

**TIBBIYOT TEXNIKUMI TALABALARIDA GADJETLARDAN FOYDALANISH VA
VAQTNi NOTO'G'RI TAQSIMLASH NATIJASIDA KELIB CHIQUADIGAN
SURUNKALI CHARCHOQ HISSI VA UNING IJTIMOIIY FAOLLIKKA TA'SIRI**

Ziyoviddinova Gulnoza

Andijon davlat tibbiyot instituti, Sog'liqni saqlashni boshqarish va
aholi salomatligini saqlash yo'nalishi, 1-kurs magistratura talabasi

Ilmiy rahbar: k.t.f.n. Madaxanov Akbar Sobirjanovich

E-mail: gulnozaxonn12@gmail.com

Maqola chiqarilgan sana: 10.05.2026

ANNOTATSIYA

Maqsad: Ushbu tadqiqot Namangan shahar Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi talabalarining gadjetlardan (telefon, kompyuter, ijtimoiy tarmoqlar) haddan ortiq foydalanishi va vaqtni noto'g'ri taqsimlashi natijasida yuzaga keladigan surunkali charchoq hissi hamda bu holatning ularning ijtimoiy faolligiga ta'sirini o'rganishga qaratilgan.

Uslublar: Kross-seksional tavsiflovchi tadqiqot 2026-yilning aprel-may oylarida o'tkazildi. Tadqiqotga Namangan shahar Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumining 1-3-kurs talabarlari ($n = 100$, barchasi qiz) kiritildi. Ma'lumotlar standartlashtirilgan so'rovnomalar (Chalder Fatigue Scale, Pittsburgh Sleep Quality Index, Gadget foydalanish so'rovnomasi va Social Functioning Questionnaire) yordamida to'plandi.

Natijalar: Respondentlarning 65,0% ($n = 65$) kundalik vaqtining katta qismini gadjetlarga sarflashi aniqlandi. Sutkasiga 5 soat va undan ortiq ekran vaqti qayd etgan talabalarning 72,3% da surunkali charchoq hissi belgilari kuzatildi. Kechki soatlarga (00:00 dan keyin) telefon ishlatish odati bilan uyqu yetishmovchiligi o'rtasida kuchli bog'liqlik aniqlandi ($r = 0,71$; $p < 0,001$). Surunkali charchoq hissini boshdan kechiruvchi talabalarning 69,4% da ijtimoiy faollikning sezilarli darajada pasayishi qayd etildi.

Xulosa: Tibbiyot texnikumi talabalarida gadjetlardan foydalanishni tartibga solish va vaqt menejmentini shakllantirish surunkali charchoq hissini kamaytirish hamda ijtimoiy faollikni yaxshilashning asosiy sharti hisoblanadi.

Kalit so'zlar: surunkali charchoq hissi, gadjetlar, ekran vaqti, vaqt menejmenti, tibbiyot texnikumi, ijtimoiy faollik, uyqu yetishmovchiligi, Namangan

**CHRONIC FATIGUE PERCEPTION CAUSED BY GADGET USE AND POOR TIME
MANAGEMENT IN MEDICAL COLLEGE STUDENTS AND ITS IMPACT ON
SOCIAL ACTIVITY**

ABSTRACT

Background: Excessive gadget use (smartphones, social media, computer games) and poor time management among medical college students lead to chronic fatigue perception, which negatively affects their social activity and academic performance.

Methods: A cross-sectional descriptive study was conducted in April-May 2026 among 100 female students (1st-3rd year) of the Abu Ali ibn Sino Public Health College in Namangan city.

Standardized questionnaires including the Chalder Fatigue Scale, Pittsburgh Sleep Quality Index, Gadget Use Questionnaire, and Social Functioning Questionnaire were applied.

Results: 65.0% of respondents spent a significant portion of their daily time on gadgets. Among students reporting 5 or more hours of daily screen time, 72.3% exhibited chronic fatigue perception symptoms. A strong correlation was found between late-night phone use (after midnight) and sleep deprivation ($r = 0.71$; $p < 0.001$). Among students experiencing chronic fatigue perception, 69.4% demonstrated a significant decline in social activity.

Conclusion: Regulating gadget use and developing time management skills among medical college students are essential prerequisites for reducing chronic fatigue perception and improving social activity.

