

**O'SPIRINLARDA UYQU TANQISLIGINING O'QUV
FAOLIYATIDAGI O'RNI: TIL O'RGANISHDA.**

Rustamova Nozima Inatullo qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti

2-bosqich magistranti

Rustamovanozi060102@gmail.com

+998946403375

O'ktamova Sevinch Oybek qizi

O'zbekiston Davlat Jahon tillari Universiteti

2-bosqich talabasi

sevinchoktamova53@gmail.com

+998948509010

Annotatsiya: Mazkur tezisdagi o'spirinlik davrida uyqu tanqisligining o'quv faoliyatiga, ayniqsa til o'rganish jarayoniga ko'rsatadigan ta'siri psixologik nuqtayi nazardan o'rganiladi. O'spirinlik davrida biologik sirkadiyal ritmning buzilishi, o'quv jarayonidagi bosim va ijtimoiy-texnologik omillar tufayli sifatli uyquning kamayishi keng tarqalgan holat ekani ko'rsatiladi. Ilmiy manbalar asosida uyqu tanqisligi diqqat, ishchi xotira, o'quv faoliyatining samaradorligi, emotsional boshqaruv, havotir va depressiv belgilar bilan uzviy bog'liq ekani aytiladi. Shuningdek, uyquning lug'at yodlash, lingvistik qoidalarni mustahkamlash hamda xorijiy til o'rganishdagi xotira faoliyati uchun asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Kalit soʻzlar: Uyqu tanqisligi, oʻspirinlik, psixologik salomatlik, diqqat, ishchi xotira, emotsional regulyatsiya, til oʻrganish, lugʻat yodlash, akademik faoliyat.

Abstract: This article explores the impact of sleep deprivation during adolescence on academic performance, especially on the language learning process, from a psychological perspective. It focusses on that a decline in quality sleep is a widespread phenomenon due to disruptions in biological circadian rhythms, academic pressure, and socio-technological factors while adolescence. Based on scientific sources, it is stated that sleep deprivation is intrinsically connected to attention, working memory, the effectiveness of academic activities, emotional regulation, anxiety, and depressive symptoms. Moreover, sleep serves as a main factor for vocabulary memorization, the consolidation of linguistic rules, and memory performance in foreign language acquisition.

Key words: Sleep deprivation, adolescence, psychological health, attention, working memory, emotional regulation, language learning, vocabulary memorization, academic performance.

Аннотация: В данной статье рассматривается психологическое влияние недосыпания на успеваемость, особенно на изучение языка, в подростковом возрасте. Показано, что в подростковом возрасте нарушение биологических циркадных ритмов, стресс в процессе обучения и социально-технологические факторы приводят к снижению качества сна. На основе научных источников утверждается, что недосыпание неразрывно связано с вниманием, рабочей памятью, успеваемостью, эмоциональной регуляцией, тревожностью и депрессивными симптомами. Сон также является ключевым фактором в

запоминании словарного запаса, закреплении языковых правил и активности памяти при изучении иностранного языка.

Ключевые слова: Дефицит сна, подростковый возраст, психологическое здоровье, внимание, рабочая память, эмоциональная регуляция, изучение языков, запоминание лексики, академическая деятельность.

Kirish. O‘spirinlik davri — inson ontogenezida shaxsiyatning psixologik "men"i shakllanadigan va kognitiv jarayonlar neyrobiologik transformatsiyaga uchraydigan eng murakkab bosqichlardan biridir. Psixologik nuqtayi nazardan, bu davr ijtimoiy moslashuv va intellektual salohiyatning keskin rivojlanishi bilan ajralib turadi. Biroq, zamonaviy axborot makonining kengayishi va akademik yuklamalarning ko‘payishi natijasida yuzaga kelayotgan uyqu tanqisligi o‘spirinlarning kognitiv salomatligiga jiddiy xavf ostida qoldirmoqda.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, uyqu shunchaki passiv dam olish holati emas, balki axborotni qayta ishlash va xotirani mustahkamlashning eng faol psixik bosqichlaridan biridir. Ayniqsa, til o‘rganish kabi yuqori darajadagi kognitiv faoliyatda uyquning roli katta ahamiyatga ega. Xorijiy tilni o‘zlashtirish o‘spirindan kuchli diqqat konsentratsiyasi, yuqori hajmli ishchi xotira va yangi semantik tizimlarni qabul qilish uchun psixofiziologik tayyorgarlikni qamrab oladi.[11]

