TA’LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR
Vol 3. No 5,

OLIY TA’LIM TALABALARI SALOMATLIGIGA TA’SIR ETUVCHI IJTIMOIY-GIGIYENIK OMILLAR: GLOBAL TENDENSIYALAR VA KOMPLEKS PROFILAKTIKA YONDASHUVLARI

Seytimbetova Rayxan Abatbay qizi
Yuldasheva Madina Ilhomjon qizi
Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Annotatsiya. *Oliy ta’lim davri yoshlikdan mustaqil hayotga o‘tish, yangi o‘quv va ijtimoiy talablar, yashash sharoiti hamda kundalik odatlarning o‘zgarishi bilan kechadi. Talaba salomatligi individual biologik xususiyatlar bilan birga daromad va oziq-ovqat xavfsizligi, turar joy, ta’lim muhitining gigiyenik holati, jismoniy faollik, uyqu, ovqatlanish, ruhiy zo‘riqish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga ham bog‘liq. Maqolada ushbu omillarni jamoat salomatligi va ijtimoiy gigiyena nuqtayi nazaridan kompleks baholash yondashuvi umumlashtiriladi. Xalqaro sharhlarda talabalarning sog‘lig‘iga ta’sir qiluvchi o‘zgartirilishi mumkin bo‘lgan omillar sifatida jismoniy faollik, uyqu, ovqatlanish, ruhiy farovonlik va ijtimoiy muhit qayd etilgan. Samarali profilaktika uchun individual maslahat bilan bir qatorda ta’lim muassasasining oziq-ovqat, harakatlanish, psixologik yordam va o‘quv xonalari sharoitlarini yaxshilash zarur. Talabalar salomatligini muntazam, ko‘p manbali va tenglikka yo‘naltirilgan tarzda kuzatish tavsiya etiladi.*

Kalit so‘zlar: *talabalar, salomatlik, ijtimoiy determinantlar, gigiyenik omillar, ta’lim muhiti, jismoniy faollik, ruhiy farovonlik.*

Kirish

Salomatlik faqat kasallikning yo‘qligi yoki tibbiy yordamdan foydalanish bilan belgilanmaydi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) salomatlikning ijtimoiy determinantlari qatoriga inson yashaydigan, ta’lim oladigan va mehnat qiladigan sharoitlar, sifatli ta’lim, oziq-ovqatga va munosib turar joyga kirish imkoniyatini kiritadi [1]. Shu sababli talabalar salomatligini o‘rganishda shaxsning xulq-atvori bilan bir qatorda universitet va jamiyat yaratgan imkoniyatlarni ham hisobga olish lozim.

Oliy ta’limga kirish davrida dars jadvali, mustaqil ta’lim, imtihonlar, yashash joyi yoki oiladan uzoqda bo‘lish kundalik tartibni o‘zgartirishi mumkin. Bu o‘zgarishlar uyqu, ovqatlanish va harakatlanish odatlariga, ruhiy farovonlikka hamda tibbiy yordamga murojaat qilishga ta’sir qiladi. Talabalar haqidagi tizimli sharhlar sog‘liqni saqlash uchun muhim bo‘lgan bir nechta o‘zgartiriladigan yo‘nalishlar, jumladan ruhiy salomatlik, jismoniy faollik, uyqu, ovqatlanish va zararli odatlarni alohida ko‘rsatadi [2].

Maqsad va yondashuv

Maqolaning maqsadi oliy ta’lim talabalari salomatligiga ta’sir qiluvchi ijtimoiy-gigiyenik omillarni tizimlashtirish va ularni kompleks baholash hamda profilaktika bo‘yicha yondashuvlarni bayon etishdan iborat. Maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega. Unda

JSSTning ijtimoiy determinantlar va jismoniy faollik bo‘yicha materiallari, shuningdek universitet talabalari salomatligiga ta’sir qiluvchi omillarni tahlil qilgan tizimli va umbrella sharhlar umumlashtirildi [1–5].

Salomatlikka ta’sir qiluvchi asosiy omillar

Ijtimoiy-iqtisodiy sharoit. Oilaning daromadi, stipendiya yoki ish bilan bandlik, oziq-ovqat xavfsizligi, ijara va transport xarajatlari talabaning sog‘lom ovqatlanishi, dam olishi va profilaktik xizmatlardan foydalanishiga ta’sir qilishi mumkin. Moliyaviy qiyinchilik ayrim talabalarni arzon, ammo oziqaviy qiymati past mahsulotlarni tanlashga yoki darsdan tashqari uzoq ishlashga undashi ehtimol. Oila va tengdoshlar ko‘magi, ijtimoiy mansublik, kamsitish yoki yolg‘izlik tajribasi ham salomatlik va ruhiy farovonlikni shakllantiruvchi muhim sharoitlardir [1, 2].

