

KEKSALAR PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI TA'MINLASHDA IJTIMOY FAOLLIKNING ROLI

Amangeldiyev Sirojiddin Nurg'aliy o'g'li

**Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti Ijtimoiy fanlar
fakulteti Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha) yo'nalishi magistranti**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15266322>

Annotatsiya: Mazkur tezisda keksalar psixologik farovonligini oshirishda ijtimoiy faollikning tutgan o'rni nazariy va empirik asosda yoritiladi. Tadqiqot doirasida faol va passiv guruhlardagi 100 nafar keksalar ishtirokida olib borilgan psixologik diagnostika tahlili asosida, ijtimoiy faollikning psixologik farovonlik ko'rsatkichlariga qanday ta'sir qilishi empirik dalillar bilan asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: keksalik, psixologik farovonlik, ijtimoiy faollik, faol guruh, passiv guruh, empirik tadqiqot.

Keksalik davri hayot tsiklining o'ziga xos bosqichi bo'lib, u organizmning biologik, ijtimoiy va psixologik o'zgarishlari bilan xarakterlanadi. Bu davrda inson oldida o'zining hayotiy tajribasi, jamiyatdagi o'rni va ijtimoiy aloqalarini qayta baholash zaruriyati paydo bo'ladi. Ijtimoiy izolyatsiya, passiv hayot tarzi va yolg'izlik kabi holatlar keksalarning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, ijtimoiy faollik ularning ruhiy barqarorligi, hayotdan qoniqishi va umumiy farovonligida muhim o'rin egallaydi.

Psixologik farovonlik kontseptsiyasi C. Ryff (1989) tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, insonning hayotdan ma'no topishi, o'z-o'zini anglash, mustaqillik, shaxsiy o'sish, boshqalar bilan ijobiy aloqalar va hayotni boshqarish kabi ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladi. Keksalikda ushbu omillarni saqlab qolish ijtimoiy faoliyat bilan chambarchas bog'liq.

E. Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, keksalik davridagi asosiy psixologik muammo bu – yaxlitlik va umidsizlik o'rtasidagi ichki kurashdir. Ijtimoiy faoliyat esa bu davrni ijobiy kechirishga, o'z hayotidan faxrlanish va jamiyatga foydali bo'lish tuyg'ularini shakllantirishga xizmat qiladi.

Keksalik davri odatda inson hayotining yakuniy bosqichi sifatida qaraladi, ammo zamonaviy psixologiyada bu davr shunchaki pasayish emas, balki shaxsiy o'sish va ijtimoiy integratsiya uchun yangi imkoniyatlar bosqichi sifatida baholanmoqda. Psixologik farovonlikning ijtimoiy determinantlari aynan shu bosqichda eng dolzarb masalalardan biridir.

Psixologik farovonlik tushunchasi ilk bor ilmiy ravishda C. D. Ryff (1989) tomonidan taklif etilgan va oltita asosiy komponent orqali tavsiflangan:

1. O'z-o'zini anglash (Self-acceptance)
2. Shaxsiy o'sish (Personal growth)
3. Hayotdan ma'no topish (Purpose in life)
4. Atrofdagilar bilan ijobiy aloqalar (Positive relations)
5. Hayotni boshqarish (Environmental mastery)
6. Avtonomiya (Autonomy)

Ryff nazariyasiga ko'ra, ushbu komponentlarning har biri insonning ruhiy salomatligini belgilaydi va ular ijtimoiy aloqalar bilan uzviy bog'liq. Keksalik davrida aynan ijtimoiy izolyatsiya ushbu omillarni zaiflashtirishi mumkin, ijtimoiy faollik esa, aksincha, ularni

qo'llab-quvvatlaydi.

Psixolog Laura Carstensen tomonidan ishlab chiqilgan Socioemotional Selectivity Theory (1999) esa keksalarda vaqt hissiyotining o'zgarishi natijasida yaqin va mazmunli ijtimoiy aloqalarga e'tibor kuchayishini ta'kidlaydi. Ya'ni, keksalar asosan hissiy ahamiyatga ega bo'lgan munosabatlarni ustuvor deb hisoblaydi. Ijtimoiy faollik (masalan, klub faoliyati, jamiyat ishlarida ishtirok, ko'ngillilik) bu ehtiyojni qondiruvchi muhim vosita sifatida maydonga chiqadi.

Bundan tashqari, Rowe va Kahn (1997) tomonidan ishlab chiqilgan "Successful Aging" modeli ham psixologik farovonlikni uchta mezon orqali baholaydi:

- Kasalliklarning yo'qligi yoki kamligi
- Jismoniy va kognitiv faoliyatning yuqoriligi
- Ijtimoiy ishtirokning faolligi

Ushbu modelga ko'ra, "muvaffaqiyatli qarish" uchun ijtimoiy faollik – nafaqat qo'shimcha omil, balki zarur shart hisoblanadi. Ijtimoiy faollik, kognitiv faollikni rag'batlantiradi, depressiv alomatlarni kamaytiradi (Chopik, 2016), va yolg'izlikni yengishda yordam beradi (Chen, 2020).

