UYQUSIZLIKNING XOTIRA VA NUTQQA TA’SIRI

Qobilova Xolisa Aziz qizi
EMU UNIVERSITY talabasi,
Eshtemirov Abbos Normo‘min o‘g‘li
EMU UNIVERSITY Ijtimoiy fanlar kafedrasi assistenti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada uyqusizlikning insonning kognitiv faoliyatiga, xususan xotira va nutq jarayonlariga ko‘rsatadigan ta’siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida uyquning miya faoliyatidagi o‘rni, axborotni qayta ishlash va xotirada mustahkamlash jarayonlaridagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, uyqusizlik natijasida diqqatning susayishi, unutuvchanlik, ma’lumotni eslab qolish qobiliyatining pasayishi hamda nutq ishlab chiqarishdagi qiyinchiliklar ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Maqolada REM va NREM uyqu bosqichlarining xotira mustahkamlanishi va nutq faoliyatidagi roli xorijiy olimlarning tadqiqotlari asosida tahlil qilingan. Bundan tashqari, uyqusizlikning stress, emotsional beqarorlik va psixologik charchoq bilan bog‘liqligi ham ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari sifatli uyqu insonning kognitiv salohiyati, nutq ravonligi va ruhiy barqarorligini saqlashda muhim omil ekanligini ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *uyqusizlik, uyqu, xotira, nutq faoliyati, kognitiv jarayonlar, miya faoliyati, unutuvchanlik, stress, REM uyqusi, diqqat, tafakkur, psixologik charchoq.*

Kirish

Uyqu inson organizmining biologik va psixologik jihatdan normal faoliyat yuritishi uchun zarur bo‘lgan tabiiy fiziologik jarayon hisoblanadi. Sifatli uyqu organizmning jismoniy tiklanishi bilan bir qatorda miya

faoliyatining barqaror ishlashida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, xotira, diqqat, tafakkur va nutq kabi kognitiv jarayonlarning samarali ishlashi uyqu sifati bilan chambarchas bog‘liqdir. So‘nggi yillarda zamonaviy turmush tarzi, kuchli axborot oqimi, stress va texnologiyalardan ortiqcha foydalanish natijasida uyqusizlik muammosi dunyo miqyosida keng tarqalmoqda.

Ilmiy tadqiqotlarga ko‘ra, muntazam uyqu yetishmovchiligi insonning kognitiv salohiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Xususan, ma’lumotni eslab qolish, diqqatni jamlash, axborotni qayta ishlash hamda nutq faoliyatida turli buzilishlar kuzatilishi mumkin. Uyqusizlik natijasida insonda unutuvchanlik kuchayadi, fikrlash tezligi sekinlashadi va nutq jarayonida so‘z topishda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Ayrim hollarda uzoq davom etuvchi uyqu yetishmovchiligi emotsional beqarorlik, stress va ruhiy charchoqni ham keltirib chiqaradi.

Matthew Walker va Robert Stickgold kabi olimlarning tadqiqotlari uyquning xotirani mustahkamlash jarayonidagi muhim rolini ilmiy jihatdan asoslab bergan. Ularning fikriga ko‘ra, uyqu vaqtida miya kun davomida olingan axborotni qayta ishlaydi va uzoq muddatli xotirada saqlash jarayonini amalga oshiradi. Bundan tashqari, uyqu miya markazlarining faoliyatini tiklash orqali nutq va tafakkur jarayonlarining samaradorligini ta’minlaydi. Mazkur maqolaning maqsadi uyqusizlikning xotira va nutq faoliyatiga ko‘rsatadigan ta’sirini ilmiy jihatdan tahlil qilish, uyquning kognitiv jarayonlardagi o‘rnini yoritish hamda uyqu yetishmovchiligining psixologik va nevrologik oqibatlarini ko‘rib chiqishdan iborat. Tadqiqot davomida xorijiy olimlarning ilmiy qarashlari, psixologik va nevrologik nazariyalari qiyosiy tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Uyqu inson organizmining biologik, psixologik va nevrologik jihatdan normal faoliyat yuritishi uchun zarur bo‘lgan tabiiy fiziologik holat hisoblanadi. Uyqu davomida organizmning jismoniy kuchi tiklanadi, markaziy

nerv tizimi dam oladi va miya kun davomida qabul qilingan axborotni qayta ishlaydi. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko‘ra, uyqu nafaqat dam olish jarayoni, balki insonning kognitiv faoliyatini boshqaruvchi murakkab neyrobiologik mexanizmdir.

