

**URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY
DARAJALAR BERUVCHI PhD.03/04.10.2024.P.51.08 RAQAMLI
ILMIY KENGASH**

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

KURBANIYOZOVA RA'NO YULDASHEVNA

**KEKSALIK DAVRIDA QADRIYATLAR NAMOYON BO'LISHINING
PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

19.00.06 – Yosh va pedagogik psixologiya. Rivojlanish psixologiyasi

**Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Urganch– 2025

**Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
avtoreferati mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
психологическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of the doctor of philosophy (PhD) on
psychological sciences**

Kurbaniyozova Ra‘no Yuldashevna

Keksalik davrida qadriyatlar namoyon bo‘lishining psixologik
xususiyatlari.....3

Курбаниёзова Раъно Юлдашевна

Психологические особенности проявления ценностей в пожилом
возрасте.....

Kurbaniyozova Rano Yuldashevna

Psychological characteristics of the manifestation of values in old
age.....

E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works.....

**URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY
DARAJALAR BERUVCHI PhD.03/04.10.2024.P.51.08 RAQAMLI
ILMIY KENGASH**

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

KURBANIYOZOVA RA'NO YULDASHEVNA

**KEKSALIK DAVRIDA QADRIYATLAR NAMOYON BO'LISHINING
PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

19.00.06 – Yosh va pedagogik psixologiya. Rivojlanish psixologiyasi

**Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Urganch– 2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasida B2023.4.PhD/P750 raqami bilan ro‘yxatga olingan.

Dissertatsiya Abu Rayhon Beruniy nomli Urganch davlat universitetida bajarilgan

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasida (www.urdu.uz) va «Ziyonet» Axborot ta’lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan

Ilmiy rahbar:

Elmuratova Aysulu Usaxovna
Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa
doktori(PhD), professor

Rasmiy opponentlar:

Nurullayeva Baxtigul Babajanovna
psixologiya fanlari nomzodi, dotsent

Kadirov Kamoliddin Botirovich
psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Yetakchi tashkilot:

Buxoro davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti huzuridagi PhD.03/04.10.2024.P.51.08 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil «__» _____ soat ____dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 220100, Urganch shahar, Hamid Olimjon ko‘chasi 14. Tel.: (99862) 224-67-00; faks: (99862) 224-57-00, e-mail: info@urdu.uz.

Dissertatsiya bilan Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin. (_____ raqam bilan ro‘yxatga olingan.) (Manzil: 220100, Urganch shahar, Hamid Olimjon ko‘chasi 14. Tel.: (99862) 224-67-00.

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “_____” _____ kuni tarqatildi.
(2025-yil “_____” _____dagi _____ raqamli reyestr bayonnomasi).

S.U.Xodjaniyozov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy
kengash raisi, pedagogika fanlari
doktori, professor

M.R.Sultonova

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash
ilmiy kotibi, psixologiya fanlari
bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

D.A.Urazbayeva

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash
qoshidagi Ilmiy seminar raisi, psixologiya
fanlari doktori (DSc), professor

KIRISH

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Jahon miqyosida keksalar ulushi yildan yilga ortib bormoqda. Butunjahon ijtimoiy hisobotida keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra, 2021-yilda 65 yosh va undan katta yoshdagi aholi soni 761 million kishini tashkil etgan. Ilmiy prognozlarga ko'ra, 2050-yilga kelib ushbu ko'rsatkich 1,6 milliardga yetishi kutilmoqda. Shuningdek, 60 yoshdan oshganlar dunyo aholisining 20 foizidan ortig'ini tashkil etishi taxmin qilinmoqda.¹ Mazkur jarayonni o'rganishga qaratilgan turli tadqiqotlar olib borilmoqda, shuningdek, hozirgi kunda ko'plab mamlakatlarda odamlarning umr ko'rish davomiyligi avvalgiga nisbatan oshib bormoqda. Yosh guruhlarini taqqoslaganda, bolalar sonining nisbatan kamayishi kuzatilmoqda. So'nggi o'n yilliklarda globallashtirish, integratsiya va jamiyat modernizatsiyasi jarayonlari ta'sirida keksa yoshdagilarning qadriyatlar tizimi va intellektual rivojlanishida muayyan o'zgarishlar sodir bo'layotgani kuzatilmoqda. Natijada, ularning o'zini anglash darajasi hamda ijtimoiy munosabatlarga yo'nalganligi borasida o'zgarishlar yuzaga kelmoqda.

Jahon miqyosida keksalik davriga xos psixologik xususiyatlar insoniyatni qadim zamonlardan beri qiziqtirib kelayotgan muhim mavzulardan biri hisoblanadi. Statistik ma'lumotlarga qaraganda, 2024-yilda o'rtacha umr ko'rish davomiyligi 72,95 (erkaklarda- 71,3, ayollarda 74,6) yoshni tashkil qiladi². Olimlar qarish sabablarini aniqlash va uzoq umr ko'rishga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni o'rganishga qaratilgan izlanishlar olib bormoqdalar. Qarish bu – tabiiy biologik jarayon bo'lib, u yoshga bog'liq holda rivojlanib, organizmning moslashish qobiliyatining bosqichma-bosqich pasayishi natijasi sifatida namoyon bo'ladi. Aholining qadriyatlar tizimini o'rganishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarning ahamiyati shundaki, keksalardagi mavjud qadriyatlarni baholash jamiyat xususiyatlaridan kelib chiqqan holda optimal klassifikatsiyasini keltirish muhimligi tadqiqotimizning dolzarb muammolaridan biri bo'lib kelmoqda.

Respublikamizda zamonaviy gumanistik va ijtimoiy o'zgarishlar sharoitida jamoatchilik ongining ma'naviy qadriyatlari tobora ustuvor ahamiyat kasb etib, keksalar qadriyatlar tizimi ijtimoiy-madaniy tizimning o'zagi bo'lib, kelajak avlod shakllanishi va tarbiyalanishidakatta ahamiyatga ega. Bu vaziyat yoshlar va o'rta avlod qadriyatlari barobarida keksalar qadriyat tizimini o'rganish muhimligidan dalolat beradi. Mamlakatimizda "Katta va keksa yoshdagi fuqarolarga uzoq muddatli tibbiy yordam ko'rsatishning modelini yaratish, ijtimoiy va tibbiy xizmat ko'rsatish hamda boshqa qator chora-tadbirlarni nazarda tutuvchi gerontologik yordam sifati va qulayligini oshirish"ga qaratilgan ustuvor vazifalar belgilab olingan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 25-martdagi PF-6195-sonli "Keksalar va nogironligi bo'lgan shaxslarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, "Saxovat" va "Muruvvat" internat uylari tizimini yanada rivojlantirish to'g'risida"gi, 2019-yil 3-fevraldagi PF-4190-sonli «O'zbekiston Respublikasida aholi ruhiy salomatligini saqlash xizmatini rivojlantirish bo'yicha, 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-sonli "2022

¹ <http://m.xabar.uz/uz/jamiyat/keksalar-soni-oshishi-qit'alar-bo'yicha>

² <https://visasam.ru/emigration/vybor/srednyaya-prodolzhitelnost-zhizni-v-mire.html>

– 2026-yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 27-sentabrdagi 816-sonli “Keksa avlod vakillarining jamiyatdagi o‘rni va ijtimoiy faolligini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 7-iyundagi 472-sonli «Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi farmon va qarorlari hamda boshqa me‘yoriy hujjatlar doirasida belgilangan keng ko‘lamli strategik chora-tadbirlarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining asosiy ustuvor yo‘nalishlariga bog‘liqligi. Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining «Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy rivojlantirishda innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari» ustuvor yo‘nalishiga muvofiq bajarilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. 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.Ananov, L.Antsiferova, 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.

Tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta‘lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog‘liqligi. Dissertatsiya Urganch davlat universitetining ilmiy-tadqiqot ishlari rejasiga muvofiq “Yoshlarning ma‘naviy qiyofasini yuksaltirishning siyosiy-huquqiy, ijtimoiy-iqtisodiy va ma‘naviy-madaniy muammolarini o‘rganish” (2017 – 2021-yy.) mavzusidagi loyiha doirasida bajarilgan.

Tadqiqotimizning maqsadi keksalik davrida qadriyatlarining namoyon bo‘lishiga ta‘sir etuvchi psixologik xususiyatlarni ilmiy asosda tahlil qilish hamda ushbu jarayonga ta‘sir qiluvchi omillarni aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

keksalik davridagi ijtimoiy faoliyatdagi moddiy ta‘minot, o‘z ustida ishlash, moliyaviy mustaqillikka intilish, shaxsiy erkinlik, atrofda qilarga nisbatan yuqori

darajadagi g'amxo'rlik kabi qadriyatlarni rivojlantirishga bo'lgan ehtiyojlar kuchayishini aniqlash;

keksalik davridagi qadriyatlar tizimida mavjud himoya mexanizmlari namoyon bo'lishini psixik omillar bilan bog'liqlini asoslash;

keksalik davrida namoyon bo'ladigan qadriyatlar sohasi emotsional o'z-o'zini his qilishga, kayfiyatlar dinamikasiga, fiziologik va psixologik faolligiga bevosita ta'sir qilishini isbotlash;

keksalik davridagi qadriyat tizimini samarali tashkil qilishga qaratilgan rivojlantiruvchi mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish asosida ularda psixologik himoya mexanizmlari pasayishi isbotlash;

Tadqiqot obyekti. Keksalik davridagi namoyon bo'ladigan qadriyatlar, tadqiqotda Xorazm viloyatidan 432 nafar, Nukus shahridan 168 nafar va Jizzax viloyatidan 114 nafar – jami 714 nafar keksalar respondent sifatida jalb qilindi.

Tadqiqot predmetini keksalik davridagi shaxsning o'zini anglash jarayoni, ijtimoiy munosabatlardagi o'zgarishlar va qadriyatlar tizimining shakllanish mexanizmlari tashkil etadi.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda suhbat, kuzatish, intervyu metodlaridan, shuningdek, I.Seninning "Qadriyatlar yo'nalishlari" test- savolnomasi, V.Doskin, N.Lavrenteva, V.Sharay va M.Miroshnikovlarning "O'z-o'zini his qilish, faollik, kayfiyat" metodikasi, E.Romanovanning "Psixologik himoya mexanizmlarining psixodiagnostikasi" metodikasi, J.Rotterning "Subyektiv nazorat darajasini aniqlash" testi, I.Yusupovning "Empatiya qobiliyatini o'rganish" metodlaridan foydalanildi. Olingan empirik natijalarning ishonchlilik darajasini tasdiqlashda matematik-statistika metodlaridan Mann-Uitnining U-mezoni, Kruskal-Uollisning-H-mezoni, Spirmanning r-korrelyatsiya koeffitsiyentini qo'llash orqali tasdiqlangan.

Tadqiqotning yangiligi quyidagilardan iborat:

keksalik davridagi ijtimoiy faollik natijasida "yuqori moddiy ta'minot", "o'z ustida ishlash", "moliyaviy mustaqillikka intilish", "shaxsiy erkinlik", "atrofdagilarga nisbatan yuqori darajadagi g'amxo'rlik" kabi qadriyatlar ularni zamon talablariga moslashishga, yangi ko'nikma va malakalarga ega bo'lishga, o'zini rivojlantirishga bo'lgan ehtiyojni kuchayishi bilan nomoyon bo'lishi aniqlangan;

keksalik davridagi qadriyatlar tizimida namoyon bo'luvchi "rad etish", "regressiya", "intellektualizatsiya", "o'z-o'zini his qilish", "kayfiyat barqarorligi", "internal lokus nazorat" kabi himoya mexanizmlarini namoyon bo'lishi psixik omillar bilan bog'liqligi asoslangan;

keksalik davrida namoyon bo'ladigan "kasb hunar sohasidagi", "ijodkorlik", "faol ijtimoiy munosabatlar", "o'z ustida ishlash", "yutuqlarga yo'nalish", "ma'naviy qoniqish", "o'zlikni saqlash" qadriyatlar sohasi emotsional o'z-o'zini his qilishga, kayfiyatlar dinamikasiga, fiziologik va psixologik faolligiga bevosita ta'sir qilishi isbotlangan;

keksalik davridagi qadriyat tizimini samarali tashkil qilishga qaratilgan rivojlantiruvchi mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish asosida ularda "qiziqishlar olami"ni faollashtirish, "ijobiy ijtimoiy munosabatlarga kirishishda faollikni saqlash", "o'z ustida ishlashni", "o'ziga xoslikni saqlash" va "ma'naviy

qoniqish qadriyatlarini”ni oshirish orqali “rad etish”, “proyeksiya”, “kompensatsiya” va “intelektualizatsiya” kabi psixologik himoya mexanizmlari pasayishi isbotlangan;

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

keksalik davrida qadriyatlar namoyon bo‘lishiga ta’sir etuvchi psixologik xususiyatlar, ularga ta’sir qiluvchi omillar bo‘yicha uslubiy ko‘rsatmalar ishlab chiqilgan;

keksalik davridagi qadriyatlar tizimida mavjud himoya mexanizmlari namoyon bo‘lishi yosh xususiyatlari bilan bog‘liq jihatlari va psixologik mezonlari taklif etilgan;

keksalik davrida namoyon bo‘ladigan qadriyatlar tizimi, emotsional o‘z-o‘zini his qilish, kayfiyatlar dinamikasi, shuningdek, keksalik davridagi fiziologik va psixologik faolligining psixologik xususiyatlarini aniqlashga xizmat qiluvchi psixodiagnostik metodikalarning kompleks variantlari taklif etilgan;

keksalik davrida namoyon bo‘ladigan qadriyatlar tizimi bo‘yicha rivojlantiruvchi dastur ishlab chiqilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqotda respondentlarning yetarlicha representativligi; olingan empirik miqdoriy ko‘rsatkichlarning matematik statistikaning ishonchli usullari yordamida tahlil qilinganligi; tadqiqot natijalarining ilmiy jihatdan asoslanganligi, xalqaro miqyosida e’tirof etilgan metodikalar vositasida o‘rganilganligi, empirik izlanishlar nazariy asoslab berilganligi va olingan natijalar aniq matematik-statistik metodlar va ma’lumotlarni qayta ishlash «MS EXCEL», «SPSS 14» dasturi yordamida korrelyatsion qayta ishlab chiqilganligi va shu asosda psixologik interpretatsiya qilinganligi, xulosa, taklif, tavsiyalarning amaliyotda joriy etilganligi; tadqiqot maydoni sifatida turli hududlardagi muassasalar tanlangani; olingan natijalar keng ilmiy jamoatchilik o‘rtasida muhokama qilinganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Keksalik davridagi shaxslarda qadriyatlar namoyon bo‘lishiga ta’sir etuvchi omillar, shaxsdagi psixologik himoya mexanizmlari, emotsional holatlar, psixologik himoya mexanizmlari, empatiyaga aloqadorligini asoslanishi, shuningdek, ularning kognitiv, konativ, emotsional sohalariga ta’sir ko‘rsatuvchi psixologik modelning mazmun-mohiyatini ochib berilganligi bilan izohlanadi hamda olingan natijalar “Rivojlanish va differensial psixologiya” fanini nazariy jihatdan boyitishga xizmat qilganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundaki, tadqiqotda aniqlangan natijalar oliy ta’lim muassasalarida Amaliy psixologiya ta’lim yo‘nalishida o‘qitiladigan “Psixodiagnostika”, “Rivojlanish psixologiyasi”, “Psixokorreksiya”, “Psixologik xizmat”, “Sotsial psixologik trening” fanlarining o‘qitilishini mazmunan boyitishga xizmat qiladi. Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan psixokorreksion dasturdan amaliyotchi psixologlar faoliyatida qo‘llanishi, malakali psixologlarni tayyorlash va ularning malakasini oshirishda samarali foydalanishi mumkinligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Keksalik davridagi shaxslarning qadriyatlarini namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlariga oid muammoni tatbiq etish asosida:

