IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
**Volume 21 Issue 2 May 2026**

# KEKSALIK DAVRIDA PSIXOLOGIK MOSLASHUV

**Ikromova Sitora Akbarovna**
Osiyo xalqaro universiteti dotsenti
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20427039

**ANNOTATSIYA**

Mazkur ilmiy maqolada keksalik davrida psixologik moslashuv jarayonining nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Inson hayotining kechki bosqichi hisoblangan keksalik davri biologik, fiziologik, ijtimoiy va psixologik o‘zgarishlar bilan xarakterlanadi. Ushbu davrda shaxsning jamiyatdagi mavqei, oiladagi o‘rni, sog‘lig‘i, emotsional holati va hayotiy qadriyatlarida muhim o‘zgarishlar yuz beradi. Maqolada keksalik davrining psixologik xususiyatlari, moslashuv mexanizmlari, stress va depressiya omillari, yolg‘izlik hissi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning ahamiyati hamda psixologik salomatlikni saqlash masalalari yoritilgan. Shuningdek, keksalik davrida emotsional barqarorlik, ijobiy fikrlash, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarning roli ham ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Tadqiqot davomida psixologik moslashuvning samarali shakllari va keksalar bilan ishlashning psixologik-pedagogik yo‘nalishlari haqida ilmiy xulosalar ishlab chiqilgan.

**KALIT SO‘ZLAR**

Keksalik, psixologik moslashuv, emotsional holat, ijtimoiy moslashuv, stress, depressiya, yolg‘izlik, psixologik salomatlik, gerontopsixologiya, shaxs rivojlanishi, motivatsiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, emotsional barqarorlik, qarilik davri, hayot sifati.

## KIRISH

Inson hayoti davomida turli yosh davrlarini boshdan kechiradi va har bir davr o‘ziga xos biologik, fiziologik, psixologik hamda ijtimoiy xususiyatlari bilan ajralib turadi. Keksalik davri inson ontogenezining yakuniy bosqichi bo‘lib, u nafaqat organizmning fiziologik jihatdan sekinlashuvi, balki psixologik va ijtimoiy hayotdagi sezilarli o‘zgarishlar bilan ham tavsiflanadi. Zamonaviy jamiyatda aholi umr davomiyligining ortib borishi keksalik davrini o‘rganishga bo‘lgan ehtiyojni yanada kuchaytirmoqda. Dunyo miqyosida demografik jarayonlarning o‘zgarishi natijasida yoshi katta insonlar soni ortib bormoqda va bu holat keksalar hayot sifati, ularning psixologik salomatligi hamda ijtimoiy faolligini ta’minlash masalasini dolzarb ilmiy muammoga aylantirmoqda.

Keksalik davrida inson organizmida turli fiziologik o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Xotira, diqqat, idrok va tafakkur jarayonlarida ayrim sekinlashuvlar kuzatiladi. Shu bilan birga, bu davr insonning hayotiy tajribasi, donoligi va ijtimoiy tajribasi bilan ham ahamiyatlidir. Psixologik moslashuv jarayoni aynan ana shu o‘zgarishlarga mos ravishda shakllanadi. Insonning o‘z yoshini qabul qilishi, yangi hayot tarziga moslashuvi, ijtimoiy rol va vazifalardagi o‘zgarishlarni anglab yetishi psixologik moslashuvning muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanadi.

Keksalik davrida yuzaga keladigan asosiy muammolardan biri insonning ijtimoiy faolligining kamayishi hisoblanadi. Nafaqaga chiqish, mehnat faoliyatining tugashi, yaqin insonlarni yo‘qotish, sog‘liqdagi muammolar va yolg‘izlik hissi psixologik zo‘riqishni kuchaytiradi. Natijada ayrim hollarda depressiv holatlar, xavotir, tushkunlik, motivatsiyaning pasayishi va hayotdan qoniqmaslik kabi salbiy holatlar yuzaga keladi. Shu sababli keksalik davrida psixologik moslashuv masalasini chuqur o‘rganish nafaqat psixologiya, balki pedagogika, sotsiologiya va tibbiyot fanlari uchun ham muhim ahamiyatga ega.

