



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПОНИМАНИИ СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ

**Шермамедова Кохира
Техроновна**

*33 группа, педиатрического факультета
СамМУ*

**Хакимова Хонбуви
Хакимовна**

*Старший преподаватель кафедры
общественное здоровье и менеджмент
здравоохранения СамМУ*

Anotatsiya

данной статье рассматривается здоровый образ жизни в понимании студентов медиков. Также обсуждалось, что здоровый образ жизни студента зависит от его ценностей, мировоззрения, социального и морального опыта.

Kalit so‘zlar:

здоровый образ жизни, нравственный опыт, студент, Факторы риска, респонденты, уровень качества жизни

Здоровый образ жизни студента зависит от его ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Ценности, выработанные общественным сознанием, не всегда совпадают с ценностями здорового образа жизни студента. Личность студента имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения, обладая определенной автономностью и ценностью, каждый студент формирует свой образ действий и мышления. Такое понимание качества жизни формируется в соответствии с тремя уровнями структуры личности: биологическим (физиологическим), психологическим и социальным.

Таким образом, качество жизни может быть критерием уровня удовлетворенности человека своим физическим, функциональным, эмоциональным состоянием, а также социальным статусом, следовательно, оценка качества жизни может быть одним из критериев определения уровня адаптации человека к тем или иным условиям жизнедеятельности. На оценку индивидуумом качества жизни в разной степени оказывают влияние такие факторы как возраст, пол, социальное положение, уровень культуры, специфика трудовой деятельности, то есть те параметры, с помощью которых может быть охарактеризована однородная социальная группа.

Студенчество можно рассматривать как специфическую группу людей в возрасте 17-25 лет с общим социальным статусом и объединенных одним видом деятельности – учебой. Успешность целенаправленной деятельности представителей данной группы зависит от целого ряда факторов, определяющих физиологический, функциональный, эмоциональный и социальный комфорт. Объективным показателем физического и функционального состояния студентов является уровень здоровья.

Молодые люди к моменту поступления в высшее учебное заведение уже имеют определенный, сформированный за предыдущие годы, статус здоровья, при этом многие уже имеют хронические заболевания или функциональные отклонения. Интенсивность учебного процесса в условиях вуза, информационные перегрузки, гипокинезия, обусловленная преимущественно интеллектуальным характером труда учащихся, нерациональный режим труда, отдыха, питания неизбежно приводит к снижению физических и функциональных возможностей организма. Условия жизнедеятельности студентов, включая характер и условия их труда, являются факторами риска возникновения заболеваний.

Факторы риска рассматриваются как неадекватное состояние, ведущее к явлениям напряженного функционирования. Запас адаптационно-приспособительных возможностей достаточно велик у молодых людей, что позволяет им поддерживать необходимый уровень физической и умственной работоспособности при воздействии неблагоприятных факторов. Это объясняет тот факт, что заболевания в студенческой среде развиваются постепенно. Однако длительное воздействие неблагоприятных факторов (в данном случае факторов, обусловленных образом жизни студентов) становится причиной истощения адаптационных резервов организма, что приводит к росту уровня заболеваемости в студенческой среде. В нынешнее время высокое качество жизни служит не только условием реализации человеческого потенциала, но и основой сохранения социальной стабильности общества. Студенты медицинского вуза также не являются исключением, поэтому данный аспект важно осветить и в этой социальной группе.

Цель. Оценить составляющие качества жизни глазами студентов.

Методы исследования. В ходе работы использовалось анонимное анкетирование с применением разработанной анкеты. В анкетировании приняли участие 55 респондента в возрасте от 17 до 20 лет (17 лет – 3,6%, 18 лет – 27,3%, 19 лет – 61,8 %, 20 лет – 7,3%). 271 Результаты и их обсуждение. На вопрос: «Устраивает ли Вас расписание занятий?» были получены следующие ответы: да – 38,2%; скорее да, чем нет – 47,3%; нет – 1,8%; скорее нет, чем да – 10,9%; затрудняюсь ответить – 1,8%. На вопрос «Как Вы оцениваете свои жилищно-бытовые условия?», студенты ответили следующим образом: абсолютное большинство (92,7%) оценивают свои жилищно-бытовые условия как удовлетворительные, лишь 1,8% считает их неудовлетворительными, а 5,5% – затрудняются ответить. 16,4% респондентов указали на определенные недостатки в их жилищной бытовых условиях.