qadriyatlarni tashxislovchi metodikalar tanlanib, keksalik yosh davrida kasb-hunar olamiga yo'nalganlik, yuqori moddiy ta'minot va o'z ustida ishlash qadriyatlari qarilik davriga nisbatan yuqori darajada bo'lishiga oid takliflar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 24-noyabrdagi PM-261-son buyrug'i bilan «Ontogenez psixologiyasi. Rivojlanish psixologiyasi» moduliga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 28-noyabrdagi PM-26^a-son ma'lumotnomasi). Natijada, mavzuga oid ilmiy adabiyotlarni o'rganish, ularni nazariy tahlil qilish va izchillikda tizimlashtirish imkoni kengaytirilgan;

keksalarda qadriyatlar yo'nalganligi psixologik himoya mexanizmlari hamda emotsional holatlar, subyektiv nazorat bilan bog'liqligi, shuningdek, qadriyatli yo'nalganlik orqali keksalarda empatiya namoyon bo'lishiga oid takliflar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 24-noyabrdagi PM-261-son buyrug'i bilan «Ontogenez psixologiyasi. Rivojlanish psixologiyasi» modullariga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 28-noyabrdagi PM-261^a-son ma'lumotnomasi). Natijada, keksalarda rad etish, regressiya, intellektualizatsiya himoya mexanizmlari hamda o'z-o'zini his qilish, kayfiyat, internal lokus nazorat bilan bog'liqligi, shuningdek, qadriyatli yo'nalganlik orqali keksalarda hayvonlarga, bolalarga hamda badiiy asar qahramonlariga empatiya namoyon bo'lishiga erishildi;

keksalarda korreksion mashg'ulotlar orqali empatiya sohasidagi o'zgarishlarga oid ma'lumotlar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 24-noyabrdagi PM-261-son buyrug'i bilan «Ontogenez psixologiyasi. Rivojlanish psixologiyasi» modullariga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 28-noyabrdagi PM-261^a-son ma'lumotnomasi). Natijada keksalarga, badiiy asar qahramonlariga, begonalarga empatiyani oshirishga erishildi;

rivojlantiruvchi dastur mashg'ulotlar samaradorligini tekshirish asosida keksalarda qiziqishlar olami, faol ijtimoiy munosabatlar, o'z ustida ishlash, o'zlikni saqlash va ma'naviy qoniqish qadriyatlarini oshirishga oid takliflar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 24-noyabrdagi PM-261-son buyrug'i bilan «Psixokorreksiya» modullariga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 28-noyabrdagi PM-261^a-son ma'lumotnomasi). Natijada keksalarda proyeksiya, kompensatsiya va intellektualizatsiya psixologik himoya mexanizmlari pasaytirilishiga erishildi.

Tadqiqot natijalarining aprobatyasi. Tadqiqot natijalari 4 ta xalqaro va 2 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinishi. Tadqiqot asosiy natijalari bo'yicha jami 12 ta ilmiy maqola, 3 tasi O'zbekiston Respublikasi OAK tavsiya etgan jurnallarda, 1 tasi xorijiy jurnalda nashr etilgan.

Dissertatsiya ishining tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish qismi, asosiy qism 3 bob, 6 ta bo‘lim, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati va ilovalardan iborat bo‘lib, 123 sahifani tashkil qiladi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning kirish qismida tadqiqotning dolzarbligi va zarurati asoslangan, uning O‘zbekiston Respublikasi fan va texnologiyalarning ustuvor yo‘nalishlariga mosligi, muammoning o‘rganilganlik darajasi yoritilgan, dissertatsiyaning ilmiy yangiligi va amaliy natijalari ko‘rsatib o‘tilgan, ishning maqsad va vazifalari, tadqiqot obyekti va predmeti bayon etilgan, olingan natijalarning ilmiy va amaliy ahamiyati ochib berilgan, tadqiqot natijalarining amaliyotga joriy qilinishi, nashr etilgan ishlar va dissertatsiyaning tuzilishi bo‘yicha ma‘lumotlar keltirilgan.

Dissertatsiyaning **“Keksalik davrining psixologik xususiyatlari o‘rganilishining nazariy asoslari”** deb nomlangan birinchi bobida keksalik davri va ularning psixologik xususiyatlar masalalarini G‘arb va Sharq mutafakkirlari g‘oyalarida talqin qilinishi, muammoning zamonaviy tadqiqotlarda o‘rganilganlik holati va o‘ziga xosligi ilmiy-nazariy manbalar yordamida tahlil qilingan. Qadimgi sivilizatsiyalar paydo bo‘lgandan beri qarish jarayonlari va qarilikning o‘zi haqida turli xil fikrlar mavjud. Qarishning birinchi ta‘rifi antik davrga to‘g‘ri keladi. Miloddan avvalgi III asrda Gippokrat qarishni tabiiy issiqlikni kamayishi va tananing qarishi deb ta‘riflaydi. Aristotel qarishni insonning yoshligidan boshlab berilgan issiqlikning kamayishidir, deb izoh qoldirgan va u inson hayot davrlarini 3 bosqichga ajratgan. Bular: yoshlik, kamolot, keksalik davrlari.

E.Erikson konsepsiyasida qarilik ilgari hayot yo‘lining tugashi sifatida talqin etilgan. M.S.Pek konsepsiyasida amalga oshirilgan ekzistensial yondashuvga ko‘ra, qariyalar yoshi nafaqa maqomiga mos ijtimoiy-psixologik moslashuv xususiyatlari bilan bog‘liq. Pekning fikriga ko‘ra, "muvaffaqiyatli qariyalar" bo‘lish uchun qariyalar uchta asosiy vazifani hal qilishi zarur: kasbiy faoliyatdan tashqari, o‘ziga muhim bo‘lgan faoliyat turlarini aniqlash; jismoniy kasalliklariga nisbatan befarqlikni rivojlantirish; o‘limdan qo‘rqishni yengish, kelajak uchun avlodni tarbiyalash orqali o‘z hissasini anglash.

Agar zamonaviy qariyalar hayot davomiyligini 75-80 yil deb olsak, gerontogenez davri 25 yildan ortiq davom etadi. Bu aslida inson hayot yo‘lining uchdan bir qismini tashkil etadi. Agar biologik va psixologik o‘zgarish jarayonlari gerontogenezda doimiy ravishda mutaxassislarining diqqat markazida bo‘lsa ijtimoiy-psixologik jihati esa epizodik ravishda taqdim etiladi. 60 – 70-yillarda XX asrda mahalliy ilm-fan sohasida alohida bilim tarmog‘i - gerontopsixologiya (qarilik va qarish psixologiyasi) paydo bo‘ldi. Bu sohada M.D.Aleksandrova (1974), I.V.Davidovskiy (1967) boshqalar tomonidan muammolarni o‘rganishga bag‘ishlangan ishlar yozilgan. Ushbu ilmiy pozitsiyalar nuqtai nazaridan, qarilik, bir vaqtning o‘zida, somatik va psixo-emotsional tizimlarning qayta qurilishi sifatida ko‘rib chiqilgan bo‘lib, bu jarayon umumiy yoshga bog‘liq involutsiya (yoshdan

kelib chiqadigan o'zgarish) jarayoniga mos keladigan yangi adaptiv yo'nalishlarni ishlab chiqarishni o'z ichiga oladi.

Hozirgi vaqtda "qariyalar" so'zi salbiy ma'no yukini anglatadi va odamlarning yoshiga qarab diskriminatsiyaga uchrayotganidan dalolat beradi, chunki so'rovlar shuni ko'rsatadiki, nafaqa yoshidagi odamlar o'zlarini "yoshi kattalar" (masalan, Rossiyada) yoki "katta fuqarolar" (AQShda) deb atashlarini xohlashadi. Shu tarzda, zamonaviy ilmiy amaliyotda nafaqa yoshiga yetgan barcha odamlarni yoshi kattalar yoki qariyalar (yoki juda qariyalar) deb atash qabul qilingan, ba'zan - kechki yoshdagi odamlar, agar kerak bo'lsa, muayyan guruh xususiyatlarini tasvirlash bilan to'ldiriladi.

"Qarilik" va "qarish" ilmiy adabiyotda 700 dan ortiq ta'riflarga ega ekanligi hisoblab chiqilgan, ular qarishning turli tomonlarini ajratadi va tavsiflaydi, masalan, tabiiy, universal, ehtimoliy, muvaffaqiyatli, tezlashgan, subyektiv qarish va h.k. Ulardan ba'zilar ilmiy atamalar emas, ammo baribir ishlatib kelinadi. Masalan, "faol qarilik" ko'proq siyosiy shior bo'lib, BMT tomonidan 1999-yilda "Qariyalar yili" deb e'lon qilingan va Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan qo'llab-quvvatlangan. Faol qarilik kechki hayot davrida imkon qadar uzoqroq salomatlikni va mustaqillikni saqlashga urg'u beradi. Bu tushuncha keng talqin etiladi, jumladan, yoshi kattalar farovonligining iqtisodiy jihatlarini va sog'liq holatini ta'minlashga qaratilgan, ko'pincha turmush tarzini tanlash va oldini olish choralari inobatga oladi. "Mahsuldor qarilik" – rivojlangan mamlakatlarning ijtimoiy siyosati atamasi bo'lib, yoshi kattalarning mehnat bozorida ishtirokini qo'llab-quvvatlaydi. Bu siyosat yoshga qarab diskriminatsiyaga qarshi yo'naltirilgan, majburiy nafaqaga chiqish muddatlarini kechiktirish, yoshi kattalarga malaka oshirish imkoniyatlarini yaratish va ularning ko'ngilli yoki ixtiyoriy yordam faoliyatida ishtirokini rag'batlantiradi. Mahsuldor qarilik atamasi 1990-yillarning boshlariga borib taqaladi, o'sha paytda ko'plab mamlakatlar aholining qarishi munosabati bilan mehnat resurslarining yetishmasligi natijasi bilan qiziqishni boshlashgan.

"Ijobiy qarilik" ham ilmiy atama emas. U rivojlangan mamlakatlarning ijtimoiy siyosatida, xususan, Avstraliyada qo'llanadi va kechki hayot davrini qarilik va nafaqaga chiqish haqidagi salbiy qarashlarga qarshi qo'llash uchun ishlatiladi. Hayotning kechki davri, boshqa barcha hayot bosqichlari kabi, ularning xronologik chegaralari va ijtimoiy-yosh mazmuni tarixiy va madaniy o'ziga xoslikka ega va harakatchan xarakterga ega. M.E.Elyutina tomonidan olib borilgan "hayot yo'li bosqichlarini ajratish" bo'yicha tahlil unga bu jarayonning ijtimoiy va tarixiy shart-sharoitlari haqida xulosa chiqarishga imkon berdi.

Qadriyat kategoriyasi falsafa, sotsiologiya va psixologiyadagi eng murakkab kategoriyalardan biridir. Ko'pincha bu kategoriyaning tabiati, roli, odamlarning turli hayotiy faoliyati va xatti-harakatlariga ta'siri haqidagi tushunchalarda qarama-qarshi fikrlar mavjud bo'ladi. Ch.A.Shakeyeva fikriga ko'ra [1998], bu holat "ushbu kategoriya nafaqat nazariy bo'lib, balki odamlarning xulq-atvori va harakatlari uchun haqiqiy mezonlar, asoslar va yo'nalishlarni aks ettirishi" bilan izohlanadi.

Keksalik davrining psixik rivojlanishida qadriyatlar muhim ahamiyatga ega, chunki bu davrda inson o'z hayotiga nazar tashlab, o'tmish tajribalarini tahlil qiladi

va ma'naviy qadriyatlarni chuqurroq anglaydi. Qadriyatlar nafaqat ruhiy barqarorlikni ta'minlashga, balki psixik rivojlanishni qo'llab-quvvatlashga ham yordam beradi. Keksalikda inson o'z hayotini o'zlashtirishga, qilgan ishlari va erishgan yutuqlarini baholashga intiladi. Bu jarayonda qadriyatlar o'z-o'zini anglash va hayot mazmunini topishga yordam beradi. Masalan, ma'naviy qadriyatlar hayotga nisbatan optimistik qarashni saqlashni qo'llab-quvvatlaydi. Keksalikda qabul qilingan qadriyatlar inson psixikasini barqarorlashtirishga yordam beradi. Oilaviy qadriyatlar, diniy e'tiqod va jamiyatga bo'lgan e'tibor keksa kishining yolg'izlik hissini kamaytiradi va ruhiy salomatlikni yaxshilaydi.

Demak, qadriyatlar shaxsiy tashkilotlar sifatida ikki tomonlama tabiatga ega. Bir tomondan, ular ijtimoiy kelib chiqishga ega, chunki ular jamiyat tomonidan belgilangan, boshqa odamlar bilan o'zaro munosabatda paydo bo'ladi va ijtimoiy, madaniy qadriyatlarning ichki anglanishi orqali yuzaga keladi. Ikkinchi tomondan, qadriyatlar individualdir – unda insonning takrorlanmas hayot tajribasi, uning ehtiyojlari va his-tuyg'ularining o'ziga xosligi jamlangan. Ushbu ajratish yoki qadriyatlarning ikki tomonliligi shaxsiyat darajasida shaxsiy (ichki, subyektiv, individual) va madaniy (ijtimoiy, «tashqi» va ko'pincha «qaytish» qilingan) munosabatlarni muhim psixologik belgisi sifatida ko'rsatadi.

Dissertatsiyaning **“Keksalik davridagi qadriyatlarning empirik o'rganilishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida psixologik tadqiqotning nazariy-metodologik asoslari, qo'llanilgan metodikalarning umumiy tavsifi va o'tkazish tartibi o'z aksini topgan. Shuningdek, keksalarning qadriyatlarida namoyon bo'ladigan emotsional ahvoli, psixologik himoya mexanizmlari, empatiya darajalari differensial farqlari, o'zaro bog'liqligi masalasiga alohida e'tibor qaratilgan.

Dissertatsiyada I.G.Seninning “Qadriyatlar yo'nalishlari” test- savolnomasi, V.A.Doskin, N.A.Lavrenteva, V.B.Sharay va M.P.Miroshnikovlarning “O'z-o'zini his qilish, kayfiyat, faollik” metodikasi, E.S.Romanovanning “Psixologik himoya mexanizmlarining psixodiagnostikasi” metodikasi, J.Rotterning “Subyektiv nazorat darajasini aniqlash” testi, I.Yusupovning “Empatiya qobiliyatini o'rganish” metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqotda jami 714 ta respondent ishtirok etdi. Ularning 519 nafarini ayollar va 195 nafarini esa erkaklar tashkil etdi. Bu respondentlarni Abramova tasnifi bo'yicha 2-guruhga ajratildi: 1-guruhni 51 yoshdan 65 yoshgacha bo'lgan keksayish davridagilar (597 nafar); 2-guruhni esa 65 yoshdan katta qarilik davridagil keksalar (117 nafar) tashkil qildi.

Tadqiqotimizni 3 ta hududda: Xorazm (432 nafar), Nukus(168 nafar) va Jizzax (114 nafar) viloyatlarida o'tkazdik.

1- jadval

Turli yoshdagi keksalarning “Qadriyatlar yo'nalishlari ” test-savolnomasi ko'rsatkichlarining yosh tafovutlari bo'yicha natijalari, Mann Uitni mezoni asosida(N=714)

Shkalalar	Yoshi	N	O'rtacha rang	U	p
Kasb-hunar olami	Keksayish	597	366,85	29341,500	0,006**

	davri				
	Qarilik davri	117	309,78		
	Jami	714			
Yuqori moddiy ta'minot	Keksayish davri	597	368,16	28562,500	0,002**
	Qarilik davri	117	303,12		
	Jami	714			
O'z ustida ishlash	Keksayish davri	597	365,58	30098,500	0,018*
	Qarilik davri	117	316,25		
	Jami	714			

Izoh:**p<0.01;*p<0.05

Olingan ma'lumotlarga ko'ra, yosh ko'rsatkichlari bo'yicha bizda kasb-hunar olami sohasi bo'yicha tafovutlar kuzatildi ($U=29341,500; p<0,01$). Natijalarda keksayish davrida bo'lgan keksalarda qarilik davriga qaraganda kasb-hunarni muhim qadriyat sifatida oshganligini ko'rishimiz mumkin. Chunki bilamizki, bu davrda keksalar kasb-hunar bilan shug'ullanayotgan bo'ladi. Va keyinchalik esa bu jarayondan ular uzoqlashishadi.