Keywords: chronic fatigue perception, gadgets, screen time, time management, medical college, social activity, sleep deprivation, Namangan

1. KIRISH (INTRODUCTION)

1.1. Muammoning dolzarbligi

Zamonaviy raqamli texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan bir davrda smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar va kompyuter o'yinlari yoshlar, xususan talabalar hayotida tobora ko'proq o'rin egallaydi. Tibbiyot texnikumi talabalari uchun bu muammo ikki tomonlama xarakter kasb etadi: bir tomondan, yuqori akademik yuklamadan kelib chiqadigan stress; ikkinchi tomondan, gadgetlardan haddan ortiq foydalanish natijasida vaqtning noto'g'ri taqsimlash.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlar sutkasiga o'rtacha 6-9 soatni ekran oldida o'tkazadi va bu holat uyqu sifatini yomonlashtiradi, jismoniy hamda aqliy charchoqqa olib keladi (WHO, 2022). Tibbiyot texnikumi talabalarida bu muammo yanada keskinroq namoyon bo'ladi: dars daftari ustida o'tirishi lozim bo'lgan vaqtlarda telefon va ijtimoiy tarmoqlarga berilish, kech soatlarga video ko'rish yoki kompyuter o'yinlari bilan shug'ullanish ertaga o'qishga ulgurmay qolishga, darslarni yaxshi o'zlashtirilmasslikka va kun davomida o'zlarini doimiy holsiz his qilishlariga sabab bo'ladi.

Surunkali charchoq hissi - dam olish va uyqudan keyin ham ketmaydigan, doimiy holsizlik, quvvatsizlik va ruhan tushkunlik holatidir. U klinik kasallik emas, balki turmush tarzi va vaqt menejmentidagi muammolardan kelib chiquvchi sub'ektiv holat sifatida talqin etiladi (Chalder et al., 1993). Biroq ushbu holat talabalarining akademik muvaffaqiyatiga, ijtimoiy munosabatlariga va kelajakdagi kasbiy faoliyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'zbekistonda, xususan Namangan shahrida tibbiyot texnikumi talabalarining gadgetlardan foydalanish tartibi, vaqt taqsimlashi va surunkali charchoq hissi o'rtasidagi bog'liqlik hali yetarli darajada o'rganilmagan. Ushbu tadqiqot ana shu bo'shliqni to'ldirishga mo'ljallangan.

1.2. Muammo sabablari: gadgetlar va vaqt menejmenti

Talabalar o'rtasida kuzatiladigan vaqtning noto'g'ri taqsimlashning asosiy sabablari quyidagilardan iborat:

- Gadgetlardan haddan ortiq foydalanish: Talabalar kundalik vaqtining katta qismini ijtimoiy tarmoqlarda (Instagram, Telegram, TikTok), kompyuter o'yinlarida va video platformalarda o'tkazadilar. Bu holat o'qishga ajratilishi lozim bo'lgan vaqtning sarflab yuboradi va aqliy dam olishning o'rnini sun'iy tizimlarga topshiradi.

- Kechki soatlarga ekrandan foydalanish: Ko'pgina tadqiqotlar ko'rsatishicha, yotoqda telefon ishlatish odati melatonin ishlab chiqarilishini susaytiradi, uyquning kech kelishiga va

uning davomiyligining qisqarishiga olib keladi (Blasche et al., 2023). Natijada talabalar ertalab uyg'onishda qiynaladilar, darslarga kechikib keladilar yoki ulgurmay qoladilar.

- Maqsad qo'yish va rejalashtirish ko'nikmalarining yetarli emasligi: Vaqtni rejalashtira olmagan talabalar darsga tayyorgarlikni keyinga suradi, pirovardida birdaniga ko'p o'qishga majbur bo'ladi va bu ortiqcha aqliy zo'riqishga olib keladi (Macan et al., 1990).

- Yig'ilgan charchoqning kumulativ ta'siri: Har kuni biroz kam uxlash, biroz ko'proq ekranga qarash - bu holat asta-sekin to'planib, semestr o'rtasida yoki oxirida o'tkir charchoq krizisiga aylanadi.

