



## ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВЬЕ СОХРАНЯЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Расулова Н.Ф., Саттарова З.Р., Мирдадаева Д.Д.*

Ташкентский педиатрический медицинский институт

### ✓ Резюме

*Настоящая время на фоне растущей значимости высшей школы отмечается пропорциональное увеличение и числа ее проблем. И одна из самых острых – здоровье молодых людей. Тенденции в этой сфере за последние десятилетия свидетельствуют не просто о снижении некоторых показателей, а о системных ухудшениях, связанных как с организацией охраны здоровья студентов, так и с изменениями в их образе жизни, что негативно влияет на вопрос профессиональной направленности, а также профессиональной пригодности. Многочисленные исследования показывают, что самые низкие показатели здоровья определяются у студентов медицинских вузов в результате особенностей организации обучения в медицинских учреждениях образования, значительной аудиторной и внеаудиторной нагрузки, ухудшающие состояние здоровья будущих врачей, что также снижает их профессиональные возможности.*

*Ключевые слова. Здоровье, сохранить, поведения, самооценка, студенты, молодёжь, состояния, показатель, результат.*

## TALABA YOSHLAR SALOMATLIGINI O'Z-O'ZI BAHOLASH VA SALOMATLIKNI SAQLASHNING XULQIY XUSUSIYATLARINI O'RGANISH

*Rasulova N.F., Sattarova Z.R., Mirdadaeva D.D.*

Toshkent pediatriya tibbiyot institute

### ✓ Rezuyme

*Hozirgi vaqtda oliy ta'limning ahamiyati ortib borayotgani fonida uning muammolari soni mutanosib ravishda oshib bormoqda, hamda eng dolzarb masalalardan biri bu yoshlarning salomatligi, so'nggi o'n yilliklardagi ushbu sohadagi tendentsiyalar nafaqat ba'zi ko'rsatkichlarning pasayishi, balki talabalarning sog'lig'ini saqlashni tashkil etish va ularning turmush tarzining o'zgarishi bilan bog'liq tizimli yomonlashuvni ko'rsatadi, bu esa kasbiy yo'nalish, shuningdek, kasbiy yaroqlilik masalasiga salbiy ta'sir qiladi. Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tibbiyot oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida eng past sog'liq ko'rsatkichlari tibbiy ta'lim muassasalarida o'qitishni tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlari, katta auditoriya va sinfdan tashqari ish yuki, bo'lajak shifokorlarning sog'lig'ini yomonlashtiradigan, bu ham ularning kasbiy imkoniyatlarini pasaytiradi.*

*Kalit so'zlar. Salomatlik, saqlash, xulq-atvor, o'z-o'zini hurmat qilish, talabalar, yoshlar, davlatlar, ko'rsatkich, natija.*

## STUDYING THE FEATURES OF HEALTH PRESERVING BEHAVIOR AND SELF- ASSESSMENT OF HEALTH OF YOUTH STUDENTS

*Rasulova N.F., Sattarova Z.R., Mirdadaeva D.D.*

Tashkent Pediatric Medical Institute

## ✓ Resume

*At present, against the background of the growing importance of higher education, there is a proportional increase in the number of its problems. And one of the most acute is the health of young people. Trends in this area over the past decades indicate not just a decrease in some indicators, but systemic deterioration associated with both the organization of student health care and changes in their lifestyle, which negatively affects the issue of professional orientation, as well as professional suitability. Numerous studies show that the lowest health indicators are determined among students of medical universities as a result of the peculiarities of the organization of training in medical educational institutions, a significant classroom and extracurricular workload, which worsen the health of future doctors, which also reduces their professional capabilities.*

**Keywords.** Health, preserve, behavior, self-esteem, students, youth, states, indicator, result.

## Актуальность

На сегодняшний день на фоне растущей значимости высшей школы отмечается пропорциональное увеличение и числа ее проблем. И одна из самых острых – здоровье молодых людей. Тенденции в этой сфере за последние десятилетия свидетельствуют не просто о снижении некоторых показателей, а о системных ухудшениях, связанных как с организацией охраны здоровья студентов, так и с изменениями в их образе жизни, что негативно влияет на вопрос профессиональной направленности, а также профессиональной пригодности. Многочисленные исследования показывают, что самые низкие показатели здоровья определяются у студентов медицинских вузов в результате особенностей организации обучения в медицинских учреждениях образования, значительной аудиторной и внеаудиторной нагрузки, ухудшающие состояние здоровья будущих врачей, что также снижает их профессиональные возможности.