Yuqori moddiy ta'minot shkalasida ishonch darajasidagi tafovutni kuzatishimiz mumkin ($U= 28562,500; p<0.01$) Bundan shunday xulosaga kelishimiz mumkinki, keksayish davridagilar qarilik davriga qaraganda hali ham mehnat bozorida faol ishtrok etadilar, ular hayotidagi moliyaviy jihatlarini tartibga solish va pensiya jamg'arma yaratishga harakat qilishadi. Bu yoshdagilar farzandlariga uy-joy qilib berishga ulgurib qolish hamda qarilik davridagilarga qaraganda sog'liq bilan muammolari kamroq bo'lishi mumkin. 65 yoshdan oshganlarning ehtiyojlari asosan jamg'armalarni samarali boshqarishga qaratilgan bo'lsa, keksayish davridagilar keksalikni ta'minlash uchun resurs yig'ish jarayonida bo'lar ekan.

Keyingi shkalamiz bo'yicha o'zlikni saqlash sohasida ishonchli farqlar kuzatildi ($U= 30098,500; p<0.05$). Demak, keksayishning dastlabki bosqichida o'zlikni saqlashning yuqori bo'lishi bir qancha omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Masalan, ushbu yoshdagi keksalar ijtimoiy faoliyatda ishtrok etishni davom ettiradilar, zamon talablariga moslashishni, yangi ko'nikma va malakalarga ega bo'lishni, o'zini rivojlantirishga bo'lgan ehtiyojni sezadilar.

2- jadval

Turli yoshdagi keksalarning "Subyektiv nazorat darajasi" testi ko'rsatkichlarining yosh tafovutlari bo'yicha natijalari, Mann Uitni mezoni asosida(N=714)

Shkalalar	Yoshi	N	O'rtacha rang	U	p
-----------	-------	---	---------------	---	---

Eksternal	Keksayish davri	597	355,22	0,709	0,400
	Qarilik	117	369,13		
	Jami	714			
Internal	Keksayish	597	362,83	3,837	0,050*
	Qarilik	117	330,29		
	Jami	714			

Izoh: * $p < 0,05$

Natijalar tahliliga ko'ra, J.Rotterning "Subyektiv nazorat darajasini aniqlash" testida internal shkala ko'rsatkichlarida ishonch darajasidagi farqlar kuzatildi ($U=0,709; p < 0,05$). Bunda keksayish davrida qarilik davriga internallik yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Ya'ni keksayish yoshidagilar bu davrda hali mehnat faoliyatida ishtrok etishadi yoki yaqindagina nafaqaga chiqishgan bo'ladi va shuning uchun ham ular o'z hayotlaridagi qarorlar va natijalar uchun mas'uliyatni kuchliroq his qilishadi, chunki ular hali ham jamiyatda faol bo'lishadi. Qarilik davrida (65 yoshdan oshganlarda) esa faoliyatning, ijtimoiy rolning pasayishi va cheklanishi, qaramlikning ortishi ichki nazorat hissining kamayishiga olib kelishi mumkin.

Kasb-hunar olami va o'z-o'zini his qilish sohasi shkalalari o'rtasida musbat bog'liqlik kuzatildi ($r=0,124; p < 0,01$). Kasb-hunar sohasini qadriyat sifatida qaragan keksalarda emotsional holatidagi o'z-o'zini his qilishi yuqori darajada bo'lar ekan. Ya'ni, kasb-hunar olami sohasida ko'rsatkichi yuqori ballga ega bo'lgan kishi o'z kasbiy faoliyat sohasiga katta ahamiyat beradigan, ko'p vaqtini o'z ishlariga sarflaydigan, ishlab chiqarishdagi barcha muammolarni hal etishga tezda kirishib ketadigan, kasbiy faoliyatni hayotning asosiy mazmuni deb biladigan kishilarning o'z-o'zini his qilishi ham yuqori darajada bo'lar ekan.

3-jadval

Qadriyatlar yo'nalishi so'rovnomasi hamda o'z-o'zini his qilish, faollik, kayfiyat(O'FK) metodikasi shkalalari orasidagi korrelyatsiya koeffitsiyentlari (Spirmen mezoni bo'yicha N=714)

	O'z-o'zini his qilish	Faollik	kayfiyat
Kasb hunar olami	0,124(**)	0,046	0,132(**)
Talim-tarbiya	0,144(**)	0,057	0,105(**)
Oilaviy hayot	0,123(**)	0,063	0,131(**)
Ijtimoiy hayot	0,101(**)	0,033	0,116(**)
Qiziqishlar olami	0,111(**)	0,035	0,094(*)
Oliy nufuzga ega bo'lish	0,080(*)	0,002	0,088(*)
Yuqori moddiy ta'minot	0,053	0,061	0,06
Ijodkorlik	0,098(**)	0,052	0,113(**)
Faol ijtimoiy munosabatlar	0,123(**)	-0,007	0,054

O'z ustida ishlash	0,138(**)	0,058	0,128(**)
Yutuqlarga yo'nalish	0,154(**)	,083(*)	0,137(**)
Ma'naviy qoniqish	0,140(**)	0,046	0,107(**)
O'zlikni saqlash	,099(**)	0,035	0,064

Kasb-hunar olami va kayfiyat shkalalari o'rtasida musbat aloqalar kuzatildi ($r=0,132$; $p<0,01$). Kasb-hunar sohasini ahamiyati yuqori bo'lgan keksalarning kayfiyati ham o'z kasbi bilan shug'ullanganda yoki kasbi bilan aloqador ishlar bilan shug'ullanganda kayfiyati ham yuqori darajada bo'lar ekan.

Ta'lim-tarbiya va o'z-o'zini his qilish sohasi shkalalarida o'zaro musbat bog'liqlik kuzatilganini guvohi bo'lishimiz mumkin ($r=0,144$; $p<0,01$). O'quv-tarbiya sohasini yuqori darajaga qo'ygan keksalarda o'z-o'zini his qilishi ham yuqori darajada bo'lishi aniqlandi. Ya'ni bunda turli yoshdagi keksalar ilmi bo'lishga, o'z dunyoqarashini kengaytirishga intiluvchan yangi-yangi bilimlarni egallashni, hayotdan orqada qolmaslikni eng muhim narsa, deb hisoblaydilar va bu ularning emotsional o'z-o'zini his qilishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan.

Ta'lim-tarbiya va faollik shkalalari o'rtasida ham musbat bog'liqlik kuzatildi ($r= 0,105$; $p<0,05$). Bundan kelib chiqadiki, talim-tarbiya sohasini ustun qo'ygan keksalarda faollik darajasi ham yuqori bo'lar ekan. Bunday holatni biz keksalardagi ilmga qiziqish, ilm-fan bo'yicha yangiliklarni qabul qilishda va shu yoshda ham ilm qilishni davom ettirishlarida ko'rishimiz mumkin. Jamiyatda va jahondagi yangiliklardan xabardor va ularga to'g'ri munosabatda bo'la olishida namoyon bo'ladi.

Oilaviy hayot va o'z-o'zini his qilish sohasi shkalalarida ham musbat bog'liqlik kuzatildi ($r=0,123$; $p<0,01$). Oilaviy hayot sohasini yetakchi qadriyat hisoblagan keksalarda o'z-o'zini his qilish ham yuqori bo'lar ekan. Bunda keksalar qanchalik o'zini vaqtini oilaviy hayotiga ajratsa, farzandlari bilan vaqtini o'tkazsa, shunchalik ularning hol-o'z-o'zini his qilishi yaxshi, o'zini kuchli his qilishi, ishchan, kuchga to'la, g'ayratli, sog'lom, tetik, bardam hisoblar ekanlar.

Tadqiqotimizning maqsad va vazifasidan kelib chiqib, oilaviy hayot va kayfiyat sohasi o'rtasidagi o'zaro korrelyatsion aloqadorlikni tahlil qilganimizda, ishonch darajasidagi bog'liqlik qonuniyatlari mavjudligini ko'rishimiz mumkin. Oilaviy hayot va kayfiyat shkalari musbat ($r=0,131$; $p\leq 0,01$) aloqadorlikda ekanligi ma'lum bo'ldi. Demak, oilaviy hayot qadriyati yuqoriligi sabab keksalarning kayfiyatida quvnoqli, yaxshi kayfiyat, oilada o'zini baxtli, zavqqa to'la, optimist, umidga to'la va mamnun his qilgan ekanlar.

Ijtimoiy hayot va o'z-o'zini his qilish shkalalari o'rtasida musbat aloqador ekanligi aniqlandi ($r=0,101$; $p<0,01$). Demak, ijtimoiy hayot sohasida yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lgan keksalarda fiziologik va psixologik o'z-o'zini his qilishi yuqori bo'lar ekan. Ya'ni bu keksalarning jamiyat hayotiga doir muammolarga katta ahamiyat berishlari, ijtimoiy-siyosiy hayotga kirishib, unda faol munosabatda bo'lish ularga xos.

Ijtimoiy hayot va kayfiyat shkalasi o'rtasida musbat aloqadorlik kuzatildi ($r=0,116$; $p<0,01$). Ya'ni ijtimoiy hayotda faol bo'lgan keksalarning emotsional holatidagi kayfiyati ham yuqori, ya'ni ko'tarinki, quvnoq, xursand jo'shqin bo'lar ekan.

Qiziqishlar olami va o'z-o'zini his qilish sohasi shkalalari orasida musbat bog'liqlik kuzatildi ($r=0,111$; $p<0,01$). Qiziqishlarini boshqa sohalarga qaraganda yuqori qo'yadigan keksalarning psixologik va fiziologik o'z-o'zini his qilishi ham yuqori darajada bo'lar ekan. Ya'ni bunday keksalar o'z vaqtini shaxsiy qiziqishlariga sarflasalar, o'zlarini yaxshi his qilar ekanlar. Odatda bunday kishilar bo'sh vaqtlarini to'laligicha muayyan qiziqish sohalari uchun sarflaydilar va bo'sh vaqtlarda biror bir soha bilan mashg'ul bo'lishni havas qilmagan kishilar hayotini zerikarli, ko'p jihatdan mazmunsiz, deb hisoblaydilar.

Qiziqishlar olami va kayfiyat shkalalari o'rtasida korrelyatsion bog'liqlikni kuzatganimizda musbat aloqadorlik kelib chiqdi ($r=0,094$; $p<0,05$). Ya'ni keksalar o'zini qiziqtirgan ishi bilan shug'ullanganda kayfiyatlari ham yaxshi bo'lar ekan.

Oliy nufuzga ega bo'lish va o'z-o'zini his qilish shkalalari orasida ham musbat aloqadorlik kuzatildi ($r=0,080$; $p<0,05$). Ya'ni muayyan ijtimoiy talablarga rioya qilish yo'li bilan jamoatchilik nazarida bo'lishga intilgan, ijtimoiy talablarga rioya qilgan holda jamoatchilikni yoqlaydigan, qo'llab-quvvatlaydigan faoliyatga intilish, o'z mavqeini tobora baland ko'taradigan faoliyat turini izlash va bajarishni yoqtirgan keksalarning sog'ligi va psixologik holati ham yaxshi bo'lar ekan.

Metodikaning quyidagi oliy nufuzga ega bo'lish va kayfiyat shkalalari o'rtasida musbat aloqadorlik aniqlandi ($r=0,088$; $p<0,05$). Ya'ni yuqori obro'-etiborga ega bo'lgan keksalarda o'zini tutishi, qaror qabul qilish jarayoni va atrofdagilar bilan muloqot qilish jarayonida kayfiyati ham ko'tarilar ekan.

Keyingi shkala bo'yicha korrelyatsion bog'liqlikni kuzatganimizda ijodkorlik va o'z-o'zini his qilish shkalalarida ham musbat aloqadorlikni kuzatishimiz mumkin ($r=0,098$; $p<0,01$). Bunday keksalar ijod bilan shug'ullanganda uning ruhiy holati ham yaxshilanadi. Ijodkorlik bilan shug'ullanganda keksalar o'z-his tuygularini ifodalash orqali yengil tortadilar.

Ijodkorlik va kayfiyat shkalalarida biz yana musbat korrelyatsion bog'liqlikni uchratishimiz mumkin ($r=0,113$; $p<0,01$). Ya'ni turli yoshdagi keksalar ijodkorlik jarayonida ijobiy kayfiyatda bo'lar ekanlar. Va bunday kayfiyat ijodkorlik bilan bog'liq muammolarga yechim topish ehtimolini ham oshiradi.

Faol ijtimoiy munosabatlar va o'z-o'zini his qilish shkalalari o'rtasida ham o'zaro musbat aloqadorlik natijasi chiqdi ($r=0,123$; $p<0,01$). Bunday keksalarda faol ijtimoiy munosabatlar depressiya va xavotirlikni kamaytiradi, shuningdek, bu boshqa ko'plab jismoniy kasalliklarni kamaytiradi. Keksalar ijtimoiy hayotda faol bo'lish orqali o'z sog'lig'iga yaxshiroq g'amxo'rlik qiladilar.

O'z ustida ishlash va o'z-o'zini his qilish shkalalari o'rtasida musbat aloqadorlik namoyon bo'ldi ($r=0,138$; $p<0,01$). Demak, turli yoshdagi keksalar o'z bilimini, tajribasini va mahoratini oshirishga intilib, o'z-o'zini rivojlantirish bilan shug'ullanganida o'z-o'zini his qilishi yaxshilanar ekan. Bu mehnat qilish, yangi

narsalarni o'rganish va o'zini takomillashtirganda uning holati ham yuqori darajada bo'lar ekan.

O'z ustida ishlash va kayfiyat shkalalari solishtirilganda ham musbat bog'liqlik kuzatildi ($r=0,128$; $p<0,01$). Bunda keksalar o'z maqsadlariga erishish uchun o'z ustida ishlayotganda ichki motivatsiya, qoniqish his qililar ekanlar. O'zini rivojlantirish jarayonida keksalarda ijobiy kayfiyat va hayotdan zavqlanish kuchayar ekan.

Yutuqlarga yo'nalish va o'z-o'zini his qilish shkalalari o'tasida o'zaro musbat korrelyatsion bog'liqlik aniqlandi ($r= 0,154$; $p<0.01$). Bu keksalarning yutuqqa va muvaffaqiyatga erishish jarayonida ularning ruhiy va jismoniy holati ijobiy tomonga o'zgarar ekanlar. Va bu keksalardagi motivatsiyaning oshishiga, o'z-o'ziga ishonchining ortishiga olib kelar ekan.

Natijalarda yana yutuqlarga yo'nalish va faollik shkalalari orasida musbat aloqadorlik kuzatildi ($r=0,83$; $p<0.05$). Ya'ni turli yoshdagi keksalar yutuqlarga erishsalar yanada faolroq, kuchli intilish bilan ish olib borar ekanlar. Bu jarayonda keksalar yanada maqsadlariga erishish uchun ko'proq harakat qiladi, mehnat unumdorligi ortadi.

Yutuqlarga yo'nalish va kayfiyat shkalalari o'rtasida biz musbat bog'liqlikni ko'rishimiz mumkin ($r=0,137$; $p<0.01$). Bundan ko'rinib turibdiki, keksalar yutuqlarga erishish jarayonida ichki zavq va motivatsiyani his qilishi, o'z ishidan qoniqish olishi nazarda tutiladi. Erishgan yutuqlaridan kayfiyatini ko'taradi va bu esa yanada katta yutuqlarga erishishi uchun qo'shimcha ruhiy kuch berishi mumkin.

