

**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)**

**Диссертатсия**

**барои дарёфти дараҷаи илмии доктори фалсафа (PhD) – доктор аз рӯйи  
иختисоси 6D050100– Сотсиология (6D050103 – Сохтори иҷтимоӣ,  
ниҳодҳо ва равандҳои иҷтимоӣ)**

**Роҳбари илмӣ:** номзади

илмҳои фалсафа, дотсент

Насурова Бехру Асадуллоевна

**Душанбе – 2026**

## **МУНДАРИҶА**

|                                                                                       |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>НОМГЌИ ИХТИСОРАҶО .....</b>                                                        | <b>3</b>   |
| <b>МУҚАДДИМА .....</b>                                                                | <b>4</b>   |
| <b>ТАВСИФИ УМУМИИ ТАҲҚИҚОТ.....</b>                                                   | <b>11</b>  |
| <b>БОБИ I. АСОСҶОИ НАЗАРИЯВИЮ МЕТОДОЛОГИИ</b>                                         |            |
| <b>ТАҲҚИҚОТИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ .....</b>                                              | <b>19</b>  |
| 1.1. Тарзи ҳаёти солим: мафҳум ва моҳияти иҷтимоии он .....                           | 19         |
| 1.2. Назарияҳои сотсиологии ташаккули тарзи ҳаёти солим .....                         | 49         |
| <b>БОБИ II. ОМИЛҶОИ ИҶТИМОИИ ТАШАККУЛИ ТАРЗИ ҲАЁТИ</b>                                |            |
| <b>СОЛИМИ ҶАВОНОНИ МУОСИРИ ТОҶИКИСТОН .....</b>                                       | <b>78</b>  |
| 2.1. Масъалаи муосири тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар Тоҷикистон .....                 | 78         |
| 2.2. Омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар ҷомеаи муосири Тоҷикистон ..... | 92         |
| <b>БОБИ III. САМТҶОИ АСОСӢ ВА ДУРНАМОИ ТАШАККУЛИ</b>                                  |            |
| <b>ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМИ ҶАВОНОНИ МУОСИР ДАР</b>                                         |            |
| <b>ТОҶИКИСТОН.....</b>                                                                | <b>113</b> |
| 3.1. Самтҳои асосӣ ва дурнамои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон .....             | 113        |
| 3.2. Афкори умум оид ба масъалаи тарзи ҳаёти солими ҷавонон. .                        | 130        |
| <b>ХУЛОСА .....</b>                                                                   | <b>150</b> |
| <b>Тавсияҳо оид ба истифодаи амалии натиҷаҳои таҳқиқот.....</b>                       | <b>155</b> |
| <b>РӢЙҲАТИ АДАБИЁТ .....</b>                                                          | <b>158</b> |
| <b>ИНТИШОРОТ АЗ РӢЙИ МАВЗУИ ДИССЕРТАТСИЯ.....</b>                                     | <b>170</b> |

## **НОМГЌИ ИХТИСОРАҲО**

**АМИТ** - Академияи миллии илмҳои Тоҷикистон;

**ВАО** - Воситаҳои ахбори омма;

**ВМКБ** - Вилояти Мухтори Кӯҳистони Бадахшон;

**ВНМО** - Вируси норасоии масунияти одам;

**КВД** - Корхонаи воҳиди давлатӣ;

**КОА** - Комиссияи олии аттестатсионӣ;

**ММД** - Маҷмуи маҳсулоти дохилӣ;

**НТЧ** - Ноҳияҳои тобеи ҷумҳурӣ;

**СУТ** - Созмони умумиҷаҳонии тандурустӣ;

**СММ** - Созмони Милали Муттаҳид;

**ҶСП** - Ҷамъияти саҳомии пӯшида;

**ҶТ** - Ҷумҳурии Тоҷикистон.

## МУҚАДДИМА

**Мубрамии мавзуи таҳқиқот.** Дар қомеаи муосир, аз ҷумла Ҷумҳурии Тоҷикистон масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон мавриди таваҷҷуҳи махсуси қомеашиносон 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 омилҳоро, ки хусусият ва сатҳи саломатии ҷавонро муайян мекунанд, ба инобат гирифтани лозим аст, ки мубраммӣ ва ҷанбаҳои рӯзмарраи мавзуро инъикос медоранд.

Имрӯз ин масъала дар сиёсати иҷтимоии Ҳукумат яке аз самтҳои афзалиятнок ба ҳисоб меравад, зеро маҳз дар давраи ҷавонӣ заминаҳои тарзи зисти солим мустақкам гардида, худмуайянкунӣ ва пешрафти касбӣ амалӣ карда мешавад. Бинобар ин, дар мамлакат дар якҷоягӣ бо институтҳои қомеа барои ҳалли ин масъала чораҳои зарурӣ андешида мешавад.

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 он бештар аз самти арзишӣ, ҷаҳонбинӣ, таҷрибаи иҷтимоӣ ва ахлоқии фард вобаста мебошад. Меъёру арзишҳои тарзи ҳаёти ғайр аз ҷониби омма ҳамчун ченак қабул карда мешаванд, аммо на ҳамеша бо арзишҳои ташаккулёфтаи шуури ҷамъиятӣ мувофиқат мекунанд. Асоси солимиро пеш аз ҳама рафтори ғайр ба мақсад мувофиқ буда, ташкил менамояд, ки он заминаҳои асосиро барои ташаккули он фароҳам мегардонад.

«Ин масъала асоси беҳбудии шахсӣ, оилавӣ ва иҷтимоии инсон ба ҳисоб меравад. Ҳар як шахс дар давоми фаъолияти худ ба масъалаҳои ташаккули он махсус рӯ меоварад» [58, с. 3]. Бо оқилона ташкил кардани муҳити корӣ, осудагӣ, иҷро намудани машқи бадан, риояи тозагии шахсӣ, аз бар намудани ченакҳои он, иҷтимоишавӣ ба арзишҳои ҷомеа, коллективи меҳнатӣ ва ғайраҳо ба ташаккули тарзи ҳаёти солим шароит фароҳам оварда, аз ҷанбаи илмӣ таҳқиқ кардан ва пешниҳоди шаҳрвандон гардонидани тавсияҳо аз масъалаи актуалӣ ба ҳисоб меравад.

Дар воқеъ гуфтан ба маврид аст, ки «меъёри асосии онро фаъолияти иҷтимоии инсон ташкил медиҳад ва он ба ташаббускорӣ алоқаманд доништа мешавад. Баррасии он меъёри дар меҳнат, таҳсил ва муошират ошкор шуда, инсонро ҳамчун мавҷуди биологӣ-иҷтимоӣ муаррифӣ менамояд» [59, с. 16]. Дар устувории солимии инсон, тарзи ҳаётгузаронӣ нақши асосиро иҷро менамояд. Ҳамзамон, таҳлили илмӣ исбот менамоянд, ки ченакҳои муҳим барои ташаккули ин масъала дар ҳаёт татбиқ намудани 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.

Нишондиҳандаи асосии ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар Тоҷикистон зиёд шудани фарқияти вазъи саломатӣ байни гурӯҳҳо ва табақаҳои иҷтимоии аҳолиро ташкил медиҳад. Ченаки дигар, аз ҷумла низоми нодурусти тақсимбандӣ, номурааттабии кӯмаки аввалияи тиббӣ, дониши номукамал ва зарурӣ надоштан оид ба ин масъала вазъиятро боз ҳам ҷиддитар мегардонад. Бахусус, муҳити зист яке аз детерминантҳои муҳими солимӣ маҳсуб мешавад. Ҳангоми таъсири омилҳои кимиёвӣ, физикӣ ва биологӣ давомнокии пешбинишавандаи

ҳаёти инсон коҳиш меёбад ва хатари бемориҳои гуногун зиёд мегардад. Сатҳи баланди беморӣ дар байни аҳолии деҳот бештар ба назар мерасад. Чунки барои эҳтиёҷоти худ обро аз манбаҳои кушода (қӯйҳо) ва чоҳҳои инфиродӣ истеъмол менамоянд. Аксаран истифодабарии онҳо танзими нохуб дошта, аз захролудшавии беруна ҳимоя намегардад. Барои ин қабули чораҳои омӯзонидани аҳоли оид ба пешгирии таъсири номусоиди омилҳои муҳит муҳим доништа мешавад.

Ҳамин тавр, аз таҳлили мавзӯи таҳқиқшаванда маълум мегардад, ки масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дар фаъолияти ҳар як фард нақши ҳалкунанда дорад. Таҷрибаи ҷаҳонӣ нишон медиҳад, ки манбаи асосии рушди соҳаҳои гуногуни иҷтимоиву иқтисодии ҳар як кишвар аз насли солими он ба вуҷуд меояд. Дар шароити имрӯза, дар таъмини амнияти иҷтимоӣ ва рушди ҷомеа, баланд бардоштани сатҳи сифати зиндагии аҳоли, расидан ба сатҳи ҷаҳонии иқтисодӣ, азхудкунии имкониятҳои нави технологӣ аз дуруст ташаккул додани ҳаёти солим вобаста мебошад, ки дар натиҷаи он сатҳи солимии аҳоли муайян мегардад.

Дар асл, натиҷаҳои таҳқиқоти сотсиологӣ нишон медиҳанд, ки сатҳи ахбороти ҷавонони имрӯза оид ба ин падида нисбат ба солҳои пеш тафавути калон дорад. Ҷавонони имрӯза барои ҳифз ва нигоҳдошти саломатӣ аз ҳар гуна рафторҳои номатлуби зарарнок ва одатҳои бад мисли нашъамандӣ, майзадагӣ ва дигар намудҳои қачрафторӣ даст қашида, дар худ одатҳои ҳаёти солимро ба вуҷуд меоваранд. Аммо, бо вуҷуди ин дар Тоҷикистон, махсусан дар муҳити ҷавонон масъалаҳои зиёде оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим вуҷуд доранд, ки ба омӯзишу таҳқиқи онҳо зарурат ба миён омадааст. Барои ташаккул додани тарзи ҳаёти солими ҷавонон таҳқиқи омилҳои таъсиррасонанда ба ҳаёти солим хеле муҳим буда, барои дар сатҳи зарурӣ ба роҳ мондани ин масъала пеш аз ҳама шароити мусоидро фароҳам намуд.

**Дарачаи таҳқиқи мавзуи 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 таваҷҷуҳи 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 тафриқа 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 [25], Гераклит [26], Фрэнсис Бэкон [19], Фалес [24], Ҷ. Фрокастори [73] 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 солимро асоси пурраи фаъолияти зеҳнӣ эътироф намуда, қайд карда буд, ки тани солим имкон медиҳад ақлро 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. Ҷ.Фрокастори қоидаҳои эпидемиологию санитарӣ, меъёрҳои асосии

ташаккули тарзи ҳаёти солимро таҳқиқ намуда, асоси онҳоро речаи 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 [66], Абуалӣ Ибни Сино [8], Абунасли Форобӣ [10] ва дигарон аҳаммияти илмию назариявӣ доранд. Аз ҷумла, Закариёи Розӣ амалҳои зарарнокро баррасӣ намуда, қайд менамояд, ки ҳама гуна рафторҳое, ки аз ҳолати муътадил берун ҳастанд, саломатиро зерӣ хатар қарор медиҳанд. Абуалӣ Ибни Сино мазмуну моҳияти тарзи ҳаёти солимро мавриди таҳлил қарор дода таъкид менамояд, ки роҳи беҳтарини ҳифзи саломатиро, на дар муолиҷаи беморӣ, балки пешгирии он медонад. Яъне инсоне, 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 ғайрияти иҷтимоӣ ифодаи ҳудуд меёбад.

**Гуруҳи сеюмро** таҳқиқоти муҳақиқоне ташкил медиҳад, ки дар он ҷанбаҳои гуногуни тарзи ҳаёти солим инъикос гардидааст. Дар ин самт таҳқиқотҳои К.Маркс [51], Э. Дюркгейм [28], С.П Спиридонов [112], В.И. Толстих [70], Н.О.Колчина [93], С.П.Боткин [17], А.А. Остроумов [62], Ю.В Кириянова [121], Ю.П. Лисисин [43], В. Лишук [46], А.С. Миронов [50], В. Михайлов [52], В.Я. Шклярчук [79] ва ҷанбаи 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 унсуре маданияти шахс дониста, тарбияи ҷисмониро барои пешгирии бемориҳо муҳим ва иллати дарозумрӣ медонад. Ба ақидаи ӯ, агар ба масъалаи солимии ҷомеа диққати махсус равона карда

шавад, ин амал метавонад ба устувории инкишофи иҷтимоӣ оварда расонад.

Ҷомеашинос С.П Спиридонов асоси ҳаёти солимро ба маданияти беҳдошти 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 асосҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим шуморида, аз дидгоҳи А.А. Остроумов барои ҳаёти солим ғизо нақши меҳварӣ дорад. Дар корҳои таҳқиқотии Ю.В Кириянова чор омил: оила, мактаб, кор ва истироҳат барои ташаккули тарзи ҳаёти солим омилҳои таъсиргузор мебошанд.

Ҳамзамон, Ю.П. Лисисин яке аз муҳаққиқоне ба ҳисоб меравад, ки сабабҳои 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 хатар барои тарзи ҳаёти солим диққат додааст. А.С. Миронов дар таҳқиқотҳои худ ба таври алоҳида омилҳои хатарро барои ташаккули тарзи ҳаёти солим кор кардааст. В.Михайлов низ омилҳои гуногунро барои ташаккули тарзи ҳаёти солим мушаххас намуда, аз байни онҳо таъсири муҳити иҷтимоиро муҳим мепиндорад. В.Я. Шклярук омилҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар байни ҷавонон баррасӣ намуда, пайомади 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 [81], Б.А. Насурова [58], М. Лутфуллоев [48], Ф. Шарифзода [78], Т.Н. Зиёзода [90], Ш.А. Сафаров [109], Б. Почоев [105], Ф.А. Қурбонов [95], Ш.Р. Оёҳмадов [104] 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, нашімандӣ, қадрафториҳои иҷтимоӣ, оилаи солим ва дигар масъалаҳои марбут ба ҷавонро таҳқиқ намудааст. Дар асарҳои академик М. Лутфуллоев ба ҷанбаҳои омӯзиши солимии ҷомеа, ҳифзи саломатии ҷавонон таваҷҷуҳ 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 ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар ҷомеаи Тоҷикистон таҳқиқ намудааст.

Дар қорҳои таҳқиқоти Б. Почоев хусусиятҳои омӯзиш ва тарғиби тарзи ҳаёти солим нишон дода шудаанд. Ф.А. Қурбонов тарбия ва ташаккули 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 (лоихаҳо) ва мавзуҳои илмӣ.** Диссертатсия дар доираи Нақшаи дурнамои корҳои илмӣ-таҳқиқотии шӯъбаи сотсиологияи Институти фалсафа ва сиёсатшиносии ба номи А. Баҳоваддинови АМИТ дар мавзуи «Ташаккули ҷомеаи шаҳрвандӣ дар Тоҷикистон: ҳолат, омилҳои рушд ва дурнамо» барои солҳои 2019-2023 ва инчунин қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон оид ба «Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2022–2026» иҷро гардидааст.

### **ТАВСИФИ УМУМИИ ТАҲҚИҚОТ**

**Мақсади таҳқиқот:** масъалаи иҷтимоии ташаккули 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 хусусиятҳои назариявии тарзи ҳаёти солими ҷавонон;
- гурӯҳбандӣ намудани асосҳои тарзи ҳаёти солим дар байни онҳо;
- баррасии дурнамои ин масъала дар ҷомеаи тоҷик;
- муайян кардани сабабу омилҳои монеаҷаванда ба ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон;
- муайян намудани самтҳои асосии ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон.

**Объекти таҳқиқот:** ҷавонон ҳамчун гурӯҳи иҷтимоӣ-демографӣ.

**Мавзуи (предмет) таҳқиқот:** омилҳо ва дурнамои масъалаҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон.

**Марҳила, мақон ва давраи таҳқиқот (доираи таърихӣ таҳқиқот).** Таҳқиқоти диссертатсионӣ тайи солҳои 2020-2025 дар шӯъбаи сотсиологияи Институти фалсафа ва сиёсатшиносии ба номи А.Баҳоваддинови АМИТ таҳия шудааст. Диссертатсия таҳқиқи моҳияти

асосҳои ҳаёти солими ҷавонро аз давраи қадим то ба имрӯз ва дигаргунсозии онҳоро дар давраи истиқлоли Ҷумҳурии Тоҷикистон дар бар мегирад.

**Асосҳои назариявии таҳқиқот.** Дар диссертатсия аз назарияҳои ҷомеашиносони ватанию хориҷӣ, ки ба шарҳи илмӣ-назариявии ин падида таваҷҷуҳ додаанд, ба таври васеъ истифода гардидааст. Бештар ба назарияҳои таваҷҷуҳ 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 оморӣ, мақолаҳои илмӣ, маводи интернетӣ ва дигар сарчашмаҳои илмӣ истифода шудааст.

**Асосҳои методологии таҳқиқот.** Дар доираи таҳқиқоти мазкур методҳои умумиилмӣ ва диалектикӣ, таҳлили мантикӣ, муқоисавӣ, шарҳдиҳӣ, умумиятдиҳӣ ва равиши функционалӣ-сохторӣ истифода шудаанд. Ҳамзамон, хангоми 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 баҳши иҷтимоии кишвар ҳамчун таҳқиқоти нав арзёбӣ мешавад.

Ба таври возеҳ навгонии илмӣ таҳқиқот чунин баррасӣ гардидааст:

– аввалин маротиба мафҳум, моҳият, асосҳо ва меъёрҳои масъалаи иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солим аз ҷониби таҳқиқкунанда бо

равиши сотсиологӣ баррасӣ ва дар Тоҷикистони муосир дар амалия нишон дода шудааст;

– назарияҳои гуногуни донишмандони соҳаи фалсафа, ҷомеашиносӣ 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 вуҷуди он, ки ҷавонон донишҳои зарурӣ доир ба масъалаи зикршударо доранд, аммо бо иллатҳои гуногун онҳоро дар амал ба пуррагӣ риоя намеkunанд. Мушоҳидаҳои солҳои охир инъикос менамоянд, ки то насли ҷавон ба мушкилоти беморӣ гирифта нагарданд, ба ин масъала аҳаммияти зарурӣ равона наменамянд;

– муаллиф омилҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонони Тоҷикистонро дар таҳқиқоти сотсиологӣ муайян кардааст. Исбот карда шуд, ки ҷавонони синни 14 ва 30 меъёрҳои тарзи ҳаёти солимро дар асоси натиҷаи таҳқиқоти сотсиологӣ риоя менамоянд. 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 ҳастанд;

– муайян гардидааст, ки ба ташаккули он нақши оила, маориф ва ВАО аз ҳад зиёд калон аст. Ҳамин тавр, ҷавонон эътироф намудаанд, ки сарчашмаи асосии дониши онҳо маҳз ҳамин ниҳодҳо мебошанд;

– ошкор карда шуд, ки самтҳо ва дурнамои асосии он ба таври васеъ дар байни ҷавонони муосири Тоҷикистон ҳамчун таркиби иҷтимоӣ баррасӣ гардидааст. 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 сотсиологии 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 интиҳоби шахсӣ, балки аз маҷмуи 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 тиббию 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.

**Аҳаммияти 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 қорҳои дипломӣ, магистрӣ, диссертатсия, гузаронидани таҳқиқотҳои сотсиологӣ ва дигар қорҳои илмӣ-таҳқиқотӣ аз маводи диссертатсия ба таври васеъ истифода бурда метавонанд.

**Дарачаи эътимоднокии натиҷаҳои таҳқиқот** аз дақиқияти маълумот, қофӣ будани ҳаҷми маводи таҳқиқотӣ, қорқарди натиҷаҳои таҳқиқот, маъруза ва мақолаҳои интишоргардидаи диссертант бармеояд. Хулоса ва тавсияҳо дар асоси таҳлили илмии натиҷаҳои таҳқиқоти назариявӣ ва таҷрибавӣ пешниҳод қарда шудаанд.

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

**Саҳми шахсии докталаби дарачаи илмӣ дар таҳқиқот.** Саҳми шахсии муаллифи диссертатсия бо сатҳи нафғонии илмии диссертатсионӣ, нуқтаҳои илмӣ, ки ба ҳимоя пешниҳод мешаванд, мақолаҳои илмӣ, маърузаҳо дар конференсияҳои илмӣ-амалӣ, инчунин дар иштирок ва гузаронидани таҳқиқотҳои сотсиологӣ тасдиқ қарда 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. Муҳаққиқ, дар таҳқиқотҳои сотсиологияи 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 иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон» (2023) баргузоркарда, 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 «Дараҷаи неқӯаҳволӣ ва самаранокии низоми тандурустӣ дар Тоҷикистон / Конференсияи ҷумҳуриявии илмӣ – амалӣ бахшида ба 30 - солагии Истиқлолияти Ҷумҳурии Тоҷикистон дар мавзӯи «Ҷумҳурии Тоҷикистон дар роҳи татбиқи ҳадафҳои рушд» – Душанбе, 2021; маъруза дар мавзӯи «Таъсири тарзи ҳаёти солим дар раванди таълими ҷавонон»/Конференсияи байналмилалӣ илмӣ-амалии «Навгониҳои иҷтимоӣ-педагогӣ дар таҳсилот». - Арманистон, 15-16 апрели 2023; маъруза дар мавзӯи «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 байналмилалии «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.

**Сохтор ва ҳаҷми диссертатсия.** Диссертатсия аз муқаддима, се боб, 6 зербоб, хулоса, тавсияҳо ва рӯйхати адабиёт иборат мебошад. Матни диссертатсия фарогири 14 расм ва 2 ҷадвал буда, ҳаҷми умумии диссертатсия 174 саҳифаро дар бар мегирад.

# БОБИ I. АСОСҲОИ НАЗАРИЯВИЮ МЕТОДОЛОГИИ ТАҲҚИҚОТИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ

## 1.1. Тарзи ҳаёти солим: мафҳум ва моҳияти иҷтимоии он

Барои баррасӣ ва шарҳи мафҳуми тарзи ҳаёти солим пеш аз ҳама бояд ба мазмун ва моҳияти он диққати асосӣ дод. Чунки бидуни шарҳи мафҳуми асосии тарзи ҳаёти солим дигар ҷанбаҳои онро баррасӣ намудан ғайриимкон аст. Ба ақидаи муҳаққиқон «мафҳумҳои асосии шарҳдиҳандаи масъалаҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солим инҳо мебошанд:

**1. Саломатӣ** – ҳолати некӯаҳволии пурраи ҷисмонӣ ва рӯҳию иҷтимоии инсонро ифода менамояд.

**2. Тарзи ҳаёт** – маҷмуи муносибатҳои мушаххаси ҳар як фард ба истифодаи захираву имкониятҳои, ки барои вай шароити иҷтимоӣ, анъанаҳо ва маълумотҳо пешниҳод менамоянд.

**3. Тарзи ҳаёти солим** - намудҳо, навъҳо, усулҳои фаъолияти ҳаёти барои инсон хос, ки имкониятҳои мутобиқшавии организми вайро мустаҳкам намуда, барои босифат иҷро намудани вазифаҳои иҷтимоӣ ва расидан ба дарозумрии фаъолонии фард мусоидат менамояд.

**4. Валеология** – соҳаи тиббӣ-профилактикӣ, ки назария ва амалияи ташаккул, нигоҳдорӣ ва мустаҳкам намудани саломатиро тавассути васеъ намудани имкониятҳои он барои мутобиқ шудан ба омилҳои тағйирёбандаи муҳит меомӯзад.

**5. Беҳдошти шахсӣ ва ҷамъиятӣ** – ҷузъи нисбатан муҳимми беҳдошти умумӣ, ки комилан ба ҳар як гурӯҳ ва шахси алоҳида вобаста аз синну сол, ҷинс, намуди машғулият, шароитҳои зиндагӣ равона карда шудааст. Беҳдошт барои пайдоиши қолабҳо ва шакли хислатҳои мусоидат менамояд, ки ҳолати мувозинатро байни организм ва муҳити иҷтимоии он нигоҳ медорад.

**6. Омилҳои хатар** – омилҳои муҳити дохилию берунии организм, махсусиятҳои ахлоқи инсон, ки ба зиёд шудани эҳтимолияти инкишофи хурӯчи бемориҳо ва оқибатҳои номусоид оварда мерасонад.

**7. Ташаккули тарзи ҳаёти солим** - муносибатҳои маҷмуиро ба таҳқиқи тарзи ҳаёт ва саломатии аҳоли, инчунин таваҷҷуҳи кормандони тиб, омӯзгорон, равоншиносон ва педагогҳоро талаб намуда, аз хусусиятҳои муҳити макроиҷтимоии инсон, ғайриқонунии меҳнатӣ, иҷтимоӣ ва профилактикии ӯ вобастагӣ дорад.

**8. Фарҳанги беҳдошт** – фарҳанги беҳдошти фард, ки донишҳои мушаххас, маҳорат, малака, арзишҳои саломатӣ, нуқтаи назар, андеша, эътиқод, шаклҳои ахлоқии ба саломатӣ дахлдорро дар худ таҷассум намуда, ҷузъи фарҳанги умумии шахсият мебошад ва дар ҷараёни таъсири маърифати тарбиявӣ ташаккул меёбад» [1, с. 3].

Гуногунии ин масъала боиси муносибати байнисоҳавӣ ва омӯзиши илмӣ он гардид. Имрӯз масъалаи тарзи ҳаёти солим яке аз мавзӯҳои муҳими муҳокимаҳои илмӣ ва иҷтимоӣ ба ҳисоб меравад. Хизматчиёни давлатӣ, олимон, сиёсатмадорон, ходимони ҷамъиятӣ, табибон, экологҳои кишварҳои гуногун гурӯҳҳои қарӣ ва таҳқиқотӣ ташкил намуда, барои беҳтар намудани нишондиҳандаҳои асосии тарзи ҳаёти солим мунтазам кор менамоянд.

Ҳақиқатан, тарзи ҳаёти солим аз замонҳои қадим диққати муҳаққиқонро ба худ ҷалб намуда буд. Оид ба ин масъала ақидаҳои ниҳоят гуногун мебошанд ва ҳар нафаре, ки то имрӯз ин падидаро қар кардааст, андешаҳои худро баён намудааст. Ҳанӯз аз замони қадим дар ҷомеаи ғуломдорӣ ба як низом даровардани донишҳо оид ба саломатии инсон шуруъ шуда буд. Дар ин самт кӯшишҳои зиёде ба назар мерасанд, ки мисолҳои оддӣ онҳо, масалан «Конг-фу»-и хитой (тақрибан 2600 сол то даври мо), «Аюрведа»-и ҳинд (тақрибан 1800 сол то даври мо) то ба замони мо расидаанд. Идеи асосии ин таълимотҳо на ин ки муолиҷаи

бемориҳо, балки ташаккул, ниғахдорӣ ва мустаҳкамгардонии саломатӣ тавассути ташаккули тарзи ҳаёти солим мебошад [83, с. 24].

Донишҳои ибтидоӣ ва ақидаҳо оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим маҳз дар Юнон ва Рими қадим ба вучуд омадааст. То ҳол таълимотҳои он давра аҳаммияти илмӣ худро гум накардааст. Таҳлили сарчашмаҳои илмӣ оид ба тарзи ҳаёти солим нишон медиҳад, ки дар ин самт ақидаҳои гуногун вучуд дорад [92, с. 94].

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» [25, с. 210].

Дар осори файласуф Гераклит (530–470 пеш аз милод) ақидаи ҷолибе оид ба тарзи ҳаёти солим ҷой дорад, ки «лаззат норозигиро, гуруснагӣ сериро, хастагӣ истироҳатро ва беморӣ саломатиро ба вучуд оварда, онро дар як ҳолати муайян нигоҳ медорад» [26, с. 86]. Гераклит қайд менамояд, ки «ҳар як фардро лозим аст, роҳҳои оқилона танзим намудани саломатиро дар ҳаёти худ истифода намояд, то ба беҳбудии комил ноил гардад» [26, с. 87]. Фалес (624–547 пеш аз милод) вобастагии ҳолати рӯҳӣ ва имкони ба даст овардани тамоми дастовардҳои ба саломатӣ алоқаманд эътироф намуда, ба мисли Гераклит қайд менамояд, ки «агар инсон солим набошад ба ягон дастовард ноил гашта наметавонад» [24, с. 60].

Дар Шарқ ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим донишмандони бузург ба монанди Закариёи Розӣ, Ибни Сино ва Абунастри Форобӣ ва дигарон диққати махсус равона намудаанд. Закариёи Розӣ (866 - 925) яке аз донишманди машҳури замони худ ба ҳисоб рафта, асари бузургеро бо номи «Тибби рӯҳонӣ» таълиф

намудааст, ки аз бист фасл иборат буда, ҳар як фасли он ба як самти солимии ҷомеа равона гардидааст. Як хусусияти хосси асари «Тибби рӯҳонӣ»-и донишманд дар он аст, ки ӯ бештар ба ошкор сохтану мазаммат намудани рукнҳои ахлоқи разила аҳаммият додааст. Махсусан, дар фасли ёздаҳуми китоб маҳз амалҳои зарарнокро баррасӣ менамояд. Дар ин маврид чунин қайд менамояд, ки «ҳама гуна рафторҳои, ки аз ҳолати муътадил берун ҳастанд, саломатиро зерӣ хатар қарор медиҳанд аз ин рӯ, инсонро лозим аст, ки ҷисмро ба лаҳву бозӣ ва воситаҳои масрурию дилхушӣ машғул кунад. Кӯшиш кунад, ки ба қадри имкон ба ҷисм лаззат ато намояд, то ки ҳамеша ба ҳоли ислоҳшуда монда, сиҳати он муҳофизат карда шавад» [66, с. 45].

Дар фасли ҳаждаҳуми асар бошад, чунин маълумот медиҳад: «Ҳол он ки мо ҳамеша уҳдадор ҳастем, то ки чизи хуби онҳоро кор фармоем ва зарарнокашонро тарк кунем. Дар ин сурат зиндагии мо хуб мегардад ва саломатии мо беҳтар мешавад, чунки бо ин амали худ аз падидаҳои бад ва ҳалокатовар наҷот меёбем» [66, с. 42]. Пас, ба мо лозим меояд, ки ҳамеша ба ингуна фазилат таъзим намоем ва онро мавриди истифода қарор дода, умри худро ба ин восита танзим бинамоем, чунки дар он роҳи наҷот, саломатӣ ва афзалияти мо бар ҳайвонот ҷо дорад.

Файласуфи тоҷик Абу Наср Муҳаммад ибн Муҳаммад ал-Фаробӣ 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. Донишманд ба ин масъала аҳаммияти ҷиддӣ додааст. Андозаи асосии онро ба тарбияи ҷисмонӣ ва ахлоқӣ вобаста намуда, чунин баён медорад: «Саломатии инсон раванди нигоҳдорӣ ва рушди рӯҳии ӯ мебошад, ки сифатҳои физиологӣ, иҷрои оптималӣ ва фаъолияти иҷтимоиро дар давоми умр дар худ инъикос менамояд» [10, с. 52].

Дар ташаккули тарзи ҳаёти солим хизматҳои Абӯалӣ ибни Сино бисе бузург аст. Ёро дар баробари хизматҳои нотакрораш дар риштаҳои гуногуни илм, метавон бунёдгузори 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. Ё дар яке аз асрҳои бо номи «Ал-қонун», маҳаки асосии ин падидаҳо баррасӣ намуда, чунин баён медорад, 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 таъаббат эҳтиёҷ надорад» [8, с. 125].

Бояд қайд кард, ки то имрӯз дар сатҳи илми ватанӣ ҷанбаҳои зиёди таълимоти Ибни Сино омӯхта, таҳқиқ шудааст, аммо масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дар таҳқиқоти файласуф камомӯхта боқӣ мондааст. Ҳоло он ки ақидаҳои файласуф доир ба ин мавзӯ метавонанд барои пешравии донишҳои илмӣ ба сифати сарчашмаи муътамад хизмат намоянд. «Ибни Сино оид ба масъалаҳои ҳифзи саломатӣ ва пешгирии бемориҳо бисёр андешаҳои муҳим баён намудааст» [98, с. 877].

Мутафаккир тарзи ҳаёти солимро вобастаи «омилҳои гуногуни физиологӣ ва таъсири муҳит баррасӣ намуда, шароити беруна - обу ҳаво, рӯзи хӯрок ва тарбияи баданро омилҳои асосии инкишофёбии он медонад» [9, с. 11]. Бисёр масъалаҳое, ки ӯ барои татбиқи риоя намудани тарзи ҳаёти солим пешниҳод намудааст, то имрӯз аҳаммияти худро гум накардаанд. Умуман, дар асарҳои ӯ моҳият ва мақсади асосии тарзи ҳаёти солим дар муҳофизати саломатии инсон баррасӣ мегардад. Ё пайваста қайд менамояд, ки «тарзи ҳаёти солим дар ҳифзати саломатӣ амри ҷалил аст» [9, с. 11].

Инчунин, Ибни Сино хусусиятҳои хосси тарзи ҳаёти солим, мақому аҳаммияти онро дар низоми илмҳо нишон дода, андешаҳои илман асоснокро пешниҳод менамояд. Ӯ дар ҳамин асар боз чунин ишора менамояд, ки барои тарзи ҳаёти солимро ҷорӣ намудан, истироҳат ва речаи рӯзро ба назар бояд гирифт. Муҳиммияти масъала дар он аст, ки дар китоби «Ал-қонун» қариб ҳамаи ҷанбаҳои тарзи ҳаёти солим мавриди таҳқиқи васеъ қарор гирифтааст.

Дар даврони Эҳё назарияҳо дар бораи саломатӣ тағйир ёфта, ба худ хусусияти нав касб мекунамд. Муҳаққиқони ин давра Фрэнсис Бэкон, Санторио, Ч. Фрокасторо буда, дар илм самти табиатшиносиро ба вучуд оварда, фикру мулоҳизаҳоро дар бораи нақши шахс дар нигоҳ доштани саломатӣ баён намудаанд [73, с. 10]. Олимон Френсис Бекон, М.В. Ломоносов, М.Я. Мудров ва дигарон борҳо таъкид намудаанд, ки бартарият маҳз ба саломатӣ ва пешгиринамӯй дода шавад, лекин илм бо ин роҳ нарафт. П.К. Иванов яке аз пешсафони масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон гуфтааст: «барои чӣ бемориро табобат кунем, вақте, ки мумкин аст онро ба бадан роҳ надихем» [85, с. 22].

Тибқи таърифи К.Маркс «беморӣ зиндагии озодонаи шахсро маҳдуд мекунад, дар ҳоле ки тарзи ҳаёти солим, ба пешгирии пайдоиши ҳама гуна беморӣ нигаронида шудааст, ки инкишофи ҳамаҷониба ва амалӣ гардидани имкониятҳои шахсро таъмин намуда, ба ташаккули шахсияти солим шароит фароҳам меоварад» [51, с. 123]. Карл Маркс барои ҳаёти солим меҳнатро асос эътироф кардааст.

Ҷомешиноси шинохта Г.Спенсер саломатиро дар ҳаёти фард муҳим ҳисобида, ба ақидае омадааст, ки тамоми ҳаёти инсонро дар бар мегирад ва мазмуни он чунин аст: «саломатӣ қобилияти мутобиқ шудан ба муҳити иҷтимоӣ, таъмини фаъолияти муқаррарӣ ва гуногунҷабгии ҳаёт эътироф гардида, меъёри асосии он нигоҳ доштани саломатӣ мебошад» [28, с. 9].

Дар асарҳои Э.Дюркгейм ба саломатии ҷомеа аҳамияти махсус дода шудааст. Саломатии иҷтимоӣ, ба ақидаи ин олим «дар рушди муътадили ҳаёти фард нақши муҳим дошта, мутобиқ шудан ба муҳити иҷтимоиро таъмин менамояд» [28, с. 9].

Ҳамин тавр, месазад қайд кард, ки мафҳуми «тарзи ҳаёти солим» бори нахуст дар асари Ч.Гэлбрейт «Ҷамъияти сарватманд» (1958) истифода мешавад, ки аз он вақт инҷониб дар асарҳои бисёре аз ҷомеашиносони ғарбӣ масъалаҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим мавриди таҳлил қарор гирифтааст [124, с. 10].

Дар баррасии ин мафҳум ҷомеашиноси америкӣ ҳамаи натиҷаҳоеро нишон медиҳад, ки ҷамъияти дорои саноати пешрафта ба истиснолунонда фароҳам намуда метавонад. Ч. Гэлбрейт мафҳуми солимро аз ченаки миқдорӣ ба монанди иқтисод ва омор ҷудо таҳлил намудааст. Дар асл ин муҳаққиқ дар асари мазкур се давраи муҳимтарини ташаккул ва инкишофи ҳаёти солимро шарҳ додааст, ки чунин аст:

- давраи аввал, солҳои 1950-60 – ро дар бар гирифта, афзалият ба равиши иқтисодӣ дода мешавад. Дар он тарзи ҳаёти солим аз рӯйи аломатҳои моддӣ дар сатҳи миллий, яъне маҳсулоти дохилӣ муайян мегардад;
- давраи дуюм, ба солҳои 1960 -70 рост омада, тарзи ҳаёти солим ҳамчун ягонагии самаранокӣ дар соҳаҳои иқтисодию иҷтимоӣ бо арзишҳои иҷтимоӣ ба монанди дастрасӣ доштан ба хизматрасонии тиббӣ, шароит ва рӯзи кор, истироҳат ва ғайра таҳлил карда мешавад;
- давраи сеюм, солҳои 70-умро дарбар гирифта, пайдоиши мафҳуми «сифати субъективии ҳаёт»–ро ба «худшиносии фард» иваз намуда, тавассути омӯзиши афкори омма муайян карда шудааст [51, с. 89].

Имрӯзҳо коршиносон қайд менамоянд, ки агарчанд корҳои зиёде дар ин самт вучуд дошта бошад ҳам, аммо тавзеҳи ягонаи ин мафҳум то ҳол муайян карда нашудааст. Аз ҷумла зикр бояд дошт, ки дар сатҳи илмҳои гуногун мафҳуми «ҳаёти солим» бо мафҳумҳои ба ҳам наздик, ба монанди «тарзи зиндагӣ», «дараҷаи зиндагӣ» ва «сатҳи зиндагӣ» алоқамандии зич дорад. Сатҳи зиндагӣ мафҳуми маҳдудтар аз сифати зиндагӣ аст. Он пеш аз ҳама бо чунин «ченакҳо ба монанди дастоварҳои иҷтимоӣ маишӣ, аз қабилӣ: ҷойи кор, сарф, даромад, макони зист ва ғайра ифода карда мешавад» [113, с. 88]. Дараҷаи зиндагӣ бештар бо истифода аз нишондиҳандаҳои омории чен карда мешавад. Ба ақидаи муаллиф тарзи ҳаёти солим дар баробари ин ҷузъҳои зерин: вазъи экологии маҳалли истиқомат, неқӯаҳволии иҷтимоӣ, низоми сиёсӣ, иқлимӣ ва равоншиносиро дар бар мегирад. Баррасии ҳаматарафаи мафҳуми «тарзи ҳаёти солим» шароит ба вучуд меоварад, ки ниҳодҳои асосие, ки инсон дар он кору фаъолият менамояд, ба монанди шароити кор имкон медиҳад, ки соҳаҳои асосии ҳаёти одамон, чи гуна бархурд намудан ба солимӣ ва ғайраро ҳамаҷониба баррасӣ кунем.

Дар солҳои 50-ум ва миёнаи солҳои 60-ум коршиносону донишмандон мафҳумҳои «сифати ҳаёт» ва «тарзи зиндагӣ»-ро як масъала эътироф менамуданд. Бояд қайд намуд, ки ин ду мафҳуми дар боло оварда шуда, як набуда, яке дигареро пур менамояд. Дертар дар солҳои 70-ум ин ду мафҳумро аз ҳам ҷудо намуда, сифати зиндагиро чун ченаки миқдории тарзи ҳаёти иҷтимоӣ баррасӣ намудаанд [132].

Баъди солҳои 70-ум олимони тарзи ҳаёти солимро ба меъёри асосии иҷтимоии сифати зиндагӣ дохил карданд. Дар мавриди мафҳуми «тарзи ҳаёти солим» бошад, дар қиёс бо тарзи зиндагӣ хусусияти фардӣ дошта, аз як тараф, хусусияти саломатии шахсро ба гурӯҳи муайян, аз тарафи дигар, хусусияти фарқкунандаи гурӯҳи иҷтимоиро дар байни гурӯҳҳои дигар ошкор менамояд. Мо тарзи ҳаёти солимро як намуди рафтори

одамон мешуморем, ки ба зуҳури аслият ва робита бо гурӯҳ мусоидат мекунад.

Олим ва ҷомеашиноси рус М. Исакин дар илми ҷаҳонӣ авваллин муҳаққиқе буд, ки тарзи ҳаёти солимро дар амалия татбиқ намуд. Ӯ қайд менамояд, ки дар ташаккули тарзи ҳаёти солим се равиши асосӣ вучуд дошта, аз ҳамдигар фарқ мекунанд. Аввалан, равише, ки тавассути он мафҳумҳои объективӣ дар асоси таҳлили нишондиҳандаҳои оморӣ вобаста ба шароити зиндагонии аҳолии мавриди қарор мегиранд. Равиши дуюм: мафҳумҳои субъективӣ, ки афкори аҳолиро дар бораи тарзи ҳаёти солим меомӯзанд. Равиши сеюм - мафҳумҳои омехтае, ки унсурҳои дуи аввалро ба ҳам мепайвандад [70, с. 120]. В.Ф. Безязични ва Е.В. Шилков «қаноатмандии аҳолиро аз сифати зиндагӣ аз рӯйи чунин меёриҳо: вазъи саломатӣ, таҳсилот, кор, доираи иҷтимоӣ, муносибатҳои оилавӣ ва сатҳи амният дар минтақа чен намудаанд» [13, с. 25].

Воқеан, қайд намудан ба маврид аст, ки солимӣ ба тарзи ҳаётгузаронӣ вобаста мебошад. Ҷомеашиносон ченакҳои гуногуни меёриҳои асосии қаноатманд будан аз ҳаётро навъбандӣ намудаанд. Ҷомеашиносон Р.М. Нугаев, М.А. Нугаев ва С.П. Спиридонов назарияҳо ва таълифотҳои сотсиологҳоро доир ба ин масъала дар таҳқиқотҳои худ баррасӣ карда, чунин меоранд. Омӯзишҳои густурда имконият медиҳад, ки аз сатҳи зиндагӣ ва сифати ҳаёти солим чунин натиҷа ба даст орем:

- маблағ яке аз ченакҳои ҳам субъективӣю объективӣ хусусияти ҳаёт ба ҳисоб рафта, он ба қоидаи ҳатмӣ дохил намешавад;
- навъи шуғл ба шароити умумии қаноатмандӣ аз сифати ҳаётгузаронӣ мусоидат намуда наметавонад;
- маориф, ба ақидаи ҷомеашиносони амрикоӣ А.Кэмпбелл, П.Э. Конверс, В.Л. Роҷерс ба сифати зиндагӣ ягон робитаи мустақим дошта наметавонад;

- синну солро А.Кэмпбелл, А.Р. Герсог, Ч. Вудворд, В.Л. Рочерс, Ч. Бреннан қайд менамоянд, ки бо сатҳи қаноатмандӣ аз сифати зиндагӣ ва ҳаёти солим робитаи мустақим дорад. Ҳар қадаре, ки фард зинаҳои гуногуни синну солиро тай менамояд, зиёдтар бо нишондиҳандаҳои асосии тарзи ҳаёти солим шиносӣ пайдо менамояд;
- макони истиқомат ба монанди шаҳр ё деҳот дар асоси таҳқиқоти таҷрибавӣ ба қаноатмандӣ аз сифати ҳаёт ва тарзи ҳаёти солим таъсир мерасонад. Сокинони шаҳр назар ба аҳолии деҳот имконияти бештари рӯ овардан ба ин масъаларо доранд;
- вазъияти саломатӣ танҳо барои пиронсолон ва шахсоне, ки бо он мушкилӣ доранд, метавонад монеа ба ҳаёти солим гардад;
- намуди зоҳирӣ, яъне дурусттараш худбаҳодиҳии зоҳирӣ бо қаноатмандӣ аз сифати зиндагӣ ва тарзи ҳаёти солим алоқамандии зич дорад;
- муҳити иҷтимоӣ ба қаноатмандӣ аз сифати ҳаёт таъсири назаррас дошта, набояд онро ба ақидаи муҳаққиқони амрикоӣ аз ҳад зиёд нишон дод [103, с. 80].

Сотсиология дар баррасии ин масъала нуқтаи назари худро дорад. Бояд гуфт, ки солимии инсон ва тарзи ҳаёти ӯ, инчунин намунаи рафтори шахс дар муҳити иҷтимоӣ баррасӣ карда мешавад. Намояндагони афкори илмӣ то ҳол мафҳуми «тарзи ҳаёти солим»-ро гуногун натиҷагирӣ менамоянд. Дар илми сотсиология бошад, ба ин масъала нуқтаи назари ягона вуҷуд дорад. Онҳо тарзи ҳаёти солимро «чун ченаки иҷтимоӣ маънидод менамоянд, тамоми қисми таркибии ҳаёти ҷамъиятро фаро мегирад. Мафҳуми тарзи ҳаёти солимро метавон ҳамчун ченаке баррасӣ кард, ки дар асл бо меъёрҳои ахлоқӣ, ғаволияти бошууруна, рӯзи оқилонаи меҳнатӣ ба вуҷуд омадааст. Нигоҳ доштани тарзи ҳаёти

солим имкон медиҳад, ки то синни пирӣ солимии ахлоқӣ, рӯҳӣ ва ҷисмониро нигоҳ дошт» [33, с. 17].

Ҳаёти солим асоси фаъолияти фардро ташкил медиҳад. Нигоҳдошти он мушкилоти рӯзмарра ба шумор меравад. Муҳити имрӯза талаб менамояд, ки роҳҳои ҳалли мушкилоти ба миёномада, пайдо карда шавад ва ин аз муҳити иҷтимоӣ вобастагии калон дорад. Гуфтан ба маврид аст, ки зиёд гардидани тафриқаҳо ва таҳдидҳои нав ба нав ба монанди боду ҳавои номусоид, ҳолатҳои психологӣ барои ташаккули тарзи ҳаёти солим монеа мегардад.

