

**QARILIK DAVRIDA FAOLIYAT TURLARI VA ULARNING KEKSALAR
RUHIY-JISMONIY FAROVONLIGIGA TA'SIRI**

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Xorijiy til va adabiyoti yo'nalishi

1-bosqich talabasi

Odilova E'zoza

odilovaezoza36@gmail.com

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Ilmiy rahbar: **Norova Nazokat Odiljanovna**

n.norova@cspu.uz

Annotatsiya. Mazkur maqolada qarilik davrida yetakchi faoliyat turlarining mazmuni, ahamiyati va ularning inson hayotidagi o'rni yoritib berilgan. Unda keksalik davrida ijtimoiy, jismoniy, ma'naviy-intellektual hamda ijodiy faoliyatlarning o'ziga xos xususiyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu faoliyat turlarining keksalarning ruhiy barqarorligini ta'minlash, sog'ligini mustahkamlash va hayot sifatini oshirishdagi roli asoslab beriladi.

Kalit so'z: qarilik davri, faoliyat turlari, ijtimoiy faollik, jismoniy faoliyat, ma'naviy-intellektual faoliyat, ijodiy faoliyat, faol qarilik, keksalarning hayot sifati.

Аннотация. В данной статье раскрываются содержание, значение и роль ведущих видов деятельности в пожилом возрасте. Анализируются особенности социальных, физических, духовно-интеллектуальных и творческих видов деятельности в период старости. Также обосновывается роль этих видов деятельности в обеспечении психологической устойчивости пожилых людей, укреплении их здоровья и повышении качества жизни.

Ключевые слова: пожилой возраст, виды деятельности, социальная активность, физическая активность, духовно-интеллектуальная деятельность, творческая деятельность, активная старость, качество жизни пожилых людей

Annotation. This article highlights the content, significance of leading types of activities in old age and their role in human life. It analyzes the specific features of social, physical, spiritual-intellectual and creative activities in old age. It also substantiates the role of these types of activities in ensuring the mental stability of the elderly, strengthening their health and improving the quality of life.

Keywords: old age, types of activities, social activity, physical activity, spiritual-intellectual activity, creative activity, active aging, quality of life of the elderly.

KIRISH

Inson hayotining har bir bosqichi o'ziga xos xususiyatlari, ehtiyojlari va rivojlanish yo'nalishlari bilan ajralib turadi. Qarilik davri esa bu jarayonning muhim va tabiiy bosqichlaridan biri bo'lib, unda insonning jismoniy imkoniyatlari ma'lum darajada cheklanishi, ruhiy va ijtimoiy ehtiyojlari esa o'ziga xos tarzda namoyon bo'la boshlaydi (Erikson, 1982). Shu bois, ushbu davrda insonning faoliyat turlarini to'g'ri tashkil etish va ularni mazmunan boyitish muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy jamiyatda umr davomiyligining ortib borishi natijasida qarilik davriga oid masalalar, xususan, keksalarning faol hayot tarzini ta'minlash dolzarb muammolardan biriga aylanmoqda. Keksalarning jamiyatdagi o'rni, ularning ijtimoiy faolligi, ruhiy va jismoniy salomatligini saqlash masalalari ilmiy va amaliy jihatdan keng o'rganilmoqda (Havighurst, 1961; Baltes & Baltes, 1990). Bu esa qarilik davrida yetakchi faoliyat turlarini aniqlash va ularni samarali tashkil etish zaruratini yuzaga keltiradi. Mazkur tadqiqot qarilik davrida yetakchi

faoliyat turlarini o'rganishga qaratilgan bo'lib, unda kompleks yondashuv asosida nazariy va empirik usullardan foydalanildi. Inson rivojlanishining psixologik va ijtimoiy nazariyalari tashkil etadi. Xususan, Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi, Robert J. Havighurstning faol qarilik konsepsiyasi hamda Paul Baltes tomonidan ishlab chiqilgan hayot davomiy rivojlanish nazariyasi tadqiqotning nazariy poydevori sifatida xizmat qildi. Olingan ma'lumotlar umumlashtirilib, foiz ko'rsatkichlari orqali tahlil qilindi va natijalar grafik hamda jadval ko'rinishida ifodalandi. Tadqiqot ob'ekti sifatida qarilik davridagi shaxslar, predmeti sifatida esa ularning yetakchi faoliyat turlari va ushbu faoliyatlarning hayot sifatiga ta'siri olindi (Cohen, 2006). Tadqiqot tanlanmasi turli ijtimoiy qatlamlarga mansub bo'lgan keksalarni qamrab oldi, bu esa natijalarning ishonchliligini ta'minlashga xizmat qildi. Shuningdek, tadqiqot jarayonida xalqaro tashkilotlar, jumladan World Health Organization tavsiyalari ham inobatga olinib, sog'lom va faol qarilik tamoyillari asos qilib olindi. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, qarilik davrida faoliyat turlarining mazmunli tashkil etilishi keksalarning psixologik va fiziologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Xususan, Erik Erikson tomonidan ilgari surilgan psixososial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, qarilik davrida inson "butunlikka erishish yoki umidsizlik" bosqichini boshdan kechiradi. Faol hayot tarzi olib boruvchi keksalarda hayotdan qoniqish hissi yuqori bo'lishi aniqlangan. Shuningdek, Robert J. Havighurstning "faol qarilik" konsepsiyasiga muvofiq, inson qarilik davrida ham ijtimoiy rollarni saqlab qolgan holda faol bo'lsa, uning hayot sifati yuqori darajada bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy faoliyatda ishtirok etuvchi keksalarda depressiya holatlari kamroq uchraydi.