Ma'naviy qoniqish shkalasining va o'z-o'zini his qilish shkalasi bilan musbat aloqadorligi aniqlandi ($r=0,140$; $p<0.01$). Keksalarning ichki ehtiyojlari, ruhiy va ma'naviy talablari qondirilganda hayotiy o'z-o'zini his qilishi ijobiy tomonga o'zgarar ekan. Ya'ni turli yoshdagi keksalar bu jarayonda o'zini yanada tinch, muvozanatli va baxtli his qiladi, chunki u o'zining ichki maqsadlariga va qadriyatlariga mos ravishda yashaydi va bu uning ruhiy va jismoniy o'z-o'zini his qilishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ma'naviy qoniqish va kayfiyat shkalalari o'rtasidagi musbat bog'liqlik kuzatildi ($r=0,107$; $p<0.01$). Bu esa shaxsning ichki ehtiyojlari, qadriyatlari va ruhiy talablari qondirilganda, kayfiyati ko'tarilib, ijobiy his-tuyg'ular paydo bo'lishi nazarda tutiladi. Bu jarayon odatda ichki tinchlik va qoniqish hissi bilan birga keladi, natijada keksa yoshdagilar o'zini yanada baxtliroq, xotirjamroq va ruhiy jihatdan kuchliroq his qiladi, stress va bezovtalikni kamaytiradi.

O'zlikni saqlash va o'z-o'zini his qilish shkalalari orasidagi o'zaro korrelyatsion aloqadorlikni tahlil qilinganda, ishonch darajasidagi musbat bog'liqlik qonuniyatlari mavjudligini ko'rishimiz mumkin ($r=,099$; $p<0.01$). Ya'ni keksalar o'zining asl qiyofasi, qadriyatlari va ichki tamoyillariga sodiq qolib, o'zini yo'qotmasdan yashashi mobaynida uning hayotiy holati yaxshilanar ekan.

Tadqiqotning **“Keksalik davrida qadriyatlar yo'nalganligiga ta'sir ko'rsatish imkoniyatlari”** deb nomlangan uchinchi bobida keksalarning qadriyatlarini to'g'ri tashkil qilish trening dasturi tavsifi, rivojlantiruvchi modeli va treningdan keyingi natijalar keltirilgan. Biz keksalarning ruhiy faravonligini

ta'minlash, hayot sifatini va mazmunini oshirish maqsadida keksalarda namoyon bo'ladigan qadriyatlarga ta'sir ko'rsatish modelini ishlab chiqildi. Keksalarning hayotga bo'lgan munosabatlarini tahlil qilish orqali qadriyatlar tizimini rivojlantirish va qo'llab-quvvatlash tariqasida model samarali ahamiyat kasb etadi degan fikrdamiz.

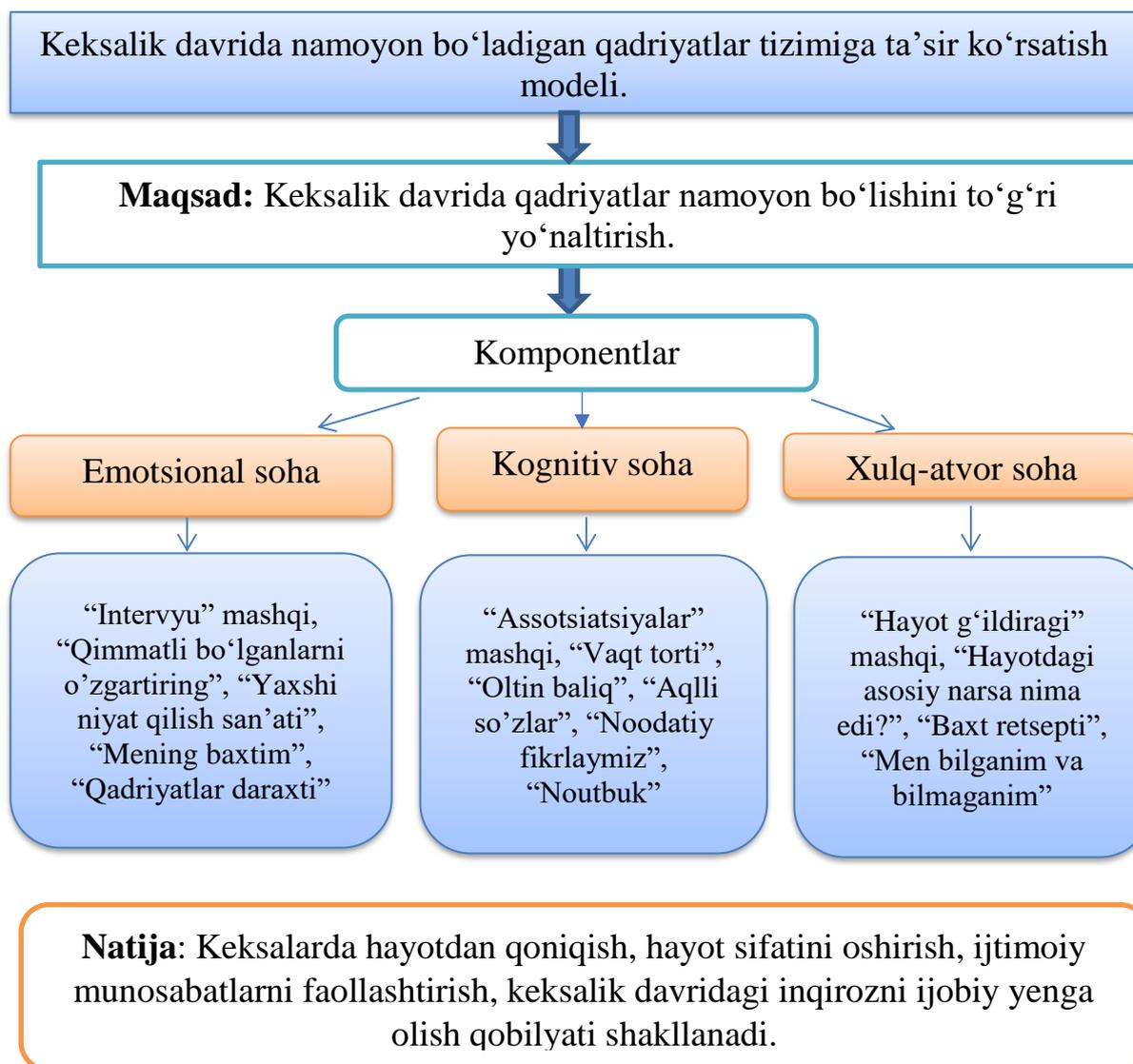
1. Keksalarning salbiy fikrlarini, pessimistik, noadekvat qarashlarini aniqlab, ularni ijobiy va adekvat fikrlar bilan almashtirishga yordam beradi. Aynan ijobiy fikrlash orqali shaxs qadriyatlari yanada moslashuvchan va ijtimoiy foydali xarakter kasb etadi. (kognitiv soha)

2. Hayoti davomida ta'lim olish imkoniyatlarining mavjudligi, jumladan kognitiv mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, jumladan, kitob o'qish yoki yangi ko'nikmalarni o'zlashtirish, xotira, mantiq, diqqatni rivojlantiruvchi enerjizayzerlarni qo'llash, mashqlar orqali kognitiv sohani faollashtirish keksalarda qadriyatlarni shakllantirishda samarali bo'lgan fikrlash va qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. (kognitiv va xulq-atvor sohasi)

3. Keksalarga o'z hayotiy tajribalari va qadriyatlarini qayta ko'rib chiqishga ko'maklashish orqali shaxsiy o'sish va hayotiy maqsadlari haqida o'ylashga yo'naltiriladi. Bu esa qadriyatlarni mustahkamlash va ularga yangidan ma'no-mazmun berish imkonini yaratadi(xulq-atvor sohasi).

4. Keksalarni shukronalik qilishga, minnatdorlik bildirishga va ijobiy xotiralarni eslashga undash hamda meditatsiya, relaksatsiya texnikalarini qo'llash, yaqinlar bilan vaqt o'tkazish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va empatiyani oshirishga qaratilgan mashqlarni qo'llash, atrofdagilarning his-tuyg'ularini tushunish, ijobiy munosabatlarni qadrlashning oshishi, ijtimoiy moslashuvchanlikka asoslangan qadriyatlarni shakllantirish orqali mavjud qadriyatlarni o'z ehtiyoj va maqsadlariga muvofiq ravishda yo'naltirishga erishiladi(emotsional soha).

5. Keksalarga o'zlaridagi mavjud xulq-atvor va ularning qadriyatlari orasidagi bog'liqlikni tushuntirish orqali salbiy odatlarni ijobiy larga almashtirish, keksalarni o'z hayotiy yutuqlari va qadriyatlarini ko'rib chiqishga undovchi terapevtik suhbatlarni o'tkazish, sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish orqali sog'lom qadriyatlarni shakllantirishga, mavjud qadriyatlarni mustahkamlanishiga yordam beradi (xulq-atvor sohasi).



1-rasm. Keksalik davrida namoyon bo'ladigan qadriyatlar tizimiga ta'sir ko'rsatish modeli.

Keksalarning qadriyatlarini to'g'ri tashkil qilish trening dasturini o'tkazish tartibi.

Muddati: 6 hafta.

Mashg'ulotlar tartibi: haftasiga bir marta.

Zarur jihozlar: Dastur samarali amalga oshirilishi uchun quyidagi moddiy-texnik jihozlar talab etiladi: yozuv doskasi, bo'r, (temir doska bo'lsa - magnitlar, markerlar), albom qog'ozlari, ruchkalar, qalamlar, partalar, stullar, o'yin maydoni, yorug' va issiq xona. Dastur o'tkazilishi uchun oliy psixologik ma'lumotga ega mutaxassis taklif etiladi. Mashg'ulotlar o'tkazilishidan oldin mutaxassis dastur mazmuni bilan yaxshilab tanishishi, har bir darsning tuzilishi va o'ziga xos xususiyatlarini tushunishi zarur. Shuningdek, "Qadriyat yo'nalishlari tizimi" mavzusida bilimlarni yangilash tavsiya etiladi. Bilimlarni yangilash keksalarni muayyan xulosalarga yetaklashda va shaxsning psixologik resurslarini rivojlantirishga ko'maklashishda psixologga yordam beradi.

4-jadval

**Turli yoshdagi keksalarda “Qadriyatlar yo‘nalishi” savolnomasining
treningdan oldingi va keyingi natijalari, n=25**

Shkalalar		N	O‘rtacha rang	W	p
Qiziqishlar olami	Kamaygan	6	10,33	-2,517	0,012*
	Ko‘paygan	18	13,22		
	O‘zgarmagan	1			
	Jami	25			
Faol ijtimoiy munosabatlar	Kamaygan	3	4,67	-2,798	0,005**
	Jami				
	Ko‘paygan	13	9,38		
	O‘zgarmagan	9			
	Jami	25			
O‘z ustida ishlash	Kamaygan	5	11,00	-2,324	0,020*
	Ko‘paygan	17	11,65		
	O‘zgarmagan	3			
	Jami	25			
Ma‘naviy qoniqish	Kamaygan	5	9,00	-2,653	0,008**
	Ko‘paygan	17	12,24		
	O‘zgarmagan	3			
	Jami	25			
O‘zlikni saqlash	Kamaygan	3	13,67	-2,593	,010**
	Ko‘paygan	18	10,56		
	O‘zgarmagan	4			
	Jami	25			

Izoh: **p<0,01; *p<0,05

Dastur samaradorligini baholash uchun boshlanishida va yakunida diagnostik kesim o‘tkaziladi. Ushbu “Baxtli, uzoq umr ko‘ramiz” rivojlanuvchi dasturdagi mashqlar orqali biz keksalarning qadriyatlariga emotsional, kognitiv va xulqiy ta’sir ko‘rsatishni o‘z oldimizga maqsad qilib qo‘ygan edik. Ushbu mashg‘ulotlar orqali keksalar qadriyatlarini yana bir bor ko‘rib chiqishga, hayotidagi muhimlik darajasidagi qadriyatlarni ajratib oldilar.

I.G.Seninning “Qadriyatlar yo‘nalishi” test-savolnomasi natijalariga ko‘ra, keksa yoshli sinalluvchilarda qiziqishlar olami sohasi bo‘yicha ishonchli natijalar ko‘rsatdi ($W=-2,517; p<0,05$). Ya’ni qiziqishlar sohasini muhim deb hisoblaydiganlar soni ortgan. Chunki ularda rivojlantiruvchi mashg‘ulotlardan keyin o‘zlarini rivojlantirish, hayotiga yangilik kiritishni va shu orqali o‘zlariga bo‘lgan ishonchini oshirish va ruhiy holatini yaxshi ushlab turishga imkoniyat tug‘ildi. Hamda bu bevosita keksalarda sevimli mashg‘ulot va o‘zlariga muhim deb bilgan faoliyatlariga bag‘ishlash muhim qadriyat sifatida namoyon bo‘lganligini kuzatishimiz mumkin.

Ishtirokchilardagi faol ijtimoiy munosabatlar sohasidagi shkalada ham muhim ahamiyatga ega bo‘lgan ishonchli farqlar kuzatildi ($W=-2,798; p<0,01$). Bunda

keksalarning ijtimoiy hayotda faolligi oshganligining guvohi bo‘lamiz. Bu esa bevosita ular o‘zlarining jamiyatda muhim a‘zo sifatida ko‘ra boshlaganlaridan, o‘ziga bo‘lgan ishonchining oshganidan darak beradi. Qolaversa, keksalar mehnat faoliyatidan chiqqach, vaqtini mazmunli o‘tkazish maqsadida ham ijtimoiy aloqalarning yangi tomonlarini, ya‘ni boshqalar bilan tajriba almashish, yosh avlodga o‘rgatish ham ularga faollik bag‘ishlaydi va shu nuqtai nazardan ham ularning faolligi oshishining guvohi bo‘lishimiz mumkin. Keksalardagi bu sifatning oshishi esa bilamizki, ularning hayot sifatini oshirishga va stressni kamaytishga, ruhiy holatining yaxshilanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Keksalarning o‘z ustida ishlash shkalasida ham ishonchli farqlar aniqlandi ($W=2,324; p<0,05$). Natijaga ko‘ra, keksalarda o‘z ustida ishlash muhimligini anglaganlar ortdi. Ya‘ni ular treningdan so‘ng o‘z sog‘ligiga ko‘proq e‘tibor berishga, hayot sifatini oshirishga, hayotiy qadriyatlarini qayta ko‘rib chiqishga, hayotning mazmunini to‘g‘ri anglashga ehtiyoj seza boshladilar. Bu esa o‘z navbatida ularni jismoniy, psixologik va ijtimoiy holatini yaxshilashga yordam bera oladi, deyishimiz mumkin.

Ma‘naviy qoniqish shkalasi natijalarida ham ishonch darajasidagi tafovutlar aniqlandi ($W=2,653; p<0,01$). Bu natijalardan biz keksalardagi rivojlantiruvchi mashqlardan keyin ma‘naviy qoniqishning oshganligini ko‘rishimiz mumkin. Buni ularning hayot mazmunlarini anglaganligi, o‘zidan qoniqishni topa olganligi, ichki xotirjamlikka erisha olganligi, o‘zlarini anglay olganligi, hayotdan zavqlana olganligi bilan izohlashimiz mumkin. Ya‘ni ular ma‘naviy qadriyatlar orqali ruhiy barqarorlikka erishganini ko‘rishimiz mumkin.

Shuningdek, o‘zlikni saqlash shkalasida ham ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rishimiz mumkin ($W=-2,593; p<0,01$). Bundan aytishimiz mumkinki, rivojlantiruvchi treningdan keyin keksalar o‘z qadr-qimmatini anglashga, o‘zini kim ekanligini his qilishga, qolaversa jamiyatda va oilada o‘z o‘rniga ega bo‘lganligini anglash bilan bog‘liqligini his qilishga olib kelgan.

Tadqiqotimizdagi empatiya metodikasi natijalariga ko‘ra, keksalarga empatiya shkalasida ishonch darajasidagi tafovutlar kuzatildi ($W=2,376; p<0,05$). Ularda boshqalarning his-tuyg‘ulari va muammolarini chuqurroq tushuna olganliklari bilan izohlanadi. Hayot qadrini chuqurroq anglash hissining kuchayganligi keksalarning boshqalarga nisbatan yanada iliq va empatik bo‘lishga undaydi.

