

ENERGETIK ICHIMLIKLER ISTE'MOLNING TALABALARDA KOGNITIV FUNKSIYALAR VA O'QUV NATIJALARIGA TA'SIRI: GIGIYENIK VA PSIXOFIZIOLOGIK TAHLIL

Bozorov A. A.

Jalolov N. N.

Xudoyorova Sh.E.

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti

Energetik ichimliklar tarkibidagi kofein, shakar va boshqa stimulyatorlar qisqa muddatli hushyorlik va diqqatni yaxshilash xususiyatiga ega bo'lishi mumkin, biroq ularning uzoq muddatli ta'siri bo'yicha ilmiy adabiyotlarda qarama-qarshi natijalar mavjud. Masalan, ba'zi tadqiqotlar energetik ichimliklar iste'molining kognitiv vazifalar, shu jumladan diqqat va tezkorlikni vaqtincha oshirganini ko'rsatgan bo'lsa, boshqalar bu effektni tasdiqlamagan yoki ularni salbiy holatlar bilan bog'lagan. Energetik ichimliklarni iste'mol qilish ko'pincha uyqu buzilishi, stress darajasining oshishi va psixologik charchoq bilan ham bog'liq.

Energetik ichimliklar asosan kofein, shakar, taurine va boshqa stimulyatorlar bilan boyitilgan, o'ziga xos energiya beruvchi ichimliklar bo'lib, ular tezda hushyorlik, diqqat va umumiy ish qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan. Bu ichimliklar ayniqsa talabalar va yuqori aqliy faoliyat talab qiladigan guruhlar orasida keng tarqalgan. Ishlab chiqaruvchilar ko'pincha energetik ichimliklar iste'molining ijobiy ta'sirlarini marketing qilsa ham, ilmiy adabiyotlarda bu ta'sirlar bo'yicha qarama-qarshi natijalar mavjud, ularning biologik mexanizmlari ham to'liq ochildirilmagan. Energetik ichimliklarning qisqa muddatli ta'siri yuzasidan ba'zi tadqiqotlar diqqat va xotirani yaxshilashni ko'rsatgan bo'lsa, ularning uzoq muddatli oqibatlari, psixologik salomatlik, stress va uyqu sifati bilan bog'liq kompleks ta'sirlar ham qayd etilgan. Talabalar orasida energetik ichimliklardan foydalanish ko'pincha imtihonlarga tayyorgarlik, uzoq muddatli o'qish yoki kechki o'quv sessiyalari bilan bog'lanadi. Shuningdek, ularning iste'moli uyqu tartibini buzishi, stress darajasini oshirishi, kognitiv charchoqni kuchaytirishi mumkin, bu esa o'z navbatida akademik natijalarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Kognitiv funksiyalar va energetik ichimliklar. Energetik ichimliklar tarkibidagi kofein kognitiv funksiyalarga qisqa muddatli ta'siri kuchli tadqiq qilinmoqda. Bir qator tadqiqotlarda kofein va shakar kombinatsiyalari reaksiya tezligini, diqqatni va qisqa muddatli xotirani yaxshilashi aniqlangan.

Tadqiqotlarda energiya ichimligi iste'mol qilgan qatnashchilarda diqqat va xotira indekslarida sezilarli o'sish qayd etilgan. Shu bilan birga, ayrim eksperimental ishlarda energetik ichimliklar bilan placebo o'rtasida kognitiv testlarda mumkin bo'lgan farqlar topilmagan. Bu natijalar shuni ko'rsatadiki, energetik ichimliklar qisqa muddatli hushyorlik va diqqatni oshirishi mumkin, ammo ularning samaradorligi va uzluksiz ta'siri doimiy emas.

