

Mansurova Ra’no Ilxom qizi

Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabasi

mansurovaranoilxomqizi@gmail.com

Mirzayev Bekjon Sharobiddinovich

Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabasi

KIRISH

Hozirgi kunda sezilarli darjada ekran vaqtlari ortgan, bu esa inson normal fiziologik jarayonari – uyqu, stress, kayfiyat va boshqalarga ta’sirini o’tkazyapti. Bu kichik ilmiy tadqiqotda Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabalarining uyqu vaqti va ekran soatlari ko’rsatkichlari olinib, ular o’rtasidagi bog’liqlikni yoritib beramiz.

MAQSAD

Talabalarda ekran vaqti va uyqu o’rtasidagi bog’liqlikni aniqlash va tadqiqi qilish.

METODLAR

Tadqiqot 2026-yil 10-fevral kuni 215-guruhning 2-kurs talabarlari orasida o’tkazildi. Tadqiqotda 2000–2007-yillarda tug’ilgan 12 nafar talaba ishtirok etdi. Ma’lumotlar ishtirokchilarning telefonlaridagi ichki statistik ko’rsatkichlar (Screen Time/Digital Wellbeing) asosida yig’ildi. Har bir talaba uchun haftalik ekran vaqti bo’yicha umumiy o’rtacha ko’rsatkich (soat/kun) qayd etildi. Uyqu holati oxirgi 2–3 kunlik uyqu davomiyligi (soat) ko’rsatkichlari asosida baholanib, o’rtacha qiymat hisoblandi. Olingan ma’lumotlar jadval ko’rinishida tizimlashtirildi hamda ekran vaqti bilan uyqu davomiyligi o’rtasidagi bog’liqlik tavsifiy (deskriptiv) tahlil asosida baholandi. Natijalar guruhlar kesimida solishtirilib, ekran vaqti ortishi bilan uyqu davomiyligi o’zgarishi tendensiyasi aniqlashga qaratildi.

Screen Time (Ekran Vaqti)

(oxirgi hafta o’rtacha ko’rsatkich va so’nggi 3 kun)

Talaba F.I.Sh.	D1	D2	D3	Haftalik (o’rtacha)
1. Siddikova Aziza	2 soat 21 min.	1 soat 35 min.	1 soat 2 min.	1 soat
2. Axtamova Intizor	8 soat 47 min.	7 soat 56 min.	4 soat 40 min.	5 soat 3 min.
3. Maxmadiyrov Ramiz	57 min.	1 soat 20 min.	1 soat 10 min.	1 soat 15 min.
4. Axatova Zarina	4 soat 32 min.	2 soat 42 min.	1 soat 57 min.	3 soat 26 min.

5. Mansurova Ra'no	3 soat min. 4	2 soat 26 min.	7 soat 28 min.	3 soat 48 min.
6. Normatova Gulsarvar	1 soat min. 7	2 soat 50 min.	9 soat 23 min.	5 soat 48 min.
7. Rabbimova Rayxona	2 soat min. 12	3 soat 37 min.	1 soat 3 min.	4 soat 42 min.
8. Raximberdiyeva Ruxshona	7 soat min. 29	47 min.	2 soat 20 min.	11 soat
9. Erkinov Firdavs	10 soat min. 40	11 soat 8 min.	4 soat 28 min.	8 soat 19 min.
10. Yazdanov Bobojon	8 soat min. 21	7 soat 14 min.	4 soat 21 min.	4 soat 30 min.
11. Akobirov Behruz	10 soat min. 47	10 soat 52 min.	10 soat 12 min.	8 soat 23 min.
12. Bo'riyeva Marjona	4 soat min. 45	3 soat 42 min.	6 soat 40 min.	7 soat 52 min.

