

YOSHLAR ORASIDA UYQU GIGIYENASINING BUZILISHI VA PSIXOFIZIOLOGIK OQIBATLARI

Sirojiddinova Muhabbatxon Shamsiddin qizi

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti

Anotatsiya: *Ushbu tadqiqot yosh o'smirlar orasida uyqu gigiyenasi buzilishi va uning psixofiziologik natijalarini chuqur o'rganishga bag'ishlangan. Ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, yoshi o'sib borayotgan o'smirlar biologik sikl, ritm o'zgarishi, maktabning erta boshlanish vaqti hamda qurilmalar va ijtimoiy media vositalarini kechasi ortiqcha ishlatishi kabi omillar tufayli uyqu davomiyligi va sifatidan sezilarli darajada mahrum bo'lmoqda. Masalan, bir majmualar tahlilida o'smirlarning o'rtacha uyqu vaqti taxminan 6,2 soatga teng bo'lib, tavsiya etilgan 8-10 soatdan ancha kam ekanligi aniqlangan. Uyqu buzilishi esa kognitiv va emotsional funksiyalarning zaiflashuvi, akademik ko'rsatkichlarning pasayishi, stress, ruhiy salomatlik muammolari (masalan, depressiya va xavotir) va hatto o'z joniga qasd fikrlarining ortishi bilan bog'liq. Uyqu gigiyenasini yaxshilash – jumladan, muntazam uyqu-uyg'onish jadvali, kechasi elektron qurilmalarni cheklash, jismoniy faollikni oshirish va ota-ona tartiblari orqali – o'smirlarning uyqu holatini va psixofiziologik salomatligini yaxshilashga xizmat qilishi mumkin.*

Kalit so'zlar: *uyqu, gigiyena, yoshlar, psixofiziologiya, uyqusizlik, stress, smartfon, xotira, asab tizimi, sog'lom turmush tarsi.*

Kirish: Inson rivojlanishining eng sezgir davrlaridan biri bo'lgan o'smirlik davri davrida uyqu — fiziologik, kognitiv va psixologik jarayonlarning samarali kechishi uchun zarur bo'lgan asosiy omillardan biridir. Yosh odamlarda uyqu yetishmovchiligi keng tarqagan muammo sanaladi: masalan, bir tadqiqotda holatlar 69 % atrofida bo'lgan, ya'ni 6–14 yoshdagi o'quvchilarning taxminan 69,3 %ida uyqu buzilishi (masalan, kech yotish, kunduzgi uyquchanlik) aniqlangan[1]. Uyqu sifati yomon bo'lgan yoki uyqu muddati tavsiya etilgan darajadan kam bo'lgan yoshlar orasida — diqqatni jamlash va xotira faoliyati sustlashishi, ruhiy salomatlikning yomonlashishi, kayfiyatning pasayishi kabi psixofiziologik noxush oqibatlar kuzatilmoqda[2]. Yoshlar orasida uyqu sifati va davomiyligidagi farqlar tahlil qilingan. Masalan, AQShdagi o'smirlarning 70% doimiy ravishda sakkiz soatdan kam uxlaydi. Uyqu yetishmovchiligi turli jins, ijtimoiy va psixososial omillarga bog'liq bo'lishi mumkin[3]. Shu bois, yoshlar orasida uyqu gigiyenasiga rioya qilinmasligi — ya'ni kech yotish, turli xil yuklama va elektron

qurilmalardan kech foydalanish kabi odatlar — uyqu sifatini pasaytirish va shu orqali psixofiziologik holatga salbiy ta'sir yetkazishi mumkin.

“Sleep Needs, Patterns, and Difficulties of Adolescents: Summary of a Workshop” kitobida aytilishicha:

Yetarli uyquning yo'qligi faqat noqulaylik tug'dirmaydi: u kayfiyatimizga, maktabda va uyda ish faoliyatimizga, shuningdek, avtomobil boshqarishdagi xavfsizlikka ta'sir qiladi. Shuningdek, kitobda ta'kidlanishicha: Ko'pchilik amerikaliklar o'zlariga kerakli uyquni olmaydi, taxminan 30 % odamlarda odatda tavsiya etilgan uyqudan kam uyqu kuzatiladi[4].