Ташаккули тарзи ҳаёти солими гурӯҳҳои алоҳидаи иҷтимоӣ дорои амсилаҳои муайяни худ мебошад. Н.О. Колчина «амсилаи таъсиррасонии таҳдидҳоро ба тарзи ҳаёти солим дар ҳамгироии иқтисодию иҷтимоӣ, сиёсӣ, ки дар раванди фаъолияти ба ҳам алоқаманд ба вучуд меоянд, баррасӣ карда, шароити мавҷудияти ҷомеаро асоси он эътироф менамояд» [93, с. 150].

Мафҳуми тарзи ҳаёти солим масъалаҳои зеринро дар бар мегирад:

- «одат кунонидани ҷавонон ба речаи рӯз;
- тавозун байни кору истироҳат;
- татбиқи меъёрҳои беҳдошти барои тарбияи бадан;
- тарзи дурусти ҳӯрокхӯрӣ;
- фаъолияти бефосила ва пайгирона;
- ба варзиш машғул шудан» [125, с. 5].

Созмони Умумиҷаҳонии Тандурустӣ (СУТ) тарзи ҳаёти солимро чунин баррасӣ намудааст. «Ҳолати неқӯаҳволии комили ҷисмонӣ, рӯҳӣ ва иҷтимоӣ, на танҳо набудани беморӣ ё маъҷубӣ муайян мекунад» [129]. Таъкид намудан ба маврид аст, ки таърифе, ки мо дар таҳқиқотҳои худ ба он таъия менамоем, хусусияти мураккаби саломатиро ифода менамояд. Аз ҷумла се меъёри асосии он солимии ҷисмонӣ, равоӣ ва иҷтимоиро дар бар мегирад.

Аслан, тарзи ҳаёти солим, ба таҳқиқи ҷомеашиносон аз меъёрҳои асосии намуди ҳаётгузаронӣ шурӯъ мегардад ва дар машғулиятҳои ҷисмонӣ, меҳнатӣ ва ҷамъиятии инсон инъикоси худро меёбад. Чунин нишондиҳандаҳои асосии сифати ҳаёт, ба монанди меҳнат, некӯахлоқии моддӣ, вақти холи бевосита ё бавосита ба ҳолати нигоҳдошти тарзи ҳаёти солим вобастагӣ дорад. Бахусус, таърифи сотсиологии тарзи ҳаёти солим якҷанд аломатҳои асосиро дар бар мегирад. Аввалан, чуноне, ки маълум аст, он меъёри амалисозии инкишофи ҷомеа ба таври инфиродӣ ё гурӯҳӣ дар таъмини саломатӣ мебошад. Дуюм, тарзи ҳаёти солим дараҷаи беҳбудии иҷтимоиро инъикос мекунад, ки ҳамчун ягонагии дигар ҷанбаҳо доништа мешавад. Сеюм, тарзи ҳаёти солим ҳамчун пешгӯии самаранокии созмони иҷтимоӣ дар робита бо арзишҳои марбут ба саломатӣ баррасӣ карда мешавад.

Дар ҷомеашиносӣ ҳангоми омӯзиши масъалаҳои марбут ба тарзи ҳаёти солим ба меъёрҳои иҷтимоӣ, ки ба тарзи ҳаёт ва саломатии одамон таъсир мерасонанд, диққати зиёд дода мешавад, ки онҳоро чунин «ном мебаранд:

- сохтори демографӣ (ҷинс, синну сол);
- тарбия ва ташкили оила;
- маълумот ва сатҳи зеҳнӣ;
- касб, ҷойи кор ва шароити меҳнат;
- фазои иҷтимоӣ;
- кӯмаки моддӣ;
- шароити зист;
- ҳавасмандии шахсӣ ва ғайра» [134].

Илова бар ин меъёрҳо ҷомеашиносон ба таъсири омилҳои ҷамъиятӣ, аз қабили дигаргуниҳои иҷтимоӣ, сиёсӣ, анъанаҳои фарҳангӣ (миллӣ), сатҳу сифати зиндагии аҳоли, сатҳи рушди тиб ва тандурустӣ

диққат медиҳанд. Дар байни самтҳои муосири таҳқиқот оид ба масъалаҳои тарзи ҳаёти солим, метавон ҷанбаҳои зерро ҷудо кард:

- фарқияти гендерӣ дар стратегияҳои тарзи ҳаёти солим;
- таваҷҷуҳ ва нигоҳ доштани тарзи ҳаёти солим дар гурӯҳҳои гуногуни иҷтимоӣ (синну солӣ ва касбӣ);
- ҷалби ниҳодҳо (давлат, оила, ВАО, низоми маориф ва ғайра) ба омилҳои ташаққули тарзи ҳаёти солим;
- фарҳанги тарзи ҳаёти солим;
- робитаи сифати зиндагии аҳоли ва татбиқи тарзи ҳаёти солим [55, с. 78].

Ба тарзи ҳаёти солим сотсиологҳои рус махсус диққат додаанд. Дар қатори илмӣ С.Ш. Зибелин, Д.С. Самойлович, И.Е. Дядиковски, М.Я. Мудров, Н.В. Пирогов ин масъала ба таври зарурӣ омӯхта шудааст. Машҳуртарин намоёндагони ин соҳа ба монанди С.П. Боткин, Г.А. Захарин, А.А. Остроумов бо таъкид ба маводии амалиявӣ ин масъаларо баррасӣ намудаанд [101, с. 70]. Аз ҷумла С.П. Боткин қайд менамояд, ки омӯзиши тарзи ҳаёти солими инсон дар муҳити зистӣ ӯ бояд баррасӣ карда шавад, ки дар он ҷо барои пешгирии бемориҳо шароит фароҳам оварда мешавад. Ӯ таъкид бар он менамояд, ки «муҳити беруна барои ба вуҷуд овардани тарзи ҳаёти солим монеа ё шароити мусоидро таъмин менамояд. Ба ақидаи ӯ асоси тарзи ҳаёти солимро оила мегузорад, чунки оила ягона муҳите мебошад, ки шахс дар он инкишофу ба камол мерасад» [17, с. 43].

Муҳаққиқи дигари рус А.А.Остроумов дар мақолаҳо ва гузоришҳои худ ба чунин нуктаи муҳим таваҷҷуҳ дода, менависад, ки «ба ҳар яки шумо маълум аст, ки вазъияти ҳар оила гуногун аст ва аз ҳамин сабаб дар оилаҳо тарзи ҳаёти солим гуногун ба роҳ монда мешавад» [62, с. 21].

Бояд ба эътибор гирифт, ки барои баррасии масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон омӯзиши назарияҳо ниҳоят муҳим мебошад. Тарзи ҳаёти солим ҳамчун як қисми ҳаёт ба ҳисоб меравад, ки ба фаъолияти иҷтимоии шахс вобастагии калон дорад. Аз ин рӯ, дар сотсиология ин масъала бо ҷанбаҳои иҷтимоии худ фарқкунанда мебошад. Тарзи ҳаёти солим имрӯз арзиши иҷтимоии ҷомеаҳои муосир ба ҳисоб меравад. Махсусан, Ч.Шедрин дар ин маврид ақидаи зеринро пешниҳод менамояд, ки «саломатӣ як динамикаи маҷмуии бисёрҷанба аст, ки вазъи рӯҳӣ аз ҷумла нишондиҳандаҳои мусбат ва манфии он, ки дар муҳити мушаххаси иҷтимоӣ ва экологӣ рушд менамояд. Ба фард имконият медиҳад, ки вазифаҳои биологӣ ва иҷтимоии худро иҷро намояд» [121, с. 12].

Ин масъала, яъне тарзи ҳаёти солим аз «якчанд марҳила иборат мебошад. Асоси онро талаботҳои биологӣ ва генетикӣ ташкил менамояд. Тавассути он рушди равонӣ аниқ мегардад ва сатҳи баланд аз ҳисоби мувофиқати шахс ба ҳаёт муайян карда мешавад» [120, с. 31].

Ин сатҳи мавҷудияти нақӯаҳволии шахс, муваффақият ва мутобиқшавии ӯро инъикос мекунад. Аз таҳлилҳо бармеояд, ки саломатӣ як ҳолати муқаррарии равонӣ ва ҷобилияти шахс барои қонунӣ кардани ниёзҳои ҳаётан муҳимми равонӣ, идеалӣ, иттилоотӣ, иҷтимоӣ, фардӣ ва коллективӣ мебошад. Ин таърифҳо нишон медиҳанд, ки саломатӣ ҳангоми рушди бадан ташаккул меёбад. Масъалаҳои ҳифзи саломатии ҷомеа дар маҷмуъ гурӯҳҳои гуногуни иҷтимоӣ демографии он, бахусус насли ҷавонро дар робита бо дигаргуниҳои иҷтимоӣ, инчунин бо назардошти зарурати пешгирии бемориҳо ва ғамхорӣ барои насли ҷавон асосӣ баҳисоб меравад.

Илм аз солҳои 90-ум мекӯшад, ки саломатии инсон ва ҷамъиятро ҳамчун як объектҳои назарияи мустақили сотсиологӣ фарқ кунад. Истилоҳи «сотсиологияи тиб» ба гуфтаи Е. Димитриева, соҳаи тибро дар

ниҳоят бо нигоҳбини тиб маҳдуд мекунад. Дар инкишофи саломатӣ, тарзи ҳаёти солим ва муҳити иҷтимоӣ асосӣ номбар шудааст, аммо онҳо мавриди таҳқиқи васеъ қарор нагирифтаанд. Ҳамин тавр, сотсиологияи саломатӣ ҳамчун як бахши махсуси ҷомеашиносӣ ба вуҷуд омадааст. Он дар доираи омӯзиши худ маҷмуи омилҳое, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солим ва истироҳати дуруст мусоидат мекунад, баррасӣ менамояд. Солимии ҳар як ҷавон на танҳо арзиши фардӣ, балки арзиши иҷтимоӣ барои ҷомеа ба ҳисоб меравад.

Солимӣ барои ҳар як инсон муҳим буда, он харидаву фурӯхта намешавад. Ин хусусиятгирии солимиро ба эътибор гирифта, имрӯз аз ҷониби муҳаққиқон тарзи ҳаёти солим чунин навъбандӣ карда мешавад:

- «бемор набудан;
- ҳормонҳои зид барои пешгирии беморӣ доштан;
- доштани қувваи ҷисмонӣ, маънавӣ ва иҷтимоӣ барои ҷимояи худ;
- иҷро кардани тамоми арзишҳои асосӣ ва вазифаҳои иҷтимоӣ» [79, с. 7].

Ҳамин тавр, гуфтан ба маврид аст, ки барои ҳар миллат солимии аҳоли дар мадди аввал гузошта мешавад. Дар адабиёти илмӣ қайд шудааст, ки «аз ҳама муҳим саломатӣ аст, саломатӣ ин на ҳама чиз, аммо ин ҳама бе саломатӣ - ҳеҷ аст» [30, с. 34]. Аз рӯи таҳқиқотҳои сотсиологӣ ва тиббию психологӣ солимиро аз рӯи якчанд ҷанбаҳо мебояд омӯхт, ки ин пеш аз ҳама солимии ахлоқӣ, психологӣ, ҷисмонӣ ва иҷтимоӣ мебошанд:

– солимии ахлоқӣ - ба марому мақсадҳои дар пешгузаштаи инсон хос буда, ҳамчун кӯмаккунанда ба арзишҳои иҷтимоӣ дар ҷомеа аст. Ин усули танзимнамоии омилҳои иҷтимоишавии фард ба ҳаёт ва арзишҳо эътироф мегардад. Дар аксари маврид чун шакли одатҳо ва меъёрҳои ҳаёти инъикос мегардад;

– солимии равонӣ – инъикоскунандаи дарки инсон, андозаи оромӣ, ҳисси ҳамдardӣ ба муҳити ихотакарда, идоракунии тамоми зухуроте, ки дар ботин ба вучуд меояд, нигаронида шудааст, ки он тавассути солимии равонӣ ба вучуд оварда мешавад;

– солимии ҷисмонӣ - ба он вобаста мегардад, ки тамоми узвҳои инсон вазифаҳои худро ба пуррагӣ иҷро менамоянд ва қобилиятиро доранд, ки аз уҳдаи иҷрои тамоми вазифаҳо мебароянд. Ин бештар ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш алоқаманд мебошад;

– солимии иҷтимоӣ - ин раванд муайянкунандаи солимии фард дар ҷомеа ба ҳисоб меравад. Омили асосиро тарбия ва раванди иҷтимоишавӣ иҷро менамояд. Нақши муҳимро тарбия дар оила, муносибат бо волидайн, дӯстон, ҳамсолон, ҳамсоягон ва муҳити ихотакарда ташкил медиҳад.

Организми инсон - системаи мураккаби зинабандишуда мебошад, ки аз зерсистемаҳои гуногун ва иҷрокунандаи вазифаҳо ба монанди (асаб, рағҳои хунгард, узвҳои нафаскашӣ, ҳазмкунӣ ва тақвия ҳаракат) иборат аст. Ҳамаи иҷрокунии ин вазифаҳо дар алоқамандӣ бо ҳам фаъолият менамоянд. И.Т.Павлов оид ба солимии инсон чунин гуфтааст: «инсон – мавҷуди олии табиат буда, барои тамоми бойгариҳои табиат офарида шудааст, ки аз ин бойгариҳо истифода бурда, ҳамеша солим, бо қувват ва доно бошад» [89, с. 106].

Дар ҳар як ҷомеа табақҳои зиёди аҳолиро маҳз ҷавонон ташкил медиҳанд. Асоси ин масъаларо ҷузъҳои зерин «амалӣ намудани машғулиятҳои ғоиданок, оромиши бо меъёр, даст кашидан аз амалҳои баду зарарнок, мубориза бурдан бо камҳаракатӣ, танзими бодароми машқи бодан ва истифодаи ғизои табиӣ» [85, с. 106] ташкил менамояд. Меҳнати самаранок аз ҳама унсури муҳими тарзи ҳаёти солим ба ҳисоб меравад. Инчунин, барои ҳаёти солим ду омил: биологӣ ва иҷтимоӣ хос аст, ки ин дар меҳнат истифодаи худро меёбад. Тартиби дурусти меҳнат ва

истироҳат ин унсури зарурӣ барои тарзи ҳаёти солим ба ҳисоб меравад. Вақте, ки инсон ба тартибот диққати аввалиндараҷа медиҳад, ин барои беҳтар кардани ҳаёти солим заминаи мусоид фароҳам меорад.

Қисми дигари ташкил кардани тарзи ҳаёти солим ин даст кашидан аз одатҳои бад ба монанди сигоркашӣ, майзадагӣ ва нашъамандӣ мебошад. Зеро ин одат метавонад инсонро ба бемориҳои гуногун мубтало намояд, ки ба насли онҳо низ бетаъсир намеронад. Ғизои дуруст ин низ унсури дигари муҳим барои ташкил кардани ҳаёти солим ба ҳисоб меравад. Ҳангоми сухан рондан дар бораи ҳӯроки дуруст бояд ба ду қоида аҳаммият дод, ки иҷрои нодурусти онҳо метавонанд тарзи ҳаёти солимро зери хатар қарор диҳад:

Қоидаи якум: дар баробари сарфи қувва гирифтани моддаҳои зиёд зарурӣ мебошад. Ҳангоме, ки мо қувва сарф мекунем моддаҳои зарурӣ ба организм аз меъёр зиёд ворид мешаванд, ки ин боиси бемориҳои гуногун дар организм мегардад. Ба монандӣ: вазни зиёд, бемориҳои дилу раг, фишорбаландӣ, диабети қанд ва ғайра.

Қоидаи дуюм: мувофиқати вазъияти химиявии организм ба талаботҳои он мебошад. Ғизо ҳамеша гуногун буда, пеш аз ҳама талаботи организмро қонеъ менамояд. Ҳар ғизои омодашуда дар таркибаш сафедаҳо, чарбҳо, витаминҳоро доро мебошад. Ҳар яке аз ин номбаршудаҳо барои организм ниҳоят зарур буда, ҳангоми нарасидани ин унсурҳо организм солимии худро аз даст медиҳанд [52, с. 126].

Муаллиф низ ба он назар аст, ки «барои татбиқи тарзи ҳаёти солим ҳар як шахс бояд ба намудҳои гуногуни озуқаворӣ серғизо дастрасӣ дошта бошад. Вагарна солимӣ ва тарзи ҳаёти солим дар зери хатар қарор мегирад» [52, с. 126]. Дар ҷомеаи муосир аз мушкilotҳои асосие, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон монеа эҷод мекунанд, ин сигоркашӣ, майзадагӣ ва нашъамандӣ мебошанд. Имрӯз

пахншавии ин одатҳои бадро дар байни ҷавонон ба таври намоён дида метавонем. Ин одатҳои бад дар ҳаёти ҷомеа ҳамчун меъёри манфӣ доништа шуда, мавриди таҳқиқи зиёди илмӣ қарор гирифтаанд.

Бояд гуфт, ки ҳамаи ин одатҳои бади номбаршуда, на танҳо масъалаи ин ё он ҷомеа, балки масоили глобалии ташаккули тарзи ҳаёти солим доништа мешаванд. Агар пахншавии ин одатҳои бадро аз рӯйи омор таҳқиқ намоем, метавон гуфт, ки қисми зиёди курраи Заминро имрӯз ин одатҳои бад фаро гирифтаанд. Барои пеши роҳи ин одатҳоро гирифтани на танҳо ҷомеа, балки ҳар фард бо ин одатҳои бад мубориза барад. Баъдан, мо метавонем дар бораи ҳалли ин масъала сухан ронем. Мо ин мушкилотро бештар тавассути таҳқиқоти сотсиологӣ метавонем омӯзем, чунки ҷавонон асоси пойдеории ҳар ҷомеаро ташкил медиҳанд. Аз ин рӯ, муносибати шаҳрвандонро ба тарзи ҳаёти солим тавассути татбиқи меъёрҳои зерини тарзи ҳаёти солим ҷорӣ намудан муҳим доништа мешавад:

- «ахлоқу тарбияи тарзи ҳаёти солимро дар байни ҷавонон ташаккул додан;
- мукамалгардонии системаи тайёркунӣ, азнавтӣ тайёркунӣ ва баланд бардоштани ихтисоси мутахассисони соҳаҳои гуногун оид ба масъалаҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим;
- таъмини фаъолияти ҳар чӣ бештар имконпазири илмию методӣ барои ташаккули тарзи ҳаёти солим;
- таҳия ва татбиқи барномаҳои самараноки минтақавӣ оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим, такмил додани сохтор ва фароҳам овардани заминаи зарурии моддию техникии ташкилотҳое, ки фаъолияти ташаккули тарзи ҳаёти солимро амалӣ менамоянд;
- таъсиси системаи доимо амалкунандаи иттилоот ва таълими аҳоли оид ба масъалаҳои нигоҳдорӣ ва мустаҳкам намудани саломатӣ;

- баланд бардоштани самаранокӣ ва ривоч додани кори шабакаҳои муассисаҳои амалкунандае, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солим машғул мебошанд;
- таъсис ва такмили системаи расонидани кӯмаки равоншиносӣ ба ҷавонон;
- таъсиси кумитаҳои байниидоравии ҳамоҳангсозии ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон, барои муттаҳид намудани неруи бахши давлатӣ, ташкилотҳои ҷамъиятӣ ва ҷомеаи шахрвандӣ оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим, такмили механизмҳои ҳамоҳангсозии ҳуқуқӣ ва меъёрии соҳаҳои гуногуни ҳаёти ҷамъият барои таъмини имконияти интихоби ахлоқи солим» [112, с. 228].

Ҷавонон захираҳои асосӣ ва қишри муҳимтарини аҳолии фаъоли меҳнатӣ башумор рафта, аз рӯйи солимии ҷавонон - солимии миллатро дар давоми солҳо метавон муайян кард. Ҷавонон нишондиҳандаи асосии инкишофи иҷтимоӣ ва омили тавозуни сиёсӣ ба ҳисоб мераванд. Аз солимии ҷавонон солимии миллат ҳамчун идомадиҳандаи инкишофи иҷтимоӣю иқтисодӣ дар сатҳи давлат муайян карда мешавад. Солимӣ бо ҳама омилҳои худ ба тарзи ҳаёт алоқамандӣ дорад. Омилҳои асосии солим будани инсон, хусусиятҳои даст кашидан аз одатҳои бад, ба варзиш машғул шудан, ҳаракатҳои ҷисмонӣ ва камтар ба ваҳм гирифта шудан, ҳар сол аз ташҳиси тиббӣ гузаштанро дорад. Тарзи ҳаёти солимро дар байни ҷавонон ҷорӣ намудан дар чор самт афзалиятнок мебошад:

Самти меъёрӣ-ҳуқуқӣ дар ин самт бояд тамоми меъёрҳо оид ба тарзи ҳаёти солим ба ҷавонон фаҳмонда дода шавад;

Самти ташкилӣ – педагогӣ ба таълиму тарбияи ҷавонон алоқаманд аст, ки ҳар як оила, мактаб ва ҷомеа тарзи ҳаёти солимро дар байни ҷавонон ташкил ва ташвиқ намоянд;

Самти илмӣ-методӣ тавассути илмҳое, ки солимӣ ва саломатиро бо тамоми хусусиятҳои хос дар байни ҷавонон, ки тарзи ҳаёти солимро ташвиқ мекунад, меомӯзад;

Самти тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ҳар як фард новобаста аз ҷинс, синну сол, ба обу тоби бадан машғул мешавад. Чунки ҳаракати ҷисмонӣ метавонд организмро бар зидди ҳар гуна микробу бактерияҳо мутобиқпазир созад [131].

Ба ақидаи муҳаққиқон масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дар доираи фардҳо, оилаҳо ва гурӯҳҳои иҷтимоӣ омӯхта шавад. Ба андешаи Н.А. Семашко, масъалаи мазкурро таҳлил намуда, чунин қайд менамояд. «Асоси тарзи ҳаёти солимро дар пешгирии бемориҳо ва онро чун ченаки дастрасии аҳоли ба тиб баррасӣ кард. Агар ҳар як аз ин меъёрҳо дар амал иҷро гардад, ин маънои онро дорад, ки тарзи ҳаёти солим дуруст ба роҳ монда шудааст» [73, с. 17]. Тарзи ҳаёти солим, аз нуқтаи назари Ш.И. Сарегородсева чунин баҳогузорӣ карда мешавад:

«Таъминоти зиндагии фард ё гурӯҳҳои алоҳида барои ташаккули масъала заминаи асосӣ мегардад.

Фаъолияти мардум дар сатҳи муҳити иҷтимоӣ баррасӣ гардад, чунки омӯзиши фаъолияти ҷавонон вобаста ба қаноатмандии табиӣ ӯ аз талаботҳои (ғизо, низоми меҳнат ва истироҳат) иборат аст» [43, с. 48].

Муаллифи дигар, ки асосҳои тарзи ҳаёти солимро омӯхтааст, Д.А.Изуткина мебошад. Олим як қатор ҳолатҳоро ҷудо намуда, онҳоро ба таври зер тақсимбандӣ кардааст, ки «чунин мебошад:

- яке аз падидаҳои иҷтимоӣ гуманистӣ тарзи ҳаёти солим ба ҳисоб меравад;
- ҳар як фард бояд ба ин масъала аҳамият дода, маҳаки онро дар ҳаёти худ ҷорӣ намояд, чунки маҳз инсон ягона интиқолдиҳандаи тарзи ҳаёти солим дар ҷомеа мебошад;

- ҳар як инсон тавассути хислати худ аз дигарон фарқ намуда, ба худ хос рафторро дорад;
- тарзи ҳаёти солим мусоидаткунандаи ғаёлона иштирок кардан дар муносибатҳои иҷтимоӣ буда, рушди шахсиятро таъмин менамояд;
- бо тарзи ҳаёти солим омилҳои пешгирикунандаи бемориҳоро фард аз бар менамояд» [119, с. 45].

Дар замони муосир масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар самтҳои гуногуни илмӣ баррасӣ карда мешавад:

- самти тиббӣ-биологӣ, ки дар қорҳои илмии Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Ю.П. Лисисин, В.П. Петленко ба мушоҳида мерасад;

- самти иҷтимоӣ, ки дар асарҳои илмии В.К. Балсеевич, М.Я. Виленски, В.К. Волков, П.И. Ключик, В.М. Минияров, В.Я. Семке ва дигарон баррасӣ шудааст. Онҳо қайд менамоянд, ки ташаккули тарзи ҳаёти солим пеш аз ҳама ба муҳити иҷтимоии ихотакарда ва психологияи шахс вобастагии калон дорад;

- самти педагогӣ дар таҳлилу баррасиҳои И.А. Аршавски, Н.В. Баришева, В.Н. Белонов, В.В. Гориневски, Ю.Д. Железняк, В.В. Зайсев, Л.И. Лубишева, В.И. Лях, И.В. Николаева, В.А. Околелова, Е.Б. Перевозчикова дарҷ ёфтаанд [97, с. 138].

Ниҳоят, мо дар замоне зиндагӣ дорем, ки инсоният ба як дараҷаи баланди инкишофи илм ва техника расидааст. Имрӯз ин пешравиҳо ба саломатии мо бетаъсир намерсонанд. Бахусус, паҳн шудани бемориҳои вирусӣ, партовҳои саноатӣ, захираҳои гардидаи манбаҳои оби ошомиданӣ, паст будани сифати маводи ғизоӣ бевосита ба ташаккули тарзи ҳаёти солим таъсири манфӣи худро мерасонанд. Бинобар ин, дар ин раванд қайд кардан зарур аст, ки мо бо ин гуна рафтори худ натавонем ба худ, ба ҷаҳон ва наслҳои оянда низ таъсири манфӣ мерасонем. Онҳоро ба иллатҳои ҷисмонӣ, рағбатҳои ғиррифтор намуда, боре фикр намекунем, ки

мо метавонем то як андоза кӯшиш намоем ва шууру иродаи худро дар самти солимгардонӣ қавӣ намоем.

Масъалаи тарзи ҳаёти солим ба тибқи назари сотсиологҳои рус тарғибкунандаи асосии ҳаёти бедард мебошад. Асоси машғулиятҳои ҷисмонӣ ва меҳнати фард дар тарзи ҳаётгузаронии ӯ ифода гардида, ҳолатҳои самаранок ва мунтазам нав намудани донишхоро доир ба ин масъала дар худ муттаҳид менамояд. Агар ба таҳқиқотҳои Л. Нестеренко назар андозем, гуфта метавонем, ки ӯ се ҷанбаи ба ҳам алоқаманди тарзи ҳаёти солимро баррасӣ намудааст, ки инҳоянд:

Якум – ҳаёти ҷисмонӣ ва рӯҳӣ ҳамчун падидаи табиӣ ва биологӣ доништа мешавад. «Раванди қонсӯ гардонидани талаботи физиологӣ дар ҳаётгузаронӣ ҳамчун меъёр доништа шуда, аз вазъи саломатӣ ва хусусиятҳои демографӣ иборат мебошанд.

Дуюм – мутобиқшавӣ ба ҳаёти иҷтимоӣ иқтисодӣ, яъне ба таври васеъ шароити берунаро нишон дод. Дар муҳити иҷтимоӣ иқтисодӣ ҳаёти фард инкишоф меёбад. Тавассути он беҳбудии моддӣ, иҷтимоӣ, талабот ба хизматрасонии ниҳодҳои иҷтимоӣ муайян мегардад.

Сеюм – ҳаёти маънавӣ асоси ҳамаи паҳлӯҳои фаъолиятро фаро мегирад. Агар инсон донишҳои заруриро оид ба ин масъала дошта бошад, бешубҳа ба ҳаёти худ онро алоқаманд менамояд. Ин ҳаёт муҳити «интиҳобнамудаи бошуурона ва амалӣ намудани мақсад ва маънои ҳастии худ, арзишҳои эстетикӣ ва эҳтиёҷот аз ҷониби инсон фаҳмида мешавад, ки сифати маълумот, самти фаъолият ва дар маданияти умумӣ инъикоси пурраи худро меёбад» [100, с. 162].

Ба ақидаи муҳаққиқон, равиши сотсиологӣ омӯзиши тарзи ҳаёти солим аз дигар самтҳо бо он фарқ мекунад, ки он муносибат ва рафтори иҷтимоӣ мебошад, ки нигоҳ доштан ва мустаҳкам намудани саломатиро дар фаҳмиши гуногуншаклии худ – ҷисмонӣ, равонӣ, иҷтимоӣ ва экологӣ баррасӣ менамояд. Ба сифати шарҳи сотсиологӣ тарзи ҳаёти

солим ва таҳлили он тавассути муайянкунандаҳои иҷтимоӣ ба монанди «институтҳо ва муҳит ба сифати агентҳои ҳаёти иҷтимоӣ баромад менамояд. Бояд қайд намуд, ки ин меъёр дар асл хусусияти экологиро иҷтимоӣ дорад. Тамоми таҳлилгароне, ки дар ин самт фаъолият намудаанд, ақидаҳои биологиро иҷтимоӣ ва экологиро оид ба саломатӣ ва ҳаёти инсонро пешниҳод намудаанд. Чунки солимии фардӣ аз ирсият ва таваҷҷуҳ ба саломатии шахс вобаста буда, ки дар муҳити иҷтимоӣ муайян карда мешавад» [40, с. 176].

Академик Ю. П. Лисисин қайд менамояд, ки тарзи ҳаёти солимро танҳо ба мавҷуд набудани бемориҳо маҳдуд кардан мумкин нест. «Асли онро ченаке баррасӣ менамоянд, ки ба шахс имкон медиҳад, асосҳои онро риоя намояд. Гуфтан ба маврид аст, ки маҳз шуғл, ба роҳ мондани фаъолияти солим, яъне ҳис кардани беҳбудии руҳӣ, ҷисмонӣ ва ҷамъиятиро таъмин менамояд» [44, с. 32].

Ҳамзамон, Ю.П. Лисисин барои ташаккули тарзи ҳаёти солим ба ин навиҳои фаъолият таваҷҷуҳи махсус медиҳад. Чунки маҳз ин фаъолиятҳо барои ташаккули тарзи ҳаёти солим заминаҳои асосиро ба вуҷуд меоваранд. Ҳар як фаъолияти номбурдаи фард таъсири гуногун ба ташаккули тарзи ҳаёти солим мерасонад. Ў фаъолияти меҳнатино маҳаки солимии ҷомеа эътироф намуда, ироа медорад, ки он асоси фаъолияти рӯзмарраи инсонро ташкил медиҳад. Ў солимии ҷавононро дар ҷунин нави фаъолиятҳо дида, онҳоро ба 6 гурӯҳ ҷудо менамояд:

1. Фаъолияти меҳнатӣ;
2. Фаъолияти иҷтимоӣ;
3. Фаъолияти фарҳангӣ;
4. Фаъолияти сиёсӣ;
5. Фаъолияти маишӣ;
6. Фаъолияти тиббӣ [43, с. 10].

Донишманди дигар И.И. Брехман саломатиро ҳамчун қобилияти инсон дар нигоҳ доштани устувории мувофиқи синну сол, дар шароити тағйирёбандаи иҷтимоӣ муайян кардааст. Ҳамин тавр, аз гуфтаҳои боло дида мешавад, ки сифати мутобиқшавии организмро ба шароити муҳити зист мафҳуми саломатӣ инъикос намуда, натиҷаи таъсири мутақобилаи инсон ва муҳити атрофро дар якҷоягӣ ба амал мебарорад. Ҳолати саломатӣ дар натиҷаи таъсири мутақобилаи омилҳои берунии табиӣю иҷтимоӣ ва дохилӣ ба монади ирсият, ҷинс, синну сол инкишоф меёбад. Аз дидгоҳи И.И. Брехман аломатҳои асосии саломатӣ маҳз номбурдаҳои зерин ба ҳисоб мераванд:

- таъсири ҳама гуна омилҳои зарароварро баррасӣ намудан;
- таҳлил ва инкишофи натиҷаҳои самараноки он;
- оддигардонӣ ва мунтазамии ҳифзи захиравии бадан [108, с. 70].

Ҳамин тавр, тарбияи тарзи ҳаёти солим бояд мунтазам гузаронида шуда, ҳар як иттилоот ба таври васеъ ба ҷавонон фаҳмонида шавад. Ба ин васила иҷрои бемароми вазифаҳои иҷтимоӣ ва касбии онҳоро сарфи назар аз вазъиятҳои гуногун таъмин менамояд, фаҳмида мешавад.

Айни замон зиёда аз 60 таърифи ин мафҳум вучуд дорад. «Ду нақши муҳимро ин масъала дар ҷомеа иҷро менамояд. Якум, он ҳамчун пешгирӣ кардани бемориҳо амал карда, дуюм, ба иҷрои пурраи вазифаҳои иҷтимоии инсон шароит фароҳам менамояд» [14, с. 12]. Дар шароити имрӯза тарзи ҳаёти солим вазифаҳои гуногунро иҷро менамояд. Яке аз вазифаҳои асосии он «аксиологӣ буда, мақсадаш баланд бардоштани арзиши саломатӣ мебошад. Дигар ин вазифаи танзимкунандагии он ба ҳисоб меравад, ки ташкили меёру қоидаҳои тарзи ҳаёт, ки ба саломатӣ мусоидат ва нигоҳ медоранд, инъикос менамояд. Вазифаи барқароркунанда ин навкунии самараноки қувваи ҷисмонӣю эмотсионалӣ ба саломатии шахс мебошад. Дигар вазифаро ҷубронкунанда номидаанд, ки таъсири манфӣ ба саломатиро аз байн

мебарад» [14, с. 12]. Боиси зикр аст, ки дар сатҳи бузурги иҷтимоӣ тарзи ҳаёти солим ба таҳкими ҳифзи солимӣ ва рушди сармояи иҷтимоӣ оварда мерасонад, яке аз шартҳои тараққиӣ ҷомеа ба ҳисоб меравад.

Дар таҳқиқотҳои сотсиологӣ бештар ба омӯзиши чунин меъёрҳои тарзи ҳаёти солим диққат равона карда мешавад:

- фаъолияти ҷисмонӣ ҳолати равонии фард, гурӯҳи иҷтимоӣ ва ҷомеаро муайян мекунад, ки асоси онро омилҳои аз ҷиҳати иҷтимоӣ муайяншуда ташкил медиҳад;

- ташаккули тарзи ҳаёти солим ҳамчун арзиши иҷтимоӣ буда, муносибат ба саломатии инсон ва ҷомеа, муҳити ташаккули саломатии шахсро дар ҷомеа муайян менамояд;

- робитаи мутақобила ва таъсири дучонибаи шахс бо муҳити иҷтимоӣ оид ба тарзи ҳаёти солим ба ҳисоб меравад;

- байни табақаҳои иҷтимоӣ ва саломатии аҳоли, тамоюлҳои нобаробарии иҷтимоӣ дар соҳаи тандурустӣ дохил мешавад;

- нигоҳдории тандурустӣ ҳамчун низоми иҷтимоӣ ва ниҳоди иҷтимоӣ баромад менамояд [27, с. 320].

Равишҳои муосири омӯзиши тарзи ҳаёти солим ҳамин тавр, аз «се ҷузъи асосӣ иборат мебошад, ки барои дар ченаки зарурӣ ва муайян нигоҳ доштани он заминаи мусоидро ташкил менамояд» [42, с. 12]:

Бисёрченака будани тарзи ҳаёти солим - сифати ҳаёт вобаста аз саломатӣ ва хусусиятҳои, ки бо ҳам алоқаманд мебошанд, имкон медиҳад, ки таъсири тарзи ҳаёти солимро ба муҳити иҷтимоӣ муайян намоем.

Тағйирпазирӣ вобаста ба вақт - сифати ҳаёт ба саломатӣ алоқаманд буда, вобаста ба вақт иваз мегардад. Дар ин маврид муҳаққиқон бар он назаранд, ки ин дигаргуншавиҳо имкон медиҳанд, ки тарзи ҳаёти солим тағйир ва инкишоф ёбад.

Иштироки бемор дар арзёбии вазъи саломатии ӯ - назорати саломатӣ бо сифати ҳаёти солим муайян карда мешавад ва онро маҷмуи арзишҳои эътироф менамоянд, ки худ бемор ба вучуд овардааст.

Коршиносон бисёр ҷанбаҳои гуногуни тарзи ҳаёти солимро қайд намудаанд, ки аз инҳо «иборатанд:

- таҳкими системаи масъунӣ ва кам кардани бемориҳои вирусӣ ва сироятӣ;

- ноил шудан ба дарозумрии фаъол ва нигоҳ доштани қобилият ва ҳаракат ҳатто дар замони пиронсолӣ;

- хатари инкишофи бемориҳои музминро кам кардан;

- раҳиш аз ҳолатҳои бад, руҳафтадӣ ва фишорҳо;

- дар ҷорабиниҳои иҷтимоӣ ва оилавӣ иштироки фаъолна намудан;

- дар вақти пиронсолӣ имконияти анҷом додани кори дӯстдоштаи худ;

-дарк намудани он, ки ҳама чиз имконпазир ва иҷрошаванда аст» [136].

Ташаккули ин масъала яке аз проблемаҳои замони муосир ба ҳисоб рафта, махсусан дар ибтидои асри XXI тезутунд гардид. Аз ин рӯ, зарурати омӯзиши масъалаҳои иҷтимоии он ба вучуд омадааст. Ин масъала як раванди мураккаби пай дар пай буда, тамоми қишрҳои ҷомеаи муосир, махсусан ҷавононро фаро гирифта, самтҳо ва фаъолияти асосии онҳоро дар бар мегирад.

Ин масъала асосҳои гуногунро дар бар гирифтааст, ки ба ҷанбаҳои фаъолияти фард алоқаманд мебошад. Иҷрои онҳо барои баланд бардоштани солимӣ замина фароҳам мекунад. Тарзи ҳаёти солим танҳо дар аввал душвор аст, аммо баъд сабукӣ, саломатӣ ва рӯҳияи хуб меорад. Бо гузашти вақт, агар онро бо тамоми оила ҷорӣ намоем, мебинем, ки камтар бемор мешавем, худро беҳтар ва оромтар ҳис карда, метавонем

ба ҳадафҳое ноил шавем, ки қаблан дастнорас ва мушкил менамуданд [41, с. 127].

Чанбаи асосӣ дар тарзи ҳаёти солим ташкили фаъоли саломатӣ, аз ҷумла амсилаҳои асосии он баррасӣ карда мешавад. «Мафҳуми тарзи ҳаёти солим нисбат ба мавҷуд набудани одатҳои бад, речаи кор ва истироҳат, системаи ғизо, машқҳои гуногун хеле васеътар аст. Аз ин рӯ, ба саломатӣ диққати ҷиддӣ додан, мунтазам дониши нав ба даст овардан, бомаҳорат истифода бурдани тамоми омилҳое, ки ба ин масъала ба монанди ҷисмонӣ раванӣ, иҷтимоӣ рӯҳӣ, малакаҳои солимгардонӣ, барқарорсозиро талаб мекунад» [63, с. 12]. Масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим ба вазъи саломатии ҷомеа зич алоқаманд аст. Зиёд гардидан ва тағирёбии хусусияти ташвишҳо ба ҳаёти фард аз сабаби мураккаб гардидани ҳаёти иҷтимоӣ ба вуҷуд меояд. Афзоиши хатарҳои хусусияти сунъидошта, экологӣ, психологӣ, сиёсӣ ва ҳарбӣ боиси тағйироти манфии вазъи солимии аҳли ҷомеа, бахусус ҷавонон мегардад.

Барои инкишофи тарзи ҳаёти солим пеш аз ҳама омӯختани рафтори солим, инчунин муносибат ба саломатӣ дар шароити гуногуни иҷтимоиро мебояд ба роҳ монд. Муҳити иҷтимоӣ ва зиндагии фард рафтори ӯро муайян намуда, ба ӯ бевосита таъсир мерасонад. Роҳҳои беҳтари ҳифзи саломатиро пайдо намуда, хусусиятҳои тарзи ҳаёти инфиродиро аз гурӯҳи муайяни иҷтимоӣ ҷудо менамоянд.

Тарзи ҳаёт - тарзи аз саргузаронидани вазъиятҳои ҳаётӣ мебошад. Ташкил кардани тарзи ҳаёти солим бошад, фаъолияти одамон дар муҳити муайяни иҷтимоӣ аст, ки дар он унсурҳои зерин: вазъи экологӣ, меъёрҳо, касбомӯзӣ ва маълумот, вазъи психологӣ, маош, ободии манзилро метавон дохил кард. Аз ин бар меояд, ки омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим ба саломатии инсон таъсири бевосита доранд ва дар айни замон шароитҳои ҳаётӣ ба таври ғайримустақим ба солимии ҷомеа

таъсир мерасонад. Қоида чунин аст, ки ташкили тарзи ҳаёти солим ба тартибу дараҷа ва сифати зиндагӣ вобастагии мутақобила дорад. Мафҳумҳои мазкур дар ду категорияи зерин шарҳ дода мешавад:

1. Категорияи иҷтимоӣ-иқтисодӣ, ки дараҷаи ҳаётро нишон медиҳад ва ба саволи беҳбудии моддии шумо чӣ гуна аст, ҷавоб дода мешавад, ки ин сифати ҳаётро ифода мекунад ва ба он тартиби ҳаётгузаронӣ низ дохил мешавад.

2. Категорияи иҷтимоӣю равонӣ, ки чигунагии услуби ҳаётиро ифода мекунад. Ин бештар ба вазъияти равонии инсон вобаста буда, тамоми доираҳои фаъолиятро фарогир мебошад [123, с. 65].

Категорияҳои, ки дар боло баррасӣ намудем, барои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон ниҳоят зарур буда, барои ба вучудоварии он замина фароҳам меоварад. Тарзи ташкил кардани ҳаёти солимро машғулияти фаъолонаи одамон тавсиф кардан мумкин аст, ки он дар навбати аввал ба нигоҳдорӣ ва беҳдошти саломатӣ нигаронида шудааст.

Фаъолиёти, ки пеш аз ҳама худи шахс дар роҳи ҳифзи саломатӣ зоҳир менамояд, дар вазъи солимии оила ва нишондиҳандаҳои саломатии омма инъикос меёбад. Заминаи мусоидтарин барои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон ин муҳити иҷтимоӣ аст. Дар он сохти равиши тарзи ҳаёт натавон ба шахсият вобаста аст, балки ба ҷомеа низ алоқамандӣ дорад.

Ҳифз кардан ва беҳбуд бахшидан ба тарзи ҳаёти солим бевосита ба фарҳанги шахс вобаста мебошад. Саломатӣ арзиши табиӣ, мутлақ ва пойдори ҳаётиест, ки дар ҷойи махсус қарор дошта, тамоми самтҳои фаъолияти ҷавонро, ба мисли манфиатҳо ва идеалҳо, ҳамоҳангӣ, зебӣ, маънӣ ва хушбахтии ҳаёт, эҷодкорӣ, қор ва мароми ҳаётро муайян менамояд. Назарияи сотсиологии ташаккули тарзи ҳаёти солим омилҳои ташаккулдиҳандаро ҳамчун падидаи мураккаби иҷтимоӣ, ки сифати мутобиқшавии организми инсонро ба шароити муҳити иҷтимоӣ ва табиӣ макони иҷтимоӣ он инъикос менамояд, баррасӣ менамояд.

Тарзи ҳаёти солим бошад, ҳамчун маҷмуи ғояҳо ва амалҳои мунтазами бо онҳо зич алоқаманд дониста мешавад, ки ба шахс имкон медиҳад, ки саломатии худро нигоҳ ва ҳифз намояд.

Ҳамин тавр, тарзи ҳаёти солим бояд дар давоми ҳаёти инсон мақсаднок ва пайваста ташаккул ёбад, на ба шароит ва ҳолатҳои зиндагӣ вобаста бошад. Ташаккули тарзи ҳаёти солимро барои ҳар шахс метавон бо ин меъёрҳои биоиҷтимоӣ муайян кард, ки «чунин мебошад:

- таҳлили меъёри ташаккули саломатӣ: зинаи инкишофи ҷисмонӣ, дараҷаи омодагӣ, қобилияти мутобиқшавии фард;

- баҳодиҳии ҳолати масуният: шумораи бемориҳои сироятӣ дар давраи муайян;

- санҷиши мутобиқшавӣ ба шароити иҷтимоӣ иқтисодии ҳаёт бо назардошти натиҷаи фаъолияти касбӣ, машғулияти бомуваффақият, яъне «арзиши физиологӣ» ва хусусиятҳои психофизиологии он, амалӣ гардонидан ва иҷрои вазифаҳои оилавӣ ва хоҷагӣ;

- баҳодиҳии сатҳи маълумонокии ҷавонон, аз ҷумла ташаккули афкор оид ба тарзи ҳаёти солим, яъне ҷанбаи равонӣ, дараҷаи донишҳо ҷанбаи педагогӣ, дараҷаи азхудкунии дониш ва малакаҳои амалии вобаста ба нигоҳдорӣ ва мустаҳкам намудани саломатӣ ҷанбаҳои тиббӣ-физиологӣ ва психологию педагогӣ, қобилияти мустақиллона сохтани барномаи инфиродии саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим ҷанбаи иҷтимоӣ» [110, с. 98].

Дар шароити Ҷумҳурии Тоҷикистон масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон аз ҷониби як қатор муҳаққиқони ҷомеашинос ба монанди Ш. Шоисматуллоев, Б.А. Насурова, М. Лутфуллоев, Ф. Шарифзода, Т.Н. Зиёзода, Ш.А. Сафаров, Б. Х. Қаландарбекова ва дигарон омӯхта шудааст. Яке аз мутаффакир ва сотсиологи машҳур Ш. Шоисматуллоев мебошад, ки масъалаҳои гуногуни марбут ба ҷавононро

таҳқиқ кардааст. Дар асару манографияҳо худ ин масъаларо ба таври васеъ баён намудааст [81, с. 66].

Муҳаққиқ Б.А. Насурова бошад, дар корҳои таҳқиқотии худ «масъалаҳои тарзи ҳаёти солими ҷавонон, нашъамандӣ, қачрафторӣҳои иҷтимоӣ, оилаи солим ва дигар масъалаҳои марбут ба ҷавононро таҳқиқ намудааст» [57, с. 123].

