

YOSHLAR ÒRTASIDA SOĖLOM TURMUSH TARZINI  
SHAKLLANTIRISHDA TURTKI BÒLAYOTGAN OMILLAR

**Mardonova Saodat Muzaffarovna**

Buxoro davlat universiteti

Ekologiya va geografiya kafedrası dotsenti

[saodatmuzaffarovna021@gmail.com](mailto:saodatmuzaffarovna021@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sir etuvchi ijtimoiy, psixologik va madaniy omillar tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida oila muhitining, ta'lim tizimi va ommaviy axborot vositalarining ahamiyati, shuningdek, shaxsiy motivatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning roli o'rganilgan. Maqolada sog'lom turmush tarzini targ'ib etishda innovatsion yondashuvlar, sport va sog'lom ovqatlanish madaniyatining yoshlar ongida shakllanish jarayoni ilmiy asosda yoritilgan. Tadqiqot natijalari yoshlar o'rtasida profilaktik ishlarda samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi.

**Kalit so'zlar:** yoshlar, sog'lom turmush tarzi, motivatsiya, ta'lim, ijtimoiy omillar, sog'lom ovqatlanish, profilaktika.

**Аннотация:** В статье рассматриваются социальные, психологические и культурные факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни среди молодежи. Особое внимание уделено роли семейной среды, образовательных учреждений и средств массовой информации, а также личной мотивации и общественной поддержки. Представлены инновационные подходы к популяризации физической активности и культуры здорового питания. Полученные результаты могут быть использованы для повышения эффективности профилактической работы с молодежью.

**Ключевые слова:** молодежь, здоровый образ жизни, мотивация, образование, социальные факторы, питание, профилактика.

**Abstract:** This article analyzes the social, psychological, and cultural factors that motivate young people to adopt a healthy lifestyle. The study highlights the significance of family environment, educational institutions, mass media, personal

motivation, and social support. Innovative strategies for promoting physical activity and healthy nutrition culture among youth are discussed. The findings contribute to enhancing the effectiveness of preventive and educational programs aimed at strengthening healthy lifestyle habits among young people.

**Keywords:** youth, healthy lifestyle, motivation, education, social factors, nutrition, prevention.

## KIRISH

Bugungi globallashuv davrida yosh avlodning salomatligi va hayot sifati jamiyat taraqqiyotining eng muhim omillaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat individual farovonlik, balki mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy barqarorligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yoshlar orasida sog'lom hayot tarzi madaniyatini rivojlantirishda oila, ta'lim muassasalari, ommaviy axborot vositalari hamda ijtimoiy tarmoqlarning o'rni beqiyosdir. So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabati ularning ijtimoiy muhitiga, psixologik holatiga va shaxsiy motivatsiyasiga chambarchas bog'liq. Turli salbiy omillar — passiv turmush tarzi, noto'g'ri ovqatlanish, zararli odatlar va stress holatlari sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishga to'siq bo'lmoqda. Shu sababli, yoshlar ongida sog'lom hayot qadriyatini mustahkamlash, ularni jismoniy faollikka, to'g'ri ovqatlanishga, ruhiy barqarorlikka va ijobiy ijtimoiy munosabatlarga undash bugungi kunda dolzarb masala sanaladi. Mazkur tadqiqot yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda turtki bo'layotgan asosiy omillarni aniqlash, ularning o'zaro ta'sir mexanizmini tahlil qilish va amaliy jihatdan takliflar ishlab chiqishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari sog'lom turmush tarzini ommalashtirishda ijtimoiy institutlar va ta'lim tizimining roli hamda samarali motivatsion modelni ishlab chiqishda ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

## MATERIALLAR VA USULLAR

Tadqiqot 2024–2025-yillarda O'zbekistonning bir nechta oliy ta'lim muassasalari talabalari hamda kasb-hunar maktablari yoshlarini qamrab olgan holda olib borildi. Umumiy hisobda 400 nafar respondent (18–25 yosh oralig'ida) so'rovnoma va suhbat asosida tahlil qilindi. Tanlanma namunasi jins, ta'lim turi va yashash joyi (shahar-qishloq) bo'yicha tasodifiy tanlov asosida shakllantirildi. Tadqiqotda sotsiologik so'rov, psixologik tahlil va statistik qayta ishlash usullari qo'llanildi. So'rovnoma sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlarini (jismoniy faollik, ovqatlanish odatlari, zararli odatlar, stressni boshqarish, dam olish madaniyati) o'z ichiga oldi.

