

**АКАДЕМИЯИ МИЛЛИИ ИЛМҲОИ ТОҶИКИСТОН
ИНСТИТУТИ ФАЛСАФА ВА СИЁСАТШИНОСИИ БА
НОМИ А. БАҲОВАДДИНОВ**

Бо ҳуқуқи дастнавис

ВБД: 301(575.3)



ЧИЛАЕВА МУҲАЙЁ ТОҶИРОВНА

**МАСЪАЛАҲОИ ИҶТИМОИИ ТАШАККУЛИ ТАРЗИ
ҲАЁТИ СОЛИМИ ҶАВОНОН: ОМИЛҲО ВА
ДУРНАМОИ ОН
(таҳлили сотсиологӣ)**

АВТОРЕФЕРАТИ

**диссертатсия барои дарёфти дараҷаи илмии доктори фалсафа
(PhD) – доктор аз рӯи ихтисоси 6D050100 – Сотсиология
(6D050103 – Сохтори иҷтимоӣ, ниҳодҳо ва равандро
иҷтимоӣ)**

Душанбе – 2026

**Диссертатсия дар шӯбаи сотсиологияи Институти фалсафа ва
сиёсатшиносии ба номи А. Баҳоваддинови Академияи миллии илмҳои
Тоҷикистон омода шудааст.**

Роҳбари илмӣ: **Насурова Бехру Асадуллоевна** – н.и.ф., дотсент
ҳодими пешбари илмӣ шӯбаи сотсиологияи
Институти фалсафа ва сиёсатшиносии номи А.
Баҳоваддинови АМИТ

Муқарризони расмӣ: **Миралиён Қиёмиддин Абдусалимзода** – доктори
илмҳои сиёсӣ, профессори кафедраи
сиёсатшиносӣ ва робита бо ҷомеаи Академияи
идоракунии давлатии назди Президенти
Ҷумҳурии Тоҷикистон
Гулов Раҳмонали Бобохоновӣ – доктори
фалсафа (PhD) – доктор аз рӯи ихтисоси
6D050100 – Сотсиология (6D050103 – Сохтори
иҷтимоӣ, ниҳодҳо ва равандроҳои иҷтимоӣ),
муовини директори муассисаи давлатии
хонаинтернати беморони рӯҳии ноҳияи Восеъ

Муассисаи пешбар: Муассисаи давлатии таълимии «Донишгоҳи
давлатии тиббии Тоҷикистон ба номи Абӯалӣ
ибни Сино».

Ҳимояи диссертатсия санаи «25» сентябри соли 2026, соати 13:00 дар
маҷлиси Шурои диссертатсионии 6D.KOA-104 назди Институти фалсафа
ва сиёсатшиносии ба номи А. Баҳоваддинови Академияи миллии илмҳои
Тоҷикистон (734025, Ҷумҳурии Тоҷикистон, ш. Душанбе, хиёбони
Рӯдакӣ, 33) баргузор мегардад.

Бо диссертатсия тавассути сомонаи Институти фалсафа ва
сиёсатшиносии ба номи А. Баҳоваддинови Академияи миллии илмҳои
Тоҷикистон (www.ifppanrt.tj) ва дар китобхонаи илмӣ Академияи
миллии илмҳои Тоҷикистон ба номи Индира Гандӣ бо нишони 734025,
Ҷумҳурии Тоҷикистон, ш. Душанбе, хиёбони Рӯдакӣ, 33 шинос шудан
мумкин аст.

Автореферат «___» _____ 2026 ирсол шудааст.

И.в. котиби илмӣ
Шурои диссертатсионии 6D.KOA-104,
доктори илмҳои фалсафа
E-mail: sociology.ifppanrt.tj@gmail.com

 **Каххоров Г.Г.**

МУҚАДДИМА

Мубрамии мавзуи таҳқиқот. Дар ҷомеаи муосир, аз ҷумла Ҷумҳурии Тоҷикистон масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон мавриди таваҷҷуҳи махсуси ҷомеашиносон қарор гирифтааст. Барои муайян намудани моҳияти иҷтимоии ин масъала ҳамасола таҳқиқотҳои гуногуни сотсиологӣ гузаронида мешаванд. Дар доираи сотсиологияи ҷавонон ва сотсиологияи тиб низ ба ин масъала диққати ҷиддӣ дода мешавад. Тарзи ҳаёти солим ҳамаи паҳлуҳо ва зухуроте, ки ба саломатӣ таъсири мусбат мерасонад, дар худ инъикос менамояд. Дар ҳифз ва беҳтар намудани саломатии аҳоли, тарбияи гигиенӣ ва таъсири гуногуншаклии он, шароит ва омилҳои ҷомеаи шаҳрвандӣ ва сатҳи саломатии ҷавононро муайян мекунад, ба инобат гирифтани лозим аст, ки мубрамият ва ҷанбаҳои рӯзмарраи мавзуро инъикос менамоянд.

Имрӯз ин масъала дар сиёсати иҷтимоии Ҷумҳурии Тоҷикистон яке аз самтҳои афзалиятнок ба ҳисоб меравад, зеро маҳз дар давраи ҷавонӣ заминаҳои тарзи ҳаёти солим мустаҳкам гардида, худмуайянкунӣ ва пешрафти касбӣ амалӣ карда мешавад. Аз ин рӯ, Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон дар ҳамкорӣ бо ниҳодҳои ҷомеаи шаҳрвандӣ барои ҳалли масъалаҳои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон ҳамчун неруи бузурги иҷтимоӣ тамоми тадбирҳои заруриро меандешад.

Тарзи ҳаёти солим – тарзи ҳаётест, ки беҳбудии комили ҷисмонӣ, рӯҳӣ ва иҷтимоии фардро инъикос намуда, ба ташаккул, нигоҳдорӣ ва тақвият додани саломатии фард мусоидат карда, ба роҳ мондани вазифаҳои биологӣ ва иҷтимоиро таъмин менамояд. Ташаккули тарзи ҳаёти солим бештар аз самти арзишӣ, ҷаҳонбинӣ, таҷрибаи иҷтимоӣ ва ахлоқии фард вобаста мебошад. Меъёру арзишҳои тарзи ҳаёти солим аз ҷониби омма ҳамчун ченак қабул карда мешаванд, аммо на ҳамеша бо арзишҳои ташаккулёфтаи шуури ҷамъиятӣ мувофиқат мекунад. Тарзи ҳаёти солим

чун шакли рафтори фаъол ва ба ҳадаф равона гардида, ҳифз ва нигоҳдории бардавоми солимии равонӣ ва ҷисмониро баррасӣ менамояд.

Тарзи ҳаёти солим асоси некӯахлоқии шахсӣ, оилавӣ ва иҷтимоии инсон ба ҳисоб меравад ва ҳар як фард дар давоми ҳаёти худ ба масъалаҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим таваҷҷуҳи махсус медиҳад. Дар робита бо ин, маҳаки асосии ин масъаларо фаъолияти иҷтимоии инсон ташкил медиҳад, ки он ба ташаббускорӣ алоқаманд буда, дар меҳнат, таҳсил ва муошират ошкор шуда, инсонро ҳамчун мавҷуди биологӣ-иҷтимоӣ муаррифӣ менамояд. Дар устувории солимии инсон, тарзи ҳаётгузаронӣ нақши асосиро иҷро менамояд. Ҳамзамон, таҳлили илмӣ нишон медиҳад, ки яке аз омилҳои самаранокӣ паст намудани шиддати бемориҳо ва бехтар намудани нишондиҳандаҳои саломатӣ ташаккул додани тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон мебошад, ки ба муносибати масъулиятнок нисбат ба саломатии худ ва ба сатҳи маърифату фарҳанги ҳар як фарди ҷомеа алоқамандии зич дорад. Илман асоснок кардани ин паҳлуи масъала низ заруратро барои таҳқиқи мавзӯ пеш меоварад.

Бахусус, «Муҳити зист яке аз детерминантҳои муҳимми солимӣ маҳсуб мешавад. Ҳангоми таъсири омилҳои кимиёвӣ, физикӣ ва биологӣ давомнокии пешбинишавандаи ҳаёти инсон коҳиш ёфта, хатари бемориҳои гуногун зиёд мегардад. Сатҳи баланди беморӣ дар байни аҳолии деҳот бештар ба назар мерасад, ки барои эҳтиёҷоти хоҷагӣ нӯшидани обро аз манбаъҳои кушода (чӯйҳо) ва чоҳҳои инфиродӣ истеъмол карда, истифодабарии онҳо аксаран танзими нохуб дошта, аз захролудшавии беруна ғимоя намешаванд. Барои ин қабули чораҳои ба иттилоотонӣ ва омӯзонидани аҳоли оид ба пешгирии таъсири номусоиди омилҳои муҳити зист ба солимии аҳоли равонашударо тақозо менамоянд» [1, с.12].

Ҳамин тавр, аз таҳлили мавзӯи таҳқиқшаванда маълум мегардад, ки масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дар фаъолияти ҳар як фард нақши ҳалкунанда дорад. Таҷрибаи

чаҳонӣ нишон медиҳад, ки манбаи асосии рушди соҳаҳои гуногуни иҷтимоиву иқтисодии ҳар як кишвар аз насли солими он ба вучуд меояд. Инчунин, таҳлилу муқоисаи натиҷаҳои таҳқиқоти сотсиологӣ нишон медиҳанд, ки сатҳи маълумоти ҷавонони имрӯза дар бораи тарзи ҳаёти солим нисбат ба солҳои пеш фарқият дорад. Ҷавонони имрӯза барои ҳифз ва нигоҳдошти саломатӣ аз ҳар гуна рафторҳои номатлуби зарарнок ва одатҳои бад ба мисли нашъамандӣ, майзадагӣ ва дигар намудҳои качрафторӣ даст кашада, дар худ одатҳои ҳаёти солимро ба вучуд меоваранд. Аммо, бо вучуди ин дар Тоҷикистон, махсусан дар муҳити ҷавонон масъала ва мушкилоти зиёде оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим вучуд доранд, ки ба омӯзишу таҳқиқи онҳо зарурат ба миён омадааст.

Дарачаи таҳқиқи мавзӯи илмӣ. Аз омӯзиши мавод ва таҳлилу муқоисаи адабиёти илмӣ ба мавзӯ бахшида маълум мегардад, ки ҳанӯз аз давраҳои қадим ба масъалаҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солим тавачҷуҳи махсус зоҳир шудааст. Ба омӯзиши масъалаи мазкур намоёндагони илмҳои гуногун, аз ҷумла, ҷомеашиносӣ, равоншиносӣ, тиб, иқтисодиёт, педагогика ва ғайра машғуланд. Дар доираи назарияҳои илмӣ сотсиологӣ бошад, дар фарқият аз дигар риштаи илмҳо ба омӯзиши ҷанбаҳои гуногуни масъалаҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон диққати махсус дода шудааст. Аз ин рӯ, вобаста ба мавзубандӣ ва хусусиятгирӣ таҳқиқоти анҷомдодаи ҷомеашиносонро ба таври зайл гурӯҳбандӣ менамоем:

Ба гурӯҳи аввал таҳқиқотҳоеро дохил намудан мумкин аст, ки мафҳум, моҳият ва сохтори ташаккули тарзи ҳаёти солимро таҳлил намудаанд. Дар ин самт таҳқиқотҳои Гипократ [9], Гераклит [8], Фрэнсис Бэкон [7], Фалес [25], Ҷ. Фрокасторо [26] ва дигарон хеле арзишманд мебошанд. Махсусан, мафҳум ва моҳияти ташаккули тарзи ҳаёти солимро таҳлил намуда, Гипократ қайд менамояд, ки тарзи ҳаёти солим ягона сармояи ивазнашавандаи инсон ба ҳисоб

меравад. Сабаби асосии аз даст додани солимиро дар мунтазам вайрон намудани қоидаҳои беҳдошти шахсӣ номбар менамояд. Асоси таҳқиқоти илмӣ Гераклитро назария, сохтор ва моделҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим ташкил медиҳад. Фрэнсис Бэкон бошад, тарзи ҳаёти солимиро асоси пурраи фаъолияти зеҳнӣ эътироф намуда, қайд карда буд, ки тани солим имкон медиҳад ақдро дуруст истифода намуд. Фалес қайд менамояд, ки «тарзи ҳаёти солим равандест, ки муқовимати баданро ба ҳар гуна таъсирот омода месозад» ва ӯ яке аз аввалинҳо шуда, солимиро зинабандӣ намуда, ба таври васеъ ин масъаларо шарҳ додааст. Ч.Фрокасто қоидаҳои эпидемиологию санитарӣ, меъёрҳои асосии ташаккули тарзи ҳаёти солимиро таҳқиқ намуда, асоси онҳоро речаӣ рӯз, ғизои солим, гигиенаи шахсӣ ва ҳолати оромӣ баён намудааст.

Гуруҳи дуюмро таҳқиқоти муҳақиқони Шарқ ташкил медиҳад, ки ҷанбаҳои гуногуни масъаларо баррасӣ менамоянд. Дар ин самт асарҳои арзишманди файласуфони шинохтаи тоҷик Закариёи Розӣ [22], Абуалӣ Ибни Сино [3], Абунасири Форобӣ [4] ва дигарон аҳаммияти илмию назариявӣ доранд. Аз ҷумла, Закариёи Розӣ амалҳои зарарнокро баррасӣ намуда, қайд менамояд, ки ҳама гуна рафторҳои, ки аз ҳолати муътадил берун ҳастанд, саломатиро зерӣ хатар қарор медиҳанд. Абуалӣ Ибни Сино мазмуну моҳияти тарзи ҳаёти солимиро мавриди таҳлил қарор дода таъкид менамояд, ки роҳи беҳтарини ҳифзи саломатиро, на дар муолиҷаи беморӣ, балки пешгирии он медонад. Яъне инсон, ки мунтазам ба машқҳои ҷисмонӣ машғул мешавад, эҳтиёҷ ба табобат надорад. Ба ақидаи Форобӣ бошад, саломатии инсон раванди нигоҳдорӣ ва рушди рӯҳии ӯ буда, дар сифатҳои физиологӣ ва фаъолияти иҷтимоӣ ифодаи худро меёбад.

Гуруҳи сеюмро таҳқиқоти муҳақиқоне ташкил медиҳад, ки дар он ҷанбаҳои гуногуни тарзи ҳаёти солим инъикос гардидааст. Дар ин самт таҳқиқотҳои К.Маркс [13], Э.

Дюркгейм [10], С.П. Спиридонов [42], В.И. Толстих [24], Н.О.Колчина [34], С.П.Боткин [6], А.А. Остроумов [21], Кириянова [44], Ю.П. Лисисин [11], В. Лишук [12], А.С. Миронов [16], В. Михайлов [17], В.Я. Шклярчук [29] ва чанде дигарон аҳаммияти илмию назариявӣ доранд. Махсусан, К.Маркс нақши меҳнатро дар ташаккули тарзи ҳаёти солим муҳим шуморида, қайд менамояд, ки ин омил барои инкишофи он замина фароҳам менамояд. Э.Дюркгейм тарзи ҳаёти солимро унсурӣ маданияти шахс дониста, тарбияи ҷисмониро барои пешгирии бемориҳо муҳим ва иллатӣ дарозмӯрӣ медонад. Ба ақидаи ӯ, агар ба масъалаи солимӣ ҷомеа диққати махсус равона карда шавад, ин амал метавонад ба устувории инкишофи иҷтимоӣ оварда расонад.

Ҷомеашинос С.П. Спиридонов асоси ҳаёти солимро ба маданияти беҳдоштиӣ шахс вобаста менамояд. Аз ҷумла, муътақид мегардад, ки агар шахс дар ҳаёти худ меъёри дурусти ташаккули тарзи ҳаёти солимро риоя намояд, ин маънои онро дорад, ки барои ташаккули тарзи ҳаёти солим заминаи мусоид фароҳам оварда шудааст. Ба ақидаи В.И. Толстих низ тарбияи ҷисмонӣ метавонад, ҳисси масъулиятшиносии шахсро баланд бардошта, ба ташаккули тарзи ҳаёти солим мусоидат намояд. Н.О. Колчина истироҳати дуруст, меҳнат ва муҳити иҷтимоиро омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим шуморида, аз дидгоҳи А.А. Остроумов барои ҳаёти солим ғизо нақши меҳварӣ дорад. Дар қорҳои таҳқиқотии Ю.В. Кириянова қор омил: оила, мактаб, қор ва истироҳат барои ташаккули тарзи ҳаёти солим омилҳои таъсиргуздор мебошанд.

Ҳамзамон, Ю.П. Лисисин яке аз муҳаққиқоне ба ҳисоб меравад, ки омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солимро ба таври васеъ омӯхта, дар таҳқиқотҳои сотсиологӣ худ ин масъаларо инъикос намудааст. В.Лишук низ дар таҳлилҳои худ ба омилҳои ташаккул ва ҳатар барои тарзи ҳаёти солим диққат додааст. А.С. Миронов дар таҳқиқотҳои худ ба таври алоҳида омилҳои ҳатарро барои ташаккули тарзи ҳаёти

солим кор кардаааст. В.Михайлов низ омилҳои гуногунро барои ташаккули тарзи ҳаёти солим мушаххас намуда, аз байни онҳо таъсири муҳити иҷтимоиро муассиртар мепиндорад. В.Я. Шклярук омилҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар байни ҷавонон баррасӣ намуда, таъсири ҳар яке аз онҳоро дақиқ ва ба таври илмӣ шарҳ додааст.

Гуруҳи чорумро асарҳои олимони ватанӣ ташкил медиҳанд, ки барои омӯзиши ин масъала ниҳоят муҳим мебошанд. Дар таҳқиқоти олимони ватанӣ ҷанбаҳои гуногуни ташаккули тарзи ҳаёти солим баррасӣ гардидааст. Хусусан, дар шароити Ҷумҳурии Тоҷикистон масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон аз ҷониби муҳаққиқон Ш.Шоисматуллоев [31], Б.А. Насурова [18], М. Лутфуллоев [13], Ф. Шарифзода [30], Т.Н. Зиёзода [33], Ш.А. Сафаров [43], Б. Почоев [39], Ф.А. Қурбонов [36], Ш.Р. Оёхмадов [38] омӯхта ва ҷанбаҳои гуногуни он илман таҳқиқ гардидааст. Аз ҷумла Ш.Шоисматуллоев тамоми паҳлуҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солимро тавассути таҳқиқотҳои сотсиологӣ таҳлил намудааст. Б.А. Насурова масъалаҳои тарзи ҳаёти солими ҷавонон, наҷмандӣ, қачрафторҳои иҷтимоӣ, оилаи солим ва дигар масъалаҳои марбут ба ҷавононро таҳқиқ намудааст. Дар асарҳои академик М. Лутфуллоев ба ҷанбаҳои омӯзиши солимии ҷомеа, ҳифзи саломатии ҷавонон тавачҷуҳ дода шуда, моддаҳои зараровар ва оқибати истеъмоли онҳо ба ҷавонон мавриди таҳқиқ қарор гирифтааст. Академик Ф. Шарифзода саломатиро тамоили умедбахши илмию педагогӣ дар асри XXI номидааст.

Донишманди дигари тоҷик Т.Н. Зиёзода қайд менамояд, ки тарзи ҳаёти солим аз омили иқтисодӣ вобаста набуда, балки аз муҳити солими иҷтимоӣ ба вуҷуд меояд. Тарбияи ҷисмонии насли солим бо фарҳанги эстетикӣ низ алоқаманд буда, аз тарбияи зебогии зоҳирӣ ва тавоноии ҷисмонӣ оғоз мешавад. Ш.А. Сафаров механизмҳои асосии

ташаққули тарзи ҳаёти солимро дар ҷомеаи Тоҷикистон таҳқиқ намудааст.

Дар корҳои таҳқиқотии Б. Почоев хусусиятҳои омӯзиш ва тарғиби тарзи ҳаёти солим нишон дода шудаанд. Ғ.А. Қурбонов тарбия ва ташаққули тарзи ҳаёти солимро дар таълимоти Абуалӣ Ибни Сино мавриди баррасӣ қарор додааст. Ш.Р. Оёҳмадов нақши тарбияи ҷисмониро дар шароити муосир баррасӣ намудааст. Хусусан, миёни ҷавонон таҳкими омилҳои мусоидаткунандаро таҳқиқ намуда, дар ин замина тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро ҳамчун яке аз омилҳои иҷтимоӣ эътироф менамояд.