При этом, по результатам опроса установлено, что 45,5% студентов проживают на отдельной квартире или дома с родителями, 32,7% – в студенческом общежитии, 21,8 % – на съемной квартире. При оценке питания, установлено, что примерная энергетическая ценность рациона питания у респондентов следующая: менее 2000 ккал – 21,8%, около 2000 ккал – 36,4%, 2000 – 2450 ккал – 32,7%, более 2450 ккал – 5,5%, затрудняются ответить – 3,6%. При этом частота употребления свежих фруктов и овощей у участников различна: часто – 40%, иногда – 47,3%, редко – 12,7% . При оценке двигательной активности, установлено, что у 60% респондентов отсутствует утренняя зарядка, у 29,1% присутствует иногда, а у 10,9% присутствует на постоянной основе. На вопрос «Посещаете ли Вы какие - нибудь спортивные секции, тренажерные залы респонденты ответили следующим образом: 27,3% посещают постоянно, 20% – иногда, 9,1% – редко, 43,6% – не посещают ничего. На вопрос о наличии или отсутствии вредных привычек студенты ответили следующим образом: 80% респондентов не курят, 18,2% – лишь изредка, 1,8% – регулярно. 43,6% респондентов не употребляют алкоголь, 36,4% – употребляют, 20% – затрудняются ответить. На вопрос «Как Вы оцениваете уровень качества жизни в течение обучения в медицинском университете?», респонденты ответили следующим образом: 5,5% респондентов оценивают свой уровень качества жизни как высокий; 45,5% – выше среднего, 43,6% – средний уровень качества жизни, 3,6% – ниже среднего, 1,8 % – затрудняются ответить .

Выводы.

Таким образом, формирование определенного уровня качества жизни студентов медицинского вуза предполагается через совокупность условий, определяющих физическое, умственное и социальное благополучие. При этом большинство студентов (45,5%) оценили уровень качества жизни выше среднего; 43,6% оценили уровень качества жизни как средний. В настоящее время во всех высших учебных заведениях для каждой группы студентов имеются тьюторы, то есть наставники. Они соответствуют состоянию здоровья учащихся и результатам обучения, а также условиям жизни. Это, безусловно, дает свои положительные результаты.

Литература:

1. Xakimovna X. X. O‘quvchilar jismoniy tarbiyasi tizimida qattish //barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali. – 2022. – С. 378-381
2. Hakimova Xonbuvi Samarcand ,Mammadiev Navruzbek Mengdobilovich nursing care in infectious diseases Volume 2, Issue 01, January 2024 ISSN (E): 2938-3765 Web of Medicine:Jurnal of medicine,Practice and Nursing
3. Hakimova Khonbuvi, Sanakulova-Abdurasulova Gulchekhra Thyroid diseases The Peerian Journal Open Access | Peer Reviewed Volume 26, January, 2024 ISSN (E): 2788-0303 Website: www.peerianjournal.com Email: editor@peerianjournal.com
4. Hakimova Xonbuvi ,Yunusov Sardor Ashrafzoda indicator functions in medicine galaxy international interdisciplinary research journal (giirj) issn (e): 2347-6915 Vol. 12, Issue 01, January (2024)

5. Hakimova Xonbushi, Xudoynazarova Nargiz Yeshkobilovna disputes in the professional activity of a medical worker Volume 2, Issue 01, January 2024 ISSN (E): 2938-3765 Web of Medicine: Jurnal of medicine, Practice and Nursing

6. Mansurova Malika Khasanova, Ashurov Otabek Shavkat oglu, Abdukodirova Lola Kabulovna, Khakimova Khonbushi Khakimovna, Mamatkulova Maxbuba Tojialievna 703-708 Epidemiological status of leptoperosis and its prevalence (literature review) International Journal of Health Sciences ISSN 2550-6978 E-ISSN 2550-696X © 2022. Manuscript submitted: 18 Mart 2022, Manuscript revised: 09 April 2022, Accepted for publication: 27 May 2022

7. The Role of a Healthy Lifestyle in Ensuring Health of Society Hakimova X. X. Senior lecturer of the Department of Public Health and Health Care Management, SamDTU Meliyev Shokhzodbek Bakhodir oglu

7. The role of modern pedagogical technologies in the teaching of the science of the basics of nursing Hakimova Xonbushi <https://scholar.google.com/citations?user=xnOJnwoAAAAJ&hl=ru> Volume 2, Issue 2, February 2024 ISSN (E): 2938-3765

8. Yuqumli kasalliklar va ularning oldini olish. Hakimova Xonbushi https://hemis.sammu.uz/science/publication-scientifical-edit?id=1370532-сын_2-Kplam_Феврал-2024

9. Creative activity of Raikan Berunii and social outlook Khakimova X.X Turaqulov Jamshid .2022/12/16

10. Использование медицинских информационных систем в сфере управления медицинским учреждением ХХ Хакимова, ВЮ Холмонов, РС Баротова - ПЕДАГОГИ, 2024

11. Comprehensive analysis of the problem of professional maladaptation quality and health status of nursing. Ruzimurotova Yulduz Shomurotovna. 2022-02-08 Vol. 1 (2022): Zamoniaviy ta'l'mi: muammo va yechimlari