

KEKSALAR FAROVONLIGI OMILLARI: PSIXOLOGIK YONDASHUV

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 magistri
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15266258>

Annotatsiya: Ushbu tezisdagi keksalar hayotidagi psixologik farovonlik tushunchasi, unga ta'sir etuvchi ichki va tashqi omillar, zamonaviy nazariyalar hamda amaliy tajriba asosida ko'rib chiqilgan. Keksalik davrida farovonlikni ta'minlashda ijtimoiy faollik, muloqotga ehtiyoj, o'z-o'zini anglash va hayotdan ma'no topish kabi psixologik omillarning roli yoritiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, keksalikda faollikni saqlab qolgan insonlar ruhiy barqarorlikka, hayotdan mamnunlik va ijtimoiy foydalilik hissiiga ko'proq ega bo'ladi.

Kalit so'zlar: keksalik, farovonlik, psixologik salomatlik, ijtimoiy faollik, hayotdan qoniqish, hayotiy ma'no, avtonomiya.

Keksalik davri insonning hayotidagi muhim bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda psixologik farovonlikning ta'siri katta rol o'ynaydi. Farovonlik, ya'ni yaxshi psixologik holat, o'zining aqliy, hissiy va ijtimoiy salomatligini ta'minlashga qaratilgan jarayon bo'lib, u nafaqat individual, balki jamoaviy farovonlikka ham ta'sir ko'rsatadi. Keksalar orasida farovonlikni oshirish, ularning psixologik salomatligini yaxshilash, ijtimoiy integratsiya va faollikni saqlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Bu tezisdagi keksalarga xos psixologik yondashuvlarni o'rganish, ularning psixologik farovonlikni ta'minlashga qaratilgan asosiy omillarni aniqlash maqsad qilingan. Tadqiqotda keksalarning farovonligi bilan bog'liq ijtimoiy, psixologik va biomedikal omillar o'rganiladi. Psixologik farovonlikni ta'minlashda muhim bo'lgan omillar, shuningdek, keksalar uchun o'ziga xos davolash va qo'llab-quvvatlash usullarini ko'rib chiqamiz.

Psixologik farovonlik — bu shaxsning umumiy aqliy va hissiy holatini ifodalaydi, uning o'zini qanday his qilishi, o'zini qanday baholashi va umumiy hayotdan qancha mamnunligi bilan bog'liq. Farovonlikning psixologik o'lchamlari bir qator elementlardan iborat bo'lib, ularga quyidagilar kiradi:

1. O'zlikni anglash — o'zining ichki dunyosini, hissiyotlarini va ehtiyojlarini anglash;
2. O'ziga ishonch — shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchi va hayotga nisbatan umid bilan qarashi;
3. Ijtimoiy aloqalar — boshqalar bilan ijobiy munosabatlar, do'stlik va qo'llab-quvvatlash;
4. Hayotdan qoniqish — umumiy hayotdan qoniqish darajasi, faoliyatdagi maqsadlarni amalga oshirish.

Keksalik davrida psixologik farovonlikni ta'minlashda bir qancha muhim omillar mavjud. Ularning ayrimlari quyidagilar:

- Ijtimoiy aloqalar: Keksalikda ijtimoiy izolyatsiya va yolg'izlik hissi tez-tez uchraydi, bu esa psixologik farovonlikni yomonlashtirishi mumkin. Doimiy va mustahkam ijtimoiy aloqalar, ayniqsa oilaviy va do'stlar bilan muloqot keksalar uchun muhim.
- Psixologik moslashuvchanlik: Keksalarning stressni boshqarish va o'zgarishlarga moslashish qobiliyati farovonlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Stress va qayg'ularni boshqarish, ijobiy fikrlash va o'z-o'zini qo'llab-quvvatlashni rivojlantirish farovonlikni oshiradi.

- O'zini o'zi anglash va hayot maqsadi: Keksalar o'zlarini qanday his qilishlari va hayotlariga qanday maqsad qo'yishlari ularning psixologik holatiga bevosita ta'sir qiladi. O'zlikni anglash va hayot maqsadini qayta shakllantirish keksalikda hayotning yangi ma'nolarini topishga yordam beradi.
- Salomatlik va jismoniy faollik: Psixologik farovonlik faqat aqliy holatga emas, balki jismoniy salomatlikka ham bog'liqdir. Jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzini saqlash, keksalikda psixologik barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi.

Keksalar uchun psixologik faollik va ijtimoiy integratsiya alohida ahamiyatga ega. Faol ijtimoiy hayot, yangi faoliyatlarni boshlash va yirik ijtimoiy tarmoqlarga qo'shilish keksalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy faollik keksalarning o'zlarini kerakli va ijtimoiy jihatdan muhim his qilishlariga yordam beradi.

Keksalarning psixologik faolligi, ularning yangi bilimlarni olishga va yangi ijtimoiy aloqalar yaratishga bo'lgan intilishi, ularning psixologik farovonligini yaxshilaydi. Bunga misol sifatida ijtimoiy tashkilotlar, qariyalar klublari va turli ijtimoiy xizmatlar orqali amalga oshiriladigan ijtimoiy qo'llab-quvvatlash dasturlari keltirilishi mumkin.