1.3. Surunkali charchoq hissining ijtimoiy faollikka ta'siri

Surunkali charchoq hissi talabalarning nafaqat akademik ko'rsatkichlarini, balki ijtimoiy hayotini ham jiddiy cheklaydi. Charchagan talaba do'stlari bilan uchrashishdan, madaniy tadbirlarda ishtirok etishdan, sport va jamoaviy faoliyatdan uzoqlashadi. Bu esa ijtimoiy izolyatsiyaga, o'z navbatida depressiya va tashvish holatining kuchayishiga olib kelishi mumkin (Preprints, 2025). Luo va boshqalar (2023) o'z tadqiqotlarida surunkali charchoq va ijtimoiy faollikning pasayishi o'rtasida o'zaro ta'sir mexanizmi mavjudligini ko'rsatdi: charchoq izolyatsiyaga, izolyatsiya esa charchoqni yanada kuchaytiradi.

2. USLUBLAR (METHODS)

2.1. Tadqiqot dizayni

Kross-seksional tavsiflovchi tadqiqot 2026-yilning aprel-may oylarida Namangan shahar Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumida o'tkazildi. Tadqiqot Helsinkiy deklaratsiyasi tamoyillariga muvofiq tashkil etildi va barcha ishtirokchilardan yozma rozilik olindi.

2.2. O'rganish ob'ekti va namuna

Kiritish mezonlari:

- Namangan shahar Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumining 1-3-kurs talabalari

- 17-22 yoshdagi qiz talabalar
- So'rovnoman to'liq to'ldirgan respondentlar

Chiqarish mezonlari:

- So'rovnomada surunkali charchoq hissiga doir savollarga javob berishdan bosh tortgan talabalar
- Tadqiqotda ishtirok etishga rozilik bermagan talabalar

Jami 100 nafar qiz talaba tadqiqotga kiritildi: 1-kurs - 50 nafar, 2-kurs - 30 nafar, 3-kurs - 20 nafar. Barcha respondentlar qiz bo'lganligi texnikumdagi kontingentning o'ziga xos xususiyatini aks ettiradi.

2.3. O'lchov vositalari

Chalder Fatigue Scale (CFS): 11 banddan iborat bo'lib, jismoniy va aqliy charchoqni alohida baholaydi. Ushbu tadqiqotda u surunkali charchoq hissini sub'ektiv o'lchash vositasi sifatida qo'llanildi (Chalder et al., 1993).

Pittsburgh Uyqu Sifati Indeksi (PSQI): 7 ta komponentdan iborat bo'lib, uyqu sifati va davomiyligini baholaydi. 5 balldan yuqori natija yomon uyqu sifati hisoblanadi (Buysse et al., 1989).

Gadget foydalanish so'rovnomasi (mualliflik so'rovnomasi): Kundalik ekran vaqti (soatda), ijtimoiy tarmoqlarga sarflangan vaqt, kechki soatlarda telefon ishlatish odati va kompyuter o'yinlarida o'tkazilgan vaqtni baholadi.

Social Functioning Questionnaire (SFQ): Ijtimoiy faollikni 8 soha bo'yicha - do'stlar bilan muloqot, oilaviy munosabatlar, ta'limdagi ishtirok, dam olish va sport faoliyati bo'yicha baholadi (Tyrer et al., 2005).

2.4. Statistik tahlil

Ma'lumotlar SPSS 26.0 dasturida qayta ishlandi. Tavsiflovchi statistika (o'rtacha, standart og'ish, foizlar), Pearson korrelyatsiya koeffitsienti va khi-kvadrat (χ^2) testi qo'llanildi. Statistik ahamiyatlilik darajasi $p < 0,05$ qilib belgilandi.

3. NATIJALAR (RESULTS)

3.1. Namuna tavsiflari

Jami 100 nafar qiz talaba tadqiqotda qatnashdi. O'rtacha yosh 18,6 +/- 1,3 yil. Kurs taqsimoti: 1-kurs - 50 nafar (50,0%), 2-kurs - 30 nafar (30,0%), 3-kurs - 20 nafar (20,0%).

