Их дээд сургуулийн оюутны бие бялдар, сэтгэцийн эрүүл мэндийн судалгааны тойм

У.Цэрэндолгор[1], Б.Пагмадулам[2], А.Бундсүрэн[3], Б.Амарбаясгалан[4], М.Туул[5], Т.Ганцэцэг[6]

[1,2]Этүгэн Их Сургууль, Эрүүл мэндийн сургууль, анагаах ухааны тэнхим
[3,4]Этүгэн Их Сургууль, Эрүүл мэндийн сургуулийн анагаах ухааны салбар,
[5]Этүгэн Их Сургуулийн магистрант, докторантурын алба
[6]АШУҮИС, Эрүүл Мэндийн сургууль, сэтгэцийн эмгэг судлалын тэнхим
Цахим хаяг: Tserendolgor_smc@yahoo.com

Түлхүүр үг:
Биеийн хөгжил
Стресс
Эрүүл мэнд
Дасан зохицох

Товч утга:
Үндэслэл: Их сургуулийн оюутны амьдралын хэв маяг, дэглэм алдагдах, сэтгэцийн болон оюуны ачааллын нөлөөгөөр морфологийн үзүүлэлтүүд өөрчлөгддөг учраас шинээр элсэгчдийн бие бялдрын хөгжил, бэлтгэлжилтэд анхаарал хандуулах нь чухал гэж дүгнэжээ. Зарим судлаачид их сургуульд суралцдаг ихэнхи оюутнуудад стресс үүсдэг бөгөөд нийт оюутны 10-12%-д эрүүл мэнд хэвийн үнэлэгдэж харин нэгдүгээр дамжааны оюутны дунд үйл ажиллагааны эмгэг, архаг өвчний тоо огцом өсч байна. Иймээс оюутны бие бялдар, сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал чухлаар тавигдаж байна. **Зорилго:** Оюутны эрүүл мэндийг дэмжих, сөрөг нөлөөг багасгах, амьдрах орчныг сайжруулах, зөв дадал хэвшлийг төлөвшүүлэх чиглэлээр хийсэн судалгааны үр дүнг харьцуулан судлахад оршино. **Арга, аргачлал:** ОХУ-ын Эрхүү хотын Биеийн тамир, чийрэгжүүлэлтийн их сургуулийн судлаачдын болон Монгол улсын судлаачдын бие бялдрын болон сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаар хийсэн судалгааны, шинээр элсэн суралцах оюутны дасан зохицох чадвар нь суралцахуйн үйлд хэрхэн нөлөөлөх байдлыг судалсан эх сурвалжуудыг шүүн үзэв. Судалгаанд эрүүл мэнд, бие бялдрын хөгжилт болон бэлтгэлжилт, үйл ажиллагааг тодорхойлдог судалгааны үндсэн арга зүй, аргачлалыг, мөн сэтгэцийн эрүүл мэндийн байдлыг тодорхойлдог сорил тестүүд, аргачлалыг ашиглав. Судалгааг ажиглалтын судалгааны нэг агшны загварыг ашиглан их дээд сургуулийн нэгдүгээр дамжаанд шинээр элсэн суралцаж буй оюутнаас мэдээллийг цуглуулсан. **Дүгнэлт:** 1. Их дээд сургуульд суралцах эхний үе шатанд бие бялдрын хөгжил, бэлтгэлжилт, сэтгэлзүйн шинж чанарыг тодорхойлох нь амжилттай суралцах үйлд чухал ач холбогдолтой болох нь харагдаж байна. 2. Оюутны дасан зохицох чадварт нөлөөлж байгаа хүчин зүйлүүдийг илрүүлж арга хэмжээ авснаар оюутны эрүүл амьдралын хэв маягийг өөрчлөх, дадал хэвшлийг төлөвшүүлэхэд үр дүнтэй нь ажиглагдлаа.

Үндэслэл: Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын шинжээчдийн үзэж буйгаар "Эрүүл мэнд нь бие махбодын өвчин эмгэггүй байхаас гадна бие бялдар, оюун санааны болон нийгмийн сайн сайхан байдал юм" хэмээн тодорхойлсон байдаг. Олон улсын хэмжээнд мөрдөж буй хууль, эрх зүйн баримтаас үзэхэд “Биеийн тамир, спортын олон улсын хартийн /1978 Парис, ЮНЕСКО/ 2-р бүлэгт “биеийн тамир, спорт нь боловсролын бүх шатанд тасралтгүй байж, сургалтын салшгүй бүрэлдэхүүн хэсэг нь байна” гэжээ[12,13].

Ялангуяа 17-25 насны хүүхэд, оюутан залуучууд долоо хоногт 6-8 цаг спортоор хичээллэж байж хөдөлгөөний дутагдлаас гарна гэдгийг ДЭМБ, спортын эрдэмтэд зөвлөж байна[13].