5-jadval

Turli yoshdagi keksalarda empatiyaning ekspressiv diagnostikasi testi ko‘rsatkichlarning oldingi va keyingi natijalari Wilkokson mezonida (n=25)

Shkalalar	jinsi	N	O‘rtacha rang	W	p
Keksalarga empatiya	Kamaygan	6	9,00	-2,376	0,018*
	Ko‘paygan	16	12,44		
	O‘zgarmagan	3			
	Jami	25			
Badiiy asar	Kamaygan	5	9,40	-2,590	0,010**

qahramonlariga empatiya	Ko'paygan	17	12,12		
	O'zgarmagan	3			
	Jami	25			
Begonalarga empatiya	Kamaygan	4	11,75	-2,592	0,010**
	Ko'paygan	18	11,44		
	O'zgarmagan	3			
	Jami	25			

Izoh:**p<0,01.*p<0,05

Rivojlantiruvchi dasturda ishtirok etgan badiiy asar qahramonlariga empatiya shkalasida ahamiyatli ishonchli o'zgarishlar kuzatildi ($W = -2,590$; $p < 0,01$). Unga ko'ra, keksalarda mashg'ulotlardan so'ng bu empatiya darajasi oshgan. Badiiy asar qahramonlari ularni hissiy jihatdan qahramonlar bilan bog'laydi, bu esa ular uchun muhim hissiy qo'llab-quvvatlash manbai bo'ladi. Keksalar hayotni chuqurroq anglaganlari sababli, qahramonlarga nisbatan empatiyasi kuchaygan.

Begonalarga empatiya shkalasida ham ishonchli farq namoyon bo'ldi ($W = 2,592$; $p < 0,01$). Rivojlantiruvchi dasturdagi mashg'ulotlar keksalarda boshqalarni ham tushuna olish, boshqalar bilan iliq va samimiy aloqalar o'rnatishga intilish, ularni begonalar holatiga nisbatan ko'proq sezgir bo'lishganligini kuzatishimiz mumkin.

Ushbu natijalarga ko'ra, biz keksalarning ba'zi qadriyatlarini o'zgarganini, ya'ni oshganini ko'rishimiz mumkin. Bu esa ularning hayot sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Qolaversa, ulardagi empatiyaning oshganligini, psixologik mexanizmlardan foydalanishning kamayganini ijobiy natija sifatida ko'rishimiz mumkin.

XULOSA

“Keksalik davrida qadriyatlar namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari” mavzusidagi ilmiy tadqiqot ishi yuzasidan quyidagicha umumiy xulosalar kelib chiqdi:

1. Qadriyatlar tizimi ikki tomonlama tabiatga ega bo'lib, jamiyat tomonidan belgilangan, insonning takrorlanmas hayot tajribasi, ehtiyojlari va his-tuyg'ularining o'ziga xosligi bilan shakllanadi.

2. Keksalarning qadriyatlarini ularning hayot sifatiga va o'z hayotlaridan qoniqish hissiga ta'sir ko'rsatib, jamiyatda madaniy va ijtimoiy boyligini saqlab qolishga va uni keyingi avlodga yetkazishda muhim ahamiyatga ega.

3. Keksalardagi “oilaviy hayot”, “ma'naviy qoniqish”, “tolerantlik” kabi qadriyatlar va ularga ta'sir qiluvchi regressiya, kompensatsiya mexanizmlarining gender tafovutlari borligi aniqlandi.

4. Keksayish va keksalik davrida kasb-hunar, moddiy ta'minot va o'zlikni saqlash kabi qadriyat sohalarda sezilarli farqlar mavjudligi asoslandi.

5. Keksalarning o'z-o'zini ijobiy his qilish, fizilogik va psixologik faollik, barqaror kayfiyat kabi emotsional holatlar, ulardagi empatiya turlari va subyektiv lokus nazoratida ham gender va yosh xususiyatlari mavjudligi aniqlandi.

6. O'tkazilgan dasturdagi trening mashg'ulotlari orqali keksalarda hayotdan yangi mazmun topish, ijtimoiy faollikni oshirish, o'ziga bo'lgan hurmatini saqlash va ruhiy barqarorlikni ta'minlashga erishishildi.

Quyida keksa yoshdagilarga hayot sifati va qoniqish darajasini oshirishga xizmat qiladigan **amaliy tavsiyalar** keltirildi.

Keksalar uchun tavsiyalar:

1. Maqsad va qiziqishlarini saqlab qolish. Ijobiy dunyoqarashga ega bo'lish. Doimo yangi maqsadlar qo'yib, ularga erishish uchun intilish. Yangi xobbi yoki qiziqarli mashg'ulotlar topish va ular bilan shug'ullanish. Masalan, bog'dorchilik, kitob o'qish, qo'l mehnati va hokazolar.

2. Ijtimoiy faol bo'lish, ya'ni yaqinlar bilan muloqotni davom ettirish, ko'ngilli ishlar, turli mahalla va jamiyat tadbirlarida ishtirok etish.

3. Sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash orqali sog'lom ovqatlanish, yetarli miqdorda suv ichish, uyqu rejimining bo'lishi. Ya'ni har kuni bir vaqtda yotib, bir vaqtda turishga odatlanish. Tinch va qulay muhitni ta'minlash.

4. Tibbiy ko'riklardan muntazam o'tib turish, tabiatda sayr qilish, nafas olish mashqlari, meditatsiyalar bilan shug'ullanishlari kerak.

5. Oilaviy munosabatlarni kuchaytirish. Oila bilan vaqt o'tkazish. An'anaviy qadriyatlarni rivojlantirish.

Oila a'zolariga tavsiyalar:

1. Keksalarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va oila a'zolari bilan muntazam muloqot qilishi, ularni ruhiy qo'llab-quvvatlashi bu yosh davrida ularning psixologik va jismoniy salomatligi uchun muhim ahamiyatga egaligi bois, oilaning, ayniqsa yosh avlodning e'tibori ularga o'zlarini qadrlangan va muhim his qilishlariga yordam beradi.

2. Keksalarni sog'lom ovqatlanishiga e'tibor qaratish va jalb qilish, qolaversa, oddiy jismoniy mashqlarni muntazam bajarishga undash, qiziqtirish. Chunki bu ularning umumiy salomatligi va psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

3. Muntazam ravishda tibbiy ko'rikdan o'tishga yordamlashish;

4. Keksalarning his-tuyg'ulari va fikrlarini tinglash va ularni hurmat qilish. Bu ularga qadrlanish hissini beradi. Yangi qiziqish va xobbiyarga yo'naltirish.

5. Keksalarning kundalik faoliyatlarida imkon qadar mustaqil bo'lishlariga imkon berish. Har qanday ishni o'zlari bajarishga urinishi ularga o'zini foydali va kuchli his qilish imkonini beradi. Texnologiyalar bilan ishlashiga va tushunishiga, undan foydalanishda yordam berish.

6. Ular uchun xavfsiz va qulay uy muhitini yaratish.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ PhD.03/04.10.2024.P.51.08 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УРГЕНЧСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ**

УРГЕНЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КУРБАНИЁЗОВА РАЪНО ЮЛДАШЕВНА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЦЕННОСТЕЙ
В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ**

19.00.06. – Возрастная и педагогическая психология. Психология развития

**АВТОРЕФЕРАТ
ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD) ПО
ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Ургенч – 2025

Тема диссертации доктора наук (DSc) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан за № В 2023.4.PhD/P750

Диссертация выполнена в Ургенчском государственном университете имени Абу Райхон Беруни.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский и английский (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета (www.urdu.uz) и на Информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (www.ziynet.uz).

Научный руководитель: **Элмуратова Айсулу Усаховна**
доктор философии по психологических наук
(PhD), профессор

Официальные оппоненты: **Нуруллаева Бахтигул Бабажановна**
кандидат психологических наук, доцент

Кадиров Камолиддин Ботирович
доктор психологических наук(DSc)

Ведущая организация: **Бухарский государственный университет**

Защита диссертации состоится «__» _____ 2025 года в ____ часов на заседании Научного совета PhD.03/04.10.2024.P.51.08 по присуждению ученых степеней при Ургенчском государственном университете. (Адрес: 220100, г. Ургенч, ул. Хамид Олимжона, 14. Тел.: (99862) 224-67-00; факс: (99862) 224-57-00, e-mail: info@urdu.uz.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Ургенчского государственного университета (зарегистрирована за № ____). Адрес: 220100, г. Ургенч, ул. Хамид Олимжона, 14. Тел.: (99862) 224-67-00.

Автореферат диссертации разослан «__» _____ 2025 года.

(реестр протокола рассылки №__ от «__» _____ 2025 года).

С.У.Ходжаниёзов,
председатель Научного совета
по присуждению ученых
степеней, доктор педагогических
наук, профессор

М.Р.Султонова,
ученый секретарь Научного
совета по присуждению
ученых степеней, доктор
философии по психол. наук (PhD)

Д.А.Уразбаева,
председатель Научного семинара
при научном совете по
присуждению ученых степеней,
доктор психол. наук, профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире доля пожилого населения с каждым годом увеличивается. Согласно данным Всемирного социального доклада, в 2021 году численность людей в возрасте 65 лет и старше составила 761 миллион человек. По научным прогнозам, к 2050 году этот показатель достигнет 1,6 миллиарда. Кроме того, ожидается, что доля населения старше 60 лет превысит 20% от общей численности мирового населения. В настоящее время ведутся различные исследования, направленные на изучение данного процесса, а также отмечается увеличение средней продолжительности жизни в ряде стран по сравнению с предыдущими периодами. При сравнении возрастных групп наблюдается относительное снижение численности детей. В последние десятилетия под влиянием глобализации, интеграции и процессов модернизации общества происходят определённые изменения в системе ценностей и интеллектуальном развитии пожилых людей. В результате изменяется их уровень самосознания и ориентация на социальные взаимодействия.

Психологические особенности пожилого возраста на глобальном уровне являются одной из важных тем, интересующих человечество с древних времён. По статистике, средняя продолжительность жизни в 2024 году составило 72,95 года (у мужчин-71,3, у женщин - 74,6)³. Ученые проводят исследования, направленные на выявление причин старения и изучение факторов, влияющих на продолжительность жизни. Старение—это естественный биологический процесс, который развивается с возрастом и проявляется как результат постепенного снижения адаптационных способностей организма. Важность научных исследований, направленных на изучение системы ценностей населения, заключается в том, что важность приведения оптимальной классификации существующих ценностей у пожилых людей на основе характеристик общества продолжает оставаться одной из актуальных проблем нашего исследования.

В нашей республике, в условиях современных гуманистических и социальных изменений, духовные ценности общественного сознания становятся все более приоритетными, система ценностей пожилых людей становится ядром социокультурной системы и имеет большое значение для формирования и воспитания будущих поколений. Эта ситуация свидетельствует о важности изучения системы ценностей пожилых людей наравне с ценностями молодежи и среднего поколения. В нашей стране определены приоритетные задачи, направленные на «создание модели оказания долгосрочной медицинской помощи пожилым и пожилым гражданам, повышение качества и доступности геронтологической помощи, предусматривающей предоставление социальных и медицинских услуг, а также ряд других мер».

³ <https://visasam.ru/emigration/vybor/srednyaya-prodolzhitelnost-zhizni-v-mire.html>

Настоящее диссертационное исследование в определенной степени служит реализации масштабных стратегических мер, определенных в Указах Президента Республики Узбекистан УП-6195 от 25 марта 2021 г. «О социальной поддержке пожилых людей и лиц с ограниченными возможностями здоровья, дальнейшем развитии системы домов-интернатов «Саховат» и «Мурувват», УП-4190 от 3 февраля 2019 года «О развитии службы охраны психического здоровья населения в Республике Узбекистан», УП-60 от 28 января 2022 г. «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022–2026 годы», Постановлениях Кабинета Министров № 816 от 27 сентября 2019 года «О мерах по дальнейшему повышению роли и социальной активности представителей старшего поколения в обществе», № 472 от 7 июня 2019 г. «О дальнейшем совершенствовании системы подготовки кадров в области психологии и мерах по предупреждению правонарушений в обществе», также в других нормативно-правовых документах, принятых в данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данное исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий Республики Узбекистан – I. «Формирование и реализация системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. В исследованиях ученых психологов из Узбекистана как, М.Давлетши, В.Каримова, З.Нишонова, А.Сабирова, Г.Шоумаров, Е.Юсупов, З.Зиевуддинова, Э.Гозиев научно-теоретически исследовали специфические психологические особенности старости, теории происхождения старости, а также вопросы когнитивных процессов старости.

Ученые из Содружества Независимых Государств как, Г.Абрамова, М.Александрова, Б.Ананев, Л.Анцыферова, Й.Беловол, М.Белский, С.Воронкина, И.Давыдовский, Т.Карсаевская, О.Краснова, Й.Камнева, Й.Костенко, А.Лидерс, Т.Сулова, Н.Светкова, К.Сердако, О.Стрижицкая и Н.Халина, М.Ермалаева, И.Шаповаленко, Н.Шахматов провели исследования по изучению особенностей специфических изменений в старости, психических расстройств, состояний интеллектуального старения.

Зарубежные учёные как, P.Baltis, D.Bromley, S.Buxler, I.Baylash, Frennd, E Erikson, I.Kemper, A.Kempinski ,G.Leman, A.Luriya X.Tohme, D.Zabeklar, S.Xoll, V.Shevchuk исследовали вопросы памяти, восприятия, логического мышления, социальной активности у пожилых людей, социально-психологические проблемы старости.

Связь темы диссертации с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертация выполнена в соответствии с планом научных исследований Ургенчского государственного университета в рамках научно-практического проекта по теме «Изучение политико-правовых, социально-

экономических и духовно-культурных проблем повышения духовного образа молодежи» (2017–2021 гг).

Цель исследования заключается в научном анализе психологических особенностей, влияющих на проявление ценностей в пожилом возрасте, выявлении факторов, воздействующих на данный процесс, а также разработке практических рекомендаций.

Задачи исследования:

выявить повышенные потребности в развитии таких ценностей социальной деятельности в пожилом возрасте, как материальное обеспечение, работа над собой, стремление к финансовой независимости, личная свобода, высокий уровень заботы об окружающих;

обосновать, что проявление существующих защитных механизмов в системе ценностей в пожилом возрасте связано с психическими факторами;

доказать, что сфера ценностей, проявляющаяся в пожилом возрасте, напрямую влияет на эмоциональное самочувствие, динамику настроений, физиологическую и психологическую активность;

доказать снижения механизмов психологической защиты на основе организации и проведения развивающих тренингов, направленных на эффективную организацию системы ценностей в пожилом возрасте.

Объектом исследования является ценности, которые проявляются в пожилом возрасте, в исследовании приняли участие 432 пожилые из Хорезмской области, 168 из Нукусской и 114 из Джизакской областей, всего 714 респондентов.

Предметом исследования являются процессы самосознания личности в пожилом возрасте, изменения в социальных отношениях, а также механизмы формирования системы ценностей.

Методы исследования. В исследовании использованы методы беседа, наблюдение, интервью также, тест-опросник И. Сенина «Ценностные ориентации», методика В. Доскина, Н. Лаврентьевой, В. Шарая и М. Мирошникова «Самочувствие, активность, настроение», методика Э. Романовой «Психодиагностика механизмов психологической защиты», тест Дж. Роттера «Определение уровня субъективного контроля», «Изучение способности к эмпатии» И. Юсупова. Достоверность полученных эмпирических результатов подтверждена с использованием математических и статистических методов: U-критерия Манна-Уитни, H-критерия Крускала-Уоллиса и коэффициента г-корреляции Спирмена.