Uyquning davomiy yetishmasligi o‘spirinlarda "kognitiv defitsit" holatiga sabab bo‘ladi. Dahl (1996) va Carskadon (2011) kabi olimlarning ta’kidlashicha, uyqu tanqisligi prefrontal korteks faoliyatini kamaytirib, emotsional regulyatsiyaning buzilishiga sabab bo‘ladi. Bu esa o‘spirinlarda affektiv beqarorlik, havotir va depressiv belgilarning ortishiga olib keladi. Til

o'rganish jarayonida ushbu holat "psixologik to'siq" vazifasini bajaradi va o'quv motivatsiyasini kamaytiradi.[3]

Mazkur muammoning ijtimoiy-huquqiy himoyasi O'zbekiston Respublikasining Mehnat kodeksida ham aytib o'tilgan. Xususan, 183- va 188-moddalarda voyaga yetmaganlar uchun ish vaqtining kamaytirilishi va tungi mehnatning taqiqlanishi, mohiyatan, o'spirin organizmida kognitiv energiya balansini saqlashga va ularning psixologik salomatligini ta'minlashga qilishga qaratilgan profilaktik choradir.[10]

Asosiy qism. O'spirinlik davridagi uyqu yetishmasligi kognitiv funksiyalarning tizimli buzilishiga olib keluvchi destruktiv jarayondir. Ushbu jarayon, dastlab, diqqat konsentratsiyasining susayishi bilan boshlanadi. Uyqu yetishmasligi o'spirin miyasida qisqa uyquni keltirib chiqarib, darsdagi yangi lingvistik signallarni idrok etishga qarshilik qiladi.[7, 375-389]

Diqqat barqarorligining pasayishi tog'ridan to'g'ri ishchi xotira resurslarining susayishiga sabab bo'ladi. Prefrontal korteksdagi metabolizmning o'zgarishi natijasida o'spirin murakkab sintaktik tuzilmalarni tahlil qilish va bir vaqtning o'zida ham tinglab, ham tushunish kabi kognitiv yuklamani ko'tara olmaydi.[1, 553-567] Kognitiv yetishmovchilik o'spirin ruhiyatida emotsional beqarorlik va havotir hissini paydo qiladi. Uyqu tanqisligi amigdala faolligini oshirib, emotsional reaktivlikni 60% ga oshiradi; natijada xato qilishdan qo'rqish va "psixologik blokada" shakllana boshlaydi.[9, 877-878]

Bu holat motivatsiya va o'zini-o'zi boshqarish qobiliyatining kamayishiga olib boradi. Irodaviy resurslarning yetishmasligi natijasida inson murakkab intellektual vazifalarni bajarishga qiynaladi.[2]

Yuqoridagi zanjirning so'nggi natijasi o'laroq, o'spirinda so'z yodlash, matni tushunish va nutq amaliyotida jiddiy qiyinchiliklar paydo qiladi. Kognitiv konsolidatsiya buzilgani sababli yangi leksika uzoq muddatli xotirada qolmaydi.[5, 679-685] Shu sababli, uyqu tanqisligi til o'rganishda asosiy psixologik to'siqlardan biri. Ushbu kognitiv salomatlikni saqlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Mehnat kodeksining 183- va 188-moddalarida voyaga yetmaganlar uchun maxsus dam olish normalari belgilab qo'yilgan.

Chet tillarini o'rganish o'spirindan nafaqat ma'lumotni eslab qolishni, balki ona tili va o'rganilayotgan til tizimlari o'rtasidagi farqlarni tezkorlik bilan ajratish olishni talab qiladi. Psixologiyada bu jarayon kognitiv moslashuvchanlik deb nomlanadi. Uyqu tanqisligi fonida ijro etuvchi funksiyalarning susayishi natijasida lingvistik interferensiya hodisasi ortadi, ya'ni o'spirin yangi til qoidalarini o'z ona tili qonuniyatlari bilan almashtirishi mumkin va intellektual barqarorlikka duch keladi.[4, 135-168]. Lug'at boyligining o'zlashtirish masalasida uyqu yetishmasligi gipokampus faoliyatini vaqtinchalik ta'qiqlab qo'yishi aniqlangan. Yangi o'rganilgan leksik birliklar "vaqtinchalik ombor"dan uzoq muddatli xotiraga (neokorteksga) o'tkazilmaydi, buning natijasida o'spirinlarda o'z bilimiga nisbatan ishonchsizlik va havotirni yuzaga kelishiga zamin yaratadi. Davomli uyqusizlik yangi neyronal bog'lanishlar, ya'ni sinapslar hosil bo'lishiga to'sqinlik qilib, til o'rganishdagi eng asosiy jarayon - ma'lumotlarning uzoq muddatli xotiraga o'tishiga yo'l qo'ymaydi.[8, 1272–1278]

