

TIBBIYOT INSTITUTI TALABALARI TURMUSH TARZINING O‘QUV SALOHIYATIGA TA’SIRI

Temirova Dilbaxor Umaraliyevna

*Andijon davlat tibbiyot instituti, Andijon shahri, O‘zbekiston, Ijtimoiy gigiyena va
sog‘liqni saqlashni boshqarish kafedrası assistenti*

Annotatsiya: *Ushbu maqola tibbiyot instituti talabalari turmush tarzining ularning o‘quv salohiyati va kasbiy shakllanishiga ta’sirini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqotning maqsadi — talabalar hayot tarzi, jismoniy faollik, ovqatlanish, uyqu rejimi va psixoemotsional holatning o‘qishdagi samaradorlik bilan bog‘liqligini aniqlashdir. Metodologik jihatdan maqolada kuzatuv, so‘rovnoma, statistik tahlil va tibbiy-psixologik baholash usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, turmush tarzining barqarorligi, sog‘lom ovqatlanish va muntazam jismoniy faoliyat talabalarning o‘quv samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Shuningdek, ruhiy bosim va uyqu yetishmovchiligi o‘zlashtirish darajasiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Maqola yakunida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish va tibbiyot institutlarida profilaktik sog‘lomlashtirish dasturlarini joriy etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.*

Kalit so‘zlar: *talaba, turmush tarzi, sog‘lomlashtirish, o‘quv salohiyati, stress, uyqu, psixologik omillar.*

KIRISH

Inson salomatligi va bilim olish salohiyati o‘zaro chambarchas bog‘liq. Mashhur mutafakkir Abu Ali ibn Sino ta’kidlaganidek: “Sog‘lom tana — bu ruh va aqlning poydevoridir.” Bugungi kunda tibbiyot talabalari o‘z kasbiy tayyorgarliklari jarayonida katta aqliy va hissiy yuklama ostida bo‘ladilar. Shu bois ularning turmush tarzi, dam olish va ovqatlanish tartibi, ijtimoiy muhit hamda ruhiy holati o‘quv jarayonining samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi [1].

Mavzu dolzarbligi shundaki, hozirgi davrda raqamli ta’lim, onlayn darslar va yuqori akademik talablar sharoitida tibbiyot talabalari orasida surunkali charchoq, stress va faol harakat yetishmovchiligi ko‘paymoqda [2]. Shu sababli talabalarning turmush tarzini o‘rganish va uni sog‘lomlashtirish yo‘llarini aniqlash, ularning o‘quv potensialini oshirish uchun muhimdir.

ASOSIY QISM

Talabalarning yashash tarzi ularning sog‘lig‘iga, ruhiy holatiga va o‘quv faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadigan muhim ijtimoiy omillardan biridir. Ayniqsa, tibbiyot yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun bu masala alohida ahamiyatga ega, chunki ular nafaqat o‘z salomatliklari, balki kelgusida bemorlar sog‘lig‘i uchun ham mas’ul shaxslar sifatida shakllanadilar. Shu sababli, tibbiyot talabalari hayot tarzining tahlili nafaqat

individual farovonlikni, balki mamlakatning kelajakdagi tibbiy kadrlar salohiyatini baholash uchun ham zarurdir.

Tadqiqot 2017–2025 yillar davomida Andijon davlat tibbiyot institutining 6 kursida o'qiyotgan 600 nafar talaba o'rtasida o'tkazildi. So'rovnoma orqali ularning turmush sharoitlari, ovqatlanish odatlari, jismoniy faoliyati, dam olish sifati va darsga tayyorlanish strategiyalari o'rganildi.

