

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10823636>

## ТИББИЙ ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИНИНГ ТАЛАБАЛАР ОРГАНИЗМИГА ТАЪСИРИ

**Хасанов Шерзоджон Баходирович**

Тошкент Кимё халқаро университети, “Даволаш иши” таълим йўналиши  
2-курс талабаси, Тошкент, Ўзбекистон

### АННОТАЦИЯ

*Дунёнинг турли давлатлари бўйича таълим тизимида назар солсак, тиббиёт олийгоҳи талабалари бошқа олий таълим муассасаларидаги талабаларга қараганда кўпроқ академик қийинчиликларга дуч келишади ва шу вазиятли ҳолатларни ечиш учун кўпроқ вақтини сарфлайди ва мана шу каби муаммолар уларнинг шахсий ҳаётида ҳам жисмоний ҳам ақлий статусига ўзининг таъсирини ўтказмасдан қолмайди. Мазкур мақолада тиббиёт университети талабаларининг кўп соатлик ўқув жараёнларининг натижасида уларнинг таълимдан кейинги ҳаётида талабалардан олинган маълумотлар асосида қандай ўзгаришлар бўлиши ҳақида ва бу жараённинг оқибатлари қандай эканлигига доир маълумотлар ёритилган.*

**Калит сўзлар:** *кўп соатлик ўқитиш жараёни, тиббиёт университетлари, шахсий ҳаёт, академик қийинчилик, оқибатлари, таъсири.*

**Долзарблиги:** Тиббий таълимнинг мақсади билимли, моҳир ва профессионал шифокорларни жамиятда фаолият юритиши учун тайёрлашдир. Мазкур мақсадни амалга ошириш учун тиббиёт университетларининг махсус ўқув дастури ишлаб чиқилган бўлиб ушбу кенг қамровли дастур жуда кўплаб ўргатилиш керак бўлган билим ва кўникмаларни қамраб олинган.

Бутун дунёдаги ўқитиш тизимида назар солсак, айнан тиббиёт соҳасига жуда қаттиқ эътибор бериб унинг иш фаолиятини яхши назорат остига олиб бошқарилади. Бу бежизга эмас, чунки тиббиёт олийгоҳини битирган талабалар-булар бўлжак шифокорлардир. Улар ўз касбига маъсулиятли шахслар бўлиб етишиши керак ва бу борада уларга керакли кўникмаларни сингдириш

талабаларнинг ўқиш машғулоти вақтидан бошлаш айтиш мумкин. Улар аҳоли соғлиғига жавобгар шахслар ҳисобланиб, жамиятнинг бир ажралмас муҳим бўғинидир. Бу эса ўз навбатида тиббиёт олийгоҳи талабаларининг аниқ шакллантирилган кўп жабҳаларни қамраб олувчи тизимда таҳсил олишини амалга оширади. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, мана шундай дастурнинг ҳамма муҳим қисмларини ўрганиш учун эса талабалар куннинг бошланишидан баъзан тунгача билим олиш билан банд бўлишади. Бу ҳолат талабалар ўртасида жуда кўплаб қийинчиликларни юзага келтиради. Дастлаб уларда чарчоқ ҳисси пайдо бўла бошлайди ва улардаги сурункали чарчоқ уйқу билан боғлиқ бўлган муаммоларга секин аста олиб боради. Кўшимча равишда, талабаларда куннинг асосий вақтида ҳолсизлик ҳолатлари кузатилади ва бу ҳамма ҳолатлар талабаларда депрессияни келтириб чиқариши мумкин. Агарда бу ҳолатлар давом этса, талабаларнинг тиббий фанларни ўрганишга бўлган иштиёқи йўқолади. Санаб ўтилган эҳтимолий омиллар ичида айнан талабаларда уйқу билан боғлиқ бўлган муаммо энг долзарбларидан бири ҳисобланади ва жуда кўплаб изланишлар уйқунини ўрганиш ва хотира жараёнлари ўртасидаги боғлиқликни таъкидлаган бир пайтда, уйқусизликнинг талабаларнинг ўрганиш қобилияти ва академик кўрсаткичларига таъсирини етарлича таҳлил қилиниши керак бўлган мавзулардан бири бўлиб ҳисобланади.

**Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари:** тиббий олий таълим муассасасида ўқув жараёнининг талабалар организмига таъсирини, ўзига хос томонларини ўрганиш мақсадида қуйидаги вазифалар, яъни талабалар орасида кузатув, мақсадли саволномалар ўтказилди.

Тиббиёт университетларининг таълим жараёнини ташкил этишга бўлган ёндашуви бошқа олий таълим муассаларининг бу борадаги йўналишидан тубдан фарқ қилади. Тиббиёт университетларининг талабалари академик фаолияти натижасида баъзи бир сурункали касалликлар билан биргаликда уйқу билан боғлиқ бўлган муаммоларни орттириб олишади. Кўпгина тадқиқот ишлари шуни кўрсатадики, уйқунинг меъёрида бўлиши ҳар бир инсонга оптимал даражада фаоллик бағишлайди ва уйқу пайтида танангиз соғлом мия фаолиятини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний соғлиғингизни сақлаш учун ишлайди. Унга кўра нормал ҳолатда инсон бир кунига 6-8 соат давомида ухлаши у учун қайта энергия тўплаб кейинги кундаги режаларини юқори активлик билан бажаришга имкон яратади. Лекин тиббиёт олийгоҳи талабаларининг кун тартиби бу нормаларга унчалик ҳам тўғри келмайди деган фикрда бўлишмоқда жамоатчилик ва баъзи талабалар. Биз изланишларимизнинг асосий мақсади тиббиёт олийгоҳларида мавжуд дарс жадвали талабаларга қанчалик қулай ёки қандай ноқулайликлар келтириб

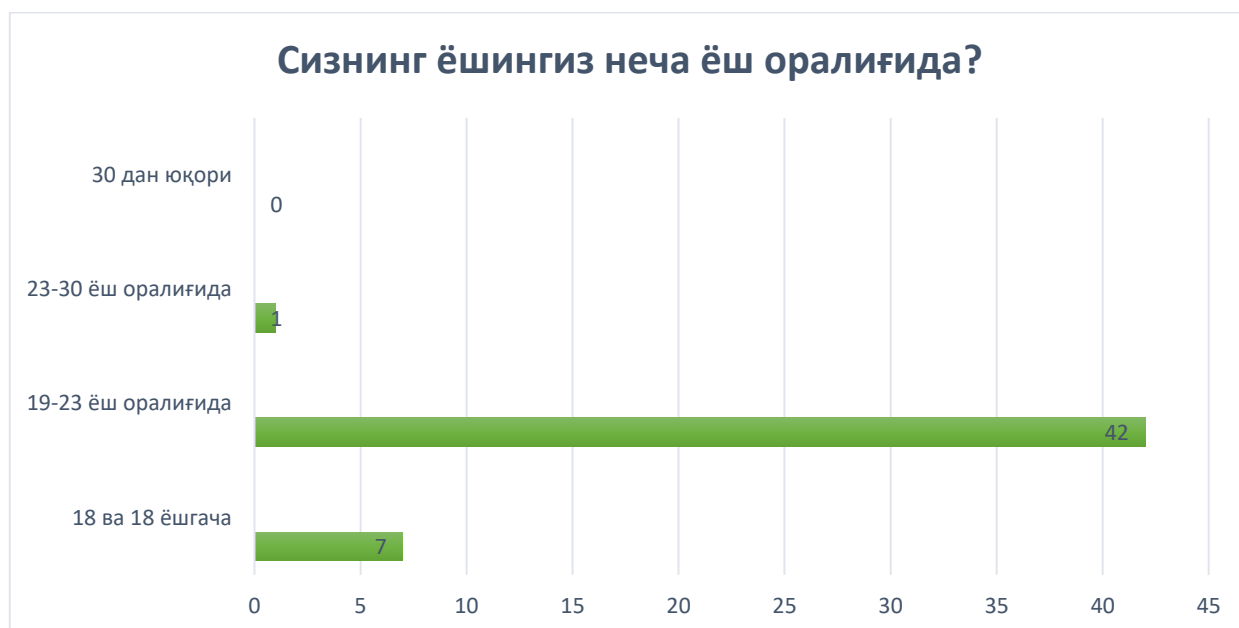
чиқариши мумкинлигини билиш холос ва шу мақсадда, Тошкент Кимё халқаро университетининг "Тибббietet мактаби" талабаларининг дарс жадвалини мисол қилиб олдик ва ушбу танланган ўқув машғулоти жадвали асосида бўлиб ўтадиган машғулотлардан кейин талабаларнинг кундалик ҳаёт тарзида қандай ўзгаришлар бўлганини сўровнома ўтказиш орқали ойдинлик киритдик.