Uyqusizlik ilmiy adabiyotlarda “insomnia” termini bilan ifodalanadi. Tadqiqotlarga ko‘ra insomnia holati insonning yetarli sharoit mavjud bo‘lishiga qaramay uyquga ketishda qiyinchilikka duch kelishi, tez-tez uyg‘onishi yoki uyqudan keyin o‘zini yetarlicha dam olgandek his qilmasligi bilan tavsiflaydi (American Academy of Sleep Medicine, 2014). Ushbu holat insonning kundalik faoliyatiga, emotsional holatiga va aqliy mehnat samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Matthev Valker uyquni inson salomatligining asosiy biologik ehtiyojlaridan biri sifatida baholab, “uyqu inson salomatligini ta’minlovchi universal omil” deb ta’kidlaydi (Walker, 2017, p. 9). Olimning fikricha, uyqu organizmning barcha tizimlariga ta’sir ko‘rsatadi va uyqu yetishmovchiligi miya faoliyatining pasayishiga olib keladi.

Uyqusizlik bir necha shakllarda namoyon bo‘ladi. Qisqa muddatli uyqusizlik odatda stress, emotsional zo‘riqish yoki vaqtinchalik psixologik omillar bilan bog‘liq bo‘ladi. Surunkali uyqusizlik esa uzoq davom etuvchi nevrologik, psixologik yoki fiziologik muammolar natijasida shakllanadi. Surunkali insomnia insonning psixik holatiga kuchli ta’sir ko‘rsatib, diqqat va xotira faoliyatining izdan chiqishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlarda uyquning biologik mexanizmlari ham chuqur o‘rganilgan. Uyqu inson organizmida sirkadiyal ritmlar asosida boshqariladi. Sirkadiyal ritm — bu organizmning 24 soatlik biologik sikli bo‘lib, uyqu va uyg‘oqlik jarayonlarini nazorat qiladi. Ushbu ritm asosan melatonin gormoni orqali boshqariladi. Kechasi melatonin miqdorining ortishi organizmni uyquga tayyorlaydi, ertalab esa uning kamayishi uyg‘oqlik holatini yuzaga keltiradi.

Allan Hobson uyquni miya faoliyatining faol biologik holati sifatida tavsiflaydi va REM uyqusi davomida miya uyg‘oq holatga yaqin darajada faol bo‘lishini ta’kidlaydi (Hobson, 2005, p. 52). Olimning fikriga ko‘ra, aynan REM uyqusi davomida emotsional axborotlarni qayta ishlash va xotira konsolidatsiyasi jarayonlari kuchayadi. Uyqu ikki asosiy bosqichga bo‘linadi: REM (tez ko‘z harakati uyqusi) va NREM (sekin ko‘z harakati uyqusi). NREM uyqusi organizmning jismoniy tiklanishi uchun muhim bo‘lsa, REM bosqichi kognitiv faoliyat, xotira va emotsional jarayonlar bilan bog‘liq hisoblanadi. Robert Stikgold REM uyqusini “miya tomonidan axborotni qayta tashkil etish davri” deb ta’riflaydi (Stickgold, 2005, p. 1274). Uyqusizlikning psixologik jihatlari ham alohida ahamiyatga ega. Aaron Bek insomnia va xavotir o‘rtasida kuchli bog‘liqlik mavjudligini ta’kidlaydi (Beck, 1976, p. 72). Doimiy uyqu yetishmovchiligi insonda stress, asabiylik va emotsional beqarorlikni kuchaytiradi. Bu esa ijtimoiy faoliyat va kommunikativ jarayonlarga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Zamonaviy tadqiqotlar uyqusizlikning nafaqat psixologik, balki fiziologik oqibatlari ham mavjudligini ko‘rsatadi. Muntazam uyqu yetishmovchiligi yurak-qon tomir tizimi faoliyatining buzilishi, immunitet pasayishi va metabolik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli uyqu inson salomatligining ajralmas qismi sifatida baholanadi. Demak, uyqusizlik inson organizmining barcha tizimlariga ta’sir ko‘rsatuvchi murakkab nevrologik va psixologik holat hisoblanadi. Ayniqsa, xotira, diqqat va nutq kabi kognitiv jarayonlarning samaradorligi uyqu sifati bilan bevosita bog‘liqdir.