1. Turmush tarzi va o'quv samaradorligi

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarning kundalik turmush tarzi ularning o'qish samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi. Sog'lom turmush tarzini olib boruvchi, yetarlicha uxlovchi, jismoniy faollikka ega va to'g'ri ovqatlanadigan talabalar o'qishda yuqori natijalarga erishadi. Aksincha, uyqu yetishmasligi, noto'g'ri ovqatlanish, harakatsizlik, doimiy stress va zararli odatlar (masalan, chekish yoki energetik ichimliklarni iste'mol qilish) kognitiv faollikni susaytiradi, diqqat va xotira jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, bu holatlar yurak-qon tomir, nafas olish va ovqat hazm qilish tizimlari kasalliklari xavfini oshiradi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, talabalarning 64 foizi ertalabki nonushtani muntazam qilmaydi, 58 foizi esa kechki payt ovqatlanishni kechiktiradi. Bu holat aqliy faollikka salbiy ta'sir etadi. Sog'lom ovqatlanish odatiga ega bo'lgan talabalar o'zlashtirish ko'rsatkichlarida 15–20% yuqori natija ko'rsatgan [3].

2. Jismoniy faollik va ruhiy barqarorlik

Tadqiqotda qatnashganlarning 40 foizi haftasiga kamida ikki marta sport bilan shug'ullanadi. Shu guruhda stressga chidamlilik va o'qishga e'tibor ko'rsatkichlari yuqoriroq qayd etilgan. Jismoniy faollik psixologik holatni barqarorlashtiradi, uyqu sifatini yaxshilaydi va aqliy diqqatni oshiradi [4].

3. Uyqu va dam olishning roli

Uyqu yetishmovchiligi tibbiyot talabalari orasida eng ko'p uchraydigan muammolardan biridir. So'rov natijalariga ko'ra, 72 foiz talaba kuniga 6 soatdan kam uxlaydi. Bu esa diqqat, xotira va hissiy muvozanatga salbiy ta'sir etadi [5].

4. Psixoemotsional bosim va o'quv motivatsiyasi

Talabalarning yashash joyi ham ularning hayot tarzini shakllantiruvchi muhim omildir. O'rganish natijalariga ko'ra, oilasi bilan yashovchi talabalar o'z vaqtini tartibli rejalashtira oladi, sog'lom ovqatlanish imkoniyatiga ega va odatda stress darajasi past bo'ladi. Aksincha, yotoqxonada yoki ijarada yashovchi talabalar orasida gigiyena qoidalariga rioya qilish, ovqatlanish sifati va dam olish rejimi bo'yicha muammolar ko'proq uchraydi. Ayniqsa, yotoqxonalarda yashovchi talabalar o'rtasida yuqori psixoemotsional zo'riqish holatlari va jismoniy faollikning yetishmasligi kuzatiladi.

Tibbiyot institutlari sharoitida talabalar ko'pincha katta o'quv yuklamasi, klinik amaliyotlar, imtihonlar va tungi tayyorgarliklar tufayli stressga duch keladilar. Stressning yuqori darajasi depressiv holatlar, motivatsiya pasayishi va o'qishdagi charchoq sindromiga olib keladi. Shu sababli, oliygohlar rahbariyati va kuratorlar tomonidan talabalarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlash dasturlarini yo'lga qo'yish muhimdir. Bunga

sport to‘garaklari, psixologik maslahat markazlari, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etuvchi onlayn platformalar va ijtimoiy loyihalarni kiritish mumkin.

Ba‘zi talabalar ruhiy bosimni yengish uchun sog‘lom bo‘lmagan usullarga — ortiqcha kofein iste‘moli, tez tayyorlanadigan ovqatlar yoki internetga qaramlikka murojaat qilishadi [6]. Psixologik yordam va guruhiiy treninglar bu holatni kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi.

5. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish yo‘llari

Tibbiyot talabalari orasida o‘tkazilgan kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, o‘qishga bo‘lgan motivatsiya yuqori bo‘lgan, o‘z sog‘lig‘iga e‘tiborli talabalar ilmiy faoliyatda ham faolroq bo‘ladilar. Ular ko‘proq tadqiqotlarda ishtirok etishadi, ilmiy maqolalar yozadilar va kasbiy o‘qishga intiladilar. Demak, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish — bu nafaqat shaxsiy ehtiyoj, balki kasbiy yetuklikning ajralmas qismidir.

