

KO'P TILLI BO'LISHNING AVFZALLIKLARI VA MIYAGA TA'SIRI

Sultonova Durdona Ilhomjon qizi

Samatova Shoxista Ibrohim qizi

Mahmudova Sevinchbonu Alisher qizi

Xalimova E'zoza Odilbek qizi

Shahrisabz davlat pedagogika instituti, talabalar

E-mail: sultonova.durdona0594@gmail.com

+998 99 792-89-16

Annotatsiya: Ko'p tillilik zamonaviy dunyoda keng tarqalgan hodisa bo'lib, insonlarning kognitiv qobiliyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada ko'p tilli bo'lishning afzalliklari va miyaning tuzilishi hamda funksiyalariga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ko'p tillilik diqqat, vazifalarni almashtirish qobiliyati va kognitiv zahiralarini oshiradi, shuningdek, demans kabi kasalliklarning kechikishiga yordam beradi.

Kalit so'zlar: ko'p tillilik, kognitiv qobiliyatlar, miya tuzilishi, demans, kognitiv zahira, diqqat, vazifalarni almashtirish.

Аннотация: Многоязычие является широко распространённым явлением в современном мире и оказывает положительное влияние на когнитивные способности человека. В данной статье анализируются преимущества владения несколькими языками, а также их влияние на структуру и функции мозга. Исследования показывают, что многоязычие улучшает внимание, способность переключаться между задачами и увеличивает когнитивный резерв, а также помогает отсрочить развитие таких заболеваний, как деменция.

Ключевые слова: многоязычие, когнитивные способности, структура мозга, деменция, когнитивный резерв, внимание, переключение задач.

Abstract: Multilingualism is a widespread phenomenon in the modern world and has a positive impact on human cognitive abilities. This article analyzes the advantages of being multilingual, as well as its influence on the structure and functions of the brain. Studies show that multilingualism enhances attention, task-switching ability, and increases cognitive reserve, while also helping to delay the onset of diseases such as dementia.

Keywords: multilingualism, cognitive abilities, brain structure, dementia, cognitive reserve, attention, task switching.

Kirish

Dunyo bo'ylab ko'p tilli insonlar soni ortib bormoqda, bu esa lingvistik va kognitiv tadqiqotlar uchun yangi imkoniyatlar ochmoqda. Ko'p tillilik nafaqat madaniy

va kommunikativ afzalliklar beradi, balki inson miyasining tuzilishi va funksiyalariga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada ko'p tillilikning miyada yuzaga keltiradigan o'zgarishlari va kognitiv qobiliyatlarga ta'siri tahlil qilinadi.

Tahlil va muhokama

1. Kognitiv qobiliyatlarning rivojlanishi

Ko'p tillilik (bilingvizm va polilingvizm) insonning kognitiv qobiliyatlariga salmoqli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kognitiv qobiliyatlari — bu diqqatni boshqarish, xotirani mustahkamlash, muammolarni hal qilish, moslashuvchan fikrlash va axborotni qayta ishlash qobiliyatlarini o'z ichiga oladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, ikki yoki undan ortiq tilni faol ravishda biladigan bolalar va kattalar bir til biluvchilarga (monolingvallarga) nisbatan ko'proq diqqatni boshqarish, chalg'ituvchi omillarni chetlab o'tish va ma'lumotlar ustida faol fikr yuritish qobiliyatiga ega. Bilingvlar ikki til o'rtasida doimiy ravishda almashinuvda bo'lishlari sababli ularning miyasi doimiy “mental mashq” holatida bo'ladi. Masalan, ular gaplashayotganda, faqat kerakli tilni faollashtirib, boshqa tilni vaqtincha “bloklash” zaruratida qoladilar. Bu esa prefrontal korteks faoliyatini kuchaytiradi.

Tadqiqotchi Ellen Bialystok (2011) ta'kidlaganidek, bilingv bolalar o'z tengdoshlariga qaraganda “executive control” (ijro funksiyalari) vazifalarida yuqori natijalarga erishadi. Bu esa ular o'qish, yozish, matnni tushunish, matematik va mantiqiy fikrlashda ustunlikka ega bo'lishlariga yordam beradi.

2. Miya tuzilishidagi o'zgarishlar

Ko'p tillilik nafaqat funksional, balki miya tuzilmasida ham muhim o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Magnet-rezonans tomografiya (MRT) tadqiqotlari shuni ko'rsatmoqdaki, ko'p tilli insonlarning miyasi, xususan, til bilan bog'liq sohalar — Broka va Vernike markazlari, chap pastki frontal girus (LIFG), dorsolateral prefrontal korteks —da ko'proq kulrang modda zichligiga ega.

Neyroplastiklik — miyaning yangi tajribalarga moslashish qobiliyati bo'lib, tillarni o'rganish bu plastiklikni faollashtiradi. Masalan, yangi til o'rganayotgan insonlarda gipokampus va caudate nucleus (qo'zg'atuvchi va motivatsion markazlar) faollashadi. Bu esa miyaning faolligini, moslashuvchanligini oshirib, insonning umumiy intellektual darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kembrij universitetida olib borilgan bir tadqiqotda ko'p tilli insonlarning miyasida asab tolalari o'rtasidagi aloqa kuchliroq bo'lishi aniqlangan. Bu esa axborot tezroq va samaraliroq qayta ishlashini ta'minlaydi.

