

HAYOT SIFATI PSIXOLOGIK KATEGORIYA SIFATIDA

N.G.Pulatova

**Renessans ta'lim universiteti pedagogik ta'lim va psixologiya
kafedrasi o'qituvchisi**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19553786>

Ma'lumki, hayot sifati — multidissiplinar ko'p o'lchovli tushunchadir. A.V.Muxacheva "hayot sifati" fenomenining fanlararo kelib chiqishi tufayli tadqiqotchilar uni aniqlash va tushinishda qiyinchiliklarga duch kelishlarini ta'kidlaydi. Talqindagi farqlar mutaxassislarining o'z bilim sohasiga e'tibor qaratishga moyilligi tufayli yuzaga keladi [4].

Hayot sifati masalasi sosiologiya, psixologiya, iqtisodiyot, falsafa va tibbiyot kabi turli soha mutaxassislarining e'tiborini tortadi. Ushbu jihatlarning har biri hayot sifati tushunchasini chuqurroq tushinishga va uni oshirish uchun maqsadli strategiyalarni ishlab chiqishga yordam berishi mumkin.

O'z navbatida, hayot sifati tushunchasining psixologik mazmuni ko'rib chiqiladi, shaxsiy hayot sifatini idrok etish va uning elementlariga e'tibor qaratiladi.

A.Kembell, F. Konvers va B.Rojerslarga ko'ra, "hayotning his qilinadigan sifati" dan qoniqish darajasi insonlarning istaklari va qoniqish darajasi o'rtasidagi nisbat bilan belgilanadi. Shu nuqtai nazardan, turmush sharoiti kutganlariga mos keladigan insonlar o'z hayot sifatini yuqori deb hisoblashlari, real sharoitlar va kutishlar o'rtasida sezilarli tafovutlar mavjud bo'lganlar esa o'z hayot sifatini past deb hisoblashlari mumkinligi ayon bo'ladi [5].

Talablar darajasi har bir insonning shaxsiy ambitsiyalari, maqsadlari, qadriyatlarini, madaniy va ijtimoiy me'yorlari, atrof-muhit ta'siri kabi individual psixologik xususiyatlariga bog'liq. Jumladan, turli insonlar o'zlarining hayotiy sharoitlarini turlicha baholashlari mumkin: biri o'z yutuqlarini ahamiyatli deb hisoblashi mumkin, ikkinchisi esa hatto yuqori muvaffaqiyatlarda ham, agar ular uning kutganlariga mos kelmasa, o'zini baxtsiz his qiladi. Yashash sharoitlarini ham e'tibordan chetda qoldirmaslik kerak.

Ijtimoiy-iqtisodiy maqom, resurslardan foydalanish imkoniyati, oila va jamiyat tomonidan qo'llab-quvvatlashning mavjudligi hayot sifatini idrok etishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ularning barchasi hayot sifatini o'rganishga nafaqat tashqi omillarni, balki hissiy holat, stressga chidamlilik va shaxsiy xususiyatlar kabi ichki psixologik jihatlarni ham hisobga oladigan kompleks yondashuvning muhimligini ta'kidlaydi.

A.Maslouning ehtiyojlar konsyepsiyasi "hayotning his qilinadigan sifati" tushunchasi bilan chambarchas bog'liq. Maslou taklif qilgan ehtiyojlar iyerarxiyasi asosiy ehtiyojlarni qondirish farovonlikning yuqori darajalariga erishish uchun zarur shart ekanligini nazarda tutadi. Fiziologik ehtiyojlar (ovqat, suv, uyqu), xavfsizlikka bo'lgan ehtiyojlar, ijtimoiy ehtiyojlar (tegishlilik va boshqalar bilan o'zaro ta'sir), tan olinish va o'zini namoyon qilish ehtiyojlari — bu darajalarning barchasi hayot sifatini umumiy idrok etishga yordam beradi. A.Maslouning ta'kidlashicha, insonlar ko'pincha bir vaqtning o'zida turli xil ehtiyojlar bo'yicha ham qoniqishni, ham qoniqmaslikni his qiladilar. Uning ta'kidlashicha, kamdan-kam hollarda bitta ehtiyoj inson xulq-atvorida to'liq hukmronlik qiladi. Darhaqiqat bizning xatti-harakatlarimizning aksariyati ko'plab ehtiyojlarning kombinatsiyasidan kelib chiqadi [2].