Дар асарҳои академик М. Лутфуллоев ба ҷанбаҳои гуногуни омӯзиши солимии ҷомеа, ҳифзи саломатии ҷавонон, маводҳои зараровар ва оқибати истифодаи он, гармоба ва аҳаммияти он дар тозагию ҳифзи саломатӣ, хонадон ва асосҳои саломатии насл ва тарбияи ҳифзи солимӣ мавриди таҳқиқ қарор гирифтаанд, ки барои байни насли ҷавон идеяи пеш гирифтани тарзи ҳаёти солимро тарғиб менамояд [48, с. 10].

Академик Ф. Шарифзода саломатиро тамоили нави умедбахши илмию педагогӣ дар асри ХХІ номидааст. Ин олими шинохта така ба илм намуда, солимро меомӯзад, муаммоҳои асосии онро пешниҳод менамояд [78, с. 22]. Т.Н. Зиёзода қайд менамояд, ки «тарзи ҳаёти солим ба вазъи иқтисодӣ марбут набуда, балки аз муҳити солимии ҷомеа инкишоф меёбад. Тарбияи ҷисмонии насли солим бо фарҳанги эстетикӣ пайваст буда, он аз тарбияи зебогии зоҳирӣ ва тавоноии ҷисмонӣ оғоз мегардад» [90, с. 152].

Ҳамин тавр дар хулосаи зербоби якум месазад қайд кард, татбиқи намудани ҳаёти солим ба ҳар як фард вобаста буда, иқтидори солимии ҷисмро ҳифз намуда, такмил медиҳанд. Ин восита иҷрои салоҳиятнокӣ, вазифаҳои иҷтимоию касбии инсонро новобаста аз вазъи сиёсӣ, иқтисодӣ, иҷтимоию равонӣ таъмин менамоянд. Ташкил кардани тарзи ҳаёти солим ба таҳкими сиҳатии аҳолӣ аз тағйири услубу тартиби зиндагӣ, солимгардонӣ бо ёрии донишҳои беҳдоштӣ дар мубориза бар зидди одатҳои бад, камҳаракатӣ, бартараф намудани ҷиҳатҳои

номусоиди ҳолатҳои ҳаёти омили асосии ташкил кардани тарзи ҳаёти солим мебошад.

## **1.2. Назарияҳои сотсиологии ташаккули тарзи ҳаёти солим**

Ҷавонон муҳимтарин гурӯҳи демографию иҷтимоӣ ба ҳисоб рафта, ба арзишҳо, тарзи зиндагӣ ва тараққиёти ҷамъият бевосита таъсир мерасонанд. Тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар ҷомеаи муосир яке аз арзишҳои муҳимтарини ҳаёти шахсӣ ва иҷтимоӣ эътироф гардидааст. Аз ин рӯ, масъалаҳои марбут ба саломатии ҷавонон ва таъсири шароит дар ин самт омилҳои мусоидаткунанда ба ҳисоб мераванд. «Вазъияти саломатии ҷавонон ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар ҷомеаи муосир, асосан тавассути тарзи зиндагӣ таҳлил ва таҳқиқ мегардад» [90, с. 116].

Бо вучуди ҳамаи таҳлилҳо «оид ба масъалаи мазкур дар ҷомеаи муосир як қатор назарияҳои вучуд дорад, ки ба ҳаёти воқеии ҷавонон алоқамандии зич доранд» [94, с. 116]. Гузашта аз ин, ҷавонон вобаста ба хусусиятҳои иҷтимоӣ психологии синну сол ба ҳамаи тағйиротҳо (мусбат ва манфӣ), равандҳои дар ҷомеа ба амал омада, зуд воқуниш нишон медиҳанд. Саломатӣ натавонанд барои ҳар як инсон, балки барои тамоми ҷомеа муҳим доништа мешавад. Тарзи ҳаёти солим имконият ба вучуд меовард, ки мақсадҳои худро иҷро намуда, душвориҳои ҳаётро бомуваффақият ҳал карда, ҳама мушикилиҳоро бартараф намояд. «Ҳифзи солимӣ, ки онро ҳуди инсон оқилона нигоҳдорӣ ва мустаҳкам менамояд, умри дароз ва ғаълонокии ӯро таъмин мекунад. Таҳқиқотҳои мунтазам оид ба ин масъала инъикос менамоянд, ки тарзи ҳаёти солим ва қоидаҳои беҳдошти он риоя карда шаванд, ин нишондодҳои солимиро баланд менамояд. Иҷро нагардидани меъёрҳои оддии тарзи ҳаёти солим онро зерӣ хатар қарор медиҳад» [94, с. 116].

Мутаассифона, бисёре аз ҷавонон оддитарин меъёрҳои илман асосноки тарзи ҳаёти солимро риоя намеkunанд. Баъзеҳо қурбонии

бефаъолиятӣ (бефаъолияти ҷисмонӣ) мешаванд, ки боиси пиршавии бармаҳал мегарданд. Дигарон ғизоро аз ҳад зиёд истеъмол мекунанд ва ба ин васила боиси фарбеҳӣ, склерозии рағҳо ва дар баъзеҳо диабети қанд мешаванд. Дигарон бошанд, намедонанд, ки чӣ тавр истироҳат кунанд, аз ташвишҳои равонӣ ва рӯзмарра парешон наshawанд.

Дар конференси умумиҷаҳонии «Ташаккули тарзи ҳаёти солим» қайд гардида буд, ки дар ҷомеаҳои муосир танҳо мо диққатро ба фарҳанги аҳоли равона намоем. Чунки дониши ҷавонон агар дар сатҳи зарурӣ бошад, онҳо онҳо метавонанд ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим муносибати ҷиддӣ намоянд. «Худбаҳодиҳии пасти ҷавонон метавонад яке аз омилҳои манфӣ барои ташаккули тарзи ҳаёти солим гардад. Омӯзишҳои ин масъала нишон медиҳад, ки мо мунтазам масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солимро таҳлил намоем. Барои баланд бардоштани солимии ҷавонон пеш аз ҳама ба одатҳои бад ва зараровар мубориза барем. Барои ба ин ҳадафҳо расидан ба мо пеш аз ҳама дурнамои мушаххас ва дарозмуҳлат лозим аст» [87, с. 289].

Барои ташаккул додани тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар ҷомеаи муосир ба назарияҳои мусоидаткунандаи ҳаёти солим бояд диққати махсус равона кард, чунки он барои тарзи ҳаёти солим пеш аз ҳама заминаҳои мусоидро фароҳам меоварад. Дар ҷомеаи муосир масъалаи тарзи ҳаёти солим, бахусус дар байни ҷавонон, ки онҳо ба осонӣ зерӣ ҳама гуна таъсир қарор мегиранд, рӯз то рӯз бештар аҳаммият пайдо мекунад. Ҳар як давлат аз насли ҷавони худ интизор аст, ки солим ва қобили меҳнат бошанд.

Дар сотсиология назарияҳои гуногун оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим вучуд дорад. Имрӯз равишҳои гуногуне ҳаст, ки ин масъаларо баррасӣ менамоянд. Асосан дар сотсиология назарияҳои зеринро оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим, ба монанди назарияи функционализми

сохторӣ, назарияи амали иҷтимоӣ, интеративизми рамзӣ ва сотсиологияи танқидӣ ё гардиши фаҳангӣ, назарияи нобаробарии иҷтимоиро ном бурда метавонем. Бояд гуфт, ки ҳар яке аз ин назарияҳо ин мушкилотро ба таври гуногун шарҳ медиҳанд.

Дар назарияи **функционализми сохторӣ** ин масъала ба таври васеъ таҳлил мегардад. Асосгузори ин назария Талкот Парсонс мебошад. Ӯ дар назарияи худ маҳақи асосии инкишофи ҳаёти солимро дар ҳолатҳои функционалӣ маънидод менамояд. Ба андешаи Парсонс маҳз ин ҳолатҳои функционалӣ барои амалӣ гардидани нақшҳои иҷтимоии ташаккули ҳаёти солим шароити заруриро ба вуҷуд меоварад. Механизми асосии онро субот номбар намуда, иҷроиши дурусти онро дар одатҳо нишон медиҳад. Баъдан намояндагони дигари ин назария ба монанди Г. Спенсер, Э.Дюркгейм, Б.Малиновски ва Алфред Браун оид ба ин масъала ақидаҳои худро баён намудаанд. Г.Спенсер функционализми сохториро чунин таъкид менамояд, ки ҳар як амал серғайратии ҷисмониро фаро мегирад. Ҳар он чизе, ки ба ҷисм лозим аст, ба ҷомеа зарур аст ва онро «функционализми ғоиданок» меномад. Э.Дюркгейм яке аз намояндаи дигари ин мактаб мебошад. Ӯ тарзи ҳаёти солимро чун ченаки асосии баҳамоии иҷтимоӣ маънидод менамояд. Асоси онро ҳамгироии иҷтимоӣ эътироф намуда, натиҷаи солимиро дар амали созгори тамоми қисмҳои организми иҷтимоӣ медонад. Аномия он вақт дар ташаккули тарзи ҳаёти солим ба вуҷуд меояд, ки андозаи муайяншуда вайрон карда шавад. Мутаносибан ба функционализми Б.Малиновски месазад гуфт, ки тарзи ҳаёти солим нигоҳдорӣ аз ҷисм аст. Аз нуктаи назари Ӯ тарзи ҳаёти солим «модда» набуда, асоси ҳаёт мебошад. Алфред Браун тарзи ҳаёти солимро парадигма номбар намуда, механизми дастгирии бардавомии ҳаёти ҷомеа медонад. Дар функционализми Ӯ ҳолати мутобиқшавии фардро ба талаботҳои иҷтимоӣ, муҳайё намудани шароит барои оромӣ ва бардавомии умр

баррасӣ мегардад. Алфред Браун бештар ба ақидаҳои Э.Дюркгейм таъя намуда, менависад, ки солимӣ ченаки миёнаи муқаррарӣ дар низоми иҷтимоӣ мебошад [28, с. 98].

Асосгузори назарияи «амали иҷтимоӣ» М.Вебер мебошад. **Амали иҷтимоӣ** яке аз мафҳумҳои марказӣ дар сотсиологияи Вебер аст. Амали иҷтимоӣ гуфта чунин амалеро меноманд, ки аз рӯи он тамоми амали иштирокчиён ба дигар одамон алоқаманд буда, ба як самт равона мегардад. Ӯ тарзи ҳаёти солимро ҳамчун афзори мутобиқшавӣ ва баланд бардоштани сифати ҳаёт таҳлил менамояд.

**Интерактивизми рамзӣ** назарияи Ч.Мид буда, ҷанбаҳои гуногуни иҷтимоӣро баррасӣ менамояд. Оид ба ҳаёти солим интерактивизми рамзӣ ҷонибдорӣ аз шарҳи рамзҳо ва муоширати фардҳо менамояд. Интерактивизми рамзӣ дар ҳаёти солим як роҳи муаррифии дастовардҳои фард оид ба ин масъала мебошад. Ба андешаи тарафдорони ин назария рамз ченаке мебошад, ки муваффақияти ҳаёти солимро инъикос менамояд.

Назарияи «**гардиши фарҳангӣ**» аз ҷониби Љефферӣ Александер ба илми сотсиология ворид карда шудааст. Гардиши фарҳангӣ тарзи ҳаёти солимро ҳамчун андозаи назорати иҷтимоӣ эътироф намудааст. Асосан ин назария ба постмодернизм алоқаманд буда, нақши махсусро фарҳангҳо иҷро менамояд. Бояд гуфт, ки агар фарҳанг тараққӣ карда бошад, пас имконияти васеъ барои ташаккули тарзи ҳаёти солим вуҷуд дорад.

К.Маркс яке аз бавучудоварандаи назарияи «**нобаробарии иҷтимоӣ**» мебошад. Муаллиф таъкид менамояд, ки «барои ташаккули тарзи ҳаёти солим пеш аз ҳама ба маълумот, даромад ва мақоми иҷтимоии фард диққат намуд. Ин ченакҳо ба ҳамдигар алоқаманд мебошанд» [12, с. 132]. Дар ин назария қайд мегардад, ки чӣ қадаре фард мақоми баландро соҳиб бошад, барои ташаккули ҳаёти солим шароит

дорад ва мақоми паст дошта, имконияти ками ҷорӣ намудани ҳаёти солимро дорад. Мақоми паст имконият намедиҳад, ки фард дар ҳаёти худ ченакҳои ҳаёти солимро ҷорӣ намояд.

Муҳаққиқон ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонро гуногун баррасӣ менамоянд. Гуфтан ба маврид аст, ки дар ҷомеаҳои муосир маҳаки асосии ташаккулдиҳандаи ҳаёти солимро дар назарияҳои гуногун дидан мумкин аст. Имрӯзҳо таҳқиқотҳои сотсиологӣ оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон зиёд гузаронида шудаанд, ки ин таҳқиқотҳо ҷанбаҳои гуногуни ҳаёти солимро баррасӣ менамоянд. 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. «Чигунагии ғаёлияти одамон - ғаёлияти фикрӣ ва ҷисмонӣ.
2. Навъи ғаёлият - машғулияти меҳнатӣ ва ғайрimeҳнатӣ.

3. Шаклҳои машғулияти истеҳсолию иҷтимоӣ. Амали шахс дар шароитҳои мушаххаси ҳаётӣ иҷро мегардад. Асосан аз шакли ташкил кардани тарзи ҳаёти солим муайян мегардад, ки он бо кадом меъёрҳо алақамандӣ доранд» [44, с. 108].

Дар ҷомеаи муосир ташкил кардани тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон аз равандҳои дохилӣ ва берунӣ иборат мебошад, ки ин равандҳо дар се зина амалӣ мегарданд:

1. Шахсӣ - кӯдакро аз хурдӣ ба ташкил кардани тарзи ҳаёти солим омода сохтан ва идомаи ин амал то синни соли гуногун давом меёбад.
2. Зерсохторӣ - ташкил кардани тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон дар дохили оила, ҷалби ҷавонон ба муассисаҳои варзишӣ ва тарбияи ҷисмонӣ ба амал бароварда мешавад.

3. Иҷтимоӣ - таблиғи ташкил кардани тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон тавассути ВАО, ниҳодҳои тандурустӣ, фарҳанг, маориф, кумитаи ҷавонон ва ҷомеа амалӣ карда мешавад [60, с. 45].

Омӯзиши васеи ин масъала нишон медиҳад, ки имрӯз ташкил кардани тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон дар сатҳи зарурӣ ба роҳ монда нашудааст. Интеграция ва муносибатҳои иҷтимоӣ миёни ҷавонон талаб менамояд, ки ин масъала ба яке аз мушкилоти доманадор миёни ҷавонон баррасӣ карда шавад. Ба ақидаи мутахассисон қисми зиёди ҳаёти солим аз тарзи ташкил кардани он вобастагии калон дорад. Ин танҳо дар фаъолияти якҷояи ниҳодҳо ба амал бароварда мешавад. Дар кишварҳои мутараққӣ тарзи ташкил кардани ҳаёти солим дар донишгоҳҳо омӯзонда мешавад. Бояд ҳар як ҷавон тарзи ташкил кардани ҳаёти солимро ба маҳорат, дониш ва варзиш алоқаманд намуда, дар зиндагии худ ба он риоя кунад [36, с. 198].

Донишманди рус А.С. Миронов дар бораи ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар донишгоҳҳои Москва таҳқиқот гузаронида, натиҷаҳои бадастомадаро дар «чор ҷанба асоснок менамояд: тиб, ирсият, тарзи ҳаёт, экология ва омилҳои иҷтимоӣ» [50, с. 110]. Ба ақидаи ӯ раванди зиндагонии ҷавонон дар ҷомеаи муосир ба тарзи ҳаёти солими онҳо алоқамандии бевосита дорад. Гарчанде, ки ҷомеаҳо гуногун ҳастанд, бояд тарзи ҳаёти солим дар онҳо яксон ба роҳ монда шавад.

Ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон тӯли солҳои охир яке аз масъалаи ташвишовар дар ҷомеаи муосир ба ҳисоб меравад. Оид ба ин масъала имрӯзҳо таҳқиқотҳои гуногун гузаронида шудааст. Яке аз таҳқиқотҳои ниҳоят муҳим ин таҳқиқоти сотсиологҳои Руссия ба ҳисоб меравад, ки бо номи «солим будан» гузаронида шуд. Дар таҳқиқот пеш аз ҳама ба масъалаи огоҳ будани ҷавонон аз тарзи ҳаёти солим, омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим ва роҳҳои мусоидаткунандаи он диққати махсус равона кардаанд. Баъди анҷоми ин таҳқиқот ҷомеашиносон

чунин натиҷагирӣ карданд. «Ҳамаи он нафароне, ки дар таҳқиқот иштирок намудан, аз ташкил кардани тарзи ҳаёти солим дар сатҳи зарурӣ иттилоот надоштаанд. Аз 100%-и пурсидашудагон, 10%- ба сигоркашӣ рӯ оварда ва 50%-и боқимонда майл ба майнушӣ доштанд. Аз ин 40% ба таври нокофӣ тарзи ҳаёти солимро пеш гирифтаанд, ки дар натиҷа таҳқиқотчиён мусоҳибонро ба ду гурӯҳ ҷудо кардаанд» [50, с. 110]:

1. Ин қисми мусоҳибон - инкишофи ҷомеаро аз ташаккули тарзи ҳаёти солим иборат медонанд. Мусоҳибон қайд менамоянд, ки бидуни дар ҳаёт татбиқ кардани меъёрҳои тарзи ҳаёти солим ҷомеаи солимро бунёд кардан ғайриимкон аст.

2. Ин гурӯҳ бошад, тарзи ҳаёти худро дар сатҳи поёни баҳогузори намуда, бар он назаранд, ки маълумоти доштаи онҳо барои тарзи ҳаёти солимро ташкил кардан нокифоя аст.

Бо вуҷуди ин таҳқиқот нишон дод, ки эҳтиёт кардани саломатии худ ва аъзои оила вазифаи ҳар як фард аст. «Иҷрои қоидаҳои беҳдошти шахсӣ, инкишофи организм, машғул шудан ба варзиши бадан, пеш гирифтани тарзи ҳаёти солим, риояи тартиби меҳнат ва истироҳат, ҳӯроки муносиб, даст кашидан аз одатҳои бад, ин ҳама метавонад ба ташкил кардани тарзи ҳаёти солим мусоидат кунанд» [23, с. 22]. Аз омӯзиши мунтазами ин масъала дар байни ҷавонон бармеояд, ки ҳаёти солим ба раванди ҳаётгузаронӣ алоқамандии ногусастанӣ дорад ва ҳаёти солим пеш аз ҳама ба ҳар як фард хос буда, ӯ дар тӯли ҳаёт пурра аз ин меъёрҳо истифода менамояд.

Тарзи ҳаёти солим дар ҷомеаи муосир ба бисёр назарияҳо алоқаманд мебошад. Барои ҷорӣ намудани тарзи ҳаёти солим оила, мактаб ва ҷомеа ниҳоят нақши калон доранд. Дар адабиёти илмӣ мафҳуми ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар ҷомеаи муосир равандеро дарбар мегирад, ки бо меҳнати оқилона ташкилшуда, аз

чиҳати физиологӣ беҳатар, тарбияи ахлоқию беҳдоштӣ баррасӣ карда мешавад.

Дар замони муосир ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар се сатҳ таҳия ва амалӣ карда мешавад. Аз ин рӯ, чорабиниҳое, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон нигаронида шудаанд, аз ҷумла ташаккули ҳавасмандӣ ба тарзи ҳаёти солим, бартараф кардани одатҳои бад, ғизои солим диққат дода мешавад. Чи тавре ки маълум аст, ҷавонон нисбат ба масъалаи ҳаёти солим беаҳаммият набуда, мунтазам андозаи ташаккули онро риоя менамоянд. Ба андешаи мо, агар дар оянда низ ба ин масъала мароқи бештар зоҳир карда шавад, бешак сиёсат оид ба инкишофи он тақвият меёбад. Он ба ҳар як фард хос буда, аз донишҳои доштаи онҳо тағйир меёбад [64, с. 46].

Дар ҳар як кишвар бо назардошти хусусиятҳои иҷтимоию иқтисодӣ ва миллию этникии он ташаккули тарзи ҳаёти солим, инчунин аз болои инкишофи он назорат карда мешавад. Дар баробари ин гуфта метавон, ки ҳолатҳое вучуд доранд, ки ба ин масъала замина фароҳам меоваранд. Таҳаввулҳои аёнӣ дар амалӣ гардондани тадбирҳои давлатии муҳофизат ва нигоҳдории тандурустии ҷавонон дар муассисаҳое, ки ҷавонон таҳсил ва кор мекунанд, толорҳои варзишӣ, ошхонаҳо ба роҳ монда мешавад. Таҳаввулҳои ниҳонӣ ҳолати воқеии корхоро дар татбиқи ин масъала инъикос намуда, дар муносибати расмӣ ба татбиқи технологияҳои ҳифзи саломатӣ ифода меёбанд [128].

Барои баланд бардоштани солимии ҷавонон махсусан ба тарбияи онҳо диққат дод. Азбаски тарзи ҳаёти солим шакли олии рафтори фард мебошад, масъалаи инкишофи он яке аз шаклҳои ҷудонашавандаи ҳастии онҳо ба ҳисоб меравад. Дар шароити муосир тарзи ҳаёти солим танҳо кори шахсии ҷавонон набуда, он омили инкишофи тамоми ҷомеа мегардад, зеро ҷавонон асоси рушди иҷтимоӣ ва омили мувозинати сиёсӣ, нерӯи репродуктивии миллат ҳисобида мешаванд.

Мавқеи махсуси иҷтимоӣ, шароити мушаххаси фаъолияти таълиму меҳнат, зиндагии ҷавонон аз тамоми гурӯҳҳои иҷтимоӣ демографӣ фарқ карда, ин гурӯҳро аз ҷиҳати иҷтимоӣ ниҳоят осебпазир, дучори омилҳои манфии ҳаёти ҷамъиятӣ мегардонад. Аз ин рӯ, талошҳои, ки ба нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатии ҷавонон равона шудаанд, муваффақияти дарозмуҳлат намедихад ва ҷустуҷӯи пайвастаи роҳҳои самаранокии ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонро тақозо мекунад. Муҳити имрӯза талаб менамояд, роҳҳои ҳалли мушкилоти ба миёномада, пайдо карда шавад. Ҳар як ҷавон оид ба ин масъала бетафовут набуда, балки дар ҳалли он саҳми худро гузорад [65, с. 6].

Аз ин бармеояд, ки мушкили солимии ҷавонро бидуни муттаҳид кардани талошҳо ва ҳамоҳангсозии фаъолияти тамоми сохторҳо, аз ҷумла мақомоти давлатӣ, ки аз саломатии ҷавонон манфиатдор мебошанд, ҳал кардан ғайриимкон аст.

Назарияҳои, ки ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонро муайян мекунанд, аз рӯйи нишондиҳандаҳои иҷтимоӣ омӯхта мешаванд. Дар натиҷа омилҳои психологиро низ ба назар гирифтани лозим меояд, ки якҷоякунандаи омилҳои биологӣ ва иҷтимоӣ ба ҳисоб мераванд. Муҳаққиқ Г.А. Апанасенко дар назарияи худ якчанд гурӯҳи «омилҳоро» ҷудо менамояд, ки инҳо «солимӣ, шаклгирӣ, машғулият ва барқароркунӣ» [118, с. 34] мебошанд. Инчунин, ӯ «тарзи ҳаёти солимро ҳамчун марҳила ва мавқеъ тавсиф менамояд. Чӣ тавре, ки маълум аст, ба сифати асосии ин масъала: ҳолати солимии ҷавонон, вазъи такрористехсолнамоии насл, иҷрои он, саломатии волидайн, мавҷудияти санадҳои ҳуқуқии муҳофизати генофонд ва ғайра баромад менамоянд».

Яке аз назарияҳои асосии ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон ин назарияи маданияти рафтор мебошад. Ба ақидаи В. Семёнов, маданият барои огоҳӣ ва азхудкунии муносибати шахс бо муҳит, ҷомеа, табиат ва худтанзимкунии он раванди муҳим ба шумор меравад [69, с. 102].

Ба ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон ин меъёрҳо «ғизои дуруст, фаъолияти ҷисмонӣ, гигиенаи шахсӣ ва тартибот таъсир мерасонанд» [21, с. 5]. Саломатии равонӣ муносибатҳои инсонро бо одамони дигар фаро гирифта, он бо мақсадҳо ва арзишҳои ҳаётӣ, хусусиятҳои шахсӣ, солимии иҷтимоӣ алоқаманд буда, худмуайянкунӣ, қаноатмандӣ аз вазъи оилавӣ ва иҷтимоӣ, тағйирпазирии стратегияҳои зиндагӣ ва мувофиқати онҳо ба вазъи иҷтимоӣ фарҳангӣ фаҳмида мешавад.

Шароити зиндагонӣ ва фаъолияти меҳнатӣ, инчунин ҳислат ва одатҳо тарзи ҳаёти ҳар яки моро ташкил медиҳанд. Барои инкишофи ҳаёти солими ҷавонон роҳи кардани рӯзи ҳаррӯза, истироҳат, муҳити иҷтимоӣ ниҳоят муҳим эътироф гардидааст. Аммо дар байни онҳо тарзи ҳаёти солим мавқеи махсусро ишғол менамояд. Барои муҳокимаи муфассалтар дар бораи аҳаммияти тарзи ҳаёт барои саломатӣ, ҳамаи омилҳоро ном бурд, ки бевосита ба тарзи ҳаёти солим нигаронида шудаанд. 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. Ташаккули тарзи ҳаёти солим маҷмуи бисёрҷанба буда, ҳалли муваффақиятноки он вазифаи ҳамаи аъзои ҷомеа мебошад [70, с. 8].

Ҷавонон муҳимтарин қишри ҷомеа буда, рушди тамоми соҳаҳо бевосита аз арзишҳо ва тарзи зиндагии онҳо вобаста аст. Саломатӣ яке аз арзишҳои муҳимтарини шахсӣ ва иҷтимоӣ ба ҳисоб меравад. Аз ин рӯ, масъалаҳои марбут ба вазъи саломатии ҷавонон ва шароити омилҳои ба он таъсиркунанда таваҷҷуҳи ҳамаи қишрҳои ҷомеаро тақозо мекунад. Вазъияти тарзи ҳаёти солими ҷавонон, асосан аз тарзи зиндагии онҳо муайян карда мешавад. Тибқи таърифе, ки дар энциклопедияи сотсиологии Руссия оварда шудааст тарзи ҳаёти солим - категорияи

сотсиологӣ буда, маҷмуи намудҳои хосси ғайолияти ҳаётии шахс, гурӯҳи иҷтимоӣ, умуман ҷамъиятро дар бар мегирад [18, с. 100]. Дар асоси ин тафсир, бояд масъалаҳои марбут ба тарзи ҳаёти солими ҷавонон ва ташаккули он дар шароити зиндагии ин гурӯҳ баррасӣ шаванд. Аз вазъи саломатии ҷавонон огоҳ будан, онҳоро бо арзишҳои тарзи ҳаёти солим шинос намудан, ягона роҳи ҳалли ин масъала мебошад.

Шарҳи ин масъала, ба монанди солимии фард таърифи мувофиқро талаб карда, барои баррасӣ онро чун меъёри иҷтимоӣ дар ҷомеа нишон дода тавонад. Муҳаққиқон омилҳои гуногуни тарзи ҳаёти солими ҷавонро пешниҳод мекунанд. Як қатор муҳаққиқон омилҳои тарзи ҳаёти тарғиба ба даст омадаанд, муҳим медонанд. Муҳаққиқон Е.А. Фомин ва Н.М. Федорова дар асоси натиҷаҳои як қатор таҳқиқотҳо ба ақидае омаданд, ки оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон «ду назарияи асосӣ вуҷуд дорад. Мафҳуми «солимӣ» ва «беморӣ» ба маънои меъёрӣ, ҳамчун ченаки аз ҷониби муҳити иҷтимоӣ муайян шуда, ки бо дигаргуниҳои ҷамъият тағйир меёбад, ба он асос меёбад. Дуюм таҳлили солимии ҷисмӣ ва рӯҳии шахсро ифода намуда, инъикоскунандаи он аст, ки барои беҳтар гардонидани вазъи солимии ҷомеа, давлат то кадом андоза мекӯшад» [114, с. 42].

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 ғайолиятро таҳлил кард, ки он якҷокунандаи тамоми равандҳои иҷтимоӣ мебошад [127]. С. Элқайр бошад, дар асоси таҳқиқоти гузаронидааш ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар ҷомеаи муосир чунин пешниҳод мекунад, ки барои арзёбии солимӣ ниҳоят муҳим мебошанд:

- «солимӣ ва беҳатарӣ дар тамоми машғулият аз ҷумла такрористехсолнамоии насл;

- дониш, дарки иттилоот ва иртибот;

- дастовардҳо – фаъолияти назарраси берун аз хона ва оила, инчунин эҷодкорӣ;

- машғулият, густариши худинкишофдиҳӣ ва мавҷудияти ҳадафи муайян;

- мавҷудияти муносибатҳо ба монанди набудани таҳқир, муҳаббат, ҳамдардӣ ва дастгирӣ;

- қаноатмандӣ аз зиндагии худ, оромӣ, эҳсоси беҳбудӣ ва оромӣ;

- алоқамандии фарҳангу маънавият, санъат ва созгорӣ бо муҳити иҷтимоӣ» [22, с. 80].

С. Элқайр хусусиятҳои асосии сифати ҳаётро таҳқиқ карда, дар ҳаёти ҷавонон онро муҳим медонад. Чунки бидуни омӯхтани ҳолатҳои ҷойдошта мо ин ҳолатҳоро истисно менамоем. Ҳамаи меъёрҳои дар поён оварда шуда, барои шарҳи васеи ин масъала кӯмак менамояд. Ба ақидаи С. Элқайр ин меъёрҳои номбурда дар ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон нақши ҳалкунандаро иҷро мекунад. Меъёрҳои асосии мусоидаткунанда ба тарзи ҳаёти солими ҷавонон инҳоянд:

1. Одатҳои бад аз қабилӣ тамокукашӣ ва майзадагӣ ҳаёти солимро зерӣ хатар қарор медиҳад. Он ба ҷузъҳои асосӣ таъсири харобиовар мерасонад. Аз ин рӯ, барои беҳтар ташаккул додани он бар зидди ин одатҳо мебояд мубориза бурд.

2. Ғизои дуруст - яке аз вазифаҳои асосиро дар таъмини фаъолияти ҳаётии инсон иҷро мекунад. Ғизо агар аз рӯйи меъёрҳои ҳатмӣ ва муқарраргардида истифода шавад, он ба инкишофи муътадили организм оварда мерасонад. Ғизои нодуруст, баръакс, хатари бемориҳоро хеле зиёд мекунад, ки баъзан боиси марг низ мегардад.

3. Беҳдошти шахсӣ - гигиена илм дар бораи беҳтар кардан ва нигоҳ доштани саломатии инсон аст. Унсурҳои беҳдошти шахсӣ нигоҳубини бадан, шустани либос, тоза кардани хона, риояи реҷаи кор ва истироҳат

мебошад. Риояи қоидаҳои беҳдоштӣ барои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон заминаҳои мусоидро фароҳам менамояд.

4. Фаъолияти мувофиқи ҷисмонӣ - яке аз чунин навъи фаъолият - ин варзиш мебошад, ки асоси тарзи ҳаёти солим эътироф гардидааст. Машқи ҷисмонӣ на танҳо мубодилаи моддаҳо ва гардиши хунро дар бадан беҳтар мекунад. Бараъкс, инчунин барои мустаҳкам кардани иммунитет, паст кардани холестерин ва ба эътидол овардани мубодилаи моддаҳо дар организм мусоидат мекунад.

5. Истироҳат - одам вобаста ба фаъолияти асосӣ ба истироҳати ҳаррӯза, ҳафтаина ва солоне ниёз дорад. Масалан, ҳангоми меҳнати вазнини ҷисмонӣ, истироҳат маънои барқарор намудани энергияи сарфшуда мебошад [130].

Ҳамаи омилҳои дар боло зикргардидаи тарзи ҳаёти солим барои ташаккули он ниҳоят муҳим мебошанд. Саломатии инсон ба рафтори ӯ алоқамандии зич дорад. Ин аз он вобаста аст, ки тарзи ҳаёти ӯ то кадом андоза солим ва беҳатар аст. Аз ин рӯ, хеле муҳим аст, ки фард донанд, ки «саломатӣ» ва «тарзи ҳаёти солим» бо ҳам алоқаманд буда, барои таъмин намудани солимии ҷавонон яке аз принципҳои ҷиддӣ баррасӣ мегардад.

Ба ақидаи муҳаққиқон ченакҳои асосие, ки ба тарзи ҳаёти солими ҷавонон монеа эҷод мекунанд, инҳо мебошанд:

- тамокукашӣ, истеъмоли машруботи спиртӣ ва нашъамандӣ, муносибати хунукназарона нисбат ба ғизо;
- машғулияти ками ҷисмонӣ;
- ҳолатҳои фишорӣ дар оила ва дар ҷойи кор;
- ба муассисаҳои тиббӣ дастрасӣ надоштан [114, с. 44].

Барои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон ҳама ҷанбаҳоро баррасӣ намудан аз манфиат холӣ нест. Ҳаёти бетамоку ва майзадагӣ, фаъолияти кофии ҷисмонӣ, хӯроки оқилонаи мутаносиб барои паҳн

намудани тарзи ҳаёти солими ҷавонон кӯмак мерасонад. Ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон имрӯз яке аз масъалаҳое ба шумор меравад, ки вазифаи асосии ҷомеа доништа мешавад. Таъсири тарзи ҳаёти солим ба ҷавонон хеле бузург аст. Ҷавононе, ки ба тарзи ҳаёти солим рӯ овардаанд, нисбат ба ҷавонони дигар фарқкунанда мебошанд. Бояд гуфт, ки ҷавононе, ки ба тарзи ҳаёти солим пайравӣ менамоянд, насли онҳо ба онҳо тақлид менамоянд, рафторҳои солимро дар худ инкишоф медиҳанд. Ин насли нав метавонад, барандаи асосии умри дароз, муваффақият ва пешравиҳо бошанд. Аммо ҳатто дар байни ин ҷавонон боз онҳое пайдо мегарданд, ки ҳатто қоидаҳои оддии ташаккули тарзи ҳаёти солимро наметонанд [45, с. 13].

«Солими яке аз меъёрҳои асосии ҳаёти ба шумор меравад. Тарзи ҳаёти солим бошад, ба таври васеъ яке аз ченакҳои муҳимтарин ва рушди бомароми иҷтимоии ташаккули он эътироф гардидааст. Барои баррасии ин масъала дар байни ҷавонон пеш аз ҳама омилҳои ташаккули онро баррасӣ намуд» [74, с. 261]. Дар илми сотсиология мо ба таври васеъ ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавононро дида метавонем. Олимон ва ҷомеашиносон тарзи ҳаёти солимро гуногун арзёбӣ менамоянд.

Ташаккули тарзи ҳаёти солим, одатан бо маҷмуи нишондиҳандаҳои зерини демографӣ таваллуд, ғавт, маризӣ, сатҳи афзоиши ҷисмонӣ ва ғайра баррасӣ карда мешавад. Ҳар як ҷавон оид ба ин масъала бетафовут набуда, балки дар ҳалли он саҳми худро гузорад. Дар ташаккули он ниҳодҳои ҷомеа имкониятҳои зиёде дорад.

Чорабиниҳои баргузоргардида, имконият фароҳам менамояд, ки солимии онҳо ҳифз гардад. Аз ин рӯ барои натиҷаи дилхоҳро ба даст овардан, пеш аз ҳама ҷавононро ба ин масъала аз хурдӣ омода намоем. Ҳанӯз аз хурдӣ ҳам волидону мурббияҳо ба онҳо талқин намоянд, ки ҳаёти солим асоси ғаъолияти онҳоро дар бар мегирад. Онҳо ба дарки ин

нукта расанд, ки то фард солимӣ надошта бошад, дигар дастовардхоро ба даст оварда наметавонад. Дар ин росто қабл аз ҳама бояд дарк кард, ки волотарин дасовард барои фард ин солимӣ аст. Ин масъала дар илми сотсиология бо ёрии чунин фанҳо, ба монанди сотсиологияи тиб, сотсиологияи ҷавонон, сотсиологияи варзиш ва сотсиологияи гурӯҳҳои иҷтимоӣ - демографӣ омӯхта мешавад.

Бахусус, «дар шароити имрӯзӣ масъалаи тарзи ҳаёти солим ва ташаккули он дар байни ҷавонон мақоми сазоворро ба даст овардааст. Ченаки асосии ташаккули он дар байни ҷавонон бо он шарҳ дода мешавад, ки беҳбудии иҷтимоӣ ва ғайриҳои онҳо аз солимии ҷисмонӣ ва рӯҳӣ вобаста мебошад» [56, с. 209]. Аз ин рӯ, солимии ҷисмонӣ ва ахлоқии ҷавонон бо муҳити иҷтимоӣ алоқамандии ногустастанӣ дорад. Донишмандони роҳҳои баланд намудани дониши ҷавонон оид ба омӯзиши мунтазами ин масъала хеле зарур аст. Чунки ҳаёти солим асоси ғайриҳои фардро ташкил медиҳад ва нигоҳдошти он мушкилоти рӯзмарра ба шумор меравад.

Гузашта аз ин, қобилияти мутобикшавии бадан паст гардида, аксар вақт боиси инкишофи бемориҳои зиёд мегардад. Тарзи ҳаёти солими ҷавонон мавҷудияти ҳама гуна хавфҳои иҷтимоиро кам карда, ба ҳифзи осудагии ҷомеа кӯмак мерасонад. Ин чунин маъно дорад, ки аввалан, ҳамаи нишондиҳандаҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим бояд аз ҷониби ҷомеа мавриди баррасӣ қарор гирад.

Ҳамин тавр, «падидае, ки тарзи ҳаёти солимро муайян менамояд, он амалҳои мебошанд, ки шахс дар ҳаёти ҳаррӯзаи худ мунтазам анҷом медиҳад, ки ба нигоҳ доштани саломатӣ ва кам кардани хавфи гирифторӣ ба бемориҳо мусоидат мекунанд» [56, с. 209]. Омӯштани ин омилҳо аз синни хурдсолӣ муҳим буда, дар марҳилаҳои гуногуни ҳаёт инкишоф меёбад. Бо истифода аз асосҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим,

мо метавонем сифати зиндагии шахсро дигаргун намоем. Фарде, ки тарзи асоси ҳаёти солимро медонад, ба дигарон низ таъсир мегузорад.

Дар ташаккули саломатӣ тарзи ҳаёти солим ниҳоят муҳим мебошад, зеро он хусусияти махсус дошта, бо анъанаҳои таърихӣ ва миллий (менталитет), майлҳои шахсӣ муайян карда мешавад. Ба ақидаи муҳаққиқон саломатии инсон аз бисёр омилҳо вобаста аст: ирсӣ, иҷтимоӣ ва ғайрияти иқтисодӣ, экологӣ, системаи тандурустӣ. Аммо дар байни ҳамаи ин омилҳо тарзи ҳаёт ҷойи махсусро ишғол менамояд. Сотсиологҳо ташаккули тарзи ҳаёти солимро аз чунин «концепсияҳои асосӣ иборат медонанд:

- ташаккули тарзи ҳаёти солим зухуроти амалисозии тавоноии ҷомеа дар шакли инфиродӣ ё гурӯҳӣ дар таъмини ҳифзи солимии аҳоли мебошад;

- он зинаи оромии иҷтимоиро инъикос мекунад, ки ҳамчун ягонагии сатҳи сифати солимӣ арзёбӣ мегардад;

- ташаккули тарзи ҳаёти солим ҳамчун пешгӯии самаранокии ташкилотҳои иҷтимоӣ дар робита бо арзиши саломатӣ баррасӣ карда мешавад» [134].

Ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон аксар вақт ҳамчун муайянкунандаи тарзи ҳаёти шахс бо мақсади пешгирии бемориҳо, беҳтар кардани саломатии онҳо, ноил шудан ба дарозумрии ғайри ва дар натиҷа беҳтар кардани сифати зиндагӣ ва иҷрои пурраи тамоми вазифаҳо муайян карда мешавад. Як қатор ҷомеашиносон тарзи ҳаёти солим ва омилҳои ташаккулдиҳандаи онро мушкилоти глобалии иҷтимоӣ, ҷузъи таркибии ҳаёти кулли ҷамъият медонанд. Аз ин рӯ, ташаккули тарзи ҳаёт ва омилҳое, ки ба саломатии инсон мусоидат мекунад, метавонад дар сатҳҳои гуногун амалӣ карда шавад.

Имрӯз ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни қишрҳои гуногуни ҷомеа аҳамияти махсусро соҳиб гардидааст. Рушди тарзи ҳаёти

солимо стрессҳои иҷтимоӣ, афзоиши хатарҳои сунъӣ, экологӣ, равонӣ, эмотсионалӣ ва сифати пасти ғизо, ҳаво ва ғайра дигаргуншавӣ дар солимӣ мегардад. Аз тарафи дигар, якбора зиёд шудани нишондиҳандаҳои демографӣ, рушди фавт аз сабабҳои он, беморшавӣ ва маъҷубӣ ҷавононро водор менамояд, ки ба ин масъала таваҷҷуҳи бештар намоянд. Меъёрҳои тарзи ҳаёти солим гуногун буда, асосии онҳоро роҳати психологӣ, ғизои солим ва фаъолияти баланди ҷисмонӣ ташкил медиҳад. Иттиҳодияи ҷомеашиносону табибони Москва [110, с. 99] қолаберо бо номи «ҳафт омили тарзи ҳаёти солим» таҳия кардаанд. Ин ҳафт омил як қатор хусусиятҳоро доро мебошанд, ки ба беҳтар шудани тарзи ҳаёти солими ҷавонони ҷомеаи муосир мусоидат мекунанд:

1. Ғизои оқилона:

- хӯроки мутавозин аз рӯйи макро ва микроэлементҳо;
- мувозинати дурусти растанӣ ва ҳайвонот;
- мунтазам ва саривақтии ғизо;
- ҷуброни норасоии макро ва микроэлементҳо бо ёрии хӯрокҳои аз унсурҳои зарурӣ ғанибуда, ғизоҳои махсус ва иловаҳои парҳезӣ;
- муътадилӣ дар ғизо.

2. Фаъолияти баланди ҷисмонӣ:

- бозиҳои варзишӣ, аэробика;
- машқҳои берунӣ, сайругашт ва сайёҳии наздик;
- гимнастикаи беҳдошти пагоҳӣ;
- машқҳои нафаскашӣ.

3. Иқлими мусоиди психоэмоционалӣ:

- мавҷудияти арзишҳои ахлоқӣ дар ҷомеа;
- зиндагии оқилона ва ҳадафҳои ҳаррӯза;
- ҳаёт дар ҳамоҳангӣ бо табиат;
- муносибати мусбат ба ҳаёт;

- ташкили оқилонаи меҳнат ва вақти хоӣ, истироҳат;
- дастрасии моддӣ.

#### 4. Паст кардани таъсири омилҳои манфии ҳаёт:

- интиҳоби дурусти ғизо, воситаҳои рӯзгор барои тоза кардани об ва ҳаво.

#### 5. Баланд бардоштани қобилияти муҳофизати бадан:

- тарбияи ҷисмонӣ;
- дар берун сайру гашт кардан;
- илова кардани витаминҳо, адаптогенҳо, иммуномодуляторҳо ба ғизо.

#### 6. Бартараф кардани одатҳои бад:

- майзадагӣ;
- нашъамандӣ;
- тамокукашӣ;
- қиморбозӣ ва бозиҳои компютерӣ.

#### 7. Ташкили ҳаёт:

- интиҳоби оқилонаи ҷойи истиқомат;
- муҳити солим дар оила;
- экологияи манзил;
- истироҳати маданӣ [133].

Ташаккули тарзи ҳаёти солим барои баррасии ҷанбаҳои гуногуни ин масъала кӯмак менамояд. Як қатор дастурҳои асосие вучуд дорад, ки меъёри солимиро ташкил медиҳад:

- фарди мушаххас барандаи фаъоли тарзи ҳаёти солим ҳамчун субъект ва объекти ҳаёт ва вазъи иҷтимоии ӯ мебошад;
- шахс дар ягонагии принципҳои биологӣ ва иҷтимоии худ дар амалисозии тарзи ҳаёти солим амал мекунад;
- муносибати ҳавасмандии шахс ба татбиқи он ба қобилиятҳои иҷтимоӣ, ҷисмонӣ, зеҳнӣ ва равонии худ асос меёбад;

– он воситаи натиҷадор ва усули таъмини саломатӣ, пешгирии ибтидоии бемориҳо ва қонё гардонидани талаботи ҳаётан муҳимми саломатӣ эътироф гардидааст [43, с. 58].

Ташкили тарзи ҳаёти солим барои шахс бояд бо асосҳои зерин муайян карда шавад:

- «омилҳои ирсии инфиродӣ;
- шароитҳои объективии иҷтимоӣ ва иқтисодӣ;
- шароити мушаххас, ки дар он фаъолияти оилавӣ ва хоҷагӣ амалӣ карда мешавад;
- машғулияти касбӣ;
- ҳавасмандие, ки ҳаҷонбинӣ ва фарҳанги фардро муайян мекунад ва дараҷаи тамоюли онҳо ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим» [46, с. 118].

Муҳаққиқи дигар М. Мартинковски дар назарияҳои худ асоси тарзи ҳаёти солимро дуруст ташкил кардани речаи рӯз, характери кор ва сифати маҳсулот, чигунагии саломатӣ, фаъолияти корӣ ва истироҳат мешуморад [49, с. 10].

Илова бар ин, «дар ҳаёти ҳавонони ҳар як кишвар омилҳое, ки вазъи саломатӣ ё беморию муайян мекунад, нақши бузург доранд. Ин масъала он меъёрҳоро дар бар мегирад, ки ба иҷрои вазифаҳои гуногун ва дар ҳама шароит ба саломатӣ мусоидат мекунад. Тамоюли шахсиятро он ба инкишоф, ҳифз ва беҳбудии солимии ҳам фард ва ҳам ҷамъият дар умум ифода менамояд» [53, с. 109].

Ба ақидаи ҷомеашиносон омилҳои зерин ба саломатии ҳавонони муосир «хусусияти демографӣ (ҷинс, синну сол), ирсият, ниҳоди тандурустӣ, вазъи экологӣ дар ҷойи истиқомат, муҳити иҷтимоию психологӣ, шароити иқтисодии ҳаёт, тарзи ҳаёти солим таъсир мерасонанд» [41, с. 197].