Xotira insonning eng muhim kognitiv funksiyalaridan biri bo‘lib, axborotni qabul qilish, qayta ishlash, saqlash va kerakli vaqtda esga tushirish jarayonlarini o‘z ichiga oladi. Insonning o‘rganish qobiliyati, tafakkuri, nutqi va kundalik faoliyati xotira tizimining samarali ishlashiga bevosita bog‘liqdir.

Zamonaviy nevrologik va psixologik tadqiqotlar uyqu xotira faoliyatining normal ishlashi uchun muhim biologik omil ekanligini ko‘rsatadi. Uyqu yetishmovchiligi esa xotira jarayonlarining buzilishiga, ma’lumotni qayta ishlash tezligining pasayishiga va unutuvchanlikning kuchayishiga olib keladi.

Alan Baddeleyning ta’kidlashicha, xotira insonning murakkab axborotlarni boshqarish tizimi bo‘lib, unda ishchi xotira alohida ahamiyat kasb etadi (Baddeley, 2007, p. 23). Ishchi xotira insonning ayni vaqtdagi fikrlash, o‘qish va muammolarni hal qilish faoliyatida faol ishtirok etadi. Uyqusizlik aynan ushbu tizim faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Ilmiy tadqiqotlarda uyquning xotira konsolidatsiyasidagi roli alohida ta’kidlanadi. Xotira konsolidatsiyasi — bu qisqa muddatli xotirada saqlangan ma’lumotlarning uzoq muddatli xotiraga o‘tish jarayonidir. Robert Stikgold uyquni “xotirani biologik mustahkamlash mexanizmi” sifatida tavsiflaydi (Stickgold, 2005, p. 1273). Olimning fikriga ko‘ra, ayniqsa REM uyqusi davomida miya kun davomida olingan axborotni qayta ishlaydi va uni uzoq muddatli saqlash uchun mustahkamlaydi. Uyqusizlikning xotiraga salbiy ta’siri bir necha bosqichlarda namoyon bo‘ladi. Avvalo, uyqu yetishmovchiligi diqqatning pasayishiga olib keladi. Diqqatning susayishi esa ma’lumotni qabul qilish sifatini yomonlashtiradi. Inson qabul qilgan axborotni to‘liq qayta ishlay olmagani sababli uni eslab qolish qobiliyati ham pasayadi.

Nevrologik tadqiqotlar uyqusizlik gipokamp faoliyatiga salbiy ta’sir qilishini ko‘rsatadi. Gipokamp yangi xotiralarni shakllantirish uchun mas’ul bo‘lgan miya markazi hisoblanadi. Tadqiqotlarga ko‘ra, uyqu yetishmovchiligi mavjud insonlarda gipokamp faolligi sezilarli ravishda pasayadi. Natijada yangi ma’lumotlarni eslab qolish qobiliyati zaiflashadi.

REM va NREM uyqu bosqichlari xotira faoliyatida turlicha vazifalarni bajaradi. REM uyqusi emotsional va ijodiy xotirani mustahkamlash bilan bog‘liq bo‘lsa, NREM bosqichi faktik va akademik ma’lumotlarni saqlash

jarayonida muhim ahamiyatga ega. Allan Hobson REM uyqusini “miyaning ichki axborotlarni qayta tashkil etish davri” deb ataydi (Hobson, 2005, p. 67).