**Цель исследования** – на примере студентов-медиков оценить особенности здоровья сохраняющего поведения и их здоровье. Изучение проблемы здорового образа жизни молодежи определяется особенностями данной социально-профессиональной, социально-демографической группы, особенностями ее формирования, потенциалом развития общества.

## Материал и методы

В ходе исследования проводилось анкетирование, которое включало как альтернативные, так и ранжированы по степени проявлений вопросы относительно вредных привычек, питания, самооценки состояния собственного здоровья и тому подобное. В анкетировании приняли участие 242 студента 5-6 курсов лечебного и педиатрического факультетов. Опрошенные распределялись по полу (девушки 39,6%, юноши 60,4%), а также выделена группа отечественных студентов (41,7%) и иностранных (58,3%). Статистическая обработка данных проводилась с вычетом относительной величины (Р) и ее погрешности, достоверность полученных значений вычисляли по критерию Фишера.

## Результат и обсуждение

В ходе исследования установлено, что 60,5% студентов считают себя полностью здоровыми, 35,0% – скорее здоровыми, а 4,5% – скорее больными. При этом 66,7% респондентов отметили в основном удовлетворительное самочувствие, 30,0% – усталость, а 3,3% предъявляли жалобы различного характера. Наличие усталости 34,8% опрошенных связывают с академической нагрузкой, нехваткой свободного времени и отдыха. О том, что студенты хорошо знают определенные социальные нормы относительно заботы о здоровье свидетельствует то, что подавляющее большинство студентов-медиков (50,9%) считает, что на достаточном уровне беспокоятся о состоянии собственного здоровья; 39,3% опрошенных подошли к этому вопросу более критично и отметили, что уровень их заботы посредственный. В первую очередь искренность волнения за здоровье проявляется в частоте вредных привычек. Так, 22,9% студентов-медиков регулярно, хотя и в разном количестве курят, еще 7,9% – курят «от случая к случаю». Также показано, что с определенной периодичностью студенческой молодежью используются алкогольные напитки разной степени крепости. Так, как минимум раз в неделю – пиво (11,8%), вино (10,4%), водка, коньяк – (6,4%). В ходе анализа пищевого поведения студентов установлено, что в одной трети опрошенных присутствуют еженедельно в рационе рыба и продукты из рыбы, у половины – сыр, 1/6 часть студентов употребляет мясо реже одного раза в неделю, а треть – изредка молоко и молочные продукты, свежие овощи и фрукты. Значительное количество студентов отметило, что достаточно часто имеют ухудшение самочувствия и в половине случаев (46,1%) это связано с наличием патологического состояния. Довольно часто (33,5%) опрашиваемые указывали о

влиянии на их самочувствие особенностей учебного процесса (неудовлетворительные оценки – 18,2%, выполнение контрольных заданий – 17,1%). Определенная часть респондентов (24,9%) связывают ухудшение своего самочувствия из-за семейных конфликтов. На вопрос «Как меняется Ваше поведение при неудовлетворительном самочувствии?» половина респондентов (48,3%) ответили, что не считают нужным афишировать свое состояние, почти треть (37,6%) нуждаются в заботе и внимании со стороны близких, а в 16,9% наблюдались эмоциональные всплески с элементами агрессии. Что может в первую очередь заставить студента-медика проявить заботу о собственном здоровье? На этот вопрос уже пытались дать ответы. Как показал наш опрос (разницы по полу обнаружено не было) стремление к физическому здоровью является наиболее частым стимулом (35,2%). 24,3% студентов отмечают, что все же обучение медицине имеет свой отпечаток и на самооценке здоровья, за счет постоянного поступления профессиональной медицинской информации. Однако только 16,9% опрошенных отметили, что именно наличие отклонений в состоянии здоровья является стимулом для внедрения комплекса мероприятий по его улучшению.