Zamonaviy ijtimoiy-texnologik omillar, xususan, tungi vaqtda smartfonlardan tarqaladigan "moviy nur" melatonin gormoni ishlab chiqarilishiga to'sqinlik qiladi va sirkadiyal ritmni taxminan 1.5-2 soatga ortga surib yuboradi. Bunday holat o'spirinlarda ertalabki o'quv faoliyatida "psixologik tormozlanish"ni yuzaga chiqarib, chet tillarining murakkab fonetik va semantik qatlamlarini idrok etish samaradorligini keskin tushurib

yuboradi.[6, 50–58). Shunday qilib, uyqu tanqisligi o‘spirinlar uchun nafaqat fiziologik, balki uning lingvistik bilimlarining shakllanishiga to‘sqinlik qiluvchi tizimli shakllangan psixologik muammodir.

Xulosa. Umumiy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, o‘spirinlik davridagi uyqu tanqisligi shunchaki jismoniy tomondan ta‘sir qiladigan toliqish emas, balki til o‘rganish samaradorligini pasaytiruvchi kompleks psixologik inqiroz hisoblanadi. Uyqu yetishmasligi oqibatida yuzaga keladigan diqqat va xotira muammolari, emotsional beqarorlik bilan uyg‘unlashib, o‘spirinlarning akademik qobiliyatini jilovlab qo‘yadi. Ushbu destruktiv zanjir esa - diqqatning tarqoqligidan boshlanib, irodaviy resurslarning qolmasligi hamda kognitiv moslashuvchanlikning yo‘qolishi sababli lingvistik kompetensiyalarning o‘rishini bloklaydi. Xorijiy tillarni o‘rganish jarayonida barqaror uyquning yo‘qligi o‘spirinlar miyasida yangi o‘rganilgan lug‘at boyligi va grammatik qoidalarning neyronlar darajada mustahkamlanishida, ya‘ni konsolidatsiyasida oqsashlar bo‘lishiga zamin yaratadi. Shuningdek, zamonaviy texnologik omillar ta‘sirida buzilib borayotgan sirkadiyal ritmlar o‘spirinlarning "psixologik blokada" holatiga tushirib, akademik faoliyatidagi o‘quv motivatsiyasini tushurib yuboradi.

Xulosa qilib aytganda, o‘spirin uchun uyqu - bu intellektual va psixologik investitsiyadir. Mazkur kognitiv salomatlikni himoya qilish nafaqat pedagogik, balki ijtimoiy-huquqiy zaruriyat bo‘lib, O‘zbekiston Respublikasi Mehnat kodeksida voyaga yetmaganlar uchun belgilangan dam olish normalari o‘spirin shaxsining intellektual rivojlanishini ta‘minlovchi muhim fundamental huquq bo‘lib xizmat qiladi. Til o‘rganishdagi muvaffaqiyat nafaqat darslik va metodikaga, balki o‘rganuvchining psixofiziologik resurslari qanchalik tiklanganiga yoki tiklanmaganiga bevosita bog‘liq jayaron hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Alhola, P., & Polo-Kantola, P. (2007). Sleep deprivation: Impact on cognitive performance. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 3(5).
2. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation and executive function. *Handbook of Social Psychology*.
3. Carskadon, M. A. (2011).
4. Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168.
5. Gais, S., & Born, J. (2004). Declarative memory consolidation: Mechanisms during sleep. *Learning & Memory*, 11(6).
6. Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21.
7. Lim, J., & Dinges, D. F. (2010). A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. *Psychological Bulletin*, 136(3), 375–389.
8. Stickgold, R. (2005). Sleep-dependent memory consolidation. *Nature*, 437(7063).
9. Yoo, S. S., et al. (2007). The human emotional brain without sleep — a prefrontal amygdala disconnect. *Current Biology*, 17(20).
10. O‘zbekiston Respublikasi Mehnat kodeksi. 2023-yil. 183-188-modda.
11. Walker, M. P. (2017). *Why We Sleep*.