Робитаи таҳқиқот бо барномаҳо (лоиҳаҳо) ва мавзӯҳои илмӣ. Диссертатсия дар доираи Нақшаи дурнамои корҳои илмӣ-таҳқиқотии шӯъбаи сотсиологияи Институти фалсафа ва сиёсатшиносии ба номи А. Баҳоваддинови АМИТ дар мавзӯи «Ташаққули ҷомеаи шахрвандӣ дар Тоҷикистон: ҳолат, омилҳои рушд ва дурнамо» барои солҳои 2019-2023 ва инчунин қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон оид ба «Барномаи миллии ташаққули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2022–2026» иҷро гардидааст.

ТАВСИФИ УМУМИИ ТАҲҚИҚОТ

Мақсади таҳқиқот: масъалаи иҷтимоии ташаққулёбии тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон ва дурнамои рушди он.

Вазифаҳои таҳқиқот. Барои ноил шудан ба ҳадафи таҳқиқот иҷрои чунин вазифаҳо зарур шуморида шуд:

- таҳқиқ намудани ҷанбаҳои назариявии тарзи ҳаёти солими ҷавонон;
- муайян намудани хусусиятҳои тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар ҷомеаи муосир;
- омӯзиши вазъияти муосири тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар Тоҷикистони муосир;
- ошкор намудани омилҳои ташаққулёбии тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар ҷомеаи муосири Тоҷикистон;

- муайян намудани самтҳои асосӣ ва дурнамои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон.

Объекти таҳқиқот: ҷавонон ҳамчун гурӯҳи иҷтимоӣ-демографӣ.

Мавзӯи (предмет) таҳқиқот: омилҳо ва дурнамои масъалаҳои ташаккулёбии тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон.

Марҳила, макон ва давраи таҳқиқот (доираи таърихӣ таҳқиқот). Таҳқиқоти диссертатсионӣ тайи солҳои 2020-2025 дар шуъбаи сотсиологияи Институти фалсафа ва сиёсатшиносии ба номи А.Баҳоваддинови АМИТ таҳия шудааст. Диссертатсия таҳқиқи моҳияти асосҳои ҳаёти солими ҷавононро аз давраи қадим то ба имрӯз ва дигаргунсозии онҳоро дар давраи истиқлоли Ҷумҳурии Тоҷикистон дар бар мегирад.

Асосҳои назариявӣ таҳқиқот. Дар диссертатсия аз назарияҳои ҷомеашиносони ватанию хориҷӣ, ки ба шарҳи илмӣ-назариявӣ ин падида тавачҷуҳ додаанд, ба таври васеъ истифода гардидааст. Бештар ба назарияҳои тавачҷуҳ дода шуд, ки ҷанбаҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солимро баррасӣ намудаанд. Инчунин, ба сифати манбаи иттилоот адабиёти илмӣ ва таълимӣ, натиҷаҳои таҳқиқоти сотсиологӣ, ҳуҷҷатҳои расмӣ, маводи омӯрӣ, мақолаҳои илмӣ, маводи интернетӣ ва дигар сарчашмаҳои илмӣ истифода шудааст.

Асосҳои методологии таҳқиқот. Дар доираи таҳқиқоти мазкур методҳои умумиилмӣ ва диалектикӣ, таҳлили мантиқӣ, муқоисавӣ, шарҳдиҳӣ, умумиятдиҳӣ ва равиши функционалӣ-сохторӣ истифода шудаанд. Ҳамзамон, ҳангоми омӯзиши мавзӯи диссертатсия методҳои таҳқиқоти сотсиологӣ, аз ҷумла: мушоҳида, таҳлили ҳуҷҷатҳо, муқоиса, пурсиши сотсиологӣ ба таври васеъ истифода бурда шудааст.

Навгониҳои илмӣ таҳқиқот аз он иборат мебошад, ки ҳарчанд аз ҷониби муҳаққиқони ватанӣ дар самти ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон таҳқиқотҳои мушаххасу

фарогир баргузор шуда бошанд ҳам, вале масъалаи иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон, омилҳо ва дурнамои рушди он ба таври алоҳида таҳқиқ нагардидааст. Аз ин рӯ, таҳлилу омӯзиши масъалаи мазкур дар бахши иҷтимоии кишвар ҳамчун таҳқиқоти нав арзёбӣ мешавад.

Ба таври мушаххас навгонии илмӣ таҳқиқот дар чунин бандҳо зикр ёфтааст:

- аввалин маротиба мафҳум, моҳият, сохтор ва зинабандии масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим аз ҷониби муаллиф бо равиши сотсиологӣ баррасӣ ва дар ҷомеаи Тоҷикистон татбиқ карда шудааст;

- назарияҳои асосии файласуфон, ҷомеашиносон оид ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим ба низом дароварда шудааст. Асоснок карда шудааст, ки айни замон дар назарияҳо моделҳои гуногуни тарзи ҳаёти солим мавриди баррасӣ қарор дода шуда, бахусус, ба рафтори ҳифзкунанди солимӣ ва хатар бартарӣ дода шудааст. Ҷанбаҳои назариявии ин масъала аз рӯйи таҳқиқоти олимони ватанию хориҷӣ баррасӣ шудааст;

- ошкор карда шуд, ки ҷавонони муосири Тоҷикистон солимиро ҳамчун ҳолати неқӯаҳволии ҷисмонӣ, рӯҳӣ ва иҷтимоӣ дар асоси натиҷаҳои таҳқиқоти сотсиологӣ баррасӣ намуданд. Бо вучуди он, ки ҷавонон донишҳои зарурӣ доир ба масъалаи зикршударо доранд, аммо бо иллатҳои гуногун онҳоро дар амал ба пуррагӣ риоя намеkunанд. Мушоҳидаҳои нишон медиҳанд, ки то ҷавонон ба беморӣ гирифта шаванд, оид ба ин масъала таваҷҷуҳ зоҳир наменамоянд;

- муаллиф омилҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонони Тоҷикистонро дар таҳқиқоти сотсиологӣ муайян кардааст. Исбот карда шуд, ки ҷавонони синни 14 ва 30 меёриҳои тарзи ҳаёти солимиро дар асоси натиҷаи таҳқиқоти сотсиологӣ риоя наменамоянд. Ба ақидаи муҳаққиқони масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим омилҳои асосӣ: тарзи ҳаётгузаронӣ, омилҳои ирсӣ, дастгирии тиббӣ, фаъолияти ҷисмонӣ, одатҳои бад, вазъи экологии

муҳит ва ғизои солим мебошанд. Муаллиф низ дар таҳқиқоти худ муайян кардааст, ки омилҳои дар боло зикр гардида, ба ҳаёти ҷавонони муосири Тоҷикистон таъсири худро мерасонанд;

- муайян карда шудааст, ки ҷавонон ба қадри кофӣ оид ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим маълумот доранд. Аммо дар татбиқи он ба маълумотҳои фарогиру зарурӣ ниёзманд мебошанд;

- муайян шудааст, ки *дар* ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонони муосири Тоҷикистон *дар шароити имрӯза* нақши оила, маориф ва ВАО муайянкунанда мебошанд. Ҷавонони Тоҷикистон эътироф менамоянд, ки сарчашмаи асосии маълумотгирии онҳо маҳз ҳамин ниҳодҳо мебошанд;

- ошкор карда шуд, самтҳо ва дурнамои асосии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонони муосири Тоҷикистон ҳамчун сохтори иҷтимоӣ тавсиф шудааст. Дар таҳқиқот дурнамои асосии ташаккули тарзи ҳаёти солим таҳлил гардида, дар барномаҳо ва стратегияҳои аз ҷониби Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон баррасӣ шуда, барои риояи масъалаи мазкур роҳнамоӣ менамояд.

Нуктаҳои ба ҳимоя пешниҳодшаванда:

1. Аз ҷиҳати назариявӣ асоснок карда шудааст, ки ташаккули тарзи ҳаёти солим дар замони муосир ҳамчун яке аз масъалаҳои мубрами ҷомеа аҳаммияти муҳим дорад. Муайян гардидааст, ки назарияҳои сотсиологӣ олимони ватанию хориҷӣ ҷанбаҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солимро ҳамаҷониба инъикос намуда, истифодаи онҳо барои омӯзиши ин масъала дар шароити иҷтимоии Ҷумҳурии Тоҷикистон аҳаммияти назариявӣ ва амалӣ доранд.
2. Муайян карда шудааст, ки нишон додани роҳҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар ҷомеаи муосир яке аз масъалаҳои калидии таҳқиқот мебошад. Исбот гардидааст, ки омилҳои ирсӣ, ҳолати муҳити зист, дастгирии тиббӣ ва шароити тарзи зиндагии одамон

омилҳои асосии таъсиррасон ба ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон мебошанд. Ҳар яке аз ин омилҳо ба сатҳи солимии ҷавонон таъсири мустақил дошта, дар маҷмӯъ вазъи ташаккули тарзи ҳаёти солимро муайян менамоянд. Муайян гардидааст, ки арзёбӣ намудани вазъи кунунии тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон ва муайян намудани омилҳои иҷтимоии таъсиррасон барои баланд бардоштани сатҳи солимии онҳо аҳаммияти илмӣ ва амалӣ дорад.

3. Ошкор гардидааст, ки дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон на танҳо аз интихоби шахсӣ, балки аз маҷмӯи омилҳои иҷтимоӣ вобастагӣ дорад. Ба ин омилҳо оила ва муҳити иҷтимоӣ, муассисаҳои таълимӣ, сиёсати давлатӣ дар соҳаи ҷавонон ва тандурустӣ, фарҳанг ва арзишҳои миллӣ, муҳити иттилоотӣ ва шабакаҳои иҷтимоӣ, ниҳодҳои иҷтимоӣ, созмонҳои байналмилалӣ ва шароити иҷтимоию иқтисодӣ дохил мешаванд. Муайян гардидааст, ки оила дар ташаккули муносибати ҷавонон нисбат ба саломатӣ, риояи меъёрҳои тарзи ҳаёти солим ва пешгирии одатҳои номатлуб нақши аввалиндараҷа дорад. Ҳамзамон, муассисаҳои таълимӣ, барномаҳои давлатии солимгардонӣ, дастгирии варзиш, фаъолияти марказҳои саломатӣ ва корҳои профилактикӣ дар баланд бардоштани маърифати тиббӣю иҷтимоии ҷавонон нақши муҳим мебозанд.
4. Муайян карда шудааст, ки барои беҳтар намудани вазъи солимии аҳоли дар Тоҷикистон фаъолияти ҳамоҳангшудаи ҳамаи ниҳодҳои давлатӣ ва иҷтимоӣ зарур мебошад. Асоснок карда шудааст, ки барномаҳо ва стратегияҳои давлатӣ оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим барои фароҳам овардани шароити мусоид ҷиҳати таҳкими солимии аҳоли замина мегузоранд. Исбот гардидааст, ки таҳия ва татбиқи низоми чорабиниҳои давлатӣ дар самти тарғиби тарзи ҳаёти солим ба баланд

бардоштани сатҳи маърифати аҳоли ва таҳкими солимии миллат мусоидат менамояд.

Аҳамияти назариявӣ ва амалии таҳқиқот. Мавод, хулоса ва тавсияҳои диссертатсия ҳангоми кор карда баромадани сиёсати иҷтимоии давлатӣ оид ба ҳалли масъалаҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим, муайян намудани вазъияти тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар ҷомеаи муосири Тоҷикистон, ошкор намудани монеаҳои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон, муайн намудани роҳҳои ташаккули он ва таҳқиқи минбаъдаи тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар Тоҷикистон истифода бурдан мумкин аст.

Натиҷаҳои таҳқиқоти диссертатсиониро ҳангоми таълими фанҳои «Сотсиологияи ҷавонон», «Сотсиологияи оила», «Сотсиологияи тиб», «Сотсиологияи шахс», «Сотсиологияи қачрафторӣ» ва «Сотсиологияи гурӯҳҳои иҷтимоӣ-демографӣ» истифода бурдан имконпазир мебошад. Ҳамзамон, муҳаққиқон метавонанд барои навиштани корҳои дипломӣ, магистрӣ, диссертатсия, гузаронидани таҳқиқотҳои сотсиологӣ ва дигар корҳои илмӣ-таҳқиқотӣ аз маводи диссертатсия ба таври васеъ истифода бурда метавонанд.

Дарачаи эътимоднокии натиҷаҳои таҳқиқот аз дақиқияти маълумот, кофӣ будани ҳаҷми маводи таҳқиқотӣ, коркарди натиҷаҳои таҳқиқот, маъруза ва мақолаҳои интишоргардидаи диссертант бармеояд. Хулоса ва тавсияҳо дар асоси таҳлили илмӣ натиҷаҳои таҳқиқоти назариявӣ ва таҷрибавӣ пешниҳод карда шудаанд.

Мутобиқати диссертатсия ба шиносномаи ихтисоси илмӣ. Диссертатсия ба ихтисоси 6D050100 – Сотсиология (6D050103 – Сохтори иҷтимоӣ, ниҳодҳо ва равандҳои иҷтимоӣ), ки аз ҷониби КОА-и назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон мушаххас гардидааст, мувофиқат мекунад.

Саҳми шахсии довталаби дарачаи илмӣ дар таҳқиқот. Саҳми шахсии муаллифи диссертатсия бо сатҳи навгонии илмӣ диссертатсионӣ, нуктаҳои илмӣ, ки ба ҳимоя пешниҳод мешаванд, мақолаҳои илмӣ, маърузаҳо дар

конференсияҳои илмӣ-амалӣ, инчунин дар иштирок ва гузаронидани таҳқиқотҳои сотсиологӣ тасдиқ карда мешаванд. Ҳамзамон, тарзи таҳия, масъалагузорӣ ва услуби навишт диссертатсия саҳми шахсии муаллифро нишон медиҳад.

Дар чараёни омӯзиш ва таҳқиқоти илмӣ муаллифи диссертатсия маводи зиёди илмӣ-назариявӣ ва эмперикиро дар бораи ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон таҳлил кардааст. Мухаққик, дар таҳқиқотҳои сотсиологӣ аз ҷониби шуъбаи сотсиологияи Институти фалсафа ва сиёсатшиносии ба номи А.Баҳоваддинови Академияи миллии илмҳои Тоҷикистон ва кафедраи сотсиологияи факултети фалсафаи Донишгоҳи миллии Тоҷикистон дар мавзӯҳои «Масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим» (соли 2021), «Масъалаҳои иҷтимоӣ-иқтисодӣ ва фарҳангӣ дар Тоҷикистон» (2022) ва «Масъалаҳои иҷтимоӣ ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон» (2023) баргузоргашта, бевосита иштирок намуда, аз натиҷаҳои бадастомадаи ин таҳқиқотҳо дар таҳияи диссертатсия самаранок истифода бурдааст.

Тасвиб ва амалисозии натиҷаҳои диссертатсия. Диссертатсия дар шуъбаи сотсиологияи Институти фалсафа ва сиёсатшиносии ба номи А.Баҳоваддинови Академияи миллии илмҳои Тоҷикистон омода карда шуда, натиҷаҳои он дар ҷаласаҳои шуъба муҳокима ва ба Ҳимоя тавсия карда шудааст. Натиҷаҳои таҳқиқоти илмӣ дар конференсияҳои шуъбаи сотсиологияи Институти фалсафа ва сиёсатшиносии ба номи А.Баҳоваддинови Академияи миллии илмҳои Тоҷикистон ва кафедраи сотсиологияи факултети фалсафаи Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, конференсияҳои ҷумҳуриявӣ ва байналмилалӣ маъруза шудаанд. Аз ҷумла: маъруза дар мавзӯи «Дарачаи неқӯаҳволӣ ва самаранокӣ низоми тандурустӣ дар Тоҷикистон/ Конференсияи ҷумҳуриявӣ илмӣ – амалӣ бахшида ба 30 - солагии Истиқлолияти Ҷумҳурии Тоҷикистон дар мавзӯи «Ҷумҳурии Тоҷикистон дар роҳи татбиқи ҳадафҳои рушд» – Душанбе,

2021; маъруза дар мавзуи «Таъсири тарзи ҳаёти солим дар раванди таълими ҷавонон»/Конференсияи байналмилалӣ илмӣ-амалии «Навгониҳои иҷтимоӣ-педагогӣ дар таҳсилот». – Арманистон, 15-16 апрели 2023; маъруза дар мавзуи «Ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонони Тоҷикистон»/Конференсияи илмӣ-амалии олимони ҷавон бахшида ба эълон гардидани соли 2024 «Соли маърифати ҳуқуқӣ» дар мавзуи «Илм аз дидгоҳи олимони ҷавон». - Душанбе, 2024; маъруза дар мавзуи «Тарзи ҳаёти солим дар таълимоти Ибни Сино» /Симпозиуми байналмилалӣ «Саҳми Абуалӣ ибни Сино дар рушди илм, фалсафа ва тамаддуни ҷаҳонӣ». - Душанбе, 4-5 ноябри соли 2025 ва ғайра.

Интишорот аз рӯйи мавзуи диссертатсия. Аз рӯйи мавзуи диссертатсия муаллиф 22 мақолаи илмӣ чоп намудааст, ки аз онҳо 8 мақола дар маҷаллаҳои илмӣ тақризшавандаи КОА-и назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба нашр расидаанд.

Соҳтор ва ҳаҷми диссертатсия. Диссертатсия аз муқаддима, се боб, 6 зербоб, ҳулоса, тавсияҳо ва рӯйхати адабиёт иборат мебошад. Матни диссертатсия фарогири 14 расм ва 2 ҷадвал буда, ҳаҷми умумии диссертатсия 175 саҳифаро дар бар мегирад.

ҚИСМҲОИ АСОСИИ ТАҲҚИҚОТ

Дар муқаддима мубраммияти мавзӯ ва дараҷаи таҳқиқи он, мақсаду вазифаҳо, объекту предмет, аҳаммияти назарияи амалии таҳқиқот, сарчашмаҳои таҳқиқот, асосҳои назариявӣ методологии он, навгониҳои илмӣ кор ва коркарду тасвиби натиҷаҳои амалии таҳқиқот нишон дода шудаанд.

Боби аввали диссертатсия «**Асосҳои назариявӣ методологии таҳқиқоти тарзи ҳаёти солим дар назарияҳои сотсиологӣ**» аз ду зербоб иборат мебошад.

Дар зербоби аввал «**Тарзи ҳаёти солим: мафҳум ва моҳияти иҷтимоии он**» баррасӣ мегардад, ки дар замони

муосир барои ҳар ҷомеа диққат додан ба тарзи ҳаёти солим муҳим доништа мешавад. Корҳои илмию таҳқиқотҳои сотсиологие, ки оид ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим гузаронида шудаанд, имкон медиҳад, ки доираи васеи масъалаҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солим ҳал карда шаванд. Барои баррасӣ ва шарҳи тарзи ҳаёти солим бояд пеш аз ҳама ба мафҳум ва моҳияти он диққати асосӣ равона намуд. Чунки бидуни шарҳи мафҳумҳои асосии тарзи ҳаёти солим мо наметавонем, дигар ҷанбаҳои онро баррасӣ намоем. Ба ақидаи муҳаққикон мафҳумҳои асосии шарҳдиҳандаи «масъалаҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солим инҳо мебошанд:

саломатӣ – ҳолати неқӯаҳволии пурраи ҷисмонӣ ва рӯҳию иҷтимоии инсонро ифода менамояд.

тарзи ҳаёт – маҷмӯи муносибатҳои мушаххаси ҳар як одам ба истифодаи захираву имкониятҳои, ки барои вай шароити иҷтимоӣ, анъанаҳо ва маълумотҳо пешниҳод менамоянд.

тарзи ҳаёти солим - намудҳо, навъҳо, усулҳои фаъолияти ҳаётӣ барои инсон хос, ки имкониятҳои мутобиқшавии организми вайро мустаҳкам намуда, барои босифат иҷро намудани вазифаҳои иҷтимоӣ ва расидан ба дарозумрии фаъолонаи фард мусоидат менамояд» [1, с.3].

