МУНТАЗАМ ИЖТИМОИЙ ФАОЛЛИКНИНГ КЕКСАЛАР ПСИХОЭМОЦИОНАЛ ВА КОГНИТИВ ҲОЛАТИГА ТАЪСИРИ

Анваров Фуркатжон Равшанжон угли[1]
Абдуллаев Ғофуржон Рахимжонович[2]
Козимова Раънохон Умаралиевна[3]
[1]*НамДУ мустақил изланувчи Қўқон университети педагогика ва психология кафедраси ўқитувчиси*
[2]*НамДУ Биология фанлари доктори, профессор*
[3]*НамДУ физиология кафедраси докторанти*
E-mail: anvarovfurqatjon@gmail.com Tel:+998933729501
E-mail:gafurjan_raximjanovich@mail.ru Tel:+998973732828
E-mail: rano.kambarova@yandex.ru Tel:+998978122501

Аннотация: *Аҳолининг глобал қариши ва умр кўриш давомийлигининг ошиши шароитида кексаларнинг психоэмоционал ва когнитив саломатлигини сақлаш замонавий геронтологиянинг устувор вазифаларидан бирига айланмоқда. Ушбу тадқиқот кекса ёшдаги инсонларнинг психоэмоционал ҳолати ва когнитив фаолиятига мунтазам ижтимоий фаолликнинг потенциал таъсирини ўрганишга қаратилган. Тадқиқот тасдиқланган психометрик шкалалар ва нейропсихологик тестлардан фойдаланган ҳолда фанлараро ёндашувга асосланади. Ижтимоий фаолликнинг юқори даражаси юқори когнитив кўрсаткичлар ва депрессия ҳамда хавотир белгиларининг камроқ намоён бўлиши билан ижобий боғлиқлиги тахмин қилинмоқда. Режалаштирилган тадқиқот фаол қаришнинг дори-дармонсиз стратегиялари соҳасида далиллар базасини шакллантиришга ҳисса қўшишга мўлжалланган.*

Калит сўзлар: *геронтология, ижтимоий фаоллик, когнитив саломатлик, ҳиссий фаровонлик, фаол қариш, деменция профилактикаси*

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И КОГНИТИВНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Анваров Фуркатжон Равшанжон угли[1]
Абдуллаев Ғофуржон Рахимжонович[2]
Козимова Раънохон Умаралиевна[3]
[1]*НамДУ независимый соискатель преподаватель кафедры педагогики и психологии Кокандского университета*
[2]*НамДУ Доктор биологических наук, профессор*

[3]НамДУ Докторант кафедры физиологии
E-mail: anvarovfurqatjon@gmail.com Tel:+998933729501
E-mail:gafurjan_raximjanovich@mail.ru Tel:+998973732828
E-mail: rano.kambarova@yandex.ru Tel:+998978122501

Аннотация: *В условиях глобального старения населения и увеличения продолжительности жизни сохранение психоэмоционального и когнитивного здоровья пожилых людей становится одной из приоритетных задач современной геронтологии. Настоящее исследование направлено на изучение потенциального влияния регулярной социальной активности на психоэмоциональное состояние и когнитивное функционирование людей старших возрастных групп. Исследование будет базироваться на междисциплинарном подходе с использованием валидированных психометрических шкал и нейропсихологических тестов. Предполагается, что высокая степень социальной вовлеченности положительно коррелирует с более высокими когнитивными показателями и меньшей выраженностью депрессивных и тревожных симптомов. Планируемое исследование призвано внести вклад в формирование доказательной базы в области немедикаментозных стратегий активного старения.*

Ключевые слова: *геронтология, социальная активность, когнитивное здоровье, эмоциональное благополучие, активное старение, профилактика деменции*

INFLUENCE OF REGULAR SOCIAL ACTIVITY ON THE PSYCHOEMOTIONAL AND COGNITIVE STATE OF ELDERLY PEOPLE

Anvarov Furkatjon Ravshanjon ugli[1]
Abdullayev Gofurjon Rahimjonovich[2]
Kozimova Rano Umaraliyevna[3]
[1]*NamSU independent researcher Teacher of the Department of pedagogy and psychology of Kokand University*
[2]*NamSU Doctor of Biological Sciences, Professor*
[3]*NamSu Doctoral student of the Department of Physiology*
E-mail: anvarovfurqatjon@gmail.com Tel:+998933729501
E-mail:gafurjan_raximjanovich@mail.ru Tel:+998973732828
E-mail: rano.kambarova@yandex.ru Tel:+998978122501

Abstract: *In the context of global population aging and increasing life expectancy, maintaining the psychoemotional and cognitive health of older people is*

becoming one of the priority tasks of modern gerontology. This study aims to study the potential impact of regular social activity on the psychoemotional state and cognitive functioning of older people. The study will be based on an interdisciplinary approach using validated psychometric scales and neuropsychological tests. It is assumed that a high degree of social involvement positively correlates with higher cognitive performance and lesser severity of depressive and anxiety symptoms. The planned study is intended to contribute to the formation of an evidence base in the field of non-drug strategies for active aging.