Uyqusizlik natijasida insonda unutuvchanlik kuchayadi. Daniel Schakter ushbu holatni xotira tizimining buzilishi bilan bog‘lab, uyqu yetishmovchiligi ma’lumotlarni qayta tiklash jarayonini qiyinlashtirishini ta’kidlaydi (Schacter, 2001, p. 61). Inson eslab qolgan ma’lumotlarini kerakli vaqtda tiklashda qiynaladi, ayrim hollarda esa oddiy ma’lumotlarni ham unutib qo‘yishi mumkin.

Uyqu yetishmovchiligi ayniqsa talabalar va aqliy mehnat bilan shug‘ullanuvchi insonlarda kuchliroq seziladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, imtihon oldidan uyquni kamaytirish qisqa vaqt ichida ko‘proq ma’lumot o‘rganishga yordam bergandek tuyulsa-da, aslida o‘rganilgan ma’lumotlarning uzoq muddatli xotirada saqlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, uyqusizlik ishchi xotira faoliyatining buzilishiga ham olib keladi. Ishchi xotira insonning ayni vaqtda bir nechta axborotni qayta ishlash qobiliyatini ta’minlaydi. Alan Baddeley uyqu yetishmovchiligi ushbu tizimning samaradorligini pasaytirishini qayd etadi (Baddeley, 2007, p. 91). Natijada inson murakkab vazifalarni bajarishda, mantiqiy fikrlashda va diqqatni jamlashda qiyinchilikka duch keladi.

Uyqusizlikning uzoq davom etishi kognitiv qarish jarayonini ham tezlashtirishi mumkin. Shunday qilib, uyqu xotira faoliyatining normal ishlashi uchun zarur biologik va psixologik omil hisoblanadi. Uyqusizlik esa diqqat, ma’lumotni qayta ishlash, eslab qolish va xotirani tiklash jarayonlariga salbiy ta’sir ko‘rsatib, insonning umumiy kognitiv salohiyatini pasaytiradi.

Nutq insonning eng muhim kommunikativ va kognitiv faoliyatlaridan biri hisoblanadi. Inson o‘z fikrini ifodalashi, axborotni uzatishi va ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishi aynan nutq orqali amalga oshadi. Nutq faoliyati murakkab nevrologik va psixologik jarayonlarga asoslanadi hamda miya

faoliyatining turli markazlari bilan chambarchas bog‘liqdir. Zamonaviy tadqiqotlar uyqu sifati nutqning ravonligi, tezligi va mantiqiy izchilligiga bevosita ta’sir qilishini ko‘rsatadi. Uyqusizlik esa ushbu jarayonlarning buzilishiga olib kelib, insonning kommunikativ salohiyatini pasaytiradi.

Steven Pinker til va nutqni inson miyasi faoliyatining eng murakkab mahsullaridan biri sifatida tavsiflaydi (Pinker, 1994, p. 27). Olimning fikriga ko‘ra, nutq ishlab chiqarish jarayonida xotira, diqqat, tafakkur va emotsional holat birgalikda faoliyat ko‘rsatadi. Shu sababli uyqu yetishmovchiligi ushbu tizimlarning ishlashiga salbiy ta’sir qilib, nutq faoliyatida turli buzilishlarni yuzaga keltiradi.

Nutq faoliyatida Broka va Vernike zonalari alohida ahamiyatga ega. Broka markazi gapirish va grammatik tuzilishlarni boshqaradi, Vernike zonasi esa nutqni tushunish va semantik qayta ishlash jarayonida ishtirok etadi. Uyqusizlik natijasida ushbu markazlarning faoliyati sustlashadi, bu esa nutq ravonligining pasayishiga olib keladi. Noam Chomsky til insonning tug‘ma kognitiv qobiliyati ekanligini ta’kidlab, nutq ishlab chiqarish murakkab mental jarayonlarga asoslanishini qayd etadi (Chomsky, 2006, p. 81). Uyqu yetishmovchiligi esa aynan ushbu mental jarayonlarning samaradorligini pasaytiradi. Natijada inson fikrni tez va aniq ifodalashda qiyinchilikka duch keladi.