**Тадқиқот натижалари:** тадқиқот давомида ўтказилган сўровнома натижасида олинган маълумотлар жуда ҳам эътиборга моликдир. 2023-йилнинг декабр ойида 50 нафар талабалар орасида олиб борган сўровнома натижаларига кўра тиббietet олийгоҳларида ташкил этилган дарс жадвали талабаларнинг фикрича ўзига хос нуқулайликга эга эканлиги яъни бу жорий жадвал талабаларнинг кунлик ҳаёт тарзида баъзи бир қийинчиликларни келтириб чиқариши таъкидланган.



**1-расм. Талабаларнинг дарс жадвали ҳақидаги фикрлари.**

Мазкур диаграммада ёритилган таҳлил натижаларига кўра, талаба ёшларнинг 50% га яқини дарс жадвалига мослашиш қийин деб ҳисоблашади ва бу уларга нуқулай шароитни яратади. Ушбу дарс жадвалининг қулай эмаслиги бир неча ижтимоий омиллар натижасида келиб чиқиши тадқиқот давомида ўрганилган. Талабаларнинг шахсий ҳаётида бўлган оилавий муаммолар натижасида уларнинг ўқиш кўрсаткичлари кундан кунга камайиб кетаётганлиги улар томонидан кўп таъкидланган. Яъни улар ўз муаммолари сабабли дарс машғулотларига тўлиқ тайёр бўлиб кела олмаслиги ва уларда бўлган кўп соатлик дарс жадвалига мослашиш уларга қийин бўлади.