Оросын холбооны улс болон гадаадын бусад судалгаанд их сургуульд сурч байсан эхний жилд оюутнуудын сэтгэлзүй, нийгмийн дасан зохицох байдлыг судалсан байдаг[7,8].

Шинээр суралцахаар ирж буй оюутнуудын бие махбодын болон сэтгэл зүйн ачаалалд зүрх судасны тогтолцооны үйл ажиллагааны өөрчлөлт, охидод дааврын өөрчлөлт хүчтэй явагддагаар хариу үзүүлдэг гэжээ[7].

Их сургуульд ороход нийгмийн хүчин зүйлсийн нөлөөн дор оюутны амьдралын хэв маяг, дэглэм алдагдах, сэтгэцийн болон оюуны ачааллын стрессийн нөлөөгөөр тэдгээрийн морфологийн үзүүлэлтүүд өөрчлөгддөг. Тэсвэр тэвчээр нь хүний эрүүл мэндийн үндсэн шалгуур бөгөөд хөдөлмөрлөх чадвар, өвчин тэсвэрлэх байдал, стресс, урт наслалт зэрэгт нөлөөлөх шинж чанартай. Энэ үзүүлэлт бие махбодын тогтолцооны бүхий л үйл ажиллагаанд хамаатай юм. Үүнд: зүрх судасны, амьсгалын, мэдрэл дотоод шүүрлийн, булчингийн зэрэг орно. Тэсвэр тэвчээр сайн байх нь хэрэгцээтэй оюун ухааны ажиллах чадварыг хангаж өвчин үүсэх эрсдэлийг бууруулна[11].

Эрүүл амьдралын хэв маягийг бий болгох зайлшгүй нөхцөлийн нэг бол идэвхитэй хөдөлгөөнтэй байхад оршино. Булчингийн хөдөлгөөн хийх чадвар нь хүний биеийн чухал бүтэц бүрэлдэхүүн юм[14]. Стрессийн үед түүнийг арилгах, зогсоох арга хэмжээ авах, гэнэт хэт их ачаалал өгөхгүй байх, ачаалал дарамт түгшүүрийг бууруулах, стрессийн эсрэг урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг хэрэгжүүлэх нь чухал юм[15].

Зорилго: Оюутны бие бялдар болон сэтгэцийн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлөх хүчин зүйлийг судлах, тэдгээрийн дасан зохицох чадварыг судалсан судалгааны үр дүнг харьцуулан судална.

Арга, аргачлал: ОХУ-ын Эрхүү хотын Биеийн тамир, чийрэгжүүлэлтийн их сургуулийн болон манай улсын судлаачдын бие бялдар, сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаар хийсэн судалгаанаас шинээр элсэн суралцах оюутны дасан зохицох чадвар нь суралцахуйн үйлд хэрхэн нөлөөлөх байдлыг судалсан эх сурвалжуудыг шүүн үзэв. Судалгаанд эрүүл мэнд, бие бялдрын хөгжилт болон бэлтгэлжилт, үйл ажиллагааг тодорхойлдог судалгааны үндсэн арга зүй, аргачлал мөн сэтгэцийн эрүүл мэндийн байдлыг тодорхойлдог сорил тестүүд, аргачлалыг ашиглав.

Судалгааг ажиглалтын судалгааны нэг агшины загварыг ашиглан их дээд сургуулийн нэгдүгээр дамжаанд шинээр элсэн суралцаж буй оюутнаас мэдээллийг цуглуулсан.

Судалгааны ёс зүйн асуудал: Судалгааны ажлын арга аргачлалд ёс зүйн зөвшөөрлийг Этүгэн их сургуулийн дэргэдэх Анагаах ухааны Ёс зүйн хяналтын хорооны 2020 оны 09 сарын 15-ны өдрийн хурлаар хэлэлцүүлж ёс зүйн зөвшөөрөл авсан.

Үр дүн, хэлцэмж: Ихэнхи судалгаагаар эрүүл амьдралын хэв маягийг бий болгох нь нийгмийн эрүүл мэндийн урьдчилан сэргийлэх гол хөшүүрэг болохыг харуулж байна. Нийгмийн эрүүл мэндийг хамгаалах ажлын дүнд хэд хэдэн улс оронд амьдралын хэв маягаа өөрчлөх, сайжруулах замаар нийгмийн эрүүл мэндэд гарч буй сөрөг хандлагыг даван туулсан байдаг.[11]

Олон улсын эрүүл мэндийн үзүүлэлтийн талаар үнэлгээ хийдэг Unicef-ын “Black Dog” Институтийн Сэтгэцийн эрүүл мэндийн хүрээлэнгийн 2017 оны мэдээнээс үзэхэд Монгол улсын 3 хүн тутмын 1 нь тухайн жилдээ сэтгэцийн тулгамдсан асуудалд өөрөөр хэлбэл стресст өртөх эрсдэлтэй байсан байна[13].