Ilmiy tadqiqotlarda uyqusizlikning verbal fluency — nutq ravonligiga salbiy ta’siri keng o‘rganilgan. “Uyqu tadqiqotlari” jurnalida chop etilgan tadqiqotlarda uyqu yetishmovchiligi mavjud insonlarda so‘z topish tezligi pasayishi, nutqda pauzalar soni ortishi va gap tuzishda qiyinchiliklar kuzatilishi aniqlangan (“Journal of Sleep Research”, 2018). Uyqusizlikning eng ko‘p uchraydigan ta’sirlaridan biri — so‘z topishda qiyinchilikdir. Inson gapirish jarayonida kerakli leksik birlikni tez eslay olmaydi, natijada nutq sekinlashadi

va muloqot sifati pasayadi. Bu holat ayniqsa uzoq vaqt uyqusiz qolgan insonlarda kuchliroq namoyon bo‘ladi.

Lev Vygotskiy tafakkur va nutq o‘rtasidagi bog‘liqlikni alohida ta’kidlab, ichki tafakkur jarayoni nutqning asosini tashkil qilishini qayd etadi (Vygotsky, 1986, p. 118). Uyqusizlik tafakkur faoliyatining sekinlashishiga olib kelgani sababli insonning nutq ishlab chiqarish qobiliyati ham sustlashadi.

Uyqu yetishmovchiligi natijasida nutqdagi grammatik aniqlik ham pasayadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, uyqusiz insonlar murakkab grammatik konstruksiyalarni tuzishda ko‘proq xatolarga yo‘l qo‘yadi. Ayniqsa, tezkor qaror talab qilinadigan kommunikativ vaziyatlarda fikrni izchil ifodalash qiyinlashadi. Daniel Kahneman inson miyasi charchoq holatida murakkab kognitiv vazifalarni bajarishda qiynalishini qayd etadi (Kahneman, 2011, p. 44). Nutq ishlab chiqarish esa aynan yuqori darajadagi kognitiv jarayon hisoblanadi. Shu sababli uyqusizlik insonning fikrni rejalashtirish va mantiqiy ifodalash qobiliyatini susaytiradi.

Uyqusizlik emotsional nutqqa ham ta’sir ko‘rsatadi. Stress va psixologik charchoq natijasida insonning ovoz tembri, intonatsiyasi va muloqot uslubi o‘zgarishi mumkin. Uyqu yetishmovchiligi mavjud insonlarda asabiylik va emotsional beqarorlik kuchayadi, bu esa muloqot davomida agressiv yoki sabrsiz nutq shakllarining yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Nevrologik tadqiqotlar uyqusizlik prefrontal korteks faoliyatiga salbiy ta’sir qilishini ko‘rsatadi. Ushbu miya qismi rejalashtirish, diqqatni boshqarish va nutqni nazorat qilish jarayonlarida muhim rol o‘ynaydi. Prefrontal korteks faoliyatining susayishi esa nutqning mantiqiy izchilligi buzilishiga olib keladi. Uyqusizlik ayniqsa talabalar, o‘qituvchilar, jurnalistlar va ko‘p kommunikatsiya talab qiladigan kasb egalari uchun jiddiy muammo hisoblanadi. Chunki nutq ravonligi va tezkor fikrlash professional faoliyat samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biridir.