Ta’lim va yashash muhitining gigiyenik sharoiti. Auditoriyalarning shamollatilishi, harorat va yoritilishi, shovqin, tozalik, o‘tirish joylarining ergonomikasi, sanitariya xonalari holati hamda kampusdagi ichimlik suvi va sog‘lom ovqatga kirish imkoniyati talabalarning kundalik faoliyati bilan bevosita bog‘liq. Uzoq qatnov va zich jadval tanaffuslarda ovqatlanish yoki harakatlanish imkoniyatini qisqartirishi mumkin. Jismoniy faollik bo‘yicha tizimli sharhda vaqt tanqisligi va resurslar bilan bog‘liq to‘siqlar, ijtimoiy ta’sirlar hamda shaxsiy maqsadlar talabalarning faolligiga ta’sir etuvchi asosiy yo‘nalishlar sifatida ajratilgan [3].

Kun tartibi va sog‘liq xulq-atvori. Kech yotish, uyquning yetarli bo‘lmasligi, uzoq vaqt o‘tirish, jismoniy faollikning kamayishi, ovqatlarni tartibsiz iste’mol qilish va ekran qarshisida uzoq qolish bir-birini kuchaytiruvchi odatlar bo‘lishi mumkin. 18 yoshdan katta talabalar uchun JSST haftasiga 150–300 daqiqa o‘rtacha jadallikdagi aerob jismoniy faollikni yoki unga teng kuchli faoliyatni tavsiya qiladi; har qanday miqdordagi harakat ham mutlaqo harakatsizlikdan afzaldir [4]. Ushbu tavsiya umumiy aholi uchun mo‘ljallangan bo‘lib, salomatlik holati va individual imkoniyatlarga qarab moslashtiriladi.

Ruhiy va akademik yuklama. Imtihonlar, yuqori o‘quv talablari, moliyaviy xavotir, kelajakdagi ish bilan bog‘liq noaniqlik va ijtimoiy moslashuv stressni oshirishi mumkin. Tizimli kohort sharhida talabalarda uyquning yomonligi va jismoniy faollikning pastligi ruhiy farovonlikning yomonlashuvi bilan izchil bog‘liqlik ko‘rsatgan; mualliflar sabab-oqibat xulosalari uchun qo‘shimcha tadqiqotlar zarurligini ham qayd etgan [5]. Shuning uchun charchoq, uyqu buzilishi, kayfiyat o‘zgarishi yoki o‘qishga diqqatni jamlash qiyinlashganda, ularni faqat shaxsiy intizom masalasi sifatida baholamasdan, o‘quv yuklamasi va qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlarini ham ko‘rib chiqish kerak.

Kompleks baholash va profilaktika

Talabalar salomatligini baholashda bir nechta ma’lumot manbalarini birlashtirish maqsadga muvofiq. Anonim so‘rovnomalar orqali o‘zini baholagan sog‘liq, uyqu, ovqatlanish, jismoniy faollik, stress, ijtimoiy yordam va tibbiy xizmatlardan foydalanish o‘rganiladi. Ta’lim muassasasi darajasida auditoriyalarning mikroiqlimi, yoritilishi, shovqini, shamollatilishi, sanitariya sharoiti, suv va ovqatlanish punktlarining mavjudligi kuzatiladi.

Tibbiy ko‘rik yoki mavjud tibbiy ma’lumotlar esa o‘lchovli ko‘rsatkichlar, surunkali holatlar va murojaatlar dinamikasini to‘ldiradi. Har bir ko‘rsatkichning manbasi va o‘lchash usuli qayd etilib, anonimlik va maxfiylik ta’minlanishi kerak.

Natijalarni faqat umumiy o‘rtacha ko‘rsatkichlar bilan cheklamasdan, kurs, yashash sharoiti, jins, ishlash holati va boshqa tegishli guruhlar kesimida ko‘rish muhim. Bunda kichik guruhlardagi shaxslarni tanib olishga olib keluvchi ma’lumotlar oshkor etilmasligi lozim. Takroriy kuzatuvlar ta’lim yili yoki semestr bosqichlari bo‘yicha o‘zgarishlarni aniqlashga yordam beradi, biroq kesimiy so‘rov natijalaridan sababiy xulosa chiqarib bo‘lmaydi.

Profilaktika universitet miqyosida qulay va teng foydalaniladigan sharoitlarni yaratishga qaratiladi: sifatli va hamyonbop ovqatlanish, ichimlik suvi, xavfsiz yurish va jismoniy faollik joylari, darslar orasida qisqa harakat tanaffuslari, shamollatish va yoritishni nazorat qilish, ruhiy maslahat va zarur holatda mutaxassisga yo‘naltirish. Talabalarning o‘zini rejalashtirish ko‘nikmalarini qo‘llab-quvvatlovchi sog‘lom turmush tarzi ta’limi shu muhit bilan birga olib borilgandagina amaliy natija berishi mumkin. Mavjud dalillar jismoniy faollik bo‘yicha tashabbuslarda muhit, resurslar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni hisobga olish kerakligini ko‘rsatadi [3].

