NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
ILMIY AXBOROTNOMASI, [2026-8]
ISSN:2181-1458
ISSN:2181-0427

09.00.00-FALSAFA
journal.namdu.uz
PHILOSOPHICAL

UDK: 613.2:316.42:1

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOIY-FALSAFIY ASOSLARI VA UNING INSON HAYOT SIFATIGA TA’SIRI

O‘ktamova Dilfuza O‘ktamovna
Navoiy davlat universiteti doktoranti
Ijtimoiy falsafa yo‘nalishi
E-mail: tturobkulov@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0008-5363-1048

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzining mazmun-mohiyati, uni shakllantiruvchi asosiy omillar hamda inson salomatligi va hayot sifatiga ta’siri ijtimoiy-falsafiy nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqotda sog‘lom turmush tarzi faqat kasalliklarning oldini olishga qaratilgan xulq-atvor tizimi sifatida emas, balki insonning jismoniy, ruhiy, ma’naviy va ijtimoiy imkoniyatlarini uyg‘un rivojlantirishga xizmat qiluvchi qadriyatli hayot modeli sifatida talqin etiladi.*

Kalit so‘zlar: *sog‘lom turmush tarzi, hayot sifati, salomatlik, aksiologiya, gumanizm, jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish, ruhiy osoyishtalik, ijtimoiy muhit, salomatlik madaniyati.*

СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: *В данной статье с социально-философской точки зрения анализируются сущность здорового образа жизни, основные факторы его формирования и его влияние на здоровье и качество жизни человека. Здоровый образ жизни рассматривается не только как система поведения, направленная на профилактику заболеваний, но и как ценностная модель жизни, обеспечивающая гармоничное развитие физических, психических, духовно-нравственных и социальных возможностей личности.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, качество жизни, здоровье, аксиология, гуманизм, физическая активность, здоровое питание, психологическое благополучие, социальная среда, культура здоровья.*

SOCIO-PHILOSOPHICAL FOUNDATIONS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AND ITS IMPACT ON HUMAN QUALITY OF LIFE

Abstract: *This article analyzes the essence of a healthy lifestyle, its major determinants, and its impact on human health and quality of life from a socio-philosophical perspective. A healthy lifestyle is interpreted not merely as a system of behaviours aimed at preventing diseases but as a value-based model of life that promotes the harmonious development of physical, psychological, spiritual, and social capacities.*

Keywords: *healthy lifestyle, quality of life, health, axiology, humanism, physical activity, healthy nutrition, psychological well-being, social environment, health culture.*

KIRISH

Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti inson salomatligi va hayot sifatini ta’minlash masalasini eng muhim ijtimoiy muammolardan biriga aylantirdi. Inson salomatligi faqat tibbiy yoki biologik hodisa bo‘lib qolmay, balki uning turmush tarzi, qadriyatlari, kundalik faoliyati, ijtimoiy muhiti va o‘z hayotiga bo‘lgan munosabati bilan belgilanadigan murakkab ijtimoiy-falsafiy hodisadir.

Sog‘lom turmush tarzining mohiyati insonning jismoniy imkoniyatlarini saqlash bilangina cheklanmaydi. U shaxsning ruhiy osoyishtaligi, ijtimoiy faolligi, ma’naviy dunyosi va hayotdan qoniqish darajasi bilan ham bog‘liqdir. Shu bois sog‘lom turmush tarzini inson hayotining alohida bir sohasi sifatida emas, balki uning kundalik hayotini tashkil etuvchi yaxlit tizim sifatida o‘rganish muhimdir.

Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzi tushunchasi ovqatlanish, jismoniy harakat, uyqu, dam olish va zararli odatlardan voz kechish kabi xatti-harakatlar majmui bilan izohlanadi. Biroq ijtimoiy-falsafiy nuqtayi nazardan qaraganda,

mazkur omillar insonning hayotiy qadriyatlari va ongli tanlovi bilan bog‘liqdir. Inson nima uchun sog‘lom yashashni tanlaydi, salomatlikni qanday qadriyat sifatida qabul qiladi va sog‘lom hayot tarzini kundalik hayotiga qanday singdiradi — ana shu masalalar sog‘lom turmush tarzining ijtimoiy-falsafiy mohiyatini belgilaydi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLARNING TAHLILI

Sog‘lom turmush tarziga oid zamonaviy tadqiqotlarda uning bir nechta asosiy tarkibiy omillari ajratib ko‘rsatiladi. Jumladan, ratsional ovqatlanish, jismoniy faollik, tamakidan voz kechish, me’yoriy tana vaznini saqlash va alkogol iste’molini cheklash sog‘lom xulq-atvorning muhim ko‘rsatkichlari sifatida talqin qilinadi. Butunjahon sog‘liqni saqlash tashkiloti o‘zining 1948-yildagi asosiy Nizomida salomatlikni nafaqat kasallik yoki nogironlikning yo‘qligi, balki to‘liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati sifatida ta’riflagan — bu ta’rif sog‘lom turmush tarzini sof tibbiy emas, balki kompleks ijtimoiy hodisa sifatida qarash zaruriyatining ilk rasmiy asosini yaratdi.

