



TALABALAR O'RTASIDA QULOQCHINLARDAN KO'P FOYDALANISH SABABLARINI O'RGANISH

Sadullayeva Xosiyat Abduraxmanovna
Toshkent tibbiyot akademiyasi, Dotsent
Erkinov Islom Arslon o'g'li
Mamatqulova Madina Zokirjon qizi
Abdurahmonov Jo'rabek Ilhom o'g'li
Islomboyev Nodirbek Dilshod o'g'li
Toshkent Tibbiyot Akademiyasi, talaba

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot talabalar orasida quloqchinlardan keng foydalanish sabablarini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqot davomida quloqchinlardan foydalanishning asosiy omillari, ularning maqsadlari va bu odatning psixologik, ijtimoiy hamda sog'liq uchun ta'siri tahlil qilindi. So'rovnomalar va kuzatuv metodlari yordamida talabalar fikrlari yig'ilib, statistik tahlil qilindi. Tadqiqot natijasida quloqchinlarning ijobiy va salbiy jihatlari aniqlanib, talabalarga sog'lom foydalanish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: quloqchinlar, talabalar, texnologiyadan foydalanish, psixologik ta'sir, eshitish qobiliyati, ta'lim jarayoni, sog'liq, zamonaviy texnologiyalar.

Tadqiqotning maqsadi va dolzarbligi: Talabalar orasida quloqchinlardan keng foydalanish odati kundan-kunga ortib bormoqda. Ushbu tadqiqot talabalar orasida quloqchinlardan foydalanish sabablarini, ularning sog'liq va ijtimoiy hayotga ta'sirini o'rganishga qaratilgan.

Materiallar va uslublar: Tadqiqotda Toshkent tibbiyot akademiyasi, O'zbekiston milliy universiteti, Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti, Westminster xalqaro universiteti kabi 12 ta oliygohdan jami 306 nafar 17-25 yosh oralig'idagi talaba ishtirok etdi. So'rovnomalar va kuzatuv usullari orqali talabalar fikrlari yig'ildi va statistik tahlil qilindi.

Olingan natijalar: Tadqiqot natijalari talabalar orasida quloqchinlardan keng foydalanish odati mavjudligini ko'rsatdi. So'rovnoma natijalariga ko'ra, 84,7% talabalar muntazam ravishda quloqchin ishlatadi, 15,3% esa sog'liq uchun zararli deb hisoblab foydalanmaydi. Talabalarning 52,5% kuniga 30 daqiqagacha, 37,5% esa 1-3 soat davomida quloqchinlardan foydalanadi. Eng ko'p ishlatiladigan platformalar YouTube (56,3%), Spotify/Yandex Music/Apple Music (29,2%), Instagram (8,7%), Zoom/Google Meet (4,7%) va video o'yinlar (1,1%) ekanligi aniqlandi. Talabalar orasida simsiz quloqchinlar (AirPods) 63,3%, simli quloqchinlar esa 29,1% ulushga ega. So'rovnomada qatnashgan talabalar orasida quloqchin ovoz balandligini o'rta darajada sozlab ishlatadiganlar 74,7% ni tashkil etdi, 15,3% past darajada, 10,1% esa yuqori ovozda ishlatadi. Talabalarning 50,9% quloqchinlarning salbiy ta'sirini sezmagani bo'lsa, 28,9% quloqchinlar eshitish qobiliyati pasayishi yoki bosh og'rig'iga

sabab bo'lishi mumkin deb hisoblaydi. Qolgan 20,2% esa aksincha, quloqchinlar dam olishga yordam beradi deb ta'kidlagan.

Muhokama: Quloqchinlarning salbiy ta'sirlari orasida eshitish qobiliyatining pasayishi, quloq infeksiyalari, bosh og'rig'i va konsentratsiyaning kamayishi kuzatilgan. Bundan tashqari, quloqchinlardan uzoq vaqt foydalanish tashqi muhitni sezish qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin, bu esa yo'l-transport hodisalari kabi xavfli holatlarni keltirib chiqarishi ehtimoli bor.