Keksalik davrida psixologik moslashuv insonning shaxsiy xususiyatlari, oilaviy muhit, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi, iqtisodiy sharoit va sog‘liq holati bilan chambarchas bog‘liqdir. Ayrim insonlar qarilik davrini tabiiy bosqich sifatida qabul qilib, yangi qiziqishlar va faoliyatlar bilan shug‘ullanish orqali faol hayot tarzini davom ettiradilar. Boshqa ayrim kishilar esa qarilikni yo‘qotishlar va cheklanishlar davri sifatida qabul qilib, psixologik tushkunlikka tushadilar. Demak, psixologik moslashuvning muvaffaqiyatli kechishi ko‘plab ichki va tashqi omillarga bog‘liq.

Mazkur maqolada keksalik davrida psixologik moslashuvning nazariy asoslari, psixologik xususiyatlari, emotsional holatlari, ijtimoiy moslashuv omillari hamda psixologik yordamning samarali usullari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, keksalik davrida shaxsning psixologik salomatligini saqlash va ijtimoiy faolligini oshirish masalalari ham keng yoritiladi.

**ASOSIY QISM**

Keksalik davri inson hayotining murakkab va ko‘p qirrali bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davr odatda 60 yoshdan keyingi hayot davri sifatida talqin qilinadi va inson organizmida biologik qarish jarayonlari kuchaya boshlaydi. Shu bilan birga, keksalik faqat biologik jarayon emas, balki chuqur psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar bilan ham bog‘liqdir. Inson bu davrda hayotiy tajriba va donolikni jamlagan bo‘lsa-da, jismoniy imkoniyatlarning cheklanishi va ijtimoiy mavqening o‘zgarishi sababli psixologik qiyinchiliklarga duch keladi.

Psixologik moslashuv insonning yangi hayotiy vaziyatlarga moslashishi, ichki muvozanatni saqlashi va tashqi o‘zgarishlarga adekvat javob qaytarish jarayonidir. Keksalik davrida psixologik moslashuvning muvaffaqiyatli kechishi insonning emotsional barqarorligi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishi va hayotiy qadriyatlariga bog‘liqdir. Keksalikni ijobiy qabul qilgan insonlarda psixologik moslashuv jarayoni nisbatan yengil kechadi. Ular o‘z hayotiy tajribalaridan foydalanib, yangi sharoitlarga moslashishga intiladilar[1].

Gerontopsixologiya fanida keksalik davrining psixologik xususiyatlari keng o‘rganilgan. Tadqiqotchilar ushbu davrda emotsional sezgirlikning ortishi, xavotir darajasining kuchayishi va o‘tmishga murojaat qilish holatlarining ko‘payishini qayd etadilar. Keksalar ko‘pincha o‘z hayot yo‘llarini tahlil qiladilar, o‘tgan voqealarni eslaydilar va hayot mazmuni haqida chuqurroq o‘ylaydilar. Bu holat ba’zan ijobiy ruhiy qoniqish hissini yuzaga keltirsa, ayrim hollarda afsuslanish va tushkunlikka sabab bo‘lishi mumkin.

Keksalik davrida insonning kognitiv faoliyatida ayrim o‘zgarishlar yuz beradi. Xotira jarayonlari sekinlashadi, yangi ma’lumotlarni qabul qilish qiyinlashadi, diqqatning barqarorligi kamayadi. Biroq uzoq muddatli xotira ko‘pincha yaxshi saqlanib qoladi. Tajribaga asoslangan tafakkur va hayotiy donolik esa kuchayadi. Shu sababli keksalar ko‘plab hayotiy vaziyatlarda to‘g‘ri maslahat bera oladigan tajribali shaxs sifatida namoyon bo‘ladilar.