Yevropa va Amerika tadqiqotlarida bir nechta sog‘lom xulq-atvor omillarini birgalikda amalga oshirish inson salomatligi uchun alohida ahamiyatga ega ekanligi qayd etiladi. Xususan, Buyuk Britaniyada o‘tkazilgan EPIC-Norfolk aholi tadqiqotida chekmaslik, jismoniy faollik, mikdorli alkogol iste’moli va yetarli sabzavot-meva iste’moli kabi to‘rtta sog‘lom xulq-atvor omilining birgalikdagi ta’siri o‘lim xavfini sezilarli darajada — yoshni o‘rtacha 14 yilga "yoshartirish"ga teng darajada — kamaytirishi aniqlangan. Shunga o‘xshash tarzda, 11 ta Yevropa davlatida o‘tkazilgan tadqiqotda o‘rtacha va yuqori yoshdagi aholi orasida O‘rta dengiz tipidagi ovqatlanish, mikdorli alkogol iste’moli, jismoniy faollik va chekmaslikning birgalikdagi ta’siri o‘lim ko‘rsatkichini uch baravar kamaytirishi qayd etilgan. Bu yondashuv sog‘lom turmush tarzini alohida-alohida odatlar yig‘indisi sifatida emas, balki kompleks hayotiy tizim sifatida baholash imkonini beradi.

Sog‘liqni mustahkamlashga bag‘ishlangan tadqiqotlarda insonning xulq-atvori yashayotgan muhitdan ajratib o‘rganilmasligi kerakligi ta’kidlanadi. Oila, ta’lim tizimi, mehnat sharoiti, iqtisodiy imkoniyatlar va madaniy qadriyatlar insonning sog‘lom yoki nosog‘lom hayot tarzini tanlashiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Shuningdek, bio-psixo-ijtimoiy yondashuv salomatlikning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatlari o‘zaro uzviy bog‘langanligini ko‘rsatadi. Ushbu yondashuv sog‘lom turmush tarzini o‘rganishda bir yoqlama biologik qarashdan voz kechib, insonni yaxlit mavjudot sifatida tushunishga imkon beradi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur maqolada tizimli, qiyosiy, aksiologik, ijtimoiy-falsafiy va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi.

Tizimli yondashuv sog‘lom turmush tarzini o‘zaro bog‘langan xulq-atvor va hayotiy qadriyatlar tizimi sifatida tahlil qilish imkonini berdi.

Aksiologik yondashuv salomatlikning inson va jamiyat hayotidagi qadriyat sifatidagi o‘rnini aniqlashga xizmat qildi.

Ijtimoiy-falsafiy yondashuv orqali sog‘lom turmush tarzining shaxs, oila, ijtimoiy guruh va jamiyat taraqqiyoti bilan aloqadorligi tahlil qilindi.

Qiyosiy tahlil metodi turli tadqiqotlarda ilgari surilgan sog‘lom xulq-atvor omillarini umumlashtirish imkonini berdi.

Tadqiqotning metodologik asosini salomatlikning biologik, psixologik va ijtimoiy jihatlari birligiga asoslangan yondashuv tashkil etadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Sog‘lom turmush tarzi yaxlit qadriyatlar tizimi sifatida

Tadqiqotlar asosida sog‘lom turmush tarzining quyidagi asosiy xulosasi ilgari surilishi mumkin: inson salomatligi bitta xatti-harakat natijasi emas, balki kundalik hayotda amalga oshiriladigan bir nechta omillarning o‘zaro uyg‘unligidir.

Masalan, inson muntazam jismoniy faoliyat bilan shug‘ullansa-yu, zararli odatlardan voz kechmasa yoki doimiy ruhiy zo‘riqish holatida yashasa, uning hayot tarzini to‘liq sog‘lom deb baholash qiyin. Shu sababli sog‘lom turmush tarzining asosiy xususiyati uning kompleksligi va tizimliligi bilan belgilanadi.

Sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy yo‘nalishlari:

Sog‘lom va muvozanatli ovqatlanish.

Doimiy jismoniy faollik.

Biologik ritmga mos mehnat va dam olish tartibi.

