

KONFERENSIYALAR.COM

ANJUMANLAR PLATFORMASI

**XVI RESPUBLIKA ILMIY-
AMALIY KONFERENSIYASI**

**YANGI DAVR ILM-
FANI: INSON UCHUN
INNOVATSION G'OYA
VA YECHIMLAR**

AVGUST, 2026

ISSN 3093-8791

ELEKTRON NASHR:

<https://konferensiyalar.com>



Yangi davr ilm-fani: inson uchun innovatsion g'oya va yechimlar.
XVI Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari to'plami.
2-jild, 16-son (28-avgust, 2026-yil).– 102 bet.

Mazkur nashr ommaviy axborot vositasi sifatida 2025-yil, 8-iyulda
C-5669862 son bilan rasman davlat ro'yaxatidan o'tkazilgan.

Elektron nashr: <https://konferensiyalar.com>

ISSN: 3093-8791 (onlayn)

Konferensiya tashkilotchisi: "Scienceproblems Team" MChJ

Konferensiya o'tkazilgan sana: 2026-yil, 26-avgust

Mas'ul muharrir:

Isanova Feruza Tulqinovna

Annotatsiya

Mazkur to'plamda "Yangi davr ilm-fani: inson uchun innovatsion g'oya va yechimlar" mavzusidagi XVI Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari jamlangan. Nashrda respublikaning turli oliy ta'lim muassasalari, ilmiy markazlari va amaliyotchi mutaxassislari tomonidan tayyorlangan maqolalar o'rin olgan bo'lib, ular ijtimoiy-gumanitar, tabiiy, texnik va yuridik fanlarning dolzarb muammolari va ularning innovatsion yechimlariga bag'ishlangan.

Ushbu nashr ilmiy izlanuvchilar, oliy ta'lim o'qituvchilari, doktorantlar va soha mutaxassislari uchun foydali qo'llanma bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: ilmiy-amaliy konferensiya, innovatsion yondashuv, zamonaviy fan, fanlararo integratsiya, ilmiy-tadqiqot, nazariya va amaliyot, ilmiy hamkorlik.

Barcha huquqlar himoyalangan.

© Scienceproblems team, 2026-yil

© Mualliflar jamoasi, 2026-yil

SOTSILOGIYA FANLARI

SOG'LOM UZOQ UMR KO'RISHNING SOTSILOGIK NAZARIYALARI VA ZAMONAVIY YONDASHUVLARI

Abdiraimova Shaxnoza Abdugappar qizi

Oila va gender ilmiy-tadqiqot instituti

kichik ilmiy xodimi, mustaqil izlanuvchisi

Email: shakhnoza.abdiraimova@mail.ru

Tel: +99899 546 10 01

Annotatsiya. Ushbu maqolada sog'lom uzoq umr ko'rishning sotsiologik nazariyalari va zamonaviy ilmiy yondashuvlari tahlil qilinadi. Sog'lom uzoq umr ko'rishga ta'sir etuvchi ijtimoiy determinantlar, xususan, oila instituti, ijtimoiy kapital, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, avlodlararo birdamlik, ijtimoiy faollik hamda hayot sifati kabi omillarning nazariy asoslari yoritiladi. Talcott Parsons, Pierre Bourdieu va Robert Putnamning sotsiologik qarashlari, shuningdek, sog'lom qarish va faol qarish konsepsiyalari asosida sog'lom uzoq umr ko'rishni ta'minlashning zamonaviy yondashuvlari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari sog'lom uzoq umr ko'rish biologik jarayongina emas, balki ijtimoiy institutlar, ijtimoiy munosabatlar va jamiyatning qo'llab-quvvatlovchi mexanizmlari bilan uzviy bog'liq bo'lgan murakkab sotsiologik hodisa ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: sog'lom uzoq umr ko'rish, sotsiologik nazariyalar, ijtimoiy determinantlar, oila instituti, ijtimoiy kapital, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, avlodlararo birdamlik, faol qarish, sog'lom qarish, hayot sifati, ijtimoiy faollik, sotsiologik yondashuvlar.

SOCIOLOGICAL THEORIES AND MODERN APPROACHES TO HEALTHY LONGEVITY

Abdiraimova Shakhnoza Abdugappar qizi

Senior Researcher, Independent Researcher,

Family and Gender Research Institute

Annotation. This article analyzes the sociological theories and contemporary scientific approaches to healthy longevity. It examines the social determinants influencing healthy longevity, including the family institution, social capital, social support, intergenerational solidarity, social participation, and quality of life. The paper discusses the theoretical perspectives of Talcott Parsons, Pierre Bourdieu, and Robert Putnam, as well as the concepts of healthy ageing and active ageing. The findings indicate that healthy longevity should be understood not only as a biological process but also as a complex sociological phenomenon shaped by social institutions, social relationships, and support mechanisms within society.