E.Allardning nuqtai nazariga ko'ra, "hayot sifati - bu asosiy ehtiyojlarning uchta tizimini qondirishdir: "ega bo'lish", "sevish", "bo'lish".

Ehtiyojlarning birinchi guruhiga iqtisodiy resurslar, bandlik, sog'liqni saqlash va ta'lim kabi moddiy va ijtimoiy sharoitlar kiradi. Ehtiyojlarning ikkinchi guruhi shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy faollik va jamiyatga mansublik tuyg'usiga taalluqlidir. Uchinchi guruh ehtiyojlari insonning ichki holatiga, uning jamiyat va tabiat bilan uyg'unligiga hamda siyosiy hayotda ishtirok etishiga qaratilgan. Bu toifa ham jismoniy, ham ma'naviy qoniqishni o'z ichiga oladi. Bu esa uning hayot sifatini har tomonlama baholashdagi ahamiyatini ta'kidlaydi [5]. E.Fromm hayot mazmuni va maqsadi masalalariga e'tibor qaratgan holda "hayot sifati"ni psixologik tushunishga katta hissa qo'shdi. E.Frommning fikricha, "egalik qilish" va "borliq" inson mavjudligining ikki asosiy usulidir. Bu "ega bo'lish" va "bo'lish" moduslari inson hayot sifatining barcha jihatlariga ta'sir ko'rsatadi [6].

Hayot sifati alohida shaxslar va butun jamiyatning farovonligini baholash imkonini beruvchi asosiy ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu fenomen psixologiyada faol tadqiq etilmoqda, chunki u psixologik salomatlik, hayotdan qoniqish darajasi, moslashuv va ijtimoiylashuv bilan chambarchas bog'liq. Hayot sifatiga ta'sir etuvchi omillarni anglash psixologlarga insonlar hayotini yaxshilashga yo'naltirilgan nazariyalar va usullarni yaratishga yordam beradi. Hayot sifati muammosi nafaqat psixologik tadqiqotlar uchun muhim, balki insonlar va shunga mos ravishda butun jamiyat hayotini yaxshilashga yordam beradigan aralashuvlarni yaratish uchun ham amaliy ahamiyatga ega. Ushbu mavzuni keng ko'lamda va har tomonlama o'rganish ham shaxslar, ham ijtimoiy guruhlarning barqaror farovonligiga erishish uchun zarurdir.

G.V.Burkovskiy, A.M.Berkman va Ye.V.Levchenkolarning ta'kidlashicha, hayot sifati muhim xususiyat bo'lib, uni ma'lum vaqt oralig'ida inson boshidan kechirgan quvonch va qayg'u nisbati orqali o'lchash mumkin [1]. Shunday qilib, hayot sifatining muhim ko'rsatkichi insonning ehtiyojlarini qondirish darajasi va uning hayotdan qoniqish hissining umumiy hissi hisoblanadi.

Psixologiyada hayotdan qoniqish ham kognitiv, ham hissiy jihatlarni o'z ichiga olgan ko'p qirrali hodisa sifatida qaraladi.

A.Maslou hayotdan qoniqishni insonning o'z mavjudligining ahamiyati va maqsadga yo'naltirilganligini baholash qobiliyati ko'rsatkichi sifatida ko'rib chiqadi. Bu esa uning hayotining umumiy sifatiga ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, hayotdan qoniqish tushunchasi murakkab va ko'p qirrali bo'lib, har bir inson hayotdan qoniqish haqidagi o'z tasavvurini shakllantirish uchun o'zining noyob tajribasi, qadriyatlar va e'tiqodlariga asoslanadi [3].

Hayotdan qoniqish insonning quyidagi muhim kontekstlarni baholashi bilan bog'liq: iqtisodiy ahvol, do'stlik, ish, oila. Ushbu sohalarida muvaffaqiyatga erishilgan taqdirda, hayotdan qoniqish darajasi oshishi kuzatiladi.

Hayotdan qoniqish shaxsning o'zini o'zi ro'yobga chiqarishsiz mumkin emas. O'zini o'zi ro'yobga chiqarish-bu o'z salohiyatini ro'yobga chiqarish, mavjud istaklarini amalga oshirish, o'z bilim, ko'nikma va qobiliyatlaridan foydalanish, o'zi va hayotdagi yo'li haqidagi tasavvurlarini amalga oshirishdir. O'zini o'zi ro'yobga chiqarish — bu inson o'z salohiyatini ro'yobga chiqarishga va o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishishga intiladigan, o'zi haqidagi ideal tasavvurlarini haqiqatga aylantiradigan jarayondir. Hayotdan qoniqish — bu jarayonning majburiy qismi bo'lib, umumiy farovonlik holatini aks ettiradi, individga o'z hayotidan qoniqish hissini tuyish imkoniyatini beradi.