Ruhiy va emotsional osoyishtalik.

Zararli odatlardan voz kechish.

Ijtimoiy munosabatlar va sog‘lom muhitni shakllantirish.

Mazkur olti yo‘nalish inson hayotining bir-biridan ajralmagan tomonlarini tashkil etadi.

Sog‘lom turmush tarzi va hayot sifati

Sog‘lom turmush tarzining asosiy natijalaridan biri hayot sifatining yaxshilanishidir. Hayot sifati faqat uzoq umr ko‘rish bilan belgilanmaydi. U insonning o‘zini jismonan tetik, ruhan xotirjam, ijtimoiy jihatdan faol va hayotidan qoniqqan holda his etishi bilan bog‘liq.

Shu nuqtayi nazardan sog‘lom turmush tarzi:

insonning jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi;

kundalik faoliyat sifatini oshiradi;

yordam ruhiy zo‘riqishni kamaytirishga beradi;

ijtimoiy faollikni kuchaytiradi;

o‘z salomatligi uchun shaxsiy mas’uliyatni shakllantiradi.

Demak, sog‘lom turmush tarzi inson hayotining davomiyligigina emas, balki mazmuni va sifatiga ham ta’sir ko‘rsatadi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ijtimoiy muhitning o‘rni

Sog‘lom turmush tarzi faqat individual tanlov mahsuli emas. Insonning kundalik xatti-harakati uning yashash sharoiti va ijtimoiy muhiti bilan chambarchas bog‘liq.

Oila sog‘lom odatlarning dastlabki maktabidir. Bolaning ovqatlanish madaniyati, jismoniy faollikka munosabati, dam olish va mehnat tartibi avvalo oilada shakllanadi.

Ta’lim muassasalari esa sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilimlarni kundalik amaliyotga aylantirishda muhim ijtimoiy institut hisoblanadi. Bunda faqat nazariy targ‘ibot bilan cheklanmasdan, ta’lim muassasasining o‘zida sog‘lom muhit yaratish muhimdir.

Mehnat jamoalari ham xodimlarning salomatligiga ta’sir ko‘rsatuvchi ijtimoiy makon sifatida qaralishi lozim.

Shu asosda quyidagi ijtimoiy-falsafiy xulosani ilgari surish mumkin: sog‘lom turmush tarzi shaxsning individual tanlovi va jamiyat tomonidan yaratilgan sog‘lom muhitning dialektik birligi mahsulidir.

Sog‘lom turmush tarzining aksiologik mohiyati

Sog‘lom turmush tarzining barqaror shakllanishi, avvalo, salomatlikning inson ongida qadriyat sifatida qaror topishiga bog‘liq. Agar salomatlik inson uchun oliy hayotiy qadriyatlardan biri sifatida qabul qilinsa, u kundalik hayotida sog‘lom tanlovlarni ongli ravishda amalga oshirishga intiladi.

Shu sababli sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda faqat "bunday qil", "bunday qilma" kabi ko‘rsatmalar yetarli emas. Insonda quyidagi ichki qadriyatlar shakllanishi lozim:

-salomatlik qadriyati;

-o‘z hayotiga mas’uliyat;

-tana va ruh uyg‘unligini saqlash;

-kelajak oldidagi javobgarlik;

-oila va jamiyat salomatligi uchun mas’uliyat.

MUALLIFLIK TAKLIFI: "SOG‘LOM HAYOT TARZI PIRAMIDASI"

Mazkur maqola doirasida sog‘lom turmush tarzini tizimli ifodalash uchun "Sog‘lom hayot tarzi piramidasi" konseptual modelini taklif etish mumkin.

Piramidaning asosi: Salomatlikni qadriyat sifatida anglash.

Ikkinchi bosqich — Kundalik sog‘lom odatlar:

ovqatlanish;

jismoniy harakat;

uyqu va dam olish;

zararli odatlardan voz kechish.

Uchinchi bosqich — Ruhiy va ma’naviy barqarorlik:

stressni boshqarish;

ijobiy fikrlash;

ruhiy osoyishtalik;

o‘zini anglash.

To‘rtinchi bosqich — Sog‘lom ijtimoiy muhit:

sog‘lom oila;

sog‘lom ta’lim muhiti;

sog‘lom mehnat jamoasi.

Piramidaning cho‘qqisi: Yuqori hayot sifati va inson farovonligi.

Mazkur modelning asosiy g‘oyasi shundan iboratki, yuqori hayot sifatiga faqat bitta sog‘lom odat orqali erishib bo‘lmaydi. Hayot sifati salomatlik qadriyatiga asoslangan individual xulq-atvor, ruhiy barqarorlik va sog‘lom ijtimoiy muhitning birligi orqali shakllanadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O‘tkazilgan ijtimoiy-falsafiy tahlil asosida quyidagi xulosalarga kelindi.

