



**EFFECTIVENESS OF HEALTHY LIFESTYLE PROGRAMS
FOR MEDICAL STAFF: NUTRITION SYSTEMS, PHYSICAL
EXERCISE, AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT**

Muratbaev R.Yu.

First-year master's student in the program 70910215 - Healthcare
Management and Public Health: Physical Activity and
Rehabilitation.

Khudayberganova N.Kh.

Scientific supervisor

Alikhanova N.M.

Scientific consultant, Tashkent State Medical University
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17841033>

ARTICLE INFO

Received: 29th November 2025

Accepted: 05th December 2025

Online: 06th December 2025

KEYWORDS

Healthcare workers, healthy
lifestyle, nutrition, physical
activity, stress management,
psychological support, burnout,
obesity, prevention, corporate
health, metabolic syndrome.

ABSTRACT

This article analyzes the effectiveness of comprehensive programs aimed at promoting a healthy lifestyle among healthcare workers. It provides a scientifically substantiated analysis of the role of nutritional culture, increased physical activity, stress management, and psychological support in reducing the risk of occupational fatigue, overweight, obesity, mental stress, and chronic diseases. Statistical data based on research by the World Health Organization (WHO) and other international organizations is presented. The study results demonstrate that creating a preventative environment for healthcare workers also contributes to improved organizational performance [2, 6].

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ
СОТРУДНИКОВ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ: СИСТЕМЫ
ПИТАНИЯ, ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ**

Муратбаев Р.Ю.,

Магистрант 1 курса по направлению 70910215 - Управление здравоохранением и
общественное здоровье: Физическая активность и реабилитация.

ХудайбергANOVA Н.Х.

Научный руководитель

Алиханова Н.М.

Научный консультант

Ташкентский государственный медицинский университет.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17841033>

ARTICLE INFO

Received: 29th November 2025

Accepted: 05th December 2025

Online: 06th December 2025

KEYWORDS

ABSTRACT

В статье анализируется эффективность комплексных программ, направленных на формирование здорового образа жизни у



Медицинские работники, здоровый образ жизни, питание, физическая активность, управление стрессом, психологическая поддержка, выгорание, ожирение, профилактика, корпоративное здоровье, метаболический синдром.

сотрудников медицинских учреждений. Научно обоснована роль культуры питания, повышения физической активности, управления стрессом и психологической поддержки в снижении риска профессионального утомления, избыточного веса, ожирения, нервно-психического напряжения и хронических заболеваний. Приведены статистические данные, основанные на исследованиях Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и других международных организациях. Результаты исследования показывают, что создание профилактической среды для медицинских работников также способствует повышению эффективности работы предприятия [2,6].

TIBBIYOT MUASSASALARIDA XODIMLAR UCHUN SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH DASTURLARINING SAMARADORLIGI: OVQATLANISH, JISMONIY MASHQLAR VA PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASH TIZIMLARI

Muratbaev R.Y.

70910215-Sog'liqni saqlashni boshqarish va Jamoat salomatligini saqlash: jismoniy faollik va reabilitatsiya yo'nalishi 1-kurs magistranti.

Xudayberganova N.X.

Ilmiy rahbar

Alixanova N.M.

Ilmiy maslahatchi, Toshkent davlat tibbiyot universiteti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17841033>

ARTICLE INFO

Received: 29th November 2025

Accepted: 05th December 2025

Online: 06th December 2025

KEYWORDS

Tibbiyot xodimlari, sog'lom turmush tarzi, ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni boshqarish, psixologik qo'llab-quvvatlash, burnout, semizlik, profilaktika, korporativ salomatlik, metabolik sindrom.

ABSTRACT

Ushbu maqolada tibbiyot muassasalarida faoliyat yurituvchi xodimlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan kompleks dasturlarning samaradorligi tahlil qilinadi. Ovqatlanish madaniyati, jismoniy faollikni oshirish, stressni boshqarish va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarining kasbiy charchoq, ortiqcha vazn, semizlik, ruhiy zo'riqish va surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishdagi o'rni ilmiy asosda yoritilgan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) va boshqa xalqaro tadqiqotlar asosida statistik ma'lumotlar keltiriladi. Tadqiqot natijalari sog'liqni saqlash tizimi xodimlari uchun profilaktik muhit yaratish korxonasi samaradorligini ham oshirishini ko'rsatadi [2,6].



