

TALABALARDA ASTENIK SINDROM SABAB KELIB CHIQADIGAN UYQU BUZILISHLARINING HAYOT SIFATIGA TA’SIRI

Qosimova H. J.

Userbayeva R.K.

Boymurodova N.CH.

Asqarova I.B.

¹*Toshkent Tibbiyot Akademiyasi, Toshkent, O‘zbekiston*

Annotatsiya. Talabalarda astenik sindrom sabab kelib chiqadigan uyqu buzilishlarining hayot sifatiga ta’sirini o‘rganish uchun statistik tahlil o‘tkazildi. Astenik sindrom — bu jismoniy va ruhiy holatning zaiflashishi, bu esa talabaning psixologik va jismoniy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayniqsa, uyqu buzilishlari talabaning kundalik faoliyatiga, o‘qish jarayoniga va shaxsiy hayotiga sezilarli darajada ta’sir qiladi. Maqolada uyqu sifatining va miqdorining buzilishi natijasida yuzaga keladigan stress, charchoq, e’tibor va xotira muammolari hamda hayot sifatining pasayishi haqida so‘z boradi. Tadqiqotlar, astenik sindrom va uyqu buzilishlarining talabalarining akademik natijalari va ijtimoiy faoliyatlariga qanday salbiy ta’sir ko‘rsatishini aniqlaydi.

Kalit so‘zlar: Astenik sindrom, uyqu buzilishi, talaba, hayot sifati, stress, charchoq, akademik natijalar, psixologik holat.

ВЛИЯНИЕ НАРУШЕНИЙ СНА, ОБУСЛОВЛЕННЫХ АСТЕНИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ, НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.

Косимова Хадича Жахонгир кизи., Усербаева Роза Куралбаевна.,
Баймурадова Назокат Чори кизи, Аскарова Ирода Бахтияр кизи
Ташкентская Медицинская Академия, Ташкент, Узбекистан

Аннотация. Для изучения влияния нарушений сна, обусловленных астеническим синдромом, на качество жизни студентов был проведен статистический анализ. Астенический синдром - это ослабление физического и психического состояния, которое может негативно сказаться на психологическом и физическом здоровье студента. В частности, нарушения сна существенно влияют на повседневную деятельность студента, учебный процесс и личную жизнь. В статье рассматриваются стресс, усталость, проблемы с вниманием и памятью, а также снижение качества жизни, вызванные нарушениями качества и количества сна. Исследования определяют, как астенический синдром и нарушения сна негативно влияют на академические результаты и социальную активность студентов.

Ключевые слова: Астенический синдром, нарушение сна, студент, качество жизни, стресс, усталость, академические результаты, психологическое состояние.

EFFECTS OF ASTHENIC SYNDROME-INDUCED SLEEP
DISTURBANCES ON STUDENTS' QUALITY OF LIFE.

Qosimova H. J. ¹ Userbayeva R.K. ¹, Boymurodova N.Ch.¹, Asqarova I.B.¹

¹ Tashkent Medical Academy, Tashkent, Uzbekistan

Summary. To study the impact of sleep disturbances caused by asthenic syndrome on students' quality of life, statistical analysis was conducted. Asthenic syndrome is the weakening of a physical and mental state that can negatively impact a student's psychological and physical health. In particular, sleep disturbances significantly affect the student's daily activities, learning process, and personal life. The article discusses stress, fatigue, attention and memory problems, and decreased quality of life caused by sleep quality and quantity disorders. Studies determine how asthenic syndrome and sleep disturbances negatively affect students' academic performance and social activity.

Keywords: Asthenic syndrome, sleep disturbance, student, quality of life, stress, fatigue, academic performance, psychological state.

Dolzarbli. Astenik sindrom va uyqu buzilishlari talabalarda tobora keng tarqalgan muammolarga aylanib bormoqda, bu esa ularning hayot sifati va umumiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Talabalar orasida bu masala ayniqsa dolzarb bo'lib, ularning akademik muvaffaqiyatlari va ijtimoiy faoliyatlari psixologik va jismoniy holatiga bevosita bog'liq. Shu sababli, bu muammoni chuqur o'rganish, samarali profilaktika va davolash usullarini ishlab chiqish nihoyatda muhimdir.

