HAYOT SIFATINI OSHIRISH OMILLARI

Abdullaeva Ranajon Matyoqubovna - Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti Psixologiya kafedrasi dotsenti, ps.f.n.

Annotatsiya: Maqolada hayot sifatining asosiy ko‘rsatkichlaridan hisoblangan ta’lim, oila va mehnat alohida tahlil qilingan. Har bir inson o‘z strategiyalarini to‘g‘ri amalga oshirishi uchun tadqiqot natijalari asosidagi ilmiy-amaliy xulosalar berilgan. Umuman, maqolada shaxsning o‘z hayotidan mamnun yashash yo‘llari tavsiya etilgan.

Kalit so‘zlar: hayot sifati, ta’lim sifati, turmush tarzi, farovonlik, hayot darajasi, kasb, mehnat, oila, ma'naviy hayoti, xulq-atvor, odat, did, moyillik.

Hozirgi davrda mamlakatimizda olib borilayotgan barcha islohotlarning pirovard maqsadi-aholining hayot darajasi va sifatini oshirishga qaratilgandir. Bu borada juda ko‘p ishlar qilinganligiga qaramasdan, ularning ayrim masalalari nazariy jihatdan o‘z yechimini topmagan. Ulardan biri-insonning hayot darajasi va sifati tushunchalarining nazariy jihatdan asoslangan ta’rifi, ularni ifodalovchi ko‘rsatkichlar tizimini ishlab chiqilmaganligi, mazkur masalaning ijtimoiy-psixologik jihatlari o‘rganilmaganligi kabilarni keltirish mumkin. Bugungi kunda “hayot sifati” ko‘pincha “turmush tarzi”, “turmush darajasi” kabi ta’riflar bilan tavsiflanadi. Hayot tarzi muayyan ijtimoiy munosabatlarga xos bo‘lgan odamlarning hayotiy faoliyati shakllarini, ya’ni muloqotning xususiyatlarini, odamlarning xulq-atvorini va fikrlash tarzini tavsiflaydi. Hayot tarzi turmush tarzini konkretlashtiradi, uning xususiyatlarini, shaxs yoki ijtimoiy guruhlarning xulq-atvor turlarini, ularning xususiyatlarini, xulq-atvorini, odatlarini, didini, moyilligini ochib beradi. Turmush darajasi odamlarning moddiy va madaniy ehtiyojlarini qondirish darajasini belgilaydi, jamiyat va uning ijtimoiy guruhlari farovonligining eng muhim belgilaridan biridir.[1]

“Hayot sifati” tushunchasi noaniq. Ba’zi tadqiqotchilar buni shaxsning jamiyatda o‘z pozitsiyasida faoliyat yuritish uchun javobgar bo‘lish va shunga muvofiq hayotdan mamnun bo'lish qobiliyati sifatida belgilashadi. Boshqalar esa,

hayot sifati deganda, shaxs tomonidan qabul qilingan jismoniy, ruhiy, ijtimoiy farovonlik sharoitlarining umumiyligini baholashni anglashadi.[2]

Hayot sifatining quyidagi tarkibiy qismlari ajralib turadi: demografik (ish, daromad darajasi, ta‘lim va boshqalar); ijtimoiy (jamoat hayotida faol ishtirok etish, mehnatga bo‘lgan ishtiyoq va uning jamiyatdagi o'rnidan qoniqish darajasi); psixologik (emotsional holat, ruhiy kasalliklar mavjudligi yoki yo‘qligi, shaxsning intellektual qobiliyatlari, o'z oldiga qo'ygan maqsad va vazifalarga erishish, jinsiy faollik darajasi va boshqalar); jismoniy (mehnatga layoqatliligi, harakatchanlik, kundalik ishlarni bajarish qobiliyati, o'z-o'zini parvarish qilish); shaxsning ma'naviy hayoti. [4]

Hayot sifati - bu ijodiy faoliyatni, inson va jamiyat rivojlanishi uchun ehtiyojlar va shart-sharoitlarning tuzilishini, odamlarning hayotdan, ijtimoiy munosabatlardan va atrof-muhitdan qoniqishini tavsiflovchi hayotiy qadriyatlar tizimi. Hayot sifati - inson hayotining barcha jabhalarining samaradorligini, moddiy, ma'naviy va ijtimoiy ehtiyojlarini qondirish darajasini, intellektual, madaniy va jismoniy rivojlanish darajasini, shuningdek, hayot xavfsizligi darajasini tavsiflovchi fanlararo tushunchadir. [3]