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн үндэсний төв, АШУҮИС-ийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн тэнхим, ДЭМБ, Эрүүл мэндийн яам зэрэг байгууллагууд хамтарч “Зонхилон тохиолдох сэтгэцийн эмгэгийн тархалтыг үнэлэх” 18-64 насны 11746 хүнийг хамруулсан судалгааны дүнгээс харахад Монгол улсын 18-64 насны хүмүүсийн дунд сэтгэл түгших эмгэг 18.4% (n=2163), органик бус нойрны эмгэг 17.5% (n=2059), архаг ядаргаа 16.2% (n=1908), тайлбарлаж боломгүй биеийн зовуурь шаналгаа 11.9% (n=1403), архинд донтох эмгэг 6.4% (n=753), сэтгэл гутрах эмгэг 6.2%, (n=743) хувийн тархалттай байв.[13]

Зарим судлаачид их сургуульд суралцдаг ихэнхи оюутнуудад стресс үүсдэг бөгөөд нийт оюутны 10-12%-д л эрүүл мэнд хэвийн үнэлэгдэж харин нэгдүгээр дамжааны оюутны дунд үйл ажиллагааны эмгэг, архаг өвчний тоо огцом өсч байна. Иймээс оюутны бие бялдар, сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал чухлаар тавигдаж байна.[10]

Судлаач М.Туулын (2013) бүтээлд манай улсын 18-25 насны залуучуудын биологийн нас, эрүүл мэндийн үнэлгээг бүс нутгаар судалж залуучуудын эрүүл мэндийн үнэлгээ эрүүлээс эмгэгт шилжих завсрын төлөвт буюу V түвшинд гуравдахь төлөвт байна. Сүүлийн 10 жилийн хугацаанд залуучуудын эрүүл мэндийн үнэлгээнд өөрчлөлт гарч сайжраагүй байна гэж үзжээ.[14]

Их сургуульд суралцах нь оюутнуудад стресс үүсгэж энэ үед хайр дурлалтай холбоотой сэтгэл хөдлөл, амьдрал дахь байр сууриа ухамсарлах, өсөж томрох, зэрэг сэтгэл зүйн болон бие бялдрын хөгжил нь дарамтат байдлыг нэмэгдүүлдэг гэж судлаачид тэмдэглэжээ.[2,3,10]

Нэгдүгээр курсийн оюутны дунд үйл ажиллагааны эмгэг, архаг өвчний тоо огцом өсч байна гэж К.В. Сухинина[10] өөрийн судалгаандаа тэмдэглээд үүний шалтгаан нь бие бялдрын хөгжил хангалтгүй, хөдөлгөөн бага байх, их сургуулийн хөтөлбөрийн хэмжээ нэмэгдэх зэрэг бусад олон хүчин зүйлүүд байж болно гэжээ.

Шинээр элсэгчдийн бие бялдрын хөгжил хэвийн байх нь эргээд их сургуульд суралцах эхний шатанд амжилттай дасан зохицохыг харуулна гэж Е.А.Власов, (2011); О.И.Кузьмина, В.Ю.Лебединский, М.Д.Кудрявцев, (2018) нарын бүтээлд тэмдэглэсэн байна.

Дүгнэлт:

1. Их дээд сургуульд суралцах эхний үе шатанд бие бялдрын хөгжил, бэлтгэлжилт, сэтгэлзүйн шинж чанарыг тодорхойлох нь амжилттай суралцах үйлд чухал ач холбогдолтой болох нь харагдаж

байна.

2. Оюутны дасан зохицох чадварт нөлөөлж байгаа хүчин зүйлүүдийг илрүүлж арга хэмжээ авснаар оюутны эрүүл амьдралын хэв маягийг өөрчлөх, дадал хэвшлийг төлөвшүүлэхэд үр дүнтэй нь ажиглагдлаа.