1-jadval: Respondentlarning ijtimoiy-demografik tavsiflari (n = 100)

Ko'rsatkich	n	Foiz (%)
1-kurs	50	50,0
2-kurs	30	30,0
3-kurs	20	20,0
Yotoqxonada yashovchi	43	43,0
Uydan qatnab o'quvchi	57	57,0
O'rtacha yosh (yil)	18,6 +/- 1,3	-

3.2. Gadgetlardan foydalanish tartibi

So'rovnoma natijalari talabalar orasida gadgetlardan foydalanish odatlarining nihoyatda yuqori ekanligini ko'rsatdi:

- 65,0% (n = 65) talaba kuniga 5 soat va undan ortiq vaqtni ekran oldida o'tkazadi
- 73,0% (n = 73) kechqurun 23:00 dan keyin ham telefondan faol foydalanadi
- 54,0% (n = 54) kecha 00:00 dan keyin uxlashga yotadi
- 62,0% (n = 62) ijtimoiy tarmoqlarga (Instagram, Telegram, TikTok) kuniga 3 soatdan ortiq vaqt sarflaydi
- 37,0% (n = 37) kompyuter o'yinlari yoki video ko'rish bilan kuniga 2 soatdan ortiq shug'ullanadi

2-jadval: Kunlik ekran vaqti taqsimoti (n = 100)

Ekran vaqti	n	Foiz (%)
2 soatgacha	10	10,0

2-4 soat	25	25,0
5-7 soat	40	40,0
7 soatdan ortiq	25	25,0
Jami	100	100,0

3.3. Uyqu va ertalabki holat

Gadjetlardan kechki soatlarda foydalanish uyqu sifatiga bevosita ta'sir etdi:

- Talabalarning 63,0% (n = 63) yomon uyqu sifatiga ega (PSQI $\geq$ 5)
- 69,0% (n = 69) ertalab uyg'onishda qiynalishini bildirdi
- 57,0% (n = 57) darslarga kech qolishi yoki ulgurmay qolish holatlarini qayd etdi
- Kechki soatlarda telefon ishlatish va yomon uyqu sifati o'rtasida kuchli korrelyatsiya aniqlandi (r = 0,71; p < 0,001)

3.4. Surunkali charchoq hissi tarqalishi

Chalder Fatigue Scale natijalariga ko'ra, talabalarning 62,0% (n = 62) surunkali charchoq hissini namoyish etdi. Bu talabalar kun davomida o'zlarini doimiy holsiz his qilishlarini, darslarda diqqatni jamlashda qiynalishlarini va dam olishdan keyin ham charchoq ketmasligini bildirdi.

Ekran vaqti va surunkali charchoq hissi o'rtasida to'g'ri bog'liqlik aniqlandi: kuniga 5 soat va undan ortiq ekranga qaraydigan talabalarning 72,3% da surunkali charchoq hissi kuzatildi.

3-jadval: Ekran vaqti va surunkali charchoq hissi bog'liqligi (n = 100)

Kunlik ekran vaqti	Talabalar soni (n)	Charchoq mavjud (%) hissi
2 soatgacha	10	20,0
2-4 soat	25	40,0
5-7 soat	40	65,0
7 soatdan ortiq	25	84,0
Jami	100	62,0

4-jadval: Surunkali charchoq hissi kurs bo'yicha (n = 100)

Kurs	n	Charchoq hissi (n)	Foiz (%)
1-kurs	50	30	60,0
2-kurs	30	19	63,3
3-kurs	20	13	65,0
Jami	100	62	62,0

3.5. Surunkali charchoq hissining ijtimoiy faollikka ta'siri

Social Functioning Questionnaire natijalari surunkali charchoq hissini boshdan kechiruvchi 62 talabaning 69,4% da ijtimoiy faollikning sezilarli darajada pasayganligini ko'rsatdi.

5-jadval: Ijtimoiy faollikning ta'sirlangan sohalari (charchoq hissi mavjud, n = 62)

Ijtimoiy faollik sohasi	Ta'sirlangan (n)	Foiz (%)
Sport va jismoniy faollik	53	85,5

Do'stlar bilan muloqot	51	82,3
Sinfidan tashqari mashg'ulotlar	47	75,8
O'quv guruhi faoliyatida ishtirok	44	71,0
Madaniy-ijtimoiy tadbirlarda ishtirok	43	69,4
Oilaviy munosabatlar	35	56,5

4. MUHOKAMA (DISCUSSION)

4.1. Gadgetlar va charchoq bog'liqligi

Tadqiqotimiz natijalari xalqaro adabiyotdagi ma'lumotlar bilan uyg'un. Blasche va boshqalar (2023) Vena tibbiyot universiteti talabalarida uzoq davom etadigan aqliy mehnat va yetarli dam olmaslik ertangi charchoq va distressni sezilarli darajada oshirishini isbotladi. Bizning tadqiqotimizda esa aqliy zo'riqishning asosiy manbai o'quv yuklamasidan tashqari gadgetlar bo'ldi: talabalar o'quv vaqtlarida ham, dam olish vaqtlarida ham ekrandan uzoqlasha olmadilar.