Key words: *gerontology, social activity, cognitive health, emotional well-being, active aging, dementia prevention*

Кириш

Аҳолининг глобал қариши XXI асрнинг асосий демографик тенденцияларидан биридир. БМТ (2023) маълумотларига кўра, 2050 йилга бориб 65 ёшдан ошган шахслар сони 1,5 миллиарддан ошади, бу эса жамият тузилишининг сезиларли даражада ўзгаришига олиб келади. Бу борада кексаларнинг ҳаёт сифати, руҳий ва жисмоний саломатлигини сақлаш, ижтимоий дахлдорлиги билан боғлиқ масалалар алоҳида аҳамият касб этади.

Муваффақиятли қаришнинг муҳим жиҳатларидан бири когнитив фаоллик ва руҳий-ҳиссий фаровонликни сақлаб қолишдир. ЖССТ маълумотларига кўра, кексаларнинг тахминан 15 фоизи руҳий касалликлар, жумладан, депрессия ва хавотирдан азият чекади, 70 ёшдан ошган ҳар учинчи кишида когнитив пасайиш кузатилади [9]. Бу кўрсаткичлар нафақат кексаларнинг ҳаёт сифатига, балки соғлиқни сақлаш ва ижтимоий қўллаб-қувватлаш тизимларига ҳам бевосита таъсир кўрсатади.

Фаол қаришга замонавий ёндашувнинг назарий асослари когнитив захира, нейропластиклик ва " use it or lose it" концепциясига асосланади, унга кўра мунтазам когнитив ва ижтимоий фаоллик функционал мустақилликни сақлаб қолишга ва миянинг қариш жараёнларини секинлаштиришга ёрдам беради [6]. Ижтимоий фаоллик кўп қиррали тушунчадир. У ижтимоий ҳаётда иштирок этиш (кўнгиллилик фаолияти, клублар ва уюшмаларда қатнашиш), шахслараро ўзаро таъсир (дўстона ва оилавий мулоқот), шунингдек, таълим ёки маданий фаолият (курслар, театрлар, музейларга ташриф буюриш ва бошқалар) ни ўз ичига олиши мумкин. Сўнгги йиллардаги тадқиқотлар (шуни кўрсатадики, ижтимоий фаолликнинг юқори даражаси когнитив фаолиятнинг юқори кўрсаткичлари, шунингдек, депрессив аломатларнинг камроқ намоён бўлиши билан боғлиқ [5]. Кўплаб тадқиқотларда ижтимоий фаолликни жисмоний фаоллик ва когнитив стимуляция билан бир қаторда деменция ривожланишининг олдини олувчи учта ҳимоя омилларидан бири сифатида ажратиб кўрсатилган [1]. Жамоат ҳаётида

фаол иштирок этиш Альцгеймер касаллиги ривожланиш хавфини 47% га камайтириши мумкинлиги аниқланган. Бундай маълумотлар ёшга боғлиқ ўзгаришларнинг олдини олиш бўйича комплекс дастурларга ижтимоий фаолликни киритиш муҳимлигини кўрсатади.

Шунга қарамай, мавжуд маълумотларнинг аксарияти ижтимоий капитал даражаси юқори ва ижтимоий қўллаб-қувватлаш институтлари ривожланган мамлакатларда ўтказилган тадқиқотларга асосланган. Россия шароитида ижтимоий фаолликнинг кексаларнинг когнитив ва психоэмоционал саломатлигига таъсири масаласи кам ўрганилган[3]. Бундан ташқари, Ўзбекистоннинг кекса фуқаролари ўртасидаги ижтимоий фаолликнинг турлари, частотаси ва субъектив аҳамияти ҳақида тизимлаштирилган маълумотлар мавжуд эмас.

Юқоридагиларни инобатга олган ҳолда, ушбу тадқиқот мунтазам ижтимоий фаолликнинг кексаларнинг когнитив ва психоэмоционал ҳолатига таъсирини эмпирик таҳлил қилишни назарий асослаш ва режалаштиришга қаратилган. Ижтимоий фаолликнинг юқори даражаси когнитив фаолиятнинг юқори даражаси, шунингдек, ва депрессиянинг камроқ ифодаланиши билан боғлиқ бўлиши тахмин қилинмоқда.