Shuningdek, Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasida keksalik davriga "Yaxlitlik vs. umidsizlik" bosqichi to'g'ri keladi. Ijtimoiy faoliyatda qatnashgan keksalar hayotining mazmunli kechganini his qilgan holda yaxlitlikka erishishadi. Bu holat ularning psixologik farovonligini ta'minlaydi.

Keksalar salomatligi va farovonligi masalasi nafaqat psixologik, balki sotsiologik va madaniy omillar bilan ham bevosita bog'liqdir. Aktiv qarish (active aging) kontseptsiyasi Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2002) tomonidan ilgari surilgan bo'lib, u keksalarning sog'lig'i, xavfsizligi va ishtirok etishini ta'minlash orqali hayot sifatini oshirishga qaratilgan. Mazkur yondashuvga ko'ra, faqat jismoniy sog'lik emas, balki ijtimoiy integratsiya, madaniy va psixologik faoliyat ham keksalarning farovon yashashida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Keksalar psixologik farovonligiga ijobiy ta'sir qiluvchi omillar qatorida ijtimoiy kapital (social capital) tushunchasi ham muhim o'rin egallaydi. Ijtimoiy kapital – bu shaxsning ijtimoiy tarmog'i, o'zaro ishonch, hamkorlik va qo'llab-quvvatlash tizimining mavjudligini bildiradi (Putnam, 2000). Keksalar jamiyatda faol ishtirok etganlarida ular o'z ijtimoiy kapitalini oshiradi, bu esa ularning yolg'izlik darajasini kamaytiradi va ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi.

Yana bir muhim yondashuv – bu hayotiy mazmun nazariyasi (meaning in life theory) bo'lib, unga ko'ra inson hayotining maqsadi, qiymati va yo'nalishini anglaganida u o'zini psixologik jihatdan baxtli his qiladi (Frankl, 1963). Aynan ijtimoiy faoliyat – bu keksalarga o'z hayotida ma'no topishga xizmat qiluvchi eng muhim psixososial resursdir. Ijtimoiy rollar, jamoat ishlari, ko'ngillilik, tajriba ulashish – bularning barchasi hayotiy ma'no hissini kuchaytiradi.

Shuningdek, zamonaviy pozitiv psixologiya yondashuvi (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) keksalik davrini shaxsiy o'sish, quvonch, shukronalik va ma'naviy boyish bilan bog'lashni taklif qiladi. Bu yondashuvga ko'ra, inson o'z kuchli tomonlariga tayangan holda faol yashasa, u o'zining psixologik salomatligini va hayotdan mamnunligini saqlab qoladi.

Yuqoridagi nazariyalar va ilmiy yondashuvlar keksalik davrida ijtimoiy faollikning inson salomatligi, ruhiy barqarorligi va hayotdan qoniqishi bilan bevosita bog'liqligini asoslaydi.

Ularning umumiy nuqtasi – ijtimoiy faoliyat insonni psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlaydi, hayotni ma’noli qiladi, hamda qarish jarayonini ijobiy kechirishga yordam beradi.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Carstensen, L. L. (1999). *Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity*. *American Psychologist*, 54(3), 165–181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
2. Chopik, W. J. (2016). The benefits of social technology use among older adults are mediated by reduced loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(9), 551–556. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0151>
3. Chen, Y. R. R. (2020). Effects of volunteering on psychological well-being of older adults: A systematic review. *Journal of Gerontological Social Work*, 63(5), 464–483. <https://doi.org/10.1080/01634372.2020.1772202>
4. Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York: W. W. Norton & Company.
5. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
6. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
7. Abdurasulov J. и Pardabayeva , M. 2024. MUSOBAQADAN OLDIN SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*. 4, 6 Part 2 (июн. 2024), 73–76.
8. Sharipova, N. (2023). PHONETICS: UNLOCKING THE SOUNDS OF LANGUAGE. В ZDIT (Т. 2, Выпуск 27, сс. 22–24). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10321056>
9. Турсунов А. 2022 ЧАҚИРУВГА ҚАДАР БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК МАШҒУЛОТЛАРИДА ПЕДАГОГИК ВА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШ ВА УЛАРНИНГ ЎЗИГА ХОС ТОМОНЛАРИ *Science and innovation*, 1(В3), 432- 434
10. Sharipova Nodira Shavkat Qizi, . (2024). TEACHING ENGLISH TO YOUNG LEARNERS USING CLIL METHOD IN CLASS. *International Journal of Pedagogics*, 4(06), 161–164. <https://doi.org/10.37547/ijp/Volume04Issue06-29> .
11. Abdurasulov, J. (2024). PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MILITARY PATRIOTIC EDUCATION IN GENERAL SECONDARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS. В *INTERNATIONAL BULLETIN OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY* (Т. 4, Выпуск 7, сс. 38–40). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12721051>
12. Abdurasulov J. 2024. HARBIY PEDAGOGIKANING BOSHQA FANLAR BILAN ALOQASI. *Молодые ученые*. 2, 6 (фев. 2024), 48–52.
13. Jo‘rayev , S. , & Abdurasulov, J. (2024). SUBJECT, TASKS AND CONTENT OF STUDYING THE BASICS OF MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION. *Академические исследования в современной науке*, 3(7), 149–153.извлечено.
14. Абдурасулов, Ж. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХТЕХНОЛОГИЙ В УСВОЕНИИ УРОКОВ ИСТОРИИ.
15. Abduqodirova, D. и Abdurasulov, J. 2025. YOSHLARDA HARBIY-VATANPARVARLIK TUYG‘USINI TAKOMILLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI. *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования*. 4, 1 (янв. 2025), 50–53.
16. Жўраев , Ш. , & Абдурасулов , Ж. (2024). ҲАРБИЙ ЖАМОАДАГИ ИЖТИМОЙ ФИКР. *Журнал академических исследований нового Узбекистана*, 1(2), 97–103. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yoitj/article/view/28151>.