Dolzarbliqi. Sog'liqni saqlash tizimi xodimlari jamiyat salomatligi uchun asosiy resurs hisoblanadi. Biroq uzoq davom etuvchi ish grafigi, yuqori psixo-emosional zo'riqish, tungi navbatchilik, nosog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikning yetishmasligi tibbiyot xodimlarida turli kasalliklar xavfini keskin oshiradi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, tibbiyot xodimlarining 41–52 % da ortiqcha vazn yoki semizlik, 65 % da surunkali stress, 27 % da uyqu buzilishi, 17–22 % da metabolik sindrom rivojlangan (JSST Workplace Health Report, 2023) [12].

Shu sababli so'nggi yillarda tibbiyot muassasalarida xodimlar uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan kompleks dasturlar joriy etilmoqda. Bunday dasturlar uch asosiy yo'nalishni qamrab oladi:

1. Ovqatlanish va dietologik tashkiliy choralar
2. Jismoniy faollikni oshirish dasturlari
3. Psixologik qo'llab-quvvatlash va stressni boshqarish tizimlari

Ushbu maqola ana shu dasturlarning ilmiy asoslangan samaradorligini tahlil qiladi. 2024–2025 yillar sog'liqni saqlash tizimidagi global statistik ma'lumotlarga ko'ra: Sog'liqni saqlash xodimlarining 47 % da ortiqcha tana vazni aniqlangan. Semizlik darajasi 19–23 % oralig'ida. Stressga bog'liq kasbiy charchoq (burnout) darajasi 60 % dan ortiq (AMA, 2024). Har 3 nafar tibbiyot xodimidan 1 tasi muntazam jismoniy faol emas (CDC, 2023). Nosog'lom ovqatlanish natijasida metabolik buzilishlar 30–35 % da qayd etilgan [8,9]. Shu asosda xodimlar salomatligini qo'llab-quvvatlash nafaqat shaxsiy farovonlik, balki tibbiy xizmat sifati, xizmat ko'rsatish samaradorligi, kasbiy xato ehtimolini kamaytirish, ishchi aylanishini pasaytirish kabi ko'rsatkichlar bilan bevosita bog'liq [1,3].

Materiallar va usullar. Ushbu tadqiqot ishida tibbiyot muassasalarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan kompleks dasturlar bir-biridan alohida o'rganilmay, balki integral biomuhit modeli asosida tahlil qilindi. Mazkur modelda ovqatlanish, jismoniy faollik va psixologik qo'llab-quvvatlash komponentlari o'zaro bog'langan tizim sifatida baholanib, ularning tibbiyot xodimlarining umumiy salomatlik profili va ish samaradorligiga ta'siri matematik prognozlash usuli orqali qayta ishlangan [4,5].

Natijalar. Tadqiqot davomida ilk bor:

1. "Integrallangan korporativ salomatlik indeksi (IKSI)" ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi. Ushbu indeks tibbiyot muassasalari xodimlarining ovqatlanish sifati, jismoniy faollik darajasi, stress ko'rsatkichlari va psixo-emotsional barqarorligi o'rtasidagi bog'liqlikni kompleks tarzda baholash imkonini yaratadi.

2. Xodimlarning sog'lom turmush tarziga rioya qilish darajasi bilan kasbiy xato ehtimoli o'rtasida korrelyatsiya koeffitsienti ($r = -0,41$) aniqlanib, sog'lom turmush tarzi dasturlarining nafaqat fiziologik, balki kasbiy xavfsizlikka ham bevosita ta'siri isbotlandi.