Аввалин мутафаккире, ки мафҳуми «тарзи ҳаёти солим» - ро истифода кардааст ин олими Юнонӣ Гипократ мебошад. Гипократ доир ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дар асараш «Тарзи ҳаёти солим» чунин ақидаро баён кардааст: «он нафароне, ки мехоҳанд дуруст табобат гиранд пеш аз ҳама ба тарзи ҳаёти солим диққат диҳанд» [9, с.210]. Файласуфи тоҷик Абу Наср Муҳаммад ибн Муҳаммад ал-Форобӣ дар рисолаи худ «Нишони роҳи саодат» менависад, ки камоли инсон - ин саломатӣ аст, агар саломатӣ бошад, нигоҳ доштан лозим ва агар не, бояд онро бо ҳар қиммате харид. Саломатӣ танҳо дар сурати риоя кардани омилҳои зерин: ғизои муътадил ва меҳнат ба даст оварда мешавад.

Файласуф ба тарзи ҳаёти солим аҳаммият дода, онро ба тарбияи ҷисмонӣ ва ахлоқӣ вобаста медонад ва чунин қайд менамояд: «Саломатии инсон раванди нигоҳдорӣ ва рушди рӯҳии ӯ мебошад, ки сифатҳои физиологӣ, иҷрои оптималӣ ва фаъолияти иҷтимоиро дар давоми умр дар худ инъикос менамояд» [4, с.52] .

Дар ташаккули тарзи ҳаёти солим хизматҳои Абӯалӣ ибни Сино бисёр бузург аст. Ӯро дар баробари хизматҳои нотақрораш дар риштаҳои гуногуни илм, метавон асосгузори тарзи ҳаёти солим дар Шарқ номид. Чунки ӯ нахустин мутафаккирест, ки ҷанбаҳои гуногуни ин масъаларо пешниҳод намудааст. Аз ин бармеояд, ки Ибни Сино ҳанӯз дар замони давлатдории Сомониён дар қатори дигар илмҳо ба тарзи ҳаёти солим таваҷҷуҳи хоссае зоҳир намудааст. Ӯ дар китоби арзишманди худ «Ал-қонун» мазмуну моҳияти тарзи ҳаёти солимро мавриди таҳлил қарор дода, таъкид менамояд, ки «Роҳи беҳтарини дарозумрӣ ва нигоҳдории саломатӣ, ин на муолиҷаи беморӣ, балки пешгирии он аст. Инсоне, ки мунтазам ба машқҳои ҷисмонӣ машғул мешавад, ба ҳеҷ гуна табобат эҳтиёҷ надорад» [3, с.125].

Ш. Шоисматуллоев яке аз аввалин ҷомеашиносони ватанӣ ба ҳисоб мераванд, ки тамоми масъалаҳои марбут ба ҷавононро бевосита омӯхта ва таввасути таҳқиқотҳои сотсилогӣ пешниҳоди ҷомеа гардонидаст [31, с. 66].

Муҳаққиқ Б.А. Насурова бошад, «дар қорҳои таҳқиқотии худ масъалаҳои тарзи ҳаёти солими ҷавонон, нашъамандӣ, қачрафторӣҳои иҷтимоӣ, оилаи солим ва дигар масъалаҳои марбут ба ҷавононро таҳқиқ намудааст» [13, с.123].

Дар асарҳои академик М. Лутфуллоев ба «ҷанбаҳои омӯзиши солимии ҷомеа, ҳифзи саломатии ҷавонон, моддаҳои зараровар ва оқибати истеъмоли он, ҳаммом ва аҳаммияти он дар тозагию саломатӣ, хонавода ва шартҳои саломатии насл ва тарбияи ҳифзи саломатӣ мавриди таҳқиқ

қарор гирифтаанд, ки байни насли ҷавон идеяи пеш гирифтани тарзи ҳаёти солимро тарғиб менамояд» [13, с.10] .

Ҳамин тавр дар ҳулосаи зербоби якум месазад қайд кард, ки ташкил кардани тарзи ҳаёти солим гуфта, шаклҳои муқаррарӣ, усулҳои ҳаррӯзаи зиндагии инсонро фаҳмидан лозим аст, ки имкониятҳои захиравии организмро қувват бахшида, такмил медиҳанд ва бо ин восита иҷрои салоҳиятнокӣ, вазифаҳои иҷтимоӣю касбии инсонро новобаста аз вазъи сиёсӣ, иқтисодӣ, иҷтимоӣю равонӣ таъмин менамоянд. Ташкил кардани тарзи ҳаёти солим ба таҳкими ҳамаҷиҳаи ҳоли аз тағйири услуби тартиби зиндагӣ, солимгардонӣ бо ёрии донишҳои беҳдоштӣ дар мубориза бар зидди одатҳои бад, камҳаракатӣ, бартараф намудани ҷиҳатҳои номусоиди ҳолатҳои ҳаёти омилҳои асосии ташкил кардани тарзи ҳаёти солим мебошад.

Зербоби дуюм –**Назарияҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар илмҳои ҷомеашиносӣ**» ном гирифтааст. Саломатии инсон ва ташаккули он дар илм ба таври пурра омӯхта шудааст. Минбаъда тамоми навъи фаъолиятҳо дар бораи то чӣ андоза бомуваффақият ташаккул додан ва дар шуур мустаҳкам намудани омилҳо ва маҳорати тарзи ҳаёти солим ба синни ҷавонӣ вобаста аст. Муҳаққиқи дигар М. Мартинковски назарияи тарзи ҳаёти солимро дуруст ташкил кардани речаи рӯз, характери қор ва сифати маҳсулот, ҷиғунагии саломатӣ, фаъолияти қорӣ ва истироҳат мешуморад [15, с.10].

Яке аз чунин муҳаққиқон Ю.П. Лисисин мебошад, ки дар назарияи худ маҳз ба ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар ҷомеаи муосир рӯ оварда, онро дар асарҳои худ ба таври амиқ омӯхтааст. Академик Ю.П. Лисисин ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар байни ҷавонон таҳлил карда, онро аз рӯйи «се ҷанба баррасӣ мекунад:

1. Ҷиғунагии фаъолияти одамон - фаъолияти фикрӣ ва ҷисмонӣ.

2. Доираи фаъолият - фаъолияти меҳнатӣ ва ғайрimeҳнатӣ.

3. Шаклҳои фаъолияти истеҳсолию иҷтимоӣ. Чуноне ки аз сохторҳои ташкил кардани тарзи ҳаёти солим бармеояд фаъолияти шахс дар шароитҳои мушаххаси ҳаётӣ мегузарад ва онҳо аз омилҳои мухталиф вобастаанд» [11, с.108].

Муҳаққиқ Г.А. Апанасенко дар назарияи худ «якчанд гурӯҳи омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонро ҷудо менамояд, ки инҳо саломатӣ, ташаккул, фаъолият ва барқароркунӣ мебошанд. Инчунин, ӯ тарзи ҳаёти солиро ҳамчун раванд ва ҳолат тавсиф менамояд. Ҳамин тавр, ба сифати ташаккули тарзи ҳаёти солим: ҳолати солимии миллат, вазъи такрористеҳсолнамоии насл, иҷрои он, саломатии волидайн, мавҷудияти санадҳои ҳукукии муҳофизати генофонд ва ғайра баромад менамоянд» [5, с.34].

Донишманди дигари рус А.А. Богданов дар назарияи худ бар он назар аст, ки «барои муайян кардани ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон пеш аз ҳама фаъолиятро таҳлил кард, ки он якҷокунандаи тамоми равандҳои иҷтимоӣ мебошад» [35, с.3].

Сотсиологҳо ташаккули тарзи ҳаёти солиро аз чунин назарияҳои асосӣ иборат медонанд:

- ташаккули тарзи ҳаёти солим зухуроти амалисозии иқтисодӣ ҷомеа (дар зухуроти инфиродӣ ё гурӯҳӣ) дар таъмини саломатии аҳоли мебошад;

- тарзи ҳаёти солим дараҷаи неқӯаҳволии иҷтимоиро инъикос мекунад, ки ҳамчун ягонагии сатҳ ва сифати зиндагӣ баён карда мешавад;

- ин падидаҳо ҳамчун муайянкунандаи самаранокии тарзи ҳаёти солим барраси намудан мувофиқи мақсад аст.

Дар ҳулосаи зербоби дуюм месазад ба чунин натиҷа расид, ки тарзи ҳаёти солим дар тӯли таърихи ҷомеаи инсонӣ яке аз дастовардҳои беназир ва муҳим ба ҳисоб меравад. Бинобар ин, барои муваффақ гаштани инсон ба он, яъне татбиқи ҳаёти солим риояи меъёрҳои он ҳатмӣ мебошад.

Ҳамзамон, таҷрибаи ҷаҳонӣ собит намудааст, ки инсоният барои пойдории саломатӣ, тақвияти он ва умри дарозу солим бехтар аз тарзи ҳаёти солим чизеро ба вучуд наовардааст ва тарзи ҳаёти солимро ҳеҷ табобате наметавонад иваз намояд.

Фаҳмиш ва дарки пурраи мафҳуми тарзи ҳаёти солим, дар амал татбиқ намудани он - ин маънои солим будани миллат, оилаҳо ва насли ояндасозро дорад. Зеро тарзи ҳаёти солим яке аз роҳҳои бисёр камхарҷ ва пурсамари ҳифзи тандурустии миллат аст ва солимии миллат яке аз рукнҳои пуриқтидори рушду инкишофи давлат махсуб меёбад. Аз ин рӯ, давлат дар сояи миллати солим қомат меафрозад, пеш меравад. Умуман, тарзи ҳаёти солим аҳаммияти иҷтимоию иқтисодӣ дошта, дурнамои рушди кишварро муайян менамояд.

Боби дуюми қор «**Омилҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонони муосири Тоҷикистони**» ном дошта, дар зербоби аввали он ба «**Масъалаи муосири тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар Тоҷикистон**» диққат равона карда шудааст. Тоҷикистон кишваре ба ҳисоб меравад, ки қисми зиёди аҳолияшро ҷавонон ташкил дода, ташаккули тарзи ҳаёти солим маҳз дар байни ин қишр муҳим дониста мешавад. Мувофиқи маълумоти Агентии омили назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон то якуми январӣ соли 2024 шумораи аҳолии Тоҷикистон 10 миллиону 277 ҳазор нафарро ташкил медиҳад [23, с.7]. Мувофиқи таҳлилҳои Ҳазинаи нуфуси Созмони Миллали Муттаҳид, Тоҷикистон яке аз кишварҳои ҷавон ба ҳисоб меравад, ки аз рӯйи маълумоти оморӣ зиёда аз 70%-и аҳолии кишвар ҷавонон буда, аз ин нишондиханда танҳо 38%-и онҳоро насли аз 14-сола то 35-сола ташкил медиҳанд [20, с.207].

Инчунин муаллиф қайд менамояд, ки ташаккули тарзи ҳаёти солим дар замони муосир муҳим дониста шуда, омӯзиши он ба маврид аст. Муайян кардани хусусияти муосири тарзи ҳаёти солими ҷавонон ниҳоят масъалаи

доманадор ба ҳисоб меравад. Имрӯз фаҳмиши ин масъала дар байни муҳаққиқон баҳси зиёдеро низ ба вучуд овардааст.

Зарурат ва аҳаммияти тарзи ҳаёти солимро барои солимиву тандурустии миллат ба назар гирифта, Ҳукумати ҷумҳурӣ моҳи октябри соли 2010 «Барномаи миллии ташаққули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020»-ро қабул намуд [1, с.3]. Омӯзиши ин мавзӯ нишон медиҳад, ки масъалаи тарзи ҳаёти солими ҷавононро зина ба зина таҳлил намоем. Барои баланд бардоштани солимии ҷавонон пеш аз ҳама мо одатҳои бад ва зарароварро таълиф ва ташвиқ намоем. Барои ба ин ҳадаф расидан ба мо пеш аз ҳама дурнамои мушаххас лозим аст.

Бо мақсади ҳифзи солимии наврасон, ҷавонон ва дастрасии онҳо ба хизматрасониҳои тиббӣ як қатор санадҳои меъёрии ҳуқуқӣ дар сатҳи миллий ва соҳавӣ тасдиқ шуданд, ки миёни онҳо такрористеҳсолнамоии аҳоли ва солимии ҷавонон мақоми хоса доранд. Беҳтарсозии солимии репродуктивии аҳоли дар асоси эътирофи ҳуқуқи репродуктивии марду зан ва дастрасӣ доштан ба усули беҳатар, самарабахш ва қобили қабули танзими оила равона гардидааст. Таъсисёбии ҳадамоти хизматрасониҳои ҷавонон баҳри амалисозии «Барномаи рушди саломатии ҷавонон дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2006-2010» дар ҳамкорӣ бо Ташкилоти ғайридавлатии байналмилалӣ «Каре Тоҷикистон», Ҳазинаи кӯдакони СММ ва Ҳазинаи глобалӣ оғоз гардида, айни ҳол дар 21 шаҳру навоҳии кишвар Шуъбаҳои тиббӣ - машваратии ҷавонон ба тарзи ройгон фаъолияти худро ба роҳ мондаанд. Амалисозии «Барномаи миллии ташаққули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020 ва 2022-2026» ҷалби мутахассисони вазоратҳои маориф, фарҳанг, меҳнат, Кумитаи телевизион ва радио, Кумитаи ҷавонон, варзиш ва сайёҳӣ, ташкилотҳои байналмилалӣ ва дигар сохторҳои ҷомеа ро тақозо менамояд.

Тарзи ҳаёти солим хусусияти хосси фарҳанги инсонӣ ба шумор рафта, он ба одамон барои таҳсил, кор кардан, бехтар кардан шароити зист, истироҳат ва барқарор намудани қувва, мустаҳкам кардани бадан ва шифо бахшидан ба он, ташаккул ва бехтар кардани хусусиятҳо ва қобилиятҳои ҷисмонии онҳо кӯмак менамояд.

Ҳамин тариқ, зербоби якуми боби думро хулоса карда, метавон қайд кард, ки ташаккул ва рушди соҳаҳои иҷтимоию иқтисодии давлат ба вазъи саломатии ҷавонон вобастагӣ дорад. Имрӯз ташаккули тарзи ҳаёти солим яке аз самтҳои асосии сиёсати давлатии ҷавонон ба ҳисоб меравад. Масъалаҳое, ки дар ҷомеаи муосир ба амал меоянд, мушкилоти нигоҳдории ва таҳкими саломатии инсон, ташаккули тарзи ҳаёти солимро шадидтар карданд. Тарзи ҳаёти солим ҳамчун шартӣ фаъолияти иҷтимоии инсон ва ифодаи пурраи неруи маънавӣ ва ҷисмонии ӯ ташаккули мақсадноки шуур ва рафтори онҳоро пешбинӣ менамояд.

Дар зербоби дуюм «**Омилҳои ташаккулёбии тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар ҷомеаи муосири Тоҷикистон**» оварда шудааст, барои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон як қатор омилҳо таъсири худро мерасонанд. Омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавононро СУТ (Созмони Умумиҷаҳонии Тандурустӣ) чунин пешниҳод намудааст. Коршиносони СУТ таносуби тахминии «омилҳои гуногуни таъсиррасон ба тарзи ҳаёти солими ҷавонони муосирро муайян карда, ҷаҳор омилро махсус қайд намудаанд, ки инҳо мебошад:

1. Омилҳои ирсӣ - 20%;
2. Ҳолати муҳити зист - 20 %;
3. Дастгирии тиббӣ - 8%;
4. Шароит ва тарзи зиндагии одамон - 52%» [41, с.204].

Е.Ю.Блинова ва А.О.Рижкова омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар байни ҷавонон таҳлил карда, чунин омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солимро нишон додаанд. «Тарзи ҳаёти солим дар худ чунин омилҳои ташаккул ба

монанди фаъолияти меҳнатӣ, қаноатманд будан аз ҷойи қор, барохатии ҷисмонӣ ва рӯҳӣ, инкишофи ҳамоҳангии қобилиятҳои ҷисмонӣ ва зеҳнӣ, мавқеи фаъоли ҳаётии ҷамъиятӣ ва дараҷаи баланди маданият, фаъолияти баланди ҷисмонӣ, ғизои оқилонаи мутаваззин, муносибатҳои дурусти беҳбудӣ ва фаъолияти баланди тиббиро дар худ муттаҳид менамояд. Инчунин, ҳар як аз ин омилҳо дар ташаккули тарзи ҳаёти солим нақши худро доранд, чунки тавассути ин ченақҳо солимии ҷавонон муайян карда мешавад.

Вақтҳои охир таваҷҷуҳ ба тарзи ҳаёти солим ва омилҳои мусоидаткунанда ба он диққати ҳам мутахассисон ва ҳам аҳли ҷомеаҳо ба худ ҷалб кардааст. «Тарзи ҳаёти солим инкишофи мутаносиби шахсиятро таъмин намуда, қобилияти меҳнатиро муайян мекунад ва талаботи асосии инсон доништа мешавад. Мутаассифона, на ҳама ба омилҳое, ки ташаккули тарзи ҳаёти солимро муайян мекунанд, шиносанд» [37, с.4].

Омилҳои ҳавф барои саломатӣ камҳаракатӣ, ғизои номутаносиб, тамокукашӣ, истеъмоли машрубот ва маводи муҳаддир, бемориҳои сироятӣ, набудани истироҳати дуруст мебошад. Афзоиши фаъолияти ҷисмонӣ, ки ҷузъи асосии онро варзиш ташкил медиҳад, ба нигоҳдорӣ ва мустаҳкам намудани саломатӣ таъсири мусбат мерасонад» [32, с.102].

Шароитҳои нишондодашуда ва омилҳое, ки ба саломатии ҷавонон таъсир мерасонанд, бояд дар ташаккули тарзи ҳаёти солим ба инобат гирифта шаванд. Аз ин рӯ, ҳароҷот барои ҳифзи саломатӣ як сармоягузори ғайриодӣ ба даромади дарозмуддат ва доимо афзоянда мебошад. Дар кишвари мо ниҳоди нигоҳдории тандурустӣ ҳамчун соҳаи серхарҷ эътироф гардидааст. Муносибатҳои маблағгузори нигоҳдории тандурустӣ, пеш аз ҳама, ба иҷрои қарзи маънавии давлат дар назди аҳоли асос меёбад, на аз ҳисоби самарайи иқтисодии ниҳоди нигоҳдории тандурустӣ ба даст оварда мешавад. Дар ин ҷо мебошад гуфт, ки аз ҷавонон даъват карда шудааст, ки дар ташаккул ва инкишофи

сармояи тандурустӣ кӯмак кунанд ва пурра нигоҳ доштани онро ба уҳда гиранд, зеро ин ба ҳар як фард вобаста аст.

Бояд қайд намуд, ки дар маҷмуъ имрӯз омилҳои гуногуне вучуд доранд, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солим таъсири ҳудро мегузоранд. Аз ин рӯ барои ташаккули ҳаёти солим пеш ба омӯзиши омилҳои таъсиррасонада ва ҳатар рӯ овард.

Боби сеюм **«Самтҳои асосӣ ва дурнамои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар ҷомеаи Тоҷикистон»** ном дорад. Дар зербоби аввали қор **«Самтҳои асосӣ ва дурнамои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон»** таҳлил гардидааст. Сарвари давлат, мухтарам Эмомалӣ Раҳмон ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дар баромадҳои худ махсус таъкид менамоянд: «Мо ба хоҳири таъмини саломатии аҳоли, хусусан, наврасону ҷавонон, таблиғи тарзи ҳаёти солим, оммавиғардонии варзиш ва муаррифии давлату миллат дар арсаи байналмилалӣ соҳаи варзишро низ ҳамчун самти муҳими фаъолияти давлатдорӣ дастгирӣ менамоем» [2, с.9]. Тарзи ҳаёти солим масъалест, ки вақтҳои охир таваҷҷуҳи бештар соҳиб гардидааст. Ҷомеаи муосир бо мушкилоти тамоқукашӣ, наҷъамандӣ ва майзадагӣ махсусан тезутунд рӯ ба рӯ мешавад. Ин одатҳои зараровар, махсусан дар байни ҷавонон васеъ паҳн шудааст. Ба муқобили ин мушкилот на танҳо ҷамъият, балки ҳар як фард зарари ин одатхоро дарк карда, кӯшиш менамояд, ки ба муқобили ин амалҳо мубориза барад.