Научная новизна диссертационного исследования заключается в следующем:

установлено, что в результате социальной активности в пожилом возрасте такие ценности, как “высокая материальная обеспеченность”, «работа над собой», «стремление к финансовой независимости», «личная свобода», «высокий уровень заботы об окружающих» проявляются в повышении потребности их в адаптации к требованиям времени, приобретении новых навыков и умений, саморазвитии;

обоснована, что проявление защитных механизмов, проявляющихся в системе ценностей в пожилом возрасте, таких как «отторжение», «регресс», «интеллектуализация», «самосознание», «стабильность настроения», «контроль внутреннего локуса», связано с психическими факторами;

доказано, что такие сферы ценностей, как «профессионализм», «творчество», «активные социальные отношения», «работа над собой», «ориентация на достижения», «духовное удовлетворение», «сохранение идентичности», которые проявляются в пожилом возрасте оказывают непосредственное влияние на эмоциональное самочувствия, динамику настроения, физиологическую и психологическую активность.

доказано, что снижаются такие психологические защитные механизмы, как «отрицание», «проекция», «компенсация» и «интеллектуализация» за счет активизации «мира интересов», «поддержания активности по вступлению в позитивные социальные отношения», «работы над собой», «поддержания идентичности» и повышения «ценностей духовного удовлетворения» на основе организации и проведения развивающих упражнений, направленных на эффективную организацию системы ценностей в пожилом возрасте;

Достоверность результатов исследования объясняются достаточной репрезентативности респондентов в исследовании, анализом полученных эмпирических количественных показателей с помощью надежных методов математической статистики, научной обоснованностью результатов исследования, изученностью с помощью международно признанных методик, теоретически обоснованы эмпирические исследования, а полученные результаты подвергнуты корреляционной переработке с помощью точных математико-статистических методов и программы обработки данных «MS EXCEL», «SPSS 14» и психологической интерпретации на этой основе, что позволяет сделать выводы, предложения, рекомендации актуальными на практике, в качестве исследовательской площадки были выбраны учреждения в разных регионах; полученные результаты тем, что они обсуждались среди широкого научного сообщества.

Научно-практическая значимость исследования. Факторы, влияющие на проявление ценностей у личностей пожилого возраста, объясняются тем, что психологические защитные механизмы личности, эмоциональные состояния, механизмы психологической защиты и их связь с окружающей средой, а также их влияние на когнитивные, конативной и эмоциональной сфер, поясняется содержание и сущность психологической модели, а также приводятся полученные результаты. Результаты определяются тем, что они послужили теоретическому обогащению дисциплины «Возрастная и дифференциальная психология».

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что выявленные в исследовании результаты служат содержательному обогащению преподавания дисциплин «Психодиагностика», «Психология развития», «Психокоррекция», «Психологическая служба», «Социально-

психологический тренинг», которые преподаются в высших учебных заведениях по направлению прикладная психология образования. Определяется тем, что разработанная в рамках исследования психокоррекционная программа может быть применена в деятельности практикующих психологов, эффективно использоваться при подготовке и повышении квалификации психологов.

Внедрение результатов исследования. На основе исследования психологических особенностей проявления ценностей личностей в пожилом возрасте:

выбраны методики диагностики ценностей, предложения о том, что ориентация на мир профессий, высокая материальная обеспеченность и ценности работы над собой в пожилом возрасте будут на более высоком уровне, чем в старческом возрасте включены в модуль «Психология онтогенеза. Дифференциальная психология» на основании Приказа ПМ-261 от 24 ноября 2024 г. Учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета (Справка № ПМ-261-а Учебно-научного центра психологии от 28 ноября 2024 г.). В результате расширяется возможность изучения научной литературы по теме, ее теоретического анализа и систематизации в последовательности.

предложения о том, что ценностная ориентация у пожилых людей связана с механизмами психологической защиты, а также с эмоциональными состояниями, субъективным контролем, а также с проявлением эмпатии у пожилых людей через ценностную ориентацию включены в модуль «Психология онтогенеза. Дифференциальная психология» на основании Приказа ПМ-261 от 24 ноября 2024 г. Учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета (Справка № ПМ-261-а Учебно-научного центра психологии от 28 ноября 2024 г.). В результате, благодаря защитным механизмам отторжения, регрессии, интеллектуализации у пожилых людей и их связи с самочувствием, настроением, внутренним локусным контролем, а также ценностной ориентации, у пожилых людей было достигнуто проявление сочувствия к животным, детям и героям художественного произведения.

данные об изменениях в области эмпатии через коррекционное упражнения у пожилых людей включены в модуль «Психология онтогенеза. Дифференциальная психология» на основании Приказа ПМ-261 от 24 ноября 2024 г. Учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета (Справка № ПМ-261-а Учебно-научного центра психологии от 28 ноября 2024 г.). В результате достигнута повышение эмпатии к пожилым людям, героям художественного произведения, к незнакомым людям.

предложения по повышению ценностей мира интересов, активного социального взаимодействия, работы над собой, самосохранения и духовного удовлетворения у пожилых людей на основе проверки эффективности развивающих программ включены в модуль «Психокоррекция» на основании

Приказа ПМ-261 от 24 ноября 2024 г. Учебно-научного центра психологии Ташкентского государственного педагогического университета (Справка № ПМ-261-а Учебно-научного центра психологии от 28 ноября 2024 г.). В результате было достигнуто снижение механизмов психологической защиты проекции, компенсации и интеллектуализации у пожилых людей.

Апробация результатов исследования. Результаты данного исследования обсуждались на 4 международных и 2 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации всего опубликовано 12 научные работы, из них 3 в рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов диссертации доктора философии (PhD) 1 – в зарубежном журнале.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложения. Объем диссертации составляет 123 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении к диссертации обосновывается актуальность и необходимость исследования, соответствие приоритетным направлениям науки и технологий Республики Узбекистан, освещается степень изученности проблемы, указывается научная новизна и практические результаты диссертации, излагаются цели и задачи работы, объект и предмет исследования, раскрывается научная и практическая значимость полученных результатов, осуществляется внедрение результатов исследования в практику, приводятся сведения о опубликованных работах и структуре диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной «**Теоретические основы изучения психологических особенностей старости**», анализируется состояние и специфика изучаемой в современных исследованиях проблемы интерпретации вопросов старости и их психологических особенностей в представлениях западных и восточных мыслителей с помощью научно-теоретических источников. С момента зарождения древних цивилизаций существуют разные мнения о процессах старения и самой старости. Первое определение старения восходит к древности. В третьем веке до нашей эры Гиппократ описывает старение как естественное тепловое истощение и старение тела. Аристотель утверждал, что старение-это уменьшение тепла, выделяемого с юных лет человека, и он разделил жизненные циклы человека на 3 стадии. Это: периоды молодости, зрелости, старости

В концепции Э.Эриксона старость ранее трактовалась как конец жизненного пути. Согласно экзистенциальному подходу, реализованному в концепции М.С.Пека, возраст пожилых людей связан с особенностями социально-психологической адаптации, соответствующими статусу пенсии.

По мнению Пека, чтобы стать «успешными пожилыми людьми», пожилому человеку необходимо решить три основные задачи: определить виды деятельности, которые важны для него самого, помимо профессиональной деятельности; развить нечувствительность к своим физическим недугам; преодолеть страх смерти, осознать свой вклад, воспитывая поколение на будущее.

Если принять продолжительность жизни современных пожилых людей за 75-80 лет, то период геронтогенеза длится более 25 лет. На самом деле это треть жизненного пути человека. Если процессы биологических и психологических изменений в геронтогенезе постоянно находятся в центре внимания специалистов, то социально-психологический аспект представлен эпизодически. В 60-70-е годы XX века в отечественной науке появилась отдельная отрасль знаний - геронтопсихология (психология старения и старения). М.Д. Александрова (1974), И.В. Давидовский (1967) и другие написали работы, посвященные изучению этих проблем. С точки зрения этих научных позиций старение рассматривается одновременно как перестройка соматических и психоэмоциональных систем, процесс, соответствующий общему процессу возрастной инволюции (возрастных изменений), предполагает создание новых адаптивных направлений.

В настоящее время слово «пожилые» несет в себе бремя негативного значения и указывает на то, что люди подвергаются дискриминации по возрасту, поскольку опросы показывают, что люди пенсионного возраста хотят называть себя «взрослыми людьми» (например, в России) или «пожилыми гражданами» (в США). Таким образом, в современной научной практике принято называть всех людей, достигших пенсионного возраста, пожилыми людьми или старыми людьми (или очень старыми), иногда - людьми позднего возраста, дополняя при необходимости описанием особенностей той или иной группы.

Было подсчитано, что «старчество» и «старение» имеют более 700 определений в научной литературе, которые различают и описывают различные аспекты старения, такие как естественное, универсальное, вероятностное, успешное, ускоренное, субъективное старение и т.д. Некоторые из них не являются научными терминами, но все еще используются. Например, «активное старение» - это скорее политический лозунг, объявленный ООН годом пожилых людей в 1999 году и поддержанный Всемирной организацией здравоохранения. Активная старость подчеркивает сохранение здоровья и независимости как можно дольше в позднем возрасте. Это понятие широко интерпретируется, включая экономические аспекты благополучия и состояния здоровья пожилых людей, часто с учетом выбора образа жизни и профилактических мер. «Продуктивная старость» - это термин социальной политики развитых стран, который поддерживает участие пожилых людей на рынке труда. Эта политика направлена против дискриминации по возрасту, предусматривает отсрочку обязательного выхода на пенсию, предоставляет пожилым людям

возможности для повышения квалификации и поощряет их участие в вольной или волонтерской деятельности. Термин продуктивная старость восходит к началу 1990-х годов, когда многие страны начали интересоваться результатом нехватки трудовых ресурсов в связи со старением населения.

«Позитивная старость» также не является научным термином. Он используется в социальной политике развитых стран, особенно в Австралии, и используется для противодействия негативным представлениям о позднем возрасте и выходе на пенсию.

Поздний период жизни, как и все другие жизненные этапы, их хронологические границы и социально-возрастное содержание имеют историко-культурное своеобразие и носят подвижный характер. Анализ «выделения этапов жизненного пути», проведенный М.Э.Элютиной, позволил ей сделать выводы о социальных и исторических предпосылках этого процесса.

Категория ценность - одна из самых сложных категорий в философии, социологии и психологии. Нередко в представлениях о природе этой категории, ее роли, влиянии на различные жизнедеятельности и поведение людей возникают противоречивые мнения. По мнению Ч.А.Шакиевой [1998], это обстоятельство объясняется тем, что «данная категория не только теоретическая, но и отражает реальные критерии, основания и направления поведения и действий людей».

Ценности важны для психического развития в пожилом возрасте, потому что в этот период человек оглядывается на свою жизнь, анализирует прошлый опыт и более глубоко осознает духовные ценности. Ценности помогают не только обеспечить психическую стабильность, но и поддерживать психическое развитие. В старости человек стремится овладеть своей жизнью, оценить проделанную работу и достигнутые успехи. В этом процессе ценности помогают обрести самосознание и смысл жизни. Например, духовные ценности поддерживают сохранение оптимистического взгляда на жизнь. Ценности, принятые в старости, помогают стабилизировать психику человека. Семейные ценности, религиозные убеждения и внимание к обществу могут уменьшить чувство одиночества у пожилых людей и улучшить психическое здоровье.

Следовательно, ценности как индивидуальные организации имеют двойственную природу. С одной стороны, они имеют социальное происхождение и по своей структуре являются средними, так как определяются обществом, возникают во взаимодействии с другими людьми и возникают через внутреннее осознание социальных, культурных ценностей. С другой стороны, ценности индивидуальны - в них сосредоточен неповторимый жизненный опыт человека, уникальность его потребностей и чувств. Это разделение или двойственность ценностей указывает на личные (внутренние, субъективные, индивидуальные) и культурные (социальные, социальные, «внешние» и часто «возвратные») отношения на уровне личности как на важный психологический признак.

Вторая глава диссертации под названием «**Эмпирическое исследование ценностей в пожилом возрасте**» содержит теоретико-методологические основы психологического исследования, общую характеристику применяемых методик и порядок их проведения. Также особое внимание уделяется вопросу эмоционального состояния пожилых людей, проявляющегося в их ценностях, механизмах психологической защиты, дифференциальных различиях уровней эмпатии, взаимосвязи.

В диссертации использованы тест-опросник И.Г.Сенина «Ценностные ориентации», методика В.А.Доскина, Н.А.Лаврентьевой, В.Б.Шарая и М.П.Мирошникова «Самочувствие, активность, настроение», методика Э.С.Романовой «Психодиагностика механизмов психологической защиты», тест Дж. Роттера «Определение уровня субъективного контроля», «Изучение способности к эмпатии» И. Юсупова.

Всего в исследовании приняли участие 714 респондентов. Из них 519 женщин и 195 мужчин. Эти респонденты были разделены на 2 группы по классификации Абрамовой: 1-ю группу составили пожилые люди в возрасте от 51 до 65 лет (597 человек); 2-ю группу составили пожилые люди в возрасте от 65 лет и старше (117 человек).

Мы провели исследование в 3 регионах: Хорезмской (432), Нукусской(168) и Джизакской (114) областях.

1- Таблица

Результаты возрастных различий в результатах теста-опросника «Ценностные ориентации» у пожилых людей разного возраста, на основе критерии Манна-Уитни (N=714)

Шкала	Возраст	n	Средний ранг	U	p
Мир профессий	Период старения	597	366,85	29341,500	0,006**
	Старость	117	309,78		
	Всего	714			
Высокое материальное обеспечение	Период старения	597	368,16	28562,500	0,002**
	Старость	117	303,12		
	Всего	714			
Работа над собой	Период старения	597	365,58	30098,500	0,018*
	Старость	117	316,25		
	Всего	714			

Примечание:**p<0.01;*p<0.05

Согласно полученным данным, по возрастным показателям наблюдались различия в области профессионального мира (U=29341, 500; p<0,01). В результатах видно, что у пожилых людей, находящихся в пожилом возрасте, профессия становится более важной ценностью, чем в пожилом

возрасте. Потому что мы знаем, что в этот период пожилые люди занимаются профессией. А потом они уходят от этого процесса.

Мы можем наблюдать разницу в уровне уверенности по шкале высокой материальной обеспеченности ($U= 28562,500$; $p<0,01$). Из этого можно сделать вывод, что лица в пожилом возрасте по-прежнему активно участвуют на рынке труда по сравнению с к старости они более склонны регулировать финансовые аспекты своей жизни и вносить вклад в пенсионные накопления, пытаются создать сбережения. У людей этого возраста, может быть, шансы обеспечить жильем своих детей, а также меньше проблем со здоровьем, чем у тех, кто находится в преклонном возрасте. В то время как потребности людей старше 65 лет в основном сосредоточены на эффективном управлении сбережениями, те, кто находится в пожилом возрасте, находятся в процессе сбора ресурсов для обеспечения старости.

В следующей шкале наблюдались достоверные различия в области сохранения идентичности ($U= 30098,500$; $p<0,05$). Следовательно, более высокий уровень самосохранения на ранних стадиях старения может быть связан с несколькими факторами. Например, пожилые люди в этом возрасте продолжают участвовать в общественной деятельности, ощущают адаптацию к требованиям времени, приобретение новых навыков и умений, потребность в саморазвитии.

Таблица 2

Результаты теста «Уровень субъективного контроля» пожилых людей разного возраста по возрастным различиям, на основе критерия Манна Уитни (N=714)

Шкала	Возраст	N	Средний ранг	U	p
Экстернал	Период старения	597	355,22	0,709	0,400
	Старость	117	369,13		
	Всего	714			
Интернал	Период старения	597	362,83	3,837	0,050*
	Старость	117	330,29		
	Всего	714			

Примечание: * $p<0,05$

Согласно анализу результатов, в тесте Ж.Роттера «Определение уровня субъективного контроля» наблюдались различия в уровнях достоверности показателей внутренней шкалы ($U=0,709$; $p<0,05$). При этом установлено, что в пожилом возрасте интернационализация к старости находится на высоком уровне. То есть люди преклонного возраста в этот период еще будут участвовать в трудовой деятельности или совсем недавно выйдут на пенсию, и поэтому у них будет более сильное чувство ответственности за решения и

результаты своей жизни, поскольку они по-прежнему будут активны в обществе. Однако в пожилом возрасте (старше 65 лет) снижение и ограничение активности, социальной роли, повышенная зависимость могут привести к снижению чувства внутреннего контроля.