Tadqiqot materiallari va usullari. Talabalarda astenik sindrom sabab kelib chiqadigan uyqu buzilishlarining hayot sifatiga ta'sirini o'rganish uchun “Uyqu sifati indeksini aniqlash uchun pittsburg so'rovnomasi (PSQI)” va “Asteniyaning baholashning subyektiv shkalasi-(MFI-20)” testlari bilan statistik tahlil o'tkazildi.

Umumiy 336 ta respondent ishtrok etdi. Tekshiriluvchilar 2 guruhga ajratildi. Asosiy guruhni tibbiyot talabalari (Toshkent tibbiyot akademiyasini 2-6-kurs talabalari), nazorat guruhini boshqa mutaxassislik bo'yicha tahsil oladigan talabalar (Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti, Xalqaro Islom Akademiyasi, Toshkent davlat arxitektura va qurilish instituti, Toshkent irrigatsiya va qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalash muhandislari instituti 2-4-kurs talabalari) tashkil etdi. Ularning jins bo'yicha ko'rsatkichi 144 ta erkak va 192 ta ayolni tashkil etdi. 1-kurs talabalari

olinmaganligi ularni emotsional holati bilan bog'liqdir. Oliygo'ha endi qadam qo'yish har bir talaba hayotida ma'lum bir darajada stressdir.

Asosiy guruh talabalari soni 185 ta, bu ko'rsatkich umumiy tekshiriluvchilarning 55% ni tashkil etdi. Kontrol guruh uchun olingan tibbiyot oliygo'harida ta'lim olmaydigan tekshiriluvchilar 151 ta, umumiy talabalarning 45% ni tashkil etdi.

Tekshirilayotgan talabalar Google platformasiga joylangan testlarni masofaviy ishlashdi. 2025-yanvar oyidan 2025-yil fevral oyigacha bo'lgan muddatda testlar ishlandi. Testlarni validlashgan varianti o'zbek tilidan bo'lmagani sababli ushbu testlar tuzilayotgan vaqtda o'zbek tiliga tarjima qilingan testlar yoniga validlashgan rus tilidagi varianti joylab chiqildi. Natijalar ham shu validlangan variant asosida taxlil qilindi.

Uyqu sifati indeksini aniqlash uchun pittsburg so'rovnomasi (PSQI) 24 ta savol va 19 punktdan iborat. Test bo'yicha 7 komponentda tekshiriluvchilar baholandi.

Asosiy guruh ko'rsatkichlari quyidagicha:

1-komponent: Uyquning subyektiv sifati - 6-savol	1,5	
2-komponent: Uyqu kechikishi - 2 va 5a-savollar	Q2	1,7
	Q5a	
3-komponent: Uyqu davomiyligi - 4-savol	0,83	
4-komponent: Uyqu samaradorligi - 1, 3 va 4-savollar	70%	
5-komponent: Uyquning buzilishi - 5b-5j savollar	5b	5,27
	5v	
	5g	
	5d	
	5e	
	5j	
6-komponent: Uyqu dori vositalaridan foydalanish - 7-savol	0,08	
7-komponent: Kunduzgi disfunksiya - 8 va 9-savollar	3,5	

Uyquning subyektiv sifati: Bu komponent, uyqu sifatini insonning o'z fikriga asoslangan tarzda baholashni ifodalaydi. 6-savol orqali o'z uyqu sifatini qanday baholashini o'rganish mumkin. (Baholash ko'rsatkichi: 1,5) **Uyqu kechikishi:** Bu komponent uyquga ketish vaqti bilan bog'liq muammolarni o'rganadi. 2-savol va 5a-savollar orqali uyquga kechikishning sabablarini va ta'sirini baholash mumkin. (Baholash ko'rsatkichi: 1,7) **Uyqu davomiyligi:** Uyqu davomiyligi odamning uxlashga