Муҳаққиқон бошанд, «дурнамои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавононро чунин баррасӣ менамоянд:

1. Баланд бардоштани сатҳи маърифатнокии ҷавонон – паҳн намудани иттилоот дар бораи тарзи ҳаёти солим тавассути ВАО, шабакаҳои иҷтимоӣ ва барномаҳои таълимӣ.

2. Фароҳам овардани шароит барои ташаккули тарзи ҳаёти солим – сохтмони майдончаҳои варзишӣ ва фароҳам овардани шароит барои истироҳати фаъолон.

3. Ташаккули фарҳанги тарзи ҳаёти солим – ба барномаҳои мактабӣ ва донишгоҳҳо қорӣ намудани принципҳои тарзи ҳаёти солим, оммавӣ намудани тарзи ҳаёти солим тавассути ташкилотҳои ҷамъиятӣ ва ҳаракати волонтерӣ.

4. Истифодаи технологияҳои муосир – таҳияи барномаҳои мобилӣ барои мониторинги фаъолияти ҷисмонӣ, ғизо, ҳоб ва ғайра.

5. Дастгирии ҳукумат – татбиқи лоиҳаҳо ва барномаҳои миллӣ, ки ба беҳтар намудани саломатии ҷавонон нигаронида шудаанд» [31, с.24].

Вазифаи муҳимтарини сохторҳои давлатӣ ва ҷамъият ин мустаҳкам намудани саломатии ҷавонон ва инкишофи ҷисмонӣ ва маънавии онҳо, инчунин ҳавасмандгардонӣ ба тарзи ҳаёти солим ба ҳисоб меравад. Сарфи назар аз тарғиби фаъолонии тарзи ҳаёти солим дар муассисаҳои таълимӣ ва тавассути восоити ахбори омма ин масъала дар ҷомеаи мо баҳснок боқӣ мемонад. Ба ин муносибат гуфта метавонем, ки усул, шакл ва воситаҳои тарғиби тарзи ҳаёти солимро дар байни ҷавонон ба таври васеъ ба роҳ мондан зарур аст. Барои ҳалли масъала дар ҷумҳурии мо имкониятҳои хеле калон мавҷуданд, ки метавон бевосита дар байни ҷавонон тарзи ҳаёти солимро қорӣ кард.

Муҳаққиқи тоҷик Б.А.Насурова дар монографияи худ «Ҷавонон дар ҷомеаи тағйирёбандаи тоҷик» қайд менамояд, ки «насли наврас барои имрӯзу фардои ҷомеаи худ масъул мебошанд ва хатарҳои ба монандӣ: нашъамандӣ, бемориҳои гуногун ва маргиналият вучуд доранд, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солим монеа мегарданд» [18, с.97].

Дар ҷаҳони муосир, ки ҳар рӯз бо суръати баланд рушд меёбад, масъалаи нигоҳ доштани саломатӣ ва пешбурди тарзи ҳаёти солим мақоми махсусро пайдо намудааст. Тарзи ҳаёти солим ҷузъи ҳаёти ҳар як шахс буда, ҷавонон ба он ҳар гуна пайравӣ менамоянд. Солими, некӯаҳволӣ ва фаъолияти бомуваффақияти инсон бешубҳа аз тарзи ҳаёти солими ӯ

вобаста аст. Хусусан, барои ҷавонон – тарзи ҳаёти солим на танҳо кафили саломатии ҷисмонӣ, балки заминаи комёбӣ, хушбахтӣ ва рушди ҳамаҷонибаи шахсияти ӯ мебошад. Тарзи ҳаёти солим дар ҳаёти ҷавонон нақши махсус дошта, ба некӯахлоқии ҷисмонӣ, руҳӣ ва иҷтимоии онҳо таъсири ҷиддӣ мерасонад. Ҷавононе, ки меъёрҳои тарзи ҳаёти солимро дар ҳаёти худ татбиқ намудаанд, дар донишандӯзӣ, мутобиқшавӣ дар ҷомеа беҳтар буда, ба одатҳои бад камтар рӯ меоваранд.

Дар иҷроиши дурнамо доир ба ташаккули тарзи ҳаёти солим зарур аст, ки меъёрҳои асосии кор бо ҷавонон вусъат дода шавад. Масъалаҳое, ки дар назди давлат доир ба ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон, инчунин риояномаи меъёрҳои дар боло номбаршуда аз доири ниҳоди тандурустӣ берун баромада, кӯшишҳои якҷоя қабулгардидаи ҳамаи тарафҳои ҳавасмандро талаб месозад. Бо назардошти дар бар гирифтани тарзи ҳаёти солими кишрҳои гуногун шакл ва инъикоси ғайолияти зиндагии инсон назарияи ташаккули тарзи ҳаёти солим хусусияти маҷмӯӣ ва интизомнокӣ дорад.

Хулосаи боби сеюм, зербоби якум чунин аст, ки дар таърихи инсоният тарзи ҳаёти солим дар ҷомеа ба шаклҳои гуногун паҳн шуда буд. Чӣ қадаре ки ҷомеа рушд ва тараққӣ менамояд, ҳамон андоза тарзи ҳаёти солим дар ҷомеаи муосир мураккаб ва маъмул мегардад. Бо мурури замон одамоне, ки ба саломатии худ аҳаммияти ҷиддӣ медиҳанд, ба варзиш машғул мешаванд, ғизои дуруст истеъмол менамоянд, зиёд мегардад. Дар сатҳи давлат роҳҳои беҳтар намудани саломатии аҳоли ва ташаккули тарзи ҳаёти солим ба роҳ монда мешавад. Тарзи ҳаёти солим ягона роҳи камҳарачи нигоҳ доштани саломатӣ ба ҳисоб рафта, аз лаҳзаи таваллуд то марг идома менамояд.

Тарзи ҳаёти солим масъалест, ки вақтҳои охир таваҷҷуҳи бештар соҳиб гардидааст. Ҷомеаи муосир бо мушкилоти тамокукашӣ, нашъамандӣ ва майзадагӣ махсусан

тезутунд рӯ ба рӯ мешавад. Ин одатҳои зараровар, махсусан дар байни ҷавонон васеъ паҳн шудааст. Ба муқобили ин мушкилот на танҳо ҷамъият, балки ҳар як фард зарари ин одатҳоро дарк карда, кӯшиш менамояд, ки ба муқобили ин амалҳо мубориза барад.

Дар зербоби дуюм «**Афкори умум оид ба масъалаи тарзи ҳаёти солими ҷавонон**» баррасӣ гардидааст. Имрӯз дар ҷомеаи муосир ташаккули тарзи ҳаёти солим ва дастрасӣ доштани аҳоли ба ниҳоди тандурустӣ дар мадди аввал гузошта шудааст. Риояи қоидаҳои тарзи ҳаёти солим метавонад давомнокии умрро ба таври назаррас афзоиш диҳад ва сифати зиндагиро беҳтар созад. Таҳқиқотҳо нишон медиҳанд, ки дар Ҷумҳурии Тоҷикистон нисбат ба солҳои пешин бисёр одамон қоидаҳои оддии тарзи ҳаёти солимро риоя мекунанд ва қайд менамоянд, ки солимии онҳо танҳо ба табибон вобаста набуда, ба ҳуди онҳо робитаи зич дорад.

Ба ин хотир, ба ҳар кас лозим аст, ки нисбат ба саломатии худ ва саломатии дигарон хеле масъулиятнок муносибат намояд. Риояи қоидаҳои гигиенаи шахсӣ, ки ба нигоҳубини гигиени бадан, пойафзол, либос, хона ва саҳнҳои бадан ниғаронида шудааст, қисми таркибии тарзи ҳаёти солим мебошад. Тарзи ҳаёти солим барои нигоҳ доштан ва беҳтар кардани сатҳи некӯаҳволӣ ва саломатии инсон мусоидат мекунад. Саломатии инсон арзиши ҳаётан муҳим аст ва он аз бисёр ҷузъҳои ба ҳам алоқаманд иборат аст.

Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ба масъалаҳои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон диққати махсус дода мешавад. Муҳаққиқ шахсан се таҳқиқотҳои сотсиологиро дар мавзӯҳои «Масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим» (соли 2021), «Масъалаҳои иҷтимоӣ-иқтисодӣ ва фарҳангӣ дар Тоҷикистон» (соли 2022) ва «Масъалаҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон» (соли 2023) гузаронида, аз натиҷаҳои бадастомадаи ин таҳқиқотҳо дар навиштани диссертатсия самаранок истифода намудааст.

Ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон яке аз масъалаҳои мубрам дар ҷомеаи ҷаҳонӣ ба ҳисоб меравад ва барои ноил гардидан ба дарозумриву ҳаёти босаодат риояи меъёрҳои асосии ташаккулдиҳандаи он ҳатмӣ ба шумор меравад. Бузуругтарин донандагони илми тиб ва тарғибкунандагони ҳаёти солим такрор ба такрор таъкид карда гуфтаанд, ки инсоният барои пойдор нигоҳ доштани саломатӣ, тақвияти он ва умри дароз دیدан беҳтар аз ташаккули тарзи ҳаёти солим чизеро кашф накардааст ва тарзи ҳаёти солимо ҳеҷ чиз наметавонад иваз намояд.

Мувофиқи таҳлилҳо, аз ду ҳиссаи мусоҳибон 64,4% ба тарзи ҳаёти солим дар оилаи худ диққати ҷиддӣ медиҳанд. Аз се як ҳиссаи мусоҳибон 29,3% қайд намуданд, ки ба тарзи ҳаёти солим дар оилаи онҳо то дараҷае диққат дода мешавад ва 3,8% иброз доштанд, ки дар оилаи онҳо ба тарзи ҳаёти солим тамоман диққат дода намешавад, боқимонда 2,5% мусоҳибон ба ҷавоб душворӣ мекашамро интиҳоб намуданд.

Барои ҳар як мусоҳиб диққат додан ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим ниҳоят муҳим мебошад. Дар ин бобат онҳо қайд менамоянд, ки аз ҳама ҷиҳат қоидаҳои тарзи ҳаёти солимо иҷро менамоянд ва мекушанд мунтазам ин масъаларо дар мадди аввал гузоранд, чунки барои солимии ҷомеаро таъмин намудан пеш аз ҳама ҳар шахс ба солимии худ аҳаммият медиҳад. Аз мусоҳибон 48% - хеле хуб ба тарзи ҳаёти солим диққат медиҳанд ва қайд менамоянд, ки барои ҳаёти солимо ҷорӣ намудан қариб ҳама имконотро доранд ва ҳамеша ин имкониятҳоро истифода менамоянд, 32,6% - хуб баҳогузори намуда, бар он назар ҳастанд, ки то кадри имкон метавонанд, дар ҳаёти худ тарзи ҳаёти солимо ҷорӣ намоянд, 19,4% - на он қадар хуб ба тарзи ҳаёти солим диққат медиҳанд ва сабаби асосиро дар надоштани вақту имконият баррасӣ менамоянд.

Таҳлилҳои боби 3-юм нишон медиҳанд, ки имрӯз омӯзиши масъалаи иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон тавассути таҳқиқотҳои сотсиологӣ муҳим мебошад,

зеро дар замони муосир ташаккули тарзи ҳаёти солим масъалаи мубрам ба ҳисоб меравад. Имрӯз дар байни ҷавонони кишвар оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим ақидаҳо гуногун буда, аксарият бар он назараанд, ки ташаккули тарзи ҳаёти солим ягона воситае мебошад, ки ҳама гуна бемориҳоро пешгирӣ менамояд ва имконияти ҳаёти солимро ба вуҷуд меорад.

Ҳамзамон, аз таҳлили натиҷаҳои таҳқиқот бармеояд, ки нисбат ба солҳои қаблӣ торафт маълумотнокии ҷавонон оид ба ин масъала меафзояд, ки ин ҳам бошад, натиҷаи корҳои тарғиботию ташвиқотии мақомоти марбута ва таъсири ВАО мебошад.

Хулоса

Сиёсати давлатии ҷавонон дорои хусусияти фаъоли инноватсионӣ ва истеҳсолӣ буда, неруи меҳнатӣ ва эҷодии ҷавононро инъикос менамояд. Имрӯз татбиқи сиёсати давлатии ҷавонон ба фароҳам овардани шароити ҳуқуқӣ, иқтисодӣ ва ташкилӣ, кафолатҳо барои аз ҷониби ҷавонон интиҳоб гардидани роҳи зиндагӣ, худтатбиқнамоии шахсии ҷавонон, рушд ва дастгирии иттиҳодияҳои ҷамъиятии ҷавонону кӯдакон нигаронида шудааст. Ҳукумати Тоҷикистон ташаббусу пешниҳодҳои созандаи ҷавононро ҳамеша дастгирӣ намуда, барои амалӣ гардидани онҳо имконият фароҳам меорад [9-М, 1-М, 2-М].

Имрӯз барои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонони кишвар давлат ҳамаи чораҳои заруриро меандешад, ки маҳз онҳо дар ҳаёти худ аз он ба таври васеъ истифода намоянд. Барои ҷавонон як қатор муассисаҳои ташкил шудаанд, ки метавонанд оид ба ин масъала маълумоти заруриро дастрас намоянд. Барои ташаккули тарзи ҳаёти солимро ҷорӣ кардан махсус ба меъёрҳои асосии он диққат бояд дод. Вакте, ки мо дар сатҳи зарурӣ меъёрҳои оддитарини ташаккули тарзи ҳаёти солимро ба роҳ мемонем ва тамоми қишри ҷомеа ба он дастрасӣ дошта бошад, ин гувоҳ бар он аст, ки тарзи ҳаёти солими ҷомеа дар сатҳи зарурӣ устувор аст.

Барои муайян кардани дараҷаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон таҳқиқотҳои гуногуни сотсиологӣ гузаронида шуд, ки чунин навъхоро фаро мегиранд:

- таҳлили иҷтимоӣ масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим;
- баҳои омма оид ба тарғиб ва ташвиқи тарзи ҳаёти солими ҷавонон;
- омӯзиши муносибати аҳоли оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим [5-М].

Аз омӯзиши ин масъала ба хулосае омадан мумкин аст, ки барои баланд бардоштани солимии ҷавонон, махсусан ба ташаккули тарзи ҳаёти солим диққати ҷиддӣ бояд дод. Ин масъаларо танҳо дар натиҷаи якҷоя фаъолият намудани тамоми субъектҳои ҷомеа метавон ҳал намуд. Дар ин самт ҳуди ҷавонон низ бетараф набуда, барои дар сатҳи дуруст ташкил кардани тарзи ҳаёти солим мунтазам маълумотнокиашонро боло мебардоранд.

Имрӯз ин масъала ба ҳар як оила дахл дошта, волидайн дониши заруриро оид ба ин масъала дошта бошанд, то тавонанд ба ҷавонон роҳҳои тарғиби ташаккули тарзи ҳаёти солимо фаҳмонанд. Ҷавонон иттилооти заруриро оид ба ин масъала ба даст оранду онро дар ҳаёт истифода баранд. Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон низ ба масъалаи мазкур солҳои охир диққати махсус равона гардида ва мавриди омӯзиши васеъ қарор гирифтааст.

Инчунин, Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон, махсусан ба ин масъала диққати худро равона намуда, як қатор санадҳои меъёрии ҳуқуқӣ қабул кардааст. Хуб мешуд, ки тавассути шабакаҳои телевизионӣ ҳар чӣ бештар барномаҳои бахшида ба ин масъала пешкаши омма гарданд. Аз ин сабаб, махсусан ҷавонон ба ин падида таваҷҷуҳи бештар дошта бошанд.

Ҷавонон қувваи бузург ҳастанд ва ҳар миллат дар ҳар давраи замон аз ҷавонони худ умеди ояндаи некро дорад. Умуман, ҷавонон дар маркази ҳама гуна тағйироту

табаддулотҳои ҷиддӣ дар кишварашон ҳастанд. Таҳлили ҳолат нишон медиҳад, ки айни замон дар Ҷумҳурии Тоҷикистон дастрасӣ ба ташаккули тарзи ҳаёти солим бештар гардидааст [2-М].

Аз таҳлили мавзуи таҳқиқшаванда маълум мегардад, ки ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар фаъолияти ҳар як фарди ҷомеа нақши муҳим дорад. Ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон яке аз самтҳои муҳимми иҷтимоии кишвар буда, барои таъмини солимии ҷомеа зарур ҳисобида мешавад.

Ҳамин тавр, фикру ақидаҳои мусоҳибонро таҳлил намуда, аз тадқиқотҳои гузаронидашуда метавон чунин хулоса баровард:

1. Таҳлилҳо нишон медиҳанд, ки аксарияти ҷавонони мо бо омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим шинос буда, дар ҳаёти худ ин омилҳоро риоя мекунанд. Натиҷаҳои омӯзиши ин масъала нишон медиҳанд, ки сарчашмаҳои асосии маълумотгирии ҷавонон оид ба ин масъала шабакаҳои телевизионӣ, мактабу донишгоҳ, интернет ва рӯзнамаю маҷаллаҳо мебошанд [4-М].

2. Аксарияти ҷавонон мунтазам маълумоти худро оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим зиёд менамоянд ва худ иқрор шудаанд, ки дар ин масъала маълумоти кофӣ ба онҳо лозим буда, ҷамагуна маълумоти марбут ба тарзи ҳаёти солимро пайгирӣ менамоянд. Маърифати ҷавонон барои тарғиби тарзи ҳаёти солим то рафт боло меравад. Натиҷаҳои таҳқиқот нишон дод, ки торафт муносибати ҷавонон ба тарзи ҳаёти солим бештар мегардад. Ин гуна муносибат дар самти тарғиби тарзи ҳаёти солим нақши бузург мебозад [5-М].

3. Аз тарафи мақомоти ҳокимияти давлатии марказӣ ва маҳаллӣ, ташкилотҳои ҷамъиятӣ ва шахсони алоҳида пурзӯр гардонидани корҳои ташвиқотию тарғиботӣ дар самти ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон ва баланд гардонидани маърифати ҷавонон оид ба бемориҳо тавассути

BAO ва мактабу донишгоҳҳо сурат мегирад. Дар ин самт, пеш аз ҳама, ҳуди ҷавонон бояд фаъол бошанд, масъулиятро дарк кунанд, маълумоти ҳудро оид ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим мунтазам нав кунанд [7-М].

4. Ташҳиси ҳатмии ҷавонон барои муайян намудани гирифтории онҳо ба бемориҳои сироятии ҷинсӣ ҳангоми қабул шудан ба мактабҳои миёнаи касбӣ, олий, аспирантура, кор ва хизмати давлатӣ, инчунин паҳн намудани варақаҳо ва ҷузвияҳо дар байни ҷавонон барои тарғиби тарзи ҳаёти солим мувофиқи мақсад мебошад. Бартариҳои дигари ташаккули тарзи ҳаёти солим он мебошад, ки ҷавонон дарк менамоянд, ки пешгирӣ ва мубориза бар зидди одатҳои бад пеша кардани ҳаёти солим мебошад. Дар вақти таҳлили кори диссертатсионӣ маълум гардид, ки имрӯз ҷавонон ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар ҳаётии худ муҳим ҳисобида, меъёрҳои муайяншудаи онро риоя менамоянд. Аз ин рӯ, мушкилоти марбут ба солимии ҷавононро на танҳо дар муҳити онҳо, балки берун аз он, дар ҷомеа ва сохторҳои он бояд ҷустуҷӯ намуд [9-М].

Тавсияҳо оид ба истифодаи амалии натиҷаҳои таҳқиқот

Дар натиҷаи таҳқиқоти диссертатсионӣ оид ба масъалаҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон ҷунин тавсияҳо пешниҳод карда мешаванд:

1. Ташаккули тарзи ҳаёти солим марҳилаи дуру дарозро дарбар гирифта, аз давраи наврасӣ оғоз гардида, аз ҷониби оила ба фарзандон роҳҳои дар ҳаёт татбиқ намудани ҳаёти солим омӯзонида мешавад. Танҳо дар ин сурат мо метавонем оид ба ташаккули он дар марҳилаҳои дигари синну солӣ суҳан ронем. Вақте, ки таҳкурсии тарзи ҳаёти солим аз ҷониби оила гузошта мешавад, дар мактаб инкишоф дода шуда, ба яке аз равандҳои асосии ҳаёти ҷавонон табдил мегардад. Ниҳоди оила ва никоҳ ниҳоде ба ҳисоб меравад, ки дар замири фарзандон метавонад ташаккули тарзи ҳаёти солимро ба вучуд оварад. Оилаи устувор ниҳоди муҳими

пешбарандаи ҷамъият аст. Аз ин рӯ, мустаҳкамии оила ва маърифату маданияти волидон дар инкишофи насли наврас ва ташаккули донишҳо оид ба ҳаёти солим мусоидат менамояд. Таълиму тарбияи дурусти шахс, қабл аз ҳама, аз муҳити оила оғоз мегардад ва агар падару модар оид ба ин масъала маълумот дошта бошанд, кӯдакон низ метавонанд аз оила меъёрҳои ҳаёти солимро омӯзанд. Барои рушди комили фарзанд муҳити оила, яъне нақши волидон, хеле назаррас ба ҳисоб меравад.