Amaliy monitoringni tashkil etish

Talabalar salomatligini kuzatish uchun universitet darajasida qisqa, anonim va takroriy monitoring dasturi ishlab chiqilishi mumkin. Dasturda sog‘liqni o‘zi baholash, uyqu va ovqatlanish tartibi, haftalik jismoniy faollik, o‘quv yuklamasi, ruhiy zo‘riqish va ijtimoiy yordamga oid savollar bir xil shaklda beriladi. So‘rovnoma natijalari auditoriya sharoitini kuzatish va mavjud tibbiy ma’lumotlar bilan to‘ldiriladi; bu manbalar bir-birini almashtirmaydi, balki turli jihatlarni yoritadi.

Tahlilda ko‘rsatkichlarni kurs va tegishli ijtimoiy guruhlar bo‘yicha solishtirish bilan birga, javob bermaganlar ulushi, o‘lchov usuli va ma’lumotlarning cheklovlari ham qayd qilinadi. Masalan, o‘zini o‘zi baholashga asoslangan so‘rov uyqu yoki faollikni to‘liq aniq o‘lchamasligi mumkin; natijalar klinik tashxis sifatida talqin qilinmaydi. Maqsad individual aybdorlikni belgilash emas, balki o‘zgartirish mumkin bo‘lgan to‘siqlarni topishdir.

Monitoring yakunida universitet rahbariyati, tibbiyot xizmati, talabalar vakillari va zarur hollarda ovqatlanish hamda psixologik xizmatlar ishtirokida ustuvor choralar belgilanadi. Amalga oshirilgan o‘zgarishlardan keyin tegishli ko‘rsatkichlar qayta ko‘rib chiqilib, qaysi xizmatlardan foydalanish osonlashgani va qaysi guruhlar hali ham to‘siqlarga duch kelayotgani aniqlanadi. Bunday qayta aloqa sog‘lom kampus tashabbuslarini bir martalik tadbirdan uzluksiz boshqaruv jarayoniga aylantiradi.

Xulosa

Talabalar salomatligi biologik xususiyatlar bilan bir qatorda ijtimoiy-iqtisodiy sharoit, ta’lim va yashash muhiti, kun tartibi, jismoniy faollik, ovqatlanish, uyqu va ruhiy yuklama bilan shakllanadi. Shu bois baholash individual odatlarni so‘rash bilangina cheklanmasdan, ta’lim muassasasining gigiyenik sharoitlari va talabalar uchun mavjud resurslarni ham qamrab olishi kerak. Anonim so‘rov, muhitni bevosita kuzatish va mavjud tibbiy

ko‘rsatkichlarni uyg‘unlashtirish muammoli yo‘nalishlarni aniqlashga yordam beradi. Profilaktika esa talaba, universitet va tibbiy xizmat hamkorligida, teng foydalanish imkoniyatini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. Social determinants of health. Fact sheet. Geneva: WHO. Available at: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/social-determinants-of-health (accessed 02.11.2026).

2. Dietz P, Reichel JL, Edelmann D, et al. A Systematic Umbrella Review on the Epidemiology of Modifiable Health Influencing Factors and on Health Promoting Interventions Among University Students. Front Public Health. 2020;8:137. doi:10.3389/fpubh.2020.00137.

3. Brown CEB, Richardson K, Halil-Pizzirani B, et al. Key influences on university students’ physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. BMC Public Health. 2024;24:418. doi:10.1186/s12889-023-17621-4.

4. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020. ISBN: 978-92-4-001512-8.

5. Hutchesson M, Whatnall M, Fenton S, et al. Are health behaviors associated with mental health among tertiary education students? A systematic review of cohort studies. J Am Coll Health. 2025;73(1):111–123. doi:10.1080/07448481.2023.2201865.

6. Imamova, A. O., & Bobonazarova, M. N. (2022, November). Renewable energy sources as a measure to prevent the depletion of the ozone layer. In *Uzbekistan-Japan International Conference «Energy-Earth-Environment-Engineering*.

7. Imamova, A. (2023). FEATURES AND PROSPECTS OF THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S NUTRITION IN THE PRESCHOOL INSTITUTION.

8. Imamova, A. (2023). Studying the health of frequently ill children of older preschool age and methods for forming a healthy lifestyle.

9. Salomova, F. I. (2024, December). STIMULATION OF THE IMMUNE RESPONSE BY CYTOKINE PREPARATIONS AND THEIR STANDARDIZATION. European Youth innovation society conference.

10, Imamova, A. (2023). Features of the Increased Concentration of Carbon Dioxide in the Room on the Health and Performance of Students.