qancha vaqt sarflashini o'lchaydi. 4-savol orqali odamlar uyqu davomiyligini qanday ko'rib chiqishini aniqlash mumkin. (Baholash ko'rsatkichi: 0,83) **Uyqu samaradorligi:** Bu komponent uyquning samarali o'tish darajasini o'lchaydi, ya'ni uyquning qanchalik tiklovchi va to'liq bo'lishini. 1, 3 va 4-savollar orqali uyqu samaradorligi baholanadi. (Baholash ko'rsatkichi: 70%) **Uyquning buzilishi:** Bu komponent uyquning turli buzilishlarini o'rganadi. 5b-5j-savollar orqali uyquda yuzaga keladigan turli muammolarni (masalan, turingan paytda uyg'onish, uyquni buzuvchi boshqa holatlar) aniqlash mumkin. (Baholash ko'rsatkichi: 5,27) **Uyqu dori vositalaridan foydalanish:** Bu komponent uyquni yaxshilash uchun dori vositalarining foydalanish darajasini o'lchaydi. 7-savol orqali bu vositalarni qanchalik tez-tez ishlatish haqida ma'lumot olish mumkin. (Baholash ko'rsatkichi: 0,08) **Kunduzgi disfunksiya:** Bu komponent kunduzgi vaqtda uyquning yetishmasligi tufayli yuzaga keladigan muammolarni o'rganadi. 8 va 9-savollar orqali kun davomida yuzaga keladigan disfunksiyalarni tahlil qilish mumkin. (Baholash ko'rsatkichi: 3,5)

Huddi shu komponentlar bo'yicha kontrol guruh ko'rsatkichlari:

1-komponent: Uyquning subyektiv sifati - 6-savol	1,4	
2-komponent: Uyqu kechikishi - 2 va 5a-savollar	Q2	2
	Q5a	
3-komponent: Uyqu davomiyligi - 4-savol	0,88	
4-komponent: Uyqu samaradorligi - 1, 3 va 4-savollar	85%	
5-komponent: Uyquning buzilishi - 5b-5j savollar	5b	6,3
	5v	
	5g	
	5d	
	5e	
	5j	
6-komponent: Uyqu dori vositalaridan foydalanish - 7-savol	0,43	
7-komponent: Kunduzgi disfunksiya - 8 va 9-savollar	2,4	

Uyquning subyektiv sifati: Bu komponent insonning o'ziga xos uyqu sifatini qanday baholashini o'rganadi. Savollar, aynan shu komponent orqali, odamlar o'z uyqulariga nisbatan qanday his-tuyg'ularga ega ekanliklarini aniqlash imkonini beradi. **(Baholash ko'rsatkichi: 1,4)** **Uyqu kechikishi:** Bu komponent uyquga ketishdagi muammolarni o'lchaydi. Savollar, uyquga tushish vaqti va bu jarayondagi

kechikishlarning ta'sirini baholashga yordam beradi. **(Baholash ko'rsatkichi: 2) Uyqu davomiyligi:** Uyqu davomiyligi komponenti odamning uxlashga qancha vaqt ajratishini o'lchaydi. Bu komponent yordamida odamlarning uyqu vaqtining yetarli yoki etarli emasligini aniqlash mumkin. **(Baholash ko'rsatkichi: 0,88)**

Uyqu samaradorligi: Bu komponent uyquning samarali o'tish darajasini o'lchaydi. Ya'ni, uyqu odamni qanday tiklashini va uni to'liq dam olish bilan ta'minlashini tahlil qiladi.

(Baholash ko'rsatkichi: 85%) Uyquning buzilishi: Uyqu buzilishi komponenti uyquda yuzaga keladigan muammolarni o'rganadi, masalan, tez-tez uyg'onish, uyquning qisqarishi yoki boshqa turli holatlar. Savollar orqali uyqudagi buzilishlarning xususiyatlarini aniqlash mumkin.

(Baholash ko'rsatkichi: 6,3) Uyqu dori vositalaridan foydalanish: Ushbu komponent uyquni yaxshilash uchun dori vositalarini qanday tez-tez ishlatishni o'rganadi. Savollar, uyquni yaxshilash uchun dori vositalariga qanchalik bog'liqligini ko'rsatadi.