Keywords: healthy longevity, sociological theories, social determinants, family institution, social capital, social support, intergenerational solidarity, active ageing, healthy ageing, quality of life, social participation, sociological approaches.

DOI: <https://doi.org/10.47390/ydif-y2026v2i16/n20>

Kirish

XXI asrda aholi qarishining jadallashuvi va o'rtacha umr ko'rish davomiyligining ortishi sog'lom uzoq umr ko'rish masalasini sotsiologiya fanining dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biriga aylantirdi. Zamonaviy ilmiy qarashlarda uzoq umr ko'rish biologik yoki tibbiy jarayon sifatidagina emas, balki ijtimoiy, iqtisodiy, madaniy va institutsional omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanuvchi murakkab ijtimoiy hodisa sifatida talqin etilmoqda. Shu bois sog'lom

uzoq umr ko'rishni ta'minlash masalasi jamiyatning ijtimoiy rivojlanish darajasi, ijtimoiy institutlar samaradorligi hamda insonning ijtimoiy muhitdagi o'rni bilan chambarchas bog'liq.

Zamonaviy sotsiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom uzoq umr ko'rish darajasiga oila instituti, ijtimoiy kapital, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, avlodlararo birdamlik, ijtimoiy faollik va hayot sifati kabi omillar sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Mazkur omillar nafaqat keksalarning jismoniy va ruhiy salomatligini saqlashga, balki ularning jamiyat hayotida faol ishtirok etishi, ijtimoiy integratsiyasi va farovonligini ta'minlashga xizmat qiladi. Shu jihatdan sog'lom uzoq umr ko'rish muammosini sotsiologik nazariyalar asosida tahlil qilish ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Jahon sotsiologiyasida Talcott Parsonsning strukturaviy funksionalizm nazariyasi, Pierre Bourdieu va Robert Putnamning ijtimoiy kapital konsepsiyalari, shuningdek, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ilgari surilgan Healthy Ageing va Active Ageing yondashuvlari sog'lom uzoq umr ko'rishni izohlashning muhim nazariy asoslari hisoblanadi. Ushbu nazariyalar sog'lom qarish jarayonini shaxs, oila, jamiyat va davlat o'rtasidagi o'zaro munosabatlar tizimi orqali tushuntirib, ijtimoiy muhitning inson salomatligi va umr davomiyligiga ta'sirini asoslab beradi.

Adabiyotlar sharxi. Sog'lom uzoq umr ko'rish masalasi zamonaviy sotsiologiya, demografiya, gerontologiya va jamoat salomatligi fanlarining muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Dastlabki ilmiy tadqiqotlarda uzoq umr ko'rish asosan biologik va tibbiy omillar bilan izohlangan bo'lsa, keyingi yillarda olib borilgan izlanishlar ushbu jarayonda ijtimoiy omillarning ham muhim o'rin tutishini ko'rsatdi. Shu sababli sog'lom uzoq umr ko'rishni o'rganishda sotsiologik nazariyalar va zamonaviy ilmiy yondashuvlardan foydalanish kengayib bormoqda. Talcott Parsonsning strukturaviy funksionalizm nazariyasiga ko'ra, jamiyatning barqaror rivojlanishi ijtimoiy institutlarning samarali faoliyatiga bog'liq. Oila, ta'lim, sog'liqni saqlash va boshqa ijtimoiy institutlar shaxsning ijtimoiylashuvi, psixologik barqarorligi hamda farovonligini ta'minlash orqali sog'lom uzoq umr ko'rishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, oila institutining emotsional va ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi funksiyasi keksalik davrida inson salomatligi va hayot sifatini saqlashda muhim omil sifatida e'tirof etiladi.