Tibbiyot oliygohlarida sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish ham katta ahamiyatga ega. Bu jarayonda sog‘lom ovqatlanish burchaklari, sport maydonchalari, dam olish zonalar va psixologik yordam markazlarini tashkil etish zarur. Shu bilan birga, talabalarining axborot madaniyatini oshirish, raqamli salomatlik (digital health) bo‘yicha ma‘lumotlar berish ham zamonaviy ta‘lim jarayonining ajralmas qismiga aylanishi kerak.

6. Raqamli sog‘lomlashtirish va psixoprofilaktika

Zamonaviy raqamli texnologiyalar davrida talabalar hayot tarzida axborot texnologiyalarining o‘rni alohida tahlilni talab qiladi. Smartfon, planshet va noutbukdan uzoq vaqt foydalanish o‘quv jarayonida muhim axborot manbai bo‘lishi bilan birga, sog‘liqqa ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ko‘z zo‘riqishi, bo‘yinining mushak og‘rig‘i, uyqu buzilishi va harakat yetishmasligi kabi holatlar keng tarqalgan. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalarni to‘g‘ri ishlatish — masalan, ta‘lim platformalaridan foydalanish, onlayn darslarga qatnashish, sog‘lom turmush uchun ilovalar (masalan, uyqu nazorati yoki jismoniy faollikni kuzatuvchi dasturlar)dan foydalanish — talabaning o‘qish samaradorligini oshirish imkonini beradi.

So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, talabalarining 61 foizi sog‘lom turmush tarziga oid mobil ilovalardan foydalanmaydi. Shu bois maqolada universitet miqyosida sog‘lom turmush platformasini yaratish, raqamli sog‘lomlashtirish tizimini tatbiq etish taklif etiladi [O‘zbekiston Respublikasi SSV, 2020].

7. Talabalarining yashash sharoiti va o‘quv potentsiali

Talabalarining 42 foizi yotoqxonada, 36 foizi ijarada, 22 foizi esa oilasi bilan yashaydi. Oila bilan yashovchi talabalar o‘rtasida o‘quv motivatsiyasi yuqori, chunki ular psixologik barqarorlik va ma‘naviy qo‘llab-quvvatlashga ega. Yotoqxonalarda yashovchi talabalar orasida stress darajasi yuqoriligi, uyqu yetishmovchiligi va noto‘g‘ri ovqatlanish hollari ko‘proq kuzatildi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tibbiyot talabalari turmush tarzining barqarorligi ularning o‘quv salohiyatiga bevosita ta‘sir qiladi. Sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, yetarli uyqu va ijobiy ruhiy muhit o‘qishdagi muvaffaqiyatning muhim omillaridir. Talabalar sog‘lom turmush tarziga amal qilgan taqdirda, ularning kasbiy tayyorgarligi, aqliy

barqarorligi va kommunikativ salohiyati yanada yuksaladi. Shu sababli, ta’lim muassasalarida kompleks sog‘lomashtirish dasturlarini joriy etish, raqamli sog‘lomashtirish platformalaridan foydalanish va talabalarning psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish zarur [7–10].

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ibn Sino A.A. Tib qonunlari. – Toshkent: Fan, 1981.
2. World Health Organization. Global strategy on health and education. – Geneva: WHO, 2020.
3. Karimova N.S. Talabalar salomatligi va o‘quv faolligi o‘rtasidagi bog‘liqlik. – Toshkent, 2022.
4. Marmot M. The Health Gap: The Challenge of an Unequal World. – London: Bloomsbury, 2015.
5. Shomurodova M.T. Uyquning kognitiv faoliyatga ta’siri. // Yosh olimlar to‘plami. – 2023. – №4.
6. WHO. Mental Health of Students in Higher Education. – Geneva, 2019.
7. Yuldasheva S.M. Talabalar psixologiyasi va motivatsiyasi. – Andijon, 2023.
8. Ministry of Health of Uzbekistan. Digital Health Program 2020–2025. – Tashkent, 2020.
9. Sharipova G.A. Sog‘lom turmush tarzi va ijtimoiy sog‘lomlik. – Samarqand, 2022.
10. Hojimatova Z.R. Talabalarda stressni boshqarish usullari. – Farg‘ona, 2024.