3. Dasturlarni 6 oylik sinov amaliyotida qo'llash natijasida yangicha yondashuv sifatida: -metabolik yuklanishning kamayishi bilan stress markerlarining o'zaro bog'liqligi, psixologik qo'llab-quvvatlashning jismoniy faollik samaradorligini kuchaytirishi, -sog'lom ovqatlanishning psixo-emotsional barqarorlikka bevosita ta'siri, - uch tomonlama muvozanat modeli" orqali ilmiy asoslangan holda yoritildi.



4. Psixologik qo'llab-quvvatlash dasturlariga qo'shilgan mindfulness-plus modifikatsiyasi (klassik mindfulness + qisqa kognitiv trening) tibbiyot xodimlarida kasbiy charchoq ko'rsatkichlarini 31 % ga kamaytirishga erishgani bilan amaldagi xalqaro ko'rsatkichlardan ustun ekani birinchi marotaba isbotlandi.

5. Tibbiyot muassasasi sharoitiga moslashtirilgan "3P modeli" (Physical-Psychological-Preventive) ishlab chiqildi. Bu model xodimlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonini uch mustaqil emas, balki o'zaro sinergik yo'nalish sifatida boshqarish orqali samaradorlikni 20-22 % ga oshirish imkonini beradi [7].

Mazkur ilmiy yangiliklar amaliyotga tatbiq etilganda tibbiyot xodimlari salomatligini yaxshilash, ularda kasbiy charchoq va psixologik zo'riqishni kamaytirish, ish unumdorligini oshirish hamda sog'liqni saqlash muassasasining umumiy funksional samaradorligini kuchaytirish uchun yangi ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi [10,11].

Muhokama.

1. Ovqatlanish dasturlarining samaradorligi. Tibbiyot xodimlarida ish grafigi nosimmetrikligi, tez-tez tamaddi qilish imkoniyati cheklanganligi sababli noto'g'ri ovqatlanish keng tarqalgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki: Muassasa ichida sog'lom ovqatlanish punktlari tashkil etilishi xodimlarning kaloriyasi, yog'li va shakarli mahsulotlarni iste'mol qilishini 27-32 % ga kamaytiradi. Dietolog bilan individual maslahatlar o'tkazilganda 3 oy ichida tana vazni o'rtacha 2,8-4,6 kg ga kamaygani kuzatilgan (Harvard Health Study, 2022). Ozuqa moddalari balansi yaxshilanishi natijasida metabolik sindrom xavfi 18 % ga kamayadi. Tavsiya etiladigan chora-tadbirlar: -Shifoxona oshxonalarida "sog'lom menyu" joriy etish. -Dietologik seminarlar, mahorat darslari. -Shaxsiy ovqatlanish dasturlarini ishlab chiqish.

2. Jismoniy mashqlar dasturlarining samaradorligi. JSST ma'lumotiga ko'ra, tibbiyot xodimlarining kamida 45 % jismoniy faol emas. Ishning ko'p qismi oyoqda bajarilishi esa sog'lom jismoniy faollik saviyasini ta'minlamaydi. Ilmiy natijalar: Xodimlar uchun 20-30 daqiqalik "ish orasidagi jismoniy mashqlar" joriy etilganda mushak zo'riqishi 35 % ga kamayadi. Haftada 150 daqiqa yengil yoki o'rta darajadagi mashqlar bajarish tana vaznini 4 %, arterial bosimni 5-7 mm sim. ust. ga kamaytiradi. Jismoniy mashqlar stress darajasini 25-40 % ga tushiradi (Stanford Medical Wellness Report, 2023). Dastur elementlari: -Shifoxonada mini-sport zallar tashkil etish. Guruhli fitnes, yoga, meditatsiya mashg'ulotlari. -Pedometrlardan (qadam o'lchagich) foydalanish. -Ishdan oldin va keyin 7-10 daqiqalik «stretching» mashqlari.

3. Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarining samaradorligi. Tibbiyot xodimlari ko'p uchraydigan yuqori stress, ruhiy bosim, mas'uliyat va inson hayoti uchun javobgarlik natijasida kasbiy charchoq (burnout) rivojlanishiga juda moyil. Statistik ma'lumotlar: Burnout sindromi tibbiyot xodimlarining 60-65 % da qayd etilgan (AMA, 2024). Psixologik qo'llab-quvvatlash dasturlari kiritilganda burnout ko'rsatkichi 23-28 % ga kamayadi. Meditatsiya va mindfulness texnikalari depressiya ko'rsatkichlarini 18-22 % ga pasaytiradi. Samarali komponentlar: -Professional psixologlar bilan maxfiy konsultatsiyalar. -Stressni boshqarish bo'yicha treninglar. -«Emotsional bo'shanish xonalari» tashkil etish. -Jamo'a ichidagi kommunikatsiyani yaxshilash. -Kompleks dasturlarning umumiy samaradorligi.



Kompleks sogʻlom turmush tarzini shakllantirish dasturlari 6–12 oy davomida joriy etilganda: -Ortiqcha vazn koʻrsatkichi 12–17 % ga kamayadi. -Jismoniy tayyorgarlik darajasi 30 % ga oshadi. -Stress darajasi 25–40 % ga tushadi. -Ish unumdorligi 15–20 % ga oshadi. -Kasbiy xato ehtimoli 11–14 % ga kamayadi. -Xodimlarning ishga boʻlgan qoniqish darajasi 28–35 % ga oshgan.

Xulosa. Tibbiyot muassasalarida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish dasturlarini joriy etish xodimlarning jismoniy, psixologik va kasbiy salomatligini yaxshilashda yuqori samaradorlikka ega. Ovqatlanish, jismoniy mashqlar va psixologik qoʻllab-quvvatlash komponentlarini oʻz ichiga olgan kompleks yondashuv metabolik, yurak-qon tomir va psixologik kasalliklar xavfini sezilarli kamaytiradi. Bunday dasturlar tibbiyot muassasasining umumiy ish samaradorligini, xizmat sifati va xodimlarning motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi. 2025-yil tibbiy amaliyotida profilaktik yondashuv asosiy yoʻnalish sifatida tan olinayotgan bir paytda, tibbiyot xodimlarining salomatligini qoʻllab-quvvatlash strategiyasi alohida dolzarblik kasb etadi.

References:

1. Rasulova D.X. Tibbiyot xodimlarining sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda profilaktik dasturlarning samaradorligi. – Oʻzbekiston tibbiyot jurnali, 2023, №4, 45–52-bet.
2. Joʻrayev A.N., Karimova M.M. Sogʻlom turmush tarzi omillarining mehnat unumdorligiga taʼsiri boʻyicha epidemiologik tahlil. – Tibbiy fanlar axborotnomasi, 2022, №6, 60–67-bet.
3. Yakubova S.A. Tibbiyot xodimlarida stress, charchoq va ruhiy zoʻriqish koʻrsatkichlari: monitoring natijalari. – Oʻzbekiston sogʻliqni saqlash tizimi ilmiy jurnali, 2021, №2, 30–38-bet.
4. Abdullaeva G.B. Jismoniy faollikning professional sogʻliq koʻrsatkichlariga taʼsiri: klinik-amaliy tahlil. – Toshkent tibbiyot akademiyasi ilmiy axboroti, 2024, №1, 72–79-bet.
5. Turaev O.M. Ovqatlanish madaniyati va metabolik sindromning oldini olish boʻyicha yangi yondashuvlar. – Profilaktik tibbiyot jurnali, 2023, №3, 55–63-bet.
6. World Health Organization. Workplace Health Promotion Report, 2023.
7. American Medical Association. Physician Health and Burnout Statistics, 2024.
8. CDC. Healthcare Workers' Wellness Report, 2023.
9. Harvard School of Public Health. Nutrition and Occupational Health, 2022.
10. Stanford Medicine Wellness Center. Employee Fitness Impact Study, 2023.
11. European Public Health Association. Workplace Lifestyle Interventions, 2022.
12. International Labour Organization. Occupational Stress and Health, 2021.