Bundan tashqari, uyqusizlik ijtimoiy kommunikatsiyaga ham salbiy ta’sir qiladi. Uyqusiz insonlar suhbat davomida diqqatni uzoq vaqt saqlab tura olmaydi, muloqot mazmunini to‘liq tushunishda qiyinchilikka duch keladi va suhbatdoshga emotsional javob qaytarish darajasi pasayadi. Matthew Walker uyquning til va kommunikativ faoliyatdagi rolini ta’kidlab, uyqu yetishmovchiligi insonning emotsional nazorat tizimini zaiflashtirishini qayd etadi (Walker, 2017, p. 187). Olimning fikriga ko‘ra, uyqusizlik natijasida inson hissiy reaksiyalarni boshqarishda qiynaladi, bu esa nutq jarayonida keskinlik va muloqot buzilishlariga olib keladi.

Uyqusizlikning nutqqa ta’siri faqat og‘zaki nutq bilan cheklanmaydi. Yozma nutq jarayonida ham turli qiyinchiliklar kuzatiladi. Uyqusiz insonlarda fikrni yozma shaklda mantiqiy va izchil bayon qilish qobiliyati pasayadi. Matn tuzishda grammatik va stilistik xatolar ko‘payadi, jumlalar orasidagi semantik bog‘lanish zaiflashadi. Bu holat kognitiv charchoq bilan bog‘liq bo‘lib, insonning diqqat va tafakkur resurslari kamayishi natijasida yuzaga keladi. Robert Stikgold uyqusizlik ijodiy tafakkur va assotsiativ fikrlash jarayonlariga ham salbiy ta’sir qilishini ta’kidlaydi (Stickgold, 2005, p. 1278). Nutq faoliyati esa ijodiy va assotsiativ tafakkur bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgani sababli uyqu yetishmovchiligi insonning yangi g‘oyalarni ifodalash qobiliyatini ham susaytiradi.

Shuningdek, uyqusizlik eshitish orqali axborotni qabul qilish va uni qayta ishlash jarayonlariga ham ta’sir ko‘rsatadi. Uyqusiz inson suhbatdosh nutqini to‘liq anglashda qiynaladi, natijada kommunikativ jarayon samaradorligi pasayadi. Ayrim tadqiqotlarda uzoq muddatli uyqusizlik mavjud insonlarda nutqni qayta ishlash tezligi sezilarli ravishda sustlashishi qayd etilgan. Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, uyqusizlik insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchini ham kamaytiradi. Nutqdagi pauzalar, so‘zlarni unutish va fikrni ifodalashdagi qiyinchiliklar insonda kommunikativ xavotirni yuzaga

keltiradi. Bu esa omma oldida gapirish, taqdimot qilish yoki ijtimoiy muloqot jarayonlarida kuchli noqulaylik hissini paydo qiladi.

Uyqu yetishmovchiligi bolalar va o‘smirlarda nutq rivojlanishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Tadqiqotlar uyqu sifati past bo‘lgan bolalarda lug‘at boyligi va nutq rivojlanishi sekinlashishini ko‘rsatadi. Chunki bolalik davrida miya faol rivojlanish bosqichida bo‘ladi va uyqu ushbu rivojlanishning muhim biologik omillaridan biri hisoblanadi. Bundan tashqari, uyqusizlik ko‘p tillilik bilan shug‘ullanuvchi insonlarda ham sezilarli muammolarni yuzaga keltiradi. Chet tilini o‘rganish jarayonida yangi leksik birliklarni eslab qolish, grammatik konstruksiyalarni o‘zlashtirish va talaffuzni nazorat qilish uchun yuqori darajadagi xotira va diqqat talab qilinadi. Uyqu yetishmovchiligi esa aynan ushbu jarayonlarning samaradorligini kamaytiradi.

Nevrolingvistik tadqiqotlar uyqusizlik natijasida miya neyronlari o‘rtasidagi axborot almashinuvi sekinlashishini ko‘rsatadi. Bu esa tilni qayta ishlash va nutqni shakllantirish jarayonlariga salbiy ta’sir qiladi. Ayrim holatlarda inson oddiy so‘zlarni noto‘g‘ri talaffuz qilishi yoki gap tuzishda mantiqiy izchillikni yo‘qotishi mumkin. Shunday qilib, uyqusizlik nutq faoliyatining barcha asosiy jihatlariga — verbal ravonlik, grammatik aniqlik, mantiqiy izchillik, emotsional ifoda va kommunikativ samaradorlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Nutq faoliyatining samarali ishlashi esa sifatli uyqu bilan chambarchas bog‘liqdir. Shu sababli uyqu insonning nafaqat jismoniy, balki kommunikativ va kognitiv salomatligini saqlashda ham muhim biologik omil hisoblanadi.