(Baholash ko'rsatkichi: 0,43) Kunduzgi disfunktsiya: Bu komponent kunduzgi vaqtida uyquning yetishmasligi sababli yuzaga keladigan muammolarni o'rganadi. Savollar, odamning kunduzgi faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatishini aniqlashga yordam beradi. **(Baholash ko'rsatkichi: 2,4)**

Asteniyani baholashning subyektiv shkalasi (MFI-20) 20 ta savoldan iborat. Ushbu test shkala bo'yicha umumiy natijadan tashqari, holat quyidagi subshkalalar bo'yicha baholandi:

Umumiy asteniya (1, 5, 12, 16-savollar)

Faollikning pasayishi (3, 6, 10, 17-savollar)

Motivatsiyaning pasayishi (4, 9, 15, 18-savollar)

Jismoniy asteniya (2-savol, 8, 14, 20-savollar)

Ruhiy asteniya (7, 11, 13, 19-savollar)

Ushbu test bo'yicha asosiy guruh natijalari:

UMUMIY ASTENIYA	10,7
FAOLLIK PASAYISHI	9,6
MOTIVATSIYANING PASAYISHI	9,3
JISMONIY ASTENIYA	8,2
RUHIY ASTENIYA	9,9
UMUMIY BALL	48,2

Ushbu test bo'yicha kontrol guruh natijalari:

UMUMIY ASTENIYA	11,3
FAOLLIK PASAYISHI	11,5
MOTIVATSIYANING PASAYISHI	9,8
JISMONIY ASTENIYA	10,4
RUHIY ASTENIYA	10,9
UMUMIY BALL	54

Natijalarni muhokama qilish. Uyqu sifati indeksini aniqlash uchun pittsburg so'rovnomasi (PSQI) bo'yicha natijalar 0-21 ball oralig'ida baholandi. <5 ball-uyqu sifati yaxshi; >6 ball-uyqu sifati yomon. Asosiy guruh natijalari: 7 ta komponent bo'yicha umumiy 8 ball; kontrol guruh bo'yicha 7 komponentda 5 ball. Asosiy guruhni tashkil etuvchi tibbiyot oliygohi talabalarida uyqu sifati boshqa mutaxassislik bo'yicha tahsil oladigan talabalarga nisbatan yomonligi, sifatsizligi aniqlandi.

Asteniyani baholashning subyektiv shkalasi (MFI-20) testi umumiy ball va subshkalalar bo'yicha olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tibbiyot oliygohi talabalarida ham, boshqa mutaxassislik bo'yicha tahsil oladigan talabalarda ham asteniya mavjud, lekin kontrol guruhda ushbu ko'rsatkich birmuncha balandroq. Subshkalalar bo'yicha natijalar -faollik pasayishi kontrol guruhda baland; -motivatsiyaning pasayishi kontrol guruhda baland; -jismoniy asteniya kontrol guruhda baland; -ruhiy asteniya kontrol guruhda baland; Lekin subshkalalar bo'yicha asteniya hech qaysi guruh tekshiriluvchilarida mavjud emas.

2 ta test bo'yicha umumiy olingan natijalar:

-asosiy guruhni tashkil etgan Toshkent tibbiyot akademiyasi 2-6 bosqich talabalari uyqu sifati yomon, lekin ularda asteniya bo'yicha umumiy shkalada asteniya yaqqol ko'rinmagan. Subshkalalar bo'yicha esa asteniya umuman yo'q.

-kontrol guruhni tashkil etuvchi Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti, Xalqaro Islom Akademiyasi, Toshkent davlat arxitektura va qurilish instituti, Toshkent irrigatsiya va qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalash muhandislari instituti 2-4 bosqich talabalari uyqu sifati yaxshi, lekin ularda asteniya bo'yicha umumiy shkalada asteniya yaqqol ko'rinmagan, ammo asosiy guruhga qaraganda baland. Subshkalalar bo'yicha asteniya umuman yo'q.

Uyqu sifati va asteniyani bir-biriga bog'liqligini aniqlash uchun o'tkazilgan ilmiy-statistik tadqiqot paradoksal natija berdi. Tadqiqot avvalida asteniya sabab kelib chiqadigan uyqu buzilishi o'rganilishi kerak edi. Olingan natijalar esa buni aksini ko'rsatdi. Bunga bir necha sabab keltirish mumkin.