Biroq, quloqchinlarning foydali jihatlar ham mavjud. Shovqinni izolyatsiya qilish, diqqatni jamlash, qo'ng'iroqlar uchun qulaylik yaratish, sport mashg'ulotlari davomida foydalanish va shaxsiy xotirjamlikni ta'minlashda quloqchinlarning ijobiy ta'siri borligi aniqlangan. So'rovnoma natijalariga ko'ra, talabalar quloqchinlardan asosan uyda (46,5%), transportda yoki ko'chada (40,2%), dars yoki o'qish jarayonida (7,7%) hamda sport mashg'ulotlari davomida (5,6%) foydalanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, quloqchinlardan to'g'ri foydalanish muhim sanaladi. Ovoz balandligini me'yorida ushlab turish, foydalanish vaqtini cheklash va gigiyenaga e'tibor qaratish talabalar salomatligini saqlashga yordam beradi.

Xulosa va tavsiyalar: Talabalar orasida quloqchinlardan foydalanish zamonaviy turmushning ajralmas qismiga aylangan. Biroq, noto'g'ri foydalanish sog'liq uchun xavfli bo'lishi mumkin. Shu sababli, quloqchinlardan foydalanishda ehtiyot choralariga rioya qilish, ovoz balandligini 60% dan oshirmaslik va uzluksiz foydalanish vaqtini 60 daqiqadan oshirmaslik tavsiya etiladi. Gigiyenaga rioya qilish va quloqchinlarni muntazam tozalash muhim sanaladi. Tashqi shovqinni kamaytirish uchun shovqin izolyatsiyalovchi quloqchinlardan foydalanish tavsiya etiladi, lekin transport va jamoat joylarida haddan tashqari ishlatmaslik lozim. Shu bilan birga, eshitish qobiliyatida o'zgarish sezilsa, mutaxassisga murojaat qilish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. FI, S., NO, A., SA, S., GO, T., NF, Y., & MR, M. (2020). Psychoemotional State of the Universities' Teaching Staff in Uzbekistan. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(4).
2. Юлдашева, Ф. У., Тошматова, Г. А., & Шигакова, Л. А. (2023). ОКАЗАНИЕ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ. In *Современная наука: актуальные вопросы социально-экономического развития* (pp. 164-174).
3. Саломова, Ф. И., & Тошматова, Г. О. (2012). Эпидемиология мастопатии и особенности заболеваемости женщин, страдающих мастопатией. *Врач-аспирант*, 52(3.1), 222-228.
4. Kobiljonova, S. R., Jalolov, N. N., Sharipova, S. A., & Tashmatova, G. A. (2023). Clinical and morphological features of gastroduodenitis in children with saline diathesis. *American Journal of Pedagogical and Educational Research*, 10, 35-41.
5. Imamova, A. O., Salomova, F. I., Axmadaliev, N. D., Toshmatova, G. A., & Sharipova, S. A. (2022). Ways to optimize the formation of the principles of a healthy lifestyle of children. *American Journal of Medicine and Medical Sciences*, 12(6), 606-608.