“Adolescent Sleep Patterns: Biological, Social, and Psychological Influences” kitobida esa: O'smirlar jamiyatimizdagi eng uyqusiz guruhlardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, kitobda aytilishicha o'smirlar davrida uxlash vaqtida kechikish kuzatiladi, ya'ni yoshlar odatda tavsiya etilgan vaqtdan kechroq uxlaydi[5].

Material va uslublar:

1. Material:

Tadqiqot o'tkazilgan joy: maktablar, kollejlari yoki shahar/qishloq hududi.

Yosh guruhi: 13–18 yoshdagi o'smirlar.

Namuna hajmi: masalan, 200–500 nafar ishtirokchi (tadqiqot uchun qulay statistika).

Kiritish/cheklash mezonlari: sog'lom o'smirlar, jiddiy uyqu kasalligi bo'lmaganlar, rozilik berganlar.

2. Tadqiqot usullari (Uslublar):

So'rovnoma va anketalar: uyqu odatlari, kech yotish, uyqu davomiyligi, kunduzgi charchoq va kayfiyatni o'lchash.

Fiziologik o'lchovlar (ixtiyoriy): ba'zi tadqiqotlarda uyqu va charchoqni tekshirish uchun actigraphy (sensorli soatlar) yoki yurak urish tezligi kabi parametrlar o'lchanadi.

Ma'lumot yig'ish muddati: bir necha hafta yoki o'quv yiliga mos ravishda.

3. Ma'lumotlarni tahlil qilish usuli:

Statistik dasturlar: SPSS, R yoki Excel.

Tahlil: o'rtacha uyqu davomiyligi, kechikish foizi, psixofiziologik holatlar bilan korrelyatsiya.

Natijalar:

Bir nechta tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, o'smirlar tavsiya etilgan uyqu miqdoridan ancha kam uxlamogda va bu uyqu buzilishi psixofiziologik jihatdan sezilarli oqibatlariga olib kelmoqda. Misol uchun, Changes in Sleep Duration Among US Adolescents, 1991–2012 tadqiqotida, 1991-2012 yillar mobaynida AQShdagi o'smirlarning uyqu davomiyligi asta-sekin kamaygani aniqlangan – o'rganilgan guruhda yosh oshgan sayin uyqu soati kamayib borgan[6].

Yana, Earlier Bedtime and Its Effect on Adolescent Sleep Duration nomli tadqiqotda yoshlar 10–21 yosh oralig'ida yotish vaqtini ilgari surish orqali uyqu davomiyligini sezilarli oshirishlari mumkinligi ko'rsatilgan; masalan, 7 soatdan 10 soatgacha bo'lgan “uyqu vaqti” oshganida uyqu davomiyligi ham kattalashgan[7].

Uyqu sifati bo'yicha, Sleep Quality in Adolescents in Relation to Age and Sleep-related Habitual and Environmental Factors tadqiqotida 82% o'smirlar “yomon uyqu sifati” ga ega ekanligi aniqlangan, ko'p hollarda kech yotish, elektron qurilmalar xonada bo'lishi, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish ham uyqu sifati bilan salbiy bog'liq ekanligi ko'rsatilgan[8].

Psixofiziologik ta'sirga kelsak, Sleep duration and subjective psychological well-being in adolescents nomli uzunlamay tadqiqotda 10-15 yosh oralig'idagi o'smirlar orasida uyqu davomiyligi kam bo'lganlarda ruhiy holat va sub'ektiv psixologik farovonlik pasayishi kuzatilgan — yani, uyqu ko'p bo'lganda sub'ektiv farovonlik ham yuqori bo'lgan[9].