Unson hayoti sifatini yahshilash, yashash sharoitlarini zamonga va ehtiyojlarga mos-xos tarzda ijobiy tomonga o’zgartirish bo’yicha mamlakatimiz olimlaridan M.G.Davletshin, G’.B.Shoumarov, V.M.Karimova, E.G’.G’oziyev, Z.T.Nishonova, Sh.R.Baratov, N.S.Safayev, R.S.Samarov, P.S.Ergashev, B.R.Qodirov, F.A.Akramova, B.M.Umarov, R.A.Abdurasulov, M.A.Utepberganov, Z.A.Rasulova, M.M.Mamatov, O.E.Xayitov, N.G.Kamilova, N.A.Sog’inov, E.N.Sattarov, M.X.Fayziyeva, F.R.Ro’ziqulov, R.X.Dushanov, S.N.Jo’rayeva, M.A.Axmedova va boshqalar ilmiy tadqiq etishgan. Ularning tadqiqot ishlarida bu omillar sifatida oilaviy munosabatlar, kasbiy faoliyat, ta’lim samaradorligi, pedagog shaxsi va uning imiji, ota-ona va farzand

munosabatlarining o’ziga xos jihatlari, shaxs, rahbarlik kabilar tadqiqot ob’yekti sifatida o’rganilgan. “Hayot sifatini belgilovchi ijtimoiy psixologik ko‘rsatkichlari (“ta’lim”, “oila”, “ish”) va indikatorlari (shaxs hayot strategiyasi, uni belgilovchi terminal qadriyatlar, lokus nazorat, o‘ziga bo‘lgan munosabat) alohida o’rganilmagan.[6]

Hozirgi vaqtda, birinchidan, insonning dunyodagi o'rni haqidagi g'oyalarida o'zgarishlar yuz berdi; ikkinchidan, ijtimoiy kapital va ilmiy bilimlar ijtimoiy taraqqiyotning hal qiluvchi omiliga aylandi. Bu ijtimoiy tizimning rivojlanish darajasining yangi ko'rsatkichlaridan, shaxsning ijtimoiy munosabatlardagi ishtirokini baholashning yangi ko'rsatkichlaridan foydalanishni talab qiladi. Biz ham oliy ta’limda tahsil olayotgan talabalarda o‘z tadqiqotimizni olib bordik. Tadqiqotda hayot sifatini (HS) o‘lchashga qaratilgan “SF-36 Health Status Survey” so‘rovnomasidan foydalandik. [7]

Bizning tadqiqotimiz respondentlar guruhlaridagi “Oila-Ish-Ta’lim”, “Oila-Ta’lim”, “Oila-Ish” ko‘rsatkichlarini Hayot sifatini indeksi (HSI) va hayot strategiyasi orasidagi bog‘liq jihatlarini aniqlab o‘rganishdan iborat edi. Tadqiqot ob’ekti sifatida Toshkent , Xorazm va Chet el jami 300 ta respondent ishtirok etdi. Ularga ishtirok etgan respondentlar ichidan 100 tadan saralab olindi. 1-guruhni bakalavr talabalar. 2-guruhni ishlab o‘qiydiganlar talabalar tashkil etdi. 3-guruhni ishlaydiganlar tashkil etdi. Har bir guruhda “oilali” va “ buydoqlar” borligi aniqlandi. Oila haqidagi ma’lumot Hayot sifati indeksi qiesiy tahlilida inobatga olinadi. Tadqiqotimizda “ Turmush darajasi”, “Farovonlik darajasi” va “Hayot sifati” tushunchalari orasidagi farq belgilab olindi va tadqiqot predmeti sifatida “Hayot sifatini belgilovchi ijtimoiy psixologik ko‘rsatkichlari (“ta’lim”,”oila”,”ish”) va indikatorlari (shaxs haet strategiyasi, uni belgilovchi terminal qadriyatlar, lokus nazorat, o‘ziga bo‘lgan munosabat) belgilab olingan. [6] “SF-36 Health Status Survey” so‘rovnomasi hayot sifatini (HS)