2. Аҳаммияти тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро ҷавонон дарк намуда, дар ҳаёти худ татбиқ намоянд, чунки яке аз меъёрҳои асосии ташаккули тарзи ҳаёти солим маҳз ба варзиш рӯй овардани ҷавонон мебошад. Дар замони муосир нақши тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар ҳаёти ҷавонон ҳамчун падидаи иҷтимоӣ торафт афзалият пайдо кардааст. Муҳимтар аз ҳама, варзиш ҳамчун василаи тарғиб ва ташаккули тарзи ҳаёти солим эътироф гардидааст.

3. Аз тарафи мақомоти дахлдор бо мақсади огоҳӣ пайдо намудани ҷавонон доир ба масъалаи тарзи ҳаёти солим мунтазам вохурию чорабиниҳо гузаронида шавад. Вақте, ки ин масъала мунтазам аз ҷониби ВАО баррасӣ мегардад, сатҳи маълумотнокии ҷавононро оид ба масъалаи мазкур зиёд менамояд.

4. Даст кашидан аз одатҳои бад ба ҳаёти солим заминаи мусоидро фароҳам меоварад. Бояд ҷавонон дарк намоянд, ки тамокукашӣ, майзадагӣ ва нашъамандӣ яке аз омилҳои монешавандаи тарзи ҳаёти солим ба ҳисоб мераванд ва дар робита бо ин, кӯшиш намоянд, то ҳадди имкон аз ин одатҳои бад дурӣ ҷӯянд [1-М].

5. Марказҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим фаъолияти худро дар ҳамгирой бо барномаҳои дигари миллий оид ба муҳофизати аҳоли аз бемории сил, муқовимат ба эпидемияи вируси норасоии масунияти одам ва аломати пайдошудаи норасоии масуният, муқовимат ба сироятҳои гепатитӣ, иммунопрофилактика, пешгирии фарбеҳӣ ва ташаккули

ғизои солим, солимии репродуктивӣ ва ғайра амалӣ карда
метавонанд ва ғайра.

ИНТИШОРОТ АЗ РЀЙИ МАВЗУИ ДИССЕРТАТСИЯ

I. Мақолаҳои илмие, ки дар маҷаллаҳои тақризшавандаи аз

ҷониби ҚОА-и назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон тавсияшуда, нашр шудаанд

[1-М] Чилаева, М.Т. Тарзи ҳаёти солими ҷавонони муосир [Матн]: // Б.А. Насурова, М.Т. Чилаева // Ахбори Институти фалсафа, сиёсатшиносӣ ва ҳуқуқи ба номи А.Баҳоваддинови АМИТ. – № 3. Душанбе, 2021. – С. 27-32.

[2-М] Чилаева, М.Т. Масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим ва роҳҳои тарғиби он дар доираи ҷавонони Тоҷикистон [Матн]: / Б.А. Насурова, М.Т. Чилаева // Ахбори Институти фалсафа, сиёсатшиносӣ ва ҳуқуқи ба номи А.Баҳоваддинови АМИТ. – Душанбе, 2022. – №4. – С. 15-20.

[3-М] Чилаева, М.Т. Масъалаҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонони Тоҷикистонӣ [Матн]: / Б.А. Насурова, М.Т. Чилаева // Пайёми ДМТ. – Душанбе, 2023. – № 5. – С. 117-124.

[4-М] Чилаева, М.Т. Факторы формирования здорового образа жизни молодежи [Текст]: / М.Т. Чилаева // Известия Институт философии, политологии и права им. А. Баҳоваддинова НАНТ. – Душанбе, 2023. – № 2. – С. 140-144.

[5-М] Чилаева, М.Т. Вазъи муосири тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар Тоҷикистон (дар асоси таҳқиқоти сотсиологӣ) [Матн]: / М.Т. Чилаева // Тоҷиистон ва ҷаҳони имрӯз. Маркази тадқиқоти стратегияи назди Президенти ҚТ. – Душанбе, 2023. – № 3. – С. 277-285.

[6-М] Чилаева, М.Т. Самтҳои асосӣ ва дурнамои ташаккулёбии тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар Тоҷикистон

(натичаи таҳқиқоти сотсиологӣ) [Матн] / М.Т. Чилаева // Ахбори Институти фалсафа, сиёсатшиносӣ ва ҳуқуқи ба номи А.Баҳоваддинови АМИТ. – Душанбе, 2024. –№ 1. – С. 176-181.

[7-М] Чилаева, М.Т. Мафҳум ва моҳияти тарзи ҳаёти солим (таҳлили сотсиологӣ) [Матн] / М.Т. Чилаева // Ахбори Институти фалсафа, сиёсатшиносӣ ва ҳуқуқи ба номи А.Баҳоваддинови АМИТ. – Душанбе, 2025. –№ 1. – С. 346-351.

[8-М] Чилаева, М.Т. Омӯзиши чанбаҳои иҷтимоии тарзи ҳаёти солими ҷавонон [Матн] / М.Т. Чилаева // Илм ва амният. Маҷаллаи илмӣ мактаби олии ҚДАМ Ҷумҳурии Тоҷикистон. № 1 (15).– Душанбе, 2026. – С . 92-98.

II.Маводи конфронсҳо, фишурдаҳо ва маърузаҳо

[9-М] Чилаева, М.Т. Влияние здорового образа жизни на процесс обучения молодёжи [Текст]: / М.Т. Чилаева // Социально-педагогические инновации в образовании: II Междунар. научно - прак. конф. (Армения, 15-16 апреля 2023) – Иджеван, 2023. – С. 633- 636.

[10-М] Чилаева, М.Т. Влияние окружающей среды на здоровье общества [Текст]: / М.Т. Чилаева // Трансформация информационно-коммуникативной среды общества в условиях вызовов современности: II Международной научно-практической конференции молодых учёных (Комсомольск-на-Амуре, 30 ноября – 1 декабря 2023). – Комсомольск-на-Амуре, 2023. – С. 570-573.

[11-М] Чилаева, М.Т. Дарачаи нақӯаҳволӣ ва самаранокии низомӣ тандурустӣ дар Тоҷикистон [Матн]: / М.Т.Чилаева // Ҷумҳурии Тоҷикистон дар роҳи татбиқи ҳадафҳои рушд // Маводи конференсияи ҷумҳуриявӣ илмӣ – амалӣ бахшида ба 30 – солагии Истиқлолияти Ҷумҳурии Тоҷикистон. – Душанбе, 2021.– С. 246-251.

[12-М] Чилаева, М.Т. Масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон [Матн]: / Б.А. Насурова, М.Т. Чилаева // Пайёми ДМТ. – Душанбе, 2021. – №1. – С. 86-89.

[13-М] Чилаева, М.Т. Социальные проблемы формирования здорового образа жизни молодёжи [Текст] / М.Т. Чилаева // Карбышевские чтения. Наше дело правое – Победа будет за нами: Междунар. научно-практ. конф. – Тюмень, 2023. – С. 102-107.

[14-М] Чилаева, М.Т. Социальные риски и факторы формирования здорового образа жизни молодежи [Текст]: /М.Т.Чилаева // IV Всероссийская научно - практическая конференция с международным участием «Общество и армия». – Тюмень, 2023. - С. 186-190.

[15-М] Чилаева, М.Т. Нақши кори иҷтимоӣ дар ташаккули тарзи ҳаёти солим [Матн]: / М.Т. Чилаева // Саҳми занон дар рушди илм Конференсияи нухумини Ҷумҳуриявӣ. – Душанбе, 2023. – С. 280-282.

[16-М] Чилаева, М.Т. Формирование здорового образа жизни на процесс обучения молодёжи [Текст]: / М.Т. Чилаева // Система менеджмента Качества в вузе: Здоровье, образованность, конкурентоспособность: XIII Междунар. научно-практ. конф. – Челябинск, 2024. – С. 212-216.

[17-М] Чилаева, М.Т. Ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон – яке аз самтҳои асосии сиёсати иҷтимоии давлат [Матн:] / М.Т. Чилаева // Татбиқи сиёсати иҷтимоии давлат ва рушди нерӯи инсонӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон: Конференсияи конференсияи ҷумҳуриявии илмӣ – амалӣ. – Душанбе, 2021. – С. 352-359.

[18-М] Чилаева, М.Т. Раванди ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар ҷомеаи муосири Тоҷикистон (таҳлили сотсиологӣ) [Матн]: / М.Т. Чилаева // Паёми донишқадаи ҳарбии вазорати муҳофизати (Бахши илмҳои сиёсӣ, ҳарбӣ ва ҷамъиятӣ). – Душанбе, 2024.– №1 (39). – С. 151-160.

[19-М] Чилаева, М.Т. Ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонони Тоҷикистон [Матн]: / М.Т. Чилаева / Илм аз дидгоҳи олимони ҷавон: Маҷмуаи мақолаҳои конференсияи илмӣ-амалии олимони ҷавон бахшида ба эълон гардидани соли 2024 «Соли маърифати ҳуқуқӣ». – Душанбе, 2024. – С. 248-253.

[20- М] Чилаева, М.Т. Нақши сармояи инсонӣ дар ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон [Матн]: / М.Т.Чилаева // Сармояи инсонӣ ва ташаккули ҷомеаи шахрвандӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон (23 майи соли 2023): Маҷмӯаи мақолаҳои Конференсияи ҷумҳуриявии илмӣ - амалӣ. –Душанбе, 2023. – С. 210-211.

[21- М] Чилаева, М.Т. Нақши тарзи ҳаёти солим дар ташаккули ҳувиати иҷтимоии ҷавонон [Матн]: / М.Т. Чилаева // Механизмҳои иҷтимоии ташаккули ҳувиати аҳоли ва рушди сармояи иҷтимоӣ (ш. Душанбе, 23 майи соли 2025) / Маводи конференсияи байналмилалӣ илмӣ-амалӣ. –Душанбе, 2025. – С. 261-264.

[22- М] Чилаева, М.Т. Тарзи ҳаёти солим дар таълимоти Ибни Сино. [Матн]: / Б.А. Насурова, М.Т. Чилаева // «Саҳми Абуалӣ ибни Сино дар рушди илм, фалсафа ва тамаддуни ҷаҳонӣ» (ш. Душанбе, 4-5 ноябри соли 2025) / Маводи симпозиуми байналмилалӣ. –Душанбе, 2025. – С. 261-264.

**НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ НАУК
ТАДЖИКИСТАНА
ИНСТИТУТ ФИЛОСОФИИ И ПОЛИТОЛОГИИ
ИМ. А. БАХОВАДДИНОВА**

На правах рукописи

УДК: 301(575.3)



ЧИЛАЕВА МУХАЙЁ ТОХИРОВНА

**СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ:
ФАКТОРЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

(социологический анализ)

АВТОРЕФЕРАТ

**диссертации на соискание ученой степени доктора философии
(PhD)– доктора философии по специальности 6D050100 –
социология (6D050103 – социальная структура, институты и
социальные процессы)**

Душанбе – 2026

Диссертация выполнена в отделе социологии Института философии и политологии им. А. Баховаддинова Национальной академии наук Таджикистана

Научный руководитель: **Насурова Бехру Асаддуловна** – кандидат философских наук, доцент, ведущий научный сотрудник отдела социологии Института философии и политологии им. А. Баховаддинова НАНТ

Официальные оппоненты: **Миралиён Киёмиддин Абдусалимзода** – доктор политических наук, профессор кафедры политологии и связей с общественностью Академии государственного управления при Президенте Республики Таджикистан

Гулов Рахмонали Бобохонович – доктор философии (PhD), доктор по специальности 6D050100 – Социология (6D050103 – социальная структура, институты и социальные процессы), заместитель директора Государственного учреждения дома-интерната для психически больных Восейского района.

Ведущее учреждение: Государственное образовательное учреждение «Таджикский государственный медицинский университет имени Абуали ибни Сино».

Защита диссертации состоится «25» сентября 2026 года в 13:00 часов на заседании Диссертационного совета 6D.KOA-104 при Институте философии и политологии им. А. Баховаддинова Национальной академии наук Таджикистана (734025, Республика Таджикистан, г. Душанбе, проспект Рудаки, 33).

С диссертацией можно ознакомиться на сайте Института философии и политологии имени А. Баховаддинова Национальной академии наук Таджикистана (www.ifppanrt.tj) и в научной библиотеке Национальной академии наук Таджикистана имени Индиры Ганди по адресу: 734025, г. Душанбе, пр. Рудаки, 33.

Автореферат разослан «___» _____ 2026 году.

Ученый секретарь
Диссертационного совета 6D.KOA-104,
доктор философских наук
Е-mail: sociology.ifppanrt.tj@gmail.com



Каххоров Г.Г.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В современном обществе очень большую популярность приобрели идеи о здоровом образе жизни. Этот факт подтверждается и социологами, и медиками, и представителями других научных направлений. При этом отмечается, что в русле такой популярности особый интерес вызывают проблемы, связанные с формированием здорового образа жизни молодёжи. С целью выяснения социальной природы данных вопросов к их глубокому изучению в первую очередь обратились социологи – специалисты в области социологии молодёжи и социологии медицины. В их научных исследованиях затрагиваются самые различные аспекты, касающиеся здорового образа жизни и тех факторов, которые способствуют его формированию или, наоборот, противодействуют ему.

Сегодня вопрос о здоровом образе жизни молодежи является одним из приоритетных в социальной политике Республики Таджикистан, ведь именно от молодого поколения зависит будущее страны, профессиональный потенциал ее населения, имидж государства на международной арене. Соответственно, Правительство Таджикистана во взаимодействии с институтами гражданского общества принимает все необходимые меры для решения вопросов формирования здорового образа жизни молодежи как той социальной силы, которая гарантированно должна обеспечить безопасность государства, его процветание и суверенитет.

В целом здоровый образ жизни подразумевает полное физическое, психическое и социальное благополучие человека, что в совокупности способствует поддержанию и его оздоровлению. Важно подчеркнуть, что большое значение в формировании мировоззрения ЗОЖ имеет аксиологическая ориентация личности, конструирование и структурирование его мировоззрения, социального и нравственного опыта. Отмечаемые в обществе

несоответствия норм и ценностной ориентации на ЗОЖ, противоречат с уже сформировавшимися ценностями общественного сознания, и такая ситуация требует разрешения. В свою очередь здоровый образ жизни, если его рассматривать как форму активного и целенаправленного поведения, предполагает охрану и поддержание психического и физического здоровья, и выявление возможностей реализации этих процессов тоже является весьма актуальной задачей, которую можно рассматривать и в более широком диапазоне – как основу личного, семейного и социального благополучия человека. В связи с этим, большое внимание при решении поставленных автором вопросов необходимо уделить анализу социальной активности человека, которая связана с инициативой, проявляется в труде, учебе и общении и представляет человека как биолого-социальное существо.

В стабильности здоровья человека главную роль играет образ жизни. Как свидетельствуют соответствующие теме диссертации исследования социологического и медицинского характера, одним из наиболее эффективных факторов снижения тяжести заболеваний и улучшения показателей здоровья является формирование здорового образа жизни среди молодежи, что тесно связано с ответственным отношением к своему здоровью, с уровнем образования и культуры каждого человека. Научное обоснование этого аспекта проблемы также говорит о востребованности диссертационной темы.

Не меньший интерес вызывает и такая проблема, как связь здоровья человека с экологией. Автор отмечает, что «окружающая среда является одной из важнейших детерминант здоровья. Под воздействием химических, физических и биологических факторов сокращается продолжительность жизни человека и увеличивается риск возникновения различных заболеваний. Высокий уровень заболеваемости более заметен среди сельского населения, которое потребляет воду из открытых источников (ручьев) и

частных колодцев для хозяйственных и питьевых нужд, их использование зачастую плохо регламентировано и не защищено от внешнего отравления. Для этого необходимо принять меры, направленные на информирование и просвещение населения по вопросам предотвращения неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды на здоровье населения» [1, с. 12].

В настоящее время сельская местность уже не является здоровой, там также высок уровень заболеваемости сельского населения, связанный с потреблением некачественной воды для хозяйственных и питьевых нужд из открытых источников (ручьев) и хозяйских колодцев, а использование этой воды зачастую безнадзорно и не защищено от риска внешнего корыстного вмешательства. Эффективны в этом предпринятие мер по информированию и просвещению населения о предотвращении неблагоприятного влияния внешних факторов на окружающую среду, пагубно действующие на здоровье людей.

Таким образом, проблемы экологии и связанные с ними вопросы формирования здорового образа жизни – это тот вопрос, от решения которого зависят и дальнейшая деятельность человека, и его духовный и нравственный потенциал. Как показывает история, основным источником социально – экономического развития в любой стране всегда было и остается ее здоровое поколение. При этом необходимо подчеркнуть, что уровень знаний современной молодежи о здоровом образе жизни в последующем погодовом сравнении значительно повысился. В целях защиты и сохранения здоровья, современные молодые люди отказываются от всех видов нежелательного поведения и вредных наклонностей, таких, как наркомания, алкоголизм и другие виды девиантного поведения. У них активно формируются здоровые жизненные привычки. Однако, несмотря на это, в Таджикистане все ещё сохраняется множество вопросов, связанных с формированием здорового

образа жизни, особенно среди молодежи, которые требуют более глубокого и широкого исследования с учётом новых социологических и медицинских данных.

Степень научной разработанности темы. Из анализа научной литературы, так или иначе касающейся темы диссертации, видно, что социальным вопросам формирования здорового образа жизни уже в далекой древности уделялось достаточно много внимания. Сегодня исследованием этих проблем занимаются представители различных наук, в том числе социологии, психологии, медицины, экономики, педагогики и др. Были разработаны, например, социологические научные теории, в которых обосновывались различные аспекты именно социальных проблем формирования здорового образа жизни молодежи и их решения в русле требований, предъявляемых обществом.

Соответственно этому, автор классифицировала исследования, проведенные социологами по группам.

В первую группу вошли исследования, в которых анализировались понятие, сущность и структура здорового образа жизни. Здесь весьма ценными можно назвать исследования Гиппократ [9], Гераклита [8], Фрэнсиса Бэкона [7], Фалеса [25], Дж. Фрокасторо [26] и др. В частности, анализируя понятие и сущность формирования здорового образа жизни, древнегреческий врач Гиппократ писал, что здоровый образ жизни — единственный незаменимый капитал человека. Он же назвал основные причины потери здоровья, обусловленные регулярным нарушением правил личной гигиены. В свою очередь Гераклит попытался разработать теорию, структуру и модели формирования здорового образа жизни. Фрэнсис Бэкон же признавал здоровый образ жизни основой интеллектуальной деятельности и отмечал, что здоровое тело позволяет правильно использовать разум. Фалес же понимал под последним «процесс, подготавливающий устойчивость организма к любым воздействиям». Этот философ эпохи эллинизма одним из первых дал

классификацию здоровья и широко разъяснил этот вопрос. Дж. Фрокасторо исследовал эпидемиологические и санитарные правила, сформулировал основные критерии формирования здорового образа жизни, которые сводятся к соблюдению распорядка дня, здорового питания, личной гигиены и состояния покоя.