Методлар

Тадқиқот аралаш дизайн (сифат ва миқдорий усуллар) ёрдамида квази-экспериментал тарзда ўтказилиши режалаштирилган [8]. Танловга 65-80 ёшдаги камида 150 кишини киритиш режалаштирилган. Иштирокчилар икки гуруҳга бўлинади:

1) ижтимоий фаолиятга (кўнгиллилик, қизиқишлар бўйича клублар, таълим курслари) фаол жалб қилинганлар ва

2) мунтазам ижтимоий фаолиятга жалб қилинмаганлар.

Баҳолаш усуллари:

• Руҳий-эмоционал ҳолат: Гериатрик депрессия шкаласи (ГДС), СТАИ хавотир шкаласи;

• Когнитив функциялар: ММСЕ, МоСА, оператив хотира ва диққат тестлари;

• Ижтимоий фаоллик даражаси: Ўзбекистон ижтимоий-маданий контекстига мослаштирилган махсус ишлаб чиқилган сўровнома.

Ижтимоий фаолликни идрок этишнинг сифат жиҳатларини ва унинг иштирокчилар учун субъектив аҳамиятини аниқлаш учун ярим тузилган интервьюлар ҳам режалаштирилган.

Кутилаётган натижалар

Мавжуд назарий моделлар ва эмпирик кузатувларга асосланиб, мунтазам ижтимоий фаолиятга жалб қилинган кексалар қуйидагиларни намойиш этиши кутилмоқда:

• Когнитив тестлар бўйича юқори натижалар (айниқса, диққат, хотира ва оғзаки фаолият соҳаларида);
• Депрессив ва хавотирли аломатлар даражаси паст;
• Ҳаётдан қониқишнинг юқори субъектив даражаси.

Шунингдек, ижтимоий фаолликнинг тури ва мунтазамлиги когнитив ва ҳиссий натижаларга таъсир кўрсатишнинг муҳим модераторлари бўлиши кутилмоқда [7].

Муҳокама

Режалаштирилган тадқиқот натижалари кексалик даврида психоэмоционал ва когнитив саломатликни мустаҳкамловчи омил сифатида ижтимоий фаолликнинг роли ҳақидаги фаразни тасдиқлаши мумкин. Бу ижтимоий жалб қилиш дастурларини фаол қариш бўйича давлат стратегияларига киритишни тавсия қилиш имконини беради. Бундан ташқари, маълумотлар соғлиқни сақлаш ва ижтимоий қўллаб-қувватлаш тизимида профилактика дастурларини ишлаб чиқишда фойдали бўлиши мумкин.

Шунингдек, инклюзив муҳитни шакллантириш учун муҳим бўлган кексаларнинг ижтимоий фаолиятда иштирок этишидаги тўсиқлар ва рағбатлантирувчи омилларни баҳолаш режалаштирилган.

Список использованной литературы

1. Fratiglioni, L., Paillard-Borg, S., & Winblad, B. (2004). *An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia*. The Lancet Neurology, 3(6), 343–353. https://doi.org/10.1016/S1474-4422(04)00767-7
2. Haslam, C., Cruwys, T., & Haslam, S. A. (2014). *The we's have it: Evidence for the distinctive benefits of group engagement in enhancing cognitive health in aging*. Social Science & Medicine, 120, 57–66. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.08.037
3. James, B. D., Wilson, R. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2011). *Late-life social activity and cognitive decline in old age*. Journal of the International Neuropsychological Society, 17(6), 998–1005. https://doi.org/10.1017/S1355617711000531
4. Park, D. C., & Reuter-Lorenz, P. (2009). *The adaptive brain: Aging and neurocognitive scaffolding*. Annual Review of Psychology, 60, 173–196. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093656
5. Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster.
6. Salthouse, T. A. (2006). *Mental exercise and mental aging: Evaluating the validity of the "use it or lose it" hypothesis*. Perspectives on Psychological Science, 1(1), 68–87. https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00005.x

7. Stern, Y. (2002). *What is cognitive reserve? Theory and research application of the reserve concept*. Journal of the International Neuropsychological Society, 8(3), 448–460. https://doi.org/10.1017/S1355617702813248

8. Wilson, R. S., Krueger, K. R., Arnold, S. E., Schneider, J. A., Kelly, J. F., Barnes, L. L., Tang, Y., & Bennett, D. A. (2007). *Loneliness and risk of Alzheimer disease*. Archives of General Psychiatry, 64(2), 234–240. https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.2.234

9. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). (2021). *World report on ageing and health*. Женева: ВОЗ. https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042

10. Организация Объединённых Наций (ООН). (2023). *World Population Prospects 2022: Summary of Results*. https://population.un.org/wpp/