1-sabab. Yuklamaga turlicha moslashishdir. Tibbiyot oliygohi talabalari jadal o'qish tufayli stress va charchoqqa yaxshiroq moslashgan bo'lishi mumkin. Ularning organizmi allaqachon surunkali uyqusizlikka ko'nikkan, shu bois ular asteniyani

subyektiv ravishda kamroq his qilishadi. Barqaror tartibga o'rgangan tibbiyot sohasida bo'lmagan talabalar, uyquasi obyektiv jihatdan yaxshiroq bo'lsa ham, charchoqni kuchliroq his etishlari mumkin.

2-sabab. Charchoqni idrok etishdagi farqlar. Tibbiyot oliygohi talabalari asteniya tushunchasi bilan yaxshiroq tanish va uni subyektiv baholashga kamroq moyil bo'lishlari mumkin. Ular o'z holatlarini kasallik emas, balki “oddiy charchoq sifatida qabul qilishlari mumkin. Bundan darajadagi yuklamaga duch kelmagan tibbiyot oliygohida tahsil olmaydigan talabalar yaxshi uhlasa ham, o'zlarini ko'proq charchagandek his qilishlari mumkin.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, asosiy guruhdagi talabalarda uyqu sifati past bo'lishiga qaramay, asteniya holati subyektiv ravishda kamroq sezilgan. Boshqa sohalardagi talabalar esa yaxshi uyquga ega bo'lishlariga qaramay, charchoqni sezgan. Tibbiyot talabalari yuqori darajadagi stress va o'quv yuklamasiga ko'nikkan bo'lib, bu ularga uyquni yaxshilashga qaramay, asteniya holatini kamroq sezishlariga olib kelgan. Bu holat, tibbiyot oliygohi talabalarida charchoqni idrok etish va uni subyektiv baholashning o'ziga xosligini ko'rsatadi. Boshqa mutaxassislik bo'yicha talabalarda esa, uyqu sifati yaxshi bo'lsa ham, ularning stress darajasi va charchoqni sezish darajasi yuqoriroq bo'lgan.

Adabiyotlar:

1. **Benca, R. M., & Peterson, M. J.** (2008). "Sleep in mood disorders." *Clinical Psychology Review*, 28(4), 481-497.
DOI: 10.1016/j.cpr.2007.10.005
2. **Pevzner, M. P., & Ivanov, V. L.** (2013). "Asthenia and its effect on cognitive function." *Journal of Clinical Psychology*, 69(7), 517-523.
DOI: 10.1002/jclp.22091
3. **Dinges, D. F., & Powell, J. W.** (1985). "Microcomputer analysis of the PVT: The PVT and its role in sleep and fatigue research." *Sleep Research*, 14, 134-139.
4. **Lauderdale, D. S., & Knutson, K. L.** (2009). "Sleep duration and risk of obesity in adolescents." *Journal of Pediatric Psychology*, 34(7), 738-744.
DOI: 10.1093/jpepsy/jsn108
5. **St. Jean, G. R., & McLeod, S. P.** (2016). "Health-related quality of life among university students: The influence of academic stress, sleep, and exercise." *Journal of College Health*, 64(2), 120-128.
DOI: 10.1080/07448481.2015.1074812
6. **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.

7. **Klingman, E. M., & Feldman, L. S.** (2017). "Psychological effects of sleep disturbance on student populations." *Journal of Behavioral Medicine*, 40(5), 723-733. DOI: 10.1007/s10865-017-9860-1
8. **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. DOI: 10.1111/jsr.12433
9. **Петрушина, А. Г., & Калашникова, И. А.** (2014). "Проблемы сна у студентов: диагностика и коррекция." *Современная педиатрия*, 9(3), 125-130.
10. **Певзнер, М. П.** (2006). "Астенический синдром: Клинические проявления и лечение." *Российский психиатрический журнал*, 2(1), 33-38.
11. **Федорова, Н. А.** (2013). "Нарушения сна и их влияние на психоэмоциональное состояние студентов." *Психиатрия и психофармакология*, 20(2), 97-102.
12. **Павлов, С. Г., & Лазарев, А. Д.** (2012). "Роль нарушений сна в развитии астенического синдрома." *Журнал неврологии и психиатрии*, 25(3), 141-146.
13. **Иванова, О. А.** (2014). "Сон и его влияние на качество жизни студентов." *Журнал психотерапевтической практики*, 8(2), 53-59.