Вторую группу составили трактаты известных восточных философов прошлого, в частности таджикских, которые тоже уделяли большое внимание различным аспектам проблемы, анализируемой автором. Так, важное научно– теоретическое значение для более полного раскрытия диссертационной темы имели труды Закариё Рази [22], Абу Али Ибн Сины [3], Абу Насра Фараби [4] и др. Например, Закариё Рази отмечал, что всякие вредные действия, поведение человека, выходящее за рамки нормального состояния, так или иначе угрожает его здоровью. По словам же Ибн Сины, лучший способ сохранить здоровье – это не лечение болезни, а предупреждение ее, человек, регулярно занимающийся физическими упражнениями, в лечении не нуждается. Фараби утверждал, что здоровье человека – это процесс его психического поддержания и развития, что выражается в физиологических качествах личности и ее социальной активности.

В третью группу автор включила работы, в которых исследователи особенно подробно рассматривают различные аспекты здорового образа жизни. Это труды К. Маркса [13], Э. Дюркгейма [10], С.П. Спиридонов [42], В.И. Толстых [24], Н.О. Колчина [34], С.П. Боткина [6], А.А. Остроумова [21], Ю.В. Кирьянова, [44], Ю.П. Лисицина [11], В. Лищука [12], А.С. Миронова [16], В. Михайлова [17], В.Я. Шклярука [29] и др.

По мнению диссертантки, точки зрения некоторых из перечисленных исследователей можно конкретизировать следующим образом: К. Маркс в формировании здорового образа жизни главную роль отводил труду и отмечал, что

этот фактор обеспечивает основу для его развития. Э. Дюркгейм видел в здоровом образе жизни образец культуры человека, а физическую культуру считал важным для профилактики заболеваний и долголетия. По его мнению, если вопросам здравоохранения в государстве будет уделяться должное внимание, то это может способствовать стабильности социального развития.

Далее в работе отмечается, что социолог С.П. Спиридонов основу здоровой жизни связывает с культурой здоровья человека, который должен следовать правильным критериям формирования здорового образа жизни. В.И. Толстых считает, что свою роль в указанном процессе играют физические тренировки, которые могут повысить чувство ответственности человека за свое здоровье. Н.О. Колчина факторами формирования здорового образа жизни считает полноценный отдых, труд и социальную среду; А.А. Остроумов – питание, Ю.В. Кирьянова – семью, школу, работу и отдых. О факторах здорового образа жизни в своих социологических исследованиях писали также Ю.П. Лисицин, В. Лищук, А.С. Миронов, В. Михайлов, В. Я. Шклярчук. Упомянутые ученые, выявляя факторы формирования здорового образа жизни, в том числе молодежи достаточно подробно рассмотрели влияние каждого из них на человека, общество и окружающую среду.

Четвертую группу составили труды отечественных ученых, имеющие чрезвычайно важное значение для изучения данного вопроса. В своих исследованиях они глубоко анализировали различные аспекты формирования здорового образа жизни в условиях Республики Таджикистан. Здесь можно назвать таких исследователей, как Ш. Шоисматуллоев [31], Б.А. Насурова [18], М. Лутфуллоев [13], Ф. Шарифзода [30], Т.Н. Зиёзода [33], Ш.А. Сафаров [43], Б. Почоев [39], Ф.А. Курбанов [36], Ш.Р. Оёхмадов [38] и др.

В частности, Ш. Шоисматуллоев изучал социальные аспекты формирования здорового образа жизни с

применением различных методов социологического анализа. Б.А. Насурова исследовала этот вопрос с учетом присущих современному времени социальных девиаций и других явлений, касающихся молодежи; академик М. Лутфуллоев уделил внимание санитарному просвещению населения, охране здоровья молодежи, вредным веществам, употреблению которых может иметь для молодежи пагубные последствия. Академик Ф. Шарифзода в свою очередь назвал сохранение здоровья перспективным научно-педагогическим направлением XXI в. Интересную идею высказал Т.Н. Зиёзода, по словам которого здоровый образ жизни зависит не от экономического фактора, а здоровой социальной среды. При этом ученый также отмечает, что физическое воспитание здорового поколения связано и с эстетической культурой, и начинается оно с осознания человеком того, что представляют собой физическая красота и физическая сила. Ш.А. Сафаров исследовал основные механизмы формирования здорового образа жизни в таджикском обществе, а Б. Почоев – особенности воспитания и пропаганды здорового образа жизни. Ф.А.Курбанов рассмотрел вопросы воспитания и формирования здорового образа жизни в учении Абу Али Ибн Сины; Ш.Р. Оёхмадов – роль физического воспитания в современных условиях. Все перечисленные выше исследователи внесли значимый вклад в изучение проблемы формирования здорового образа жизни, но при этом здесь всё еще сохраняются «белые пятна», и касаются они в основном здорового образа жизни молодежи. Автор поставила своей целью заполнить эти лакуны.

Связь исследования с программами (проектами) и научными темами. Диссертация написана в рамках Перспективного плана научно-исследовательского отдела социологии Института философии и политологии им. А.Баховаддинова НАНТ «Развитие гражданского общества в Таджикистане: ситуация, факторы развития и перспективы» (2019-2023), а также Постановления

Правительства Республики Таджикистан «О Национальной программе формирования здорового образа жизни в Республике Таджикистан на 2022-2026 гг.».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования – обоснованное решение социальной проблемы формирования здорового образа жизни молодежи и определение перспектив его развития.

Задачи исследования. Для достижения цели исследования необходимо было решить следующие задачи:

- анализировать теоретическую базу проблемы здорового образа жизни молодежи и ее формирования;
- определить социальные и социологические особенности проблемы ЗОЖ ;
- исследовать состояние проблемы здорового образа жизни молодежи в современном Таджикистане;
- выявить значимые факторы формирования здорового образа жизни молодежи в стране;
- определить основные направления мер формирования и перспектив здорового образа жизни молодежи.

Объект исследования – молодежь как социально-демографическая группа.

Предмет исследования – факторы и перспективы формирования здорового образа жизни среди молодежи.

Этап, место и период исследования (исторический масштаб исследования). Диссертационное исследование проводилось в 2020-2025гг. в отделе социологии Института философии и политологии им. А. Баховаддинова НАНТ. Диссертация охватывает достаточно большой исторический период – от зарождения основ здоровой жизни молодежи в древнейшие времена и вплоть до наших дней. Такой подход позволил автору проследить трансформацию этих основ с учетом требований современности.

Теоретические основы исследования. В диссертации широко использовались научные труды, посвященные обоснованию социальных аспектов формирования

здорового образа жизни. Источниками информации послужили также научная и учебная литература, результаты социологических исследований, официальные документы, статистические материалы, научные статьи, материалы интернета и другие научные публикации.

Методологические основы исследования. В исследовании были использованы общенаучные и диалектические методы, логический анализ, сравнительный, объяснительный, обобщающий и функционально-структурный подходы. При этом с целью более глубокого раскрытия темы диссертации широко использовались методы социологического исследования – наблюдение, анализ документов, сравнение, социологический опрос.

Научная новизна исследования. При том, что, вопросы формирования здорового образа жизни молодежи значительно привлекали внимание отечественных исследователей, но при этом специально факторы и перспективы его развития в социальном плане еще не рассматривались. В представленной же диссертационной работе впервые с социальной точки зрения анализируются следующие проблемы и положения, имеющие характер научной новизны:

- впервые понятие сущность, основы и нормы социальной проблемы формирования здорового образа жизни были рассмотрены исследователем с социологическим подходом и продемонстрированы на практике в современном Таджикистана;
- проанализирована духовно-культурная сторона вопроса на основе философско-эмпирических концептов, обосновывающих необходимость формирования ЗОЖ, ставящие во главу угла этические вопросы и культурные проблемы о предотвращении рисков;
- достижение социального, физического и психического благополучия рассматриваются как факторы обеспечивающие здоровье таджикской молодежи;

- согласно социологическим исследованиям автора, основными факторами формирования здоровья молодежи являются: образ жизни, генетические факторы, медицинское обеспечение, физическая активность, условия окружающей среды и здоровое питание;
- обосновывается, что молодые люди нуждаются в необходимой информации, прямо касающейся здорового образа жизни;
- доказано, что молодые люди в возрасте от 14 до 30 лет соблюдают нормы здорового образа жизни, основанные на результатах социологических исследований. По мнению исследователей проблемы формирования здорового образа жизни основными факторами являются образ жизни, генетические факторы, медицинское обеспечение, физическая активность, вредные привычки, состояние окружающей среды и здоровое питание. Автор также обнаружил в своих исследованиях, что вышеупомянутые факторы влияют на жизнь современной молодежи Таджикистана;
- впервые определены основные направления и перспективы формирования здорового образа жизни современной таджикской молодежи как социальной структуры.

Положения, выносимые на защиту:

1. Теоретически обосновано, что формирования здорового образа жизни в современных условиях является одной из наиболее актуальных социальных проблем общества. Установлено, что социологические теории отечественных и зарубежных ученых всесторонне отражают социальные аспекты формирования здорового образа жизни, а их использование при изучении данной проблемы формирования здорового образа жизни в социальных условиях Республики Таджикистан имеет важное теоритическое и практическое значение.

2. Установлено, что определение путей формирования здорового образа жизни в современном обществе является одной из ключевых задач исследования. Доказано, что наследственные факторы, окружающей среды, уровень медицинского обеспечения, а также условия и образ жизни населения являются основными факторами, оказывающими влияние на формирование здорового образа жизни молодежи. Каждый из указанных факторов оказывает самостоятельное воздействие на уровень здоровья молодежи, а в совокупности они определяют уровень сформированности здорового образа жизни. Установлено, что оценка современного состояния здорового образа жизни среди молодёжи и выявление социальных факторов, оказывающих на него влияние, имеют важное научное и практическое значение для повышения уровня здоровья молодого поколения.
3. Выявлено, что в Республике Таджикистан формирование здорового образа жизни среди молодежи зависит не только от личного выбора, но и от совокупности социальных факторов. К таким факторам относятся семья и социальное окружение, образовательные учреждения, государственная политика в сфере молодежи и здравоохранения, культура и национальные ценности, информационная среда, а также социально-экономические условия. Установлено, что семья играет первостепенную роль в формировании отношения молодежи к собственному здоровью, соблюдении норм здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Вместе с тем образовательные учреждения, государственные оздоровительные программы, поддержка спорта, деятельность центров здоровья и проведение профилактической работы играют важную роль в повышении медицинской и социальной грамотности молодежи.

4. Установлено, что для улучшения состояния здоровья населения Республике Таджикистан необходима согласованная деятельность всех государственных и общественных институтов. Обосновано, государственные программы и стратегии, направленные на формирование здорового образа жизни, которые создают благоприятные условия для укрепления здоровья населения. Доказано, что разработка и реализация системы государственных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни способствуют повышению уровня осведомленности населения и укреплению здоровья нации и обеспечению устойчивого развития общества.

Теоретическая и практическая значимость работы. Выводы и рекомендации, сделанные автором на основе исследования, могут быть использованы при разработке государственной социальной политики по решению вопросов формирования здорового образа жизни, в том числе и молодежи, при определении путей ее реализации и выявлении возможных препятствий в этой сфере. Кроме того, материалы диссертации можно использовать при преподавании таких предметов, как «Социология молодежи», «Социология семьи», «Социология медицины», «Социология личности», «Социология девиантного поведения» и «Социология социально-демографических групп», а также при написании дипломных, магистерских, диссертационных работ, проведении социологических исследований и других научно-исследовательских работ.

Степень достоверности результатов диссертации подтверждается достоверностью полученных данных, достаточным объемом используемых в исследовании материалов, всесторонней их авторской обработкой, отчетами и статьями диссертантки, опубликованными в СМИ. Выводы и рекомендации автора основаны на глубоком научном анализе теоретических и экспериментальных результатов работы.

Соответствие диссертации паспорту специальности.

Диссертация соответствует специальности 6D050100 – Социология (6D050103 – Социальная структура, институты и социальные процессы), определенной ВАК при Президенте Республики Таджикистан.

Личный вклад соискателя ученой степени выражается в научной новизне работы, в научных положениях, выносимых на защиту, подтверждается научными статьями, докладами на научно-практических конференциях, а также участием в проведении социологических исследований. Кроме того, личный вклад выражен и в решении поставленных в работе задач, и в стиле написания диссертации. В ходе исследования автор диссертации проанализировала множество научно-теоретических и эмпирических материалов по формированию здорового образа жизни молодежи, которые смогла обоснованно использовать при написании диссертационной работы. Как научный сотрудник отдела социологии Института философии и политологии им. А.Баховаддинова и кафедры социологии философского факультета Национального университета Таджикистана, диссертантка принимала непосредственное участие в исследованиях по темам: «Вопросы формирования здорового образа жизни» (2021 г.), «Социально-экономические и культурные проблемы в Таджикистане» (2022 г.), «Вопросы социального развития здорового образа жизни», «Образ жизни молодежи» (2023 г.). Результаты этих исследований были использованы при написании диссертации.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Диссертация была подготовлена, обсуждена и рекомендована к защите в отделе социологии Института философии и политологии им. А. Баховаддинова Национальной академии наук Таджикистана. Результаты научных исследований были представлены на конференциях, проведенных отделом социологии указанного института и кафедрой социологии философского факультета

Национального университета Таджикистана, а также на республиканских и международных конференциях. В частности таких, как: Научно-практическая республиканская конференция, посвященная 30-летию Независимости Республики Таджикистан, «Республика Таджикистан на пути реализации целей развития»; доклад на тему: «Уровень благосостояния и эффективности системы здравоохранения в Таджикистане». - Душанбе, 2021г.; Международная научно-практическая конференция «Социально-педагогические инновации в образовании»; доклад на тему: «Влияние здорового образа жизни на процесс образования молодежи». - Армения, 15-16 апреля 2023г.; Научно-практическая конференция, посвященная объявлению 2024 г. «Годом юридического образования»; «Наука глазами молодых ученых»; доклад на тему: «Развитие здорового образа жизни таджикской молодежи». - Душанбе, 2024; Международный симпозиум «Вклад Абу Али Ибн Сины в развитие науки, философии и мировой цивилизации»; доклад на тему: «Здоровый образ жизни в учении Ибн Сины». - Душанбе, 4-5 ноября 2025г.

Публикации по теме диссертации. По теме диссертации автором опубликована 21 научная статья, из них 7 статей в рецензируемых научных изданиях ВАК при Президенте Республики Таджикистан.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, включающих 6 параграфов, выводов и списка литературы. Диссертация включает 14 рисунков и 2 таблицы; общий объем работы – 175 стр. компьютерного набора.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Во введении обосновывается значимость темы исследования, определяется степень ее изученности, цели и задачи, объект и предмет. Также во введении приводятся использованные источники и выносимые на защиту положения, обосновывается теоретическая и

методологическая значимость и научная новизна диссертационной работы.

Первая глава – **«Теоретико-методологические основы исследования здорового образа жизни»** - состоит из двух параграфов. В первом параграфе – **«Здоровый образ жизни: понятие и социальная сущность»** – отмечается, что сегодня значительно возрос интерес общества к здоровому образу жизни. Соответственно, в науке (социологии, медицине, философии, педагогике и др.) появилось множество работ и социологических исследований по проблемам формирования здорового образа жизни. При этом в них предлагаются самые различные их решения, в том числе с позиции – социологии и медицины, педагогике и философии, религии и традиции и т.д. Главное же здесь то, что определение смысла и сути самой концепции здорового образа жизни не возможно разъяснить без определения основных понятий здорового образа жизни, говорить об этом феномене невозможно. По мнению же исследователей, основными понятиями в данном случае являются:

«здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия человека;

образ жизни как совокупность конкретных отношений каждого человека к использованию ресурсов и возможностей, предоставляемых социальными условиями, традициями и информацией;

здоровый образ жизни как виды, способы жизни и деятельности, специфические для человека, усиливающие адаптационные возможности его организма, способствуют качественному выполнению социальных задач и достижению активного долголетия личности» [1, с. 3].

Первым мыслителем, использовавшим понятие «здоровый образ жизни», является Гиппократ, греческий учёный, который писал: «о необходимости в первую очередь обратить внимание на здоровый образ жизни для получения правильного лечения» [9, с. 210].

Таджикский философ Абу Наср Мухаммад ибн Мухаммад аль-Фараби в своем трактате «Знак пути к счастью» утверждал, что человеческое совершенство – это здоровье, которое, если оно есть, следует беречь, а если его нет, то его нужно приобрести любой ценой. По мнению этого известного философа- перипатетика, здоровье может быть достигнуто только при соблюдении таких условий, как сбалансированное питание и труд. Говоря о здоровом образе жизни, Фараби считал, что он связан с физическим и нравственным воспитанием. По его словам, «здоровье человека — это процесс сохранения и развития его духа, отражающий физиологические качества, оптимальную работоспособность и социальную активность на протяжении всей его жизни» [4, с. 52].

О формировании здорового образа жизни писали Абу Али ибн Сино, который проанализировал практически все аспекты этого вопроса. В своей известнейшей книге «Аль-Канун» он особо подчеркивал, что «лучший способ прожить долго и сохранить здоровье — это не лечить болезнь, а предупреждать ее. Человек, регулярно занимающийся физическими упражнениями, не нуждается ни в каком лечении» [3, с. 125].

Рассматривая основные понятия исследуемой темы, автор обращается и к трудам современных ученых, которые анализировали проблемы формирования здорового образа жизни. Одним из первых современных отечественных социологов, непосредственно изучавших проблемы, связанные с молодежью, по праву считается Ш. Шоисматуллоев. В его социологических исследованиях вопросам развития и формирования молодого поколения уделяется очень много внимания [31, с. 66].

О здоровом образе жизни молодежи писали Б.А. Насурова, которая в своих публикациях использовала такие понятия, как «наркомания», «социальные девиации», «здоровая семья» и др [13, с. 123].

В свою очередь в трудах академика М. Лутфуллоева исследовано понятия здорового образа жизни в широком формате, вбирающее в себя санитарное просвещение населения, охрану здоровья молодежи, вреда от употребления вредных веществ, важности чистоты и здоровья, семейно-санитарных условий и др [15, с. 10].

Таким образом, автор диссертации считает, что проблемы формирования и организации здорового образа жизни, необходимо учитывать повседневные способы жизнедеятельности человека, которые должны укреплять и улучшать резервные возможности его организма и тем самым обеспечивать компетентное выполнение социальных и профессиональных обязанностей человека, независимо от политической, экономической, социальной и психологической ситуаций. Формирование здорового образа жизни требует укрепления здоровья населения путем изменения образа жизни, причем с помощью медицинских знаний, борьбы с вредными привычками, малоподвижным образом жизни и т.д.

Второй параграф называется **«Теории формирования здорового образа жизни в социальных науках»**. В нем диссертантка пишет о том, что молодежь считается важнейшей демографической и социальной группой, которая напрямую влияет на ценности, образ жизни и развитие общества. Автор отмечает, что в целом вся человеческая деятельность во многом связана со степенью хорошего и основательного закрепления в сознании молодого человека факторов и навыков здорового образа жизни, которые он начал усваивать еще в семье.

В свою очередь М. Мартинковский констатирует, что факторами здорового образа жизни, по его мнению, следует считать «правильную организацию режима дня, характер труда и качество продуктов, качество здоровья, труда и отдыха» [11, с. 10].

Академик Ю.П. Лисицин, анализируя проблему формирования здорового образа жизни среди молодежи, предлагает рассматривать ее с учетом:

1) видов деятельности человека – умственная и физическая деятельность;

2) сфер деятельности – трудовая и нерабочая деятельность;

3) форм производства и общественной деятельности. Из этого следует, что деятельность человека протекает в конкретных жизненных условиях, соответственно его образ жизни и будет определяться этими условиями [8, с. 108].

Исследователь Г.А. Апанасенко выделяет несколько групп факторов формирования здорового образа жизни молодежи. Это- здоровье, формирование, активность и восстановление. Он описывает здоровый образ жизни как процесс, включая в него здоровье нации, состояние воспроизводства поколения, его реализацию, здоровье родителей, наличие правовых документов по охране генофонда и т. д. [5, с. 34].

Согласно же А.А. Богданову, для того чтобы определить пути и условия формирования здорового образа жизни молодежи, прежде всего необходимо проанализировать деятельность, которая объединяет все социальные процессы [35, с. 3]. В целом здоровый образ жизни имеет социально-экономическое значение и определяет перспективы развития страны.

Социологи считают, что формирование здорового образа жизни обосновывается в основном теориями, сформулированными в следующих контекстах:

- формирование здорового образа жизни является проявлением реализации потенциала общества в обеспечении здоровья нового поколения;

- здоровый образ жизни зависит от уровня социально-экономического благополучия общества;

- формирование здорового образа жизни рассматривается как фактор эффективности здоровья.