Таблица 3

Опросник ценностной ориентации, а также коэффициенты корреляции между шкалами методологии Самочувствия, активности, настроения (САН) (по критерию Спирмена N=714)

	Самочувствия	Активность	Настроения
Мир профессий	0,124(**)	0,046	0,132(**)
Образование-воспитание	0,144(**)	0,057	0,105(**)
Семейная жизнь	0,123(**)	0,063	0,131(**)
Социальная жизнь	0,101(**)	0,033	0,116(**)
Мир Интересов	0,111(**)	0,035	0,094(*)
Иметь высокий авторитет	0,080(*)	0,002	0,088(*)
Высокое материальное обеспечение	0,053	0,061	0,06
Творчество	0,098(**)	0,052	0,113(**)
Активные социальные отношения	0,123(**)	-0,007	0,054
Работа над собой	0,138(**)	0,058	0,128(**)
Ориентация на достижения	0,154(**)	,083(*)	0,137(**)
Духовное удовлетворение	0,140(**)	0,046	0,107(**)
Самосохранение	,099(**)	0,035	0,064

Наблюдалась положительная корреляция между шкалами профессионального мира и сферой самочувствия ($r=0,124; p<0,01$). Оказывается, у пожилых людей, которые рассматривают профессиональную сферу как ценность, более высокий уровень самочувствия в эмоциональном состоянии. То есть получается, что человек с высоким показателем сферы профессиональной деятельности придает большое значение сфере своей профессиональной деятельности, тратит много времени на свою работу, быстро приступает к решению всех задач на производстве, самосознание тех, кто считает профессиональную деятельность главным смыслом жизни, также находится на высоком уровне.

Наблюдалась положительная корреляция между профессиональным миром и шкалами настроения ($r=0,132$; $p<0,01$). Оказывается, что пожилые люди с высоким уровнем профессионализма также имеют более высокий уровень настроения, когда они занимаются своей профессией или занимаются делами, связанными с их профессией.

Можно засвидетельствовать положительную корреляцию между шкалами образования и самосознания ($r=0,144$; $p<0,01$). Обнаружено, что пожилые люди, которые ставят сферу обучения на более высокий уровень, также имеют более высокое чувство собственного достоинства. То есть в этом пожилые люди разного возраста, стремящиеся стать учеными, расширить свое мировоззрение, считают самым важным приобретение новых знаний, не отставать от жизни, и это при условии, что это также положительно сказывается на их эмоциональном самочувствии.

Также наблюдалась положительная корреляция между шкалами обучения и воспитания и активности ($r=0,105$; $p<0,05$). Из этого следует, что уровень активности у пожилых людей, отдающих предпочтение сфере образования, также выше. Мы можем видеть такую ситуацию в том, что пожилые люди проявляют интерес к науке, принимают инновации в науке и продолжают заниматься наукой даже в этом возрасте. Это проявляется в том, что он осведомлен о новостях в обществе и мире и может правильно с ними обращаться.

Положительная корреляция также наблюдалась в шкалах семейной жизни и сферы самосознания ($r=0,123$; $p<0,01$). Оказывается, у пожилых людей, которые считают сферу семейной жизни ведущей ценностью, чувство собственного достоинства также выше. При этом чем больше времени пожилые люди проводят в семейной жизни, со своими детьми, тем лучше их самочувствие, они чувствуют себя сильными, трудолюбивыми, полными энергии, полными энтузиазма, здоровыми, свежими, крепкими.

Исходя из цели и задачи нашего исследования, при анализе корреляционной взаимосвязи между семейной жизнью и областью настроения, видно, что существуют закономерности взаимосвязи на уровне доверия. Оказалось, что шкалы семейной жизни и настроения имеют положительную корреляцию ($r=0,131$; $p\leq 0,01$). Следовательно, высокая ценность семейной жизни причина в том, что пожилые люди веселы, в хорошем настроении, чувствуют себя счастливыми, полными удовольствия, оптимистичными, полными надежды и довольными в семье.

Обнаружено, что существует положительная корреляция между шкалами социальной жизни и самосознания ($r=0,101$; $p<0,01$). Следовательно, оказывается, что пожилые люди с высокими показателями в социальной сфере имеют более высокое физиологическое и психологическое самочувствие. То есть для них характерно то, что пожилые люди придают большое значение проблемам общественной жизни, вступают в общественно-политическую жизнь и активно в ней реагируют.

Наблюдалась положительная корреляция между шкалой социальной жизни и настроения ($r=0,116$; $p<0,01$). То есть настроение пожилых людей, активных в общественной жизни, в эмоциональном состоянии также высокое, то есть бодрое, веселое, радостное.

Положительная корреляция наблюдалась между шкалами сферы интересов и области самочувствия ($r=0,111$; $p<0,01$). Оказывается, психологическое и физиологическое самочувствие пожилых людей, которые ставят свои интересы выше, чем в других областях, также находится на высоком уровне. То есть, такие пожилые люди чувствуют себя лучше, если проводят время в личных интересах. Обычно такие люди полностью посвящают свое свободное время определенным сферам интересов, а те, кто в свободное время не увлекается какой-либо сферой, считают свою жизнь скучной, во многом бессмысленной.

Имеется положительная корреляция, между миром интересов и шкалами настроения ($r=0,094$; $p<0,05$). То есть пожилые люди, кажется, тоже в хорошем настроении, когда они занимаются тем, что им интересно.

Также наблюдалась положительная корреляция между шкалами высокого престижа и самочувствия ($r=0,080$; $p<0,05$). То есть оказывается, что здоровье и психологическое состояние пожилых людей, которые стремятся быть в поле зрения общественности посредством соблюдения определенных социальных требований, стремятся к деятельности, которая поддерживает, поддерживает общественность в соответствии с социальными требованиями, ищут и любят заниматься тем видом деятельности, который поднимает их положение все выше и выше.

Обнаружена положительная корреляция между следующей шкалой престижа и настроения ($r=0,088$; $p<0,05$). То есть пожилые люди с высокой репутацией также имеют повышенное настроение в процессе поведения, принятия решений и общения с окружающими.

При наблюдении корреляционной зависимости по следующей шкале, мы также можем наблюдать положительную корреляцию по шкалам творчества и самосознания ($r=0,098$; $p<0,01$). Когда такой пожилой человек занимается творчеством, улучшается и его душевное состояние. Занимаясь творчеством, пожилые люди получают облегчение, выражая свои чувства.

В шкалах творчества и настроения можно снова встретить положительную корреляционную зависимость ($r=0,113$; $p<0,01$). То есть оказывается, что пожилые люди разного возраста находятся в позитивном настроении в процессе творчества. И такое настроение также увеличивает шансы найти решение проблем, связанных с творчеством.

Также был получен результат положительной корреляции между активными социальными отношениями и шкалами самооценки ($r=0,123$; $p<0,01$). У таких пожилых людей активные социальные отношения уменьшают депрессию и беспокойство, а также уменьшают многие другие

физические недуги. Пожилые люди лучше заботятся о своем здоровье, проявляя активность в общественной жизни.

Обнаружена положительная корреляция между работой над собой и шкалой самочувствие ($r=0,138$; $p<0,01$). Это означает, что пожилые люди разного возраста стремятся улучшить свои знания, опыт и навыки, поскольку их самочувствие улучшается, когда они занимаются саморазвитием. Оказывается, когда он работает, учится новому и совершенствуется, его статус также находится на высоком уровне.

Положительная корреляция также наблюдалась при сравнении работы над собой и шкалы настроения ($r=0,128$; $P<0,01$). При этом пожилые люди чувствуют внутреннюю мотивацию, удовлетворение, работая над собой для достижения своих целей. Поскольку в процессе саморазвития у пожилых людей повышается позитивный настрой и удовольствие от жизни.

Выявлена положительная корреляционная зависимость между достижениями по шкалам ориентации и самочувствия ($r= 0,154$; $p<0,01$). Это потому, что в процессе достижения успеха пожилыми людьми их психическое и физическое состояние меняется в лучшую сторону. А поскольку это приводит к повышению мотивации у пожилых людей, к повышению уверенности в себе.

Результаты снова показали положительную корреляцию между ориентацией на успех и шкалами активности ($r=0,083$; $p<0,05$). То есть пожилые люди разного возраста более активны, если они добиваются успехов, если они работают с сильным стремлением. В процессе этого пожилые люди больше стараются достичь поставленных целей, повышается производительность труда.

Между ориентацией на достижения и шкалами настроения имеется положительная корреляция ($r=0,137$; $P<0,01$). Как видно из этого, подразумевается, что пожилые люди испытывают внутреннее удовольствие и мотивацию в процессе достижений, получают удовлетворение от своей работы. У него поднимается настроение из-за того, чего он достиг, и это может дать ему дополнительную умственную силу для достижения еще больших успехов.

Обнаружена положительная корреляция шкалы духовного удовлетворения со шкалой самочувствие ($r=0,140$; $p<0,01$). Оказывается, жизненное самочувствие пожилых людей меняется в лучшую сторону, когда удовлетворяются их внутренние потребности, духовные и духовные потребности. То есть пожилой человек в разном возрасте будет чувствовать себя более спокойным, уравновешенным и счастливым в процессе, поскольку он будет жить в соответствии со своими внутренними целями и ценностями, и это положительно скажется на его психическом и физическом самочувствии.

Наблюдалась положительная корреляция между шкалами морального удовлетворения и настроения ($r=0,107$; $p<0,01$). Это подразумевает, что когда внутренние потребности, ценности и духовные потребности человека

удовлетворяются, его настроение повышается, а положительные эмоции возникают. Этот процесс обычно сопровождается чувством внутреннего покоя и удовлетворения, в результате чего пожилые люди чувствуют себя счастливее, спокойнее и психически сильнее, уменьшая стресс и беспокойство.

Анализируя корреляцию между шкалами самосохранения и самочувствие, видно, что существуют законы положительной корреляции на уровне доверия ($r=,099;p<0,01$). То есть, пока пожилой человек остается верным своему истинному образу, ценностям и внутренним принципам и живет, не теряя себя, его жизненная ситуация улучшается.

В третьей главе исследования, озаглавленной **“Возможности влияния на ценностную ориентацию в пожилом возрасте”**, приводится описание программы тренинга правильной организации ценностей пожилых людей, модель развития и посттренинговые результаты. Нами разработана модель воздействия ценностей, которые проявляются у пожилых людей, с целью обеспечения психического благополучия пожилых людей, повышения качества и содержания жизни. Мы считаем, что через анализ отношения пожилых людей к жизни модель приобретает эффективное значение как развитие и поддержание системы ценностей.



Рисунок 1. Модель влияния на ориентацию ценностей, проявляющихся в пожилом возрасте.

1. Выявляет негативные мысли пожилых людей, пессимистические, неадекватные взгляды, помогает заменить их позитивными и адекватными. Именно через позитивное мышление ценности личности приобретают более гибкий, и социально полезный характер (когнитивная сфера).

2. Наличие образовательных возможностей на протяжении всей жизни, включая участие в познавательной деятельности, включая чтение книг или овладение новыми навыками, применение энергосберегающих средств для развития памяти, логики, внимания, активизация когнитивной сферы с помощью упражнений может помочь развить навыки мышления и принятия решений, которые эффективны для формирования ценностей у пожилых людей (когнитивная и поведенческая сфера).

3. Помогая пожилым людям переосмыслить свой жизненный опыт и ценности, они сосредотачиваются на размышлениях о личностном росте и жизненных целях. Это позволит укрепить ценности и придать им новый смысл (поведенческая сфера).

4. Побуждать пожилых людей быть благодарными, выражать признательность, вспоминать позитивные моменты, использовать техники медитации и релаксации, проводить время с близкими, использовать упражнения, направленные на усиление социальной поддержки и эмпатии, а также понимать эмоции окружающих. Повышая признательность позитивных отношений и формирования ценностей на основе социальной адаптивности, человек может направлять существующие ценности в соответствии со своими потребностями и целями (эмоциональная сфера).

5. Замена негативных привычек позитивными путем объяснения пожилым людям связи между их существующим поведением и их ценностями, проведение терапевтических бесед, побуждающих пожилых людей пересмотреть свои жизненные достижения и ценности, способствует формированию здоровых ценностей, укреплению существующих ценностей путем поощрения здорового образа жизни (поведенческая сфера).

Порядок проведения тренинговой программы по правильному формированию ценностей у пожилых людей

Продолжительность: 6 недель.

Порядок занятий: раз в неделю.

Необходимое оборудование: для эффективного выполнения программы требуется следующее материально-техническое оборудование: доска для письма, мел, (в случае железной доски - магниты, маркеры), альбомная бумага, ручки, карандаши, парты, стулья, игровая площадка, светлая и теплая комната. Для проведения программы приглашается специалист с высшим психологическим образованием. Перед проведением занятий специалисту необходимо досконально ознакомиться с содержанием программы, понять структуру и специфику каждого занятия. Также

рекомендуется обновить знания по теме «система ценностных ориентаций». Обновление знаний помогает психологу привести их к определенным выводам и способствовать развитию психологических ресурсов личности.

Диагностический разрез проводится в начале и в конце для оценки эффективности программы. С помощью упражнений в этой развивающей программе «Счастливой, долгой жизни» мы поставили перед собой цель оказать эмоциональное, когнитивное и поведенческое влияние на ценности пожилых людей. Благодаря этому обучению пожилые люди смогли еще раз взглянуть на свои ценности, различая ценности на уровне важности в своей жизни.

Таблица 4

Результаты опросника «Ценностные ориентации» до и после тренинга у пожилых людей разного возраста, n=25

Шкала		N	Средний ранг	W	p
Мир интересов	Уменьшился	6	10,33	-2,517	0,012*
	Увеличилось	18	13,22		
	Не изменен	1			
	Всего	25			
Активные социальные отношения	Уменьшился	3	4,67	-2,798	0,005**
	Увеличилось	13	9,38		
	Не изменен	9			
	Всего	25			
Работай над собой	Уменьшился	5	11,00	-2,324	0,020*
	Увеличилось	17	11,65		
	Не изменен	3			
	Всего	25			
Духовное удовлетворение	Уменьшился	5	9,00	-2,653	0,008**
	Увеличилось	17	12,24		
	Не изменен	3			
	Всего	25			
Самосохранение	Уменьшился	3	13,67	-2,593	,010**
	Увеличилось	18	10,56		
	Не изменен	4			
	Всего	25			

Примечание:**p<0,01;*p<0,05

Тест-анкета И.Г.Сенина «Ценностная ориентация» показала достоверные результаты в области сферы интересов у пожилых испытуемых (W=-2,517;p<0,05). То есть увеличилось число тех, кто считает сферу интересов важной. Потому что после развивающего обучения у них появилась возможность развить себя, внедрить новшества в свою жизнь и,

таким образом, повысить свою уверенность в себе и поддерживать хорошее психическое состояние. И мы можем наблюдать, как это напрямую проявляется у пожилых людей как важное хобби и как важная ценность, чтобы посвятить себя занятиям, которые они считают важными.

Наблюдались достоверные различия, которые также были значительными по шкале в области активных социальных отношений у испытуемых ($W=-2,798; P<0,01$). При этом мы наблюдаем повышенную активность пожилых людей в общественной жизни. Это напрямую указывает на то, что они начинают видеть в себе важного члена общества, повышается их уверенность в себе. Кроме того, по мере того, как пожилые люди выходят из трудовой деятельности с целью значимого времяпрепровождения, новые аспекты социальных связей, а именно обмен опытом с другими, обучение подрастающего поколения также придают им активность, и в этом контексте мы также можем наблюдать рост их активности. И мы знаем, что повышение этого качества у пожилых людей положительно влияет на улучшение качества их жизни и снижение стресса, а также на улучшение их психического состояния.