Keksalar uchun psixologik farovonlikni oshirishga qaratilgan bir qator chora-tadbirlar mavjud. Bu tadbirlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash: Keksalarga ijtimoiy aloqalarni saqlash va yangi ijtimoiy guruhlariga qo'shilish imkoniyatlarini yaratish.
- Psixologik yordam va maslahatlar: Keksalar uchun psixologik yordam va maslahat xizmatlari orqali stressni boshqarish, depressiya va qayg'u bilan kurashish.
- Jismoniy va aqliy mashqlar: Jismoniy faollikni oshirish, yangi hobbilarga va qiziqishlarga ega bo'lish, keksalarga psixologik farovonlikni ta'minlashga yordam beradi.
- O'zlikni anglash va hayot maqsadlarini yangilash: Keksalar uchun o'zlikni anglash va yangi hayot maqsadlarini belgilashni qo'llab-quvvatlash, ular uchun motivatsiya yaratadi.

Keksalik davrida psixologik farovonlikni oshirish, ijtimoiy faollik, o'zlikni anglash va ijtimoiy aloqalarning kuchaytirilishini talab qiladi. Psixologik yordam, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va jismoniy faollik keksalarning psixologik salomatligini saqlashga yordam beradi. Ushbu omillarni hisobga olib, keksalarga samarali qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish, ularning farovonligini oshirishga xizmat qiladi.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. Journal of Personality and Social Psychology, 69(3), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.3.719>
2. Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). *Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis*. Basic and Applied Social Psychology, 21(4), 351–365. https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2104_2
3. Steptoe, A., & Marmot, M. (2002). *The influence of low control and low self-esteem on health: A longitudinal study of older men and women*. Social Science & Medicine, 54(4), 589–598. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(01\)00194-7](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(01)00194-7)

4. Bowling, A. (2005). *Ageing well: Quality of life in old age*. Open University Press.
5. Chou, K. L., & Chi, I. (2000). *A study of psychological well-being and life satisfaction in the elderly in Hong Kong*. *The Journal of Applied Gerontology*, 19(4), 448–459. <https://doi.org/10.1177/073346480001900404>
6. 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.
7. 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>
8. 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
9. 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> .
10. 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>
11. Abdurasulov J. 2024. HARBIY PEDAGOGIKANING BOSHQA FANLAR BILAN ALOQASI. *Молодые ученые*. 2, 6 (фев. 2024), 48–52.
12. 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.
13. Абдурасулов, Ж. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХТЕХНОЛОГИЙ В УСВОЕНИИ УРОКОВ ИСТОРИИ.
14. 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.
15. 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/yoiti/article/view/28151>.
16. Abdurasulov , J. (2022). HARBIY KOMPETENSIYA 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>
17. Abdurasulov , J. 2022. ШАҚИРУВГА ҚАДАР БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК FANI O'QITUVCHISIGA QO'YILADIGAN TALABLAR. *Евразийский журнал академических исследований*. 2, 11 (окт. 2022), 983–988.
18. Абдурасулов , Ж. (2024). ҲАРБИЙ ЖАМОАНИНГ ПСИХОЛОГИК АСПЕКТЛАРИ. *Бюллетень педагогов нового Узбекистана*, 2(2), 59–65
19. Abduqodirova Dilobarbonu Erkinjon Qizi TALABALARDA PSIXOLOGIK STRESSNI YENGISH // YOPA. 2025. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/talabalarda-psixologik-stressni>

уенгиш (дата обращения: 02.04.2025).

20. 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
21. 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
22. 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).
23. Arzibaev, K. O., & Tanikulova, Z. R. (2021). МЕХАНИЗМЫ FOR IMPROVING THE LEGAL KNOWLEDGE OF ATHLETES. In АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ (pp. 117-119).
24. 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).
25. ARZIBAYEV, Q. (2024). O 'SMIR SPORTCHILARDA MAQSADGA ERISHISH MOTIVATSIYASI TADQIQI. News of the NUUz, 1(1.9), 54-57.
26. Арзибаев, К. О. (2015). РОЛЬ МОТИВАЦИИ В ЕДИНОБОРСТВЕ. Наука и мир, (3-3), 103-105.
27. Арзибаев, К. О., & Аралов, С. А. (2016). КОНСТИТУЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ. Наука и мир, 3(1), 53-54.
28. Арзибаев, К. О., & Акбарова, Д. Р. (2016). Проблема здорового образа жизни в исследованиях. Наука и мир, (3-3), 77-78.
29. Арзибаев, К. О. (2013). МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. SCIENCE AND WORLD, 93.
30. Арзибаев, К., & Бердалиева, Ю. (2013). ВЛИЯНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА МОТИВАЦИЮ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ. SCIENCE AND WORLD, 14.
31. Arzibayev, Q. (2023). THE PROBLEM OF MOTIVATION OF SPORT ACTIVITY IN THE ANALYSIS. European journal of education and applied psychology, (2), 82-89.
32. Arzibayev, Q. (2023). THE APPEARANCE OF MOTIVES FOR SPORTS ACTIVITY IN ANALYSIS. Modern Science and Research, 2(10), 694-704.
33. 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).
34. Arzibayev, Q. (2023). O'smir sportchilarda sport bilan shug'ullanish motivlarini O'rganish. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari, 1(3), 18-25.