P.Bourdieu tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy kapital nazariyasi sog'lom uzoq umr ko'rishni tushuntirishda muhim nazariy asoslardan biri hisoblanadi. Olimning fikricha, ishonch, o'zaro yordam va ijtimoiy aloqalar tizimi insonning turli ijtimoiy resurslardan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi. Kuchli ijtimoiy kapitalga ega bo'lgan shaxslar psixologik jihatdan barqarorroq bo'lib, ijtimoiy yakkalanish va stress ta'siriga kamroq duch keladi. R.Putnam ham ijtimoiy kapitalning jamiyat rivojlanishidagi ahamiyatini alohida ta'kidlaydi. Uning nazariyasiga ko'ra, fuqarolar o'rtasidagi ishonch, hamkorlik va fuqarolik faolligi nafaqat jamiyat barqarorligini, balki aholining salomatligi va farovonligini ham oshiradi. Mazkur yondashuv sog'lom uzoq umr ko'rishni baholashda ijtimoiy ishtirok va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi indikatorlarning muhimligini asoslaydi.

Zamonaviy ilmiy yondashuvlarda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ilgari surilgan "Sog'lom qarish", "Faol qarish" konsepsiyalari alohida o'rin tutadi. Ushbu konsepsiyalarga ko'ra, sog'lom uzoq umr ko'rish faqat kasalliklarning yo'qligi bilan emas, balki insonning funksional imkoniyatlari, mustaqil hayot kechirishi, ijtimoiy faolligi va hayot sifatining yuqori bo'lishi bilan baholanadi. Shu bois sog'lom qarishni ta'minlash tibbiy xizmatlar

bilan bir qatorda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi, qulay yashash muhiti va samarali ijtimoiy siyosatni ham talab qiladi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sog'lom uzoq umr ko'rishning sotsiologik nazariyalari va zamonaviy ilmiy yondashuvlari biologik, psixologik va ijtimoiy omillarni o'zaro bog'liq holda ko'rib chiqadi. Mazkur yondashuvlar O'zbekiston sharoitida sog'lom uzoq umr ko'rishni ta'minlashga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish, shuningdek, keksalar farovonligini oshirish va faol qarishni qo'llab-quvvatlashga oid davlat siyosatini takomillashtirish uchun muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotda sog'lom uzoq umr ko'rishning sotsiologik nazariyalari va zamonaviy ilmiy yondashuvlarini tahlil qilishda tizimli yondashuvdan foydalanildi. Tadqiqot metodologiyasining asosini ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimli tahlil, tahlil va sintez hamda sotsiologik interpretatsiya usullari tashkil etdi.

Tadqiqot jarayonida sog'lom uzoq umr ko'rish va sog'lom qarish muammolariga oid mahalliy hamda xorijiy ilmiy adabiyotlar, gerontologiya va sotsiologiya sohasidagi ilmiy tadqiqotlar, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO)ning "Sog'lom qarish", "Faol qarish" konsepsiyalariga oid hujjatlar, shuningdek, T. Parsons, P. Bourdieu va R. Putnamning nazariy qarashlari o'rganildi hamda qiyosiy tahlil qilindi. Tadqiqot davomida sog'lom uzoq umr ko'rishga ta'sir etuvchi asosiy sotsiologik omillar va zamonaviy ilmiy yondashuvlar tizimlashtirildi, ularning o'zaro bog'liqligi sotsiologik nuqtai nazardan baholandi. Olingan ilmiy natijalar umumlashtirish usuli asosida tahlil qilinib, sog'lom uzoq umr ko'rishni ta'minlashning nazariy asoslari hamda amaliy ahamiyati yoritildi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sog'lom uzoq umr ko'rishni tushuntirish va baholashda zamonaviy sotsiologik nazariyalar biologik yondashuvlarni to'ldiruvchi muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi. Ilmiy manbalar tahlili sog'lom uzoq umr ko'rish insonning salomatlik holati bilan bir qatorda uning ijtimoiy muhiti, oilaviy munosabatlari, ijtimoiy kapitali, psixologik farovonligi va jamiyat hayotidagi ishtiroki bilan ham bevosita bog'liqligini ko'rsatdi. Shu bois uzoq umr ko'rishni ta'minlashda tibbiy omillar bilan birga sotsiologik omillarni ham kompleks tarzda hisobga olish zarur. O'tkazilgan tahlillar natijasida sog'lom uzoq umr ko'rishni ta'minlashga xizmat qiluvchi asosiy sotsiologik yondashuvlar hamda ularning mazmuni aniqlandi. Xususan, C. Ryff (2008) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar psixologik farovonlikni o'rganishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, keksalikda farovonlikni oshirish uchun bir qator omillarni ta'kidlaydi. Carol Ryff psixologik farovonlikni o'lchash uchun "Psixologik farovonlik shkalasi" nomli asarini ishlab chiqqan. Ushbu shkalada, farovonlikni baholashda asosiy komponentlar quyidagilarni aniqlagan:

✓ *O'zini anglash.* Shaxs o'zining ijobiy va salbiy tomonlarini qabul qilish, o'zini hurmat qilish va o'zining qadrini bilish. Keksalikda, o'zini anglash yuqori darajada bo'lishi, shaxsning o'ziga nisbatan salbiy fikrlardan voz kechishi va o'zining yutuqlarini qadrlashi muhim ahamiyatga ega.