Ном зүй:

1. *Агаджанян, Н. А. Учение о здоровье и проблемы адаптации / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. - М.; Ставрополь, 2000. - 203 с.*
2. *Бакумова, А.П. Адаптивные изменения функционального состояния и работоспособности студентов / А. П. Бакумова, А. Э. Ахмедов // Актуальные проблемы экспериментальной и клинической медицины: Материалы 68-й открытой научно-практической конференции молодых ученых и студентов с международным участием, посвященной 75-летию Вол. ГМУ. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2010. – С.21.*
3. *Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах /Э.Г. Булич / М.: Высшая школа, 1986. - 255 с*
4. *Богданова, Л.П. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учеб. пособие / Л.П. Богданова. Самара: Изд-во Самар. гос. аэрокосм. ун-та, 2010. - 64 с.*
5. *Власов, Е.А. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студентов основной группы здоровья (мужского состава) НИ ИрГТУ / Е.А. Власов / «Восток – Россия – Запад». Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта: сб. мат-лов Междунар. науч.-практ. конф. (Иркутск, 13–14 сентября 2011 г.). Иркутск: Аспринт, 2011. Т. 2. С.16–19.*
6. *Матчин, Г.А. Токарева, О.Н. Анализ заболеваемости студентов Оренбургского Государственного Университета за пять лет / Г.А. Матчин, А.М. Суздалева // Успехи современного естествознания. - 2011. - № 9. - С.34-39.*
7. *Осадчая, Е.А., Петрова, Р.Ф. Учебный стресс как показатель степени эмоционального напряжения организма студентов в процессе адаптации к вузу /Е.А. Осадчая, Р.Ф. Петров// Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Естественные, технические и медицинские науки. - 2009. - № 4. - С.40-49.*
8. *Зашихина, В.В., Цыганок, Т.В. Психофизиологические аспекты адаптации студентов Вузов /В.В. Зашихина, Т.В. Цыганок// Фундаментальные исследования. - 2014. - № 2. - С.64-68.*
9. *Пащенко, Л.Г., Красникова, О.С. Влияние двигательного режима студентов вуза на показатели физического здоровья / Л.Г. Пащенко, О.С. Краскова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №6. – С.24-26.*
10. *Сухинина К.В., Колесникова А.Ю., Александрович О.Ю. / Показатели компонентного состава тела и кардио-респираторной системы у девушек 1-2 курсов, занимающихся в специальной медицинской группе/ К.В. Сухинина, А.Ю. Колесникова, О.Ю. Александрович) / Теория и практика физической культуры. – 2017. №4. – С.46-50.*
11. *Чернышёва, И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов /И.В.Чернышёва [и др.]// Современные исследования социальных проблем. - 2011. - № 1. - С. 74-77.*
12. *Д.Жаргалсайхан, Л.Алтанцэцэг Оюутны хөгжил, төлөвшилд биеийн тамир, спортын гүйцэтгэх үр, нөлөө. УБ. 2017.*
13. *Л.Насанцэнгэл, Д.Даваалхам Зонхилон тохиолдох сэтгэцийн эмгэгийн тархалт. Судалгааны тайлан. УБ, 2019.*
14. *М.Туул Монгол хүний бие бялдар, эрхтний хэмжлийн насны хөдлөлзүй ба стереометрийн судалгаа. Анагаахын шинжлэх ухааны докторын зэрэг горилсон нэг сэдэвт бүтээл. УБ. 2010.*
15. *Б.Удвалцэцэг, Д.Хишигтогтох, Согтууруулах ундааны хэрэглээ, хор уршгийн талаарх өсвөр үе, залуучуудын мэдлэг, хандлагыг судлах нь, магистрын зэрэг горилсон нэг сэдэвт бүтээл, УБ, 2017*

Physical and mental health of university student's health research overview

Tserendolgor U[1], Pagmadulam B[2], Bundsuren A[3], Amarbayasgalan B[4], Tuul M[5], Gantsetseg T[6]

[1,2]Etugen University, School of Medicine, Department of Medicine
[3,4]Etugen University, School of Medicine, Master of Medicine
[5]Etugen University Master's and Doctoral Degree Department
[6]SUM, School of Medicine, Department of Psychiatry
Email: Tserendolgor_smc@yahoo.com

Introduction: It was concluded that it is important to pay attention to the physical development and preparation of new entrants, as the morphological parameters change due to the lifestyle and regime disturbances of the university students, as well as mental and intellectual stress. According to some researchers, the majority of university students experience stress, with 10-12% of all students having normal health, while the number of first-year students with functional disorders and chronic diseases is rising sharply. Therefore, the physical and mental health of students is important.
Goal: A comparative study of the results of research on student health promotion, mitigation, habitat improvement, and good practice.
Material and method: Researchers from the Irkutsk State University of Physical Culture and Fitness and Mongolian researchers on physical and mental health examined the impact of adaptive skills on new students. The study used basic research methods and techniques to determine health, physical development and preparation, as well as tests and methodologies to determine mental health status. The survey was conducted using a one-time model of an observational study to collect information from a freshman.
Conclusion:

1. Determining physical development, preparation, and psychological characteristics in the early stages of university education is important for successful learning.
2. Identifying the factors that affect students 'adaptability and taking action has been found to be effective in changing students' healthy lifestyles and habits.

Keywords: Physical development, stress, health, adaptation