

**TALABALARDA EKRAN VAQTI VA KO'RISH HOLATI: SO'ROV
TADQIQOTI NATIJALARI ASOSIDA VIZUAL OQIBATLAR VA
PROFILAKTIK CHORALAR**

Qo'shboqova Sevinch Diyor qizi

G'oyibnazarov Ro'zimurod Baxtiyorovich

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Annotatsiya: Mazkur tezis talabalarda raqamli qurilmalardan foydalanish davomiyligi hamda uning ko'rish holatiga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqot anonim so'rovnoma asosida o'tkazilib, 90 dan ortiq talabaning javoblari tahlil qilindi. Natijalar talabalarining katta qismi kuniga bir necha soat davomida smartfon va boshqa ekran qurilmalaridan foydalanishini ko'rsatdi. Bu esa ko'z charchashi, quruqlik, achishish, ko'rishning xiralashishi va bosh og'rig'i kabi vizual simptomlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. Tadqiqot natijalari asosida talabalarda ko'rish gigiyenasini yaxshilashga qaratilgan profilaktik choralar taklif etildi.

Kalit so'zlar: ekran vaqti, ko'z charchashi, digital eye strain, talabalar, smartfon, profilaktika

Kirish:

So'nggi yillarda ta'lim jarayonining raqamlashtirilishi natijasida smartfon, planshet va kompyuterlardan foydalanish hajmi keskin oshdi. Talabalar o'quv jarayoni, axborot izlash hamda muloqot qilish jarayonlarining katta qismini ekran qurilmalari orqali amalga oshirmoqda. Biroq ekran qarshisida uzoq vaqt qolish ko'rish analizatoriga tushadigan funksional yuklamani oshiradi va turli vizual muammolar paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa kichik ekranli qurilmalardan yaqin masofada foydalanish akkomodatsion zo'riqishni kuchaytiradi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi talabalarda ekran qurilmalaridan foydalanish davomiyligi bilan ko'rish bilan bog'liq shikoyatlar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash

hamda ularni kamaytirishga qaratilgan profilaktik choralarni ishlab chiqishdan iborat.

Asosiy qism:

Materiallar va usullar:

Tadqiqot anonim so'rovnoma usuli yordamida o'tkazildi. Tadqiqotda 91–92 nafar talaba ishtirok etdi. Respondentlarning 26,1% i 17–18 yosh, 39,1% i 19–20 yosh, 23,9% i 21–22 yosh va 10,9% i 23 yoshdan katta bo'lgan. Jinsiy tarkibda ayollar ulushi 80,4%, erkaklar ulushi esa 19,6% ni tashkil etdi.

So'rovnoma savollari talabalarning kunlik ekran vaqti, foydalaniladigan qurilma turi, tanaffussiz ekran qarshisida qolish davomiyligi, tanaffus qilish odati hamda ko'z bilan bog'liq simptomlar (ko'z charchashi, quruqlik, achishish, ko'rishning xiralashishi va bosh og'rig'i)ni qamrab oldi.

Natijalar:

So'rov natijalariga ko'ra respondentlarning 58,8% i kuniga kamida 4 soat ekran qarshisida vaqt o'tkazishini bildirgan. Shuningdek, 21,8% talabalar 6 soatdan ortiq vaqt davomida ekran bilan ishlashini qayd etgan.

Qurilma turi bo'yicha respondentlarning 80% dan ortig'i asosan smartfondan foydalanishini bildirgan. Uzluksiz ekran qarshisida ishlash davomiyligi tahliliga ko'ra talabalarning muhim qismi 40 daqiqa yoki undan ortiq vaqt tanaffussiz ishlashini qayd etgan.

Vizual simptomlar orasida eng ko'p uchragani ko'z charchashi bo'lib, respondentlarning 76% ida kamida ba'zan kuzatilgan. Ko'z quruqligi yoki achishishi 60% dan ortiq talabalarda, ko'rishning xiralashishi esa qariyb yarmida qayd etilgan. Bundan tashqari respondentlarning taxminan yarmi ekran bilan bog'liq bosh og'rig'i kuzatilishini bildirgan.

Muhokama:

Olingan natijalar talabalarda ekran qurilmalaridan uzoq vaqt foydalanish ko'rish tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatadi. Kichik ekranli qurilmalardan foydalanish, qisqa ko'rish masofasi va uzoq muddatli vizual fokus ko'z mushaklarining zo'riqishiga olib keladi.

Vizual yuklamani kamaytirish uchun 20–20–20 qoidasiga amal qilish tavsiya etiladi, ya'ni har 20 daqiqada 20 soniya davomida uzoqroq nuqtaga qarash. Bundan tashqari, ekran yorqinligini moslashtirish, shrift hajmini kattalashtirish va muntazam tanaffuslar qilish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa:

Tadqiqot natijalari talabalarda ekran qurilmalaridan uzoq muddat foydalanish ko'rish tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Shuning uchun raqamli qurilmalardan foydalanishda ko'rish gigiyenasi qoidalariga amal qilish, muntazam tanaffuslar qilish va profilaktik tavsiyalarga rioya etish muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. Digital device use and eye health.
2. American Optometric Association. Computer Vision Syndrome guidelines.
3. Sheppard A., Wolffsohn J. Digital eye strain: prevalence and prevention.
4. Talabalar o'rtasida o'tkazilgan anonim so'rov natijalari.