✓ *Shaxsiy o'sish.* Keksalikda o'zini rivojlantirish, yangi maqsadlar qo'yish va o'zgarishlarga moslashuvchanlikni ta'minlash. Bu, odamning keksalikda ham yangi ko'nikmalarni o'rganishga, shaxsiy rivojlanishni davom ettirishga intilishiga yordam beradi.

✓ *Hayotdan maqsad.* Keksalikda yashashning ma'nosini anglash va kelajak uchun aniq maqsadlarni belgilash. Maqsadlar, shaxsning o'zini muvaffaqiyatli his qilishiga yordam beradi, bu esa psixologik farovonlikni oshiradi.

✓ *Ijtimoiy bog'lanish.* Keksalikda ijtimoiy tarmoqni saqlab qolish, yaqinlar bilan aloqalarni kuchaytirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimidan foydalangan holda farovonlikni oshirish. Keksalikda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va yaqinlar bilan bo'ladigan vaqt odamning ruhiy holatini yaxshilaydi, depressiya xavfini kamaytiradi va umumiy hayot sifatini oshiradi.

✓ *Atrof-muhitni boshqarish.* Atrof-muhitni boshqarish va kundalik hayotda muvaffaqiyatli faoliyat yuritish, keksalikda ham o'z imkoniyatlarini ko'rish va kundalik muammolarni hal qilishda mustahkam bo'lish. Bu, odamning hayotga bo'lgan ijobiy qarashlarini mustahkamlaydi.

Sog'lom hayot tarzi va uzoq umr. D.Buettner tomonidan olib borilgan (Blue Zones) tadqiqotlar dunyoning uzoq umr ko'radigan hududlarida amalga oshirilgan va bu hududlardagi odamlarning uzoq umrni qanday ta'minlashi haqida ko'plab muhim ma'lumotlar keltirgan. Uzoq umr ko'ruvchi aholi yashaydigan hududlar orasida Okinava (Yaponiya), Sardiniya (Italiya), Nicoya yarim oroli (Kostarika), Ikaria (Gretsiya) va Loma Linda (Kaliforniya, AQSH) mavjud. Bu hududlarda odamlar o'zlarining sog'lom hayot tarzi, jismoniy faollik, va kuchli ijtimoiy aloqalar orqali uzoq umr ko'rishadi.

✓ *Jismoniy faollik.* Ushbu hududlarda odamlar doimiy ravishda jismoniy faoliyatda bo'lishadi. Masalan, Okinavada odamlar bog'dorchilik va boshqa kundalik ishlarni bajarish orqali faoliyat ko'rsatishadi. Sardiniyada esa erkaklar uzoq umrni cho'ponlik bilan, ya'ni muntazam ravishda yurish va sayr qilish orqali ta'minlashadi.

✓ *Sog'lom ovqatlanish.* Ushbu hududlar aholisi sog'lom, tabiiy va muvozanatli ovqatlanishga alohida e'tibor qaratadi. Okinava aholisi o'z dietasida ko'proq sabzavotlar, dengiz mahsulotlari va kam yog'li oziq-ovqatlarga tayanadi. Sardiniyada ham dietaning asosiy qismini sabzavotlar, yong'oqlar va o'simlik yog'lari tashkil etadi. Bu hududlarda ovqatning asosiy tarkibi o'zgarmas va tabiiy mahsulotlar bo'lib, shu bilan birga qisqa vaqtlarda ortiqcha vazndan saqlanishadi.

✓ *Stressni boshqarish.* Keksalikda uzoq umr ko'rish uchun stressni boshqarish juda muhimdir. Ikariada odamlar kun davomida dam olishga va o'zlarini tinchlantirishga ko'proq vaqt ajratadilar. Bundan tashqari, ular har kuni tabiiy muhitda vaqt o'tkazib, tinchlanadilar.

