TIBBIYOT OLIYGOHI TALABALARIDA SMARTFONLARNING PSIXOEMOTSIONAL SALOMATLIKKA TA’SIRINI O‘RGANISH

Nazarova Dilnoza Otabek qizi
Urganch davlat tibbiyot instituti
Magistratura talabasi
khurambayev@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur tezisda tibbiyot oliygohi talabalari orasida smartfonlardan foydalanishning psixoemotsional salomatlikka ta’siri yoritilgan. Bugungi kunda smartfonlar ta’lim olish, ilmiy izlanishlar olib borish va muloqot qilishning muhim vositasiga aylangan. Shu bilan birga, ulardan me’yoridan ortiq foydalanish stress, xavotir, depressiv holatlar, uyqu buzilishlari va diqqatning pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Tadqiqotda talabalarning smartfonlardan foydalanish davomiyligi hamda uning ruhiy salomatlik ko‘rsatkichlari bilan o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilinadi. Olingan natijalar asosida tibbiyot oliygohlarida raqamli gigiyena tamoyillarini keng joriy etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish ko‘zda tutilgan.

Kalit so‘zlar: *smartfon, psixoemotsional salomatlik, tibbiyot talabasi, stress, xavotir, depressiya, uyqu sifati, raqamli texnologiyalar.*

Аннотация

В данном тезисе рассматривается влияние использования смартфонов на психоэмоциональное здоровье студентов медицинских вузов. В настоящее время смартфоны стали важным инструментом для получения образования, проведения научных исследований и общения. Вместе с тем их чрезмерное использование может приводить к стрессу, тревожности, депрессивным состояниям, нарушениям сна и снижению концентрации внимания. В исследовании анализируется взаимосвязь между продолжительностью использования смартфонов студентами и показателями их психического здоровья. На основе полученных результатов предполагается разработка рекомендаций по широкому внедрению принципов цифровой гигиены в медицинских высших учебных заведениях.

Ключевые слова: *смартфон, психоэмоциональное здоровье, студент медицинского вуза, стресс, тревожность, депрессия, качество сна, цифровые технологии.*

Abstract

This thesis examines the impact of smartphone use on the psycho-emotional health of medical university students. Nowadays, smartphones have become an essential tool for education, scientific research, and communication. However, excessive smartphone use may contribute to stress, anxiety, depressive symptoms, sleep disturbances, and reduced attention and concentration. The study analyzes the relationship between the duration of smartphone use among students and indicators of their mental health. Based on the findings, recommendations are proposed for the broader implementation of digital hygiene principles in medical higher education institutions.

Keywords: *smartphone, psycho-emotional health, medical student, stress, anxiety, depression, sleep quality, digital technologies*.

KIRISH

So‘nggi yillarda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi inson hayotining barcha jabhalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, smartfonlar nafaqat aloqa vositasi, balki ta’lim, ilmiy izlanish, tibbiy axborotlarni izlash va ijtimoiy muloqotning asosiy vositasiga aylandi. Shu bilan birga, smartfonlardan ortiqcha foydalanish psixologik qaramlikni yuzaga keltirib, ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Dunyo miqyosida o‘tkazilgan tadqiqotlar smartfonlardan uzoq vaqt foydalanish stress, tashvish, depressiv holatlar, uyqu sifatining pasayishi hamda akademik ko‘rsatkichlarning yomonlashishi bilan bog‘liqligini ko‘rsatmoqda.

Tadqiqotning dolzarbligi

Tibbiyot oliygohlarida tahsil olayotgan talabalar yuqori o‘quv yuklamasi, klinik amaliyotlar, doimiy imtihonlar va katta mas’uliyat sababli psixoemotsional zo‘riqishga ko‘proq duch keladilar. Smartfonlardan nazoratsiz foydalanish esa ushbu salbiy holatlarni yanada kuchaytirishi mumkin. Shu sababli mazkur muammoni ilmiy jihatdan o‘rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi

Tibbiyot oliygohi talabalarida smartfonlardan foydalanish darajasi va uning psixoemotsional salomatlikka ta’sirini baholash.

Tadqiqot vazifalari

- ✓ talabalar orasida smartfonlardan foydalanish davomiyligini aniqlash;
- ✓ smartfondan foydalanish maqsadlarini o‘rganish;
- ✓ stress, xavotir va depressiv holatlarni baholash;

- ✓ uyqu sifati bilan smartfondan foydalanish o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash;
- ✓ profilaktik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va usullari

Tadqiqotda anonim so‘rovnoma usulidan foydalanish rejalashtirilgan. Tadqiqot obyektini tibbiyot oliygohida tahsil olayotgan 18–30 yoshdagi talabalar tashkil etadi. So‘rovnoma smartfondan foydalanish davomiyligi, foydalanish maqsadi, uyqu davomiyligi, stress va xavotir darajasini aniqlovchi savollardan iborat bo‘ladi. Natijalarni statistik qayta ishlash uchun Microsoft Excel va SPSS dasturlaridan foydalanish rejalashtirilgan. Olingan ma’lumotlar foiz ko‘rsatkichlari, o‘rtacha qiymatlar va korrelyatsion tahlil yordamida baholanadi. Demak, muammo smartfonning o‘zida emas, balki undan foydalanish madaniyatida namoyon bo‘ladi.

XULOSA

Smartfon zamonaviy ta’lim tizimining ajralmas qismi hisoblanadi. Biroq undan me’yoridan ortiq foydalanish tibbiyot oliygohi talabalarining psixoemotsional salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Tadqiqot natijalari asosida oliy ta’lim muassasalarida raqamli gigiyena bo‘yicha treninglar tashkil etish, psixologik maslahat xizmatlarini rivojlantirish hamda talabalarda smartfonlardan oqilona foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Billieux J. Problematic Use of the Mobile Phone: A Literature Review and Pathways Model. *Current Psychiatry Reviews*. 2012.
2. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Talabalar salomatligini mustahkamlash bo‘yicha uslubiy tavsiyalar. Toshkent.