



SMARTFONLARDAN FOYDALANISH VAQTINING UYQU SIFATI VA KUNDALIK JISMONIY FAOLLIK DARAJASIGA TA'SIRI

Nishonova Yulduz Xatamovna

G'ulomjonova Oyshaxon Adhamjon qizi

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti

Annotatsiya. Zamonaviy dunyoda smartfonlar hayot tarzi va axborot almashinuvining ajralmas qismiga aylandi. Biroq, ekran qarshisida uzoq vaqt o'tkazish inson fiziologiyasiga, ayniqsa, sirkad ritmlar va tayanch-harakat tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda [1]. Smartfon ekranidan tarqaladigan ko'k nur melatonin gormoni sintezini tormozlab, uyquga ketish jarayonini qiyinlashtiradi [2]. Shuningdek, raqamli qurilmalarga bog'lanib qolish yoshlar orasida jismoniy faollikning keskin pasayishiga va surunkali charchoq sindromiga sabab bo'lmoqda [3]. Ushbu muammoning chuqur o'rganilishi profilaktik tibbiyotning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Kalit so'zlar: smartfon, ekran vaqti, uyqu sifati, jismoniy faollik, gipodinamiya, melatonin.

Tadqiqot maqsadi. Smartfonlardan foydalanish davomiyligining uyqu sifati va jismoniy faollik darajasiga ta'sirini so'rovnoma natijalari asosida tahlil qilish va baholash.

Material va metodlar. Tadqiqot 2026-yil aprel-may oylarida onlayn so'rovnoma usulida o'tkazildi. Unda 48 nafar yoshlar ishtirok etdi. Ishtirokchilarning 72,9 foizini ayollar, 27,1 foizini erkaklar tashkil qildi. Respondentlarning yosh tarkibi: 83,3 foizi - 19-25 yosh, 14,6 foizi - 15-18 yoshli yoshlardir. Ma'lumotlarni yig'ishda Google Forms platformasidan foydalanildi va natijalar statistik tahlil qilindi.

Natijalar. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, yoshlarning mutlaq ko'pchiligi (87,5%) kuniga 3 soatdan ortiq vaqtini bevosita ekran qarshisida o'tkazadi. Shundan



37,5% ishtirokchi 6-8 soat, 8,3% qismi esa 9 soatdan ortiq vaqtini raqamli qurilmalarga sarflaydi. Foydalanuvchilarning asosiy faoliyati ijtimoiy tarmoqlar (64,6%) va ta'lim jarayoni (52,1%) bilan bog'liqligi ma'lum bo'ldi. Uyqu gigiyenasi ko'rsatkichlari tahlil qilinganda, ishtirokchilarning 75% qismi uyquga ketishdan oldingi vaqtda (5-15 daqiqa qolganda) smartfondan foydalanishi aniqlandi. Ushbu omil sirkad ritmlarning buzilishiga olib kelgan: ishtirokchilarning yarmidan ko'pi (54,2%) ertalab surunkali charchoq va uyquga to'yimaslik hissi bilan uyg'onadi. Tunda uyquning bo'linishi (insomniya belgilari) yoshlarning 39,6% qismida (ba'zan va tez-tez) kuzatilishi qayd etildi. Smartfonlardan uzoq muddatli foydalanishning somatik asoratlari tizimli xarakterga ega ekanligi ko'rindi. Ularning 54,2% qismida "ko'z qurishi sindromi" (astenopiya) alomatlari, 29,2% qismida esa bo'yin va yelka sohasidagi mushak-skelet og'riqlari (statik yuklama natijasida) kuzatilgan. Qizig'i shundaki, ishtirokchilarning faqatgina 27,1% qismi hech qanday somatik og'riq sezmasligini bildirgan. Jismoniy faollik darajasi va ekran vaqti o'rtasidagi bog'liqlik ham sezilarli darajada past. Respondentlarning 18,8% qismi umuman jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmaydi (gipodinamiya), 45,8% qismi esa haftasiga faqat 1-2 marta faollik ko'rsatadi. Bu ko'rsatkichlar yoshlar o'rtasida raqamli qurilmalarga bog'lanib qolish darajasi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini siqib chiqarayotganidan dalolat beradi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari ekran vaqtining ortishi uyqu sifati va jismoniy faollik bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatdi. Ishtirokchilarning yarmidan ko'pida (54,2%) surunkali charchoq va ko'z toliqishi belgilari mavjudligi uyqudan oldin smartfon ishlatish odati bilan bog'liqdir. Salomatlikni saqlash uchun uyqudan kamida 1 soat oldin raqamli qurilmalardan voz kechish va haftalik jismoniy yuklamalarni 3-5 marta yetkazish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1.Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50-



58.

2.Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, 164, 149-157.

3.Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.