Яке аз масъалаҳои муҳимми сиёсати иҷтимоӣ ташаккули тарзи ҳаёти солими аҳоли мебошад. Вақте ки инсон солим аст, оила солим аст ва аз

оилаи солим ҷомеаи солим ташаккул меёбад. Маълум аст, ки ба тарзи ҳаёти солими ҷавонон ҳам омилҳои биологӣ ва ҳам омилҳои иҷтимоӣ таъсир мерасонанд, ки дар байни онҳо меҳнат нақши асосиро иҷро мекунад. Меҳнат шартӣ ҳатмӣ ва табиӣ ҳаёт буда, бе он мубодилаи моддаҳои байни инсон ва табиат имконнопазир аст. Меҳнат ба инсон қувваи эҷодкорӣ, худшиносӣ мебахшад ва дар ӯ мақсаднокӣ, суботкорӣ, муносибати бошуурона ба ҳаёти солим ва ғайраро тарбия мекунад [121, с. 75].

Ҷавонон ҳамеша кӯшиш кунанд, ки қувва, ҷолокӣ, суръат, устуворӣ барин сифатҳои ҷисмониро барои ташаккули тарзи ҳаёти солим инкишоф диҳанд. Ҳангоми тартиб додани рӯзаи ҳаррӯза, муайян кардани вақт ва давомнокии истироҳати ҷаҳол ва ғайриҷаҳолро ба инобат гирифтани муҳим аст. Барои дар сатҳи зарурӣ ба роҳ мондани ҷаҳолияти солимгардонӣ, пеш аз ҳама ба варзишгоҳҳо рӯ овардан мувофиқи мақсад аст. Дар рафти иҷрои саривақтии машқҳо устувории солимӣ таъмин гардида, ҳолати нигоҳдошти он танзим карда мешавад. Кам будани ҳаракат ба саломатии инсон таъсири манфӣ мерасонад. Машқҳои мунтазами ҷисмонӣ ва варзиш, сайругаштҳо ва сайёҳиро барои боз ҳам инкишоф додани тарзи ҳаёти солим заминаи асосӣ эътироф мекунад. Ҷорабиниҳои таълимӣ ва солимгардонӣ барои беҳтар кардани саломатӣ ва инкишофи қобилияти ҷисмонии ҷавонон, нигоҳ доштани малакаҳои ҳаётан муҳим дар синни миёна ва калонсолӣ, пешгирии тағйироти номусоиди давраи пиронсолӣ мусоидат мекунад [131].

Ба ақидаи коршиносон 70% аҳолии кишварҳо дар ҳолати стресси дарозмуҳлати равонӣ-эмотсионалӣ ва иҷтимоӣ зиндагӣ мекунад, тавре ки мо медонем, механизмҳои мутобиқшавӣ ва ҷубронкуниро, ки саломатиро дастгирӣ мекунад, ҳароб мекунад. Афзоиши бемориҳои рӯҳӣ, невроз, афсурдагӣ, афзоиши майзадагӣ ва нашъамандӣ бемориҳои

дилу рағҳо аз ин шаҳодат медиҳанд. Муҳаққиқ М.А. Грязнова чунин назарияро барои бартараф кардани монеаҳои тарзи ҳаёти солим пешниҳод менамояд:

- барномаи махсус доштан оид ба ташаккули ҳаёти солим дар байни ҷавонон. Бисёре аз барномаҳои пешгирикунанда дар кишварҳои, ки дар мубориза бо бемориҳо муваффақият ба даст овардаанд, дар давраи номусоиди иқтисодӣ барои ин кишварҳо қабул гардидаанд. Дар доираи маблағгузорию буҷетӣ зарур аст, ки захираҳои молиявӣ барои рушди профилактикӣ дар шакли азнавтасимкунии захираҳо дар системаи тандурустӣ истифода шаванд;

- омӯзиш ва тарбияи беҳдоштӣ. Ташаккули тарзи ҳаёти солим, тарбияи фарҳанги умумии саломатӣ муҳимтарин ҷузъи мавҷудияти инсон дар ҷаҳони муосир мебошад. Надоштани дониш дар бораи тарзи ҳаёти солим пояи саломатии мардумро паст карда, ба паҳншавии одатҳои бад ва омилҳои хавфи бемориҳо мусоидат мекунад. Азбаски ташаккули саломатӣ пайваستا ва доимӣ мебошад, беҳтар аст, ки амалӣ намудани курсҳо ва барномаҳои таълими беҳдоштӣ дар муассисаҳои таълимӣ ба муаллимоне, ки аз мутахассисони соҳаи тиб дар соҳаи тарбияи гигиенӣ ва рӯҳӣ гузаштаанд, вогузор карда шаванд. Аз ин рӯ, дар мактабҳои олӣ ҳам барои муаллимон, сарфи назар аз фанҳои онҳо ва ҳам табибон, сарфи назар аз ихтисосашон, барномаҳои тайёриро ба мактабҳои олӣ мутобиқ кардан лозим аст;

- барои таҳкими саломатӣ, муайян кардани ангежаҳо, ҷустуҷӯи роҳҳои дигари ташвиқи шуур барои таҳким ва нигоҳ доштани солимии ҷисмонӣ ва рӯҳии ҳар як шахс, нигоҳ доштани умри дарози фаъоли ӯ равишҳои нав лозим аст. Барои ташаккули одатҳои тарзи ҳаёти солим дар байни аҳолии муносибати ҳамаҷониба зарур аст. Ин маънои онро дорад, ки Барномаи давлатии тарзи ҳаёти солим дар сатҳи зарурӣ таҳия

ва қабул карда шавад. Ин ҳам як мушкилии ҷиддӣ буда, бояд атрофи он андеша кард [83, с. 108].

Маълум аст, ки варзиш дар баробари таъсири бевоситаи мусбат таъсири омилҳои манфии муҳити ҷомеаро ба ҷавонон хеле кам мекунад. Фаъолияти ҷисмонӣ ба даст кашидан аз одатҳои бад мусоидат мекунад, саломатӣ - фаъолиятро беҳтар мекунад ва ба баланд бардоштани муқовимати бадан ба муҳити номусоиди экологӣ замина фароҳам меоварад. Баъд аз ҳама, барои омӯзиши мунтазими ин масъала мо ба таҳқиқотҳои доманадор ниёз дорем. Он на фақат ба ҷамъият, балки ба ҳар фарди он алоқамандӣ дорад. Ҳар як шахс дарк намояд, ки агар саломатӣ надошта бошад, ба ӯ ҳеҷ гуна арзишҳои моддӣ ва дигар арзишҳо лозим нест. Тарзи ҳаёти солим ба мо шароит фароҳам меоварад, ки дар тамоми самт ба дастовардҳои бузург шарафёб гардем. Яке аз вазифаҳои бунёдии давлат фароҳам овардани шароит барои нигоҳдории ва беҳтар намудани солимии ҷисмонӣ ва маънавии шаҳрвандон мебошад. Вазъи саломатии аҳоли ва ҷалби оммаи васеи аҳоли ба тарбияи ҷисмонӣ нишондиҳандаи устувории миллат, ҷузъи муҳимми ҳаёти иқтисодии он мебошад, зеро миллати солим асоси пайдории давлат мебошад [84, с. 57].

Барои дар сатҳи зарурӣ инкишоф додани тарзи ҳаёти солими ҷавонон варзишро яке аз омилҳои рушди он эътироф намудаанд. Ба ақидаи муҳаққиқон тадбирҳои мавҷуданд, ки ба «ташаккули тарзи ҳаёти солим таъсир мерасонанд:

- рушди инфрасохтори варзишӣ ва таъмини мавҷудияти варзиши оммавӣ.
- системаи тайёр кардан ва тақмили ихтисоси мутахассисони соҳаи гуногун дар ташаккули тарзи ҳаёти солим ва масъалаҳои тарбияи ҷисмонӣ таҳияи асосҳои илмӣ тарзи ҳаёти солим, варзиш ва тақмили барномаҳо.

– фаъолгардони кори тарбиявӣ - тарғиби арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ ва саломатӣ, инкишофи талаботи ҷавонон ба меъёрҳои тарзи ҳаёти солим, бошуурона рад кардани рафтори нодуруст, мунтазам бо тарбияи бадан машғул шудан.

– тавассути воситаҳои ахбори омма тарғиби тарзи ҳаёти солим ва фаъолияти ҷисмонӣ, аз ҷумла тарғиби арзишҳои саломатӣ.

– истифодаи чорабиниҳои оммавӣ ва варзишӣ барои ташаккули фаъолияти варзишӣ ва рафтори солим» [77, с. 76].

Ба ақидаи Э.Н. Вайнер сохтори тарзи ҳаёти солим ченакҳои зеринро «реҷаи фаъолият, ғизои оқилона, тарзи оқилонаи ҳаёт, танзими психофизиологӣ, тарбияи иммунитет, набудани одатҳои бадро дар бар мегирад». Парадигмаи нави саломатиро академик Н. Амосов дар назарияи худ чунин шарҳ додааст: «Барои солим будан саъю кӯшиши шахс доимӣ ва назаррас бошад. Ҳеҷ чиз ҷойи тарзи ҳаёти солимро гирифта наметавонад» [108, с. 71].

Тарзи ҳаёти солим ҳамчун як низом аз се унсури асосии ба ҳам алоқаманд ва ивазшаванда: маданияти ғизо, маданияти ҳаракат ва маданияти эҳсосот иборат аст:

**Маданияти ғизо.** Дар тарзи ҳаёти солим, ғизо ҳалқунанда мебошад, зеро он ба фаъолият ва устувории эмотсионалӣ таъсири мусбат мерасонад. Ғизо ягона воситаи табиӣ азхудкунии моддаҳои ғизоӣ, ба ҳисоб меравад.

**Маданияти ҳаракат.** Машқҳои ҷисмонӣ (пиёдагардӣ, давидан, шиноварӣ, лижаронӣ, боғдорӣ ва ғайра) дар шароити табиӣ таъсири муҳим доранд. Яке аз талаботи табиӣ инсон ҳаракат кардан ба ҳисоб меравад. Шумори ҳаракат, ки инсон дар давоми вақт анҷом медиҳад, ҳаҷми ҳаракатҳои ўро ташкил медиҳад. Таҳлилгарон муқаррар

намудаанд, ки агар талабот ба ҳаракат қонун нагардад, он гоҳ гиподинамия - ғаёлияти ҳаракаткунии нокифоя оғоз мегардад.

**Маданияти эҳсосот.** Эҳсосоти манфӣ (ҳасад, ғазаб, тарс ва ғайра) қудрати бузурги харобиовар доранд, эҳсосоти мусбат (ҳанда, шодӣ, миннатдорӣ ва ғайра) саломатиро ҳифз мекунанд ва ба муваффақиятҳо мусоидат мекунанд. Эҳсосот ё ҳолатҳои руҳӣ ба саломатии инсон таъсири калон мерасонанд. Ҳиссиёти манфӣ - тарс, ҳасад, рашк, ошуфтаҳолӣ ба инсон таъсири манфӣ мерасонад. Ҳиссиёти манфии борҳо такроршаванда метавонад ба бештар бад шудани саломатии одам оварда расонад [67, с. 28].

Ташаккули тарзи ҳаёти солим вақти бениҳоят бардавом буда, метавонад то охири умр идома намояд. Дигаргунӣ, ки дар натиҷаи риояи тарзи ҳаёти солим дар организм ба амал меоянд, дарҳол натиҷа намедиханд. Таъсири мусбати гузоштан ба тарзи ҳаёти оқилона баъзан солҳо ба таъхир меафтад. Аз ин рӯ, мутаассифона, аксар вақт одамон танҳо ҳуди гузаришро «кӯшиш мекунанд», аммо натиҷае ба даст наоварда, ба тарзи пештараи ҳаёти худ бармегарданд, ки ин тааҷҷубовар нест.

Дар ин маврид суҳан дар бораи одатҳои меравад, ки саломатиро зерин хатар мекунанд. Аз ҳама маъмултарини онҳо тамокукашӣ, истеъмоли нӯшокиҳои спиртӣ ва маводи муҳаддир мебошанд. Тавре, ки дар боло зикр гардид, дар байни омилҳои, ки тарзи ҳаёти солимро муайян мекунанд, хусусиятҳои инфиродии шахс нақши муҳим доранд. Дар байни онҳо хусусиятҳои демографӣ (ҷинс, синну сол), қобилиятҳои маърифатӣ, дарки хатари инфиродӣ ва афзалиятҳои байнивақтӣ фарқ мекунанд. Муайянкунандаҳои иҷтимоӣ таҳсилот, оила, мансубият ба табақаи муайяни иҷтимоӣ, шабақаҳои иҷтимоӣ, ҷойи истиқомат низ муҳиманд.

Омилҳои иқтисодӣ низ метавонад ба ташаккули тарзи ҳаёти солим ба монанди касб, кор, даромад, нарх, технологияи истеҳсолот ва пешниҳоди баъзе молҳо ва хизматрасониҳо таъсиргузор бошанд. Унсурҳои муайян метавонанд ба баъзе ҷанбаҳои тарзи ҳаёти солим таъсир расонанд ё баръакс, танҳо дар робита ба гурӯҳҳои муайяни иҷтимоӣ демографӣ фаъолият намоянд [96, с. 11].

Ташаккули тарзи ҳаёти солим дар ҷомеашиносии муосир хеле маъмул аст. Асосҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар асри XX гузошта шуд, ки намояндагони машҳури он сотсиологҳои Ғарб В. Бек, Э.Гидденс, Н. Луман ва як қатор таҳқиқотчиёни дигар ба ҳисоб мераванд. Таҳқиқотчиёне, ки дар доираи ҷанбаҳои хавф дар ташаккули тарзи ҳаёти солим таҳқиқҳо гузарониданд, кам нестанд. Онҳо ин масъаларо асоси ҷомеаи муосир баррасӣ менамоянд. Ҷустуҷӯи намунаи нави тавсифи инкишофи ҷомеаро дар дараҷаи баланди номуайяни, гуногунрангии тараққиёти ҷамъият шарҳ медиҳанд. Бояд ёдрас шуд, ки таҳдидҳои иҷтимоӣ ҳама вақт оид ба ин масъала вуҷуд доранд. Онҳоро пешгирӣ карда намешавад ва имкон дорад, ки хавфи онро дар иҷтимоиёти ҷомеа камтар намуд.

Ташаккули тарзи ҳаёти солим - роҳи татбиқи ҷанбаҳои асосии ҳаёти ҳаррӯзаи инсон ба ҳисоб меравад, ки ба нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатии ӯ мусоидат мекунад. Л.Г. Матрос муносибат ба саломатиро ҳамчун яке аз ҷанбаҳои раванди мутобиқшавӣ қарор дода, дар назарияи худ қайд менамояд, ки саломатӣ ҳолат не, балки қоидаи динамикӣ аст, он ҳам шарт ва натиҷаи ҳамоҳангсозии таъсири мутақобилаи организм бо муҳити зист мебошад, ки бо омилҳои ташаккулёбӣ инъикос мегардад [125, с. 19].

Мустаҳкам намудани саломатӣ тадбирҳои нигоҳдорӣ ва баланд бардоштани сатҳи саломатии ҷавонон бо мақсади таъмини беҳбудии пурраи ҷисмонӣ, маънавӣ ва иҷтимоии онҳо мебошад. Олимон қайд

менамоянд, ки тарзи ҳаёти солим ба рушди шахсият ба таҳким ва рушди солимии шахсӣ ва ҷамъиятӣ, татбиқ намуди пешгирии бемориҳо - пешгирии ибтидоӣ, пайдоиши онҳо ва қонеъ гардонидани талаботи ҳаётӣ мусоидат мекунад. Се ҷузъи асосии ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон вучуд дорад:

- 1) «Барои татбиқи тарзи ҳаёти солим шаклҳои аниқӣ ҳаёт зарур аст, ки барои он замиа гардад.
- 2) Сохтори ҷараёнҳои арзишӣ, ки ҳадафҳои аз рӯи ақлу шуур гузошташударо тарғиб менамояд.
- 3) Муҳити воқеии иҷтимоӣ» [35, с. 12].

Ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон, инчунин самти муайяни ҳадафи шахсро оид ба устуворнамоӣ ва инкишофи солимии фардро ифода мекунад. Ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон, инчунин асоси пешгирии бемориҳост. Бо вучуди ин, вазифаи тарзи ҳаёти солим хеле васеътар, он аз доираи мушкilotи сирф тиббӣ мегузарад. Сохтори тарзи ҳаёти солим фазои маънавӣ, иҷтимоӣ фарҳангӣ ва ҳуқуқии инкишоф ва фаъолияти умумии шахсро дарбар мегирад. Ташаккули тарзи ҳаёти солим ба ақидаи муҳаққиқ А. Карпов ба нигоҳ доштани саломатӣ равона гардида, чунин аст:

- «бартараф намудани хатар;
- дар бораи таҳдид ва роҳҳои бартараф кардани стресс маълумот медиҳад;
- барномаи амал тартиб дода, ба иҷрои он шуруъ намудан» [32, с. 162].

Дар замони муосир дар бораи саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим, инчунин дар бораи омилҳои он, ки барои нигоҳ доштан кӯмак менамояд, иттилоот хело ҳам зиёд аст. Аммо барои он ки ин дониши андӯхтаи инсоният натиҷаи худро диҳад, як қатор ҳолатҳои манфиеро, ки ба татбиқи воқеии тарзи ҳаёти солим ҳалал мерасонанд, ба назар гирифта

ва бартараф кардан лозим аст. Муҳаққиқони сатҳи байналҳалқӣ онҳоро чунин гурӯҳбандӣ намудаанд:

Дар кишварҳое, ки низоми муттасили маориф ва тандурустӣ вучуд надорад. Дар давраҳои гуногуни синну солӣ инсон оид ба солимӣ маълумот ба даст меоварад. Аммо ин маълумотҳо дар сатҳи зарурӣ мукамал набуда, аксар вақт ба ҳам мухолиф ва баъзан ҳатто нолозим низ ҳастанд. Аз ин ҷост, ки мушкилоти инкишоф додани системаи тарбияи доимии солимӣ, ки одамро аз лаҳзаи таваллуд то синни пирӣ бо равишҳои инкишоф додани саломатӣ ва ҳам бо воситаю усулҳои ташаккули он мусаллаҳ менамояд, ба миён меояд. Талошҳои ҷомеа бо дарназардошти паст шудани саломатии ҷавонон ба он равона гардидааст, ки низоми ягонаи таълими донишҳо оид ба ин масъала аҳаммияти умумидавлатидошта гардад. Чунин амсила метавонад ташаккули тарзи ҳаёти солимро ба роҳ монад. Илова бар ин, инкишофи ин масъала моро водор месозад, ки баҳри ҳифзи солимӣ ҷавононро бо идеяҳои ҳаёти солим ошно созем. Зеро маҳз ин идеяҳо онҳоро барои ҳифзи солимӣ омода менамояд. Барои ин концепсия, барнома ва аз ин рӯ, ташкили таълимиро дар зинаҳои гуногуни таҳсилоти ибтидоӣ ва иловагӣ таҳия кард.

Ташаккули дониши инсон дар бораи саломатӣ ҳанӯз муайян намекунад, ки ӯ пайравӣ намуда, тарзи ҳаёти солимро пеш мебарад. Барои ин дар инсон ангезаи устувори саломатиро ба вучуд овардан лозим аст. Инсон ҳангоме, ки таваллуд мегардад, бемуқсон буда, то ба садамае дучор нагардад, солимии худро нигоҳ медорад. И. Брехман қайд менамояд, ки «фарди солим, ба ҳама намуди бемориҳо мубориза бурда метавонад. Аксари ин бемориҳо нишонаи дурудароз дошта, бо хоҳиши шахсият аз байн бурда мешавад» [19, с. 32].

Қорҳои мавҷудаи соҳаҳои маориф, тандурустӣ аз ҳисоби маблағҳо амалӣ карда мешаванд. Дар баробари ин, роҳҳои бартараф кардани

омилҳои хавф ошкор карда шаванд. Ин имконият медиҳад, ки воситаҳои функционалии организм дар муқобилият бо таъсири номатлуб ва рафъи аломатҳои ибтидоии беморӣ, ки аллакай оғоз шудаанд, нишон дода шавад.

Даҳсолаҳо боз дар кишварҳои ҷаҳон ба тарзи ҳаёти солим афзалият дода шуда буд. Гузашта аз ин, давлат ҳифзи иҷтимоии пеш аз ҳама беморонро таъмин менамояд. Имрӯз вазъияте ба вуҷуд омадааст, ки бештар аз ҳарвақта дида, ба саломатии ҷомеа аҳаммият додан зарур аст.

ВАО дар тарғиби ташаккули тарзи ҳаёти солим агенти асосӣ эътироф гардида, донишҳои навро бештар оид ба ин масъала ташвиқ менамояд. Дар ҷомеаи имрӯза ба ташаккули фарҳанги истироҳат, ки яке аз шаклҳои асосии тарзи ҳаёти солим доништа мешавад, муносибати ҷиддӣ дода мешавад. Набудани ин гуна фарҳанг одамро гаравғони як вақтхӯшии нопок, хоҳиши гузаронидани вақт бо тамошои телевизор, нӯшидани машрубот ва коре накардан мекунад. Дар натиҷа вақт барои истироҳат, рафъи оқибатҳои хастагии касбӣ ва тайёри ба марҳилаи навбатии фаъолият самаранок истифода бурда намешавад ва аксаран натиҷаҳои манфиро низ ба бор меоварад.

Дар хулосаи 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, гуфтан ба маврид аст, ки фарди оқилу солим барои ҳифзи солимӣ ва тақвияти он чизеро пайдо накардааст.

Маънии солим будани миллат ин мутаносибан, ҷавонони имрӯза дарк мекунанд, ки барои инкишофи ёфтани ин масъала аз тамоми имкониятҳои мавҷуда бояд истифода намоянд. Дар амалия истифода гардидани он тавассути оилаҳо ва насли ояндасоз ифодаи пурраи худро меёбад. Зеро рӯ овардан ба тарзи ҳаёти солим роҳи оддитарин ва

беталафоти ҳифзи саломатии миллат мебошад. Саломатии миллат асоси тараққиёти давлат буда, барои рушди он заминаи асосӣ мегардад. Ин масъала имрӯзҳо ниҳоят муҳим гардида, дурнамои рушди кишварро муайян менамояд. Таҳлили ҳолат нишон медиҳад, ки айни замон дастрасӣ ба ҳифзи саломатии ҷавонон ба таври васеъ таъмин карда шудааст.

## **БОБИ II. ОМИЛҲОИ ИҶТИМОИИ ТАШАККУЛИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМИ ҶАВОНОНИ МУОСИРИ ТОҶИКИСТОН**

### **2.1. Масъалаи муосири тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар Тоҷикистон**

Дар шароити имрӯза масъалаҳои иҷтимоии тарзи ҳаёти солим ва таҳқиқи он дар байни ҷавонон аҳаммияти бештарро соҳиб гардидааст. 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 оморӣ назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон «то якуми январӣ соли 2024 шумораи аҳолии Тоҷикистон 10 миллиону 277 ҳазор нафарро ташкил медиҳад» [68, с. 7]. Тибқи натиҷаҳои таҳлилҳои Хазинаяи нуфуси Созмони Милали Муттаҳид, «Тоҷикистон яке аз кишварҳои ҷавон ба ҳисоб меравад, ки аз рӯйи маълумоти омории зиёда аз 70%-и аҳолии кишвар ҷавонон буда, аз ин нишондиҳанда танҳо 38%-и онҳоро насби аз 14-сола то 35-сола ташкил медиҳанд» [61, с. 207].

Имрӯз муқаррар намудани вазъи ҳаёти солим дар шароити тағйиротҳои иҷтимоӣ яке аз масъалаҳои саривақтӣ эътироф гардидааст. Ҷомеа барои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон ҳама гуна чораҳои заруриро меандешад. Маҳз диққат додан ба масъалаи ҷавонон аст, ки дар ҳар як паёму суҳанронии Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ, Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон мунтазам ин масъала баррасӣ мегардад, ки «солимии ҷомеа бақои давлат аст. Дар ин замина ташаккули тарзи ҳаёти солим - омили муҳимми солимии ҷомеа ба шумор меравад» [7, с. 15].

Яке аз вазифаҳои муҳимми аҳли ҷомеа насби ҷавонро бештар ба ташаккули тарзи ҳаёти солим раҳнамун сохтан ба ҳисоб меравад. Тарзи ҳаёти солим аз кӯдакистон маншаъ гирифта, дар тамоми умр инкишоф меёбад. Барои тарзи ҳаёти солими ҷавонро баланд бардоштан, пеш аз ҳама роҳҳои ташаккули онро бояд таҳқиқ намуд. Ин масъалаи муҳим

дар замони муосир ҷомеаро барои ёфтани роҳҳои гуногуни ташвиқи ин масъала омода менамояд. Боиси зикр аст, ки дар сиёсати имрӯзаи ҷумҳуриамон масъалаҳои солимии миллат, инкишофи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш беш аз пеш мавқеъ ва аҳаммият пайдо мекунад. Сарвари давлат муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон дар як вохӯрии худ бо ҷавонони қишрҳои гуногун аз ҷумла варзишгарон таъкид намуда буданд, ки имрӯзҳо давлат ба инкишофи варзиш ва таҳияи барномаҳои гуногун оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим ва тарбияи ҷисмонӣ нигаронида шудааст. «Ниҳоди тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳоли яке самтҳои афзалиятноки сиёсати давлати Тоҷикистон ба ҳисоб рафта, аз ҷониби Ҳукумати мамлакат ҷиҳати таъмин намудани солимии аҳоли ва баланд бардоштани сифати хизматрасониҳои тиббӣ ҳамаи чораҳои зарурӣ амалӣ шуда истодаанд. Маблағгузори соҳа мунтазам зиёд шуда, вазъи таъмини муассисаҳои тиббии кишвар бо таҷҳизоти ҳозиразамон ва неруи кадрӣ сол ба сол беҳтар мегардад» [39, с. 15]. Мақсади асосии ҳамаи ин чорабиниҳо дар он ифода меёбад, ки барои пешрафти тамоми самтҳои ҷомеа, бахусус тарзи ҳаёти солими ҷавонон онҳоро ҷисман солим тарбия намоем. Ба ҳамаи ин танҳо тавассути фаъолгардонию солимии ҷавонон ба таври оммавӣ ба воситаи варзиш ба роҳ монда мешавад.

Аз ин гуфтаҳо маълум мегардад, ки барои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон мунтазам тадбирҳо андешида мешавад, яъне мо фаромӯш насозем, ки ба камол расондани насли солиму созанда вазифаи тамоми ҷомеа маҳсуб меёбад. Ҳамзамон, насли ҷавонамон донанд, ки яке аз омилҳои муҳими пешгирӣ аз ҳар гуна одатҳои наमतлӯб маҳз тарзи ҳаёти солим мебошад ва барои беҳтар намудани саломатии худ онҳо тарзи дурусти зиндагӣ, яъне тарзи ҳаёти солимро интихоб намоянд. Бешубҳа, саломатии ҷавонон ба саломатии ҷомеаи он алоқаманд мебошад.

Мубрам будани ин масъаларо ба назар гирифта, барои беҳтар намудани нигоҳдошти солимии ҷавонон моҳи октябри соли 2010 «Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020»-ро Ҳукумати ҷумҳурӣ таҳия ва мавриди амал қарор дод [6, 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 зараровар таблиғ ва ташвиқ намоем. Барои ба ин ҳадаф расидан ба мо пеш аз ҳама дурнамои мушаххас лозим аст.

Имрӯз яке аз омилҳои асосии монеашиавандаи ташаккули тарзи ҳаёти солим - ин паҳншавии одатҳои номатлуб дар байни ҷавонон мебошад. Ин одатҳои бад дар ҳаёти ҷомеа, ҳамчун меъёри манфӣ доништа шуда, мавриди таҳқиқи зиёди илмӣ қарор гирифтааст. Ҳамаи ин одатҳои номатлуби номбаршуда, на танҳо масъалаи ин ё он давлат, балки масъалаи замони муосир эътироф гардидааст. Барои пеши роҳи ин мушкилотро гирифтани, на танҳо ҷомеа, балки ҳар як фард оид ба ин масъала маълумоти зарурӣ дошта бошад. Танҳо баъд метавонем доир ба ҷомеаи солим суҳан ронем.

Дар кодекси тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон моддаи 173 оид ба ин масъала махсус таъкид шудааст, ки мазмуни он чунин аст, «муассисаҳои маориф ба нақшаҳои таълимӣ ва фаъолияти таълимию тарбиявӣ масъалаҳои тарғиби тарзи ҳаёти солимро ворид намуда, ба хонандагон дар бораи роҳҳои сироятбӣ ва усулҳои пешгирии вируси норасоии масунияти одам ва бемории пайдошудаи норасоии масуният маълумоти пурра, босифат ва дастрас медиҳанд» [2, с. 67].

Ташаккули тарзи ҳаёти солим дар таъмини якҷоягӣ ва дастурҳои методии роҳбарикунандаи мақоми ваколатдори давлатӣ дар ниҳоди тандурустӣ якҷоя бо дигар мақомоти давлатӣ бо тартиби

муқарраргардида бо иштироки ташкилотҳои байналмилалӣ ва ҷамъиятӣ таъмин карда мешавад [3, с. 12].

Дар Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи ҷавонон ва сиёсати давлатии ҷавонон» дар моддаи 17 чунин дарҷ гардидааст. Бо ташкилоту муассисаҳои истироҳатӣю солимгардонӣ, ки дар ноҳияҳои дорои шароити мусоиди обу ҳаво ва экологӣ фаъолият мекунанд, инчунин бо воситаҳои ахбори умум дар асоси барномаҳои давлатӣ, минтақавӣ, маҳаллии ҷавонон дар бораи тарғибу ташвиқи тарзи ҳаёти солим, ҳифзи саломатии онҳо шартномаҳои дарозмуҳлат баста мешавад [4, с. 18].

Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш» масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар моддаи 14, ки «Ҳуқуқ ва вазифаҳои шаҳрвандон дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш» ном дорад, чунин инъикос менамояд. Шаҳрвандони Ҷумҳурии Тоҷикистон барои инкишофи ҷисмонии худ кӯшиш намуда, дар мавриди ҳифзу таҳкими саломатӣ, барои ҷалби аҳоли дар маҳалли зист, ҷои кору таҳсил ба машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзишӣ мусоидат ва тарзи ҳаёти солимро таълим менамоянд [5, с. 7].

Дар Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи маориф», дар моддаҳои 5, 38 ва 51 низ масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дарҷ гардидааст. Бевосита, дар моддаи 5-уми он оварда шудааст, ки Қонуни мазкур дар доираи салоҳияти худ барои тарзи ҳаёти солим заминаи устувори ахлоқиро фароҳам мекунад. Дар моддаи 38 бошад, яке аз вазифаи асосии муассисаҳои таълимиро тарғиби тарзи ҳаёти солим ва меъёрҳои санитарӣю гигиенӣ нишон медиҳад. Дар моддаи 51 бошад, яке аз вазифаҳои устодонро тарбия намудани маҳорати тарзи ҳаёти солим шуморида мешавад [3, с. 21].

Академик Ф. Шарифзода масъалаҳои ташаккули тарзи ҳаёти солимро баррасӣ карда, мушкилотҳои асосии онро чунин номбар кардааст:

- солимӣ ҳамчун категорияи биологию иҷтимоӣ баррасӣ карда шудааст;
- ба роҳҳои ташаккули саломатӣ махсус аҳаммият дода шудааст;
- усули муайян намудани хусусиятҳои конституционии фард баррасӣ гардидааст;
- воситаи арзёбии саломатии фард ва хусусиятҳои хоси тарзи ҳаёти солим нишон дода шудааст;
- тарзҳои амалияи ҳифз ва тақвияти саломатӣ оварда шудааст;
- назария ва концепсияи таълими донишҳо оид ба тарзи ҳаёти солим мавриди таҳқиқи васеъ қарор дода шудааст [78, с. 321].

Аз мушоҳидаҳо бармеояд, ки имрӯз вазъияти тарзи ҳаёти солими ҷавонон нисбат ба солҳои пешин фарқунанда ба ҳисоб меравад. Чунки ҷавонон, пеш аз ҳама, ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим махсусан диққат медиҳанд. Имрӯз сатҳи шуурнокии ҷавонон инкишоф ёфта, онҳо бар зидди одатҳои бад, ба монанди сигоркашӣ, майзадагӣ ва нашъамандӣ мубориза мебаранд. Тоҷикистон аз нигоҳи демографӣ дар ҳоли рушди доимӣ қарор дошта, нисфи зиёди аҳоли, яъне қувваи асосии пешбарандаи онро ҷавонон ташкил медиҳанд. Бинобар ин, ҳукумат масъалаи ҷавонон ва ҳалли мушкилоти ҳаётии онҳоро яке аз самтҳои афзалиятнок дар сиёсати иҷтимоии худ эълон намудааст. Ба хотири таъмини шароити ҳаёти арзандаи онҳо аз тарафи Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон чорабиниҳои зиёде ба сомон расонида шуданд. Яке аз кишварҳои ҷавонтарин давлати мо дар дунё ба ҳисоб рафта, аксари аҳолии онро ҷавонон ташкил дода, онҳо неруи бузурги рушди кишвар мебошанд [115, с. 255].

Аз ин мавқеъ, муайян кардани хусусияти муосири тарзи ҳаёти солими ҷавонон ниҳоят масъалаи доманадор ба ҳисоб меравад. Имрӯз фаҳмиши ин масъала дар байни муҳаққиқон баҳсҳои зиёдеро низ ба

вучуд овардааст. Барои фаҳмиши пурраи ин масъала ҷанбаҳои гуногуни «тарзи ҳаёти солим» – ро баррасӣ намудан лозим аст, чунки ин мафҳум категорияи асосии тарзи ҳаёт ба ҳисоб меравад. Хусусияти муосири вазъияти тарзи ҳаёти солими ҷавонон қоидаҳои санитарии беҳдоштӣ ва тарзи дуруст нигоҳ доштани ҳаёти солимро мувофиқ ба худ ҷой медиҳанд [76, с. 4].

Барои ҷорӣ намудани вазъияти муосири ҳолати тарзи ҳаёти солими ҷавонон ба ин ҷанбаҳои тарзи ҳаёти солим бояд диққат дод, ки инҳо мебошанд:

- фаъолнокии баланди иҷтимоӣ ва тиббӣ;
- дар сатҳи баланд нигоҳ доштани фарҳанги гигиенӣ;
- оптимизми иҷтимоӣ;
- фаъолнокии баланди меҳнатӣ ва қаноатмандӣ аз фаъолияти меҳнатии худ;
- оромии ҷисмонӣ ва маънавӣ;
- мубориза бурдан бо стрессҳо;
- таъсири ҳаётгузаронии муҳити иҳотакарда, тавассути рафтори худ; хӯроки дуруст;
- рӯ наовардан ба одатҳои бад (ба монанди майзадагӣ, сигоркашӣ, нашъамандӣ ва ғайраҳо);
- интихоби дурусти тарзи ҳаёт [58, с. 103].

Тамоми аломатҳо метавонанд ба дуруст омӯхтани хусусиятҳои вазъи солимии ҷавонон замина фароҳам оранд. Тарзи ҳаёти солим ягона роҳест, ки барои барқарор, нигоҳдорӣ ва беҳтар намудани саломатии ҷавонон имконият медиҳад. Бинобар ин дар байни аҳоли ташаккул додани фарҳанги тарзи ҳаёти солим муҳимтарин вазифаи ҷомеа мебошад. Маҳдудиятҳо ва зиёд гардидани ҳар гуна бемориҳои сироятӣ боиси падидаҳои бӯҳронӣ дар тамоми соҳаҳои ҳаёт: иқтисодӣ, иҷтимоӣ

ва меъёрҳои арзишӣ гардиданд ва аз ин рӯ, ҳифзи саломатӣ ва татбиқи намудани тарзи ҳаёти солим дар амал муҳим доништа мешавад.

Ҷавонон ҳамчун як гурӯҳи иҷтимоӣ-демографӣ ба ҳисоб рафта, бахше аз ҷомеа ҳастанд, ки дорои низоми арзишҳои ба худ хос мебошанд. Ба ҷавонон хусусияти барҷастаи рафтор, тарзи зиндагӣ, тафаккур ва муносибати кунҷковона нисбат ба падидаҳои ҳаёти хос аст. Аз чӣ гуна ташаккулёбии тарзи ҳаёти солим самтҳои арзишӣ, ҳадафҳо, нуктаи назари худ ба воқеияти атроф, ояндаи ҷавонон бешубҳа вобаста аст. Дар асоси арзишҳои, ки шахс қабул мекунад, афзалиятҳои ҳаётии ӯ ташаккул меёбад.

Дар робита бо ин, яке аз масъалаҳои муҳим ва саривақтӣ дар ҷомеаи мо, ин дуруст ташкил кардани тарзи ҳаёти солими ҷавонон ба ҳисоб меравад. То он лаҳзае, ки мо ба ин масъала диққати асосиро равона насозем, ҷанбаҳои дигари ин падида ро таҳқиқ кардан душвор мегардад. Тандурустӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон яке аз ниҳодҳои асосӣ эътироф гардидааст. Ин ниҳод барои дар сатҳи зарурӣ қорӣ кардани тарзи ҳаёти солим замина фароҳам меоварад. Ҳамасола ба ин ниҳод тағйиротҳои гуногун ворид мегардад. Ин ислоҳот маҳз барои он аст, ки ниҳод барои боз ҳам беҳтар ташаккул додани тарзи ҳаёти солими ҷавонон шароити мусоидро фароҳам намояд.

Бо назардошти рушди таҷрибаи ғании тибби ниёгон «Маркази ҷумҳуриявии тибби халқӣ» ташкил карда шуд. Солҳои охир дар баробари ворид намудани маводи доруворӣ самти дигари соҳаи фарматсевтӣ – истеҳсоли маводи дорувории ватанӣ ба ҳисоб меравад. Барои татбиқи ин иқдом дар кишвар зарурат барои таъсиси КВД «Тоҷикфарминдустрия» пеш омад, то дар ҷумҳурии истеҳсоли маводи дорувориро ба роҳ монад. Айни замон дар кишвар коргоҳҳои фарматсевтии ватанӣ ва коркарди гиёҳҳои шифобахши «Помир», Ҷамъиятҳои дорои масъулиятшон маҳдуди «Тиб барои шумо»,

«Шабнам», «Ҳаким», «Саҳо», «Авитсенна», «Фармико», ҚСК «Фароз», ҚСП «Аввалин» ба истеҳсоли маводи доруворӣ оғоз намуданд.

Ба ҳеҷ кас пӯшида нест, ки сарчашмаи аз ҳама муҳими беҳбудии халқ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим ин талаботи моддию маънавии инсон маҳсуб меёбад. Барои инсон новобаста аз макон ва марҳилаи рушдаш хоҳишу талаботи ҳӯроки хуб ҳӯрдан, либоси нағз пӯшидан ва дар макони мувофиқ зистан хос мебошад. Ҳамин хоҳишу талаботи табиӣ инсон ҳаст, ки ҳӯро дар тамоми ҳаёташ пайваста водор менамояд, барои зиндагии арзанда талош намояд. Ҳамаи талаботи инсон, ки онро дар оғоз ҳисси кунҷковӣ ва баъдан илм пайваста ҳамроҳӣ намудааст, барои тавлиди падидаи некӯаҳволӣ ва ҳаёти солим роҳу имкониятҳои васеъро фароҳам овардааст.

Бо вучуди корҳои анҷомдода, альон барои ҷавонон як қатор омилҳои ҳастанд, ки вазъияти солимии онҳоро ҳалалдор менамоянд. Ба ин омилҳо дохил мешаванд:

Якум - ин муҳити иҳотакарда ба ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон бевосита таъсири ҳудро мерасонад. Чунки ҷавонон як узви ҳурди ин муҳит буда, аз он берун фаъолият карда наметавонанд. Мо, маҳз диққати асосиро ба мутобиқшавии онҳо ба муҳит равона месозем.

Дуюм - мушкilotҳои ҷаҳонишавӣ – гуфтан месазад, ки имрӯз вазъи ҷаҳон ниҳоят мураккабу печида гардидааст. Нисбат ба солҳои пеш сатҳи бемориҳои сироятӣ афзудааст, ки инро тавассути таҳқиқоти сотсиологӣ метавон пурра нишон дод [71, с. 19].

Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон аз рӯйи маълумотҳои омӯрӣ нисбат ба дигар намуди бемориҳо, бемориҳои сироятӣ бештар ба назар мерасанд. Дар самти пешгирии бемориҳои сироятии ҷинсӣ, махсусан ВНМО дар байни аҳоли, аз ҷумла ҷавонон санадҳои вучуд доранд, ки сохторҳои дахлдор барои татбиқи онҳо тамоми кӯшишҳои хешро ба харҷ медиҳанд.

Мутаассифона, бо сабабҳои гуногун бештари ин чорабиниҳо натиҷаи дилхоҳ намедиханд ва рӯз то рӯз ин масъала нигаронкунанда мегардад.

Дар шароити муосир барои рушди як кишвар танҳо доштани неруи ҷисмонӣ кифоя набуда, балки баръакси ин гуфтаҳо, баъзан мавриди корбурди нодуруст қарор гирифтани он, бори гарон барои ҷомеа мегардад. Насли ҷавон ҳозира ва ояндаи устувории миллатро таъмин менамояд. Муваффақиятҳои насли ҷавон нишон медиҳад, ки то кадом андоза ҷомеа рушду инкишоф намудааст.

Солимии наврасону ҷавонон зери назорати қатъии Ҳукумати ҷумҳурӣ қарор дорад. Барои пешгирӣ намудани бемориҳо дар байни ҷавонон ташкили чорабиниҳо мувофиқи мақсад доништа мешавад. Маҳз паҳнкунандаи ин бемориҳо низ худ ҷавонон доништа мешаванд. Чунки дар синни ҷавонӣ хусусияти кунҷобӣ ба ҳамаи ин қишр хос аст. Имрӯз дар ҷумҳурӣ марказҳои гуногуни пешгирии бемориҳои сироятӣ дар байни ҷавонон амал менамоянд. Бахусус «марказҳои клинӣи наркологӣ, ки ба табobati ҷойивазкунанда ва ба тарзи ройгон ба беморон маводи дорувориро таъмин менамоянд. Махфӣ нигоҳ доштани маълумот оид ба ин масъала паст шудани шумораи ҷавонони нашъамандро тасдиқ менамояд» [107, с. 206]. Дар ҷараёни ислоҳоти ниҳоди тандурустӣ ба масъалаҳои дастрасӣ, сифат ва самарабахшии хизматрасонии тиббӣ ба аҳоли ва ҳамчунин рушди шаклҳои нави кӯмаки тиббию санитарӣ таваҷҷуҳи хосса дода, фарди солим, оилаи солим ва ҷомеаи солимро пуштибонӣ менамояд.

Барои ба ҷавонон «дастрасии хизматрасониҳои тиббӣ як қатор санадҳои меъёрии ҳуқуқӣ қабул карда шудаанд. Дар байни онҳо такрористеҳсолнамой ва нигоҳдошти солимии ҷавонон мақоми хосса дорад. Ҳифзи солимии репродуктивии ҷавонон дар асоси ҳуқуқи репродуктивии марду зан ва дастрасӣ ба он яке аз усули беҳатар,

самарабахш ва қобили қабули тамоми аъзоёни ҷомеа ба ҳисоб меравад» [107, с. 206].

Омӯзиши ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон яке аз масъалаҳои асосӣ доништа мешавад. Ҳар ҷомеае, ки имрӯз вучуд дорад, бояд барои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон заминаҳои асосиро ба вучуд оварад. Ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон масъалаи доманадор буда, яке аз мушкилоти асосиро низ ба бор овардааст.

Ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон хусусиятҳои худро дошта, ҳангоми амалӣ гаштани он мо метавонем, оид ба амалии ин падида ақида баён намоем. Ҷавонон ҳамчун гурӯҳи муҳимми иҷтимоӣ - демографии ҷомеа эътироф гардида, давомдиҳандаю паҳнкунандаи арзишҳои иҷтимоӣ маҳсуб мешаванд.

Айни ҳол татбиқи васеи барномаи мазкурро «71 маркази ташаккули тарзи ҳаёти солим дар ҳудуди ҷумҳурӣ ба роҳ мондаанд. Бахусус дар Вазорати тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон ва ниҳодҳои зертобеи он дар доираи ислоҳотҳои вучуддошта барои ҳалли ин масъала сохтори хадмоти ташаккули тарзи ҳаёти солим ташкил карда шудааст. Мақсади он ҳамоҳангсозии фаъолияти якҷояи муассисаҳоро оид ба мустаҳкам намудани саломатӣ, чорабиниҳои ҷамъиятию иттилоотӣ ва сафарбарии ҷамоатҳоро амалӣ менамояд» [57, с. 165].

Марҳилаи муносибати масъулиятнок нисбат ба ташаккули саломатии худ баёнгари он аст, ки фард аз фарҳанги тарзи ҳаёти солим огоҳ мебошад. Ҳар як фард дар алоҳидагӣ бо атрофиён бештар рафтори худро ба муҳит мутобиқ менамоянд. Имрӯзҳо ҷавонон бо мушкилиҳои гуногуни ин масъала рӯ ба рӯ гардидаанд. Дар таҳқиқотҳо ин мушкилотҳоро низ муаллиф ба таври васеъ баррасӣ намудааст. Он аз давраи таваллуди кӯдак шурӯъ гардида, барномаи мақаммалу самараноки тамоми марҳилаи ҳаётро дар бар мегирад. Кӯдакони солим аз дигар кӯдакон дида, дар тамоми фаъолияти худ ба комёбҳои бештар

сарфароз мегарданд. Дар овони ҷавонӣ боз ҳам фаъолтар гардида, дар ҳаёти ҷомеа саҳми муфид гузоштанро идома медиҳанд. Барои мустаҳкам нигоҳ доштани саломатӣ, ба вучуд овардани шароитҳо ба монанди дастгирии ҳаёти мустақилона ва осон гаштани майлу интиҳоб ба ғоидаи тарзи ҳаёти солим, баланд бардоштани саводи тиббию санитарӣ ниҳоят зарур аст. Таҳкими солимии ҷавонон заминаи ҳаёти солимро ба вучуд оварда, солимии репродуктивӣ ва банақшагирии оила, солимии равониро таъмин менамояд.