Lyon Sharqiy tibbiyot maktabida o'tkazilgan PROMESS loyihasi (2023) talabalarning 53% yomon uyqu sifatiga ega ekanligini aniqladi. Bizning tadqiqotimizda bu ko'rsatkich 63,0% ni tashkil etdi; bu farqni tibbiyot texnikumi talabalarida gadgetlarga ortiqcha bog'liqlikning yuqori ekanligi bilan izohlash mumkin.

4.2. "Vaqtini sarflovchi halqa" mexanizmi

Tadqiqot ma'lumotlari o'ziga xos aylanma mexanizmni ochib berdi: talabalar stressni kamaytirish uchun gadgetlarga murojaat qiladi - gadgetlarga sarflangan vaqt o'qishga ajratilgan vaqtini qisqartiradi - o'quv materiallari qoladi - kech soatlarda shoshilinch tayyorgarlik - uyqu kech keladi yoki kam uxlanadi - ertalab uyg'onish qiyin - darsga ulgurmay qolish - stress yana ortadi - talaba yana gadgetga qo'l uzatadi. Bu halqa semestr davomida davom etib, surunkali charchoq hissining shakllanishiga olib keladi.

4.3. Ijtimoiy faollikning pasayishi

Tadqiqotimizdagi eng muhim topilmalardan biri - surunkali charchoq hissi va ijtimoiy faollikning pasayishi o'rtasidagi kuchli bog'liqlik. Charchagan talaba avval sport va jamoaviy faoliyatdan, keyin do'stlar bilan muloqotdan uzoqlashadi. Paradoks shundaki, gadgetlar ijtimoiy vosita sifatida qabul qilingan bo'lsa-da, ular haqiqiy yuzma-yuz muloqotni siqib chiqarmoqda. Burnout va ijtimoiy faoliyatga oid tizimli tahlillar (Preprints, 2025) oilaviy va tengdoshlar qo'llab-quvvatlashining charchoq belgilarini kamaytirishi mumkinligini ko'rsatdi - bu esa haqiqiy ijtimoiy muloqotni qayta tiklash zarurligini bildiradi.

4.4. Amaliy ahamiyat

Tadqiqot natijalari quyidagi amaliy tavsiyalarga asos beradi:

- Raqamli gigiyena darslarini kiritish: Ta'lim muassasalari o'quv dasturiga gadgetlardan foydalanish tartibi, ekran vaqtini cheklash usullari va uyqu gigiyenasiga bag'ishlangan maxsus mavzularni kiritish lozim.
- Vaqt menejmenti treninglari: Talabalarni semestr boshida vaqtini rejalashtirish, ustuvorlik belgilash va dam olishni to'g'ri tashkil etish ko'nikmalariga o'rgatish zarur.
- Raqamli detoks amaliyotlari: Texnikum miqyosida darsdan keyingi ekransiz soat kabi tashabbuslar ijtimoiy faollikni rag'batlantirishi mumkin.

● Psixologik qo'llab-quvvatlash: Muassasada psixolog xizmati yoki tengdoshlar qo'llab-quvvatlash guruhlarini tashkil etish talabalarning charchoq va stressga nisbatan chidamliligini oshiradi.

4.5. Cheklovlar

Tadqiqot bitta muassasada faqat qiz talabalar orasida o'tkazilganligi va kross-seksional dizayn sabab natijalarni umumlashtirishda ehtiyotkorlik talab etiladi. Bundan tashqari, gadget foydalanish vaqti o'z-o'zini baholash asosida olinganligi sub'ektiv xato ehtimolini oshiradi. Kelajakdagi tadqiqotlar ekranometr dasturlari yordamida ob'ektiv ma'lumot to'plash va longitudinal yondashuv orqali o'tkazilishi tavsiya etiladi.