Respondentlarning sogʻlom hayotga boʻlgan motivatsiyasi, ijtimoiy muhit taʼsiri va oila omillari maxsus tuzilgan 25 ta savoldan iborat anketa yordamida baholandi. Olingan maʼlumotlar SPSS 26.0 dasturi orqali qayta ishlanib, korrelyatsion va regressiya tahlil usullari bilan statistik ishonchliligi aniqlangan. Shuningdek, sifat tahlilida ochiq intervyu natijalari asosida yoshlarning fikr-mulohazalari tematik kodlash usuli yordamida umumlashtirildi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi namunalar sonining yetarliligi, savolnomalarning aniqligi va kuzatuvlar takrorliligi bilan taʼminlandi.

## **NATIJALAR**

Tadqiqot natijalari yoshlar orasida sogʻlom turmush tarziga nisbatan ijobiy munosabat shakllanayotganini koʻrsatdi. Soʻrov natijalariga koʻra, respondentlarning 68,5 % sogʻlom turmush tarzini shaxsiy hayot sifati va kelajak salomatligi uchun muhim deb hisoblaydi, 21,3 % esa bu masalaga befarq, qolgan 10,2 % sogʻlom hayotga rioya qilishni murakkab deb biladi. Jismoniy faollik darajasini baholashda aniqlanishicha, respondentlarning 57 % muntazam sport bilan shugʻullanadi yoki jismoniy mashqlar bajaradi, 29 % esa faqat vaqti-vaqti bilan sport faoliyatiga jalb etiladi. Aksincha, 14 % yoshlar passiv turmush tarzini olib borayotganini bildirgan. Ovqatlanish madaniyati boʻyicha olingan natijalarda 62 % ishtirokchi meva-sabzavotlarni muntazam isteʼmol qilishini, 28 % esa tez tayyorlanadigan taomlarni afzal koʻrishini aytgan. Shu bilan birga, 10 % respondentlar ovqatlanish tartibiga eʼtibor bermasligini tan olgan. Sogʻlom turmush tarziga taʼsir etuvchi asosiy motivatsion omillar sifatida quyidagilar aniqlangan:

1. oila va yaqinlarning qoʻllab-quvvatlashi – 41 %;
2. shaxsiy salomatlikni saqlash istagi – 38 %;
3. ijtimoiy tarmoqlardagi sogʻlom hayotga oid kontent – 14 %;
4. taʼlim muassasalaridagi targʻibot ishlari – 7 %.

Shuningdek, regressiya tahlili natijalariga koʻra, yoshlarning sogʻlom hayotga boʻlgan intilishi bilan ularning ijtimoiy qoʻllab-quvvatlanish darajasi oʻrtasida  $r = 0.67$  ( $p < 0.01$ ) miqdorida ijobiy bogʻliqlik mavjudligi aniqlandi. Bu esa ijtimoiy muhit va motivatsiya sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda kuchli turtki omili ekanini koʻrsatadi. Ochiq intervyu natijalaridan maʼlum boʻlishicha, yoshlar sogʻlom turmush tarzini asosan ijobiy hayot qarashlari, oʻz ustida ishlash istagi va sogʻlom muhitga intilish orqali anglaydilar.