6. Imamova, A. O., & Toshmatova, G. O. (2023). Protecting works and hygienic assessment of nutrition of preschool children in Tashkent. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 3(02), 47-50.
7. Akhmadaliev, N. O., Salomova, F. I., Sadullaeva, K. A., Abdukadirova, L. K., Toshmatova, G. A., & Otajonov, I. O. (2021). Health state of teaching staff of different universities in the Republic of Uzbekistan.
8. Саломова, Ф. И., Садуллаева, Х. А., Миррахимова, М. Х., Кобилжонова, Ш. Р., & Абатова, Н. П. (2023). Загрязнение окружающей среды и состояние здоровья населения. *Yosh olimlar tibbiyot jurnali*, 1(5), 163-166.
9. Khalmatova, B., Mirrakhimova, M., Tashmatova, G., & Olmosov, R. (2017). Efficiency of the usage of antagonists of leukotrienic receptors at children with bronchial asthma. In *International Forum on Contemporary Global Challenges of Interdisciplinary Academic Research and Innovation* (pp. 291-296).
10. Salomova, F. I., Jumakulovich, E. N., & Toshmatova, G. A. (2022). Hygienic Basis for the Use of Specialized Food for Alimentary Prevention of Mastopathy. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 13.
11. Salomova, F. I., Hakimova, D. S., Ashurboyev, F. A. O. L., & Toshmatova, G. Z. A. (2022). COVID-19 PANDEMIYASI DAVRIDA BOLALAR VA O'SMIRLARNING KUN TARTIBI VA SALOMATLIK HOLATI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(4), 465-474.
12. Саломова, Ф. И., & Садуллаева, Х. А. (2017). Экология человека в медицинском образовании. *Молодой ученый*, (22), 425-427.
13. Абдумаликова, И. А., Садуллаева, Х. А., Мадумаров, Д. Н., Иванина, В. А., & Гусарова, М. А. (2019). Ремоделирование венечного русла и миокарда крысы под сочетанным действием высокогорья и открытой распределительной установки мощностью 35 кВт. *Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета*, 19(5), 99-103.
14. Akhmadaliev, N. O., Salomova, F. I., Sadullaeva, K. A., Abdukadirova, L. K., Toshmatova, G. A., & Otajonov, I. O. (2021). Health state of teaching staff of different universities in the Republic of Uzbekistan.
15. Саломова, Ф. И., Искандарова, Г. Т., Садуллаева, Х. А., Шарипова, С. А., Шеркўзиева, Г. Ф., Нурматов, Б. Қ., & Садирова, М. К. (2022). Атроф мухит ва инсон саломатлиги мутахассислиги амалий кўникмаларни ўзлаштириш бўйича” услубий кўрсатма.
16. Саломова, Ф., Садуллаева, Х., & Кобилжонова, Ш. (2022). Гигиеническая оценка риска развития аллергических заболеваний кожи у детского населения. *Актуальные вопросы профилактики стоматологических заболеваний и детской стоматологии*, 1(01), 88-91.
17. Саломова, Ф. И., Шеркушева, Г. Ф., Салуллаева, Х. А., Султанов, Э. Ё., & Облокулов, Л. Г. (2023). Загрязнение атмосферного воздуха города алмалык. *Медицинский журнал молодых ученых*, 5(01), 142-146.
18. Садуллаева, Х. А., Саломова, Ф. И., Мирсагатова, М. Р., & Кобилжонова, С. Р. (2023). Проблемы загрязнения водоемов в условиях Узбекистана.
19. Тухтаров, Б. Э. (2008). Белковая обеспеченность профессиональных спортсменов, занимающихся борьбой кураш. *Вопросы питания*, 77(1), 46-47.

20. Ахмадалиева, Н. О., Саломова, Ф. И., Садуллаева, Х. А., Шарипова, С. А., & Хабибуллаев, С. Ш. (2021). Заболеваемость преподавательского состава ВУЗа технического профиля. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(10), 860-871.

21. Саломова, Ф. И., Садуллаева, Х. А., & Самигова, Н. Р. (2022). Загрязнение атмосферы соединениями азота как этиологический фактор развития СС заболеваний г. ООО" TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYT.

22. Садуллаева, Х. А., & Шарипова, С. А. (2017). Подготовка врачей общей практики к формированию у населения основ здорового образа жизни. *Молодой ученый*, (23-2), 5-7.

23. Стожарова, Н. К., Махсумов, М. Д., Садуллаева, Х. А., & Шарипова, С. А. (2015). Анализ заболеваемости населения Узбекистана болезнями системы кровообращения. *Молодой ученый*, (10), 458-462.