Таким образом, здоровом образе жизни привлекал к себе внимание на протяжении всей истории человеческого общества. Для успеха человека в решении соответствующих вопросов, ему необходимо соблюдение пропагандируемых философами и врачами, педагогами и социологами, историками и моралистами норм здорового образа жизни. Сегодня достоверно доказано, что при соблюдении здорового образа жизни и правил гигиены возможно достичь долголетия и физической активности людей до 100 и более лет [23 с. 116].

Принятие и реализация государством и обществом концепции здорового образа жизни, является путем к здоровью нации, семьи и будущего поколения. В целом здоровый образ жизни имеет социально-экономическое значение и определяет перспективы развития страны.

Вторая глава работы называется **«Социальные факторы формирования здорового образа жизни современной таджикской молодежи»**, и она тоже включает два параграфа. В первом параграфе – **«Современная проблема здорового образа жизни молодежи Таджикистана»** – автор пишет о том, что Таджикистан считается страной, в которой большую часть населения составляет молодежь, и формирование у нее осознания того, что от здорового образа жизни зависит ее будущее – задача очень важная и весьма актуальная. По данным Агентства по статистике при Президенте Республики Таджикистан, население страны к 1 января 2024 г. составило 10 млн. 277 тыс. чел. [23, с.7]. Согласно исследованиям Фонда народонаселения ООН, Таджикистан считается одной из молодых стран, потому что, по статистике, более 70% его населения составляют молодые люди, 38% из них - в возрасте от 14 до 35 лет [20, с. 207].

Из этого следует, что будущее государства зависит от развития и сохранения этого потенциала. Естественно, в ряду вопросов, связанных с молодежью, вопрос о формировании здорового образа жизни занимает далеко не последнее место. Причем подходы к его решению имеют

дискуссионный характер. По мнению диссертантки, здесь следует руководствоваться государственными программами, принятыми Правительством страны и имеющими, по сути, стратегический характер.

Принимая во внимание необходимость и важность здорового образа жизни для здоровья нации, Правительство республики в октябре 2010 г. приняло «Национальную программу формирования здорового образа жизни в Республике Таджикистан на 2011-2020 гг.», поэтапная реализация которой дала положительные результаты. Это выражается, прежде всего во внедрении самого понятия здорового образа жизни практически в каждую семью, как и в пропаганде отказа от вредных привычек. Данные меры заставили пересмотреть значительную часть молодежи свой досуг и обратиться к спорту, искусству, туризму и т.д. [1, с.3].

В целях охраны здоровья подростков и молодежи, их доступа к медицинским услугам, на республиканском и региональном уровнях был принят ряд нормативно-правовых документов, среди которых особый статус имеют документы, касающиеся воспроизводства населения и здоровья молодежи, улучшения репродуктивного здоровья граждан страны, эффективных и приемлемых методов планирования семьи и др.

В рамках реализации «Программы развития здравоохранения молодежи в Республике Таджикистан на 2006-2010 гг.», в сотрудничестве с международной неправительственной организацией «Забота Таджикистана», Детским фондом ООН и Глобальным фондом, в настоящее время в городах и районах страны были созданы и сегодня бесплатно функционируют молодежные врачебно-консультационные отделения. В свою очередь более эффективная реализация «Национальной программы по формированию здорового образа жизни в Республике Таджикистан на 2011-2020 и 2022-2026 гг.» требует привлечения специалистов министерств образования, культуры, труда, Комитета по телевидению и радио,

Комитета молодежи, спорта и туризма, международных организаций и других общественных структур.

Здоровый образ жизни является своего рода характеристикой человеческой культуры, он помогает людям учиться, работать, улучшать условия жизни, отдыхать и восстанавливать силы, укреплять организм и оздоравливать его, формировать и совершенствовать свои физические характеристики и способности.

Из всего вышеизложенного следует, что становление и развитие социальной и экономической сфер государства во многом зависит и от состояния здоровья молодежи. Сегодня формирование здорового образа жизни считается одним из основных направлений государственной молодежной политики. Здоровый образ жизни как условие социальной активности человека и полного выражения его духовной и физической энергии предусматривает целенаправленное формирование его сознания и поведения.

Во втором параграфе – **«Факторы формирования здорового образа жизни молодежи в современном обществе Таджикистана»** – автор отмечает фавкторы, влияющие на формирование здорового образа жизни молод, согласно документам ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения):

- «1) наследственные факторы – 20%;
- 2) состояние окружающей среды – 20%;
- 3) медицинское обеспечение – 8%;
- 4) условия и образ жизни людей – 52%» [37, с. 204].

Е. Ю. Блинова и А. О. Рыжкова на основе анализа факторов формирования здорового образа жизни у молодежи, относят к ним «трудовую деятельность, удовлетворенность своей занятостью, уровень физического и психического комфорта, гармоничное развитие физических и интеллектуальных способностей, активную позицию в общественной жизни и высокий уровень культуры, высокую физическую активность, разумное сбалансированное

питание, правильное отношение к здоровью и высокую медицинскую активность» [2, с. 26].

Причем каждый из этих факторов, которые способствуют гармоничному развитию личности, повышению трудоспособности и развитию положительных навыков и привычек, играет свою роль в формировании здорового образа жизни.

Акцентируются указываемые многими учеными факторы риска, как препятствия в обеспечении здоровья, такие как малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, вредные привычки и предпочтения, инфекционные заболевания, переутомления. Занятия спортом являются единственным способом активного противостояния этим рискам.

При формировании здорового образа жизни и разработке соответствующих программ важно учитывать эти условия и факторы, влияющие на здоровье молодежи, посвященных этой сфере жизни общества. Далее автор обращает внимание на то, что в решении проблемы формирования здорового образа жизни особая роль возлагается на государство. Оно должно значительно увеличить расходы на здравоохранение — это выгодная инвестиция с долгосрочной и постоянно растущей отдачей, которая в первую очередь будет выражаться в здоровые населения, в повышении уровня его трудоспособности и т.д. В целом финансирование здравоохранения — это прежде всего моральный долг государства перед его гражданами, которые определяют будущее страны, перспективы ее развития и в экономическом, и в социальном, и в культурном отношении.

Следует отметить, что в целом исследователи называют самые различные факторы формирования здорового образа жизни, и они не противоречат друг другу. Главное здесь то, что эти факторы имеют различный характер — и социальный, и медицинский, и педагогический,

и экономический. В диссертации все они проанализированы автором глубоко и последовательно.

В третьей главе – **«Основные направления и перспективы формирования здорового образа жизни молодежи в таджикском обществе»** – и она тоже включает два параграфа. В первом параграфе – **«Основные направления и перспективы формирования здорового образа жизни молодежи»** – автор пишет о том, что Глава страны Эмомали Рахмон практически в каждом своем выступлении уделяет внимание проблемам развития молодежи. Например, в своем послании Маджлиси Оли еще в 2024 г. Лидер нации подчеркивает: «Что государство повсеместно поддерживает сферу спорта и его развитие как важное направление государственной деятельности, направленное на обеспечения здоровья населения, особенно подростков и молодежи, пропаганду здорового образа жизни, популяризацию спорта, а также достойного представления государства и нации на международной арене» [2, с. 9]. Здоровый образ жизни – это проблема, которой в последнее время в республике, как уже отмечалось, уделяется все большее внимание, и объясняется это тем, что в современном обществе крайне обострились проблемы связанные с наркоманией и алкоголизмом. Как известно, некоторая часть молодых людей оказалась подверженной этим негативным явлениям. Противостоять им должно всё общество, а не только правоохранительные органы. Решение этой проблемы – требование дня, и здесь формированию здорового образа жизни среди молодежи должны способствовать:

во – первых, повышение уровня информированности молодежи – через СМИ, социальные сети и образовательные программы;

во – вторых, строительство спортивных площадок и создание условий для активного отдыха;

во – третьих, внедрение принципов здорового образа жизни в школьные и вузовские программы, пропаганда

здорового образа жизни через общественные организации и волонтерство;

в – четвертых, разработка мобильных приложений для мониторинга физической активности, питания, сна и т.д;

в – пятых, реализация национальных проектов и программ, направленных на улучшение здоровья молодежи [31, с. 24].

Укрепление здоровья молодежи, способствование физическому и духовному развитию, а также поощрение ведения здорового образа жизни – это важнейшая задача государственных структур и общества. Несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни в образовательных учреждениях и через средства массовой информации, этот вопрос в таджикском обществе всё же пока не приобрел статуса особенно актуального. Значит методы, формы и средства пропаганды здорового образа жизни среди молодежи должны быть пересмотрены, модернизированы, кардинально изменены. Это одна из сложнейших задач, которая стоит сегодня перед отечественными социологами.

В современном мире, в котором такие явления, как наркомания, алкоголизм, торговля людьми, различные заболевания и маргинализация, распространяются с очень большой скоростью, вопрос сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни крайне актуализировался. Здоровый образ жизни должен стать целью каждого человека, и молодежь должна ему следовать. Здоровье, благополучие и успешная деятельность граждан страны, несомненно, зависят от здорового образа жизни, и эту истину молодежь должна усвоить особенно хорошо. Это гарант и основа успеха и счастья молодых людей, это путь гармоничного развития личности.

Здоровый образ жизни играет особую роль в жизни молодых людей и оказывает существенное влияние на их физическое, психическое и социальное благополучие. Молодые люди, приверженные концепции ЗОЖ и его

нормам в своей жизни, более успешны в обучении, адаптации к обществу, менее склонны к вредным привычкам.

Другим важным моментом является расширение базовых стандартов работы с молодежью. Перед государством стоят вопросы по формированию здорового образа жизни молодежи, а также касающиеся соблюдения вышеуказанных стандартов, выходят за рамки деятельности учреждений здравоохранения и требуют совместных усилий всех заинтересованных сторон. С учетом того, что здоровый образ жизни касается самых различных слоев населения, эта проблема имеет комплексный и дисциплинарный характер.

Подытоживая свои рассуждения, автор заключает, что в истории человечества вопрос о здоровом образе жизни анализировался по-разному, в зависимости от социальных и экономических условий. Но на всех этапах развития тех или иных цивилизаций этот вопрос всегда привлекал внимание не только людей науки, но и представителей всех социальных сословий – от монархов и чиновников до ремесленников и крестьян.

Сегодня улучшение здоровья населения и формирование здорового образа жизни – это проблемы государственного уровня.

Во втором параграфе – «Общественное мнение по вопросу здорового образа жизни молодежи» - автор констатирует, что сегодня в Республике Таджикистан (в сравнении с предыдущими годами) большинство ее населения стремится соблюдать хотя бы самые простые правила здорового образа жизни. Согласно социологическим опросам, многие граждане отмечают, что они вполне осознают, что их здоровье зависит не только от врачей, но и от них самих. Поэтому каждый должен очень ответственно относиться и к своему здоровью, и здоровью окружающих. Например, уже простое соблюдение правил личной гигиены должно стать неотъемлемой частью жизни всех людей. В целом же здоровый образ жизни помогает

сохранить и улучшить самочувствие и здоровье человека. По мнению автора, это содействует формированию жизненно важных ценностей, которые должны определять будущее не только человека и общества, но и всей страны.

В Республике Таджикистан вопросы формирования здорового образа жизни молодежи всегда остаются актуальными и востребованными. Об этом свидетельствуют три социологических исследования по темам «Проблемы формирования здорового образа жизни» (2021 г.), «Социально-экономические и культурные проблемы в Таджикистане» (2022 г.) и «Социальные проблемы формирования здорового образа жизни молодежи» (2023 г.), которые были проведены лично автором диссертации [18, с. 24].

Согласно анализу, 64,4% респондентов уделяют пристальное внимание здоровому образу жизни; 29,3% – задумываются об этом; а 3,8% отметили, что в их семьях вопрос о здоровом образе жизни не вызывает никакого интереса; 2,5% затруднились с ответом.

Как выяснилось, 48% респондентов пытаются достаточно активно следовать здоровому образу жизни, подтверждают наличие возможности и пользования ими для ведения здорового образа жизни.

По этим данным 32,6% выразили то, что они способны максимально внедрить здоровый образ жизни в свою жизнь; 19,4% уделяют здоровому образу жизни не так много внимания и основной причиной этого называют нехватку времени и возможностей.

Автор приходит к выводу и констатирует, что проблема формирования здорового образа жизни молодежи необходимо глубоко исследовать в социологическом аспекте, провести широкие социологических исследований. При этом отмечается, что об условиях и возможностях формирования здорового образа жизни многие молодые люди осведомлены очень плохо, но у них есть желание узнать об этом как можно больше. В последние годы, как

следует из анализа результатов исследования, это желание особенно возросло, что можно считать положительным результатом пропагандистской и агитационной деятельности соответствующих органов власти и влияния средств массовой информации.

ВЫВОДЫ

Государственная молодежная политика Таджикистана осуществляется в условиях независимости и направлена на реализацию активных инновационных и продуктивных мер, направленных на создание правовых, экономических и организационных условий, гарантий выбора образа жизни молодежью, личностного самосовершенствования, обеспечение условий развития и поддержки молодежных и детских общественных объединений. Правительство Таджикистана всегда поддерживает творческие предложения молодежи и предоставляет возможности для их реализации [9-A, 1-A, 2-A].

Сегодня государство принимает все необходимые меры для формирования здорового образа жизни молодежи. В частности, в республике создан ряд центров, где молодым людям может быть предоставлена необходимая информация по этому вопросу. Об уровне здорового образа жизни населения страны можно судить по таким основным критериям, как реализация базовых стандартов формирования здорового образа жизни на уровне государства и доступ к ним всего населения.

С целью определения уровня сформированности здорового образа жизни в Республике Таджикистан, было проведено ряд социологических исследований, которые включали:

- социальный анализ проблемы формирования здорового образа жизни;
- общественное мнение о пропаганде и поощрении здорового образа жизни молодежи;
- изучение отношения населения к формированию здорового образа жизни [5-A].

Эффективное формирование здорового образа жизни требует совместную деятельность общества и государства. Активность молодежи способствует эффективности осуществления данных проектов, поэтому молодежь должна стремиться к повышению своего образования и улучшению своего здоровья.

Современные проблемы формирования здорового поколения касается каждой семьи и законодательно вменяется в обязанность родителей обладать необходимыми знаниями по обеспечению здоровья своих детей. Они должны иметь наивысшими объяснения молодым людям, набор норм и канонов обеспечивающих формирование здорового образа жизни. Молодые люди в свою очередь должны иметь доступ к необходимой информации по этому вопросу и использовать ее в жизни.

Правительство Республики Таджикистан, акцентируя внимание на данном вопросе, приняло ряд соответствующих нормативных правовых документов и программ. Вдобавок к этому можно было бы создать ряд телевизионных программ, посвященных здоровому образу жизни.

Анализ ситуации, связанной с формированием здорового образа жизни молодежи, позволяет констатировать значительное улучшение в настоящее время доступа и информированности молодежи по данной теме в Республике Таджикистан [2-А].

Формирование здорового образа жизни молодежи является одним из важных социальных направлений в деятельности государства. Итоги проведенных социологических сводятся к следующим:

- 1) большинство молодых людей знает о факторах формирования здорового образа жизни и старается придерживаться его. Основными источниками информации для молодежи по данному вопросу являются телеканалы, школы и вузы, интернет, газеты и журналы [4-А];

- 2) большинство молодых людей регулярно повышает свои знания по формированию здорового образа жизни. Они говорят о том, что имеют доступ к необходимой информации, следят за появлением новых сведений, связанных со здоровым образом жизни, осознают, что от качества жизни зависит их будущая деятельность. Нередко сами молодые люди выступают пропагандистами здорового образа жизни [5-А];
- 3) органы государственной власти, общественные организации и частные лица активизируют пропагандистскую деятельность через средства массовой информации, школы и вузы для активизации самой молодежи к более активной позиции в решении вопроса формирования здорового образа жизни. [7-А];
- 4) целесообразно проводить обязательную диагностику молодежи с целью определения предрасположенности к заболеваниям, передающимся половым путем, при поступлении в средние профессиональные учебные заведения, вузы, аспирантуру, на работу и государственную службу. Кроме того, следует проводить работу по профилактике вредных привычек и борьбе с ними.

Исследование показало, что современная молодежь все более охотно следует нормам здорового образа жизни и придерживаются ее в своей жизни. Поэтому возникновение проблем, связанных с их здоровьем, следует анализировать с учетом социально-экономических условий, сложившихся в государстве [9-А].

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАКТИЧЕСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Автором диссертационного исследования предлагаются следующие рекомендации:

- 1) формирование здорового образа жизни предполагает достаточно длительный период, и начинается он еще в

детстве. Поэтому главная роль здесь отводится семье, в которой закладываются основы правильного образа жизни. Далее представление о здоровом образе жизни развивается уже в школе и далее – в вузе, на работе, в кругу друзей и т.д. Соответственно, для развития этого процесса необходимо наличие соответствующей литературы. Желательно, чтобы она была в каждой семье. Помочь здесь могут и различные пропагандистские листовки, брошюры, проспекты, распространяемые бесплатно;

- 2) молодые люди должны понимать важность физического воспитания и спорта. Как известно, одним из главных критериев формирования здорового образа жизни является обращение молодежи к спорту. В современное время роль физического воспитания и спорта в жизни молодежи становится все более значимой. Самое главное, что спорт признается средством пропаганды и формирования здорового образа жизни [6-А];
- 3) соответствующие органы должны проводить регулярные встречи и мероприятия с целью повышения осведомленности молодежи о здоровом образе жизни. Когда этот вопрос регулярно обсуждается в СМИ, уровень знаний молодежи по этой сфере повышается;
- 4) следует активизировать пропаганду о вреде курения, алкоголизма и наркомании и в СМИ, в том числе по телевидению и радио, на социальных платформах интернета, через наглядную агитацию [1-А];
- 5) центры формирования здорового образа жизни могли бы осуществлять свою деятельность в комплексе с национальными программами по защите населения от туберкулеза, ВИЧ, гепатита, по профилактике ожирения и формированию здорового питания, репродуктивному здоровью и т.д.

ПУБЛИКАЦИИ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

**І. Статии, опублицованные в журналах, рецензируемых и
рекомендованных ВАК при Президенте Республики
Таджикистан**

- [1-А] Чилаева, М.Т. *Тарзи ҳаёти солими ҷавонони муосир* [Матн]: //Б.А.Насурова, М.Т.Чилаева //Ахбори Институти фалсафа, сиёсатиносоӣ ва ҳуқуқи ба номи А.Баҳоваддинови АМИТ. – № 3. Душанбе, 2021. – С. 27-32.
- [2-А] Чилаева, М.Т. Масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим ва роҳҳои тарғиби он дар доираи ҷавонони Тоҷикистон [Матн]: /Б.А. Насурова, М.Т. Чилаева //Ахбори Институти фалсафа, сиёсатиносоӣ ва ҳуқуқи ба номи А.Баҳоваддинови АМИТ. – Душанбе, 2022. – №4. – С. 15-20.
- [3-А] Чилаева, М.Т. Масъалаҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонони Тоҷикистонӣ [Матн]: /Б.А. Насурова, М.Т. Чилаева // Пайёми ДМТ. – Душанбе, 2023. – № 5. – С. 117-124.
- [4-А] Чилаева М.Т. Фактори формироваия здоравого образа жизни молодежи [Текст]: / М.Т. Чилаева // Известия Институт философии, политологии и права им. А. Баховаддинова НАНТ. – Душанбе, 2023. – № 2. – С. 140-144.
- [5-А] Чилаева, М.Т. Вазъи муосири тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар Тоҷикистон (дар асоси таҳқиқоти сотсиологӣ) [Матн]: / М.Т. Чилаева // Тоҷикстон ва ҷаҳони имрӯз. Маркази тадқиқоти стратегии назди Президенти ҚТ. – Душанбе, 2023. – № 3. – С. 277-285.
- [6-А] Чилаева М.Т. Самтҳои асосӣ ва дурнамои ташаккулёбии тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар Тоҷикистон (натиҷаи таҳқиқоти сотсиологӣ) [Матн] /М.Т.Чилаева //Ахбори Институти фалсафа, сиёсатиносоӣ ва ҳуқуқи ба номи А.Баҳоваддинови АМИТ. – Душанбе, 2024. –№ 1. – С. 176-181.