Ushbu ko'rsatkich individual hisoblanadi. Darhaqiqat har bir inson farovonlik va baxt, shuningdek, kutilmalar va qadriyatlar haqida o'z tasavvurlariga ega. Hayotdan qoniqish va

o'zini namoyon qilish o'zaro bog'liq bo'lib, hayot sifatini umumiy idrok etish va shaxsning psixologik farovonligida aks etadi.

Psixologiyada hayotning sub'yektiv sifati ko'p qirrali tushuncha bo'lib, shaxsiy baholar, idrok bilan bog'liq bo'lib, shaxsning hissiy holatlari, ehtiyojlari, qadriyatlari kabi turli tuzilmalari orqali shakllanadi. Har bir inson o'z shaxsiy tajribasi va ichki e'tiqodiga asoslanib, hayot sifati tushunchasini o'ziga xos mazmun bilan to'ldiradi. Hayotning sub'yektiv sifati dinamikdir. Hayot sifatini baholash joriy holatlar, hissiyotlar va ijtimoiy munosabatlarga bog'liq bo'lgan jarayondir. Hayot sifatini idrok etish insonning ichki his-tuyg'ulariga hissiy reaksiyalari bilan bog'liq.

Inson qiyinchiliklarga duch kelganda yoki stressni boshdan kechirganda, tashqi omillar (jumladan, moliyaviy holat) o'zgarishsiz qolsa ham, uning hayot sifatini sub'yektiv baholashi sezilarli darajada pasayishi mumkin. Vaholanki, uyg'unlik va qoniqish sharoitida individ, hatto uning real hayotiy vaziyati ideal bo'lmasa ham, o'z hayotini ijobiy baholay oladi. Hayotning sub'yektiv sifati ma'no hosil qilish vazifasini bajaradi. Shaxsning o'z hayotiga munosabati insonlarga o'z maqsadlarini anglash va o'z harakatlariga mazmuni berish imkonini beradi. Inson o'zining ichki o'zini o'zi anglashiga tayanib, kyelajak rejalarini shakllantiradi. Bu esa unga oldinga intilishga, hayotiy maqsad va motivlarni belgilashga yordam beradigan mo'ljalni yaratadi. Shuni ham ta'kidlash kerakki, hayotning sub'yektiv sifati ruhiy va hissiy salomatlikning ko'rsatkichi bo'lib xizmat qilishi mumkin. Salbiy tajriba yoki mazmunning yo'qligi depressiya, xavotirli buzilishlar va boshqa muammolarga olib kelishi mumkin. Yuqori qoniqish va hayotni ijobiy qabul qilish esa psixologik barqarorlik va moslashuvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu jarayonlarni chuqurroq tushunish psixologlarga insonlarning hayot sifati va hissiy farovonligini yaxshilash uchun samarali aralashuvlarni ishlab chiqishda yordam berishi mumkin.

Turli omillar ijtimoiy aloqalar, salomatlik, psixologik farovonlik, stressga chidamlilik, bo'sh vaqt va ish o'rtasidagi muvozanat, ta'lim darajasi, o'zini o'zi amalga oshirish imkoniyatlari, o'zini o'zi baholash, shaxs turlari, moslashuvchanlik, ijtimoiy ne'matlar va xizmatlardan foydalanish imkoniyati, ijtimoiy maqom, turmush tarzini tashkil etish va boshqalar hayot sifatiga ta'sir qiladi.