Бо мақсади боз ҳам бештар ба роҳ мондани ин масъала дар ҷомеа зарурати омӯзонидани ҳамаи табақаҳои аҳоли аз ҷумла хизматчиёни ҳарбӣ, муҳочирон, кормандони муассисаҳои давлатӣ ва ғайридавлатӣ мувофиқи мақсад доништа мешавад. Шумораи асосии синну соли қобили меҳнати аҳолиро муҳочирони меҳнатӣ ташкил дода, ҳангоми рафтан ба хориҷа ва баргашта омадан ба ватан маълумоти заруриро доир ба ин масъала дастрас намеkunанд. Инчунин оилаҳои муҳочирон, ки фишори равонии ҳамарӯза дар хона аз ҷониби хешовандони ҳамсарро таҳаммул намуда, оид ба масъалаҳои солимӣ на он қадар ҷиддӣ маълумот мегиранд.

Барои ташаккул тарзи ҳаёти солимро баланд бардоштан хизматрасонии тиббӣ нақши калон дорад. Вақте, ки дар сатҳи зарурӣ хизматрасонии тиббиро ба роҳ мемонем ва тамоми қишри ҷомеа ба он дастрасӣ доранд ин гувоҳ бар он аст, ки ташаккули ҳаёти солим дар сатҳи зарурӣ аст. Тиб мунтазам аҳолиро бо тамоми иттилооти нави оид ба тарзи ҳаёти солим ба вучудоянда, огоҳ намуда, ислоҳотҳои гуногунро дар ин доира ҷорӣ намуда, ҳамчун ниҳоди иҷтимоии ҷомеа вазифадор аст, ки сатҳу сифати хизматрасонии тиббиро баланд бардорад.

Донишманди тоҷик Т.Н.Зиёзода аввалин шуда, тарзи ҳаёти солимро дар шахр ва деҳот таҳқиқ намудааст. Барои ташаккули ин масъала дар шахр «имкониятҳои ниҳоят зиёд ба монанди майдончаҳои

варзишӣ, маҷмааҳои варзишӣ, толорҳои варзишӣ, фитнес-клубҳо, варзишгоҳҳо, толорҳои оббозӣ дида мешаванд. Ин имкон медиҳад, ки шароити беҳтарро барои ташаккули он таъмин кард. Аммо, мутаассифона дар деҳотҷой ин масъала дигаргуна аст. Дар асл, ин масъала миёни ҷавонон тавассути меҳнат, бозиҳои миллӣ ва варзиш инкишофу рушд меёбад. Агарчанде, ки онҳо доимӣ ба корҳои пешбурди ҳоҷагӣ машғул ҳастанд, аммо вақти кам барои обу тоби бадан сарф менамоянд. Чуноне, ки таҳлилҳои муаллиф нишон медиҳад, меҳнат барои ҷавонони деҳот барои ташаккули ҳаёти солим ченаки асосӣ доништа мешавад» [90, с. 152]. Афзалияти дигари деҳот дар он зоҳир мегарда, ки бо сабаби кам ё набудани муассисаҳои фароғатӣ, меъёрҳои носолим камтар таъсири худро ба ҷавонон мерасонад.

Асоси муайянкунандаи тарзи ҳаёти солимро дар ҷомеаи имрӯзаи мо фарҳанги аҳолии муайян мекунад. Анъана гуфта, он арзишҳои иҷтимоие, ки барои инкишофи он мусоидат мекунанд, баррасӣ карда мешавад. Ба муассисаҳои мусоидаткунандаи тарзи ҳаёти солим инҳо дохил карда мешаванд:

- 1) «Иттифоқҳо ва ҷамъиятҳои ихтиёриён ва дастандаркорон (волонтёр);
- 2) Идораҳои варзишию фароғатӣ;
- 3) Зермуассисаҳои маориф, маданият ва ташкилотҳои эҷодӣ;
- 4) Иттиҳодияҳои касбӣ» [90, с. 152].

Давлат дар якҷоягӣ бо ҷомеаи шахрвандӣ инкишофи тарзи ҳаёти солимро ба роҳ мемонад. Пешгирии амалҳои зарарнок маҳсули инсон буда, ҳама хавфҳоро аз байн мебарад. Дар ҳолати имрӯза он аз барномаи тарбиявию ахлоқие шакл мегирад, ки арзишҳои иҷтимоиро танзим менамояд. Онро мувофиқ ба меъёру анъанаҳои аз ҷониби омма эътироф шуда, ба роҳ монда мешавад. Тарзи ҳаёти солим пеш аз ҳама дар муҳити шахр ва деҳот баробар инкишоф меёбад. Бинобар ин, бояд давлат дар

доираи сиёсати пешгирифтаи худ ҳолатҳои ин масъаларо баррасӣ намояд. Барои беҳтар ба роҳ мондани ин масъала барномаҳои миллӣ қабул шуда, ба иҷро гардидани он диққат медиҳанд. Ҷавонони имрӯзаи мо, аз наслҳои пешин фарқкунанда мебошанд. Гуфтан ба маврид аст, ки солимиро дар ҳаёти худ ба таври васеъ истифода менамоянд.

Дар баробари ин, фард дар амалия барои пешбурди ин масъала бояд меъёрҳои зеринро иҷро намояд:

- «қувваҳо, донишҳо ва неруи худро барои беҳтар гардонидани фаъолияти касбӣ ва аз ҷиҳати ҷамъиятӣ ғоиданок истифода намояд ва дорои малакаҳои пурмаҳсул ва сарфакорона бошад;

- ҳар як фард донишҳо, маҳорату малакаҳои барқарор намудан ва муолиҷаи баданро пас аз меҳнати вазнин риоя намояд» [104, с. 155].

Пайваста принципҳои ахлоқии худро амиқ гардонидан, аз ҷиҳати илмӣ онро мукамал мегардонад. Тарзи ҳаёти солим хусусияти хосси фарҳанги инсонӣ ба шумор рафта, он ба одамон барои таҳсил, кор кардан, беҳтар кардан шароити зист, истироҳат ва барқарор намудани қувваҳо, мустаҳкам кардани бадан ва шифо бахшидан ба он, ташаккул ва беҳтар кардани хусусиятҳо ва қобилиятҳои ҷисмонии онҳо кӯмак менамояд.

Донишмандони риштаи илмҳои тарбиятии тоҷик Ш.А. Сафаров ва Б.Х. Қаландарбекова механизмҳои асосии ташаккули тарзи ҳаёти солимиро дар ҷомеаи Тоҷикистон таҳқиқ намуда, қайд мекунанд, ки давлат бо таҳия намудани қонунҳо оид ба ин масъала тавассути тартиби муайян таъсир мерасонад:

- 1) Тафтиши тарзи ҳаёт;
- 2) Таъсири иқтисодӣ ё ҷарима;
- 3) Маҳдуд намудани ҷараёнҳои зараррасон;
- 4) Дармони маҷбурии бемориҳои сироятшуда;
- 5) Паҳн намудани афкори солим тавассути ВАО [109, с. 159].

Коршиноси дигари ин масъала Б. Почоев зинаҳои солим буданро чунин гурӯҳбандӣ намудааст:

- зинаи ба тартиб даровардани ҳолатҳои психофизиологӣ - шахс талаботҳояшро қонеъ мегардонад, ки инро метавон ба саломатии табиӣ ӯ алоқаманд донист;

- зинаи назорати мутобиқшавӣ ба ҷомеа - шахс ба ҷомеа ва талаботҳои шароити воқеӣ мутобиқ мегардад ва он бо саломатии иҷтимоӣ алоқаманд карда мешавад;

- зинаи иҷрои маъноӣ - шахс муносибатро бо олам дар ягонагии комил ба амал мебарорад. Он дур аз ҳаёти воқеии инсон набуда, дар воқеъ тавассути бардавомии вақт инкишоф меёбад ва дар саломатии маънавӣ шакли пурраи худро мегирад;

- зинаи таҳаввулӣ ё худ дараҷаи худмуайянкунии шахсият - ба он вобаста мегардад, ки фард чӣ гуна таҳаввулотҳоро паси сар намудааст. Ҳар як аз он ба солимӣ метавонад таъсири худро расонад;

- зинаи дигар саломатии равонӣ мебошад. Маҳз дар ҳамин ченакҳо инсон баркамолӣ худро муайян менамояд. Ҳамаи дигар номбаршудаҳои болоӣ ба якдигар алоқаманд буда, дар солимӣ равонӣ инъикоси худро пайдо менамояд. [105, с. 81].

Қавонон қуввае мебошанд, ки ояндаи солимӣ миллатро муайян менамоянд. Гарчанде ки шумораи зиёди аҳолии Тоҷикистонро қавонон ташкил медиҳанд, омӯзиши пешгирии хавфи ҳама гуна бемориҳо аз манфиат холи нест. Дар шароити имрӯза насли қавонро бештар ба ташаккули тарзи ҳаёти солим раҳнамун сохтан яке аз вазифаҳои муҳимми аҳли ҷомеа мебошад. Қавонон бо хусусиятҳои хоси худ қишри осебпазири ҷомеа маҳсуб мегардад. Онҳо одатан дар асоси тарбия, омӯзиш ва дар бештари вақт ба таъсири атрофиён ба ҳаёти иҷтимоӣ ворид мегарданд, ки қувваи асосии меҳнатӣ, мудофиавӣ ва неруи маданияи ҷамъият мебошад. Бинобар ин, донишани қонуниятҳои

ташаккули тарзи ҳаёти солим барои ҳар як шахрванди он аҳаммияти ниҳоят калон дорад. Ҷавонон ҳамчун як гурӯҳи мустақили иҷтимоии аҳоли ҳамеша мавриди таваҷҷуҳи махсус қарор доранд. Масъалаҳои саломатии ҷавонон ба як қатор омилҳо вобастагӣ доранд. Аввалан, ҷавонон захираи асосӣ ва қувваи корӣ мебошанд. Сониян, вазъи саломатии ҷавонон имрӯз солимии миллатро давоми садсолаҳо муайян менамояд.

Аз хулосаи зербоби якуми боби ду бармеояд, ки ташаккул ва рушди соҳаҳои иҷтимоию иқтисодии давлат ба вазъи саломатии ҷавонон вобастагӣ дорад. Омӯзиши мунтазами тарзи ҳаёти солим имконият медиҳад, ки сабабу оқибатҳои таъсири он ба ҷомеа пешбинӣ карда шавад. Масъалаҳое, ки дар ҷомеаи муосир ба амал меоянд, мушкилоти нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатии инсон, ташаккули тарзи ҳаёти солимро шадидтар кардаанд. Тарзи ҳаёти солим ҳамчун шартӣ фаъолияти иҷтимоии инсон ва ифодаи пурраи неруи маънавӣ ва ҷисмонии ӯ ташаккули мақсадноки шуур ва рафтори онҳоро пешбинӣ менамояд.

## **2.2.Омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар ҷомеаи муосири Тоҷикистон**

Маъмулан, масъалаи ҷавонон ҳамеша мавриди таваҷҷуҳи аҳли ҷомеа қарор дорад. Хоссатан, аз аввали марҳилаи давлатдорӣ ба онҳо чун, неруи солимии миллат таваҷҷуҳи зиёд дода мешавад. Ҷавонон ба арзишҳо, тарзи устувор намудани зиндагӣ ва дурнамои инкишофи ҷомеа бевосита таъсиргузор мебошанд. «Ин масъала чун яке аз арзишҳои муҳимтарини ҳаёти шахсӣ ва иҷтимоӣ буда, барои он шароитҳои лозимиро ҷустуҷӯ менамоянд» [115, с. 256].

Аз ин рӯ, масъалаҳои марбут ба солимии ҷавонон ва таъсири шароит, омилҳои мусоидаткунанда ба он таҳқиқоти махсусро талаб менамояд. Ҳолати солимии ҷавонон ва ташаккули тарзи ҳаёт, асосан аз

тарзи зиндагӣ муайян карда мешавад. Ташаккули тарзи ҳаёти солим аз омилҳое иборат аст, ки ҳаёти воқеии ҷавонон ба он вобастагӣ дорад. Гузашта аз ин, ҷавонон вобаста ба хусусиятҳои иҷтимоӣ-психологии синну сол ба ҳамаи тағйиротҳои мусбату манфӣ, ҷараёнҳои дар ҷомеа ба амал омада, зуд вокуниш нишон медиҳанд. Тавре ки муҳаққиқ Ш.Шоисматуллоев қайд менамояд, «аз рӯи камолоти иҷтимоӣ наметавон марҳилаи инкишофи ҷавонро ба таври зарурӣ ва амиқан муайян кард. Нишонаи иҷтимоии тавсифкунандаи камолот, хотимаи раванди худмуайянкунии ҳаётӣ мебошад, ки дар натиҷаи он ҳолати устувор дар низоми робитаҳои иҷтимоӣ ба даст меояд» [81, с. 25].

Барои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон як қатор омилҳо таъсири худро мерасонанд. Омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонро СУТ (Созмони Умимичаҳони Тандурустӣ) чунин пешниҳод намудааст. Коршиносони СУТ таносуби тахминии омилҳои гуногуни таъсиррасон ба тарзи ҳаёти солими ҷавонони муосирро муайян карда, чаҳор 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% [111, с. 204].

Барои ба вуҷуд овардани тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон ин чор омилро дар мадди аввал гузошта, бояд қайд намуд, ки ҳар як омил дар алоҳидагӣ ба ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон таъсири худро мерасонад ва ин аломатҳо дар шароит ва тарзи зиндагии ҷавонон муҳим буда, тамоми монеаҳоро барои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон ба вуҷуд меорад.

Дар ин маврид, ҷомеашиносон ақида доранд, ки агар тарзи ҳаётгузаронӣ дуруст ташкил карда шавад, он боиси беҳтар гардидани вазъияти солимӣ мешавад. Он ченаке мегардад, ки ҳама гуна меъёри

хавфро дар байни ҷавонон кам менамояд. Омилҳои ирсӣ низ метавонад ба ташаккули тарзи ҳаёти солим монеа эҷод кунанд, чунки доштани бемориҳои ирсӣ яке аз заминаҳои аз байн рафтани ташаккули тарзи ҳаёти солим мегардад.

Муҳити зист омиле эътироф гардидааст, ки барои ташаккули тарзи ҳаёти солим зарур шуморида мешавад. Ба ақидаи коршиносон шароити мусоиди экологӣ замина мегардад, ки инсоният дастрасӣ ба ғизои солим ва дур будан аз ҳар гуна одатҳои бадро пешаи худ намояд. Ҷой доштани корхонаҳои бузурги саноатӣ дар кишвар боис бар он мегардад, ки омилҳои оддитарини тарзи ҳаёти солим халалдор гардад.

Дастрасӣ ба хизматрасонии тиббӣ барои ташаккули тарзи ҳаёти солим муҳим доништа мешавад. Чунки барои маълумоти заруриро оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим дастрас намудан маҳз ниҳоди тиб дар амал татбиқ намуда метавонад. Вақте, ҷавонон ба хизматрасонии тиббӣ дастрасӣ доранд метавонанд, дар сатҳи зарурӣ маърифати худро оид ба ин масъала инкишоф диҳанд. Инчунин бар зидди омилҳои хавф барои ташаккули тарзи ҳаёти солим мубориза намоянд [126, с. 98].

Ташаккули тарзи ҳаёти солим асоси ҳама гуна фаъолияти профилактикӣ, барномаҳои сершуморе мебошад, ки ба беҳтар намудани саломатии шахс ва ҷомеа нигаронида шудаанд. Тарзи ҳаёти солим бояд дар ду самти зерин ташаккул ёбад:

- 1) Эҷод, инкишоф, таҳким, фаъолгардонии шароитҳои мусбати саломатӣ, омилҳо ва шароитҳои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон.
- 2) Бартараф кардан ё кам кардани омилҳои хавф ба ташаккули тарзи ҳаёти солим [16, с. 160].

Ба таври амиқ омилҳои, ки дар ҷадвали зер нишон дода шудааст, роҳҳое мебошанд, хатарро ба солимӣ аз байн мебаранд. Ба ҷадвали 1 нигаред:

#### **Ҷадвали 1. Омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим**

|                                                                            |                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим                                        | Бартараф кардани омилҳои хавф                                                   |
| Ҳаёлияти меҳнатӣ                                                           | Ҳаёлияти меҳнати паст                                                           |
| Қаноатманд будан аз ҷойи кор                                               | Қаноатманд набудан аз ҷойи кор                                                  |
| Бароҳати ҷисмонӣ ва рӯҳӣ, инкишофи ҳамоҳангии қобилиятҳои ҷисмонӣ ва зеҳнӣ | Камҳаёли, нороҳатӣ, шиддати неврозмотсионалӣ ва равоӣ                           |
| Мавқеи ҳаёли ҳаёти ҷамъиятӣ ва дараҷаи баланди маданият                    | Ҳаёлияти пастӣ ҷамъиятӣ, фарҳанги нодурусти ташаккули он                        |
| Мутавозинии ҳаёлияти ҷисмонӣ                                               | Гипердинамия ё ҳаракати кам иҷро намудан                                        |
| Хӯрокхурии дуруст ва меъерӣ                                                | Маводи озӯкаи вайроншуда                                                        |
| Иҷро намудани қоидаҳои беҳдоштӣ                                            | Истеъмоли маводҳои спиртӣ ва сигор, маводи муҳаддир ва дигар моддаҳои зараровар |
| Ҳаёлияти баланди тиббӣ                                                     | Муносибатҳои шадиди оилавӣ, ҳаёти носолим                                       |
| Омилҳои дигари тарзи ҳаёти солим                                           | Ҳаёлияти пастӣ тиббӣ ва дигар омилҳои тарзи ҳаёти носолим                       |

Аз ҷадвали овардашуда маълум мегардад, ки муаллифони он Е.Ю.Блинова ва А.О.Рижкова ба таври возеҳ ташаккули онро дар байни ҷавонон таҳлил кардаанд. Онҳо чунин омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солимро ҷудо намудаанд. «Он дар худ чунин омилҳои ташаккул ба монанди ҳаёлияти меҳнатӣ, қаноатманд будан аз ҷойи кор, бароҳати ҷисмонӣ ва рӯҳӣ, инкишофи ҳамоҳангии қобилиятҳои ҷисмонӣ ва зеҳнӣ,

мавқеи фаъоли ҳаёти ҷамъиятӣ ва дараҷаи баланди маданият, фаъолияти баланди ҷисмонӣ, ғизои оқилонаи мутавозин, муносибатҳои дурусти беҳбудӣ ва фаъолияти баланди тиббиро дар худ муттаҳид менамояд» [12, с. 160]. Инчунин, ҳар як аз ин омилҳо дар ташаккули тарзи ҳаёти солим нақши худро доранд. Чунки тавассути ин ченакҳо солимии ҷавонон муайян карда мешавад.

Дар ташаккули тарзи ҳаёти солим омилҳои хавф низ ба инобат гирифта мешаванд, чунки бе таҳлили омилҳои хавф ташаккули тарзи ҳаёти солим ғайриимкон мегардад. Ба омилҳои «хавфи ташаккули тарзи ҳаёти солим дохил карда шудаанд:

- «машғулияти меҳнати паст;
  - фаъолияти аз меъёр камтар;
  - изтироб;
  - фишори невроэмотсионалӣ ва руҳӣ;
  - аз ҷамъият дур будан;
  - шакли нодурусти ташаккули он;
  - камбудии фаъолияти ҷисмонӣ, камҳаракатӣ;
  - истифодабарии нодурусти маводҳои спиртӣ, сигор, маводи муҳаддир ва дигар моддаҳои зараровар;
  - рафтори фишороваранда дар оила аз ҷониби дигар аъзоён;
  - ҳаёти носолим;
  - хизматрасонии пасти тиббӣ ва ғайра» [27, с. 160].
- Ҳар яке аз ин омилҳои номбурда бешак шиддати коҳишёбии ташаккули тарзи солимро дар байни ҷавонон зиёд менамояд.

Ҳамзамон, барои ташаккули тарзи ҳаёти солим ду навъи хавф, хавфи ибтидоӣ ва дуумдараҷа вучуд дорад. Ба хавфи аввал омилҳое, ки ба саломатӣ таъсири манфӣ мерасонанд, дохил мешаванд. Аз ҷумла: тарзи ҳаёти носолим, ифлосшавии муҳити зист, бемориҳои оилавӣ, хизматрасонии пасти тиббӣ ва ғайра. Ба омилҳои дуумдараҷаи хавф

бемориҳое дохил мешаванд, ки чараёни дигар бемориҳо, бахусус диабети қанд ва гипертонияро вазнин мекунанд [16, с. 65].

Муҳаққиқони ин масъала омилҳое, ки рушди ташаккули тарзи ҳаёти солимро муайян мекунанд, чунин ҷудо намудаанд:

- 1) Омилҳои иҷтимоӣ-иқтисодӣ ба шароити меҳнат, тарзи зист, беҳбудии моддӣ, андоза ва сифати ҳӯрок, истироҳат вобаста мебошад.
- 2) Омилҳои иҷтимоӣ-биологӣ дар синну сол, ҷинс, майл ба омилҳои ирсӣ инъикос мегардад.
- 3) Омилҳои муҳити зист ва табиӣ иқлимӣ ифлосшавии муҳити зистро нишон медиҳад.
- 4) Омилҳои ташкилии тиббӣ бо таъмини аҳоли ба ёрии тиббӣ, мавҷудияти ёрии тиббӣ иҷтимоӣ баррасӣ карда мешавад.

Ин омилҳои номбаршуда метавонанд хавф барои солимӣ гардида, ташаккули тарзи ҳаёти солимро зери хатар қарор диҳанд [31, с. 95].

Вазифаи асосии давлат дар маҷмуъ «аз амалӣ намудани тадбирҳои пешгирикунанда оид ба бартараф намудани хавф ва устувор гардонидани омилҳои мусбате, ки ба он мусоидат мекунад» [37, с. 4], ба ҳисоб меравад. Омилҳои хавф омилҳое мебошанд, ки барои саломатии ҷавонон хатарнок буда, ба пайдоиши бемориҳо мусоидат мекунанд. Баръакси сабабҳои бемориҳо (вирусҳо, бактерияҳо ва ғайраҳо) омилҳои хавф бевосита амал карда, барои пайдоиш ва инкишофи бемориҳо оварда мерасонад.

Сабабҳои асосии пайдоиши омилҳои хатар барои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон ин стрессҳои иттилоотӣ ва эмотсионалӣ, тарзи ҳаёти нодуруст, одатҳои бад, ғизои номутаносиб, дуру дароз бо компютер кор кардан, сатҳи пасти дониши санитарии гигиенӣ, инчунин надониستاني қоидаҳои тарзи ҳаёти солим ва таъсири он ба нигоҳ доштани саломатӣ мебошад.

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

Барои ташаккул додани тарзи ҳаёти солими ҷавонон «таҳқиқи сабабҳои мусоидаткунандаро ба онро месазад мавриди таҳлили васеъ ва муқоисаи амиқ қарор дод. Чунки ин омилҳои тарзи ҳаёти солим пеш аз ҳама шароитро барои ташаккули он фароҳам меоваранд» [86, с. 19]. Масъалаи солимӣ ва беҳбудӣ, бахусус дар байни ҷавонон, ки онҳо ба осонӣ зерӣ ҳама гуна фишор қарор мегиранд, рӯз то рӯз бештар аҳаммият пайдо мекунад. Ҳар як давлат аз насли ҷавони худ интизор аст, ки солим ва қобили меҳнат бошанд.

Аз таҳқиқотҳои марбута бар меояд, сабаби рушди ин масъала мутобиқ нагардидан ба ҳаёти иҷтимоӣ, ташаккули нодурусти рафтор дар байни ҷавонон мебошад. Корҳои пешгирикунанда оид ба ин муаммо метавонад, роҳҳои нави инкишофро ба вуҷуд оварад. «Ченаки асосии он пеш аз ҳама, дастгирӣ ва такмил додани он рафторҳои, ки барои саломатӣ муфиду зарурӣ аст, маҳдуд ё аз байн бурдани он амале, ки метавонад ба саломатӣ таъсир расонад, баррасӣ карда мешавад» [86, с. 19].

Инкишофи босуръати муосири ҳаёт ба солимии ҷавонон таъсири манфӣ расонида, саломатии онҳоро зерӣ фишорҳои иҷтимоӣ қарор медиҳад. Ташаккули тарзи ҳаёти солим ду самтро муттаҳид мекунад. Самти якум, муносибати шахс ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим мебошад. Самти дуюм ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар сатҳи давлат дарбар мегирад. Он фаъолияти дахлдори қонунгузорӣ, маблағгузори

ниҳоди тандурустӣ, фарҳанг, маориф, инчунин муҳити зист ва истироҳатро дар назар дорад.

Дар ҷаҳони муосир тамоюли пешбурди тарзи ҳаёти солим торафт васеътар мегардад ва ин масъала дар байни ҷавонон аҳаммияти бештар пайдо мекунад. Таблиғи тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон, воқеан ба натиҷаҳои бузург оварда расонидааст, ки на танҳо ҳолати берунӣ, балки вазъи дохилии ҷавононро низ пурра тағйир дод.

Барои ташаккули тарзи ҳаёти солим бояд ба чунин хусусиятҳои зерин диққати махсус равона карда шавад:

- хусусиятҳои ҳаёти ҷавонони имрӯзаро мунтазам ба инобат гирифт, чунки паст шудани дараҷаи кори ҷисмонии аксарияти ҷавонон, махсусан дар муҳити шаҳр ба мушоҳида мерасад;

- таҳлили таъсири омилҳои номусоиди беруна вобаста ба муҳити зист, тағйирёбии иқлим ва таъсири афзояндаи тамаддун ба экосистемаи сайёра;

- баррасӣ ва таҳлили имкониятҳои пешбурди тарзи ҳаёти солим дар шароити муосир бо мақсади ҷуброни омилҳои манфии объективии мавҷуда, ки ба сатҳи саломатӣ ва фаъолияти ҷисмонии ҷавонон таъсир мерасонад [91, с. 50].

Нигоҳ ва ҳифз намудани тарзи ҳаёти солим дар асоси фаъолияти ҷисмонӣ, бо назардошти омилҳои, ки ҳангоми ташаккули муносибати бошууруна дар амал татбиқ карда мешаванд, ҳамеша манфиатнок мебошанд. Имрӯз ҷараёни мусбати рӯ овардан ба ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон ба чашм мерасад. Ин тамоюлро тавассути шумораи ҷавононе, ки ба толорҳои варзишӣ меоянд, тавассути интиҳоби маҳсулоти сифати баланддошта дар мағозаҳо, ҷустуҷӯи маводи зарурӣ оид ба тарзи ҳаёти солим дидан мумкин аст.

Бояд қайд кард, ки омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон падидаи умумибашарӣ буда, ҳам ҷанбаҳои моддӣ ва ҳам маънавиро

фарогир аст. Дар ин бора Н.А.Добролюбов қайд менамояд, ки «бемориҳо имконият намедиҳанд, ки тарзи ҳаёти солим дуруст ба роҳ монда шавад» [46, с. 102].

Омилҳои хавф барои саломатӣ камҳаракатӣ, ғизои номутаносиб, тамокукашӣ, истеъмоли машрубот ва маводи мухаддир, 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.

Омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон тавассути нишондоди зерин ташкил карда мешавад:

- тарбия дар оила ва таъсири муҳити иҷтимоӣ;
- нишондиҳандаҳои маълумоти олий;
- фаъолияти мақсадноки давлат ва ташкилотҳои ғайриҳукуматӣ.

Дар байни омилҳои, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солим таъсир мерасонанд ва муҳимтарин эътироф шудаанд, инҳо шомил мегарданд:

**Омили иқтисодӣ.** Омилҳои иқтисодӣ аз нуқтаи назари ду ҷанбаи муҳимтарин баррасӣ карда мешаванд:

- аввалан, барои ҷорӣ намудани ҳаёти солим хароҷотҳо лозим мебошад;

- дуюм, барои ҳифзи тарзи ҳаёти солим шароитро, ба назар гирифт, ки то кадом андоза имкониятҳои молиявиро доро мебошад. Аз ин рӯ, барои ташаккули тарзи ҳаёти солим вазъи иқтисодии ҷомеа зарур аст. Давлат дар ин самт тавассути дастгирии барномаҳои рушди инфрасохтори варзишӣ ва ташкили чорабиниҳои таблиғӣ оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим нақши муҳим мебозад.

**Омилҳои иҷтимоӣ.** Арзишҳои иҷтимоӣ ба инсон дар тамоми ҳаёт таъсири бевоситаи худро мерасонанд. Таъсири арзишҳо метавонад ҳам манфӣ ва ҳам мусбат бошанд ва ин аз он вобаста аст, ки муҳити инсон ба тарзи ҳаёти солим чӣ гуна муносибат менамояд. Агар муҳити инсон

барои тарзи ҳаёти солим шароити зарурӣ дошта бошад, пас шахс низ дуруст тарзи ҳаёти солимро ба роҳ мемонад.

Агар аз хурдсолӣ ин масъала ба кӯдак омӯхта шавад, он дар давраи ҷавонӣ воситаи асоси инкишофи солимӣ барои муҳити иҷтимоӣ эътироф мегардад. Чунки, ки кӯдак дар иҳотаи ҳамсолон, дар доираи фаҳмиши худ тарзи ҳаёти солимро қабул мекунад. Ҳамчунин, дар бораи омилҳои иҷтимоӣ суҳан ронда, оиларо бояд махсус қайд намуд, ки дар ташаккули тарзи ҳаёти солим имкониятҳои фаровонро ба вуҷуд оварда метавонад. Маҳз дар оила иҷтимоишавии шахс оғоз ёфта ва бевосита дар оила муносибат нисбат ба солимӣ ташаккул меёбад.

**Омилҳои антропогенӣ.** Муҳити зист ба саломатии ҷавонон ва дараҷаи нигоҳ доштани тарзи ҳаёти солим таъсири калон мерасонад. Фаъолияти инсон муҳити зистро тағйир медиҳад, ки ин мутаносибан ба тағйир ёфтани шароити зиндагии инсон оварда мерасонад. Ба ин муносибат ба ташаккули тарзи ҳаёти солим омилҳои экологӣ, табиӣ ва ирсӣ таъсир мерасонанд. Дар шароити муайян омилҳои антропогенӣ дар инсон ихтиёри пешбурди тарзи ҳаёти солимро аз байн мебаранд.

**Омилҳои сиёсӣ.** Яке аз омилҳои таъсиррасон ба ташаккули тарзи ҳаёти солим омилҳои сиёсӣ мебошад. Давлат зарурати тарзи ҳаёти солимро бо ёрии ниҳодҳои иҷтимоӣ дастгирӣ ва ташаккул медиҳад, ки аз муносибати аҳоли ва то чӣ андоза устувор будани тарзи ҳаёти солимро дар муҳити сиёсӣ муайян менамояд.

Аз ин рӯ, сатҳ, дараҷа ва сифати ташаккули тарзи ҳаёти солим аз он вобаста аст, ки тадбирҳои андешидаи Ҳукумат то кадом андоза самараноканд ва давлат ба татбиқи онҳо то кадом андоза манфиатдор аст. Барои ин давлат барномаҳои тарғиби тарзи ҳаёти солим, рушди инфрасохтор, тадбирҳои пешгирикунанда ва барномаҳоро таҳия менамояд.

**Омилҳои таърихӣ.** Аз замонҳои пеш ба масъалаҳои солим будан ва ин масъала аҳаммияти махсус дода мешуд. Бояд гуфт, ки масъалаи тарзи ҳаёти солим омили таърихӣ маҳсуб мегардад. Ҳатто дар замони мавҷудияти тамаддунҳо таҳияи усулҳои ибтидоии ҳифзи саломатии инсон оғоз ёфта буд. Аз ин рӯ, хоҳиши нигоҳ доштани тарзи ҳаёти солим як омили таърихӣ низ ба ҳисоб меравад.

**Омилҳои педагогӣ.** Роҳи аз ҳама самараноки тарзи ҳаёти солим, ташаккули он бо ёрии раванди мақсадноки педагогӣ мебошад. Бартариин омил он аст, ки бо муносибати дуруст тарзи ҳаёти солим оммавӣ мегардад. Омилҳои педагогӣ дар худ ба мақсад мувофиқ, мунтазам ва мутассил буданро фаро мегирад, ки ин ҷанбаҳо барои дар сатҳи зарурӣ нигоҳ доштани солимӣ асос мегардад.

**Омилҳои психологӣ.** Ҳар як шахс бо хислати худ аз дигарон фарқ мекунамд. Ин фардият ва монанд набудан маҳз психологияи шахс аст. Аз ин рӯ, ҳангоми ташаккули тарзи ҳаёти солим дар инсон вазифаҳои фардӣ ва муносибатҳои ба ӯ дахлдоштаро ба назар гирифтани лозим аст.

**Омилҳои миллӣ-психологӣ.** Ҳар як миллат дар сохтори арзишҳои худ ба тарзи ҳаёти солим диққати махсус равона менамояд. Инро дар расму оинҳо, анъанаҳо ва меъёрҳои муқарраршудаи ахлоқию арзишӣ мушоҳида кардан мумкин аст [47, с. 78].

Сабабу имкониятҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар ҳаёти ҷомеа вуҷуд дорад. Инкишофи паҳн гардидани он ба майлу рағбати ҳар як фард алоқаманд эътироф мегардад. Вақте, ки ҷавонон агар ин меъёрҳоро донанду иҷро намоянд, он заминаи асосӣ барои беҳтар гардидани вазъияти солимии онҳо мешавад.

Барои амиқтар омӯختани омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон муаллиф дар таҳқиқоти худ ба омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим диққати махсус медиҳад. Ташаккули тарзи ҳаёти солим

ҷавонон вазифаи асосии Ҳукумат дар назди ҷавонон буда, ба хотири солим будани онҳо мунтазам иқдомҳо ба роҳ монда мешавад.

Ҳатто омилҳои бевоситаи хатари иҷтимоӣ ба ташаккули тарзи ҳаёти солим ниҳоят зиёд аст. «Таъсири онҳоро ба ташаккули тарзи ҳаёти солимиро ба таври зерин ба монанди омили хавфнокии амиқдошта, давомнокии муайян, оқибатҳои физиологии омил, тағйирёбии вазъи саломатӣ (сабаб), беморӣ муайян кардан мумкин аст» [50, с. 73].

Омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим ҳоло дар байни ҷавонон рӯз то рӯз аҳаммияти махсус пайдо менамояд. Дар ниҳоят, ҳамаи он омилҳо, одатҳои бад, хӯроки нодуруст, ҳоби нокифоя ва дигар номбурдаҳо метавонад, ба ҳолати солимии бадан таъсири бевоситаи худро гузоранд.

Одатҳои бад ва ғизои носолим вазъи солимиро зери хатар қарор дода, дар навбати худ боиси бемориҳои гуногун мегардад. Бемориҳо ба раванди иҷтимоишавии инсон таъсири бад мерасонанд. Бинобар ин, мувофиқи таҳқиқотҳои гузаронидаи муаллиф маълум мешавад, ки аксари пурсидашудагон ба омилҳои ҷудогонаи он, аз қабili хӯрок, на ба маҷмуи чораҳои амалӣ гардонидани он, балки ба ченакҳои оддитарин ба монанди беҳдошти шахсӣ, риояи речаи ҳаррӯза диққат медиҳанд.

Дар ҳаёт татбиқ намудани он пайомади қатъии барои баланд шудани маълумотҳо оид ба саломатӣ мегардад. Дар воқеъ, як ченаки асосӣ барои ҳаёти солим варзиш ва машқҳои ҷисмонӣ мебошад, ки нақши онҳо на танҳо дар таъсири бевосита ба организм, балки дар тарбияи тамоюли арзишмандӣ ба саломатӣ низ дида мешавад.

Аз ин рӯ, тарбияи ҷисмонӣ барои ҷавонон бояд аз рӯйи барномаи махсус ба роҳ монда шавад. Бешубҳа, нақши он дар рушди ҷавонон афзалтар ба ҳисоб меравад. Таҳлилҳои солҳои охир нишон медиҳад, ки истодагарӣ ва тарғиби ин масъала дар якҷоягӣ ба амал бароварда мешавад. Имрӯзҳо барои баланд бардоштани сатҳи саломатӣ аз ҳар гуна

одатҳои бади зарарнок бояд даст кашид. Ин одатҳои бад ба солимӣ таъсиррасон буда, баръакс онро дар ҳолати харобӣ қарор медиҳад.

Аз таҳлилҳои амиқи ин масъала бар меояд, ки то ҳол тамоюлҳои ҳастанд, ки вазъияти ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонро зери хатар мегузоранд. Дар айни замон ин тамоюлҳои манфии ба солимии ҷавон таъсиррасон инҳо мебошанд.

- афзоиши бемориҳои сироятӣ ҷомеаи моро нигарон намудааст;
- паҳншавии наҷамандӣ ва майзадагӣ меафзояд;
- афзоиши бемории умумии кӯдакони навзод мушоҳида мегардад, ки ба бад шудани саломатии репродуктивии насли наврас – волидонӣ оянда таъсир мерасонад;
- яке аз сабабҳои асосии паст гардидан ё аз даст додани солимии репродуктивии насли наврас ин зиёд истифода бурдани машрубот, тамоку ва маводи мухаддир мебошад;
- манбаъи дигари бад шудани саломатӣ ҳолати ноустувори муҳити зист аст [117, с. 20].

Аз рӯйи маълумоти илми муосир саломатӣ аз фаъолияти тандурустӣ иборат набуда, 50% - и аз даст додани он ба тарзи нодурусти ҳаётгузаронӣ асоснок карда шудааст. Солимӣ пеш аз ҳама ба малакаю донишҳои шахс вобастагии калон дорад. Вақте, ки шахс меёрҳои асосиро медонад, ин боиси баланд гардидани солимӣ мешавад.

Дар барномаи Ташкилоти умумиҷаҳонии тандурустӣ «Саломатӣ барои ҳама дар садсолаи XXI-ум ба масъалаҳои сафарбар намудани аҳли ҷомеа ба инкишоф додани саломатӣ тавассути ба одамон фароҳам овардани шароит инъикос меёбад» [116, с. 32]. Вақте, ки фард оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим дониши зарурӣ дорад, ин имконият медиҳад, ки камтар безобита ва асабӣ гардад. Дар роҳи ҳаёти худ аз ҳама намуди нороҳатӣ дурӣ намуда, камтар ба беморӣ гирифта гардад.

Тамоми таҳқиқотҳо «оид ба пешгирии бемориҳо ва мустаҳкам намудани ҳаёти солим нигаронида шудааст. Барои бартараф кардани мушкилоти муайян бинобар ин ба вазъи ҷисмонӣ, иҷтимоӣ, иқтисодӣ ва маданӣ диққат равона карда шавад. Асоси фаъолияти самарнок ва гуногунҷабҳа бо масъулияти фардӣ маншаъ гирифта, ба инкишофи он замина мешавад» [1, с. 9].

Омилҳое, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон мусоидат менамояд ба ақидаи мусоҳибон омилҳои зерин ба ҳисоб мераванд. Барои ташаккули тарзи ҳаёти солим, тарзи ҳаёт асосӣ эътироф гардида ва 40%-и мусоҳибон бар он назаранд, ки омили муҳим тарзи ҳаётгузаронӣ доништа шавад.

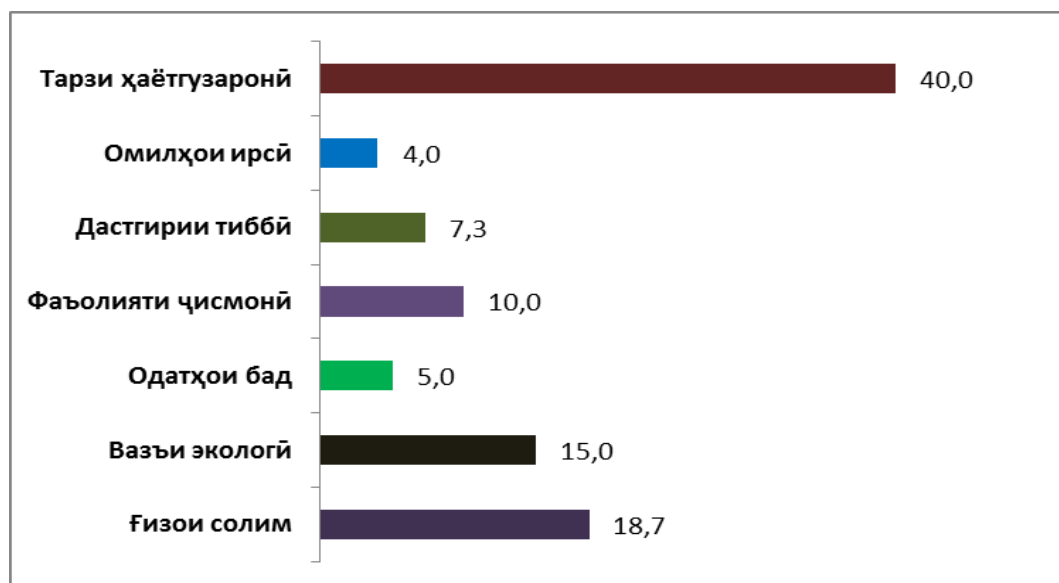
Инчунин 4% қайд менамоянд, ки дар ташаккули тарзи ҳаёти солим омилҳои ирсӣ нақши ҳалкунандаро иҷро менамояд. Чунки надоштани бемориҳои ирсӣ мусоидат менамояд, ки ҳаёти солимро ба сар бурд, 7,3%-и мусоҳибон дастгирии тиббиро яке аз омилҳои асосии ташаккули тарзи ҳаёти солим медонанд.

Фаъолияти ҷисмонӣ барои инкишофи тарзи ҳаёти солим заминаи мусоидро фароҳам оварда, 10%-и мусоҳибон онро яке омилҳои муҳим эътироф менамоянд. Ба андешаи 5%-и мусоҳибон одатҳои бад низ метавонад ба тарзи ҳаёти солим таъсири худро расонад. Омили дигарро 15% -и мусоҳибон вазъи экологии муҳит эътироф менамоянд, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солим монеа мешаванд.

Хӯроки дуруст дар ташаккули ин масъала муҳим эътироф мешавад ва 18,7% пурсидашудагон чунин қайд менамоянд, ки тарзе ғизоро истеъмол намуд, ки худро солим ҳис намоянд. Баъди истеъмол фикр набояд кард, ки чӣ гуна аз фарбеҳӣ ва бемориҳо раҳой ёфт. Бинобар ин худро аз пурхурӣ ҳамеша муҳофизат намудан ба маврид аст. Вагарна кас аз пурхурӣ ба маразҳои гуногуни ҷисмӣ гирифта мегардад.

**Расми 1.**

**Омилҳое, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солим таъсир мерасонад?(n=300%)**



Дар таҳқиқоти «Масъалаҳои иҷтимоӣ – иқтисодии Ҷумҳурии Тоҷикистон», ки аз ҷониби шуъбаи сотсиологияи институти фалсафа ва сиёсатшиносии ба номи А. Баҳоваддинови АМИТ гузаронида шуда, омилҳои монешавандаи тарзи ҳаёти солим чунин мушаххас карда шудааст.

Аз натиҷаи таҳқиқот бармеояд, ки имрӯз омилҳои монешавандаи ташаккули тарзи ҳаёти солим гуногун аст ва ҳар яке аз ин омилҳо ба ташаккули тарзи ҳаёти солим таъсири бевоситаи худро мерасонанд. Ба андешаи 45,2%-и мусоҳибон яке аз омилҳои монешаи тарзи ҳаёти солим ин донишҳои зарурӣ надоштанро асос нишон медиҳанд.

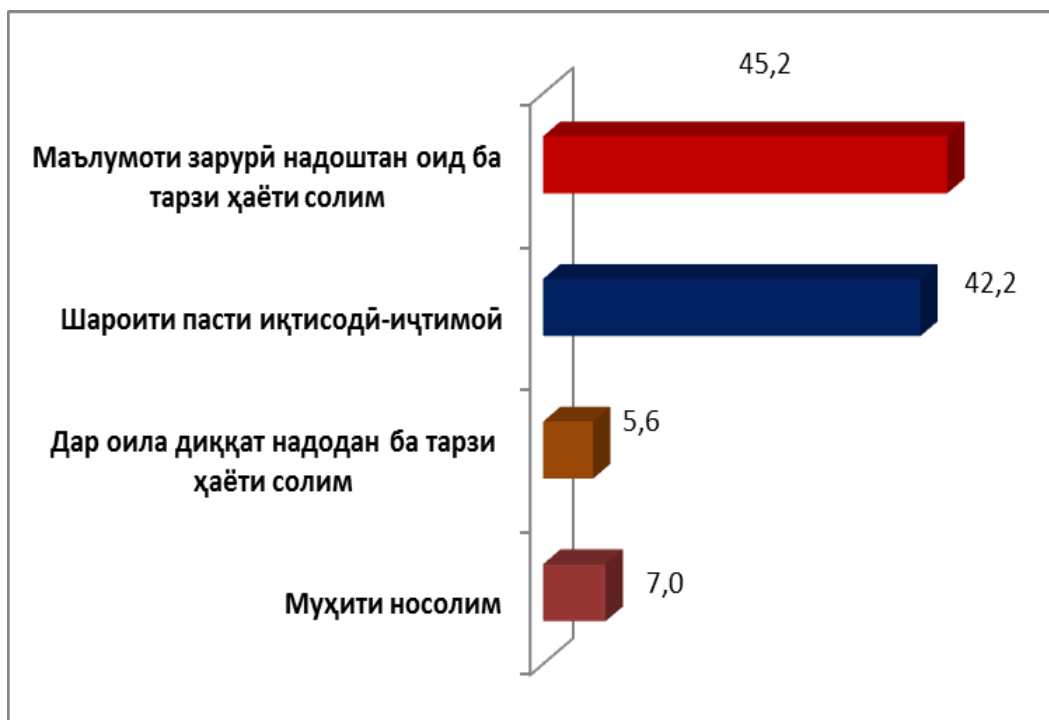
Онҳо бар он назаранд, ки маълумоти зарурӣ надоштан оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим метавонад сатҳи хавфро зиёд намояд ва қайд менамоянд, ки дар мавриди зарурӣ наметавонанд доир ба қоидаҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим маълумоти заруриро дастрас намоянд.