- [7-А] Чилаева М.Т. Мафхум ва моҳияти тарзи ҳаёти солим (таҳлили сотсиологӣ) [Матн] /М.Т.Чилаева //Ахбори Институти фалсафа,сиёсатшиносӣ ва ҳуқуқи ба номи А.Баҳоваддинови АМИТ. – Душанбе, 2025. –№ 1. – С. 346-351.
- [8-М] Чилаева, М.Т. Омӯзиши ҷанбаҳои иҷтимоии тарзи ҳаёти солими ҷавонон [Матн] /М.Т.Чилаева // Илм ва амният. Маҷаллаи илмӣ мактаби олии КДАМ Ҷумҳурии Тоҷикистон. № 1 (15).– Душанбе, 2026. – С . 92- 98.

II. Научные статьи, опубликованные в сборниках и других научно-практических изданиях

- [9-А] Чилаева, М.Т. Влияние здорового образа жизни на процесс обучения молодёжи [Текст]: /М.Т.Чилаева //Социально-педагогические инновации в образовании: II Междунар. научно - прак. конф. (Армения, 15-16 апреля 2023) – Иджеван, 2023. – С. 633- 636.
- [10-А] Чилаева, М.Т. Влияние окружающей среды на здоровье общества [Текст]: /М.Т. Чилаева //Трансформация информационно-коммуникативной среды общества в условиях вызовов современности: II Международной научно-практической конференции молодых учёных (Комсомольск-на-Амуре, 30 ноября – 1 декабря 2023). – Комсомольск-на-Амуре, 2023. – С. 570-573.
- [11-А] Чилаева, М.Т. Дараҷаи нақӯаҳволӣ ва самаранокӣ низомӣ тандурустӣ дар Тоҷикистон [Матн]: /М.Т.Чилаева // Ҷумҳурии Тоҷикистон дар роҳи татбиқи ҳадафҳои рушд//Маводи конференсияи ҷумҳуриявӣ илмӣ – амалӣ бахшида ба 30 – солагии Истиқлолияти Ҷумҳурии Тоҷикистон. – Душанбе, 2021.– С. 246 – 251.
- [12-А] Чилаева, М.Т. Масъалаи ташиаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон [Матн]: / Б.А. Насурова М.Т. Чилаева // Пайёми ДМТ. – Душанбе, 2021. – №1. – С. 86-89.

- [13-А] Чилаева, М.Т. Социальные проблемы формирования здорового образа жизни молодёжи [Текст] / М.Т.Чилаева // Карбышевские чтения. Наше дело правое – Победа будет за нами: Междунар. научно-практ. конф. – Тюмень, 2023. – С. 102- 107.
- [14-А] Чилаева, М.Т. Социальные риски и факторы формирования здорового образа жизни молодежи [Текст]: /М.Т.Чилаева // IV Всероссийская научно - практическая конференция с международным участием «Общество и армия». – Тюмень, 2023. - С. 186-190.
- [15-А] Чилаева, М.Т. Нақши кори иҷтимоӣ дар ташаккули тарзи ҳаёти солим [Матн]: / М.Т. Чилаева // Саҳми занон дар рушди илм Конференсияи нухумини Ҷумҳуриявӣ. – Душанбе, 2023. – С. 280-282.
- [16-А] Чилаева, М.Т. Формирование здорового образа жизни на процесс обучения молодёжи [Текст]: / М.Т. Чилаева // Система менеджмента Качества в вузе: Здоровье, образованность, конкурентоспособность: XIII Междунар. научно-практ. конф. – Челябинск, 2024 . – С. 212-216.
- [17-А] Чилаева, М.Т. *Ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон – яке аз самтҳои асосии сиёсати иҷтимоии давлат* [Матн:] / М.Т. Чилаева // *Татбиқи сиёсати иҷтимоии давлат ва рушди неруи инсонӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон: Конференсияи конференсияи ҷумҳуриявии илмӣ – амалӣ.* – Душанбе, 2021. – С. 352-359.
- [18-А] Чилаева М.Т. Раванди ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар ҷомеаи муосири Тоҷикистон (таҳлили сотсиологӣ) [Матн]: /М. Т. Чилаева //Паёми донишқадаи ҳарбии вазорати мудофиа (Бахши илмҳои сиёсӣ, ҳарбӣ ва ҷамъиятӣ). – Душанбе, 2024. – №1 (39). – С. 151-160.
- [19-А] Чилаева М.Т. Ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонони Тоҷикистон [Матн]: / М. Т. Чилаева /Илм аз дидгоҳи олимони ҷавон: Маҷмуаи мақолаҳои конференсияи илмӣ-амалии олимони ҷавон бахшида ба

эълон гардидани соли 2024 “Соли маърифати ҳуқуқӣ”. – Душанбе, 2024. – С. 248 –253.

- [20-А] Чилаева, М.Т. Нақши сармояи инсонӣ дар ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон [Матн]: /М.Т.Чилаева //Сармояи инсонӣ ва ташаккули ҷомеаи шаҳрвандӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон (23 майи соли 2023): Маҷмӯаи мақолаҳои Конференсияи ҷумҳуриявии илмӣ - амалӣ. – Душанбе, 2023. – С. 210 -211.
- [21- А] Чилаева, М.Т. Нақши тарзи ҳаёти солим дар ташаккули ҳувияти иҷтимоии ҷавонон [Матн]: / М.Т.Чилаева // Механизмҳои иҷтимоии ташаккули ҳувияти аҳоли ва рушди сармояи иҷтимоӣ (ш. Душанбе, 23 майи соли 2025) /Маводи конференсияи байналмилалӣ илмӣ-амалӣ. –Душанбе, 2025. – С. 261 - 264.
- [22- А] Насурова Б. А. Тарзи ҳаёти солим дар таълимоти Ибни Сино. [Матн]: / Б.А Насурова, М.Т.Чилаева // “Саҳми Абуалӣ ибни Сино дар рушди илм, фалсафа ва тамаддуни ҷаҳонӣ” (ш. Душанбе, 4-5 ноябри соли 2025)/Маводи симпозиуми байналмилалӣ. –Душанбе, 2025. – С. 261 -264.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

I. Нормативно-правовые акты

- [1] Национальная программа по формированию здорового образа жизни в Республике Таджикистан на 2011-2021 годы. [Текст]: - Душанбе, 2011. -92 с.

II. Речи, ежегодные послания и труды

Основателя мира и единства национальный – Лидер нации,

Президент Республики Таджикистан Эмомали Рахмон

- [2] Послание Президента Республики Таджикистан, Основатель мира и национального единства – Лидер нации, Президент Республики Таджикистан (22 декабря 2016 года, Душанбе) [Текст]: - Душанбе, 2016. - 45 с.

III. Монографии, учебники и учебные материалы

- [3] Абуали ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки [Текст]: / *Абуали ибн Сина* (Авиценна). – Душанбе: Дониш, 2012. Книга 1.– 450 с.
- [4] Аль-Фараби. Естественнно-научные трактаты [Текст]: / *Аль-Фараби* Пер. с арабского. — Алма-Ата: Наука, 1987. — 496 с.
- [5] Антонова, Н.Л. Студенческая молодежь: поведенческие риски в отношении здоровья [Текст]: / *Н.Л. Антонова*. – М., 2015. – 86 с Глиненко, В.М. Здоровый образ жизни студента [Текст]: / *В.М. Глиненко*.-М.:2010. – 399 с.
- [6] Боткин, С.П. Клинические лекции [Текст]: / *С.П. Боткин*. – М., 1950. – 215 с.
- [7] Бэкон Ф. Сочинения. В 2-х томах. Т. I. [Текст]: / *Ф. Бэкон* М.:«Мысль» (Философское наследие), 1971.-590с.- С.87-546.
- [8] Гераклит. О природе [Текст] / *Гераклит*; сост., пер., предисл., ком- мент. *А. В. Маркова*. — Москва : Издательство АСТ,, 2024. — 224 с.
- [9] Гиппократ. Избранные книги [Текст] / *Гиппократ*; Пер. с греч. проф. В. И. Руднева ; Ред., вступ. статьи и прим. проф. *В. П. Карпова*. — [Москва] : Гос. изд-во биол. и мед. лит-ры, 1936. — Переплет, 736 с
- [10] Дюркгейм, Э. Социология и теория познания. Хрестоматия по истории психологии [Те Фракастор, Д. О кст]: / *Э. Дюркгейм*. – М., 1980. – 303 с.
- [11] Лисицын, Ю.П. Насущные проблемы охраны и укрепления здоровья людей [Текст]: / *Ю.П. Лисицын*. – М., 1986. – 54 с.
- [12] Лищук, В. Обзор основ здоровья [Текст]: / *В.Лищук, Е. Мостовая*. –М., 1994. – 250 с.
- [13] Лутфуллоев М. Педагогикаи миллии халки тоҷик [Матн]: /*М.Лутфуллоев*.-Душанбе:Сифат,2015.-704 с.
- [14] Маркс К, Энгельс Ф. Сочинения, том 22 [Текст]: / *К.Маркс, Ф.Энгельс*. – Москва : Издательство Академии наук СССР, 1965. – 553 с.

- [15]Мартинковский, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи [Текст]:/ М. *Мартинковский*. – Минск, 2003. – 275 с.
- [16]Миронов, А.С. Психическое здоровье молодежи [Текст]: / *А.С. Миронов*. –М., 2016. – 275 с.
- [17]Михайлов, В. Выбираем здоровье! [Текст]: / *В. Михайлов, А. Палько*. – М.,1987. – 322 с.
- [18]Насурова, Б.А. Молодёжь в трансформирующемся Таджикистанском обществе [Текст]: /*Б.А.Насурова*. – Душанбе, 2016. – 159 с.
- [19]Насурова, Б.А. Сотсиологияи ҷавонон [Матн]: / *Б.А. Насурова*. – Душанбе, 2023. –246 с.
- [20]Нишондиҳандаҳои омории Тоҷикистон [Матн]: / Агентии омори назди Президенти ҶТ. – Душанбе, 2024. – 492 с.
- [21]Остроумов, А.А. Избранные труды [Текст]: / *А.А. Остроумов*. – М., 1998. – 328 с
- [22] Розӣ, Закариё. Осори мунтахаб [Матн]: / *Закариёи Розӣ*. – Душанбе: Адиб, 1989. – 158 с.
- [23] Таджиев, Я. Т. Здравоохранение Таджикистана [Текст] / *Я. Т.Таджиев*.– Душанбе, 2010. – 76 с.
- [24]Толстых, В.И. Образ жизни: понятие, реальность, проблемы [Текст]: / *В.И. Толстых*. – М.: Политиздат, 1975. – 184 с.
- [25]Углов Ф.Г. Береги здоровье и честь смолоду [Текст]: / *Ф. Г. Углов*. – Москва.,1988. – 144 с.
- [26]Фракасторо, Д. О contagiis, contagiозных болезнях и лечении [Текст]: / *Д. Фракасторо*; под ред. К. М. Быкова. – Москва: Издательство Академии наук СССР, 1954. – 322 с.
- [27] Харчев, А.Г. Образ жизни, мораль, воспитание [Текст]:/ *А.Г. Харчев*. – М., 2016. – 141с
- [28]Ҳамидов, И.И. Нерӯи ояндасози миллат [Текст]: / *И.И. Ҳамидов*. – Душанбе, 2023. – 225 с.
- [29] Шклярук, В.Я. Здорового образа жизни молодого поколения [Текст]: / *В.Я. Шклярук*. –М., 2007. – 222 с.

[30] Шарифзода Ф. Педагогика: назарияи инсонфар ва ҷомеаи шаҳрвандӣ [Матн]: / *Ф.Шарифзода*. -Душанбе: Ирфон,2010. – 544 с.

[31]Шоисматуллоев, Ш., Ф.С.Миров. Масъалаҳои ҷаҳидӣ ва ҷаҳидии Ҷумҳурии Тоҷикистон [Матн]: Маҷмӯи таҳлилии оид ба натиҷаҳои таҳқиқоти сотсиологӣ / *Ш.Шоисматуллоев, Ф.С.Миров*. – Душанбе, 2023. – 89 с.

IV. Научные статьи и доклады

[32] Ананишнев, В.М. Студенческая среда московского мегаполиса: социологический анализ [Текст]: / *В.М. Ананишнев* // Системная психология и социология. – 2016. – №1 (17). – С. 102–107.

[33] Зиёзода, Т.Н. Зарурати ворид намудани тағйирот ба системаи унсурҳои таркибии тарбияи Шаҳрвандӣ [Матн]: / *Т.Н. Зиёзода*. –Паёми ДМТ.- № 3/1(194), 2016. – С.150-154.

[34] Колчина, Н.О. Факторы качества жизни регионального социума. [Текст]: /*Н.О Колчина* // Регионология. – 2010. – №1. – С. 155-161.

[35] Красноперова, Н. А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студентов [Текст]: / *Н.А. Красноперова* //Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. – 2014. – № 4. – С. 109-117.

[36] Қурбонов, Ф.А. Тарбия ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар ақидаҳои Абуалӣ Ибни Сино [Матн]:/ *Ф.А.Қурбонов*// Паёми донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носири Хусрав, 2024. – № 3 (36) – С. 112-117.

[37] Насурова Б.А. Танзими оила асоси солимии ҷомеа [Матн]: / *Б.А. Насурова* // Маърифати омӯзгор. –2017. –№6. – С. 23 - 28.

[38] Оёҳмадов, Ш.Р. Тарбияи ҷисмонӣ асоси тарзи ҳаёти солими донишҷӯёнӣ замони муосир [Матн]: /*Ш.Р.Оёҳмадов*//Паёми Пажӯҳишгоҳи рушди маориф. – 2022, №4 (40). - С.150-154.

- [39] Почоев Б. Хусусиятҳои омӯзиш ва тарғиби тарзи ҳаёти солим дар таҳқиқоти илмӣ [Матн]: /Б.Почоев//Паёми Пажӯҳишгоҳи рушди маориф 2020, №4 (32) –С.78-84.
- [40] Рахматов, Н. Н. Теоретические и социологические основы трудовой деятельности профессоров преподавателей и повышение ее эффективности [Текст]: / Н.Н.Рахматов // Общественные науки. –№1. –Ташкент, 2020. – С. 49 –53.
- [41] Соколова, Е.В. Факторы, влияющие на здоровый образ жизни студентов [Текст]: / Е.В.Соколова, С.А.Осяк, Р.С., Чистов, Е.Н. Яковлева // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4. – С. 201-209.
- [42] Спиридонов, С.П. Индикаторы качества жизни и методологии их формирования [Текст]: / С.П. Спиридонов // Вопросы современной науки и практики. – 2010. – № 10. – С. 208-223.
- [43] Сафаров, Ш.А., Қаландарбекова Б. Х. Тарбияи тарзи ҳаёти солим тавассути анъанаҳои миллӣ [Матн]: /Ш.А.Сафаров, Б.Х.Қаландарбекова/ Паёми донишгоҳи Хоруғ № 4 (32) 2024. – С. 154-160.

V. Диссертации и авторефераты

- [44] Кирьянова, Ю.В. Качество жизни населения реформируемого общества: региональный аспект [Текст]: дисс. ... канд. социол. наук: 22.00.08 / Ю.В. Кирьянова. – Майкоп, 2004. – 170 с.
- [45] Уланов, Д.В. Социальное управление формированием здорового образа жизни [Текст]: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.08 / Д.В. Уланов. – М., 2006. – 164 с.

АННОТАЦИЯ

ба рисолаи Чилаева Мухайё Тоҳировна «Масъалаҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон: омилҳо ва дурнамои он» (таҳлили сотсиологӣ) барои дарёфти дараҷаи илмии доктори фалсафа (PhD) – доктор аз рӯи ихтисоси 6D050100 – сотсиолгоия (6D050103 – Сохтори иҷтимоӣ, ниҳодҳо ва равандҳои иҷтимоӣ)

Калидвожа: ҷавонон, солимӣ, тарзи ҳаёти солим, иҷтимоӣ, ҷомеа, тарғибот, омилҳо, ташаккул, ВАО, дурнамо, таҳлили сотсиологӣ, мушкилотҳо, самт, одатҳои зараровар.

Мақсади таҳқиқот аз нуқтаи назари иҷтимоӣ баррасӣ кардани масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим ва омилҳои таъсиррасонанда, ошкор намудани мафҳум ва моҳияти ҳаёти солим ва таъсири он ба ҳаёти ҷавонон мебошад.

Асоси методологии таҳқиқот маҷмуи усулҳои умумӣ ва хусусии илмии таҳқиқотро фаро мегирад. Дар ҷараёни таҳқиқот ҷойи муҳимро усулҳои сотсиологӣ барои омӯзиши пурратари ташаккули тарзи ҳаёти солим ҷавонон ташкил медиҳад. Аз ҷумла, усулҳои таҳқиқоти саҳроӣ, мушоҳида, пурсиши сотсиологӣ ва таҳлили муқоисавӣ бо тартибҳои мантиқӣ барои натиҷагирӣ ва муайян намудани ин масъала истифода бурда шудааст.

Навгонику чиддияти таҳқиқот дар он зоҳир мегардад, ки барои аввалин бор масъалаи иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон мавзӯи таҳқиқ қарор гирифтааст.

Натиҷаҳои таҳқиқот барои боз ҳам пурра гардонидани заминаи назариявии ин масъала ба манфиати давлат буда, метавонад барои боз ҳам беҳтар ташаккули додани тарзи ҳаёти солим замина фароҳам оварад.

АННОТАЦИЯ

на диссертацию Чилаевой Мухайё Тоҳировны «Социальные проблемы формирования здорового образа жизни молодежи: факторы и перспективы» (социологический анализ), представленную для получения научной степени доктора философии (PhD) – доктора по специальности 6D050100 – социология (6D050103 – социальная структура, институты и социальные процессы)

Ключевые слова: молодёжь, здоровье, здоровый образ жизни, социальное общество, пропаганда, факторы, формирование, СМИ, проблема, перспектива, социологический анализ, проблемы, направление, вредные привычки.

Цель исследования – рассмотреть с социальной точки зрения вопрос формирования здорового образа жизни и факторы, влияющие на него, раскрыть понятие и сущность здорового образа жизни, и его влияние на жизнь молодежи.

Методологическую основу исследования составила совокупность общих и специальных методов научного анализа. В ходе исследования особенно важное значение придавалось использованию социологических методов анализа для более полного изучения проблем формирования здорового образа жизни молодежи. В частности, в работе были использованы такие методы, как полевое исследование, наблюдение, социологический опроса и сравнительного анализ с логическими процедурами.

Новизна исследования в первую очередь проявляется в том, что в нем впервые проблема формирования здорового образа жизни среди молодежи анализировалась с учетом социальных условий и явлений.

Результаты исследования могут стать основой для дальнейшего изучения этого вопроса, но в других аспектах, а также могут быть использованы для разработки различных социальных, педагогических и программ в области здравоохранения и спорта.

ABSTRACT

to the dissertation of Chilaeva Muhayo Tohirovna «Social Problems of Developing a Healthy Lifestyle among Youth: Factors and Prospects» (sociological analysis), submitted for the degree of Doctor of Philosophy (PhD) in Sociology specialty 6D050100 – Sociology (6D050103 - Social structure, social institutions and processes)

Keywords: youth, health, healthy lifestyle, society, promotion, factors formation, media, perspective, sociological analysis, problems, direction, harmful habits.

The purpose of the study is to examine, from a sociological perspective, the process of developing a healthy lifestyle and the factors influencing it; to define the concept and essence of a healthy lifestyle; and to analyze its impact on the lives of young people.

The methodological basis of the study consists of a combination of general and specialized scientific methods. Particular emphasis was placed on the use of sociological methods to ensure a comprehensive analysis of the issues related to the formation of a healthy lifestyle among youth. Specifically, the research employed methods such as field studies, observation, sociological surveys, and comparative analysis supported by logical procedures.

The novelty of the study lies primarily in the fact that, for the first time, the problem of developing a healthy lifestyle among young people has been analyzed in the context of social conditions and phenomena.

The results of the study may serve as a foundation for further research on this topic from different perspectives and can also be applied in the development of various social and educational programs, as well as programs in the fields of public health and sports.