

**TIBBIYOT TALABALARI ORASIDA KO'RISH QOBILIYATINING
PASAYISHIGA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARNING TA'SIRI**

Otaxonova Dilnozaxon Shokirjon qizi

Qo'qon universiteti Andijon filiali, Tibbiyot fakulteti,

Davolash ishi yo'nalishi, 24-02-guruh

(otaxonovadilnoza926@gmail.com)

+998930630108

Annotatsiya: Zamonaviy jamiyatda texnologiyalarning jadal rivojlanishi inson salomatligiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, yoshlar, jumladan tibbiyot talabalari orasida kompyuter va smartfon kabi gadjetlardan ortiqcha foydalanish tufayli ko'rish qobiliyatining pasayishi holatlari tobora ko'paymoqda. Ushbu tadqiqotda Qo'qon universiteti Andijon filialida tahsil olayotgan tibbiyot yo'nalishidagi talabalar va o'qituvchilar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma asosida ko'rish muammolari, ularning sabablari va keng tarqalgan simptomlari tahlil qilindi. Olingan natijalar, gadjetlardan noto'g'ri va haddan tashqari foydalanish holatlarining ko'rish salomatligiga qanday salbiy ta'sir ko'rsatishini aniq tasdiqlaydi. Tadqiqot natijalari asosida muammoga qarshi samarali profilaktika va ongli foydalanish choralari ishlab chiqish bo'yicha tavsiyalar berildi.

Kalit so'zlar: ko'rish qobiliyatining pasayishi, tibbiyot talabalari, raqamli texnologiyalar, ko'z salomatligi, gadjetlardan foydalanish, profilaktika, sog'lom raqamli odatlar

Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari hayotimizning ajralmas qismiga aylangan. Internet, smartfon, kompyuter va boshqa gadjetlardan foydalanish kundalik faoliyatda qulaylik yaratayotgan bo'lsa-da, ularning inson salomatligiga, xususan, ko'z salomatligiga ta'siri ham dolzarb muammoga aylanmoqda. Ayniqsa, ta'lim jarayonining raqamlashtirilishi, onlayn darslar, elektron darsliklar va doimiy ekran qarshisida vaqt o'tkazish holatlari yoshlar,

jumladan, tibbiyot yo'nalishidagi talabalar orasida ko'rish qobiliyatining pasayishiga olib kelmoqda. Uzoq vaqt davomida ekran nurlanishiga qarash, yoritish sharoitining noto'g'riligiga e'tibor bermaslik, ko'zga dam berilmasligi kabi omillar ko'zni zo'riqtiradi va asta-sekin turli ko'z muammolariga sabab bo'ladi. Mazkur holat kelajakda salomatlik muammolarini kuchaytirishi mumkinligi tufayli erta aniqlash va oldini olish zarurdir. Tibbiyot yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar orasida zamonaviy texnologiyalardan — smartfon, planshet va kompyuterlardan — foydalanish odatlari bilan ko'rish qobiliyatining pasayishi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash, asosiy xavf omillarini tahlil qilish va ko'z salomatligini saqlash bo'yicha profilaktik tavsiyalar ishlab chiqish. Tadqiqot Qo'qon universiteti Andijon filialining Tibbiyot fakulteti talabalari va professor-o'qituvchilari o'rtasida o'tkazildi. Umumiy hisobda 100 nafar talaba va 30 nafar o'qituvchi ishtirok etdi. So'rovnoma shaklida tashkil etilgan tadqiqotda respondentlarning gadjetlardan foydalanish vaqti, ko'rishdagi o'zgarishlar, ko'z bilan bog'liq simptomlar (qizarish, quruqlik, xiralashish, og'riq va h.k.) haqida savollar berildi. So'rov natijalari tahlil qilinib, yosh guruhlar, foydalanish chastotasi va simptomlar o'rtasidagi bog'liqlik aniqlanib, grafik va statistik ko'rsatkichlar asosida baholandi. So'rovnoma natijalariga ko'ra, talabalarning 78 foizi kundalik hayotda smartfon yoki kompyuterdan 5 soatdan ortiq foydalanishini bildirgan. Ularning aksariyatida ko'zning qizarishi (67%), xiralashish (53%), ko'z og'rish (45%) va bosh og'rig'i (38%) kabi shikoyatlar mavjud bo'lib, bu holatlar gadjetlardan foydalanish davomiyligi bilan bevosita bog'liq bo'lib chiqqan. O'qituvchilar orasida bunday belgilar sezilarli darajada kam kuzatilgan. Bu esa texnologiyalardan me'yorida va ehtiyotkorlik bilan foydalanish ko'z salomatligini saqlashda muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.

Xulosa

Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, zamonaviy texnologiyalardan me'yordan ortiq foydalanish, ayniqsa yoshlar orasida ko'z salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Tibbiyot talabalari orasida bu muammo dolzarb bo'lib, kelajakda sog'liq muammolarining kuchayishiga olib kelishi

mumkin. Shuning uchun, ko'z salomatligini saqlash maqsadida texnologik vositalardan foydalanish madaniyatini shakllantirish, muntazam dam olish, ko'z mashqlari, yoritish sharoitini to'g'ri tashkil etish va sog'lom raqamli odatlar bo'yicha seminar-treninglar o'tkazish muhim hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Gulyamova N.X. Ko'z salomatligi va texnologik xavf omillari. – Toshkent: Tibbiyot, 2022. – 154 b.
2. WHO. Screen time and children's health. Geneva: World Health Organization, 2021.
3. Lee M. et al. "Impact of Digital Devices on Vision in Students." *Journal of Eye Health*, 2020; 13(4): 201–210.