Keksalik davrida emotsional holatning barqarorligi katta ahamiyatga ega. Inson o‘z emotsiyalarini boshqara olsa va ijobiy fikrlashga intilsa, psixologik moslashuv samarali kechadi. Ijobiy emotsiyalar organizmning umumiy salomatligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Salbiy emotsiyalar esa stress, xavotir va depressiv holatlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Keksalik davrida uchraydigan eng keng tarqalgan psixologik muammolardan biri yolg‘izlik hissidir. Yolg‘izlik ko‘pincha yaqin insonlarning yo‘qolishi, farzandlarning alohida yashashi yoki ijtimoiy aloqalarning kamayishi natijasida yuzaga keladi. Yolg‘izlik insonning ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, depressiya va hayotdan qoniqmaslik hissini kuchaytiradi. Shu sababli keksalarni ijtimoiy hayotga faol jalb qilish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash keksalik davrida psixologik moslashuvning muhim omillaridan biridir. Oila a’zolari, do‘stlar, qo‘shnilar va jamiyat tomonidan ko‘rsatiladigan mehr-muhabbat

[1] G‘oziev E. G. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

va e'tibor keksalarning emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'zini jamiyat uchun kerakli va foydali deb his qilgan insonlarda hayotga qiziqish saqlanib qoladi[2].

Keksalik davrida nafaqaga chiqish inson hayotida katta o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Mehnat faoliyatining tugashi ayrim kishilarda o'zini keraksiz his qilish holatini yuzaga keltirishi mumkin. Ayniqsa, butun umr faol mehnat qilgan insonlar uchun yangi hayot tarziga moslashish qiyin kechadi. Shu sababli keksalik davrida yangi qiziqishlar topish, sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish va ijtimoiy faollikni saqlash muhimdir.

Psixologik moslashuvda motivatsiyaning o'rni ham muhim hisoblanadi. Hayotdan maqsad topa olgan insonlar qarilik davrida ham faol va optimistik bo'lib qoladilar. Masalan, nabiralar tarbiyasi bilan shug'ullanish, kitob o'qish, ijod bilan shug'ullanish yoki jamoat ishlarida ishtirok etish keksalarning psixologik holatini yaxshilaydi.

Keksalik davrida stress omillari ko'payadi. Sog'liq bilan bog'liq muammolar, iqtisodiy qiyinchiliklar, ijtimoiy mavqening o'zgarishi va yaqin insonlarni yo'qotish kuchli stress manbalari hisoblanadi. Uzoq davom etuvchi stress organizmning immun tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatib, psixosomatik kasalliklarni kuchaytiradi. Shu sababli stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish muhimdir.

Psixologik yordam keksalik davrida muhim ahamiyatga ega. Psixologik maslahatlar, guruhli treninglar va emotsional qo'llab-quvvatlash dasturlari keksalarning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Ayniqsa, yolg'izlik hissini kamaytirishga qaratilgan ijtimoiy dasturlar samarali natijalar beradi.

Keksalik davrida oilaviy munosabatlarning ahamiyati juda katta. Oila a'zolarining hurmati, e'tibori va g'amxo'rligi keksalarda ruhiy xotirjamlik hissini shakllantiradi. Aksincha, oiladagi nizolar va e'tiborsizlik psixologik tushkunlikni kuchaytiradi. Sharq xalqlari mentalitetida kattalarga hurmat alohida qadriyat sifatida qaraladi va bu holat keksalarning psixologik farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Keksalik davrida sog'lom turmush tarzi ham psixologik moslashuvning muhim omili hisoblanadi. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, muntazam sayr qilish va sog'lom uyqu emotsional holatni barqarorlashtiradi. Tadqiqotlar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi keksalarda depressiv holatlar kamroq uchrashini ko'rsatadi[3].

Keksalik davrida ma'naviy qadriyatlarning ahamiyati ham ortadi. Ko'plab keksalar diniy va ma'naviy faoliyat orqali ruhiy taskin topadilar. Ma'naviy qadriyatlar insonning ichki dunyosini boyitib, hayot mazmunini anglashga yordam beradi.