Uyquning qisqa davomiyligi bilan depressiya, xavotir va boshqa ruhiy buzilishlar o'rtasida bog'liqlik mavjudligi ham ko'plab tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Masalan, Sleep duration and depression among adolescents: Mediation effect nomli tadqiqotda uyqu davomiyligi va depressiya o'rtasida -0.09 ga yaqin korrelyatsiya aniqlangan va bir yil ichida uyqu davomiyligi kam bo'lganlarda keyingi yil depressiya alomatlari yuqoriligi aniqlangan[10].

Shu tarzda, tadqiqotlar yoshlar orasida uyqu kamligi va yomon uyqu gigiyenasi holatlarining keng tarqalganligini, buning esa waktda kech yotish, ekranlarda uzoq vaqt o'tirish, kech uyg'oqlik kabi omillar bilan bog'liqligini, va natijada ruhiy salomatlik, kognitiv faoliyat hamda ijtimoiy hamda o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatmoqda.

Muhokama:

Yoshlar orasida uyqu gigiyenasining buzilishi va uyqu davomiyligining qisqaligi bugungi kunda jiddiy psixofiziologik muammo sifatida ko'rinmoqda. Tadqiqotlargan ko'ra 13–18 yosh oralig'idagi o'smirlar ko'pincha tavsiya etilgan 8–10 soatlik uyqu miqdoridan kam uxlaydi, bu esa diqqatni jamlash, xotira va o'rganish qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Masalan, belgilangan yosh guruhi ichida “tungi ekran va internetdan keyin kech yotish” odati uyqu kechikishi va umumiy uyqu vaqti qisqarishiga bog'liq ekanligi aniqlangan[11].

Biologik o'zgarishlar o'smirlik davri davrida sirkadiyal ritm kechikishi, kechki melatonin ajralishi kechikishi uyquga borish vaqtini kechiktiradi, bu esa uyqu imkoniyatini qisqartiradi. Ikkinchidan, psixososial va atrof-muhit omillari — ijtimoiy tarmoqlar, elektron qurilmalardan kech foydalanish, tugovsiya tartibi va maktab bosimi — uyquga vaqti, sifati va davomiyligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Masalan, ekran bilan shug'ullanish 1 soatdan

ortiq bo'lganda uyqu harakati kechikishi va kunduzgi uyquchanlik xavfi oshgani aniqlangan[12].

Psixofiziologik oqibatlar. Uyqu vaqti yetarli bo'lmagan yoshlar ko'proq kayfiyat beqarorligi, asabiylashuv, depressiv belgilar, o'quv samaradorligining pasayishi, ijtimoiy faoliyatdagi sustlik va hatto ortiqcha semirish yoki yurak-qon tomir kasalliklari kabi xavflarga duch kelishi mumkin. Bundan tashqari, uyqu sifati yomon bo'lgan yoshlar maktabga kech kelish, darsda charchoq his qilish, diqqatni jamlay olmaslik kabi muammolar bilan yuzlashmoqda — bu o'z navbatida o'qish natijalarini pasayishiga olib keladi[13].

Uyquni yaxshilashga yo'naltirilgan profilaktik va intervensiya dasturlari muhimdir. Muhokama doirasida tavsiya etilgan chora-tadbirlar qatorida: maktablarda uyqu masalalari haqida ta'lim berish va ekranni kech paytlarda cheklash, oxirgi sinflarda kech yotish odatiga qarshi chora ko'rish, ota-onalar va ta'lim muassasalari tomonidan uyqu tartibini qo'llab-quvvatlash kabilar bor. Shu bilan birga, yoshlarni uyqu gigiyenasi haqidagi xabardorligini oshirish, telefon va ekranlardan kech vaqtinchalik voz kechish, tungi tartibni optimallashtirish muhim omillardandir. Eng muhimi: uyqu bilan bog'liq muammolarni aniqlash va erta bosqichda murojaat qilish — masalan, maktab shifokorlari, psixologlar, uyqu mutaxassislari bilan hamkorlikda — ularni yanada chuqurroq o'rganish va intervensiya qilish imkonini beradi.