17. Abdurasulov , J. (2022). HARBIY KOMPETENTSIYA KURSANTNING KASBIY MAHORATINI 54 SHAKLLANTIRISHNING KALITI SIFATIDA. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 2(11), 231–234. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/5326>
18. Abdurasulov , J. 2022. SHAQIRUVGA QADAR BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK FANI O'QITUVCHISIGA QO'YILADIGAN TALABLAR. Евразийский журнал академических исследований. 2, 11 (окт. 2022), 983–988.
19. Абдурашулов , Ж. (2024). ҲАРБИЙ ЖАМОАНИНГ ПСИХОЛОГИК АСПЕКТЛАРИ. Бюллетень педагогов нового Узбекистана, 2(2), 59–65
20. Abduqodirova Dilobarbonu Erkinjon Qizi TALABALARDA PSIXOLOGIK STRESSNI YENGISH // YOPA. 2025. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/talabalarda-psixologik-stressni-yengish> (дата обращения: 02.04.2025).
21. K.O. Arzibayev, V.Sh.Rahimov Effects On Performance By Electronic Training Equipment For Young Karatists. «Psychologi and education» Journal (2021) 58(2): 11488-11490 ISSN: 00333077
22. K.O. Arzibayev, V.Sh.Rahimov Influence of Basketball on the Mental and Physical Development of the Personality. «International Journal of Future of Generation Communication and Networking » Vol. 14. No. 1. (2021). pp. : 768-772 ISSN: 2233-7857 IJFGCN
23. Arzibaev, K. O., & Rafiqov, A. U. (2021). THE ROLE OF MATHEMATICS IN SPORTS. In АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ (pp. 5-8).
24. Arzibaev, K. O., & Tanikulova, Z. R. (2021). MECHANISMS FOR IMPROVING THE LEGAL KNOWLEDGE OF ATHLETES. In АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ (pp. 117-119).
25. Arzibaev, K. O., & Elmurodova, M. U. (2021). DEVELOPMENT IN SPORTS USING UNIQUE TECHNIQUES. In АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ (pp. 3-5).
26. ARZIBAYEV, Q. (2024). O 'SMIR SPORTCHILARDA MAQSADGA ERISHISH MOTIVATSIYASI TADQIQI. News of the NUUz, 1(1.9), 54-57.
27. Арзибаев, К. О. (2015). РОЛЬ МОТИВАЦИИ В ЕДИНОБОРСТВЕ. Наука и мир, (3-3), 103-105.
28. Арзибаев, К. О., & Аралов, С. А. (2016). КОНСТИТУЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ. Наука и мир, 3(1), 53-54.
29. Арзибаев, Қ. О., & Акбарова, Д. Р. (2016). Проблема здорового образа жизни в исследованиях. Наука и мир, (3-3), 77-78.
30. Арзибаев, К. О. (2013). МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. SCIENCE AND WORLD, 93.
31. Арзибаев, К., & Бердалиева, Ю. (2013). ВЛИЯНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА МОТИВАЦИЮ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ. SCIENCE AND WORLD, 14.
32. Arzibayev, Q. (2023). THE PROBLEM OF MOTIVATION OF SPORT ACTIVITY IN THE ANALYSIS. European journal of education and applied psychology, (2), 82-89.
33. Arzibayev, Q. (2023). THE APPEARANCE OF MOTIVES FOR SPORTS ACTIVITY IN ANALYSIS. Modern Science and Research, 2(10), 694-704.
34. Arzibayev, K. O., & Aralov, S. A. (2016). Physical culture and social importance of sport in educating the young by the principles National Concept. In Scientific achievements of the third millennium (pp. 23-24).
35. Arzibayev, Q. (2023). O'smir sportchilarda sport bilan shug'ullanish motivlarini O'rganish. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari, 1(3), 18-25.