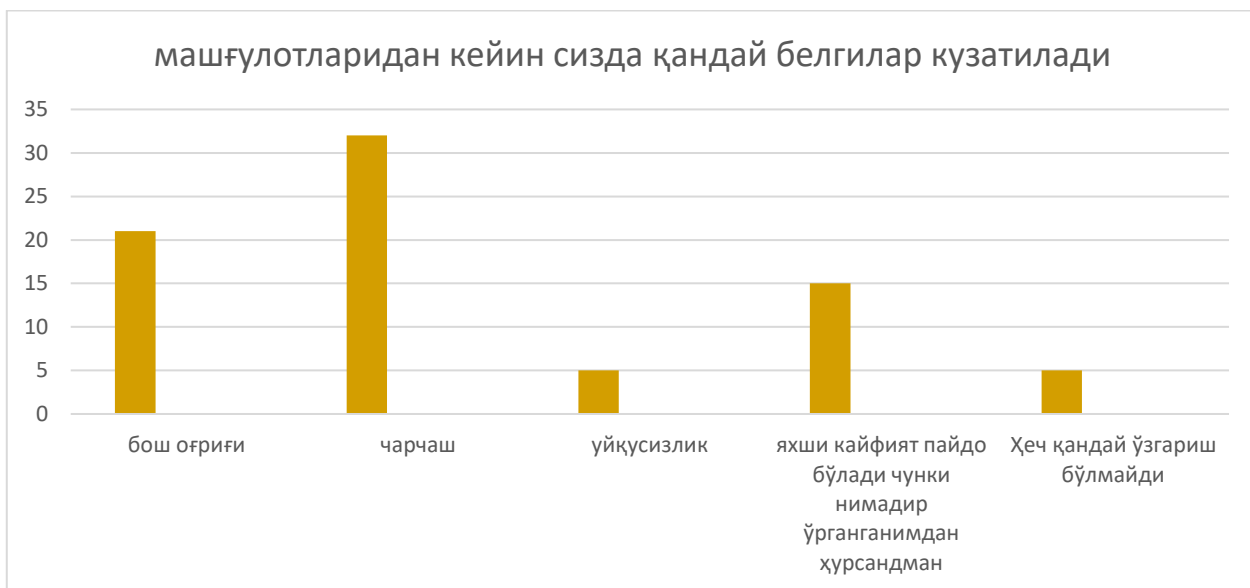


## 2-расм. Қатнашчиларнинг ёш кўрсаткичлари.

Талабаларнинг кўпчили эндигина мактабни битириб университетга кирган талабалар яъни 19 ва 23 ёш оралиғидаги талабалар ҳисобланади

Улар мактабда таҳсил олишаётган даврида ўзларининг университетларидаги каби кўп соатлик дарс жадвалида таҳсил олишмаган яъни куннинг ярмигача дарс машғулотларига қатнашиб қолган вақтларида ўзлари ёқтирган ҳар хил дарсдан ташқариги машғулотлар билан шуғулланишган. Лекин жаҳон миқёсида олиб борилган тадқиқотлар шуни маълум қиладики талаба ёшларнинг уларнинг ёшлик вақтида билим олиши уларга кенг имкониятлар эшигини очиб беради ва уларнинг дунё қарашини кенгайтиришга жуда катта ёрдам беради.

Талабаларнинг дарс машғулотлари тугаганидан кейин уларнинг жисмоний ҳолати қандай бўлиши ҳақида ҳам қизиқдик. Олинган маълумотлардан шу маълум бўлдики талабалар ўртасида чарчаш ва бош оғриғи энг асосий ва долзарб муаммолардан бири бўлиб ҳисобланган.



**3-расм. Талабаларнинг машғулотлардан кейин қандай ҳис қилиши ҳақида.**

Ундан ташқари талабаларнинг машғулотлардан кейинги эмоционал ҳолатлари ҳам таҳлил қилинди. Олинган маълумотлар асосида талабаларнинг 62% машғулотлар ўз якунига етганидан кейин ўзларини энгил ва хурсанд ҳолатни кузатганлар. Бу уларнинг елкасидаги юкдан озод бўлиб ҳеч қандай ғам ва кўнгилни хира қиладиган нарсаларнинг йўқлигининг ҳисобига деб таъкидланган.



**4-расм. Талабаларнинг дарс машғулотларидан кейинги эмоционал ҳолати**

Қўшимча тарзда биз талабалардан ўзларининг дарс машғулотлари тугаганидан кейин кейинги куннинг вазифа ва топшириқларини бажариш учун қанча вақт сарфлаши ҳақида савол берганимизда уларнинг аксарияти яни 52% кечаси 00:00 гача ва ундан ҳам ўтиб соат 02:00 гача банд бўлишларини 26% талаба тақидлаб ўтишди.