o‘lchashga qaratilgan bo‘lib AQSh va Yevropa mamlakatlarida aholining turmush tarzini va hayot sifatini aniqlash uchun keng qo‘llanilmoqda. Ushbu uslub ko‘pincha tibbiyot tomonidan Sankt-Peterburg “Klinik farmakologik institut” tomonidan aprobatsiyadan o‘tkazilgan. O‘zbekistonda professor O.T.Kamilova (2007) tomonidan modifikatsiyalashtirilgan. [5] So‘rovnomaning 36 ta punktlari 8 ta shkalaga birlashtirilgan. Jumladan: 1) jismoniy faollik; 2) rolli faoliyat; 3) tanadagi og‘riqlar; 4) umumiy sog‘liq; 5) hayotiy harakatchanlik; 6) ijtimoiy xarakatchanlik; 7) emotsional holat; 8) psixik sog‘liq (salomatlik). Har bir shkalani ko‘rsatkichlari 0 dan 100 gacha belgilanadi. 100 ball ko‘rsatkich umumiy yuqori darajali ko‘rsatkich deb aniqlanadi. 8 ta shkala ikkita ko‘rsatkichni tashkil qiladi: ruhiy va jismoniy qoniqish. Olingan natijalar 8 ta shkala bo‘yicha baholangan ballar asosida xulosalar chiqariladi. Shunda shkala bo‘yicha yuqori olingan ballar Hayot darajasi indeksi (HD) yuqoriligidan darak beradi. Son jihatdan quyidagi ko‘rsatkichlar aniqlanadi:[10]

1. Jismoniy faollik (Physical Functioning - PF). Ushbu shkala bo‘yicha shaxsni jismoniy holati uni jismoniy faolligiga (o‘z-o‘ziga hizmat qilish, og‘ir yuk tashish, zinadan chiqish, piyoda yurish) ta’sir etishini namoyon etadi. Bu shkala bo‘yicha olingan past natijalar shaxsni jismoniy faolligi uni jismoniy holati bilan belgilanganligini ko‘rsatadi.

2. Rolli faoliyat (Role - Physical Functioning-RP). Ushbu shkala bo‘yicha olingan ko‘rsatkichlar shaxsni jismoniy holatini ijtimoiy rolli faoliyatiga (ish, har kunlik yumushlar) bo‘lgan ta’sirini aniqlashtirishga yordam beradi. Ya’ni bu shkala bo‘yicha olingan past ko‘rsatkichlar shaxsning jismoniy holati uni kundalik hayotidagi yumushlarini bajarishiga salbiy ta’sir etayotganligidan darak beradi.

3. Tanadagi og‘riqlar(Bodiy pain -BP). Og‘riqni kuchi va uni shaxsning faoliyatiga va kundalik yumushlarini, ish jarayonini va uydagi ishlarini bajarishiga bo‘lgan ta’siri. Bu shkala bo‘yicha olingan past ko‘rsatkichlari aynan shaxsni

kundalik hayotiga og‘riqni salbiy ta’siri aniqlanadi.

4. Umumiy sog‘liq (General Health - GH). Shaxsni o‘z sog‘lig‘iga bo‘lgan baho va munosabati. Past ko‘rsatkichlar natijasida shaxs o‘z sog‘lig‘iga nisbatdan salbiy munosabatda ekanligi aniqlanadi.

5. Hayotiy harakatchanlik (Vitality-VT). Bu shkala bo‘yicha olingan natijalarga ko‘ra shaxs o‘zini to‘la kuchga ega yoki undan farqli kuchsiz deb baholanishi aniqlanadi. Qanchalik ballar past bo‘lsa shunchalik shaxsda kuchsizlanish kuzatiladi.

6. Ijtimoiy harakatchanlik (Social Functioning - SF). Ushbu shkala natijalari shaxsni jismoniy yoki emotsional holatini uning ijtimoiy faolligiga (muloqotchanlik) bo‘lsa, shunchalik muloqot jarayoni kisqartilishi kuzatiladi. Ya’ni muloqot darajasini pasayishi shaxsni emotsional va jismoniy holatini yomonlashishi bilan belgilanadi.

7. Emotsional holat (Role - Emotional - RE). Ushbu shkala bo‘yicha olingan ballar shaxsni emotsional holati va uning ish faoliyati orasidagi bog‘lanishni ko‘rsatib beradi. Emotsional holati bo‘yicha olingan past ko‘rsatkichlar aynan olib borayotgan faoliyatni sifati, vaqtni cho‘zilishi, bajarayotgan ishni hajmi pasayishi) haqidagi ma’lumotni aniqlashga yordam beradi.

8. Psixik sog‘liq (salomatlik) (Mental Health-MH). Bu shkala bo‘yicha shaxsni kayfiyati, xavotirlanishi, depressiya holatlari yoki ijobiy his tuyg‘ulari aniqlanadi. Past ko‘rsatkichlar natijasida shaxsda depressiv, xavotirlanish va psixik zo‘riqish holatlari kuzatiladi.