Достоверные различия также были обнаружены в шкале работы пожилых людей над собой ($W-2,324; p<0,05$). В результате у пожилых людей увеличилось понимание важности работы над собой. То есть они после тренингов стали ощущать необходимость уделять больше внимания своему здоровью, повышать качество жизни, пересматривать свои жизненные ценности, правильно понимать смысл жизни. А это, в свою очередь, может помочь им улучшить свое физическое, психологическое и социальное положение.

Различия в уровнях доверия были обнаружены также в результатах шкалы духовного удовлетворения ($W-2,653; p<0,01$). По этим результатам мы можем увидеть повышенное духовное удовлетворение после развивающих упражнений у пожилых людей. Это можно объяснить тем, что они осознали смысл жизни, смогли найти удовлетворение в себе, обрели внутренний покой, смогли реализовать себя, смогли наслаждаться жизнью. То есть мы видим, что они достигли духовной стабильности благодаря духовным ценностям.

Таблица 5

Результаты показателей до и после проведения экспрессивных диагностических тестов эмпатии у пожилых людей разного возраста на основе критерии Вилкоксона (n=25)

Шкала	Пол	N	Средний ранг	W	p
Эмпатия к пожилым людям	Уменьшился	6	9,00	-2,376	0,018*
	Увеличился	16	12,44		
	Не изменен	3			
	Всего	25			

Эмпатия к героям художественного произведения	Уменьшился	5	9,40	-2,590	0,010**
	Увеличился	17	12,12		
	Не изменен	3			
	Всего	25			
Эмпатия к незнакомцам	Уменьшился	4	11,75	-2,592	0,010**
	Увеличился	18	11,44		
	Не изменен	3			
	Всего	25			

Примечание:** $p < 0,01$:* $p < 0,05$

Мы также можем увидеть положительные изменения в шкале самосохранения ($w = -2,593$; $p < 0,01$). Из этого можно сказать, что после развивающего тренинга пожилые люди стали осознавать свою ценность, чувствовать себя такими, какие они есть, а также чувствовать связь с осознанием того, что они имеют место в обществе и семье.

Согласно результатам методологии эмпатии в нашем исследовании, различия в уровнях доверия наблюдались по шкале эмпатии к пожилым ($W = 2,376$; $p < 0,05$). Это объясняется тем, что они могут глубже понять чувства и проблемы других. Повышенное чувство более глубокого понимания ценности жизни побуждает пожилых людей быть более теплыми и чуткими по отношению к другим.

Значительные достоверные изменения наблюдались в шкале сочувствия к героям художественного произведения, участвовавшим в развивающей программе ($W = -2,590$; $P < 0,01$). По его словам, у пожилых людей этот уровень эмпатии повышается после тренингов. Герои художественного произведения эмоционально связывают их с героями, что становится для них важным источником эмоциональной поддержки. По мере того, как пожилые люди глубже понимали жизнь, их эмпатия к персонажам росла.

Достоверная разница была также проявляется по шкале эмпатии к незнакомцам ($W = 2,592$; $P < 0,01$). Мы можем наблюдать, что занятия в развивающей программе позволяют пожилым людям также понимать других, стремиться к установлению теплых и искренних связей с другими, делая их более чувствительными к ситуации незнакомцев.

По этим результатам мы можем видеть, что некоторые ценности пожилых людей изменились, то есть увеличились. Оказывается, это положительно влияет на качество их жизни. Более того, мы можем рассматривать увеличение эмпатии в них как положительный результат, а также снижение использования психологических механизмов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате научного исследования по теме «Психологические особенности проявления ценностей в пожилом возрасте» были сделаны следующие общие выводы:

1. Система ценностей имеет двойственный характер и формируется определяемым обществом своеобразием неповторимого жизненного опыта, потребностей и чувств человека.

2. Ценности пожилых людей, влияющие на качество их жизни и чувство удовлетворенности своей жизнью, имеют решающее значение для сохранения их культурного и социального богатства в обществе и передачи его следующему поколению.

3. Установлено, что существуют гендерные различия в таких ценностях, как «семейная жизнь», «духовное удовлетворение», «толерантность» у пожилых людей, а также в механизмах регрессии и компенсации, которые на них влияют.

4. Обосновано, что в старости и пожилом возрасте существуют значительные различия в таких ценностных областях, как профессия, материальное обеспечение и сохранение идентичности.

5. Обнаружено, что эмоциональные состояния пожилых людей, такие как позитивное самочувствие, физическая и психологическая активность, стабильное настроение, типы эмпатии у них и контроль субъективного локуса, также имеют гендерные и возрастные особенности.

6. Благодаря тренинговым занятиям в программе удалось найти новый смысл в жизни пожилых людей, повысить социальную активность, сохранить самооценку и обеспечить психическую стабильность.

Ниже приведены **практические рекомендации**, которые помогут пожилым людям повысить качество жизни и уровень удовлетворенности.

Рекомендации для пожилых людей:

1. Сохранение целей и интересов. Иметь позитивный мировоззрение. Постоянно ставить новые цели и стремиться к их достижению. Найдите и займитесь новым хобби или интересным занятием. Например, садоводство, чтение книг, ручной труд и т.д.

2. Быть социально активным, то есть поддерживать общение с близкими, заниматься волонтерской работой, участвовать в различных местных и общественных мероприятиях.

3. Поддерживание здорового образа жизни, придерживание здорового питания, пить достаточное количество воды, соблюдение режима сна. То есть привыкнуть ложиться спать и вставать в одно и то же время каждый день. Обеспечение спокойной и комфортной обстановки.

4. Необходимо регулярно проходить медицинские осмотры, гулять на природе, заниматься дыхательными упражнениями, медитациями.

5. Укрепление семейных отношений. Проводить время с семьей. Развитие традиционных ценностей.

Рекомендации для членов семьи:

1. Поскольку социальная поддержка пожилых людей и их регулярное общение с членами семьи, а также их психологическая поддержка важны для их психологического и физического здоровья в этом возрасте, внимание семьи, особенно молодого поколения, помогает им чувствовать себя ценными и важными.

2. Сосредоточение внимания и привлечение пожилых людей к здоровому питанию, а также поощрение, заинтересованность в регулярном выполнении

простых физических упражнений. Потому что это положительно сказывается на их общем здоровье и психологическом состоянии.

3. Помощь в регулярных медицинских осмотрах.

4. Прислушиваться к чувствам и мыслям пожилых людей и уважать их. Это дает им чувство признательности. Ориентация на новые интересы и увлечения.

5. Позволяя пожилым людям быть максимально независимыми в своей повседневной деятельности. Попытка сделать что-либо самостоятельно позволяет им чувствовать себя полезными и сильными. Помогать ему работать с технологиями и понимать их, а также использовать их.

6. Создайте для них безопасную и комфортную домашнюю среду.

**SCIENTIFIC COUNCIL PhD.03/04.10.2024.P.51.08 ON AWARD OF
SCIENTIFIC DEGREE OF DOCTOR OF SCIENCES AT URGANCH
STATE UNIVERSITY**

URGANCH STATE UNIVERSITY

KURBANIYOZOVA RANO YULDASHEVNA

**PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE MANIFESTATION OF
VALUES IN OLD AGE**

19.00.06 - Age and pedagogical psychology. Developmental psychology

**ABSTRACT
OF THE DISSERTATION OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD) IN
PSYCHOLOGICAL SCIENCES**

Urgench – 2025

The theme of the of doctoral dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission under the Ministry of Higher Education, Science and Innovation of the Republic of Uzbekistan under B.№2023.4.PhD/P750

The dissertation was carried out at Urganch State University named after Anu Rayhon Beruni.

The dissertation abstract is published on the website of the Scientific Council (www.urdu.uz) and on the Ziyonet Information Portal at (www.ziyonet.uz) in three language (Uzbek, Russian, English).

Research Advisor

Elmuratova Aysulu Usaxovna

doctor of Philosophi (PhD) psychological sciences, professor

Official opponents:

Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna

candidate og psychological sciences, associate professor

Qodirov Kamoliddin Botirovich

doctor of psychological sciences (DSc), professor

Leading organization:

Bukhara State Universiteti

The defence of the dissertation will be held on « ____ » _____ 2025, at « ____ » at the meeting of Scientific Council № PhD. 03/04.10.2024.P.51.08. under the Urganch State University (Address: 220100, Urgench, Hamid Olimjon street, 14. Tel.: (99862) 224-67-00, fax: (99862) 224-57-00, e-mail: info@urdu.uz.)

The dissertation has been registered in the Informational Resource Centre of the Urgench state university under _____. Address: 220100, Urgench city, Hamid Olimjon street, 14. Tel.: (99862) 224-67-00.

Dissertation abstract has been distributed on « ____ » _____ 2025
(Registry record № ____ as of « ____ » _____ 2025)

S.U.Xodjaniyozov

Chairman of the Scientific council
awarding scientific degrees,
Doctor of Pedagogical
Sciences, professor

M.R.Sultonova

Scientific Secretary of the Scientific
council awarding scientific degrees,
Doctor of philosophy in psychological
Sciences PhD

D.A.Urazbayeva

Chairman of the Scientific
seminar under Scientific council
awarding scientific degrees,
Doctor of Psychological
Sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of the dissertation of Doctor of Philosophy (PhD))

The purpose of the research in the scientific analysis of the psychological characteristics influencing the manifestation of values in old age, the identification of factors affecting this process, and the development of practical recommendations.

The object of the **research** is the values that manifest in old age in which took part, at total 714 respondents, 432 elderly people from the Khorezm region, 168 from the Nukus region and 114 from the Jizzakh region.

The scientific novelty of the research is as follows:

it has been established that as a result of social activity in old age, values such as “high material well-being”, “self-improvement”, “striving for financial independence”, “personal freedom” and “high level of care for others” manifest in an increased need to adapt to the demands of time, acquire new skills and abilities and engage in self-development.

it has been substantiated that the manifestation of defensive mechanisms within the value system in old age, such as “rejection”, “regression”, “intellectualization”, “self-awareness”, “mood stability” and “control of the internal locus”, is related to psychological factors.

it has been proven that such spheres of values as “professionalism,” “creativity”, “active social relationships”, “self-improvement”, “achievement orientation”, “spiritual satisfaction”, and “preservation of identity”, which manifest in old age, directly influence emotional well-being, mood dynamics, and physiological and psychological activity.

it has been proven that psychological defense mechanisms such as “denial,” “projection”, “compensation” and “intellectualization” decrease through the activation of the “world of interests”, “maintaining activity to engage in positive social relationships”, “working on oneself”, “maintaining identity” and increasing “values of spiritual satisfaction”, based on the organization and implementation of developmental exercises aimed at the effective organization of the value system in old age.

Implementation of the research results.

methods for diagnosing values have been selected, proposals that orientation towards the world of professions, high material security and the values of working on oneself in old age will be at a higher level than in old age are included in the module “Psychology of Ontogenesis. Differential Psychology” based on the Order PM-261 of November 24, 2024 of the Educational and Scientific Center of Psychology of the Tashkent State Pedagogical University (Reference No. PM-261-a of the Educational and Scientific Center of Psychology dated November 28, 2024). As a result, the possibility of studying scientific literature on the topic, its theoretical analysis and systematization in sequence is expanded.

the proposals that the value orientation in older people is associated with psychological defense mechanisms, as well as with emotional states, subjective

control, and the manifestation of empathy in older people through value orientation are included in the module “Psychology of Ontogenesis. Differential Psychology” based on the Order PM-261 of November 24, 2024 of the Educational and Scientific Center for Psychology of the Tashkent State Pedagogical University (Reference No. PM-261-a of the Educational and Scientific Center for Psychology dated November 28, 2024). As a result, due to the defense mechanisms of rejection, regression, intellectualization in older people and their connection with well-being, mood, internal locus control, as well as value orientation, older people achieved the manifestation of empathy for animals, children and heroes of a work of art.

data on changes in the field of empathy through corrective exercises in older people are included in the module “Psychology of Ontogenesis. Differential Psychology” based on Order PM-261 of November 24, 2024 of the Educational and Scientific Center of Psychology of the Tashkent State Pedagogical University (Reference No. PM-261-a of the Educational and Scientific Center of Psychology dated November 28, 2024). As a result, an increase in empathy towards older people, heroes of a work of art, and strangers was achieved.

proposals for increasing the values of the world of interests, active social interaction, self-improvement, self-preservation and spiritual satisfaction in older people based on the verification of the effectiveness of development programs are included in the “Psych correction” module based on the Order PM-261 of November 24, 2024 of the Educational and Scientific Center of Psychology of the Tashkent State Pedagogical University (Reference No. PM-261-a of the Educational and Scientific Center of Psychology dated November 28, 2024). As a result, a decrease in the psychological defense mechanisms of projection, compensation and intellectualization in older people was achieved.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, three chapters, a conclusion, a list of references, and appendices. The volume of the thesis is 123 pages.

E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim (I част; I part)

1. Kurbaniozova R.Y. Механизмы психологической защиты в старости // Вестник интегративной психологии. Выпуск 34, часть 2, 2024. 188-192 б. (19.00.00. №2) ISBN: 978-5-9527-02-16-5.

2. Kurbaniozova R.Y. Qadriyatlar namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari. Fan va jamiyat. Ilmiy-metodologik jurnal. N1/2, 2024. 96 – 98 б. (19.00.00. №2) ISSN 2010-720X.

3. Kurbaniozova R.Y. Keksalik davrida empatiyaning namoyon bo'lishi va uning psixologik xususiyatlari. // Psixologiya. – Buxoro, 2024. № 3. – B. 279-283. (19.00.00. №5) ISBN: 2181-5291.

4. Kurbaniozova R.Y. Keksalardagi emotsional holatlarning qadriyatlar yo'nalganligiga ta'siri. O'zbekiston olimlarining ilmiy-amaliy tadqiqotlari jurnali. Ilmiy –amaliy, metodologik jurnal. № 3-son. 2024. 4-10 б. ISSN: 2181-3418. www.re-search.uz

5. Kurbaniozova R.Y. Experimental study of psychological values. Психология XXI столетия. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Yaroslavl, 15-16-mart 2024. 533-535-b. <http://zi-kozlov.ru/conferences/congressxxi>

6. Kurbaniozova R.Y. Keksalik davridagi shaxsning psixologik xususiyatlari. “Zamonaviy psixologiyada jamiyatning dolzarb muammolari: yechimlar va istiqbollar”. Xalqaro ilmiy-amaliy konfrensiya. Toshkent. 2024. 166-169-b.

7. Kurbaniozova R.Y. Keksalarga psixologik yordam ko'rsatishning mazmuni. “Psixologik tadqiqotlarda muammolar, yutuqlar, innovatsiyalar”. Respublika ilmiy-amaliy anjuman. Buxoro davlat universiteti, 22-noyabr 2024.145-147 б.

8. Kurbaniozova R.Y. Qadriyatlar inson hayotidagi muhim psixologik omil sifatida. “Globallashuv va integratsiya sharoitida zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolari”. Respublika ilmiy-amaliy konferensiya. Andijon. 25-mart 2024. 283-285 б.

II bo'lim (II част;II part)

9. Kurbaniozova R.Y. Keksalik davridagi erkak va ayollarda qadriyatlar tizimining psixologik xususiyatlari. «Journal of science-innovative research in Uzbekistan» Jurnal volume 1, ISSUE 9, 2023. December. B 1281-1287.

10. Kurbaniozova R.Y. Psixologiyada art terapiyani qo'llash xususiyatlari. “Shaxsda ilmiy dunyoqarash rivojlanishining psixologik imkoniyatlari va tarbiyaviy jihatlari” mavzusida ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. Toshkent-2019. 318-320-b

11. Kurbaniozova R.Y. Raqs terapiya art terapiyaning tarkibiy qismi sifatida. Iste'dod ziyosi. Urganch. 2020. 63-65-b.

12. Kurbaniyozova R.Y. Psixologiyada shaxsiy qadriyatlarni o‘rganishning nazariy asoslari. Oriental Renaissance Innovative, educational, natural and social sciences-4 (11) December. 2024. .41-44 p.