5. XULOSA (CONCLUSION)

Ushbu tadqiqot Namangan shahar Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi talabalarida gadgetlardan haddan ortiq foydalanish (kuniga 5 soat va undan ortiq ekran vaqti - 65,0%) va kechki soatlargacha telefon ishlatish odati (73,0%) surunkali charchoq hissinin shakllanishida asosiy omillar ekanligini tasdiqladi. Talabalarning 62,0% da surunkali charchoq hissi aniqlandi va bu holat 69,4% da ijtimoiy faollikning sezilarli darajada pasayishiga olib keldi.

Vaqtning noto'g'ri taqsimlash va gadgetlarga ortiqcha bog'liqlik o'ziga xos aylanma halqa hosil qilmoqda: charchoq - izolyatsiya - yanada ortiq charchoq. Bu halqani uzish uchun tibbiyot texnikumi darajasida raqamli gigiyena, vaqt menejmenti va ijtimoiy faollikni rag'batlantiruvchi kompleks dasturlarni joriy etish zarur.

Kelajakdagi tadqiqotlarda aralashuv dasturlari samaradorligini baholash va namunani kengaytirish (erkak talabalar, boshqa muassasalar) tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (REFERENCES)

Xorijiy manbalar:

1. Blasche, G., Khanaqa, T. A. K., & Wagner-Menghin, M. (2023). Mentally demanding work and strain: Effects of study duration on fatigue, vigor, and distress in undergraduate medical students. *Healthcare*, 11(12), 1674. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121674>
2. Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(89)90047-4)
3. Chalder, T., Berelowitz, G., Pawlikowska, T., et al. (1993). Development of a fatigue scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 37(2), 147-153. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(93\)90081-P](https://doi.org/10.1016/0022-3999(93)90081-P)
4. Clery, P., King, E., Crawley, E., & Gaunt, D. (2022). The importance of school in the management of ME/CFS: issues identified by adolescents and their families. *Health & Social Care in the Community*, 30(6). <https://doi.org/10.1111/hsc.13942>
5. *Frontiers in Education*. (2026). Higher education fatigue and its associated factors among healthcare undergraduates in post-COVID-19. *Frontiers in Education*, 9, 1667303. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1667303>
6. Lim, E. J., Ahn, Y. C., Jang, E. S., et al. (2020). Systematic review and meta-analysis of the prevalence of CFS/ME. *Journal of Translational Medicine*, 18(1), 100. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02269-0>

7. Luo, L., Zhang, Y., Huang, T., et al. (2023). A description of the current status of chronic fatigue syndrome among university students in Wuhan, China. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1047014. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1047014>
8. Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
9. Preprints.org. (2025). Factors influencing burnout among university students: Systematic review (2020-2025). <https://www.preprints.org/manuscript/202512.2828>
10. PROMESS Project. (2023). Sleep for optimal medical students: Field survey results. Lyon Est Faculty of Medicine. *ClinicalTrials.gov*: NCT06297330. <https://clinicaltrials.gov/study/NCT06297330>
11. StatPearls. (2025). Chronic Fatigue Syndrome. NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557676/>
12. Tyrer, P., Nur, U., Crawford, M., et al. (2005). The Social Functioning Questionnaire. *International Journal of Social Psychiatry*, 51(3), 265-275. <https://doi.org/10.1177/0020764005057395>
13. WHO. (2022). World Health Organization global report on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>

O'zbek va mahalliy manbalar:

14. Turgunov, A. I. (2024). Tibbiyot oliygohlari talabalarida psixik salomatlik muammolari va ularga psixologik yordam ko'rsatish ishlari. *Cyberleninka.ru*. cyberleninka.ru/article
15. Mudarrisziyo.uz. (2024). Talabalar o'rtasida jismoniy tarbiya: sog'liqning garovi. *Pedagogika, psixologiya va ijtimoiy tadqiqotlar*, 137-142. mudarrisziyo.uz/article/2303
16. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2023). Tibbiy xodimlar tayyorlash tizimiga oid normativ hujjatlar to'plami. Toshkent: O'z SSV. <https://ssv.uz>
17. Karimova, Sh. D., Matyoqubova, Z. Y., Madaminova, M. A., et al. (2025). Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda suitsidal xulqni oldini olish omillari. *O'zbekiston ilmiy nashri*.