Боқимонда 42,2% – и мусоҳибон бар он ақидаанд, ки шароити пасти иқтисодӣ-иҷтимоӣ монеша ба ташаккули тарзи ҳаёти солим мегардад.

Инчунин 5,6-и мусоҳибон қайд намуданд, ки яке аз омилҳои монеаи тарзи ҳаёти солим ин аст, ки дар оила ба ташаккули тарзи ҳаёти солим аҳаммият намедиханд ва 7% муҳити носолиро монеаи тарзи ҳаёти солим меҳисобанд [81, с. 66].

**Расми 2.**

**Ба андешаи Шумо кадом омилҳои монеаи тарзи ҳаёти солими ҷавонон мегарданд? (n= 1100, %)**



Аз таҳлилҳои боло бар меояд, ки ташаккули тарзи ҳаёти солим чунин нишондиҳандаҳоро инъикос менамояд:

- беҳтар намудани тарзи ҳаёти солими ҷавонон дараҷаи солимии ҷавононро баланд мебардорад ва беморию кам мекунад;
- маблағгузори ба нигоҳдории тандурустӣ ба кам кардани безътибории сармояи инсонӣ, ки бо пиршавии организми инсон алоқаманд аст, инчунин зиёд шудани синну соли қорӣ аҳоли мусоидат мекунад.

Ташаккули тарзи ҳаёти солим ҳамчун категорияи махсуси сармояи тандурустӣ дорои хусусиятҳои зерини фарқкунанда мебошад:

– саломатиро бар хилофи маориф, дар муддати кутоҳ пурра барқарор кардан ё ба даст овардан мумкин нест. Илова бар ин, сармояи саломатӣ метавонад аз сабаби руҳ додани ҳодисаҳои ғайриҷашмдошт, ба монанди садама ё фалокатҳо фавран аз даст дода мешавад;

– саломатии шахсро вобаста ба ирсият ё майл ба бемориҳои алоҳида аз меъёр зиёд намудан ғайриимкон аст. Агар маълумотнокиро тавассути ба даст овардани донишҳои нав, инкишофи маҳорат ва малака баланд бардоштан имконпазир аст, аммо солимӣ бетағйир боқӣ мемонад;

– саломатӣ сармояи инсонӣ аст, ҳатто дар ҳолати амалӣ нашудани он, яъне дар сурати набудани фаъолияти меҳнатӣ. Сармояи тандурустиро метавон дар муҳити иҷтимоӣ баррасӣ кард. Дар баробари ин ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар зери таъсири як қатор шароитҳои иҷтимоию иқтисодӣ, экологӣ, табию иқлимии кишвар ва минтақаҳои он ташаккул меёбад [76, с. 198].

Ҷумҳурии Тоҷикистон дар замони истиқлол ва соҳибхитӣ ба ташаккули тарзи ҳаёти солим, яъне махсусан сармояи тандурустӣ тамоми имкониятҳоро фароҳам намудааст. Чунин вазъият Тоҷикистонро водор мекунад, ки барои баланд бардоштани арзишмандии сармояи тандурустӣ корҳои зиёди фаҳмондадиҳӣ ва ташкилӣ баргузор намояд. Дар Тоҷикистон ҳангоми гузарондани таҳлил оид ба муайян намудани тарзи ҳаёти солим ба ҷанбаҳои зерин диққати махсус додан шарт аст:

- «дастрасӣ ба ёрии тиббӣ;
- хароҷоти давлатӣ ва шахсӣ барои тандурустӣ;
- эмгузаронӣ;
- ҳифзи модар;
- банақшагирии оила;
- дастрасии нигоҳубин то таваллуд;

- миқдори фавт;
- таҳлили сабабҳои фавт;
- миқдори беморӣ;
- бемориҳои, ки ба воситаи эмкунӣ аз байн бурда мешаванд» [59, с. 178].

Ба андешаи мо, дар умум ташаккули тарзи ҳаёти солим аз омилҳои зерин вобастагӣ дорад:

- хусусиятҳои биологӣю психологӣю одам;
- таъсири табиӣю иқлимӣ;
- ҳолати муҳити атроф;
- омилҳои иҷтимоӣю иқтисодӣ ва сиёсӣ, ки ба воситаи шароити кор ва маишӣ таъсир мерасонанд;
- ҳолати ҳадамотҳои нигоҳдории тандурустӣ;
- муносибати байни одамон ва ғайра [15, с. 65].

Шароитҳои нишондодашуда ва омилҳои, ки ба саломатии ҷавонон таъсир мерасонанд, бояд дар ташаккули тарзи ҳаёти солим ба инобат гирифта шаванд. Аз ин рӯ, хароҷот барои ҳифзи саломатӣ як сармоягузории ғоидаовар бо даромади дарозмуддат ва доимо афзоянда мебошад. Дар кишвари мо ниҳоди нигоҳдории тандурустӣ ҳамчун соҳаи серхарҷ эътироф гардидааст. Муносибатҳои маблағгузории нигоҳдории тандурустӣ, пеш аз ҳама, ба иҷрои қарзи маънавии давлат дар назди аҳоли асос меёбад. Ҳол он, ки он аз ҳисоби самараи иқтисодии ниҳоди нигоҳдории тандурустӣ ба даст оварда мешавад. Дар ин ҷо мебошад гуфт, ки аз ҷавонон даъват карда шудааст, ки ба ташаккул ва инкишофи сармояи тандурустӣ кӯмак кунанд ва пурра нигоҳ доштани онро ба уҳда гиранд, зеро ин ба ҳар як фард вобаста аст.

Дар байни омилҳои, ки тарзи ҳаёти солимро муайян мекунанд, хусусиятҳои инфиродии шахс низ нақши муҳим дорад. Дар байни онҳо хусусиятҳои демографӣ (ҷинс, синну сол), қобилиятҳои маърифатӣ,

дарки хатари инфиродӣ ва афзалиятҳои байнивақтӣ фарқ мекунамд. Омилҳои иқтисодӣ низ метавонад ба ташаккули тарзи ҳаёти солим ба монанди касбу кор, даромад, арзиш, технологияи истеҳсолот ва пешниҳоди баъзе молҳо ва хизматрасониҳо таъсиргузор бошад. Омилҳои муайян метавонанд ба баъзе унсурҳои тарзи ҳаёти солим таъсир расонанд ё баръакс, танҳо дар робита ба гурӯҳҳои муайяни иҷтимоию демографӣ фаъолият намоянд.

Воқеан, дар ҳама даври замон солимӣ яке аз арзиши муҳимтарини ҷомеа эътироф гардидааст. Шароит ва тарзи зиндагӣ бештар вазъи саломатии ҷомеаро муайян карда, имрӯз яке аз масъалаҳои муҳими ташаккули тарзи ҳаёти солим эътироф гардидааст. Дар айнӣ замон тарзи ҳаёти солим дар байни қишрҳои гуногуни аҳоли, аз ҷумла ҷавонон ба таври васеъ тарғиб карда мешавад.

Масъалаҳои тарзи ҳаёти солим аксар вақт дар заминаи сифати зиндагии аҳоли баррасӣ карда мешаванд. Ҷавонон дар ҷомеаи муосир пайванди босуръат рушдбанда мебошанд. Боло бардоштани сифати ташаккули он шартҳои асосии рушди ҷомеаи мо мебошад. Аммо ҳангоми баррасии вазъи имрӯзаи саломатии ҷавонон метавон гуфт, ки дар масъалаи саломатии ҷавонон ба рушди ҷомеаи мо хатари зиёд вуҷуд надорад, чунки ҷавонони мо аз ҷавонони солҳои пеш фарқ карда, мекушанд ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дучанд аҳаммият диҳанд.

Ба нишондиҳандаҳои саломатии аҳоли ҷанбаҳои зерин: тиббию демографӣ, беморӣ ва паҳншавии бемориҳо, маъҷубӣ ва инкишофи ҷисмонии аҳоли дохил мешаванд. Ҷорӣ кардани тарзи ҳаёти солим ба шахс имконият медиҳад, ки дар сатҳи зарурӣ ба саломатии худ диққат диҳад. Аҳаммият додан ба саломатӣ ва таҳкими он як ангезаи арзишӣ мегардад, ки тарзи ҳаёти солими ҷавононро ташаккул, танзим ва назорат менамояд.

Тарзи ҳаёти солим барои ҳар як фард чун ченак қабул шуда, тавассути ҳаётгузаронии онҳо муайян мегардад. Ҷавонон ҳамаи мушкилиҳои ин масъаларо паси сар намуда, барои инкишофи он саҳми худро мегузоранд. Аз ин рӯ, фард то худ меёри ҳаёти солимро қабул накунад, ҳеҷ кас онро барои муҳофизат ва мустаҳкам намудани саломатӣ маҷбур карда наметавонад. Агар ҳамаи ин бо ҳавасмандии бошууруна барои ҳифзи саломатӣ равона карда нашавад.

Дар робита бо ин, як қатор ҳолатҳое мавҷуданд, ки барои ташаккул ва нигоҳдории тарзи ҳаёти солим заминаи асосӣ буда, барои ҷавонон махсусан хос мебошанд. Пешбарандаи фаъоли тарзи ҳаёти солим ҳар як фард эътироф гардида чунин меёрҳоро дарбар мегирад:

- амалӣ гардонидани тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар алоқамандии меёрҳои биоичтимоии худ ифода карда мешавад;

- асоси онро муносибати фардӣ бо майлу хоҳиши шахс барои иҷро намудани намудани қобилиятҳои иҷтимоӣ, ҷисмонӣ, зеҳнӣ ва равонӣ баррасӣ карда мешавад [10, с. 225].

Тарзи ҳаёти солим алоқаи самарадор ва амали безарар барои таъмини саломатӣ, рафъи ибтидоии бемориҳо ва қонеъ гардонидани талаботи ҳаётан муҳимми ҷавонон ба ҳисоб меравад. Бо вучуди ин, дар ҷомеаи муосир таваҷҷуҳ ба нигоҳ доштани тарзи ҳаёти солим, асосан дар натиҷаи бад шудани нишондиҳандаҳои саломатӣ ба вучуд меояд. Ҷавонон ба яке аз табақаҳои муҳимми аҳоли дохил мешаванд. Дар онҳо хусусиятҳои синну солӣ, хусусиятҳои иҷтимоию психологӣ, надоштани таҷрибаи зарурӣ барои ташаккули тарзи ҳаёти солим дида мешавад. Дар баробари ин ҷавонон онҳое мебошанд, ки дар оянда қисми аз ҷиҳати иқтисодӣ фаъоли аҳолиро ташкил медиҳанд.

Ба ақидаи муаллиф ташаккули тарзи ҳаёти солим бисёрҷанба буда, яке аз масъалаҳои мураккабе доништа мешавад, ки ҳалли онро танҳо бо ҷидду ҷаҳди якҷояи ҳамаи сохторҳои давлатӣ ва ҷамъиятӣ ба амал

баровардан мумкин аст. Тарзи ҳаёти солим муҳимтарин раванди солимгардони чавонони муосир мебошад. Тарзи ҳаёти солим инкишофи ҳаматарафаи қобилиятҳои эҷодӣ ва истифодаи оқилонаи захираҳои зеҳнӣ ва ҷисмонии ҷавононро таъмин менамояд.

Ҳамин тавр, дар ҳулосаи зербоби дуюм месазад қайд кард, ки воқеан, дар шароити ҷаҳонишавӣ ва рушди босуръати технологияи иттилоотӣ ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ба монанди ҷавонони кишварҳои дигари ҷомеаи инсонӣ на танҳо аз интиҳоби шахсӣ, балки аз маҷмуи омилҳои иҷтимоӣ вобастагии зич дорад.

Ин омилҳо аз он ҷиҳат барои тарзи ҳаёти солими ҷавонон таъсиргузор мебошанд, ки онҳо барои ҷисману маънаван ташаккул ёфтани ҷавонон нақши муассири ҳудро мебозанд. Ҳарчанд ин омилҳо вобаста ба самти фаъолияти ниҳод аз ҳамдигар фарқ мекунанд, вале бартарияти онҳоро он вижагирӣ инъикос медорад, ки онҳо байни ҳам иртиботи қавӣ доранд ва ҳамзамон яке дигареро такмилу тақвият медиҳанд. Зеро бе робитаи устувори ин ниҳодҳо ташаккул додани тарзи солими ҳаёти ҷавонон ногузир мебошад.

## **БОБИ III. САМТҲОИ АСОСӢ ВА ДУРНАМОИ ТАШАККУЛИ ТАРЗИ ҲАӢТИ СОЛИМИ ҶАВОНОНИ МУОСИР ДАР ТОҶИКИСТОН**

### **3.1. Самтҳои асосӣ ва дурнамои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон**

Ҷавонон ҳамчун гурӯҳи иҷтимоӣ қувваи асосии ҷомеаи Тоҷикистон ба ҳисоб мераванд. Ҷомеа ба онҳо ҳамчун неруи эҳтимолии ҳама гуна тағйиротҳо менигарад. Барои ташаккули ин масъала дар байни ҷавонон пеш аз ҳама ба солимии онҳо аҳаммият додан мувофиқи мақсад аст. Давлати мо ҷавон буда, қисми зиёди аҳолиро ҷавонон ташкил медиҳанд. Барои дар байни ҷавонон ташаккул додани он зарурат ба миён меояд, ки ба самтҳои асосии он таваҷҷуҳ зоҳир намуд.

Сарвари давлат, муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дар ҳар як паёму баромадҳои худ махсус таъкид менамоянд. Масалан дар паёми худ ба Маҷлиси Олӣ ҳанӯз дар соли 2024 қайд намуда буданд, ки: «мо ба хотири таъмини саломатии аҳоли, хусусан, наврасону ҷавонон, таблиғи тарзи ҳаёти солим, оммавигардонии варзиш ва муаррифии давлату миллат дар арсаи байналмилалӣ соҳаи варзишро низ ҳамчун самти муҳимми фаъолияти давлатдорӣ дастгирӣ менамоем» [7, с. 9].

Коршиносони ин соҳа дурнамои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон чунин ном мебаранд:

1. Сатҳи маърифатнокии ҷавононро баланд бардоштан ва паҳн намудани иттилоот оид ба ин масъала.
2. Фароҳам овардани шароит барои ташаккули он, яъне сохтмони майдончаҳои варзишӣ ва фароҳам овардани имконият барои истироҳати фаъол.
3. Тарғиби ташаккули фарҳанги тарзи ҳаёти солим муҳим дониста мешавад. Дар барномаҳои мактабӣ ва донишгоҳҳо ҷорӣ намудани

принсипҳои тарзи ҳаёти солим, оммавӣ намудани тарзи ҳаёти солим тавассути ташкилотҳои ҷамъиятӣ ва волонтиёрон.

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

5. Дастгирии ҳукумат – татбиқи лоиҳаҳо ва барномаҳои миллӣ, ки ба беҳтар намудани саломатии ҷавонон нигаронида шудаанд [98, с. 24].

Давлат яке аз вазифаҳои муҳимтарини худ мустақкам намудани саломатии ҷавонро номбар менамояд. 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 зиёд вуҷуд доранд, агар ҷавонон аз онҳо истифода намојанд, барои инкишофи он замина фароҳам мегардад.

Коршиносону олимон бар он назар ҳастанд, ки меъёрҳои оддии ченаки ҳаёти солим бештар «машқи баданро иҷро кардан, истифодаи дуруст хӯрок, риояи рӯзаи рӯз ва даст кашидан аз амалҳои заранок мебошад» [12, с. 16]. Агар ба таври васеъ гуем тарзи ҳаёти солим ҳамчун тарзи ҳаёте фаъл доништа мешавад, ки барои нигоҳдорӣ ва беҳбудии солимии ҷавонон нигаронида шуда бошад, аз ҷумла ташаккули маҳорату одатҳои ба ҳаёти солим равона гардида мебошад. Талабот ба саломатӣ умумӣ буда, он ба ҳар як фарди ҷомеа хос аст.

Ташаккули тарзи ҳаёти солим марҳилаи дурудароз ва мураккабест, ки ба соҳаҳои гуногуни фаъолияти ҷавонон таъсир мерасонад ва тавачҷуҳи хоссаи оммаро талаб мекунад. Аз ин рӯ, ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон вазифаи асосӣ ва яке аз самтҳои сиёсати иҷтимоии Ҳукумат эътироф гардидааст. Эҳтиёт намудани генофонди миллӣ аз

ғояҳои носолим ҳадафи ҷомеа мебошад. Дар натиҷаи ин баланд бардоштани қобилияти зеҳнӣ ҷисмонӣ онҳо аз ҳаёти солим оғоз мегардад.

Ба назари бархе аз коршиносон, саломатии ҷавонон муҳимтарин меъёри рушди ҷомеа мебошад. Мавриди омӯзиш ва таҳлил қарор додани ин масъала моро водор менамояд, ки асосҳои ташаккули онро муайян намоем. Барои ҳифзу таҳкими он, баланд бардоштани давомнокии умр ва паст намудани ғавт ҳамеша диққати махсуси давлат лозим аст. Маълум аст, ки ташаккули тарзи ҳаёти солим аз бисёр элементҳо вобастагӣ дорад. Вақтҳои охир тамоюли мусбат дар рафтори ҷавонон мушоҳида карда мешавад [12, с. 16].

Шумораи бештари ҷавонон аз одатҳои бад даст қашида, ба асосҳои тарзи ҳаёти солим пайравӣ мекунанд. Тарзи ҳаёти солим на танҳо аз ҳӯрдани ҳӯроки серғизо ё машқ кардан иборат аст, балки тарзи ҳаёти солим маҷмуи тамоми ташаббусҳост, ки ба беҳтар кардани саломатӣ ва пешгирии ҳолатҳои беморӣ дар бадан равона шудааст.

Дар солҳои охир тамоюлҳоро мушоҳида кардан мумкин аст, ки дар оянда ба рафти инкишофи ин масъала шароит фароҳам оварда, ноустувории онро аз байн мебарад. Пешбурди тарзи ҳаёти солим ба ҷомеа таъсири мусбат мерасонад. Агар мо дилхоҳ самтро таҳлил намоем, он бе саломатӣ ҳеҷ аст. Он як системаи мукамал буда, бемориҳоро аз байн мебарад. Бесабаб нест, ки олимон дар солҳои охир бештар ба тарзи ҳаёти солим ҳамчун зухуроти иҷтимоӣ рӯ оварда, онро ҳолати муҳими солимии ҷомеа арзёбӣ менамоянд.

Ташаккули донишҳои нав ба инкишофи он мусоидат менамояд, зеро саломатии хуб шартӣ асосии кори натиҷадор, машғулияти эҷодӣ ва худшиносии пурраи шахс мебошад. Аҳаммияти рӯзафзуни ташаккули тарзи ҳаёти солим ҳамчун арзиши иҷтимоӣ дар байни ҷавонон ба чанд омил вобаста аст. Аз як тараф, ҷавонон ҳамчун гурӯҳи иҷтимоӣ –

демографӣ дар ҳолати хавфи доимӣ қарор доранд. Аз тарафи дигар, аксари ҷавонон тарзи ҳаёти ғайрифаъолро пеш мебаранд ва нисбат ба саломатии худ камтар диққат медиҳанд. Онҳо аксаран меёӯрҳои оддӣ тарзи ҳаёти солимро риоя намеkunанд. Ба ташаккули тарзи ҳаёти солим оила, мактабу донишгоҳҳо ва ҷомеа таъсири назаррас расонида метавонанд. Иттилоот оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим аҳаммияти иҷтимоӣ дошта, ба ҷавонон тавассути захираҳои иттилоотӣ, аз қабili ВАО, маҷаллаву рӯзномаҳо расонида мешавад. Ҳама гуна чораҳои, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солим нигаронида шудаанд, се ҷанбаро дар бар мегирад:

1. Ҷанбаи иҷтимоӣ – гирифтани дониш ва малака оид ба тарзи ҳаёти солим, ташаккули сифатҳои иҷтимоии шахс.

2. Ҷанбаи фарҳангӣ - шиносӣ бо ҷанбаҳои тарзи ҳаёти солим, аз худ намудани фарҳанги рафтор ва муносибатҳо, аз худ намудани донишҳои дахлдор.

3. Ҷанбаи психологию педагогӣ – ҷалб ба фаъолият оид ба тарғиби тарзи ҳаёти солим [26, с. 21].

Ҷавонони имрӯз дониши худро оид ба масъалаи мазкур мунтазам тағйир медиҳанд. Афкори ташаккулёфтаи ҷавонон ҷомеаро маҷбур менамояд, ки нисбати ин масъала аҳаммияти лозимӣ дода, онро яке аз вазифаҳои асосии худ қарор диҳад. Дар ҳолати ҷой доштани мушкилот на фақат оила ва муассисаҳои таълимию тарбиявӣ, балки тамоми вазорату идораҳо, ташкилотҳои эҷодӣ, ҳизбҳои сиёсӣ, иттиҳодияҳои ҷамъиятӣ ва тамоми ҷомеа саҳми босазои худро мегузоранд.

Дар ташаккулёбии ҳаёти солими ҷавонон дар баробари оила, мактаб нақши амиқ гузошта метавонад. Аз ин рӯ, аҳли маориф ҳадди ақал дар дарсҳои семинарӣ асосҳои ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар байни ҷавонон омӯзонанд. Ҷомеаи мо нисбат ба саломатии насли ҷавон муносибати махсус зоҳир карда, мекӯшад, ки беҳбудии иқтисодию

иҷтимоӣ ва ахлоқии ҷомеаро тавассути тарзи ҳаёти солим тавсиф намояд. Солҳои охир вазъи саломатии ҷавонон тағйир ёфтааст. Тибқи таҳлилоҷи сол то сол омӯзиши масъалаи солимӣ дар байни онҳо меафзояд, яъне ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон барои ҷомеа муҳим буда, тавассути солимии онҳо солимии миллат муайян карда мешавад. Тибқи маълумоти омӯрӣ солҳои охир дар Тоҷикистон яке аз масъалаҳои мубрам низ маҳз ташаккули тарзи ҳаёти солим ба ҳисоб меравад [37, с. 41].

Ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон сармоягузори ба оянда аст, ки сифати баланди зиндагӣ, коҳиши бемориҳо ва дарозшавии умрро таъмин мекунад. Омӯзиши тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар замони муосир яке аз мушкилоти мубрам буда, таҳлили васеи илмӣ ва иштироки ғаълонаро дар муҳокимаи ин мафҳум аз тарафи коршиносон тақозо менамояд.

Таҳқиқотҳои имрӯза нишон медиҳанд, ки аксари ҷавонони муосир ба қоидаҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим мароқи хосса зоҳир менамоянд. Ҷавонон як гурӯҳи махсуси иҷтимоӣ, манбаи муҳими демографӣ ва иҷтимоии ҳар як кишвар мебошанд. Вазъи ташаккули тарзи ҳаёти солим ҳавасҳои номусоидро нигоҳ дошта, тавачҷуҳи махсусро дар ниҳоди тандурустӣ, маориф ва ҳифзи иҷтимоии аҳоли тақозо менамояд. Ҳифзи саломатӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим вазифаи аввалиндараҷаи сиёсати Ҳукумат дар ҷомеаи Тоҷикистон мебошад.

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 [99, с. 97].

Чавонон дар «фаъолияти ҳаррӯза муносибати бевосита ё бавосита ба ташаккули тарзи ҳаёти солим доранд. Ин интиҳобҳо ба онҳо имконият медиҳанд, ки дар меъёри муайян ченакҳои тиббию гигиениро риоя намоянд» [76, с. 81]. Вобаста ба ин айни ҳол масъалаи зарурати ташкили тарзи ҳаёти солим дар байни чавонон, мустаҳкамнамоӣ, нигоҳдории саломатии онҳо ва вусъатдиҳии усулҳои пешгирии аввала, ки дар иҷро намудани он ниҳодҳои тандурустӣ нақши асосӣ мебозанд, масъалаи муҳим мебошад.

Солими ҳамеша арзиши олии доништа шуда, асоси фаъолияти ҳаррӯзаи чавононро фаро мегирад. Ҳолати солимии чавонон яке аз нишондиҳандаҳои асосии некӯахлоқии ҷомеа ва давлат ба ҳисоб меравад. Солҳои охир чавонон дар ҷаҳони муосир ба тарзи ҳаёти солим таваҷҷуҳи махсус медиҳанд. Ин масъала дар маркази диққату таваҷҷуҳи Сарвари давлат, муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон ҳамеша қарор дошта, чунин таъкид менамоянд: «ташаккул ва таҳкими тарзи ҳаёти солими чавонон яке аз масъалаҳои ҷиддӣ ба ҳисоб меравад. Чунки тандурустии чавонон тандурустии миллат аст» [76, с. 81].

Имрӯзҳо дар ҷаҳони тағйирёбанда проблемаҳои ҳаёти солим мавқеи назаррасро касб намудааст. Тарзи ҳаёти солим ҷузъи ҳаёти ҳар як шахс ба ҳисоб меравад. «Солими, беҳбудӣ ва машғулияти бобарори инсон бешубҳа ба тарзи ҳаёти солими ӯ алоқамандӣ дорад. Зарурати қайд намудан аст, ки масъалаи мазкур барои чавонон на танҳо солими, инчунин заминаи комёбӣ, хушбахтӣ ва рушди ҷамаҷонибаи шахсияти ӯ мебошад» [124, с. 36]. Тарзи ҳаёти солим дар ҳаёти чавонон нақши махсус дошта, ба беҳбудии ҷисмонӣ, руҳӣ ва иҷтимоии онҳо таъсири ҷиддӣ мерасонад. Чавононе, ки меъёри солимиро дар ҳаёти худ татбиқ намудаанд, дар ҳама ҷанбаҳо муваффақанду аз дигарон фарқ мекунанд.

Ба даст наовардани донишҳои зарурӣ, эҳтиёт накардани саломатӣ яке аз сабабҳои мебошад, ки монетаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дар

байни ҷавонон мегардад. Ташаккули тарзи ҳаёти солим бештар бо шароити иҷтимоию иқтисодӣ асоснок мегардад, вале аз хусусиятҳои ҳар як инсон, психологияи ӯ, вазъи саломатӣ ва имконоти организми ӯ вобастагӣ дорад, ки дар он ҷанбаҳои гуногуни воқеии тарзи ҳаёт дида мешавад. Агар мо шартан ченаки солимиро 100 фоиз қабул намоем, пас 20 фоиз аз омилҳои ирсӣ, 20 фоиз аз муҳити беруна, яъне аз экология, 10 фоиз аз фаъолияти системаи тандурустӣ ва 50-фоизи боқимонда аз худ инсон, аз тарзи ҳаёте, ки ба роҳ мондааст ва он ҳамчун категорияи биологиро иҷтимоӣ шуморида мешавад, вобаста аст. Чунин тарзи ҳаёт тасаввуротро дар бораи намуди муайяни фаъолияти меҳнати ӯ, шаклҳои қонёгардонии талаботи моддию маънавӣ, бо қоидаҳои рафтори фардӣ ва ҷамъиятӣ тавсиф мегардад, ташаккул меёбад. Ба тарзи дигар гӯем, тарзи ҳаёти солим симои фард буда, дар айни замон дараҷаи рушди ҷомеаро инъикос менамояд [124, с. 36].

Тарзи ҳаёти солим ба иҷрои фаъолияти касбию ҷамъиятии инсон мусоидат намуда, фаъолияти шахсиятро дар самти ташаккул, ҳифз ва мустаҳкамкунии ҳам фард ва ҳам ҷомеа ифода мекунад. Масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим имрӯз яке аз арзишҳои умумиинсонӣ буда, самти афзалиятноки рушди ҷомеаи муосир мегардад. Камҳаракатӣ, ғизои нокифоя ва номунтазам, бад гаштани вазъи экологӣ, стресси психологию эҳсосотӣ инкишофи солимиро зери хатар қарор медиҳад.

Таҳлили ҳолат нишон медиҳад, ки айни замон дар Ҷумҳурии Тоҷикистон дастрасӣ ба ҳифзи саломатии ҷавонон нокифоя аст, ки ин ба як қатор сабабҳо вобаста мебошад. Сабаби асосии инкишофи ин масъала дар нокифоягии маълумот, мунтазам набудани дастрасӣ ба ёрии тиббӣ, ҳолати миёнаи иҷро гардидани хизматрасониҳои муайян гардида, набудани мониторингу баҳодихӣ ба ҳисоб меравад.

Ба ақидаи мутахассисон асоси ҳаёти солим аз дурнамои тарзи ташкили он вобаста мебошад. Он бо якҷоягӣ амал намудани ниҳодҳо

дар амал татбиқ карда мешавад. Яке аз чунин ниҳодҳои муҳим – ин ниҳоди маориф ба ҳисоб меравад, ки дар байни ҷавонон тарзи ташкил кардани ҳаёти солимро таблиғ ва паҳн намуда метавонад. Дар кишварҳои мутараққӣ барои ташкил карда тавоништарони тарзи ҳаёти солим дар донишгоҳҳо курсҳои махсус омӯзонида мешавад, то ҳар як ҷавон тарзи ташкил кардани ҳаёти солимро ба маҳорат, дониш, варзиш алоқаманд намуда, дар зиндагии худ ба он риоя намояд [11, с. 21].

Таҳқиқи мунтазами ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон нишон медиҳад, ки то ҳол ин масъала мушкилии ҷомеа доништа мешавад. Ҳар ҷомеа, ки имрӯз вуҷуд дорад, пеш аз ҳама ба ташкил кардани тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон заминаҳои мусоидро ба вуҷуд меоварад. Ташкил кардани тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон масъалаи доманадор буда, яке аз мушкилоти асосиро низ ба бор овардааст. Ё худ тарзи ҳаёти солим хусусиятҳои худро дошта, ҳангоми амалӣ гаштани он татбиқи тарзи ҳаёти солим дар амалия иҷро карда мешавад. Ҷавонон ҳамчун гурӯҳи муҳим эътироф гардида, давомдиҳандаю паҳнкунандаи арзишҳои иҷтимоӣ ба ҳисоб мераванд.

Барои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон омодагиҳои онҳоро баланд бардошта, ҷораҳои зарурии пешгириро ба роҳ мондан лозим аст. Ташвиқи тарзи ҳаёти солим яке аз масоили замони муосир доништа мешавад. Яке аз роҳҳои нодуруст инкишоф ёфтани маълумоти ҷавонон оид ба ин масъала гирифтани донишҳои заранок ва беақсад мебошад. «Дар беҳбуд бахшидани устувории солимӣ, шакли фаъолияти рӯзмарра мавқеи асосӣ дорад. Ташаккул додани тарзи ҳаёти солим ва муносибати масулиятнок нисбат ба он ба сатҳи маърифату фарҳанги ҷавонон вобастагӣ калон дорад» [75, с. 13].

Тарзи ҳаёти солим на танҳо маҷмуи қоидаҳо, балки интиҳоби бошууронаест, ки ба сифати зиндагӣ ва ояндаи насли наврас таъсир мерасонад. Мутаассифона, имрӯзҳо ҷавонон бо таҳдидҳои гуногун

рӯбарӯянд, ки ба тарзи ҳаёти солими онҳо таъсири бевоситаи худро мерасонанд. Ҳаёти муосири пур аз стресс, технологияи рақамӣ ва камҳаракатӣ буда, ҳаёти ҷавононро зери хатар гузоштааст. Хӯрокҳои тезтайёр ва фастфуд, ки дар таркибашон намак, равған ва қанд зиёданд, ба вазни барзиёд ва бемориҳои дилу раг замина мегузоранд.

Ҳаёти солим на танҳо дар ҷомеа, балки дар оила оғоз ёфта, ба ҳисси изтироб, танҳой, ҳолати ноустувори равонӣ-эмотсионалӣ, риоя накардани речаи меҳнат ва истироҳат дар байни ҷавонон диққат дода намешавад. Давраи муҳимтарини ҳаёт ин ҷавонӣ буда, яъне синну соли ташаккули шахсият ва ташаккули «ман» мебошад, ки одатҳои асосӣ, арзишҳо, равандҳо, шаклҳои рафтор ва аз ҳама муҳиммтараш пояи саломатӣ гузошта мешавад. Маҳз дар ҳамин давра воқеаҳои муҳимтарини ҳаётӣ ба монандӣ: таҳсил, интихоби касб, оиладор шудан ба вуқӯъ мепайвандад. Ҳамаи ин бо солимии заиф ва бад имконнопазир аст.

Ҷанбаҳои асосии тарзи ҳаёти солим барои ҷавонон – мураттабии машқҳо, ғайбнокӣ бозӣҳои берунӣ, парҳези муътадил, речаи хоб ва истироҳатро нигоҳ доштан, аз одатҳои бад рӯ гардонидан, беҳдошт ва солимии равонӣ мебошад. Ҷавонон на танҳо тарзи ҳаёти солимро риоя кунанд, балки аз таблиғгарони пешсаф бошанд. Онҳо метавонанд дар ҷорабинҳои варзишӣ ва иҷтимоӣ ғайбона иштирок кунанд.

Тавассути ташаккул додани одатҳои пайравӣ ба тарзи ҳаёти солим дар ҷавонон, на танҳо саломатии онҳоро мустаҳкам мегардонем, балки ба амалӣ намудани он ба зиндагии солим замина фароҳам менамоем. Саломатии ҷавонон арзиши муҳим буда, вазифаи асосии мо ҳифзу таҳкими он мебошад. Танҳо миллати солим метавонад иқтидори кишварро таҳким ва инкишоф диҳад. Тарзи ҳаёти солим асоси тамоми дастовардҳо, муваффақият ва дарозумрии босуботи ҷомеа ба ҳисоб меравад.

Масъалаи дигаре, ки ба тарзи ҳаёти солим монеа мегардад ин бемориҳои нашъамандӣ ва ВНМО ба ҳисоб меравад. Ҳар як ҷомеае, ки вучуд дорад, онро хатару паҳншавии ин бемориҳо дунболагир аст. Дар рафти таҳлили амиқи ин масъала ба ҷиҳатҳои назариявӣ амалии ин падидаҳо диққати махсус дода, қайд кардан ба маврид аст, ки ин бемориҳо ҳамчун зухуроти иҷтимоӣ буда, сабабу оқибатҳои онҳо дар ҷомеа вучуд доранд. Аз омӯзишҳои амиқи масъала бармеояд, ки бар зидди ин бемориҳо дар якҷоягӣ тамоми ҷомеа мубориза набаранд, хатари заиф гаштани генофонди миллий ба вучуд меояд. Имрӯз тамоми ҷомеаи ҷаҳонӣ аз ин бемориҳо бонги хатару изтироб мезананд. Мутаассифона Ҷумҳурии мо низ аз ин мушкилот истисно нест. Дар байни одамон вируси норасоии масуниятро як қатор омилҳо, махсусан хатарнок мегардонанд. Дар байни онҳо кам будани иттилооту маърифат ва хадамот оид ба вируси масуният, дастрас будани маводи нашъаоварро ном бурдан мумкин аст [82, с. 19].

Инчунин, намудҳои хавфноки фаъолият, ки ҷавонон ба хоҳири рузгузаронӣ ноилоҷ машғул мешаванд, ҳамчунин сафари кишварҳои хориҷӣ кардани муҳоҷирони меҳнатӣ, дигар навъҳои хатар аз қабili кунҷковӣ ва хоҳиши ҳама чизро санҷида دیدан, ки хосси ҷавонон аст, аз ҷумлаи чунин омилҳо мебошанд. Масъалаҳои дигаре, ки дар ниҳоди тандурустӣ муҳим арзёбӣ мешавад, ин зухуроти нашъамандӣ ба ҳисоб меравад. Имрӯз ин падида дар байни ҷавонон ба таври васеъ паҳн шудааст. Ҳар як фард ба рафтори худ ҷавобгӯ буда, некӯ бадро фарқ карда метавонад. Дар якҷоягӣ метавон бар зидди ин бемориҳо мубориза кард ва хатари паҳншавии онҳоро коҳиш дод. Тавассути таҳқиқотҳои сотсиологӣ ин масъалаҳо низ мавриди омӯзиш қарор гирифтааст.

«Оила чун ниҳоди иҷтимоӣ барои ҷавонон шароити ҳаёти солихро ба вучуд меоварад. Дар ниҳоди мазкур роҳи пешгирии ҳама одатҳои бад ва амалҳои солим ба амал бароварда мешавад» [59, с. 17]. Тарғиби

мунтазами масъалаи мазкур ташаккули тарзи ҳаёти солимро аз ҷониби оила фароҳам менамояд.

Аз натиҷаи таҳқиқоти овардашуда, муайян мегардад, ки «ташаккули тарзи ҳаёти солим рӯзмарра ба ҳисоб меравад. Мутаассифона, сатҳи маълумоту дониши доштаи ҷавонон масъалаи мазкурро муайян менамояд. Аксарияти онҳо оид ба ин масъала кушиш менамоянд, ки маълумоти амиқ пайдо намоянд. Ҷавонон фаҳмиданд, ки барои нигоҳ доштани саломатӣ аз ҳар гуна рафторҳои зарарнок даст кашанд. Чуноне, ки маълум аст, як омили тарзи ҳаёти солимро ҳалалдоркунанда, одатҳои бад ба ҳисоб меравад. Масъалаҳои мазкур дар Тоҷикистон яке аз масъалаҳои муҳим ба шумор меравад. Чунки он он бо як қатор сабабҳои пайваста мебошад, ки ба пешравии ҷомеа таъсир мерасонад» [59, с. 17]. Имрӯз дар шабакаҳои иҷтимоӣ ба таври васеъ маълумот ба даст оварда мешавад. Мутаассифона, дар баъзе ҳолатҳо ҷавонон бо сабаби риоя накардани меъёрҳои асосӣ маълумотро бар зарари худ истифода менамоянд. Тавассути ВАО дастрас намудани маълумот осон буда, бояд онро бошуурона барои инкишофи мусбии шахс истифода намоем. Ба таври дақиқ «муайян намудани ченакҳои беҳбудии он, аз омодаسازی ва ба роҳ мондани иттилоотҳои нав аз иҷрои тавсияҳо иборат мебошад» [12, с. 14]. Вобаста ба амиқии мушкилот аз ҷониби Ҳукумат таҳияи сиёсати афзалиятноки ташаккули тарзи ҳаёти солим аз ҷумла барномаҳои миллӣ ва амалӣ гардидани онҳо мувофиқи масад аст. Дар амал татбиқ намудани меъёрҳои он, марказҳо ва паҳн намудани проблема тавассути васоити ахбори умум ба ҳисоб меравад. Мусаллаҳ намудани аҳоли бо донишҳои нав доир ба ин масъала, ки ба инкишофи устувории он шароит фароҳам менамояд, ба миён омадааст. Барои омадасозии дурнамои ташаккули тарзи ҳаёти солим пеш аз ҳама дар амалия истифода намудани он принципҳои зеринро ба роҳ монд:

– дар байни аҳолӣ, алалхусус ҷавонон инкишофи одатҳои ҳаёти солим;

– мутахассисонро оид ба масъалаҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим мунтазам омода намуда, дар байни ҷавонон ин падидаҳо ба таври васеъ тарғиб намудан;

– фаъолияти илмию методиро барои ин масъала ба роҳ мондан ва аз иҷрои он огоҳ гардидан;

– таҳия ва амалии барномаҳои нав барои ашхосе, ки фаъолияти ташаккули тарзи ҳаёти солимро амалӣ менамоянд;

– низоми иттилоот ва маълумоти аҳолӣ оид ба масъалаҳои нигоҳдорӣ ва мустаҳкам намудани саломатиро ба роҳ мондан;

– беҳтар намудани самаранокӣ ва устувории он, инкишоф додани қори муассисаҳои амалкунандае, ки бо ташаккули тарзи ҳаёти солим машғул ҳастанд;

– расондани кӯмаки равонӣ ба аҳолӣ;

– ташаккули тарзи ҳаёти солим бахши давлати ва таъсиси шурои маҳалиро муттаҳид менамояд. Беҳтар намудани ташкилотҳои ҷамъиятӣ оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим ва механизмҳои ҳамоҳангсозии ҳуқуқиро барои таъмини ин масъала ба роҳ монд [59, с. 17].

Ҳадафи асосии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Тоҷикистон таркиби амсилаи давлатии он ба ҳисоб меравад. Пас аз қабули «Барномаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон» оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим як қатор қорҳои зиёд гузаронида шуд, ба монанди:

– шабака ва сохтори хизматгузори ташаккули тарзи ҳаёти солим созмон ёфт;

– маърифати санитари «тарзи ҳаёти солим» ба шабакаи маълумоти умумимактабӣ дохил гардид;

- бо ташкилотҳои байналмилалӣ ҳамкорӣ барқарор гардид;
- корҳои зиёд бо роҳҳои иттилоотӣ-оммавӣ гузаронида шуда истодааст;

- лоиҳаи санадҳои меъёрӣ таҳия ва қабул шудаанд, ки танзимкунандаи фаъолияти марказҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим мебошанд.

Барои дар ҷомеа татбиқ кардани ташаккули тарзи ҳаёти солим таъмини принципҳои зерин зарур аст:

- таъмин намудани иттилоотнокии пурраи ҳамаи аҳолии ҷумҳурӣ оид ба принципҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим ва пешгирии бемориҳо;
- ташкили мақсадноки гурӯҳҳои корӣ дар байни ҷавонон барои фаҳмондадиҳӣ гузаронидан оид ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим.

Дар таҳкими ташаккули тарзи ҳаёти солим, дастгирии давлатӣ, инчунин ҳамкориҳои васеъ ва аз таҷрибаи кишварҳои дигар истифода шавад. Ҳолати мониторинги ин масъала дар шароити ҳозира нишондиҳандаҳои асосӣ ва ёрирасонро муайян менамояд. Баҳодиҳии фаъолияти хизматрасониро дар раванди он дар худ инъикос карда, мубрам эътироф карда мешавад.

Аломатҳои асосии дурнамои тарзи ҳаёти солим инҳоянд:

- «бартараф намудани омилҳои таъсиркунанда ба монанди тамокукашӣ, машруботи спиртӣ ва нашъамандӣ;
- паст намудани хавфи бемориҳо ва вазъиятҳои иҷтимоӣ ба монанди сил, вируси норасоии масъунияти бадан ва аломати норасоии масъунияти бадан» [27, с. 30].

Ҳама сола дар ҷумҳурӣ барои дар байни ҷавонон паҳн намудани тарзи ҳаёти солим «чорабиниҳои зерин ба роҳ монда мешавад:

- баланд бардоштани иттилоотнокии аҳоли оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим;

– ҳадди ақал қисми зиёди аҳоли меъёрҳои тарзи ҳаёти солимро қабул кунанд;

– паст намудани сатҳи омилҳои таъсиррасонанда ба ташаккули тарзи ҳаёти солим ва бемориҳои иҷтимоӣ: аз он ҷумла сигоркашӣ ба 10,0%, истеъмоли нушокиҳои спиртӣ – ба 8,0%, истеъмоли маводҳои нашъадор – ба 0,8%, бемориҳои сироятӣ - ба 40, 0 %» [27, с. 30].

Дар замони ҳозира корҳо оид ба мустаҳкамноии саломатӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим ҳамчун яке аз вазифаҳои муҳимми ҳар фард ба ҳисоб меравад. Муносибати босамар ба ташаккули тарзи ҳаёти солим талаб менамояд, ки ҳамаи сохторҳои ҷамъиятӣ барои таъсиррасонӣ ба стратегияи иҷронамоии ташаккули тарзи ҳаёти солим бояд уҳдадорӣ ҳис намуда, ғоидаи вобаста ба мустаҳкамноии ҳифзи саломатии одамонро фаҳманд ва ба ин мақсад қарорҳои мувофиқро қабул намоянд. Ҷумҳурии Тоҷикистон ташаккули тарзи ҳаёти солимро ҳамчун яке аз шартҳои муҳим ва зарурии инкишофи ҷисмонӣ ва равонии ҷомеа эътироф намудааст. Ҷиҳати ба роҳ мондани заминаи ҳуқуқӣ, рушди инфрасохтори ниҳоди тандурустӣ ва беҳтар намудани сифати хизматрасонии тиббӣ, тарғибу ташвиқи тарзи ҳаёти солим, пешгирии бемориҳо, таъмини аҳоли бо ғизои хушсифат ва ғайра тадбирҳои заруриро меандешад.

Дар ҷодаи мазкур як қатор барномаҳо қабул гардиданд, ки барои беҳтар ташаккул додани тарзи ҳаёти солим заминаи мусоидро фароҳам меорад, ба монанди «Барномаи давлатии солимии репродуктивӣ барои солҳои 2019-2022», «Стратегия оид ба ғизо ва фаъолияти ҷисмонӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2015-2024», «Стратегияи рушди устувори ғизои мактабӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои давраи то соли 2027», «Барномаи пешгирии фарбеҳӣ ва ташаккули ғизои солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2019-2024» мебошанд [58, с. 194].

Дар иҷроиши дурнамо доир ба ташаккули тарзи ҳаёти солим зарур

аст, ки меъёрҳои асосии қор бо қавонон вуҷат дода шавад. Мушкилоте, ки дар назди давлат оид ба тарғиби тарзи ҳаёти солим дар байни қавонон истодаанд, инчунин ҳадафҳои дар боло зикршуда аз доираи муассисаҳои тандурустӣ берун баромада, кӯшишҳои якҷоя қабулгардидаи ҳамаи тарафҳои ҳавасмандро талаб месозад. Бо назардошти дар бар гирифтани тарзи ҳаёти солими қишрҳои гуногун шакл ва инъикоси ғайолияти зиндагии инсон назарияи ташаккули тарзи ҳаёти солим хусусияти маҷмӯӣ ва интизомнокӣ дорад.

Ташаккули тарзи ҳаёти солим масъалаи мубрамest, ки роҳи маҷмуиро ба таҳқиқи он талаб менамояд ва аз омилҳои объективӣ ва субъективии муҳити иҷтимоии инсон вобаста аст. Чӣ тавре, ки мушоҳидаҳо нишон медиҳад, яке аз роҳҳои оддитарини ташаккули тарзи ҳаёти солим ин мустаҳкамнамоеи саломатӣ мебошад. Таҳқиқотҳо имконият медиҳад, ки дар байни қавонон ин масъаларо ба таври васеъ баррасӣ намоем.