Keksalik davrida psixologik moslashuvning individual farqlari mavjud. Ayrim insonlar optimistik va faol bo'lib qolsa, boshqalar tushkunlikka moyil bo'ladilar. Bu farqlar temperament, xarakter, hayotiy tajriba va ijtimoiy sharoitlar bilan bog'liqdir. Ijobiy hayotiy tajribaga ega insonlar odatda qarilik davrini ham muvaffaqiyatli qabul qiladilar.

Zamonaviy texnologiyalar ham keksalarning psixologik moslashuviga ta'sir ko'rsatmoqda. Internet va mobil aloqa vositalari orqali yaqinlar bilan muloqot qilish imkoniyati yolg'izlik hissini kamaytiradi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalardan foydalanishni o'rganish keksalarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Keksalik davrida xotira mashqlari va intellektual faoliyatning ahamiyati katta. Kitob o'qish, krossvord yechish, yangi ma'lumotlarni o'rganish miya faoliyatini faollashtiradi va kognitiv pasayishni sekinlashtiradi.

Keksalik davrida depressiya keng tarqalgan psixologik muammolardan biridir. Depressiya insonning hayotga qiziqishini pasaytiradi, energiya yetishmasligi va umidsizlik hissini yuzaga keltiradi. Ko'pincha bu holat yaqin insonlarni yo'qotish yoki uzoq davom etuvchi kasalliklar bilan bog'liq bo'ladi. Depressiyani erta aniqlash va psixologik yordam ko'rsatish muhimdir.

---

[2] Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2015.
[3] Sodiqov N. Gerontologiya asoslari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2017.

Keksalik davrida ijtimoiy faollikni saqlash psixologik salomatlik uchun muhim omil hisoblanadi. Turli jamoat tadbirlarida ishtirok etish, madaniy faoliyat bilan shug‘ullanish va ko‘ngilli ishlar keksalarning o‘zini foydali his qilishiga yordam beradi.

Hayotiy tajriba va donolik keksalik davrining ijobiy jihatlaridan biridir. Keksalar yosh avlodga tarbiya, maslahat va ma’naviy ko‘mak bera oladilar. Bu esa ularning o‘zini qadrlash hissini oshiradi.

Keksalik davrida insonning o‘ziga bo‘lgan munosabati ham muhim ahamiyatga ega. O‘zini qadrli va kerakli deb his qilgan insonlar psixologik jihatdan barqarorroq bo‘ladilar. Shu sababli jamiyatda keksalarga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish muhim vazifadir[4].

Psixologlar keksalik davrida emotsional intellektning ahamiyatini ham alohida ta’kidlaydilar. Emotsional intellekt insonning o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish, boshqalarni tushunish va ijobiy muloqot o‘rnatish qobiliyatidir. Yuqori emotsional intellektga ega keksalar stress va muammolarni yengilroq qabul qiladilar.

Keksalik davrida psixologik moslashuv jarayoni ko‘p jihatdan jamiyatning keksalarga bo‘lgan munosabatiga bog‘liqdir. Keksalarni ijtimoiy himoya qilish, ular uchun qulay sharoitlar yaratish va psixologik xizmatlarni rivojlantirish ularning hayot sifatini oshirishga yordam beradi.

Keksalik davrida hayot mazmunini anglash muhim psixologik ehtiyojlardan biridir. Inson o‘z hayotini qadrlasa va o‘tgan umridan mamnun bo‘lsa, ruhiy barqarorlik saqlanadi. Aks holda, afsuslanish va umidsizlik hissi kuchayishi mumkin.

Keksalik davrida san’at va ijod bilan shug‘ullanish ham psixologik salomatlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Musiqa tinglash, rasm chizish, she’r yozish yoki qo‘l mehnati bilan shug‘ullanish emotsional holatni yaxshilaydi.