✓ *Ijtimoiy bog'lanishlar.* Bu hududlarida odamlar kuchli ijtimoiy tarmoqlarga ega. Nicoya yarim orolida hamda Okinavada odamlar oilalari va do'stlari bilan kuchli aloqalar o'rnatib, bir-birlarini qo'llab-quvvatlashadi. Ijtimoiy faollik va boshqalarga yordam berish uzoq umrni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

✓ *Hayot maqsadi va ruhiy farovonlik.* Ushbu hududlarda odamlar hayotlarini maqsadli va ma'naviy boy hayot tarziga bag'ishlaydilar. Odamlar uzoq umrni ijtimoiy, ma'naviy va sog'lom hayot tarzini davom ettirgan holda yashashadi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning keksalikdagi farovonlikka ta'siri

✓ Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash keksalikda ruhiy va jismoniy salomatlikni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy izolyatsiya, ya'ni odamlar o'zlarini ijtimoiy jihatdan yolg'iz his qilganda, depressiya va boshqa ruhiy salomatlik muammolarining ko'payishiga olib kelishi mumkin.

✓ House, Landis va Umberson tomonidan olib borilgan tadqiqotlar ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning keksalikda salbiy ta'sirlarning oldini olishda qanday ahamiyatga ega ekanligini aniq ko'rsatgan. Tadqiqotchilar o'z tarmog'idagi odamlar bilan ijtimoiy aloqalarni saqlab qolgan va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga ega bo'lgan keksalar ruhiy va jismoniy salomatlikda ijobiy o'zgarishlarni kuzatgan. Ularning izlanishlariga ko'ra, ijtimoiy aloqalar, ya'ni oilaviy va do'stlik aloqalari, shuningdek, jamoaga mansublik keksalikda farovonlikni oshiradi.

✓ Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash nafaqat ruhiy holatni yaxshilaydi, balki keksalarning stressga chidamliligini oshiradi, ularning immun tizimini kuchaytiradi va uzoq umr ko'rishlariga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy aloqalar va do'stlik bog'lanishlari, hatto jismoniy faoliyat va yaxshi ovqatlanish kabi boshqa sog'lom hayot tarzi omillari bilan birgalikda, keksalikda farovonlikni ta'minlashda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

✓ Bundan tashqari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, keksalikda depressiya va boshqa ruhiy kasalliklarning oldini olishda samarali vosita sifatida ko'riladi. Keksalar ijtimoiy tarmoqlar orqali bir-birlarini qo'llab-quvvatlashlari va hayotning turli vaziyatlariga moslashishda yordam berishlari mumkin. Bu, o'z navbatida, keksalikda psixologik farovonlikni oshiradi va keksalar uchun baxtli va sog'lom hayot kechirish imkoniyatini yaratadi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom uzoq umr ko'rishni izohlashda zamonaviy sotsiologik nazariyalar biologik va tibbiy yondashuvlarni to'ldiruvchi muhim ilmiy asos hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlar tahlili sog'lom qarish jarayonining samaradorligi nafaqat insonning jismoniy salomatligiga, balki uning ijtimoiy munosabatlari, oilaviy muhiti, ijtimoiy faolligi va jamiyat tomonidan qo'llab-quvvatlanish darajasiga ham bog'liqligini ko'rsatdi. Shu bois sog'lom uzoq umr ko'rishni ta'minlashda ijtimoiy omillarni kompleks tarzda baholash muhim ahamiyat kasb etadi.

T. Parsonsning strukturaviy funksionalizm nazariyasi natijalarni izohlashda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Mazkur nazariyaga ko'ra, oila, sog'liqni saqlash va ta'lim kabi ijtimoiy institutlarning barqaror faoliyati jamiyatning izchil rivojlanishini ta'minlaydi. Ayniqsa, oila institutining emotsional va ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi funksiyasi keksalarning psixologik barqarorligi hamda hayot sifatini saqlashda muhim omillardan biri hisoblanadi.