Бинобар ин ҳар яке аз мо имконияти пурраи ташаккули тарзи ҳаёти солимро барои хушбахтии худ дорем. Моро лозим меояд, ки ҳаёти солимро бо малақаҳо ва донишҳо алоқаманд намоем. Аслан рӯ наовардан ба тарзи ҳаёти солим дорои зарарҳои зиёде мебошад. Илова бар ин одатҳои солимро қонибдорӣ кардан, асоси тарзи ҳаёти солим мебошад. Вақте чорабиниҳои зиёд доир ба ин масъала гузаронида мешавад, бешубҳа барои баланд гаштани тарбияи гигиенӣ, мубориза бо амалҳои зарарнок ба роҳ монда мешавад.

Чунин барномаҳо наметавонанд танҳо ба ихтиёри идораҳо ва муассисаҳои тандурустӣ бошанд, давлат дар якҷоягӣ метавонад бо вазоратҳо ин масъаларо ҳал намояд.

Қалб намудани қомеаҳо «барои тарғиби ташаккули тарзи ҳаёти солим иттилоотҳоро оид ба масъалаи мазкур, вазъи солимии қавононро беҳтар гардонида, дараҷаи маърифати санитариро беҳдошти аҳолиро

баланд менамояд» [20, с. 31]. Ин барои муносибати нави шахрвандон нисбати саломатии худ, тарзи ҳаёти солим мусоидат намуда, инчунин сифати ҳаётро беҳтар месозад.

Ҳамкории зичи ҳамаи сохторҳо, пурзӯр намудани диққат ба чораҳои масъулияти шахсӣ ва коллективӣ оид ба масъалаҳои маърифат ва огоҳӣ, татбиқи муносибати ҳаматарафа оид ба нигоҳдорӣ ва мустаҳкам намудани саломатӣ дар зинаҳои фардӣ ва оилавӣ муҳим мебошад.

Инчунин, дарки умумии уҳдадорӣ зарурӣ ҳангоми ҳалли масъалаҳои марбут ба саломатӣ ва барои ноил гардидан ба он дар ҳаёти ҷавонон пеш аз ҳама гузошта шавад.

Танҳо дар он сурат метавон мушкilotи зиёди саломатиро пешгирӣ кард, ки дар байни ҷавонон ба таври васеъ риояи тарзи ҳаёти солим ба роҳ монда шавад. Бо риояи меъёрҳои оддии тарзи ҳаёти солим ҳар як фард саломатии худро ба андозаи зарурӣ инкишоф медиҳад.

Тарзи ҳаёти солимро метавон ҳамчун тарзи фаъоли рафторе тавсиф кард, ки пеш аз ҳама барои нигоҳ доштан ва беҳтар намудани саломатӣ равона шудааст. Дар ин маврид ба назар гирифтани лозим аст, ки тарзи ҳаёти солим дар оила бе таъсири дигар омилҳо инкишоф намеёбад, тобеъ ба ҳолат, дар давоми тамоми ҳаёт муттасил ташаккул меёбад. Дар шароити муосир муҳити иҷтимоӣ ба саломатии ҷавонон талаботи зиёд мегузорад. Аз ин рӯ, масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дар сатҳи давлат аҳаммияти бештареро пайдо мекунад.

Ташаккули тарзи ҳаёти солим ба чунин ҷузъҳо, аз қабилӣ донишҳои илмӣ, тадбирҳои табобатӣ профилактикӣ, рӯзи оқилонаи ҳаррӯза, кор ва истироҳат, фаъолияти ҷисмонӣ, ғизои муташаккилона ва набудани одатҳои бад асос меёбад. Тарзи ҳаёти солим на танҳо маҷмуи амалҳои, ки аз ҷониби шахс ҳар рӯз барои нигоҳ доштан ва мустаҳкам кардани саломатӣ амалӣ карда мешавад, балки тарзи ҳаёти солим, инчунин тарзи дурусти тафаккур, рафтор ва муносибат бо дигаронро дарбар мегирад.

Аз бисёр ҷиҳат, тарзи ҳаёти солими як шахс на танҳо аз ҳуди ӯ вобаста аст. Ҳар як фард дар муҳити иҷтимоие қарор дорад, ки ба рафтори ӯ таъсири назаррас мерасонад [20, с. 31].

Саломатии ҷавонон яке аз вазифаҳои муҳимми иҷтимоии ҷомеа ва яке аз мушкилоти мубрами ниҳоди тандурустӣ мебошад. «Ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон, ки дар шароитҳои гуногун ҳаракат менамоянд ва бо инкишофи муносибатҳои нави иҷтимоӣ рушд меёбанд, муҳим доништа мешавад» [38, с. 53]. Солимии онҳо на танҳо мушкилоти иҷтимоӣ набуда, балки тамоми соҳаро фаро мегирад. Барои ин пеш аз ҳама ҷавонон ба солимии худ диққат диҳанд, чунки дар оянда фарзандони солим тарбия кунанд.

Он метавонад рушди солими ҷисмию рӯҳии ҷавонон ва сабаби раҳӣ пайдо намудан аз баъзе бемориҳо дар байни онҳо гардад. Аз ин рӯ, баҳри ҳалли он чораҳои мушаххас андешидан лозим аст. Пас бояд донист, ки тарзи ҳаёти солим роҳест, ки барои пешбурди он ҳар фад масъул аст. Бинобар ин, фард бояд аз синни наврасӣ роҳҳои ташаккули онро дар худ ба вуҷуд оварад. Воқеан тарзи ҳаёти солим дар назари аввал беаҳаммият ва дуюмдараҷа вонамуд мегардад. Ҳол он, ки кас ниҳоят зарур будани онро барои бақои ҳаёт ба эътибор гирад. Валекин ҳамаи ин гуфтаҳо дар ҳолати ҳаррӯза истифода нашуда, маҳз он поёнтар аз масъалаҳои дигар қарор мегирад.

Тарзи ҳаёти солим масъалест, ки вақтҳои охир таваҷҷуҳи бештарро 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.

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. Рӯ овардан ба ҳаёти солим ба ҳама имконият медиҳад, ки ҳаётиrosoиштаро паси сар намояд.

### **3.2. Афкори умум оид ба масъалаи тарзи ҳаёти солими ҷавонон.**

Имрӯз дар ҷомеаи муосир ташаккули тарзи ҳаёти солим ва дастрасӣ доштани аҳоли ба ниҳоди тандурустӣ дар мадди аввал гузошта шудааст. Вақте, ки мо қоидаҳои тарзи ҳаёти солимро иҷро менамоем, ин ба хубтар гардидани сифати зиндагонӣ ва бардавомии умр оварда мерасонад.

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.

Махсус бояд таъкид намуд, ки солимӣ ченаки асосии фаъолияти фард ба ҳисоб меравад ва мақоми махсусро дар ҳаёт иҷро мекунад. Ҳар як фард дар давоми умр маҷбур аст, ки ба тарбияи ҷисмонӣ рӯ оварад. Ҷавонон аз сабаби дониши кофӣ надоштан доир ба ин масъала мушкилиҳои гуногунро аз сар мегузаронанд. Фақат қисми ками онҳо имконияти рӯ овардан ба тарбияи ҷисмониро доранду халос. Қисми боқимонда қариб аз он истифода бурда наметавонанд. Маҳорати дурусти тарбияи ҷисмонӣ имрӯзҳо дар мактаб омӯзонида намешавад. Дар бораи он дар оила сӯҳбатҳо низ баргузор намегардад. Инчунин

аксари волидон саводнокии тарбияи ҷисмонӣ нашошта, ба ҷавонон роҳнамо гашта наметавонанд. Чӣ қадаре, ки онҳо малакаи тарбияи ҷисмониро аз худ намоянд, ҳамон қадар барвақт одатҳои ғоиданокро дар худ рушд медиҳанд. Бояд ҳар як ҷавон аз имкониятҳои тарбияи ҷисмонӣ истифода бурда, беҳбудии шахсии худро дар умум боло бардорад. Риояи меъёрҳои ҳатмии он қисми таркибии тарзи ҳаёти солим мебошад. Тарзи ҳаёти солим дар ҷомеа характери нисбӣ дорад ва мутлақ буда наметавонад. Чунки вобаста ба тағйир ёфтани ва иваз гардидани муҳити иҷтимоӣ он дигаргун мешавад.

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. Муаллиф қайд менамояд, ки «онид ба масъалаи тарзи ҳаёти солими ҷавонон ҳама сола дар ҷаҳон таҳқиқотҳои амиқу доманадори сотсиологӣ гузаронида мешавад. Давлати мо низ аз ин падида истисно набуда, дар сиёсати худ ба омӯзиши ин масъала аҳаммият медиҳад» [98, с. 66]. Бо вуҷуди гуногунии таҳқиқотҳо масъалаи мазкур баҳсталаб боқӣ мемонад. Муҳаққиқони мо имрӯз тарзи ҳаёти солимро мунтазам баррасӣ менамоянд. Диссертант барои боз ҳам амиқтар омӯхтани ташаккули тарзи ҳаёти солим тасмим гирифтааст, ки дар байни ҷавонони Тоҷикистон таҳқиқоти сотсиологиро гузаронад.

Методи асосии таҳқиқот пурсиши сотсиологӣ тавассути анкета интиҳоб гардид. Ҳадаф аз гузаронидани таҳқиқотҳо омӯзиши афкори ҷавонони синни 14 – 35 сола онид ба масъалаҳои иҷтимоии ҳаёти солим дар Тоҷикистон ба ҳисоб мерафт. Таҳқиқоти сотсиологӣ моҳи апрел-

июни 2021 тавассути онлайн-пурсиш дар байни 50 нафар гузаронида шуда, марҳилаи якуми таҳқиқот ба ҳисоб меравад. Моҳҳои июн-сентябри соли 2022 марҳилаи 2 - юми таҳқиқот буда, онлайн-пурсиш дар байни 1100 нафар гузаронида шуд ва сентябр -декабри 2023 марҳилаи 3-юм буда, тавассути анкетаи сотсиологӣ дар байни 300 нафар гузаронида шуд, ки дар диссертатсия ба таври васеъ оварда шудааст.

Натиҷаи таҳқиқоти сеюм чунин аст. Таҳқиқот тавассути таҳлили ҳуҷҷатҳо (омӯзиши маводи ВАО, шарҳи таҳқиқотҳои сотсиологӣ ба мавзӯ алоқаманд, таҳлили маълумоти омории расмӣ ва ғайраҳо), инчунин пурсиши анкетавӣ (усули «Рӯ ба Рӯ» ва методи анкетаи сотсиологӣ) ба роҳ монда шуд. Дар таҳқиқот аз панҷ минтақаи интихобшудаи Тоҷикистон бо 300 нафар шаҳрвандони аз 18 сола боло пурсиши сотсиологӣ гузаронида шуд. Аз шумораи умумии пурсишшавандагон 23,1% ба шаҳри Душанбе, 13,6% ба Вилояти Мухтори Кӯҳистони Бадахшон, 18,9% ба Ноҳияҳои тобеи ҷумҳурӣ, 12,7% ба вилояти Суғд, 31,6% ба вилояти Хатлон рост меоянд.

Дар интихобномаи таҳқиқот чунин хусусиятҳои иҷтимоӣ-демографии пурсидашавандагон ба инобат гирифта шуд:

- синну сол – аз 18 сола боло;
- маълумот – миёнаи нопурра, миёна, олии нопурра ва олий;
- ҷинс – занҳо ва мардҳо;
- ҳаҷми интихобнома:  $n = 300$ .

**Ҷадвали 2. Интихобномаи таҳқиқот (Сарраёсати Агентии омили назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон дар шаҳри Душанбе, маълумотҳо ба ҳолати 01.01.2024)**

| Синну сол  | 18-20 сола | 21-25 сола | 26- 30 сола |
|------------|------------|------------|-------------|
| ш. Душанбе | 22         | 35         | 18          |

|                       |           |            |            |
|-----------------------|-----------|------------|------------|
| ВМКБ                  | 16        | 15         | 16         |
| НТЧ                   | 6         | 25         | 31         |
| Вилояти Суғд          | 10        | 13         | 17         |
| Вилояти Хатлон        | 33        | 18         | 25         |
| <b>Ҳамагӣ дар ҶТ:</b> | <b>87</b> | <b>106</b> | <b>107</b> |

Ҳангоми пурсиши мусоҳибон ба ҷинси мусоҳибон таваҷҷуҳи ҷиддӣ дода шуд. Аз шумораи умумӣ 52,4% мардон ва 47,6% занон дар таҳқиқоти мазкур иштирок карданд [98, с. 66].

Дар таҳқиқоти сотсиологӣ мусоҳибони дорои сатҳи таҳсилоти гуногун ширкат варзиданд, ки аз шумораи умумӣ 1,2% таҳсил надоранд, 0,6% маълумоти миёнаи ибтидоӣ, 7,3% маълумоти миёнаи ноপুরра, 41,3% маълумоти миёнаи пурра, 11,2% маълумоти миёнаи махсус, 19,7% маълумоти олии ноপুরра, бакалавр, 15,7% маълумоти олий мутахассис, магистр, 1,4% маълумоти баъдидипломӣ, аспирантура, докторантура ва 0,8% дараҷаи илмӣ, номзади илм, доктори илм доранд. Инчунин 0,8%-и мусоҳибон аз ҷавоб рӯй гардонданд. (ниг. ба расми 3).

### **Расми 3.**

**Тақсими мусоҳибон вобаста ба сатҳи маълумот (n=300,%)**



Дар навбати аввал чунин тасаввур мешавад, ки ташаккули тарзи ҳаёти солим ҳолати мураккаб ва душвор аст. Вале дар асл бештар падидоварандаи одатҳои солим мебошад. Пас, равшан мегардад, ки тарзи ҳаёти солим аз як тараф ихтироии оқилонаи инсон бошад, аз тарафи дигар маҳсули илми муосир аст, Бинобар он тарзи ҳаёти солим самарани одатҳои тӯлонӣ мебошад. Бузуругтарин донандагони илми тиб ва тарғибкунандагони ҳаёти солим такрор ба такрор таъкид кардаанд, дар раванди босуръати ҷаҳонишавӣ ва ба вуҷуд омадани хатарҳои нав, ҷавонони мо бо баъзе таҳдидҳои нав ба солимӣ рӯ ба рӯ гардидаанд, ки моҳияти иҷтимоӣ дорад.

Ин таҳдидҳо хусусан дар ҳаёти онҳо дида мешавад, ки ба ҷавонон бетаъсир намеронад. Мутаассифона, ҷавонони мо низ аз ин хавфҳои нав канор буда наметавонанд. Дар ин росто нақши ВАО дар ҷалбсозии ҷавонон ба ҳаёти солим назаррастар мебошад. Маҳз Ҳукумати ҷумҳурӣ як қатор барномаҳоро қабул намудааст, ки барои пешравии ин масъала мусоидат менамояд. «Тарзи ҳаёти солим асоси фаъолияти шахсиву оилавӣ ва иҷтимоии фард буда, ҳар як инсон дар давоми зиндагонӣ ба масъалаҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим диққати махсус медиҳад» [98,

с. 60]. Тавассути таҳқиқотҳои сотсиологӣ ин масъала низ мавриди омӯзиш қарор гирифтааст.

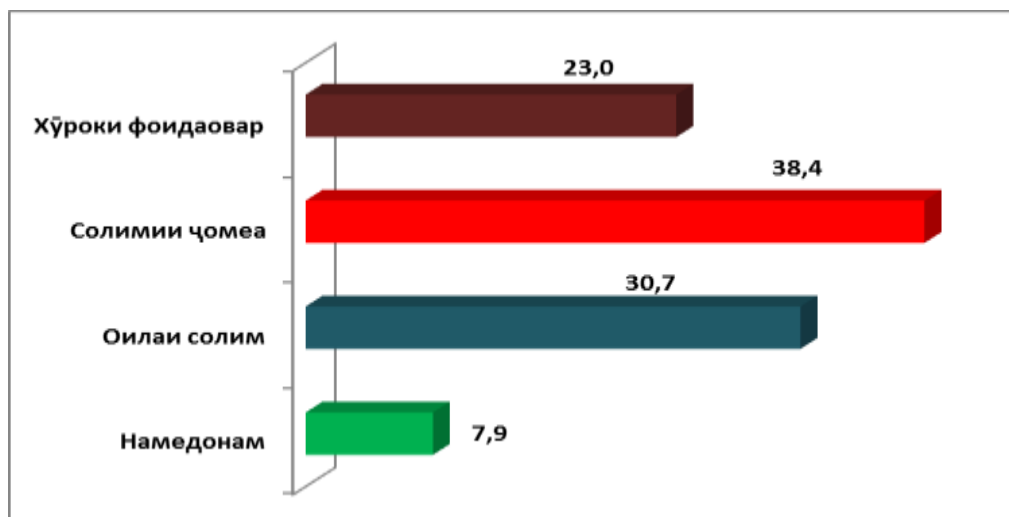
Дар асоси натиҷаҳои бадастомада аз таҳқиқот мебояд гуфт, ки 30,7% мусоҳибон чунин мешуморанд, ки барпо намудани оилаи солим яке аз заминаҳои ҳаёти солим мебошад. Баъдан 23% -и дигар хӯрокро муҳим арзёбӣ карда, қайд менамоянд, агар барои инкишофи он аз ғизои солим истифода намоянд, аз ин дида имконияти беҳтаре нест.

Инчунин 38,4% - ҷомеаро барои ташаккули тарзи ҳаёти солим асос эътироф менамоянд. Нишон медиҳанд, ки барои инкишофи солимӣ тамоми имкониятҳоро маҳз ҷомеа фароҳам оварда метавонад. Боқимонда 7,9%-и пурсишшавандагон бошад, доир ба ташаккули тарзи ҳаёти солим дониши зарурӣ надошта, мехоҳанд маълумоти гуногунро доир ба ин масъала ба даст оранд.

Дар ҷомеа бештар бо гурӯҳе, ки доир ба ташаккули тарзи ҳаёти солим маълумот надоранд, ҳамкорӣ намудан ба маврид аст. Чунки вақте холигии иттилоотӣ оид ба ин масъала пайдо мегардад, ҷавонон тарзи ҳаёти солимро дар байни худ наметавонанд, ҷорӣ ва тарғиб намоянд. (ниг ба расми 4.)

#### **Расми 4.**

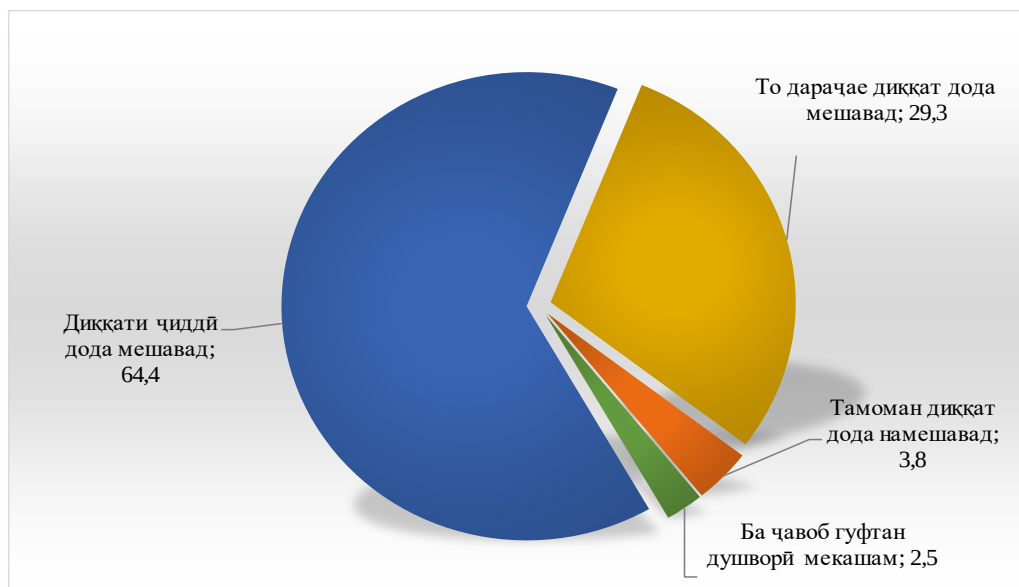
**Шумо зери мафҳуми “тарзи ҳаёти солим” чиро мефаҳмед? (n=300, %)**



Мувофиқи натиҷаи таҳқиқот 64,4%- и пурсидашудагон ба тарзи ҳаёти солим дар оилаи худ диққати ҷиддӣ медиҳанд. 29,3% -и мусоҳибон қайд менамоянд, ки ба тарзи ҳаёти солим дар оилаи онҳо то дараҷае диққат дода мешавад ва 3,8% -и дигар дар оилаи онҳо ба тарзи ҳаёти солим тамоман диққат дода намешавад, боқимонда 2,5% мусоҳибон ба ҷавоб душворӣ мекашамро интихоб намуданд. (ниг ба расми 5)

#### Расми 5.

**Дар оилаи Шумо ба тарзи ҳаёти солим (истироҳати дуруст, варзиш, ғизои зарурӣ, дурӣ ҷустан аз истеъмоли нӯшокиҳои спиртӣ ва маводи мухаддир) то кадом андоза диққат дода мешавад? (n=300, %)**

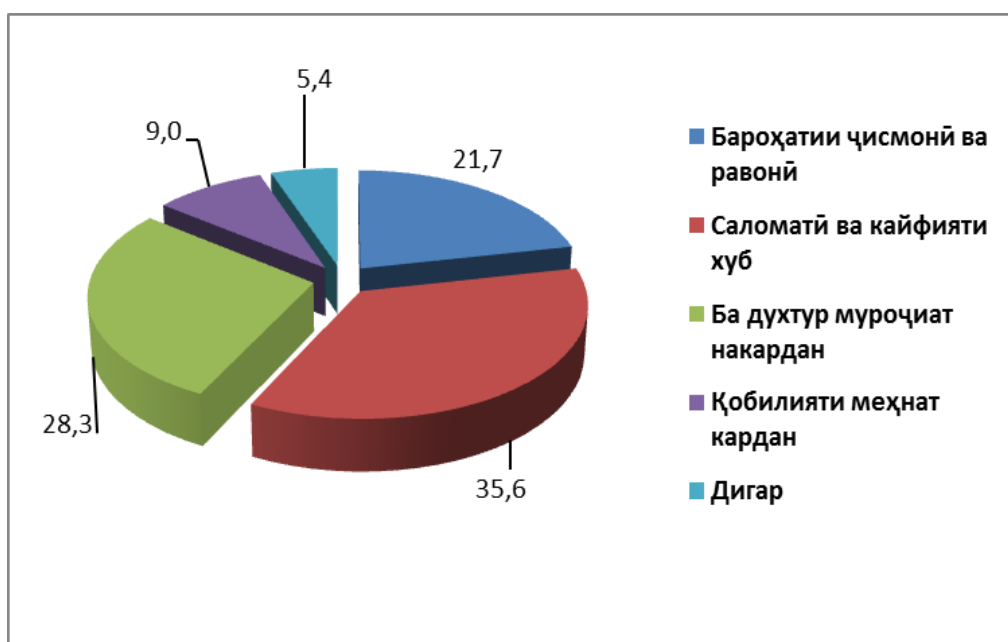


Бояд гуфт, ки 21,7 % ба он назаранд, ки солимӣ ин бароҳати ҷисмонӣ ва равонӣ фардро дар бар мегирад ва 35,6% саломатӣ ва кайфияти хубро асоси солимии ҷавонон медонанд. Инчунин 28,3 % қайд менамоянд, ки ба табиб муроҷиат накардан асосии ҳаёти солимро мегузорад ва 9 %-и дигар қобилияти меҳнат кардан ва доштани ҷойи корро асоси солимӣ эътироф намудаанд. Танҳо 5,4% қайд менамоянд, ки фаъолияти рӯзмарра метавонад заминаҳои асосиро барои ташаккули тарзи ҳаёти солим фароҳам созад. (ниг ба расми 6)

**Расми 6.**

**Саломатӣ чиро ифода менамояд.**

(n= 300, %)

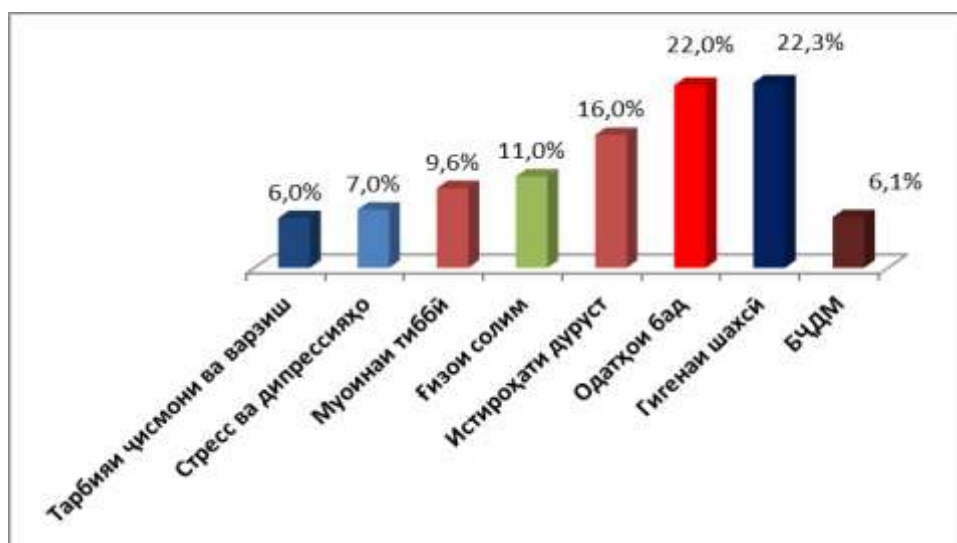


Ба саволи дигар тарзи ҳаёти солим чиро дарбар мегирад. Ҳар як мусоҳибон оид ба ин масъала фикрҳои гуногун баён намудаанд. Аксаран, яъне 22,3% асоси тарзи ҳаёти солимро дар риояи қоидаҳои беҳдошти шахсӣ баррасӣ намудаанд, 22% мусоҳибон даст кашидан аз одатҳои бадро асосӣ дониста, таъкид менамоянд, ки одатҳои бад метавонад тарзи ҳаёти солимро ҳалалдор намояд.

Инчунин 11%-и дигари пурсидашавандагон ғизои солимиро асоси тарзи ҳаёти солим медонанд ва 6% тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро муҳим дониста, нақши онро дар инкишофи ҷисмонии шахс зарур арзёбӣ менамоянд. 16% истироҳати дурустро асоси тарзи ҳаёти солим эътироф менамоянд. 9,6% муоинаи тиббии пешгирикунандаро барои тарзи ҳаёти солим муҳим дониста, бар он назар ҳастанд, ки агар дар як сол инсон як маротиба аз муоинаи тиббӣ гузарад, ин имкони хуб баҳри пешгирии ҳама бемориҳо мебошад. 7% -и мусоҳибон қайд менамоянд, ки стрессҳо ва депрессияҳо метавонад вазъи солимиро зери хатар гузорад. Боқимонда 6,1% ба ҷавоб душворӣ мекашамро интихоб намуданд. (ниг ба расми 7)

**Расми 7.**

**Мафҳуми тарзи ҳаёти солим чиро ифода мекунад? (n= 300, %)**



Аз таҳлили омории натиҷаҳои таҳқиқоти гузаронидашуда бармеояд, ки «тарзи ҳаёти солим имрӯз падидаест, ки тамоми қишрҳои ҷомеаро фаро мегирад. Маълумот кофӣ надоштани ҷавонон оид ба масъалаи мазкур то ҳол нигаронкунанда мебошад. Дар тамоми давраҳо ҷавонон гурӯҳи аз ҳама фаъол ба ҳисоб меравад. Агар онҳо дар худ ҳаёти

солихро ҷой диҳанд, бешак аз одатҳои бад даст мекашанд» [58, с. 88]. Дар маҷмӯе яке аз самтҳои муҳими фаъолияти ҷомеа ин масоили марбут ба ҷавонон мебошад. Имрӯзҳо дар саросари олам ба масъалаи ҷавонон махсус диққат дода мешавад. Ҷавононро месазад, ки баҳри дар амалия ба роҳ мондани ҳаёти солим аз тамоми имкониятҳо истифода намуда, роҳҳои беҳтари онро пайдо намоянд. Ҳар як ҷавонон меёрҳои тарзи ҳаёти солихро омӯзаду дар ҳаёти худ истифода барад. Назаррас аст, ки таҳкурсии насли солими ҷомеа аз солимии ҷавонони он вобаста мебошад.

Дар таҳқиқот ба яке аз масъалаҳои асосӣ, ки сарчашмаҳои маълумотгирии ҷавонон аст, диққати махсус дода шуд. Чунки бе муайян намудани ин масъала мо наметавонем омилҳои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавононро баррасӣ намоем.

Айни ҳол сарчашмаи маълумотгирии ҷавонони мо оид ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим гуногун мебошанд. Ҷавонони мо оид ба ин масъала аз рӯзномаҳо 32,6% - ҳамеша, 44,2% - баъзан вақт, 15,3% - аҳёнан, 7,9% ҳеҷгоҳ маълумот мегиранд. Ҷавонон бар он назар ҳастанд, ки рӯзномаҳо дар сатҳи зарурӣ оид ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим маълумот намедиҳанд ва ҳар вақте, ки ин масъаларо матраҳ менамоянд, онро ҳаматарафа таҳлил ва баррасӣ намеkunанд. Аксари мусоҳибон бар он назаранд, ки дар рӯзномаҳо оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим, аксаран маълумоти зарурӣ вуҷуд надорад. Масъулини рӯзномаҳо диққат диҳанд, ки дар ҳар наشري худ ҳадди ақал як маълумот оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим нашр гардида бошад, то он ки хонанда маълумоти заруриро дастрас карда тавонад.

Мусоҳибоне, ки аз шабакаҳои телевизионӣ истифода мекунанд, қайд менамоянд, ки имрӯз ин масъала ниҳоят мавзӯи мубрам буда, бештар дар байни ҷавонон тарғиб карда шавад. Аз барномаҳои шабакаҳои телвезионӣ 32,6% - ҳамеша, 53,8% - баъзан вақт, 7,6% - аҳёнан, 6% ҳеҷ гоҳ

маълумот ба даст меоранд ва ин мусоҳибон қайд менамоянд, ки ин маълумотҳои тарғибшуда нав бошад ва ҳаёти имрӯзаро фарогир бошад.

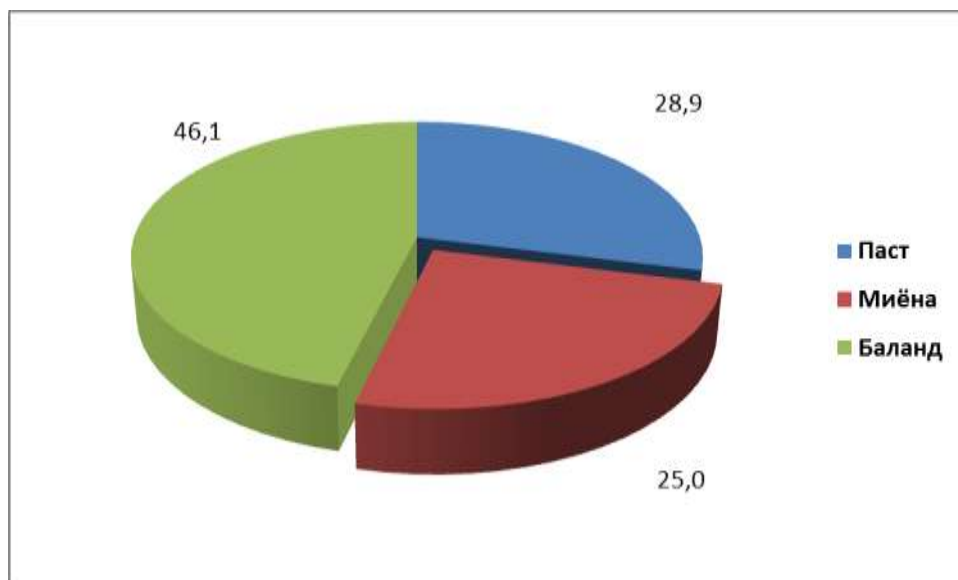
Радио низ имрӯз ба яке аз сарчашмаҳои муҳими иттилоотгирии ҷавонон табдил ёфтааст. Аммо мусоҳибон бар он назаранд, ки ниҳоят кам ин масъала тавассути радио тарғиб карда мешавад. Мусоҳибон 11,5%- ҳамеша, 38,4% - баъзан вақт, 17,5% - аҳёнан, 32,6% - ҳеҷ гоҳ аз радио маълумотро оид ба ин масъала ба даст меоранд.

Ба саволи дигар то кадом андоза дар оилаи шумо ба тарзи ҳаёти солим диққат дода мешавад мусоҳибон фикру ақидаҳои гуногун баён намуданд, ки ин метавонад, заминаи мусоидро барои ташаккул додани тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон фароҳам орад. Гарчанде натиҷаҳо гуногун бошанд ҳам, аз таҳқиқот бармеояд, ки ҳар як мусоҳиб мекӯшад, ки дар давоми ҳаёт ва фаъолиятш ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дар сатҳи зарурӣ диққат диҳад.

Мусоҳибон вазъи тарзи ҳаёти солими худро 46,1% – дар сатҳи баланд, 25%-миёна, 28,9%- паст баҳогузори намуданд. Барои солимии ҷавоноро таъмин намудан мо дар якҷоягӣ амал карда, ба тарзи ҳаёти солим дар оила диққати махсус диҳем. Доир ба ин масъала донишҳои навро ба даст оварда, онро истифода намоем. Чунки ягона роҳи ташаккул додани ҳаёти солим дар байни ҷавонон ин оила ба ҳисоб меравад. (ниг ба расми 8)

#### **Расми 8.**

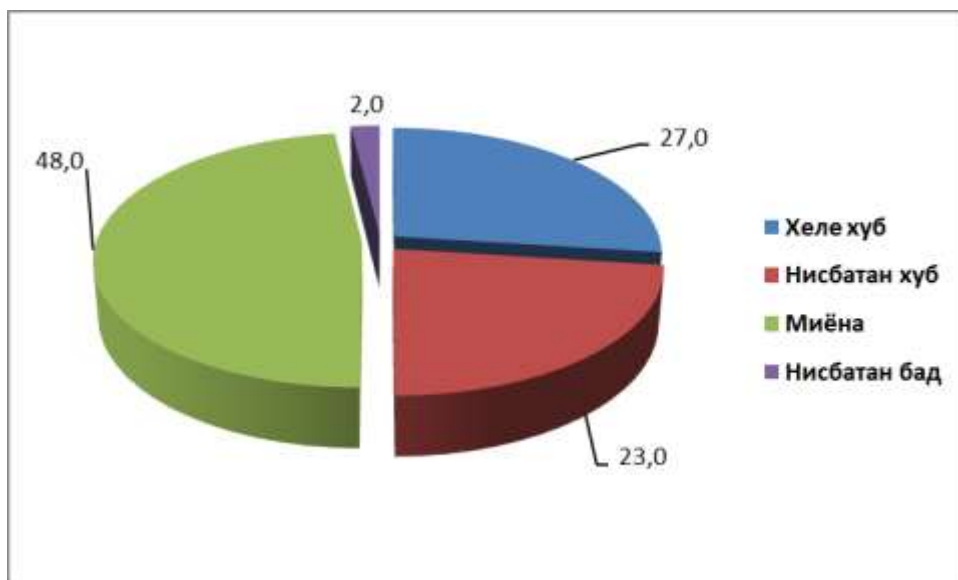
**То кадом андоза дар оилаи Шумо ба тарзи ҳаёти солим диққат дода мешавад? (n= 300, %)**



Мусоҳибон қайд менамоянд, ки барои ташаккули тарзи ҳаёти солим пеш аз ҳама вазъияти моддии оилаҳо муҳим ба ҳисоб меравад. Чунки даромади оила метавонад барои ба андозаи лозимӣ ва зарурӣ ба кӯдак имконият фароҳам намояд, ки тарзи ҳаёти солимро омӯзад. Оилаҳо нисбат ба солҳои пешин дар сатҳи зарурӣ ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим диққати ҷиддӣ медиҳанд. Мусоҳибон вазъи моддии оилаи худро дар замони ҳозира барои ташаккули тарзи ҳаёти солим 27% -хеле хуб, 23% - нисбатан хуб, 48%- миёна, 2%-нисбатан бад баҳогузорӣ менамоянд ва ин маънои онро дорад, ки онҳо метавонанд, дар шароити кунунӣ ташаккули тарзи ҳаёти солимро дуруст ба роҳ монанд. (ниг ба расми 9)

#### Расми 9.

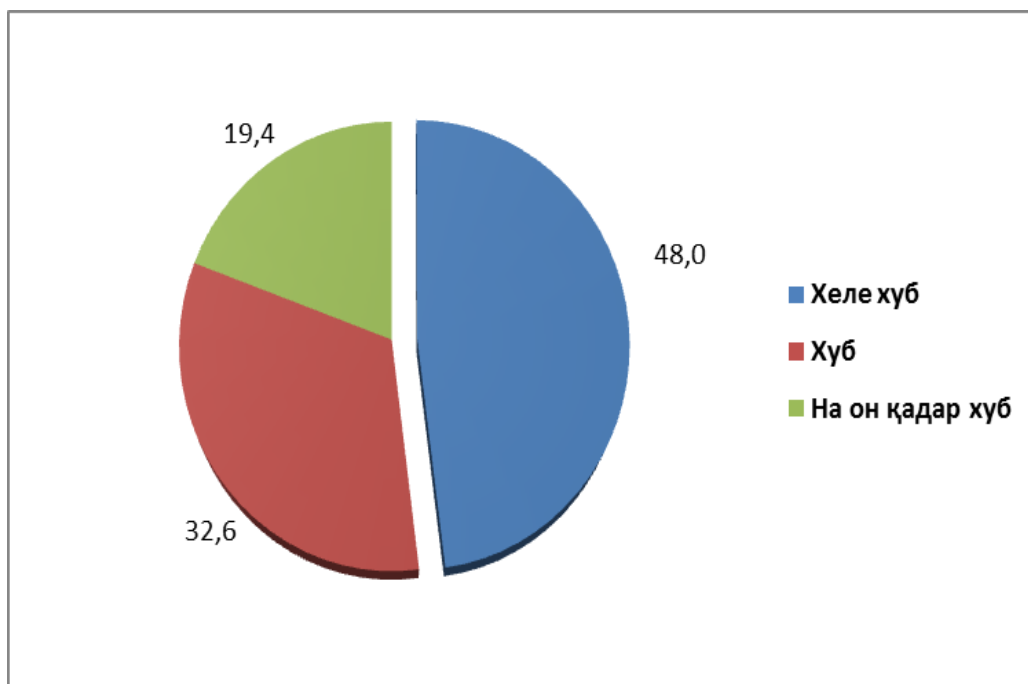
**Шумо вазъи моддии оилаи худро дар замони ҳозира барои ташаккули тарзи ҳаёти солим чӣ гуна баҳогузорӣ менамояд?**  
(n= 300, %)



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 солимро 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 тамоми имконотро барои он доранд. Мекушанд, ки ин воситаҳоро ба таври васеъ истифода намоянд. Аз ин мусоҳибон 32,6% - хуб баҳогузори намуда, ба қадри кофӣ метавонанд, дар ҳаёти худ тарзи ҳаёти солимро ҷорӣ намоянд, 19,4% - на он қадар хуб ба тарзи ҳаёти солим диққат медиҳанд ва сабаби асосиро дар надоштани вақт, имконият баррасӣ менамоянд. (ниг ба расми 10)

#### Расми 10.

**Шахсан ҳуди Шумо ба тарзи ҳаёти солим чӣ гуна диққат медиҳед? (n=300, %)**



Ҳамин тавр, ҷомеае, ки ба ҷавонон диққат медиҳад, ба ояндаи солими ҳудаш шароит фароҳам менамояд. Давлате, ки нисбат ба ҷавонон бепарво бошад, ояндаи устувори худро аз байн мебарад. Ҳамаи ин дастовардҳо аз он шаҳодат медиҳад, ки Ҳукумат аз замони соҳибистиқлолӣ ба масъалаи ҷавонон эътибори махсус равона менамояд.

Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон тарзи ҳаёти солим ҳамчун як самти муҳим доништа шуда, рӯз то рӯз инкишоф меёбад. Он омили тавоноии ҳифз кардани солимии ҷавонон, кам ё аз байн бурдани бемориҳо, инчунин беҳтар ва мустаҳкам намудани саломатии онҳо мебошад.

Саломатии ҷавонон ва ояндаи солими кишвар аз омилҳои таъшиқули тарзи ҳаёти солим вобастагии зич дорад. Ҷомеа дар ҳолате ба муваффақият ва комёбиҳо ноил мегардад, ки агар қомилан насли солиму тандуруст дошта бошад. Дар чунин вазъият мунтазам таъшиқули ҷорабиниҳои таълимӣ, варзишӣ, иҷтимоӣ ва ҷалби ҷавонон ба ҳаёти солим муҳим эътироф мегардад.

Ҳамзамон, оид ба таъшиқи хизматҳои таълимии тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар сатҳи тамоми муассисаҳои таълимӣ тадбирҳо андешидан ба

маврид аст. Чихати ҷалби васеи ҷавонон ба варзиш истифодаи босамари имконоти мавҷудаи варзишии муассисаҳои таълимии кишвар ба мақсад мувофиқ мебошад.

Ҷанбаи дигари тарғиби тарзи ҳаёти солим ин ташаккул додани низоми хоҳишмандона дар ташкили мусобиқаҳои варзишӣ тавассути ҷорӣ намудани имтиёзҳо ба ҳисоб меравад. Дар ҳолати муқаррар гардидани имтиёзҳо имконоти рушд ва устувор гардонидани системаи варзиши касбӣ васеъ мегардад ва кафолати таъминоти иҷтимоӣ ба варзишгарон таъмин карда мешавад.

Тағйирот дар соҳаи иҷтимоию иқтисодӣ, нигоҳдории тандурустӣ ва тиб, тарзи ҳаёти солим, вазъи муҳити зист ба хусусиятҳои миқдорӣ ва сифатӣ бевосита ба саломатии ҷавонон таъсири назаррас мерасонад. Ба ақидаи коршиносон солимии генофонди миллӣ ба солимии ҷавонон вобаста аст. Дар даҳсолаҳои охир, дар байни ҳамаи гурӯҳҳои синну солии аҳолии кишвар, тамоюли тағйирёбии вазъи саломатӣ дида мешавад, ки яке аз ин гурӯҳҳои иҷтимоӣ - демографӣ ҷавонон ба ҳисоб меравад.

Солҳои охир дар ҷумҳурӣ масъалаи «ташаккули тарзи ҳаёти солим яке аз самтҳои афзалиятнок эътироф гардидааст. Ташаккули тарзи ҳаёти солим дар рушду инкишофи ҳар ҷомеа басо муҳимму зарурист. Бинобар ин, речаи хӯрокхӯриро ба низом дароварда, бояд аз амалҳои зараровар - яъне, аз майзадагӣ, тамокукашӣ ва нашъамандӣ даст кашид» [58, с. 89].

Пеш аз баррасии дигар ҷанбаҳои ҳаёти солим мо дар шароити кунунӣ одатҳои бадро мавриди таҳқиқ қарор додем. Аз ин лиҳоз, гуфтан ба маврид аст, ки ҷавонон оид ба ин масъала ҳар гуна ақида доранд. Таҳқиқоти масъалаи ҷавонон ва тайёр намудани онҳо ба ҳаёти солим ва дар ин замина ба натиҷаи назаррас ноил гардидан, на танҳо хусусияти назариявӣ, балки аҳаммияти амалӣ дорад. «Омӯзиши ин масъала дар таҳқиқотҳои сотсиологӣ барои пешбурди ҳаёти солим ва ба хоҳири

инкишофи он нигаронида шудааст. Дар таҳқиқот масъалаи мазкур мавриди омӯзиш қарор гирифта буд. Ҷавонони мо аз ҷавонои солҳои қаблӣ фарқ карда, қисми зиёди онҳо одатҳои бадро ба монанди майзадагӣ, сигоркашӣ ва нашъамандиро дар худ надоранд» [59, с. 19]. Онҳо ба он назаранд, ки одатҳои бад метавонад ба ташаккули тарзи ҳаёти солим монеа эҷод кунанд ва саломатиро зери хатар қарор диҳанд.

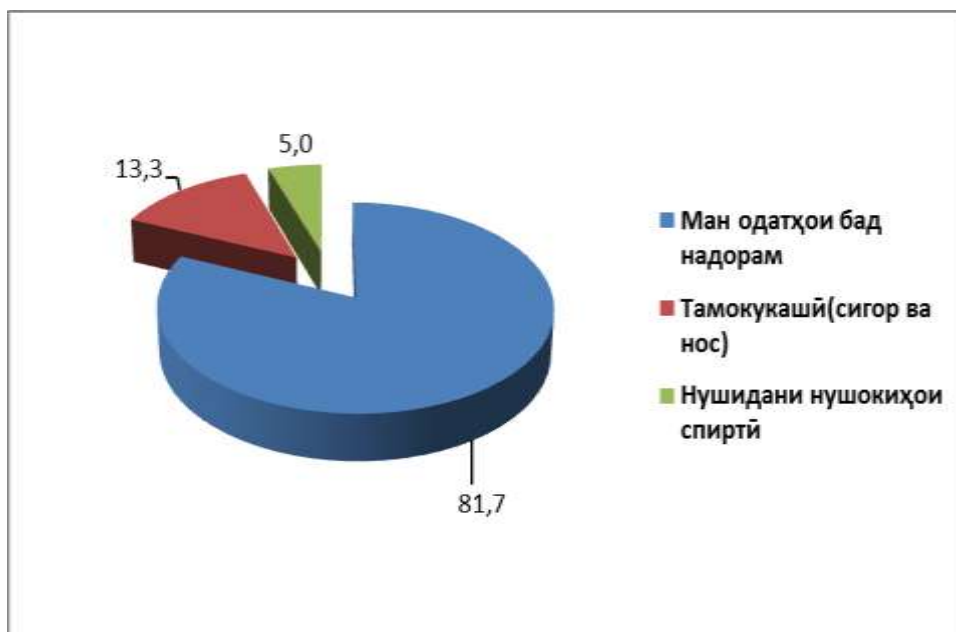
Дар робита бо ин, ба саволи шумо аз кадом одатҳои бад истифода менамояд, фикрҳо гуногун ироа гаштанд. Аксари ҷавонон, яъне 81,7% қайд менамоянд, ки чунин одатҳои бадро ба монанди (майзадагӣ, сигоркашӣ ва нашъамандӣ) надоранд. Чунки онҳо меъёрҳои тарзи ҳаёти солимо дар ҳаёти худ қорӣ намуда, қоидаҳои асосии ташаккули тарзи ҳаёти солимо риоя менамоянд.