Xulosa

Uyqusizlik inson organizmining psixologik va fiziologik faoliyatiga kompleks ta’sir ko‘rsatuvchi muhim tibbiy va kognitiv muammo hisoblanadi. Tadqiqot davomida uyquning xotira, nutq va umumiy kognitiv jarayonlardagi o‘rni ilmiy manbalar asosida tahlil qilindi. Olingan natijalar uyquning nafaqat

biologik tiklanish jarayoni, balki miya faoliyatini tartibga soluvchi asosiy mexanizm ekanligini ko‘rsatadi. Uyqusizlikning asosiy oqibatlaridan biri xotira jarayonlarining buzilishi bo‘lib, bu holat diqqatning susayishi, ma’lumotni qayta ishlash tezligining pasayishi va unutuvchanlikning kuchayishi bilan namoyon bo‘ladi. Ayniqsa, ishchi xotira va xotira konsolidatsiyasi jarayonlari uyqu yetishmovchiligiga juda sezgir ekanligi ilmiy tadqiqotlarda tasdiqlangan.

Shuningdek, uyqusizlik nutq faoliyatiga ham bevosita salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Nutq ravonligining pasayishi, so‘z topishda qiyinchilik, grammatik xatolar va kommunikativ izchillikning buzilishi uyqu yetishmovchiligining asosiy belgilaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Bu holat kognitiv resurslarning kamayishi hamda miya nutq markazlarining sustlashuvi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, uyqusizlik nafaqat kognitiv jarayonlarga, balki insonning psixologik holatiga ham kuchli ta’sir qiladi. Emotsional beqarorlik, stress, xavotir va depressiv holatlar uyqu yetishmovchiligi bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, bu omillar insonning ijtimoiy va professional faoliyatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, uyqu inson hayot faoliyatining ajralmas va fundamental qismi bo‘lib, uning sifati xotira, nutq va psixologik barqarorlikni bevosita belgilaydi. Sifatli uyquni ta’minlash esa insonning kognitiv salohiyatini saqlash, ruhiy muvozanatini mustahkamlash va umumiy sog‘lig‘ini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli uyqu gigiyenasiga rioya qilish va uyqusizlikning oldini olish zamonaviy jamiyatda dolzarb ilmiy va amaliy masala hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. American Academy of Sleep Medicine. (2014). *International classification of sleep disorders* (3rd ed.). AASM.
2. Baddeley, A. (2007). *Working memory, thought, and action*. Oxford University Press.
3. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
4. Chomsky, N. (2006). *Language and mind* (3rd ed.). Cambridge University Press.
5. Hobson, J. A. (2005). *Sleep: A very short introduction*. Oxford University Press.
6. Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
7. Pinker, S. (1994). *The language instinct*. William Morrow and Company.
8. Schacter, D. L. (2001). *The seven sins of memory: How the mind forgets and remembers*. Houghton Mifflin.
9. Stickgold, R. (2005). Sleep-dependent memory consolidation. *Nature*, 437(7063), 1272–1278.
10. Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. In E. Tulving & W. Donaldson (Eds.), *Organization of memory* (pp. 381–403). Academic Press.
11. Vygotsky, L. S. (1986). *Thought and language*. MIT Press.
12. Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.
13. Walker, M. P., & Stickgold, R. (2006). Sleep, memory, and plasticity. *Annual Review of Psychology*, 57, 139–166.
14. Journal of Sleep Research. (2018). Sleep deprivation and verbal fluency: Cognitive performance outcomes. *Journal of Sleep Research*, 27(3), 345–356.