### 5-расм. Талабаларнинг вазифаларини тугатиш вақти

Мазкур маълумотлар шундан далолат бердики, туннинг ухлаш учун энг зарур бўлган ва тана ўзини оптимал даржада қайта тиклаб олиши учун қулай бўлган вақтида талабалар ўзларининг топшириқ ва вазифаларини бажариш билан банд бўлишади. Талабаларнинг ухлаш учун меъеридан кам вақт сарфлашиши яъни 6 соат ва баъзида ундан ҳам камлиги улар томонидан таъкидланди. Тўғри бази тадқиқотлар натижалари 6-8 соат ухлаш бу меъёр деб ҳисоблашади лекин 6 соат ухлаш сурункали давом этса ҳам жисмонан ҳам ақлан зўриқишга олиб келиши маълум. Шу билан бирга талабаларда мавжуд бўлган етарли даражада ухламаслик уларнинг академик кўрсаткичларига таъсир қилишини ўзлари ҳам таъкидлашди. Яъни улар уйқуга тўймаслик натижасида машғулотларни ўзлаштиришдан орқада қолишади ва бу эса кейинчалик яхши натижаларга эришишда тўскинлик қилар экан. Сўровномамизда иштирок этган талабалардан биз қўшимча равишда улардаги уйқу билан боғлиқ бўлган муаммолар асосан нималар натижасида келиб чиқишини сўраганимизда улар асосан ушбу ҳолатни уларнинг университетда ўқитувчилар томонида берилган ҳамда ўзлари ўрганиши керак бўлган вазифаларини бажариш узок давом этиши билан боғлашди. Шу билан биргаликда талабалар орасида иштаҳанинг

йўқолишини ҳам айнан уйқуга тўймаслик билан боғлиқ деб ҳисоблашган. Лекин талабаларнинг таъкидлашича уларда мавжуд бўлган ҳафта охиридаги дам олиш кунлари уларга максимал даражада қайта энергия тўплаб янги ҳафтани юқори позитивлик билан бошлашга ёрдам берган.

**Хулоса.** Тиббиёт олий таълим муассасасида жорий этилган ўқув режа асосида ўқитилаётган фанларнинг сони ва олинадиган назарий, амалий билимларнинг ҳажми бўйича бошқа йўналишлардан фарқ қилиши билан бир қаторда, таълим жараёнида ўзига хос хусусиятларга яъни мустақил таълимга тикатта эътибор қаратилганлиги ва амалий кўникмаларни шакллантириш долзарб эканлиги билан ажралиб туради. Баъзи бир талабалар кўп соатлим дарс жадвалида ўқишига қарамасдан бу ўзларига ёқишини такидлашди чунки бу орқали ўзлари қанчалар маъсулиятли касб бўлмиш шифокорлик касбини танлаганини тушуниб етишганини такидлашди. Тиббиёт олий таълим муассасаларида жорий этилган дарс жадвали базида таҳсил олаётган талабаларга баъзи муаммоларни келтириб чиқаришига қарамай уларга фойдали жиҳатлари ҳам кам эмас. Чунки улар бўлажак шифокорлар ва уларга инсонлар ўз соғлигини ишониб топширишади шунинг учун улар ўзларининг бор куч ва ғайратини ишга солиб ўзларининг олдида турган бўлажак касбига улкан ғайрат ва маъсулият билан ёндашиши зарур.

### Фойдаланилган адабиётлар

1. Супрун В.С., Супрун О.И., Сердюков А.Г. “Медико-демографические и социально-гигиенические аспекты состояния здоровья подростков Астраханской области”. – Астрахань: АГМА, 2007.
2. Тимченкова С. П. “Влияние интеллектуальной нагрузки на эмоциональное состояние студентов” // Вопросы науки и образования. – 2018. – №. 6 (18).
3. Шагина И. Р. “Влияние учебного процесса на здоровье студентов” // Астраханский медицинский журнал. – 2010. – Т. 5. – №. 2.
4. Hope V, Henderson M. Medical student depression, anxiety and distress outside North America: a systematic review. *Med Educ.* 2014;48(10):963–979.
5. Mahendran R, Subramaniam M, Chan YH. Medical students’ behaviour, attitudes and knowledge of sleep medicine. *Singapore Med J* 2004;45: 587–9.
6. Heinen I, Bullinger M, Kocalevent RD. Perceived stress in first year medical students - associations with personal resources and emotional distress. *BMC Med Educ.* 2017;17(1):4.
7. Dahlin M, Joneborg N, Runeson B. Stress and depression among medical students: a cross-sectional study. *Med Educ.* 2005;39(6):594–604.
8. Palatty PL, Fernandes E, Suresh S, Baliga MS. Comparison of sleep pattern between medical and law students. *Sleep Hypn;* 2011;13:1-2.