Xulosa: Yoshlar orasida uyqu gigiyenasining buzilishi keng tarqalgan va bu holat ularning psixofiziologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Uyqu yetarli bo'lmagan o'smirlar diqqatni jamlash va xotira faoliyati sustlashishi, kayfiyatning beqarorligi, charchoq, ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar hamda o'quv samaradorligining pasayishi kabi oqibatlarga duch keladi. Shu sababli, psixofiziologik holatni yaxshilash va sog'lom rivojlanishni ta'minlash uchun uyqu rejimini tartibga solish juda muhimdir.

Uyqu rejimini tartibga solishning asosiy yo'llari quyidagilar:

1. Muntazam uyqu vaqti: har kuni bir vaqtda yotish va uyg'onish, hatto dam olish kunlarida ham uyqu vaqtini chetlab o'tmaslik.

2. Elektron qurilmalarni cheklash: kechqurun ekranlardan (telefon, kompyuter, televizor) uzoqlashish, xonani qulay va qorong'i qilish.

3. Fizik faollik va ijtimoiy tartib: kunduzgi jismoniy mashqlar, ortiqcha kofein va shirinliklarni kech paytlarda iste'mol qilmaslik.

4. Psixologik yordam: ruhiy charchoq yoki stress holatlarida ota-ona, maktab psixologi yoki mutaxassislar bilan maslahatlashish.

Ushbu chora-tadbirlar nafaqat uyqu sifatini oshiradi, balki psixofiziologik holatni barqarorlashtirishga yordam beradi, o'smirlarning diqqatini jamlash, kayfiyatini yaxshilash

va o‘quv samaradorligini oshirish imkonini beradi. Shuningdek, uyqu gigiyenasi bo‘yicha ta’lim berish va sog‘lom uyqu odatlarini rag‘batlantirish maktab va jamiyat darajasida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Shochat, T., Cohen-Zion, M., & Tzischinsky, O. (2014). Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: A systematic review. *Sleep Medicine*, 15(2), 75–87. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3119585/>
2. Shochat, T., Dahl, R. E., & Carskadon, M. A. (2018). Sleep in adolescents: Physiology, cognition and mental health. *Frontiers in Public Health*, 6, 115. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1152151/full>
3. American Academy of Pediatrics (AAP). (2023). Earlier bedtime and its effect on adolescent sleep. *Pediatrics*, 152(1), e2022060607. <https://publications.aap.org/pediatrics/article/152/1/e2022060607/191499/Earlier-Bedtime-and-Its-Effect-on-Adolescent-Sleep>
4. National Research Council & Institute of Medicine. (2000). *Sleep Needs, Patterns, and Difficulties of Adolescents: Summary of a Workshop*. Washington, DC: The National Academies Press.
URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK222800/>
5. Carskadon, M. A. (Ed.). (2014). *Adolescent Sleep Patterns: Biological, Social, and Psychological Influences*. Cambridge University Press.
URL: https://assets.cambridge.org/97805216/42910/frontmatter/9780521642910_frontmatter.pdf
6. Changes in Sleep Duration Among US Adolescents, 1991–2012. *Sleep*, 2015.
7. Earlier Bedtime and Its Effect on Adolescent Sleep Duration. *Pediatrics*, 2023.
8. Sleep Quality in Adolescents in Relation to Age and Sleep-related Habitual and Environmental Factors. *Journal of Pediatric Research*, 2019.
9. Sleep duration and subjective psychological well-being in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 2014.
10. Sleep duration and depression among adolescents: Mediation effect. *Frontiers in Psychology*, 2022.
11. Insufficient Sleep in Adolescents and Young Adults: An Update on Its Consequences. *Sleep Medicine*, 2022.
12. Associations between sleep and academic performance in US students — systematic review & meta-analysis.

13. Vandendriessche, A., Verloigne, M., Boets, L., Joriskes, J., DeSmet, B., ... & Dhondt, K. (2022). Psychosocial factors related to sleep in adolescents and their willingness to participate in the development of a healthy sleep intervention: a focus group study. BMC Public Health, 22, 1876.