Uyqu sifati va psixologik holat. Energetik ichimliklarni iste'mol qilish ko'pincha uyqu ritmi va sifatiga salbiy ta'sir qiladi. Tadqiqotlarda keng tarqalgan holat shuki, energetik ichimliklarni iste'mol qilgan talabalarda uyqu sifati pasaygan, bu depressiv simptomlar va charchoq bilan bog'langan. Shu bilan birga, uyqu sifati past bo'lganda kognitiv funksiyalar va akademik natijalar ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Energetik ichimliklar tarkibidagi kofein qisqa muddatda diqqat va xotirani yaxshilashi mumkin, ammo bu ta'sir barcha holatlarda aniqlanmaydi va uzoq muddatli o'rganishlar talab etiladi. Uxlayolmaslik va uyqu sifati pasayishi energetik ichimliklar iste'molidan keyin ko'p kuzatiladi, bu talabalarning akademik samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik holat va stress darajasi energetik ichimlik iste'molidan salbiy ta'sirlanadi, shuning uchun talabalarda qo'shimcha stressni kamaytirish strategiyalari ishlab chiqilishi lozim. Gigiyenik yondashuvlar — talabalarga bilim berish, uyqu rejimi va ovqatlanish bo'yicha sog'lom odatlarni shakllantirish — uzoq muddatli kognitiv salomatlik va akademik natijalarni yaxshilashi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Axmadaliyeva, N. O., Bozorova, M. Y., Nigmatullayeva, D. J., & Jalolov, N. N. (2023). GIPERTONIYA KASALLIGI SABABLARI VA DAVOLASH USULLARI. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 3(6 Part 2), 130-133.
2. Carman, K. B., Aslantaş, D., Dinleyici, M., Ünsal, A., Aygar, H., Akbulut, S., Atalay, B., Soysal, A., Dağtekin, G., & Aydoğan, S. (2021). The prevalence of energy drink consumption among high school students: Evaluation of the effects on perceived stress and sleep quality. Turkish Journal of Pediatric Disease, 15(1), 12–18. <https://doi.org/10.12956/tchd.628406>
3. Kosimova, X. T., Ikramova, N. A., & Umedova, M. E. (2025). HAVONING IFLOSLANISHI VA ARTERIAL GIPERTENZIYA O'RTASIDAGI ALOQADORLIK.
4. Oliveira Batista, D. R., Silva, K. V. C., Torres, M., Pires da Costa, W., Monfort-Pañego, M., Silva, P. R. E., & Noll, M. (2025). Effects of energy drinks on mental health and academic performance of university students: A systematic review and meta-analysis protocol. PLOS ONE, 20(3), e0319533. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319533>
5. Qizi, A. M. X., & O'G'Li, J. N. N. (2023). Jismoniy faollik orqali stressni boshqarish. Ta'lim fidoyilari, 13(1), 19-20.
6. Sadirova, M. K., & Umedova, M. E. (2025, April). WORK OF MEDICAL STAFF IN PHYSIOTHERAPY ROOMS CONDITIONS. In The Conference Hub (pp. 164-168).
7. SY, Z., NN, J., & MM, I. The use of local legumes in the diet therapy of chronic hepatitis. Toshkent tibbiyot akademiyasi axborotnomasi.
8. Umedova, M. E., & Jalolov, N. N. (2025, April). Integration of multimedia tools in the educational process and their importance. In The Conference Hub (pp. 95-98).

9. Umedova, M. E., & Nigmatullayeva, D. J. (2025, December). INTERNET ADDICTION AND THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL FATIGUE AMONG PRIMARY SCHOOL STUDENTS: AN EPIDEMIOLOGICAL ANALYSIS. International Conference on Advance Research in Humanities, Applied Sciences and Education.
10. Van den Eynde F, van Baelen PC, Portzky M, Audenaert K. De effecten van energiedranken op de cognitieve prestaties [The effects of energy drinks on cognitive performance]. Tijdschr Psychiatr. 2008;50(5):273-81. Dutch. PMID: 18470842.
11. Wesnes, Keith & Brooker, Helen & Watson, Anthony & Bal, Wendy & Okello, Edward. (2016). Effects of the Red Bull energy drink on cognitive function and mood in healthy young volunteers. Journal of Psychopharmacology. 026988111668145. 10.1177/0269881116681459.
12. Ахмадалиева, Н. О., Нигматуллаева, Д. Ж., Ёкубов, М. С., & Хакимова, Д. С. (2018). Исследование показателей терморегуляции у рабочих в условиях нагревающего микроклимата. In INTERNATIONAL INNOVATION RESEARCH (pp. 223-225).
13. Жумаев, С. А., Тожиахмадов, С. С., & Умедова, М. Э. (2025, April). СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ РОДИВШИХСЯ С БОЛЬШИМ ВЕСОМ. In The Conference Hub (pp. 125-128).
14. Закирходжаев, Ш. Я., & Паттахова, М. Х. (2023). Анализ рациона питания больных при заболеваниях печени после перенесенного Covid-19.
15. Нигматуллаева, Д. Ж. (2018). Исследование функционального состояния зрительного и слухового анализаторов у работников умственного труда. In advanced science (pp. 218-220).
16. Ниязова, О. А., Хусниддинова, М. С., Махкамова, Д. М., & Нигматуллаева, Д. Ж. (2025, March). МИКРОКЛИМАТ КЛАССНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ И ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ. International Conference on Advance Research in Humanities, Applied Sciences and Education.
17. Самигова, Н. Р., Шеркузиева, Г. Ф., Мусаев, Э. В., Рустамова, М. К. К., & Хаджаева, У. А. К. (2019). Особенности условий труда медицинских работников санитарно-гигиенических лабораторий. Academy, (2 (41)), 97-98.