Birinchidan, sog‘lom turmush tarzi insonning jismoniy holati bilan cheklanadigan biologik tushuncha emas, balki uning jismoniy, ruhiy, ma’naviy va ijtimoiy hayotini qamrab oluvchi kompleks hayotiy tizimdir.

Ikkinchidan, sog‘lom turmush tarzining samaradorligi alohida sog‘lom odatlar soni bilangina emas, balki ushbu odatlarning bir-birini to‘ldiruvchi yaxlit tizimga aylanishi bilan belgilanadi.

Uchinchidan, salomatlikni mustahkamlash shaxsning individual mas’uliyati bilan bir qatorda jamiyatning sog‘lom ijtimoiy muhit yaratishdagi mas’uliyatini ham talab qiladi.

To‘rtinchidan, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning barqaror asosi salomatlikni insonning muhim aksiologik qadriyatlaridan biri sifatida shakllantirishdir.

Amaliy takliflar:

Oliy ta’lim muassasalarida "Sog‘lom hayot tarzi va hayot sifati" mavzusida muntazam ma’rifiy mashg‘ulotlarni yo‘lga qo‘yish.

Sog‘lom turmush tarzini faqat tibbiy targ‘ibot sifatida emas, balki qadriyat va madaniyat sifatida targ‘ib qilish.

Ta’lim va mehnat jamoalarida jismoniy faollikni rag‘batlantiruvchi sharoitlarni yaratish.

Sog‘lom ovqatlanish, ruhiy salomatlik va jismoniy faollikni yagona dastur doirasida birlashtirish.

Shaxsning sog‘lom hayot tarziga tayyorgarligini aniqlashda motivatsion suhbat va bosqichma-bosqich qo‘llab-quvvatlash mexanizmlaridan foydalanish.

Taklif etilgan "Sog‘lom hayot tarzi piramidasi" modelidan sog‘lom turmush tarziga oid targ‘ibot va ta’lim dasturlarini ishlab chiqishda foydalanish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti, 2023. –115 b.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlarni ilm-fan sohasiga jalb etish va ularning tashabbuslarini qo‘llab quvvatlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2019-yil 30-avgustdagi PQ-4433 sonli qarori. https://lex.uz/docs/-4494504

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Ilm-fanni 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 2020-yil 29-oktabrdagi PF-6097 sonli farmoni. https://lex.uz/ru/docs/-5073447

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni. PF-5847. O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida. https://lex.uz/ru/docs/-4545884

Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan milliy yuksalish sari. 4-jild. -Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2020. – 456 b.

Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekistonda erkin va forovon yashaylik. 5-jild. – Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2023. – 408 b.

Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi asosida demokratik islohotlar yo‘lini qat’iy davom ettiramiz. 6-jild. – Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2023. – 520 b.

Constitution of the World Health Organization. — New York: International Health Conference, 1946; entered into force 1948. — Preamble.

Khaw K.T., Wareham N., Bingham S., Welch A., Luben R., Day N. Combined Impact of Health Behaviours and Mortality in Men and Women: The EPIC-Norfolk Prospective Population Study // PLoS Medicine. — 2008. — Vol. 5, № 1. — e12.

Knoops K.T.B., de Groot L.C.P.G.M., Kromhout D. et al. Mediterranean Diet, Lifestyle Factors, and 10-Year Mortality in Elderly European Men and Women: The HALE Project // JAMA. — 2004. — Vol. 292, № 12. — P. 1433–1439. Aleksandrova K., Pischon T., Jenab M. et al. Combined impact of healthy lifestyle factors on colorectal cancer: a large European cohort study // BMC Medicine. — 2014. — Vol. 12. — Art. 168.

Muller D.C., Murphy N., Johansson M. et al. Modifiable causes of premature death in middle-age in Western Europe: results from the EPIC cohort study // BMC Medicine. — 2016. — Vol. 14. — Art. 87.

Engel G.L. The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine // Science. — 1977. — Vol. 196, № 4286. — P. 129–136.

World Health Organization. Ottawa Charter for Health Promotion. — Ottawa: First International Conference on Health Promotion, 1986.

Иванюшкин А.Я. Здоровье и болезнь в системе ценностных ориентаций человека // Вестник АМН СССР. — 1982. — Т. 45, № 4. — С. 29–33. Лисицын Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека — социальная ценность. — М.: Мысль, 1988.

Виленский М.Я., Авчинникова С.О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 11. — С. 2–7.