Respondentlar guruhlaridan olingan natijalar qayta saralanib metodikada keltirilgan kalitlar asosida tahlil qilindi. Hayot sifatini oilalar miqdorida o‘rta qiymatidan kelib chiqqan holda quyidagi natijalarni tahlili asosida hayot tarzi shakllanganligi va namoyon bo‘lishi zamonaviy o‘zbek oilalarida ketma ketligi

grafikda o‘z ifodasini topgan. Masalan, Toshkent shahar va Toshkent shahar oilalarida hayot darajasi indeksi (HD) jismoniy komponenti bilan belgilanadi, umumiy o‘rtacha ball 79 teng. Asosiy hayot darajasi indeksi (HD) birinchi o‘rinda. Umumiy holatda rolli faoliyat eng yuqori ballni tashkil etadi va asosiy belgilangan miqdorga nisbatdan 96 ballni tashkil etadi. [3]

“Ta’lim-Ish-Oila” va “Ta’lim-Oila” respondentlarida hayot darajasi (HS) indeksini jismoniy komponenti bilan belgilanadi, umumiy o‘rta ball 79 teng. Umumiy holatda oladigan bo‘lsak rolli faoliyat eng yuqori 96 ballni tashkil etadi. Bunday holat oilalarda ijtimoiy rollarni turmush tarziga ta’sir etish belgilari yuqoriligidan darak berishi aniqlandi. Qiziqarli va e’tiborli tomoni shundaki tanadagi og‘riqlar shkalasi bo‘yicha e’tibor kamaygani aniq holatda ko‘proq o‘zgalarni manfaatini o‘ylashdan iborat bo‘lishi, keyin esa o‘zini qiziqishlari, o‘zini holati yuzaga kelishi aniqlandi. Demak, birinchi o‘rinda Toshkent shahar respondentlari oilalarida rolli faoliyat, umumiy sog‘lik, jismoniy faollik; Xorazm (Urganch) shahri va viloyati respondentlarida rolli faoliyat, umumiy sog‘liq, jismoniy faollik; Chet el respondentlarida esa birinchi o‘rinda jismoniy faollik, umumiy sog‘liq turishi aniqlangan, so‘ngra esa rolli faoliyat. Bundan asosiy xulosaga o‘tish mumkin. HS indeksidan kelib chiqadiki ijtimoiy va shaxsiy belgilarga ko‘ra Xorazm va Toshkent respondentlaridan olingan tadqiqot natijalariga ko‘ra ularda ijtimoiy qadriyatlar (ijtimoiy rollarni bajarish, faol bo‘lish) kabi qadriyatlar ustunligi aniqlandi, chet el respondentlarida esa ko‘proq shaxsiy yo‘nalgan qadriyatlar ustunligi aniqlangan (ya’ni jismoniy harakat, sog‘liq). [5]

Olingan natijalariga ko‘ra, har bir guruh respondentlari ham yuqori Hayot darajasi indeksini namoyon qilganligi aniqlandi. Ushbu natijalar hayotdan qoniqish darajasini hamda ifodasini aniqlashtirishga imkon yaratdi. Demak, Toshkent shahar respondentlarida birinchi o‘rinli va muvaffaqqiyat belgisi “Rolli faoliyat” ya’ni jamiyatda ijtimoiy rollarini ustunligidan darak berishi aniqlangan.