Uyqu

(talabalardan so'rovnoma, oxirgi 2 kun va o'rtacha arifmetigi)

Talabalar F.I.Sh.	D1	D2	O'rtacha*
1. Siddikova Aziz	7 soat	5 soat	6 soat
2. Axtamova Intizor	5,5 soat	6 soat	5.75 soat
3. Maxmadiyrov Ramiz	8 soat	7 soat	7.5 soat
4. Axatova Zarina	5,5 soat	6,5 soat	6 soat
5. Mansurova Ra'no	5,5 soat	6 soat	5.75 soat
6. Normatova Gulsarvar	8 soat	7 soat	7.5 soat
7. Rabbimova Rayxona	9 soat	7 soat	8 soat
8. Raximberdiyeva	6	5	5.5 soat

Ruxshona	soat	soat	
9. Erkinov Firdavs	0 soat	14 soat	7 soat
10. Yazdanov Bobojon	7 soat	6 soat	6.5 soat
11. Akobirov Behruz	6,5 soat	6,5 soat	6.5 soat
12. Bo'riyeva Marjona	7 soat	7 soat	7 soat

*** (D1+D2/2)

Natija

215-guruh 2-kurs talabalari orasida o'tkazilgan kuzatuvda 12 nafar talabaning haftalik o'rtacha ekran vaqti hamda oxirgi 2 kunlik uyqu davomiyligi ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Ekran vaqti bo'yicha kunlik o'rtacha ko'rsatkichlar 1 soatdan 11 soatgacha oraliqda bo'lib, umumiy o'rtacha qiymat taxminan 5,5–6 soat/kunni tashkil etdi. Eng past ekran vaqti 1–1,5 soat atrofida, eng yuqori ko'rsatkich esa 10–11 soat atrofida qayd etildi. Bu guruh ichida ekran foydalanish darajasi keskin farqlanishini ko'rsatadi.

Uyqu davomiyligi bo'yicha o'rtacha qiymat 6,7 soatni tashkil etdi. Talabalarning katta qismi (taxminan 65–70%) 6–7 soat uyquga ega bo'lib, 7 soatdan ortiq uyquga ega talabalar nisbatan kamroq ulushni tashkil etdi. 6 soatdan kam uyquga ega talabalar ham uchrab, bu talabalarda ekran vaqti nisbatan yuqoriroq ekani kuzatildi.

Ekran vaqti va uyqu davomiyligi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun talabalar uch guruhga ajratildi:

- kunlik ekran vaqti 3 soatdan kam,
- 3–6 soat oralig'i,
- 6 soatdan yuqori.

3 soatdan kam ekran vaqtiga ega talabalar o'rtacha 7–7,5 soat uyquga ega bo'lgan. 3–6 soat ekran vaqtiga ega talabalar o'rtacha 6,5–7 soat uyquga ega bo'lgan. 6 soatdan ortiq ekran vaqtiga ega talabalar esa o'rtacha 6 soat atrofida uyqu bilan cheklangan.

Tavsifiy tahlil natijalari ekran vaqti ortishi bilan uyqu davomiyligi kamayib borishini ko'rsatadigan teskari tendensiyani tasdiqladi. Ekran vaqti yuqori bo'lgan talabalarda 6 soatdan kam uyqu ulushi nisbatan ko'proq bo'lib, ekran vaqti kam bo'lgan talabalarda esa uyqu davomiyligi yuqoriroq ekani aniqlandi.

Umuman olganda, olingan natijalar kichik tanlama (n=12) doirasida bo'lsa-da, ekran vaqti va uyqu davomiyligi o'rtasida salbiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. Bu holat ekran nuri, kechki paytda telefon ishlatish va psixofiziologik qo'zg'alishning uyqu sikliga ta'siri bilan izohlanishi mumkin.

XULOSA

O'tkazilgan mini-tadqiqot natijalari talabalarda ekran vaqti va uyqu davomiyligi o'rtasida teskari bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Guruh bo'yicha kunlik o'rtacha ekran vaqti 5,6 soatni tashkil etgan bo'lsa, uyqu davomiyligi o'rtacha 6,5 soat atrofida bo'ldi.

10-Fevral, 2026-yil

Ekran vaqti 6 soatdan ortiq bo‘lgan talabalarda uyqu davomiyligi 1–1,5 soatga kam ekani aniqlangan. Statistik tendensiya shuni ko‘rsatadiki, ekran vaqti ortishi uyqu davomiyligining qisqarishiga olib kelishi mumkin. Bu esa diqqat pasayishi, charchoq va umumiy funksional holatning yomonlashishiga sabab bo‘lishi ehtimolini oshiradi. Shuning uchun talabalarda ekran vaqtini me‘yorlashtirish va uyqu gigiyenasiga rioya qilish sog‘lom turmush tarzining muhim komponenti sifatida qaralishi zarur.