

TALABALAR ORASIDA UYQU BUZILISHINING KOGNITIV FAOLIYATGA TA'SIRI

Boymurodova Nazokat Chori qizi¹,

Asqarova Iroda Baxtiyor qizi¹,

Qosimova Hadicha Jahongir qizi¹

Tashkent Medical Academy, Tashkent, Uzbekistan

Kalit so'zlar: Kognitiv faoliyat, uyqu buzilishi, talaba, kognitiv funktsiya, akademik natijalar, aqliy faoliyat, xotira

Dolzarbligi. Tibbiyot talabalarida uyqu buzilishlari va ularning kognitiv faoliyatga ta'sirini o'rganish juda dolzarbdir, chunki uyqu sifati o'quv qobiliyati, xotira, diqqat va o'zlashtirishga bevosita ta'sir qiladi. Tibbiyot talabalari yuqori intellektual yuklamalar va tez-tez uyqusizlik tufayli ayniqsa xavf ostida bo'ladilar. Ushbu munosabatni tushunish talabalarning farovonligi va akademik natijalarini yaxshilash strategiyalarini ishlab chiqishga yordam beradi.

Maqsad. Tadqiqotning maqsadi uyqu buzilishi tibbiyot talabalarining kognitiv funksiyalariga qanday ta'sir qilishini aniqlash va universitet sharoitida uyqu gigiyenasini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar berishdan iborat.

Tadqiqot materialli va usullari. Toshkent tibbiyot akademiyasining 71 nafar tibbiyot yo'nalishi talabalari (1-6 kurs) o'rtasida so'rovnoma o'tkazildi. Ishtirokchilar ikki guruhga bo'lingan: 6 soatdan kam uxlaydiganlar ($n=28$) va 6 soat va undan ko'p uxlaydiganlar ($n=43$). Ma'lumotlar "Kognitiv funksiyalarni baholash so'rovnomasi" asosida Google Form so'rovnomasi yordamida to'plangan. So'rovda kognitiv faoliyat, uyqu davomiyligi, bandlik, uyqu kamayishining sabablari va aqliy faollik davrlari baholandi. Statistika tahlil guruhlar o'rtasidagi kognitiv buzilish darajalarini taqqoslash.

Natijalarni muhokama qilish.

6 soatdan kam uxlagan talabalarning 85,7 foizida kognitiv buzilishlar kuzatilgan bo'lsa, ≥ 6 soat uxlagan talabalarning 74,4 foizida kognitiv buzilishlar kuzatilgan. Ikkala guruhdagi talabalarning aksariyati kamroq uyqu kunlarida aqliy faoliyatning pasayganligini ta'kidladilar. Uyqu kamayishining eng keng tarqalgan omillari tungi smenalar, o'quv yuklamasi va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish edi. Tungi aqliy faoliyat, ayniqsa, kam uxlaydigan talabalarda tez-tez uchraydi. Tadqiqot shuni tasdiqlaydiki, uyquning kamayishi diqqat, xotira va konsentratsiyaga salbiy ta'sir ko'rsatib, o'quv ko'rsatkichlari va ruhiy farovonlikka ta'sir qiladi.

Xulosa. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, yetarlicha uxlamaydigan tibbiyot talabalari orasida kognitiv buzilishlarning tarqalishi yuqori. Hatto nisbatan uzoqroq uxlaganlarda ham kognitiv funktsiyaning pasayish belgilari kuzatildi. Ushbu natijalar sog'lom uyqu odatlarini targ'ib qilish uchun maqsadli aralashuvlar zarurligini ta'kidlaydi, masalan, muntazam uyqu jadvali, uyqudan oldingi ekran vaqtini qisqartirish va vaqtni boshqarish strategiyalari. Bunday amaliyotlarni joriy etish talabalarning akademik muvaffaqiyati va ruhiy bardoshlilikini oshirishi mumkin.

Adabiyotlar.

1. **Salmon, P., & Kinsella, D.** (2014). "Sleep disturbance and its impact on the physical and psychological well-being of students." *Journal of Student Health*, 50(3), 289-297.
2. **Klingman, E. M., & Feldman, L. S.** (2017). "Psychological effects of sleep disturbance on student populations." *Journal of Behavioral Medicine*, 40(5), 723-733.
3. **McNeil, J. M., & Smith, S. E.** (2016). "The relationship between sleep deprivation and academic performance in university students." *Journal of Sleep Research*, 25(6), 672-679.