Shu yo‘nalishda “Hayotiy harakatchanlik” va yuqori darajada “Emosional holat” alohida ahamiyatga ega. Masalan, o‘zini ijtimoiy rolda normaga asosan, yoki referent guruhlar normalariga to‘g‘ri qelsa demak ijobiy emosional holat kuzatiladi, agarki shunga rioya qilmasa yoki sanksiyalarga (tanbeh, qabul qilmaslik, tanqid) bilan ro‘para bo‘lsa qoniqish darajasi pasayadi, emosional holati o‘zgaradi, salbiy hatti harakatlar yuzaga keladi (spirtli ichimliklarga ro‘ju quyish, jamiyatda o‘zini salbiy namoyon etish va h.k.). “Umumiy sog‘liq ”shkalasiga” ko‘ra sog‘liqqa e’tibor o‘zgaradi va manipulyatsiya darajasiga yetkaziladi. Ya’ni emosional holati buzilgan respondentlarda sog‘liqni buzilishi ko‘proq namoyon bo‘lishi aniqlandi. Jismoniy faollik natijalari past. Sog‘lom turmush tarzi sifatida o‘z o‘zini boshqarishda jismoniy faoliyatga kam e’tibor berilmoqda. Respondentlar buni tan olishadi. Asosiy sababni vaqt yoki xafsala yo‘qligidan deb ko‘rasatishadi. Tanadagi og‘riqlarga e’tibor berilmaslik ob’ektiv fiziologik holatlariga, belgilariga e’tiborsizlikdandir. Respondentlarni qoniqish darajasi pastligi ham ushbu holatlar bilan belgilanadi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, hayot darajasi indeksi yuqori bo‘lganligi hayotdan qoniqish darajasi bilan emas, balki hayot strategiyasi asosida yotgan qadriyatlar tizimidagi bo‘lgan holatlari bilan namoyon bo‘lishi aniqlangan. Toshkent respondentlari natijalariga ko‘ra ular uchun muhim bo‘lgan “rolli faoliyat (Role -Physical Functioning-RP)” birinchi o‘rinda. Shu asosda ijtimoiy harakatchanlik namoyon bo‘ladi. Ya’ni kasb egallash ham, mansabga erishish ham, jamiyatdagi yutuqlar ham oila uchun. Agar bunga erishib oilada ya’ni rolli ijtimoiy hayotda sanksiyaga, yoki normaga oid bo‘lgan harakatlar kuzatilsa emosional holatda o‘zgarishlar ruy beriladi va qoniqish darajasi pasayadi. Sog‘lom turmush tarzi, o‘z o‘zini boshqarish, sog‘liq va uni fiziologik holat va belgilari ikkinchi darajada bo‘lib qolishi aniqlandi. Umuman, oilada tug‘ilgan har bir farzandga o‘zining layoqati va qobiliyatiga mos va xos bo‘lgan kasbga to‘g‘ri yo‘naltirish, kelajakda o‘z sevgan sohasida mehnat qilishiga imkoniyat yaratish, strategik

rejalarni to‘g‘ri amalga oshirish usullarini o‘rgatish, ta’lim muassasalarida qobiliyatning rivojlanishi va amaliyotga tatbiqini to‘g‘ri tashkil etish, hayotning har bir bosqichida salomatlikni saqlash muhimligini his qilishga o‘rgatish hamda kelgusida o‘zining xoxishi va tanlovi asosida mustaqil oila qurishini ta’minlashga yo‘naltirish lozim. Mazkur ko‘rsatkichlar, ya’ni qiziqqan sohasi bo‘yicha ta’lim olish, sog‘ligini mustahkamlash va oilaning mustahkamligi mujassamligi asosida har bir shaxsda hayotining sifatli kechishi ta’minlanadi. Bu esa shaxsning o‘zidan qanoatlanib yashashi, sermahsul faoliyatni amalga oshirishi, salomatligining me’yorida bo‘lishi hamda hayotining sifatli kechishiga olib keladi. Natijada respublikamizda shu yo‘nalish ishlarida tezroq rivojlanish amalga oshadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Raximov O.D. Ta’lim sifati va hayot sifati. //O‘quv uslubiy qo‘llanma. Toshkent. 2015. 8- b.

2. Abdullaeva R.M. Ta’lim va xayot sifatining kasb tanlashga bog’liqligi. Maktab va hayot. Ilmiy metodik jurnal. №3 (175) / 2023. 11-13 b.

3. Khimmataliev D.O., Khakimova M. F., Hkamidov J., Abdullaeva R.M. Improving the professional competence of professional teachers. Journal of Critical Reviews, Vol.7, ISSUE, 11, 2020, 1131-1137 p.

4. Sotvoldiyev A.I, Turdiyev Sh. Hayot sifatini baholashning optimal usullari. Ilmiy tadqiqot va innovatsiya. ISSN: 2181-3507 Volume-1 | Issue-6 | 2022. Toshkent.

5. Abdullaeva R.M. Specific Aspects of Using Digital Technologies in Improving the Quality of Life. Best journal of innovation in science, research and development. ISSN: 2835-3579. Volume: 2 Issue: 10/ 2023. 603-607.

6. Abdullaeva R.M. Shaxs ruhiyatini o’zgartirish - hayot sifatini oshirish omili sifatida. Shaxs va jamiyat: zamonaviy chaqiruvlar: Xalqaro hamkorlar ishtirokidagi Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi. Toshkent. 2023 yil. 284-b.

7. Abdullaeva R.M., Baqoyeva Z.R. Djo’rayeva M.T., Sattarova D.E. Social-psychological factors of improving the quality of life. Excellencia: international multi-disciplinary journal of education. Volume 02, Issue 06, 2024 ISSN (E): 2994-9521. https://multijournals.org/index.php/excellencia-imje 452-459 .