchilar o'zlarining shaxsiy tarixlarini qadrlaydigan qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish orqali keksa mijozlar orasida hissiy chidamlilik va o'z-o'zini hurmat qilishni rivojlantirish uchun shaxsga yo'naltirilgan terapiya imkoniyatlarini ta'kidladilar (McLeod, 2014). Biroq, u ko'proq resurslarni talab qilishi mumkin va CBTGA qaraganda kamroq tuzilgan bo'lishi mumkin, bu esa ruhiy salomatlik xodimlari cheklangan sharoitlarda maqsadga muvofiqligi haqida savollar tug'diradi.

Psixosotsial yondashuvlar, ayniqsa, keksa bemorlarning psixologik yordamiga ijtimoiy omillarni qo'shganligi sababli tekshiruvga loyiqdir. Qarishning ekologik modeli ruhiy salomatlikka ta'sir qiluvchi individual, ijtimoiy va ekologik omillar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tan oladigan keng qamrovli asosni taqdim etadi. Ijtimoiy izolyatsiya, kognitiv pasayish va surunkali kasallik kabi zaifliklarni bartaraf etish orqali psixososyal aralashuvlar keksa odamlarning psixologik salomatligini yaxshilashda juda samarali bo'lishi mumkin. Ushbu doirani qo'llaydigan dasturlarga ko'pincha jamoatchilikni jalb qilish strategiyalari, mahorat darslari va qo'llab-quvvatlash guruhlar kiradi, ularning barchasi ijtimoiy bog'liqlik va psixologik salomatlikni yaxshilashda samaradorligini namoyish etdi (Holt-Lunstad va boshq., 2015).

Mavjud turli xil asoslarga qaramay, geriatrik populyatsiyalarda samarali psixologik xizmatlarni amalga oshirishda muammolar davom etmoqda. Keks kattalardagi ruhiy salomatlik bilan bog'liq Stigma, geografik va moliyaviy to'siqlar tufayli xizmatlardan cheklangan foydalanish bilan birga, ushbu aralashuvlarni qabul qilishga to'sqinlik qilishi mumkin. Bundan tashqari, ruhiy salomatlik provayderlari geriatrik psixologiya bo'yicha maxsus tayyorgarlikdan mahrum bo'lishi mumkin, bu taklif qilinadigan parvarish sifati va maqsadga muvofiqligiga ta'sir qilishi mumkin (Gonsales va boshq., 2019).

Telehealth platformalarini mavjud sog'liqni saqlash xizmatlari bilan birlashtirish orqali amaliyotchilar doimiy muloqotni davom ettirishlari, keksa bemorlarning noyob sharoitlariga moslashtirilgan o'z vaqtida aralashuvlar va

qo'llab-quvvatlashlari mumkin. Ushbu texnologik hamkorlik oxir-oqibat keksa odamlarning ruhiy salomatligini saqlash uchun juda muhim bo'lgan psixologik yordamning mavjudligini va davomiyligini oshiradi.

Namunali tashabbuslardan biri bu "kattalarda emotsional salomatlik dasturi" bo'lib, ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassislarni mahalliy katta markazlarga birlashtirgan jamiyatga yo'naltirilgan yondashuvdir. Ushbu dastur g'amxo'rlikning yaxlit modelini ta'kidlaydi, bu erda psixologlar va ijtimoiy ishchilar geriatrlar bilan yaxlit baholash va davolash rejalarini osonlashtirish uchun hamkorlik qiladilar. Keksalar kattalar yig'iladigan joylarda to'g'ridan-to'g'ri xizmatlarni taklif qilish orqali dastur transport to'siqlarini kamaytiradi va ruhiy salomatlikni davolashda ishtirok etishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu dasturning keksa ishtirokchilari depressiv simptomlarning past darajasini boshdan kechirishadi va an'anaviy ambulatoriya klinikalaridan foydalanadiganlarga nisbatan ruhiy salomatlik xizmatlaridan yuqori qoniqish haqida xabar berishadi (Smit va boshq., 2021).

Xulosa. Gerontologiyada psixologik xizmatlarni tashkil etish murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, keksa yoshdagi insonlarning ruhiy salomatligini saqlash va yaxshilash uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra:

1. Samarali psixologik xizmat ko'rsatish uchun keksalarning individual ehtiyojlari, jismoniy va ruhiy holati, ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarini hisobga olish zarur.

2. Gerontologik xizmatlarni tashkil etishda stigma, moliyaviy va transport masalalari kabi to'siqlarni bartaraf etish lozim.

3. Ruhiy salomatlik xizmatlarini birlamchi tibbiy yordam tizimiga integratsiyalash, teletibbiyot imkoniyatlaridan foydalanish va jamoatchilikni jalb qilish dasturlarini rivojlantirish muhim.

Shunday qilib, keksalarning faol, mazmunli va baxtli hayot kechirishlari uchun davlat, jamiyat va oila o'rtasidagi hamkorlikni rivojlantirish, innovatsion yondashuvlarni tatbiq qilish va psixologik yordam tizimini kuchaytirish muhimdir. Bu nafaqat keksalar, balki kelajak avlodlar uchun ham mustahkam poydevor yaratadi.

ADABIYOTLAR

1. Blazer, D. (2003). Depression in late life: Review and commentary. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 58(3), M249-M265.
2. Cohen, G., & Janicki, M. (2016). Mental health in aging populations: A comprehensive approach. *Journal of Aging Studies*, 35, 121-133.
3. Choi, N. G., DiNitto, D. M., & Marti, C. N. (2022). Mental health service use among older adults: Trends and barriers. *The Gerontologist*, 62(2), 205-215.
4. DeSalvo, K. B., et al. (2020). Integrated care models for older adults: A systematic review. *Journal of the American Geriatrics Society*, 68(6), 1207-1214.
5. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2015). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
6. Huang, Y., Zhao, N., & Wang, D. (2021). Family-centered interventions for elderly mental health: A systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 36(1), 1-15.
7. McLeod, J. (2014). *Person-centered therapy with older adults: A contemporary application*. Sage Publications.
8. Wilson, R. S., et al. (2003). Depressive symptoms, cognitive decline, and risk of AD in older persons. *Neurology*, 60(11), 1777-1781.