Sub'yektiv farovonlik ham hayot sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. U insonning o'z hayoti va umuman o'z shaxsini individual idrok etishini aks ettiradi. Sub'yektiv farovonlik hayotning turli jihatlarini o'zini o'zi baholash asosida shakllanadi. Har bir inson baxtni idrok etishiga ta'sir ko'rsatadigan noyob qadriyatlar va ustuvorliklar tizimiga ega. Xususan, bir kishi martaba o'sishini muhim deb hisoblasa, boshqasi ijtimoiy aloqalar yoki oilaviy munosabatlarning chuqurligiga e'tibor qaratadi. Shuning uchun farovonlikni baholashga individual yondashuv katta ahamiyatga ega, chunki baxtning umumiy standartlari hammaga to'g'ri kelmasligi mumkin. Sub'yektiv farovonlikka ko'maklashuvchi muhim omillar aniq maqsadlar va ularga erishish shart-sharoitidir. Qo'yilgan maqsadlarga erishish insonga qoniqish va mazmun bag'ishlaydi. Vaqt, moliyaviy va hissiy resurslarning mavjudligi ushbu maqsadlarni muvaffaqiyatli amalga oshirishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Shaxsning psixologik farovonligi murakkab va ko'p qirrali tushuncha bo'lib, uni oddiy ko'rsatkichlarga keltirib bo'lmaydi. Uning asosida insonning o'z tajribasi va idroki bilan shakllanadigan sub'yektiv baho yotadi. Bu psixologiyada individual yondashuvning

muhimligini ta'kidlaydi. Har bir inson o'ziga xos bo'lib, uning o'z farovonligini his qilishi sezilarli darajada farq qilishi mumkin.

Psixologik farovonlik jismoniy holat bilan bog'liq; yaxshi psixologik holat yuqori faollik va hayotiy energiyaga yordam beradi, uning yo'qligi esa jismoniy va hissiy muammolarga olib kelishi mumkin. Hayotning mazmuni va maqsadini his qilish psixologik farovonlikning asosiy tarkibiy qismidir. Insonlar hayotlari mazmunli ekanligini his qilganda, ular hayotning turli jabhalarida, jumladan, ish, munosabatlar va sevimli mashg'ulotlarda faol ishtirok etishga moyilroq bo'ladilar.

Shunday qilib, psixologik farovonlikni umumiy salomatlikning muhim elementi sifatida ko'rib chiqish kerak. Psixologlar mijozlar bilan ishlash jarayonida ushbu murakkab tuzilmani hisobga olishlari, ularga ham psixologik, ham jismoniy jihatdan o'zini yaxshi his qilish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalar va resurslarni rivojlantirishga yordam berishlari kerak. Amerikalik psixolog N.Bredbern fikriga ko'ra, psixologik farovonlik ikki hissiyot majmuasi: salbiy va ijobiy hissiyotlar o'rtasidagi muvozanatni ifodalaydi [7].

Psixologik farovonlik va psixologik salomatlik o'zaro bog'liq ikki tushunchadir. Psixologik salomatlikni psixologik farovonlikka erishishning asosi deb hisoblash mumkin. Darhaqiqat, u to'laqonli hayot uchun zarur bo'lgan asosiy ruhiy funksiyalarning barqaror va adekvat ishlashini o'z ichiga oladi. Psixologik salomatlik atrof-muhitga moslashish qobiliyati kabi muhim jihatlar bilan bog'liq bo'lib, bu o'z navbatida hissiy holatga va umumiy farovonlik hissiga ta'sir ko'rsatadi.

Hayot sifati baxt, sub'yektiv farovonlik, moslashuvchanlik, motivatsiya, qoniqish, o'zini namoyon qilish, psixologik salomatlik kabi kategoriyalarni qamrab olib, inson hayoti haqida yaxlit tasavvurni shakllantiradi. Ushbu tushunchalar noaniq ta'riflar va turli xil talqinlar bilan yuklangan bo'lsa-da, hayot sifatini psixologik o'rganishda muhim rol o'ynaydi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Бурковский Г. В., Левченко Е. В., Беркман А. М. Об исследованиях здоровья и качества жизни // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. 2004. — № 1. — С. 27–28.
2. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. — СПб.: Питер, 2019. — 400 с.
3. Меренкова В. С., Солодкова О. Е. Исследование феномена «удовлетворенность жизнью» // Комплексные исследования детства, 2020, т. 2, № 1. — С. 4–13.
4. Мухачева А. В. Качество жизни населения как научная категория. Теоретические подходы к определению. // Вестник КемГУ. — 2012 № 4 (52) Т. 1. С.303–307.
5. Ротова Е. Е., Машилов К. В., Жигарева Е. Б., Коган Б. М. Современные психологические подходы к анализу качества жизни (обзор литературы) // Системная психология и социология. 2012. № 5 (1). С. 65–70.
6. Фромм Э. Иметь или быть? / Эрих Фромм; [пер. с нем. Э. Телятниковой]. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 320 с
7. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 P.