Қисми дигар, яъне 13,3% ба сигоркашӣ рӯ овардаанд ва меҳӯханд, ки ин одати бадро тарк намоянд, боқимонда 5% қайд мекунанд, ки нӯшокиҳои спиртӣ ва сигорро истифода менамоянд. (ниг ба расми 11)

**Расми 11.**

**Шумо аз амалҳои зараровар истифода менамояд?**

**(n= 300, %)**

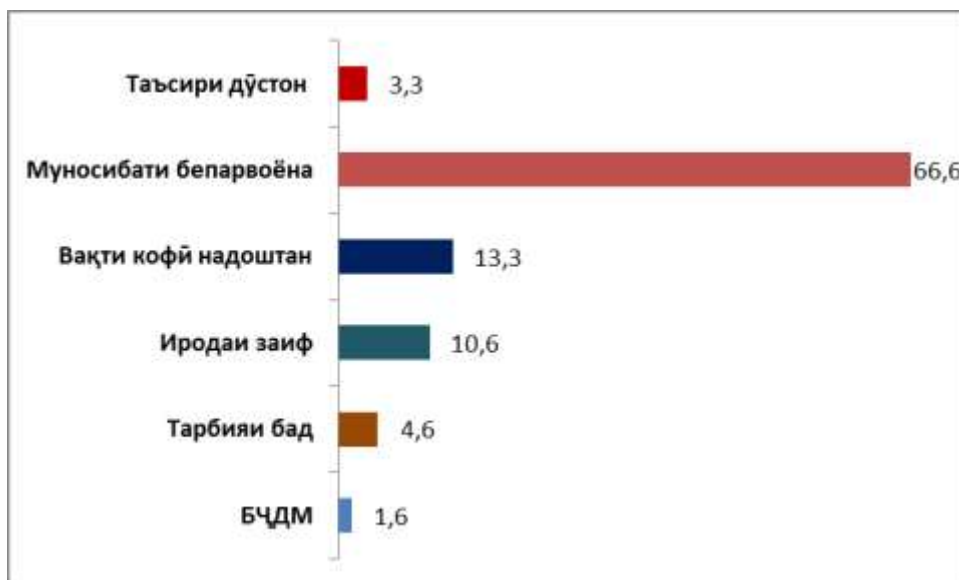


Монеаҳои тарзи ҳаёти солимро муаллиф гуногун нишон медиҳад [99, с. 121]. Яке аз омилҳои асосии дуруст ташаккул наёфтани тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон ин рӯ наовардани онҳо ба ин масъала мебошад ва натиҷаи таҳқиқот чунин мебошад: ҷавонон қайд менамоянд, ки сабаби асосии рӯй наовардан ба ташаккули тарзи ҳаёти солим гуногун аст ва қисми зиёди онҳо, яъне:

- 66,6% пурсидашудагон нисбати ин масъала аҳамияти зарурӣ намедиҳанд;
- 3,3% - асоси ба ҳаёти солим ҷалб нагардидани худро дар таъсири дигарон, бахусус дӯстон маънидод менамоянд;
- 10,6% бошад иродаи заиф доштанро пеш меоранд;
- 13,3% – дигар қайд менамоянд, ки вақти кофӣ надоранд;
- 4,6% – ҷавонон тарбияи бади гирифтаи худро сабаб оварда, боқимонда 1,6% ба ҷавоб душворӣ мекашамро интихоб намуданд. (ниг ба расми 12)

## Расми 12.

**Сабаби рӯй наовардан ба тарзи ҳаёти солим дар чист? (n= 300, %)**



Таҳлили натиҷаҳои таҳқиқот оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим кадом роҳро пешниҳод менамояд, чунин аст:

- 59,6%- и пурсишшавандагон қорҳои фаҳмондадиҳӣ ва тарғиботи муҳим медонанд, чунки ягона роҳи паҳн гаштани тарзи ҳаёти солимро дар ҳамин мебинанд ва қайд менамоянд, ки зиёд дар ВАО ва тавассути ҷузвияҳо паҳн намудани маводҳо дар хотираи онҳо нақш мебандад;

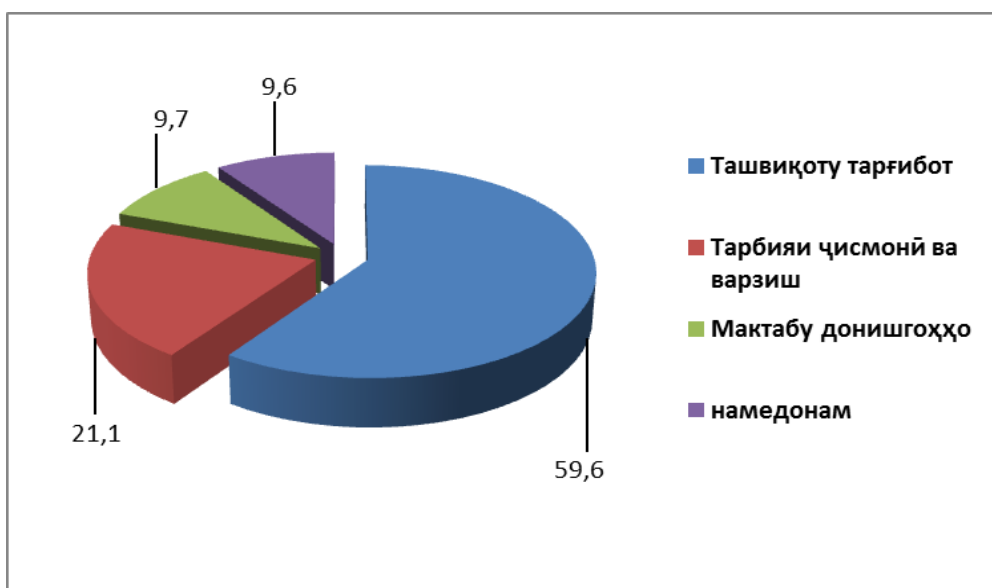
- 21,1% - дастрас будани толорҳои варзиширо ном бурда ва қайд намуданд, имрӯз метавонанд барои ҷорӣ намудани ҳаёти солимро ба толорҳои варзишӣ рафта, машқ намоянд;

- 9,7% - дар мактабу донишгоҳҳо омӯзонидани масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солимро мувофиқи мақсад медонанд, чунки омӯзиши илмӣ ин масъала барои ташаккули онҳо шароити заруриро фарҳам меоварад;

- боқимонда 9,6% - и дигар оид ба ин масъала маълумоти зарурӣ надоранд [57, с. 194]. (ниг ба расми 13)

**Расми 13.**

**Барои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон кадом роҳҳоро пешниҳод менамояд? (300%)**



Айнан ба саволи дар боло оварда шуда, яъне барои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон кадом роҳҳоро пешниҳод менамояд, мусоҳибон дар соли 2022 чунин посух дода буданд. Натиҷаҳои таҳқиқоти гузаронидашуда дар соли 2022 оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим кадом роҳҳоро пешниҳод менамояд, чунин буд:

- 59,2%- и пурсишшавандагон корҳои фаҳмондадиҳӣ ва тарғиботиро муҳим медонанд, чунки воситаи ба таври васеъ паҳн намудани тарзи ҳаёти солимро дар ҳамин омил баррасӣ менамоянд, ки тавассути брошураҳо паҳн намудани маводҳо дар хотираи онҳо нақш мебандад;

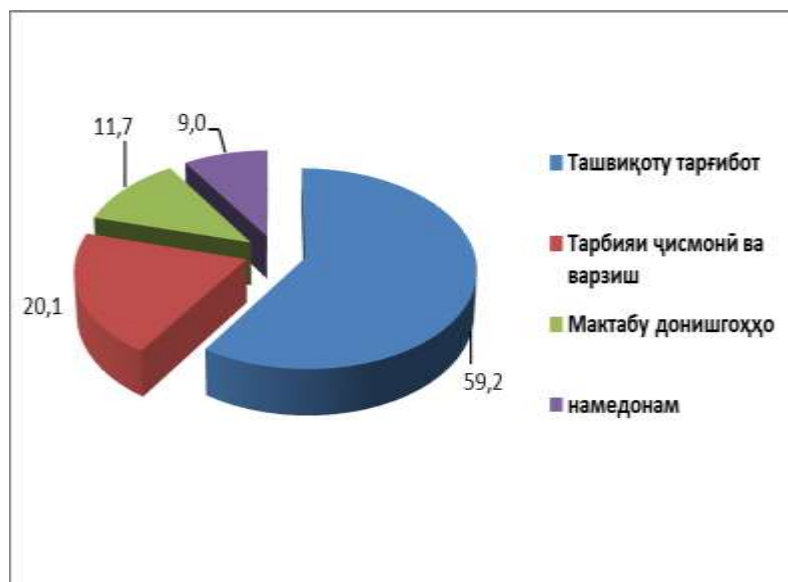
- 20,1% - дастрас будани толорҳои варзиширо асосӣ медонанд;

- 11,7% - дар мактабу донишгоҳҳо омӯзонидани масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солимро мувофиқи мақсад медонанд, чунки омӯзиши илмӣ ин масъала барои ташаккули онҳо шароити заруриро фарҳам меоварад;

- боқимонда 9,0% - и дигар оид ба ин масъала маълумоти зарурӣ надоранд. (ниг ба расми 14)

#### Расми 14.

**Барои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни ҷавонон кадом роҳҳоро пешниҳод менамояд? (50%)**



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 мо оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим ақидаҳо гуногун буда, аксарият бар он назаранд, ки ташаккули тарзи ҳаёти солим ягона воситае мебошад, ки ҳама гуна бемориҳоро пешгирӣ менамояд ва имконияти ҳаёти солимро ба вуҷуд меорад.

## ХУЛОСА

### НАТИҶАҶОИ АСОСИИ ИЛМИИ ДИССЕРТАТСИЯ

Таҳқиқи ин масъала нишон медиҳад, ки ташаккули тарзи ҳаёти солим дар ҷомеа ниҳоят муҳим ба ҳисоб меравад. Асосан масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар доираи таҳлили сотсиологӣ ҷамъбаст гардида, аз натиҷаҳои амалии масъала ба хулосае омадан мумкин аст, ки мазмуни ин падида ошкоргардида, ба ҳисоб меравад. Аз ин лиҳоз ҳангоми гузаронидани таҳқиқотҳо ташаккули тарзи ҳаёти ҷавононро муайян намуда, ҳолатҳои таъсиррасон ба онро ошкор кардем. Чунки устувории миллат аз солимии ҷавонон вобастагии калон дорад.

Ҳадафи таҳқиқотро ҳамчун омӯзиши тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар мисоли Тоҷикистон муайян намуда, арзишҳои асосии онро баррасӣ намудем. Ҳангоми баррасиҳо ба инкишофи ҳаёти солим диққати махсус равона намудем. Ғайр аз ин мо ба таври васеъ масъалаҳои зеринро ташаккули тарзи ҳаёти солим, моҳияти иҷтимоии он, рафтори ҷавонон ва сабабҳои рӯ гардонидан аз ҳаёти солимро ба баррасӣ гузошта, таҳлил намудем.

Ба сиёсати ҷавонон, ҳамчун бахши стратегӣ ва афзалиятноки сиёсати давлатӣ дар ҳамаи марҳилаҳои рушди ҷомеа таваҷҷуҳи махсус зоҳир мегардад. Бинобар ин, ки қисми асосии аҳолии Тоҷикистонро шаҳрвандони то 30 сола ташкил медиҳанд ва синни миёнаи аҳоли ба 24,7 сол баробар аст. Шаҳрвандони ҷавони кишвар минбаъд захираи асосии меҳнати Тоҷикистонро ташкил хоҳанд дод ва фаъолияти меҳнати онҳо барои таъминоти иҷтимоии кӯдакон, маъишати ва калонсолон манбаи асосии маблағ маҳсуб меёбад.

Имрӯз паҳншавии ин одатҳои номатлубро дар байни ҷавонон ба таври васеъ дида мебароем. Ин одатҳои бад дар ҳаёти ҷомеа, ҳамчун меъёри манфӣ доништа шуда, мавриди таҳқиқи зиёди илмӣ қарор гирифтааст. Ҳамаи ин одатҳои номатлуби номбаршуда, натавонанд

масъалаи ин ё он давлат, балки масъалаи замони муосир доништа мешавад. Барои пеши роҳи ин мушкилотро гирифтани натавонӣ ҷомеа, балки ҳар як фард дар алоҳидагӣ бояд мубориза барад. Ҷавонон дорои хусусияти фаъоли инноватсионӣ ва истеҳсолӣ буда, неруи меҳнатӣ ва эҷодии ҷавононро инъикос менамояд [3-М ].

Имрӯз барои ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонони кишвар давлат ҳамаи ҷораҳои 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.

Дар натиҷаи таҳқиқот ҳамаи қаблаи нашршудаи муаллиф дар ин мавзӯ таҳлил шудаанд ва шарҳ бо равиши сотсиологӣ барои таҳқиқи минбаъда тартиб дода шудааст. Аз таҳлили натиҷаҳои таҳқиқот бармеояд, ки нисбат ба солҳои қаблӣ торафт маълумотнокии ҷавонон оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим меафзояд, аммо дар маҷмӯ то ҳол сатҳи ахбороти ҷавонон оид ба масъалаи зикршуда нокифоя аст.

Барои ташаккули тарзи ҳаёти солимро ҷорӣ кардан махсус ба меъёрҳои асосии он диққат бояд дод. Вақте, 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. Имрӯз ҳар ҷомеае, ки вучуд дорад бевосита мекушад, ки ба дараҷаи некӯаҳволӣ ва дастрасӣ доштани аҳоли ба тарзи ҳаёти солим тамоми шароитҳои заруриро фароҳам орад.

Мо бешубҳа гуфта метавонем, ки дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ба ташаккули тарзи ҳаёти солим диққати махсус дода мешавад. Агар аз нуқтаи назари ҷомеашиносон ба ин масъала таваҷҷуҳ намоем, дар ин бобат гуфтан мумкин аст, ки нисбат ба солҳои пеш ин масъала фарққунанда буда, доираи фаҳмиши ҷавонон ба ин зухурот дигаргун

гаштааст. Барои муайян кардани меъёрҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар ҷумҳурии аз ҷониби муаллиф таҳқиқотҳои гуногуни сотсиологӣ гузаронида шудааст, ки чунин масъалаҳоро дар бар мегирад:

- 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 солимро 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.

Ҳамарӯза таввасути ВАО барномаҳои гуногуни бахшида ба ин мавзӯ ташвиқи тарғиб гардида истодааст. Олимону коршиносони соҳаҳои гуногуни ҷомеа низ ба ин масъала таваҷҷуҳ зоҳир намуда истодаанд. Олимону коршиносон таввасути барномаҳои шабакаҳои телевизионӣ ҳамарӯза оид ба тарғиби тарзи ҳаёти солим ба оммаи халқ

маълумот дода, хотиррасон менамоянд, ки ҷавонон бештар ба ин масъала диққат диҳанд.

Инчунин, Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон, махсусан ба ин масъала диққати худро рағбат 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 тавачҷуҳи бештар дошта бошанд.

Омӯзиши тарзи ҳаёти солими ҷавонон имконият медиҳад, ки тамоми зиддиятҳои амалҳои номатлуб дар ҷомеаи муосир баррасӣ карда шавад. Умуман, ҷавонон дар маркази ҳама гуна тағйироту табaddулотҳои ҷиддӣ дар кишварашон ҳастанд. Таҳлили ҳолат нишон медиҳад, ки айни замон дар Ҷумҳурии Тоҷикистон дастрасӣ ба ташаккули тарзи ҳаёти солим бештар гардидааст [2-М].

Бахусус, бо истифода аз усулҳои сотсиологӣ ба монади мусоҳиба, мушоҳида, таҳлили муқоисавӣ, таҳлили сарчашмаҳои нашргардида моҳияти ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон муайян карда шуда, бо коркарди маводҳои бадаст омада, ин масъала исботи худро ёфт.

Бояд гуфт, ки имрӯз қисмати зиёди ҷомеаро ҷавонон ташкил медиҳанд. Ҷавонон чун неруи бузург дар рушду пешрафти ҷомеа нақши бағоят бузург доранд. Аз ин ҷост, ки Ҳукумати ҷумҳурӣ ба онҳо чун насли ояндасози миллат аҳаммияти хосса медиҳад. Воқеан, ҳам ҷавонон кувваи бузург, неруи созанда, симо ва ояндаи миллат мебошанд.

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 муҳими иҷтимоии кишвар буда, барои таъмини солимии ҷомеа зарур ҳисобида мешавад.

Дар шароити имрӯз, солимии ҳар давлату ҷомеа аз рӯйи солимии ҷавонони он муайян карда мешавад. Аз таҳлили натиҷаҳои таҳқиқоти гузаронидашуда, оид ба масъалаи мазкур чунин хулоса баровардан мумкин аст, ки ҷавонони имрӯза доир ба тарзи ҳаёти солим бетараф набуда, мехоҳанд донишу иттилооти худро такмил диҳанд. Зеро дар шароити имрӯза ташаккули тарзи ҳаёти солим муҳим аст.

Пешниҳоду хулосаҳои мо метавонад дар татбиқи ин масъала ба таври васеъ истифода бурда шавад. Ҳамин тавр, фикру ақидаҳои мусоҳибонро таҳлил намуда, аз таҳқиқотҳои гузаронидашуда метавон чунин хулоса баровард:

1. Таҳлилҳо нишон медиҳанд, ки аксарияти ҷавонони мо бо омилҳои ташаккули тарҳи 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 рӯзномаю 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, ҳамагуна 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 беҳтар 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 ВАО ва мактабу донишгоҳҳо сурат мегирад. Дар ин

шакл чанбаҳои зерини мушкилот барои муайян намудан ва фаҳмиши моҳияти ташаккули тарзи ҳаёти солим бояд қайд карда шавад. Ангезаҳои асосиро ба назар гирифтани лозим аст, ки масъалаҳои иҷтимоии тарзи ҳаёти солим ба он вобаста аст. Чунки як табақаи ҷомеа, махсусан ҷавонон дар диссертатсия таҳлил гардидааст [7-М].

4. Муоинаи 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 брошураҳо дар байни ҷавонон барои тарғиби масъалаи мазкур муҳим мебошад. Бартарии 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 чунин 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 сухан 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 муҳимми 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. Инкишофи шахс, пеш аз ҳама, аз муҳити оила оғоз мегардад. 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 менамоянд. Тарбияи ҷисмонӣ барои ҳар як шахс муҳим аст. Он на танҳо машғулият бо машқҳои ҷисмонӣ, балки донишҳои меъёрҳои беҳдошти баданро дарбар мегирад. Тарбияи ҷисмонӣ василаи эътироф гардидааст, ки ҷавонон барои ташаккул ва мустаҳкамнамории солимии худ ба он рӯ меоваранд. Он иродаро мустаҳкам намуда, мустақилиро оид ба ин масъала меомӯзад.

Муассисаҳои таҳсилоти миёна ва олии касбӣ дар оммавӣ гардонидани тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш саҳми калони дошта, донишҳои хонандагонро оид ба нигоҳ доштан аз рӯйи қобилияти истеъдод ва майлу хоҳиши ҷавонон ба тарзи ҳаёти солим равона месозанд, чунки ниҳоди илм ва маориф ниҳоде ба ҳисоб меравад, ки падидаро ба таври васеъ ташвиқ карда метавонад [6-М].

3. Аз тарафи мақомоти дахлдор бо мақсади огоҳӣ пайдо намудани ҷавонон доир ба масъалаи тарзи ҳаёти солим мунтазам вохуриро ҷорабиниҳо гузаронида шавад. Вақте, ки ин масъала мунтазам аз ҷониби ВАО баррасӣ мегардад, сатҳи маълумотнокии ҷавононро оид ба ин масъала баланд бардошта мешавад.

4. Рӯ гардонидан аз амалҳои зарарнок ба ҳаёти солим заминаи мусоидро фароҳам меоварад. Бояд ҷавонон дарк намоянд, ки тамокукашӣ, майзадагӣ ва нашъамандӣ яке аз омилҳои монеашиавандаи

тарзи ҳаёти солим ба ҳисоб мераванд ва дар робита бо ин, кӯшиш намоянд, то ҳадди имкон аз ин одатҳои бад дурӣ чӯянд [1-М].

5. Бо мақсади баланд бардоштани тарзи ҳаёти солим дар тамоми синну сол қабул ва ҷорӣ намудани механизми нави арзёбии натиҷабахшии фаъолияти ҷавонон ва дастгирии давлатии онҳо, бо назардошти таҷрибаи байналмилалӣ ба роҳ мондан мувофиқи мақсад мебошад.

6. Маҷмуи ҷорабиниҳо оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим имконият медиҳад, ки дар сатҳи зарурӣ ба ин масъала таваҷҷуҳ зоҳир гардад.

7. Марказҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар якҷоягӣ фаъолияти худро бо барномаҳои дигари миллӣ оид ба солимии аҳоли амалӣ карда метавонанд ва ғайра.

## **РҶҶҲАТИ АДАБИЁТ**

### **I. Санадҳои меъёрӣ–ҳуқуқӣ**

- [1] Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2021 [Матн]: – Душанбе, 2011. –92 с.
- [2] Кодекси тандурустии Тоҷикистон [Матн]: – Душанбе, 2017. –71с.
- [3] Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи маориф» Матн: м. 5, 38, 46, 51. – Душанбе, 2004. –18 с.
- [4] Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи ҷавонон ва сиёсати давлатии ҷавонон» [Матн]: м.17. – Душанбе, 2004. –166 с.
- [5] Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш» [Матн]: /Ахбори Маҷлиси Олии Ҷумҳурии Тоҷикистон, м. 14. – Душанбе. –19 с.
- [6] Стратегияи миллии рушди Ҷумҳурии Тоҷикистон барои давраи то соли 2030 [Матн]: – Душанбе, 2016. –103 с.

### **II. Суханронӣҳо, Паёмҳои солона ва асарҳои Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ– Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон мухтарам Эмомалӣ Раҳмон**

- [7] Паёми Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон, Пешвои миллат мухтарам Эмомалӣ Раҳмон ба Маҷлиси Олии Ҷумҳурии Тоҷикистон (22.12.2016, ш.Душанбе) [Матн]: – Душанбе, 2016. – 45 с.

### **III. Монографияҳо, китобҳои дарсӣ ва васоити таълимӣ**

- [8] Абуали ибн Сина (Авицена). Канон врачевой науки [Текст]: / *Абуали ибн Сина* (Авицена). – Душанбе: Дониш, 2012. Книга 1.– 450 с.
- [9] Абӯалӣ, ибни Сино. Раъфи қулли маразҳо аз бадани инсон [Матн]: / *Абӯалӣ ибни Сино*. –Душанбе, 2007. – 220 с.
- [10] Аль-Фараби. Естественно-научные трактаты [Текст]: / *Аль-Фараби* Пер. с арабского. — Алма-Ата: Наука, 1987. — **496 с.**

- [11] Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье [Текст]: / *Н.М. Амосов.* – М.: Сталкер, 2005. – 1050 с.
- [12] Антонова, Н.Л. Студенческая молодежь: поведенческие риски в отношении здоровья [Текст]: / *Н.Л. Антонова.* – М., 2015. – 86 с.
- [13] Безъязычный, В.Ф. Качество жизни [Текст]: / *В.Ф. Безъязычный, Е.В. Шилков.*– Рыбинск, 2004. – 56 с.
- [14] Беляева, Л.А. Уровень и качество жизни. Проблемы измерения и интерпретации [Текст]: / *Л.А.Беляева* //Социологические исследования. – М., 2009. – 46 с.
- [15] Блинова, Е. Ю. Факторы здорового образа жизни [Текст]: / *Е. Ю.Блинова, А. О. Рыжкова.* – М., 2021. – 234 с.
- [16] Бобочонов, Р. М. Рушди инсонӣ [Матн]: / *Р.М. Бобочонов.* –Душанбе: Ирфон, 2014. – 197 с.
- [17] Боткин, С.П. Клинические лекции [Текст]: / *С.П. Боткин.* –М., 1950. – 215 с.
- [18] Бояк, Т.Н. О формировании здорового образа жизни молодежи в современных условиях [Текст]: / *Т.Н. Бояк.* – М., 2017. – 128 с.
- [19] Бэкон Ф. Сочинения. В 2-х томах. Т. I. [Текст]: / *Ф. Бэкон* М.:«Мысль» (Философское наследие), 1971.-590с.- С.87-546.
- [20] Бутенко, А.П. Образ жизни: проблемы и суждения [Текст]:/ *А.П. Бутенко.* – М.: Политиздат, 1978. – 34 с.
- [21] Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст]: учебник / *Э. Н. Вайнер.* – М., 2010. – 448 с.
- [22] Владимиров, П.С. Проблемы здорового образа жизни, возникающие среди молодого поколения [Текст]: / *П.С. Владимиров, В.И. Дронюк.* – Томск, 2015. – 190 с.
- [23] Галушка, А.В. Здоровье молодого поколения – здоровье будущего [Текст]: / *А.В. Галушка, Ю.С. Бакулина.* – М., 2016. – 25 с.
- [24] Гвишиани, Д.М. Краткий словарь по социологии [Текст] / *Д.М. Гвишиани, Н.И. Лапина.* – М.: Политиздат, 1988. – 700 с.

- [25]. 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.
- [26] Гераклит. О природе [Текст] / *Гераклит*; сост., пер., предисл., коммент. А. В. Маркова. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 224 с
- [27] Дабуров, К.Н. Асосҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим [Матн]: / *К.Н. Дабуров*. – Душанбе, 2014. – 112 с.
- [28] Дюркгейм, Э. Социология и теория познания. Хрестоматия по истории психологии [Текст]: / *Э. Дюркгейм*. – М., 1980. – 303 с.
- [29] Изуткин, Д.А. Формирование здорового образа жизни [Текст] / *Д.А. Изуткин*. – М., 1984. – 50 с.
- [30] Калью, П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения [Текст]: Обзорная информация / *П.И. Калью*. – М., 1988. – 218 с.
- [31] Карнаухова, Л.Е. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи [Текст]: / *Л.Е. Карнаухова*. – М., 2007. – 92 с.
- [32] Карпов, А.М. Образовательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти [Текст]: / *А. М. Карпов*. – Казань, 2008. – 354 с.
- [33] Киселева, М.П. Основы здорового образа жизни [Текст]: / *М.П. Киселева*. – М., 2007. – 120 с.
- [34] Ковалева, А.И. Социология молодежи. Теоретические вопросы [Текст]: / *А.И. Ковалева, В.А. Луков*. – М., 1999. – 235 с.
- [35] Крюкова, Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст]: / *Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак*. - Ростов на Дону: Феникс, 2013. – 342 с.
- [36] Кулаков, С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков [Текст]: / *С.А. Кулаков*. – М., 1998. – 300 с.
- [37] Қосимов, М. Пешгирии инфексияи ВНМО (ВИЧ-инфексия) ва ҷавонон [Матн]: / *М. Қосимов, Ф. Гулмадов*. – Душанбе, 2010. – 88 с.

- [38] Қурбонов, Д.И. Маҷмуаи иттилоотӣ оид ба вазъияти иҷтимоии ҷавонони Тоҷикистон [Матн]: / *Д.И Қурбонов*. – Душанбе, 2006 . – 220с.
- [39] Латипов, А. Нақши ҷавонон дар таҳкими сулҳу субот [Матн]: / *А.Латипов* / Маҷмуаи мавод. –Душанбе, 2013. – 142 с.
- [40] Лебедева-Несевря, Н.А. Социология здоровья [Текст]: Учебник / *Н.А. Лебедева-Несевря, С.С. Гордеева*. – Пермь, 2011. – 532 с.
- [41] Левичева, В.Ф. Молодежь в границах концептуального дискурса современной социологии [Текст]: / *В.Ф. Левичева* // Человек и общество: тенденции социальных изменений. –М., 1998. – 345 с.
- [42] Липатова, А.С. Основы здорового образа жизни [Текст]: / *А.С. Липатова*. – Краснодар, 2015. – 149 с.
- [43] Лисицын, Ю.П. Насущные проблемы охраны и укрепления здоровья людей [Текст]: / *Ю.П. Лисицын*. – М., 1986. – 54 с.
- [44] Лисицын, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения [Текст] / *Ю.П. Лисицын*. – М., 1982. – 92 с.
- [45] Лисовский, В.Т. Социология молодежи [Текст]: / *В.Т. Лисовский*. – М., 1996. – 238с.
- [46] Лищук, В. Обзор основ здоровья [Текст]: / *В.Лищук, Е. Мостовая*. – М., 1994. – 250 с.
- [47] Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека [Текст]: / *Л.И. Лубышева*. – М., 1992. – 120 с
- [48] Лутфуллоев М. Педагогикаи миллии халқи тоҷик [Матн]: /*М.Лутфуллоев*.-Душанбе:Сифат,2015.-704 с.
- [49] Мартинковский, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи [Текст]:/ *М. Мартинковский*. – Минск, 2003. – 275 с.
- [50] Миронов, А.С. Психическое здоровье молодёжи [Текст]: / *А.С. Миронов*. –М., 2016. – 275 с.

- [51] Маркс К, Энгельс Ф. Сочинения, том 22 [Текст]: / К.Маркс, Ф.Энгельс. – Москва : Издательство Академии наук СССР, 1965. – 553 с.
- [52] Михайлов, В. Выбираем здоровье! [Текст]: / В. Михайлов, А. Палько. – М.,1987. – 322 с.
- [53] Мурзакаев, Ф.Г. Здоровый образ жизни - залог здоровья [Текст]: Сборник / Ф.Г. Мурзакаева. – Уфа, 1987. – 277 с.
- [54] Набиев В. Созандагони Тоҷикистони соҳибисиклол [Матн]: / В. Набиев. – Душанбе, 2015. – 340 с.
- [55] Нагимова, А.М. Качество жизни: реальность и ожидания [Текст]: /А.М.Нагимова, А.З. Гильманов. – М., 2012. – 123 с.
- [56] Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст]: Учеб. пособие / Е.Н. Назарова. – М., 2008. – 379 с.
- [57] Насурова, Б.А. Молодёжь в трансформирующемся Таджикистанском обществе [Текст]: /Б.А.Насурова. –Душанбе, 2016. – 159 с.
- [58] Насурова, Б.А. Сотсиологияи ҷавонон [Матн]: / Б.А. Насурова. – Душанбе, 2023. –246 с.
- [59] Неъматов, М. Молодёжь – созидатель будущего общества [Матн]: / М. Неъматов. – Душанбе, 2008. – 128 с.
- [60] Никифоров, Г.С. Психология здоровья [Текст]: / Г.С. Никифоров. – Душанбе, 2008. – 58 с.
- [61] Нишондиҳандаҳои омории Тоҷикистон [Матн]: / Агентии омори назди Президенти ҶТ. – Душанбе, 2024. – 492 с.
- [62] Остроумов, А.А. Избранные труды [Текст]: / А.А. Остроумов. – М., 1998. – 328 с.
- [63] Оценка распространенности факторов риска заболеваний среди населения [Текст]: Социологическое исследование. – М., 2014. – 68 с.
- [64] Рахмонов, Э. Ҷавонон ояндаи миллат [Матн]: / Э. Рахмонов. – Душанбе, 1998. –96 с.

- [65] Ревич, Б.А. Окружающая среда и здоровье населения: Региональная экологическая политика. Проект пособия [Текст]: / *Б.А. Ревич, Г.И. Тихонова*. – М.: ЦЭПР, 2003. – 149 с.
- [66] Розӣ, Закариё. Осори мунтахаб [Матн]: / *Закариёи Розӣ*. – Душанбе: Адиб, 1989. – 158 с.
- [67] Сердюкова, Г.Н. Здоровье, развитие, личность [Текст]: / *Г.Н. Сердюкова, Д.Н. Крылов, У. Кляйнпетер*. – М., 1990. – 231 с
- [68] Таджиев, Я. Т. Здравоохранение Таджикистана [Текст] / *Я. Т.Таджиев*.– Душанбе, 2010. – 76 с.
- [69] Текучева, Лариса. Здоровый образ жизни. Правильное питание [Текст]: /Лариса Текучева. – М., 2015. – 449 с.
- [70] Толстых, В.И. Образ жизни: понятие, реальность, проблемы [Текст]: / *В.И. Толстых*. – М.: Политиздат, 1975. – 184 с.
- [71] Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]: Учебное пособие / *Г.С. Туманян*. – М.: Академия, 2006. – 184 с.
- [72] Углов Ф.Г. Береги здоровье и честь смолоду [Текст]: / *Ф. Г. Углов*. – Москва.,1988. – 144 с.
- [73] Фракасторо, Д. О контагии, контагиозных болезнях и лечении [Текст]:/ *Д. Фракасторо*; под ред. К. М. Быкова. – Москва: Издательство Академии наук СССР, 1954. – 322 с.
- [74] Харчев, А.Г. Образ жизни, мораль, воспитание [Текст]:/ *А.Г. Харчев*. – М., 2016. – 141с
- [75] Ҳамидов, И.И. Нерӯи ояндасози миллат [Текст]: / *И.И. Ҳамидов*. – Душанбе, 2023. – 225 с.
- [76] Ҳодибоев, Ф.А. Дирӯз, имрӯз ва фардои ҷавонон [Матн]: / *Ф.А. Ҳодибоев*. – Хучанд., 2008. – 300с.
- [77] Чедов, К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Текст]: Учебное пособие / *К. В. Чедов, Г. А. Гаврони́на, Т. И. Чедова*. – Пермь, 2020. – 128 с.

- [78] Шарифзода Ф. Педагогика: назарияи инсонфар ва ҷомеаи шахрвандӣ [Матн]: / *Ф.Шарифзода*. -Душанбе: Ирфон,2010. – 544 с.
- [79] Шклярук, В.Я. Здорового образа жизни молодого поколения [Текст]: / *В.Я. Шклярук*. –М., 2007. – 222 с.
- [80] Школьников, В. Неравенство и смертность в России [Текст]: коллективная монография / Под ред. *В. Школьников, Е. Андреева, Т. Малевой*. –М.: Московский центр Карнеги, 2000. – 102 с.
- [81] Шоисматуллоев, Ш., Ф.С.Миров. Масъалаҳои иҷтимоӣ-иқтисодии Ҷумҳурии Тоҷикистон [Матн]: Маҷмӯи таҳлилӣ оид ба натиҷаҳои таҳқиқоти сотсиологӣ / *Ш.Шоисматуллоев, Ф.С.Миров*. – Душанбе, 2023. – 89 с.
- [82] Юрматова, Н.Б. Пешгирии нашъамандӣ [Матн]: / *Н.Б. Юрматова*. – Душанбе, 2023. – 250 с.
- [83] Яшин В. Н. Здоровый образ жизни: учеб. пособие для вузов [Текст]: /*В.Н. Яшин*. – 3–е изд., перераб. – Москва: Флинта: Наука, 2011. – 123с.

#### **IV. Мақолаҳо ва маърузаҳои илмӣ**

- [84] Абрамова, Е.С. Источники информации подростков о здоровом образе жизни [Текст]: // *Е.С.Абрамова*. Концепт. – 2015. – №1. – С. 56-60.
- [85] Ананишнев, В.М. Студенческая среда московского мегаполиса: социологический анализ [Текст]: / *В.М. Ананишнев* // Системная психология и социология. – 2016. – №1 (17). – С. 102–107.
- [86] Бредихина, Н.В. Роль институтов семьи, образования и здравоохранения в формировании здорового образа жизни населения. [Текст]: / *Н.В. Бредихина* // Вестник РАН. – 2009. – № 32 (165). –С. 19–23.
- [87] Гуров, В.А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация [Текст]: / *В.А. Гуров* // Валеология. – 2006. – № 1. – С. 288 –292.

- [88] Ермолаева, П.О. Основные тенденции в области здорового образа жизни [Текст]: / П.О. Ермолаева, Е.П. Носкова // Социологические исследования. – 2015. – №4. – С. 120-129.
- [89] Завьялов, А.Е. Проблемы формирования здорового образа жизни в среде молодежи [Текст]: / А.Е. Завьялов // Системная психология и социология. – 2015. – № 1 (13). – С. 104-110.
- [90] Зиёзода, Т.Н. Зарурати ворид намудани тағйирот ба системаи унсурҳои таркибии тарбияи шахрвандӣ [Матн]: / Т.Н. Зиёзода. – Паёми ДМТ.- № 3/1(194), 2016. – С.150-154.
- [91] Иванюшки, А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека [Текст]: / А.Я. Иванюшки // Вестник РАН. – 2022. – №1. – С. 49-58.
- [92] Карнаухова, Л.Е. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи [Текст]: / Л.Е. Карнаухова // СОЦИС. – 2016. – № 8. – 92-102.
- [93] Колчина, Н.О. Факторы качества жизни регионального социума. [Текст]: / Н.О. Колчина // Регионология. – 2010. – №1. – С. 155-161.
- [94] 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.
- [95] Курбонов, Ф.А. Тарбия ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар ақидаҳои Абуалӣ Ибни Сино [Матн]: / Ф.А. Курбонов // Паёми донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носири Хусрав, 2024. – № 3 (36) – С. 112-117.
- [96] Лига М.Б. Здоровье человека и качество жизни [Текст]: М.Б. Лига // Вестник Бурятского университета. Сер. 5. Философия. Социология. – 2004. – Вып. 9. – С. 190-205.

- [97] Мартыненко, А.В. Здоровый образ жизни молодежи [Текст]: / *А.В. Мартыненко* // Знание. Понимание. Умение. – 2004. – № 1. – С. 136–143.
- [98] 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.
- [99] Насурова, Б.А. Масъалаҳои иҷтимоии ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонони Тоҷикистонӣ [Матн]: /*Б.А. Насурова, М.Т. Чилаева* // Пайёми ДМТ. – Душанбе, 2023. – № 5. – С. 117-124.
- [100] Нестеренко, Л.А. Процессы повышения качества жизни: региональный аспект [Текст]: / *Л.А. Нестеренко* // Молодой ученый. –2011. – № 12-1. – С. 161-166.
- [101] Носкова, Е.П. Информированность студентов по вопросам здоровья и здорового образа жизни как основа самосохранительного поведения [Текст]: / *Е.П.Носкова* //Социология образования. – 2015. – № 11. – С. 68-77.
- [102] Носкова, Е.П. Информированность студентов по вопросам здоровья и здорового образа жизни как основа самосохранительного поведения [Текст]: / *Е.П.Носкова* //Социология образования. – 2015. – № 11. – С. 68-77.
- [103] Нугаев, Р.М. Качество жизни в трудах социологов США [Текст]: /*Р.М. Нугаев, М.А.Нугаев* // Социологические исследования. –2003. – № 6. – 79-85 с.
- [104] Оёҳмадов, Ш.Р. Тарбияи ҷисмонӣ асоси тарзи ҳаёти солими донишҷӯёни замони муосир [Матн]: /*Ш.Р.Оёҳмадов*//Паёми Пажӯҳишгоҳи рушди маориф. – 2022, №4 (40). - С.150-154.

- [105] 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.
- [106] 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.
- [107] Саидов, А. С. Охрана здоровья граждан как детерминант развития человеческого капитала в Республике Таджикистан [Текст] / А.С. Саидов // Человеческий капитал и формирование гражданского общества в Республике Таджикистан (23 мая 2023 г.): Сборник статей Республиканской научной конференции – практический. - Душанбе, 2023. - С. 200-211.
- [108] Самарин, А.В. Влияние факторов риска на формирование здоровья студенческой молодежи [Текст]: / А.В. Самарин // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. – С. 67–72.
- [109] 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.
- [110] Смирнов, А. Т. Здоровый образ жизни и безопасность человека [Текст]: / А.Т.Смирнов // Технологии гражданской безопасности. – 2004. – №3. – С. 97–99.
- [111] 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.
- [112] Спиридонов, С.П. Индикаторы качества жизни и методологии их формирования [Текст]: / С.П. Спиридонов // Вопросы современной науки и практики. – 2010. – № 10. – С. 208-223.

- [113] Тапилина В.С. Социально-экономический статус и здоровье населения [Текст]: В.С. Тапилина // Социологические исследования. – 2004. – № 3. – С. 126-137.
- [114] Фомин, Э. А. Стратегии в отношении здоровья [Текст]: / Э.А. Фомин, Н. М. Федорова // Социологические исследования. – 1999. – № 11. –С. 36–45.
- [115] Шоисматуллоев,Ш. Социальная интеграция молодежи как фактор стабильности общества / Ш. Шоисматуллоев // Известия АНРТ. – Душанбе, 2002. – № 3 – С. 251-256.

#### **V. Диссертатсия ва авторефератҳо**

- [116] Бочкарев, В.К. Уровень и качество жизни населения как объект управления: региональный аспект [Текст]: дисс. ... канд. социол. наук: 22.00.08 / В.К. Бочкарев. – М., 2002. – 310 с.
- [117] Бредихина, Н.В. Ориентации населения на здоровый образ жизни: региональный аспект [Текст]: автореф. дисс. ... канд. социол. наук: 22.00.06 / Н.В. Бредихина. – Челябинск, 2006. – 23 с.
- [118] Гималетдинова, Р.И. Образ жизни и социально-философские аспекты здоровья [Текст]: дис. ... канд. фил. наук: 09.00.11 / Р.И. Гималетдинова. – Уфа, 2000. – 148 с.
- [119] Изуткин, Д.А. Концептуальные основы взаимосвязи образа жизни и здоровья [Текст]: дис. ... док. филос. наук: 09.00.11 / Д.А. Изуткин. – Нижний Новгород, 2005. – 356 с.
- [120] Калонов, А. Роль семьи в формирование ценностных ориентаций молодежи. Социальные проблемы формирования здорового образа жизни молодёжи [Текст]: дис. ... канд. фил. наук: 09.00.11 / А. Калонов. –Душанбе, 2000. – С. 102.
- [121] 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.

- [122] Курашкина Е.В. Социально-управленческий механизм формирования социального здоровья учащихся [Текст]: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.08 / *Е.В. Курашкина*. – Москва, 2011. – 183 с.
- [123] Тубчинова, В.С. Проблема формирования здорового образа жизни среди подростков [Текст]: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04 / *В.С. Тубчинова*. – Улан-Удэ, 2005. – 167 с.
- [124] Уланов, Д.В. Социальное управление формированием здорового образа жизни [Текст]: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.08 / *Д.В. Уланов*. – М., 2006. – 164 с.
- [125] Цикалюк, Е.В. Формирование социального здоровья студенческой молодежи в условиях организационной культуры вуза [Текст]: дисс. ... канд. социол. наук: 22.00.08 / *Е.В. Цикалюк*. – Чита, 2012. – 140 с.
- [126] Шоисматуллоева, З. Социальная интеграция молодежи в условиях трансформирующегося таджикистанского общества [Текст]: дис. ... док. филос. наук: 09.00.11 / *З. Шоисматуллоева*. – Душанбе, 2010. – 156 с.

#### **VI. Захираҳои электронӣ**

- [127] Богданов, А.А. Очерки организационной науки [Электронный ресурс] /А.А.Богданов; Нижегородский государственный университет – Режим доступа: URL: <http://www.uic.unn.ru/pustyn/lib/bogdanov.ru.html>.
- [128] Долженков, Е.А. Формирование здорового образа жизни в молодежной среде [Электронный ресурс].– Режим доступа: URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13874>.
- [129] Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://WorldHealthOrganization>.
- [130] Навыки здорового образа жизни [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа: URL: <https://studbooks.net>.

- [131] Оценка индивидуального здоровья студентов из различных социальных групп [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. /С.В. Михайлова, И.И. Карпова, Г.В. Чалкова, и др. – Режим доступа: <https://scienceeducation.ru/ru/article/view?id=18665>
- [132] Плахова, Е.Н. Качество жизни: концепции и практика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.llh.at/publications/06\\_ua\\_03.pdf](http://www.llh.at/publications/06_ua_03.pdf)
- [133] Потемкина, А.В. Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек, работающих с молодежью [Электронный ресурс] / А.В. Потемкина. – Режим доступа [https://www.vmo.rgub.ru/lib\\_activity/practice/rgbm7](https://www.vmo.rgub.ru/lib_activity/practice/rgbm7)
- [134] Социология: Энциклопедия [Электронный ресурс] / А.А. Грицанов, В.Л. Абушенко, Г.М.Евелькин и др. – Режим доступа: <http://voluntary.ru/dictionary/568/word/zdorovyi-obraz-zhizni>.
- [135] Тарзи ҳаёти солим – асоси тандурустии миллат [Манбаи электронӣ]. – Манбаи дастрасӣ: [www.vazorati.tandyrust](http://www.vazorati.tandyrust).
- [136] Элкайр, С. Способностный подход к качеству жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.stiglitz-sen-fitoussi.fr/documents/capability\\_approach.pdf](http://www.stiglitz-sen-fitoussi.fr/documents/capability_approach.pdf).

## **ИНТИШОРОТ АЗ РҶҶИ МАВЗУИ ДИССЕРТАТСИЯ**

**І. 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. Баховаддинова НАНТ. – Душанбе, 2023. – № 2. – С. 140-144.
- [5-М] Чилаева, М.Т. Вазъи муносири тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар Тоҷикистон (дар асоси таҳқиқоти сотсиологӣ) [Матн]: / М.Т. Чилаева // Тоҷиистон ва ҷаҳони имрӯз. Маркази тадқиқоти стратегии назди Президенти ҶТ. – Душанбе, 2023. – № 3. – С. 277-285.
- [6-М] Чилаева, М.Т. Самтҳои асосӣ ва дурнамои ташаккулёбии тарзи ҳаёти солими ҷавонон дар Тоҷикистон (натиҷаи 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 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. 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 самаранокӣи низомӣи тандурустӣ дар Тоҷикистон [Матн]: / М.Т.Чилаева // Ҷумҳурии Тоҷикистон дар роҳи татбиқи ҳадафҳои рушд // Маводи конференсияи ҷумҳуриявӣи 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 мудофия (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 шаҳрвандӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон (23 майи соли 2023): Маҷмӯаи мақолаҳои Конфренсияи ҷумҳуриявии илмӣ - амалӣ. –Душанбе, 2023. – С. 210-211.

- [21- М] Чилаева, М.Т. Нақши тарзиҳаёти 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 байналмилалии 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.