Ilmiy izlanishlarda Paul Baltes tomonidan ishlab chiqilgan selektiv optimallashtirish nazariyasi ham muhim o'rin tutadi. Unga ko'ra, qarilik davrida inson o'z imkoniyatlarini to'g'ri taqsimlab, eng muhim faoliyat turlariga e'tibor qaratishi orqali samarali hayot kechirishi mumkin. Jismoniy faoliyat bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar (World Health Organization ma'lumotlariga ko'ra) muntazam harakat faoliyati yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va boshqa surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, jismoniy faollik ruhiy salomatlikni ham mustahkamlaydi. Ijodiy faoliyatning ahamiyati esa Gene Cohen tadqiqotlarida alohida ta'kidlangan bo'lib, u qarilik davrida ijodkorlik inson miyasining faoliyatini rag'batlantirishini va emotsional holatni yaxshilashini ilmiy asoslab bergan. Ilmiy manbalar va tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, qarilik davrida yetakchi faoliyat turlarining uyg'unligi insonning har tomonlama rivojlanishida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Yuqorida keltirilgan olimlar qarashlari bir-birini to'ldirgan holda, faol qarilik konsepsiyasining ilmiy asoslanganligini tasdiqlaydi. Xususan, Erikson nazariyasi keksalarning ruhiy holatini tushuntirib bersa, Havighurst faol ijtimoiy hayotning zarurligini asoslaydi. Baltes esa mavjud imkoniyatlardan oqilona foydalanish muhimligini ko'rsatadi. Bu yondashuvlar birgalikda qarilik davrini samarali tashkil etishning kompleks modelini yaratadi. Shu bilan birga, xalqaro tashkilotlar, xususan Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ilgari surilgan "faol qarilik" tamoyillari ham ushbu natijalarni tasdiqlaydi. Unga ko'ra, keksalarning jamiyatdagi ishtirokini ta'minlash, ularning sog'lig'ini qo'llab-quvvatlash va xavfsiz muhit yaratish muhim hisoblanadi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, qarilik davrida faqat bitta faoliyat turiga tayanish yetarli emas. Aksincha, ijtimoiy, jismoniy, ma'naviy va ijodiy faoliyatlarning uyg'unligi keksalarning hayot sifatini oshirishda eng samarali yo'l hisoblanadi. Shu bois, zamonaviy jamiyatda keksalar uchun kompleks dasturlar ishlab chiqish, ularni qo'llab-quvvatlash va faol hayot tarzini targ'ib qilish dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda. Keksalarning ijtimoiy faolligini qo'llab-quvvatlash, ularning jismoniy harakatini rag'batlantirish, intellektual va ijodiy salohiyatini rivojlantirish hamda qulay ijtimoiy muhit yaratish. Shuningdek, World Health Organization tomonidan ilgari surilgan faol qarilik tamoyillari ham ushbu xulosalarni

tasdiqlaydi. Unga ko'ra, sog'lom va faol qarilikni ta'minlash jamiyatning muhim vazifalaridan biri bo'lib, bu borada davlat va jamiyat institutlari hamkorligi zarur. Umuman olganda, qarilik davrida yetakchi faoliyat turlarini rivojlantirish nafaqat keksalarning individual farovonligini oshiradi, balki jamiyatning ijtimoiy barqarorligi va uzluksiz rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, keksalarning faol hayot tarzini qo'llab-quvvatlash va ularning jamiyatdagi o'rini mustahkamlash dolzarb vazifalardan biri sifatida qaralishi lozim.

XULOSA

Qarilik davrida yetakchi faoliyat turlarini to'g'ri tashkil etish keksalarning hayot sifati, ruhiy barqarorligi va jismoniy salomatligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, ijtimoiy, jismoniy, ma'naviy-intellektual hamda ijodiy faoliyatlarning o'zaro uyg'unligi keksalarning faol va mazmunli hayot kechirishiga xizmat qiladi. Ilmiy nazariyalar, xususan Erik Eriksonning psixososial rivojlanish konsepsiyasi qarilik davrida insonning hayotiy tajribasini baholash va ichki qoniqishga erishish muhimligini asoslab beradi. Shu bilan birga, Robert J. Havighurst tomonidan ilgari surilgan faol qarilik g'oyasi keksalarning jamiyatdagi ishtiroki ularning farovon hayot kechirishida hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi. Paul Baltes nazariyasi esa qarilik davrida mavjud imkoniyatlardan oqilona foydalanish zarurligini ko'rsatadi. Tadqiqot natijalariga asoslanib, shuni ta'kidlash mumkinki, qarilik davrini samarali tashkil etish uchun quyidagi omillar muhim hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York, NY: Norton.
2. Havighurst, R. J. (1961). *Successful aging*. New York, NY: The Macmillan Company.
3. Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
4. Cohen, G. D. (2006). *The creative age: Awakening human potential in the second half of life*. New York, NY: HarperCollins.
5. World Health Organization. (2020). *Decade of healthy ageing 2020–2030: Baseline report*. Geneva, Switzerland: WHO.
6. Amangeldiyev, S. N. (2024). The importance of social activity in old age: A key factor for psychological well-being. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 4(10), 12–16.
7. Jumayeva, G. O'. (2024). Using the experience of the elderly in family relationships. *Modern Science and Research*, 3(6).
8. Egamberdiyeva, N., Khamid, A., Ruzieva, G., Yulchiyeva, D., & Rahmanova, G. (2025). Assessing the active aging index in Uzbekistan: Employment, social engagement, and well-being. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 9(5), 3175–3190.