Keksalik davrida insonning hayotiy pozitsiyasi katta rol o‘ynaydi. Faol hayotiy pozitsiyaga ega insonlar yangi sharoitlarga tezroq moslashadilar. Passiv va pessimistik insonlarda esa moslashuv jarayoni murakkab kechadi.

Keksalik davrida psixologik moslashuvning samarali bo‘lishi uchun sog‘liqni saqlash tizimi, ijtimoiy xizmatlar va psixologik markazlar hamkorligi muhimdir. Kompleks yondashuv keksalarning ruhiy va jismoniy salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi[5].

Keksalik davrida nabiralar bilan muloqot qilish ham emotsional holatga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Avlodlararo munosabatlar keksalarda hayotga qiziqish va quvonch hissini uyg‘otadi.

Keksalik davrida vaqtni mazmunli tashkil etish muhim hisoblanadi. Rejali kun tartibi, foydali mashg‘ulotlar va ijtimoiy faoliyat psixologik barqarorlikni ta’minlaydi.

Keksalik davrida insonning diniy e’tiqodi va ma’naviy qadriyatlari stressni yengishga yordam beradi. Ruhiy taskin va sabr hissi insonning ichki barqarorligini mustahkamlaydi.

**XULOSA**

Keksalik davrida psixologik moslashuv inson hayotining muhim va murakkab jarayonlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda biologik, fiziologik, emotsional va ijtimoiy o‘zgarishlar inson ruhiyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik moslashuvning muvaffaqiyatli kechishi insonning emotsional barqarorligi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishi, sog‘lom turmush tarzi va hayotiy qadriyatlariga bog‘liqdir.

Keksalik davrida yuzaga keladigan asosiy psixologik muammolar qatoriga yolg‘izlik, depressiya, stress va ijtimoiy faollikning pasayishi kiradi. Ushbu muammolarni kamaytirishda oila, jamiyat va psixologik xizmatlarning o‘rni katta. Ayniqsa, keksalarga nisbatan hurmat va e’tibor ko‘rsatish ularning ruhiy salomatligini saqlashda muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, faol hayot tarzi, ijobiy fikrlash, ma’naviy qadriyatlarga tayanish va ijtimoiy munosabatlarni saqlash keksalik davrida psixologik

[4] Rogers C. On Becoming a Person. – Boston: Houghton Mifflin, 1995.
[5] Ismoilov A. Psixologik salomatlik va qarilik muammolari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.

moslashuvni yengillashtiradi. Shu bilan birga, davlat va jamiyat tomonidan keksalar uchun qulay ijtimoiy muhit yaratish, psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish va ularning ijtimoiy faolligini qo‘llab-quvvatlash muhim vazifa hisoblanadi.

Umuman olganda, keksalik davri inson hayotining tabiiy va qadrli bosqichi bo‘lib, ushbu davrda psixologik moslashuvni samarali tashkil etish insonning hayot sifati va ruhiy farovonligini ta’minlashga xizmat qiladi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. G‘oziev E. G. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2012.
3. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2015.
4. Nurkova V. V. Psixologiya stareniya i starosti. – Moskva: Akademiya, 2016.
5. Erikson E. Childhood and Society. – New York: Norton, 1993.
6. Levinson D. The Seasons of a Man’s Life. – New York: Ballantine Books, 1996.
7. Abramenkova V. V. Gerontopsixologiya asoslari. – Moskva: Prosvesheniye, 2014.
8. Shoumarov G‘. B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2011.
9. Ismoilov A. Psixologik salomatlik va qarilik muammolari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
10. Sodiqov N. Gerontologiya asoslari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2017.
11. Maslow A. Motivation and Personality. – New York: Harper, 1987.
12. Rogers C. On Becoming a Person. – Boston: Houghton Mifflin, 1995.
13. Rubinshteyn S. L. Osnovi obshchey psixologii. – Sankt-Peterburg: Piter, 2018.
14. Leontev A. N. Deyatelnost. Soznaniye. Lichnost. – Moskva: Smisl, 2005.
15. Fromm E. The Art of Loving. – London: HarperCollins, 2001.