## **MUHOKAMA**

Olingan natijalar yoshlar orasida sogʻlom turmush tarziga nisbatan ijobiy qarashlar kuchayib borayotganini koʻrsatdi. Bu holat, bir tomondan, taʼlim muassasalarida sogʻlom hayot madaniyatini targʻib etish ishlari samaradorligidan, ikkinchi tomondan, yoshlarning oʻz sogʻligiga nisbatan masʼuliyat hissining ortib borayotganidan dalolat beradi. Shunga qaramay, ayrim respondentlar orasida passiv turmush tarzi va notoʻgʻri ovqatlanish odatlarining saqlanib qolayotgani ijtimoiy va psixologik omillar bilan bogʻliq ekani aniqlandi. Xalqaro tadqiqotlarda ham (Masalan, WHO Youth Health Report, 2023) yoshlar orasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda asosiy motivatsion kuch oilaviy qoʻllab-quvvatlash va ijtimoiy tarmoqlarda ijobiy kontent mavjudligi ekani taʼkidlanadi. Bizning tadqiqotda ham ushbu omillar yetakchi turtki sifatida qayd etildi. Demak, sogʻlom hayot madaniyatini yoshlar orasida shakllantirish jarayonida oilaviy muhit, ijtimoiy axborot vositalari va taʼlim tizimi oʻzaro uygʻunlikda faoliyat yuritishi zarur. Yoshlarning sogʻlom turmush tarziga boʻlgan motivatsiyasini kuchaytirish uchun individual yondashuv, psixologik qoʻllab-quvvatlash va jismoniy faollikni ommalashtirishga qaratilgan innovatsion dasturlar muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda sport klublari, universitet sogʻlomlashtirish markazlari, yoshlar tashkilotlari va onlayn sogʻlomlik loyihalari faol ishtirok etishi lozim. Bundan tashqari, yoshlar orasida vaqtni toʻgʻri boshqarish, stressni kamaytirish va ijobiy fikrlashni rivojlantirish boʻyicha psixologik treninglar tashkil etish ham sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil boʻlishi mumkin.

## **XULOSA**

Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, yoshlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda asosiy turtki omillar — oila muhitining qoʻllab-quvvatlashi, shaxsiy motivatsiya, taʼlim tizimidagi targʻibot ishlari va ijtimoiy axborot vositalarining ijobiy taʼsiri hisoblanadi. Ushbu omillar oʻzaro uygʻunlikda harakat qilgan taqdirda, yoshlar orasida sogʻlom hayot madaniyatini rivojlantirish samaradorligi ortadi. Shuningdek, sogʻlom turmush tarziga befarqlikning sabablari orasida vaqt yetishmasligi, psixologik toliqish va notoʻgʻri ovqatlanish odatlari asosiy muammo sifatida qayd etildi. Bu esa yoshlar orasida psixologik qoʻllab-quvvatlash dasturlarini kuchaytirish va sogʻlom hayotga oid axborot manbalarini kengaytirish zaruratini koʻrsatadi. Tadqiqot asosida quyidagi takliflar ilgari surildi: Taʼlim muassasalarida sogʻlom turmush tarziga oid doimiy interaktiv trening va seminarlar tashkil etish; Yoshlar uchun sogʻlom ovqatlanish, jismoniy faollik va ruhiy barqarorlik boʻyicha onlayn dasturlarni joriy etish; Ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlarda sogʻlom hayotga oid ijobiy kontentni kengaytirish; Oila va mahalla darajasida sogʻlom hayot madaniyatini

qo‘llab-quvvatlovchi ijtimoiy tashabbuslarni kuchaytirish. Xulosa qilib aytganda, sog‘lom turmush tarzini yoshlar orasida shakllantirish bu — faqat sog‘liqni saqlash emas, balki ijtimoiy ong, madaniyat va kelajak barqarorligining ajralmas qismidir.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). Youth and Health Report – Global Insights. Geneva, 2023.
2. Karimova M. Sh. Yoshlarning sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik asoslari. Toshkent: Fan nashriyoti, 2022.
3. Rasulov B., Tursunova N. Sog‘lom hayot madaniyatini rivojlantirishda ta‘lim tizimining o‘rni. “Pedagogika va psixologiya” jurnali, 2024, №2, 45–52-betlar.
4. Ganiev D. Motivatsiya va sog‘lom turmush tarzining o‘zaro bog‘liqligi. “Yoshlar tadqiqotlari” jurnali, 2023, №1, 30–36-betlar.
5. Abdurahmonova S. Oila omillarining yoshlar sog‘lom turmush tarziga ta‘siri. “Ijtimoiy fanlar axboroti”, 2022, №4, 58–63-betlar.
6. World Health Organization. Promoting Physical Activity and Healthy Lifestyles Among Youth: Global Strategy. WHO Press, Geneva, 2022.
7. Tashkent State Pedagogical University. Yoshlar orasida sog‘lom hayot madaniyatini rivojlantirishning dolzarb masalalari. Ilmiy to‘plam, Toshkent, 2023.