P.Bourdieu va R.Putnam tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy kapital nazariyalari ham tadqiqot natijalarini ilmiy jihatdan asoslaydi. Ishonch, o'zaro yordam, ijtimoiy aloqalar va fuqarolik faolligi shaxsning ijtimoiy resurslardan samarali foydalanishiga imkon yaratadi. Kuchli ijtimoiy kapitalga ega bo'lgan shaxslar ijtimoiy yakkalanishga kamroq duch keladi, bu esa ularning ruhiy farovonligi va sog'lom uzoq umr ko'rishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ilgari surilgan "Sog'lom qarish", "Faol qarish" konsepsiyalari sog'lom uzoq umr ko'rishni ta'minlash faqat tibbiy xizmatlar bilan cheklanmasligini, balki qulay ijtimoiy muhit, faol hayot tarzi, uzluksiz ijtimoiy ishtirok va samarali ijtimoiy siyosat bilan chambarchas bog'liqligini tasdiqlaydi. Bu yondashuvlar O'zbekiston sharoitida ham keksalar farovonligini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlarni takomillashtirishda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Umuman olganda, tadqiqot natijalari sog'lom uzoq umr ko'rish masalasini sotsiologik nuqtai nazardan o'rganishning dolzarbligini yana bir bor tasdiqlaydi. Zamonaviy nazariyalar va ilmiy yondashuvlardan foydalanish nafaqat ushbu jarayonning mohiyatini chuqurroq anglash, balki sog'lom qarishni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish hamda davlat ijtimoiy siyosatini takomillashtirish uchun ham muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Uzoq umr ko'rish va sog'lom keksalikni ta'minlash bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar ko'plab omillarni o'z ichiga oladi va bu soha ilmiy izlanishlarning keng va murakkab yo'nalishlarini tashkil etadi. Genetika, hayot tarzi, ovqatlanish, jismoniy faollik, psixologik farovonlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari kabi turli omillar uzoq umrni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotchilar, jumladan, Valter Longo, Carol Ryff, Satchin Panda kabi olimlar, bu omillarni birlashtirgan yondashuvlar orqali uzoq umr va sog'lom keksalikni ta'minlash uchun turli nazariyalar ishlab chiqmoqda.

Genetikaning ahamiyati va uning qarish jarayoniga ta'siri, shuningdek, sog'lom hayot tarzining, to'g'ri ovqatlanishning va jismoniy faollikning uzoq umrga ta'siri ilmiy jihatdan tasdiqlangan. Shuningdek, psixologik farovonlik va hayot maqsadi, ijtimoiy aloqalar va ekologik sharoitlar ham keksalikda baxt va salomatlikni oshirishda muhim omil sifatida e'tirof etilmoqda.

Bundan tashqari, tadqiqotlar, jismoniy va psixologik salomatlikni yaxshilash, qarish jarayonini sekinlashtirish va sog'lom keksalikni ta'minlash uchun ko'plab yangi metodlar va yondashuvlar ishlab chiqilayotganini ko'rsatadi. Ushbu ilmiy ishlanmalarning amaliy qo'llanilishi nafaqat individual hayot sifatini yaxshilashga, balki jamoaviy farovonlikni oshirishga ham yordam beradi. Kelajakda, bu sohadagi tadqiqotlar orqali insonlarning umr davomiyligini oshirishga yo'naltirilgan yangi texnologiyalar va yondashuvlar yaratilishi kutilmoqda.

Adabiyotlar/Литература/References:

1. Abdurahmonov Q.X., Abduramanov X.X. Demografiya: O'quv-qo'llanma.-T.: TDIU, 2011.
2. Abdiraimova Sh.A. Insonning uzoq umr ko'rishini o'rganishda aksiologik yondashuv // "Ilm-fan muammolari tadqiqotchilar talqinida" mavzusidagi respublika ilmiy konferensiyasi. 2024. – 5-b.
3. Abdiraimova Sh.A. Faol uzoq umr ko'rishning ijtimoiy-demografik tamoyillari // Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi. 2024. – 5-b.
4. Ryff, C.D. (1989). "Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being". Journal of Personality and Social Psychology.
5. Buettner, D. (2008). The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest
6. House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). "Social relationships and health". Science.

YANGI DAVR ILM-FANI: INSON UCHUN INNOVATSION G'OYA VA YECHIMLAR

XVI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI MATERIALLARI

2026-yil, avgust

Mas'ul muharrir: *F.T.Isanova*
Texnik muharrir: *N.Bahodirova*
Diszayner: *I.Abdihakimov*

Yangi davr ilm-fani: inson uchun innovatsion g'oya va yechimlar.

XVI Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari to'plami.

2-jild, 16-son (28-avgust, 2026-yil). – 102 bet.

Mazkur nashr ommaviy axborot vositasi sifatida 2025-yil, 8-iyulda
C-5669862 son bilan rasman davlat ro'yaxatidan o'tkazilgan.

ISSN: 3093-8791 (onlayn)

Elektron nashr: <https://konferensiyalar.com>

Konferensiya tashkilotchisi: "Scienceproblems Team" MChJ

Konferensiya o'tkazilgan sana: 2026-yil, 26-avgust.

Barcha huquqlar himoyalangan.
© Science problems team, 2026-yil.
© Mualliflar jamoasi, 2026-yil.