### Вывод

Таким образом, проведенное исследование показало, что в основной массе студенты-медики считают себя здоровыми. Кроме того, детальный анализ поведенческих рисков показал, что по мнению студенческой молодежи они достаточно беспокоятся о своем здоровье, но эта забота скорее иллюзия, потому что среди студенчества распространены факторы, не имеющие здоровья сохраняющих целей, такие как вредные привычки, нарушения в рационе питания, что безусловно способствует формированию условий для плохого самочувствия. Отрицательной тенденцией следует считать тот факт, что за медицинской помощью молодые люди обращаются в основном в случае чрезвычайной ситуации, забывая, что «лучше провести профилактику, чем лечить болезнь». Именно для этого и нужны обязательные регулярные профилактические осмотры, целью которых является раннее выявление отклонений в здоровье или оценка текущего состояния с соответствующими рекомендациями.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аникеев Д.М. Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Д.М. Аникеев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2019. – № 2. – С. 6-9. [Anikayev D.M. Problemy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studencheskoy molodezhi / D.M. Anikayev // Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. – 2019. – № 2. – S. 6-9].
2. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. – М., 2012. – С. 252. [Zdorov'ye studentov: sotsiologicheskij analiz / Otiv. red. I.V. Zhuravleva; Institut sotsiologii RAN. – M., 2012. – S. 252].
3. Можейко Л.Ф. Медико-социальные аспекты репродуктивного здоровья девочек-подростков / Л.Ф. Можейко, М.В. Буйко // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2005. – № 4. – С. 50-52. [Mozheyko L.F. Mediko-sotsial'nyye aspekty reproduktivnogo zdorov'ya devochek-podrostkov / L.F. Mozheyko, M.V. Buyko // Voprosy organizatsii i informatizatsii zdravookhraneniya. – 2005. – № 4. – S. 50-52].
4. Павелко И.И. Забота о здоровье личности – современное направление превентивной педагогической идеи Modern Methodology of Science and Education. – 2017. – Т. 4. – С. 68-72. [Pavelko I.I. Zabota o zdorov'ye lichnosti – sovremennoye napravleniye preventivnoy pedagogicheskoy idei / I.I. Pavelko, K.O. Talalayev, M.V. Tverezovskiy // Modern Methodology of Science and Education. – 2017. – T. 4. – S. 68-72].
5. Кривдина Н.Д. Мониторинг студентов качеством обучения и особенности воспитательной работы на педиатрическом факультете / Карельский научный журнал. – 2019. – № 3. – С. 28-31. [Krivdina N.D. Monitoring studentov kachestvom obucheniya i osobennosti vospitatel'noy raboty na pediatricheskom fakul'tete / N.D. Krivdina, Ye.V. Matviyenko, I.G. Khmelevskaya // Karel'skiy nauchnyy zhurnal. – 2019. – № 3. – S. 28-31].
6. Лetyаго А.В. // Самооценка здоровья студентов-медиков по результатам. Анкетирования. Карельский научный журнал. – 2019. – № 3. – С. 35-37. [Letyago A.V. // Samootsenka zdorov'ya studentov-medikov po rezul'tatam anketirovaniya / Karel'skiy nauchnyy zhurnal. – 2019. – № 3. – S. 35-37].
7. Футорной С. // Характеристика состояния здоровья студентов высших учебных заведений. Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2013. – № 2. – С. 99-105. [Futornoy S. Kharakteristika sostoyaniya zdorov'ya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy / S. Futornoy, O. Rudnitskiy // Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. – 2013. – № 2. – S. 99-105].

Поступила 09.01.2022