3. Demensiya va Altsgeymer kasalligining kechikishi

Demensiya va Altsgeymer kasalligi odatda qarilik davrida yuzaga keladi va xotira, fikrlash, oriyentatsiya, til va o'zini anglash kabi funksiyalarni izdan chiqaradi.

Biroq ko'p tillilik bu kasalliklarning boshlanishini sezilarli darajada kechiktirishi mumkin.

Toronto universitetida olib borilgan tadqiqotga ko'ra (Bialystok et al., 2007), ko'p tilli insonlarda Altsgeymer kasalligining ilk simptomlari o'rtacha 4-5 yil kechroq paydo bo'ladi. Bu natijalar bilingv miyalarning "kognitiv zahira"si kuchliroq ekanligini ko'rsatadi. Kognitiv zahira — bu miyaning tashqi ta'sirlarga, qarishga yoki kasalliklarga qarshi tura olish salohiyati.

Niderlandiyada olib borilgan longitudinal tadqiqotlar ham ko'p tilli insonlar, ayniqsa bir necha yil davomida ikki yoki undan ortiq tilni faol ishlatganlar, qarilikda kognitiv pasayishni sekinroq boshdan kechirganliklarini isbotladi.

4. Yoshga bog'liq kognitiv pasayishning kamayishi

Inson yoshi ulg'aygani sari diqqat, xotira va moslashuvchan fikrlash kabi kognitiv funksiyalarda pasayish kuzatiladi. Ammo ko'p tilli insonlarda bu pasayish jarayoni sekinroq kechadi. Ko'p tillilik nafaqat miyaning kognitiv tarmoqlarini faol ushlab turadi, balki yangi til o'rganish orqali ularga doimiy "yangilanish" imkonini beradi.

Keksa bilingvlar yangi til o'rganishda monolingvlarga nisbatan yuqori motivatsiyaga va bilimlarni eslab qolish darajasiga ega bo'ladi. Ularning miyasi murakkab sintaksis va semantik tuzilmalarni tanib olish, grammatik qoidalarni tezroq anglash va ularni kundalik hayotda qo'llashga mo'ljallangan bo'ladi. Bu esa uzoq muddatli neyropsixologik faoliyatni qo'llab-quvvatlaydi.

5. Stress va ruhiy salomatlikka ta'siri

Ko'p tilli insonlar, til o'zgarishlaridan tashqari, ko'p madaniyatli tajribaga ham ega bo'lganliklari sababli stressga nisbatan bardoshtliroq bo'lishadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, polilingvlar murakkab ijtimoiy muhitda o'zini tezroq tutib ketadi, yangi madaniyatga moslashishda kamroq stress his qiladi, va bu ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir qiladi.

Yangi til o'rganish dopamin, serotonin va endorfin kabi neurotransmitterlar darajasining oshishiga olib keladi. Bu esa motivatsiya, xursandchilik, ruhiy muvozanatni ta'minlaydi. Ayniqsa depressiya yoki kognitiv tushkunlikka uchragan kishilarda yangi til o'rganish terapiya vositasi sifatida qo'llanilishi mumkin.

6. Ko'p tillilik va kreativ fikrlash

Ko'p tillilik insonning kreativ fikrlash salohiyatini ham oshiradi. Har bir til o'ziga xos sintaktik, semantik va madaniy kontekstlarga ega bo'lib, ko'p tilli inson bu kontekstlar orasida erkin harakatlana oladi. Natijada inson biror masalani hal qilishda turlicha yondashuvlar ishlab chiqadi. Masalan, ingliz tilida mavjud bo'lgan ibora boshqa tilga to'liq tarjima qilinmasa ham, ko'p tilli inson uni boshqa madaniyatda qanday tushunish mumkinligini tezda farqlay oladi.

Polilingvlar keng doirada fikr yuritishga, bir nechta yondashuvni sinovdan o'tkazishga moyil bo'lishadi. Bu esa ularga akademik sohalarda ham, san'at, biznes yoki diplomatik munosabatlarda ham ustunlik beradi.

7. Jamiyatga va madaniyatlararo muloqotga ta'siri

Ko'p tillilik faqat individual emas, balki ijtimoiy darajada ham katta ahamiyatga ega. Bir nechta tilni bilgan insonlar madaniyatlararo muloqotda ko'prik vazifasini bajaradi. Ular turli madaniy qadriyatlarni tushunishga va hurmat qilishga ko'proq moyil bo'lishadi.

Ko'p tillik, ayniqsa globallashtirilgan dunyoda ish o'rinlari, xalqaro siyosat, ta'lim va ilm-fan sohalarida raqobatbardosh bo'lish imkonini beradi. U biror shaxsni nafaqat tilshunos, balki madaniyatshunos, muomala sohasida sezgir mutaxassisga aylantiradi.

8. Ko'p tillilikning cheklovlari va e'tiborli jihatlari

Shuni ham ta'kidlash kerakki, ko'p tillilik har doim ham mukammal ijobiy natijalar bermasligi mumkin. Masalan, kod-almashtirish (code-switching), ya'ni gap orasida tillarni aralashtirib yuborish ba'zan notekis fikr yuritishga olib keladi. Shuningdek, ayrim hollarda til o'rganish jarayoni zo'rma-zo'rakilik yoki majburiyat sifatida qabul qilinsa, u stress yoki bosim manbai bo'lishi mumkin.

Ammo bu holatlar ko'p hollarda pedagogik yondashuv va shaxsiy motivatsiya bilan hal qilinadi. Yaxshi muvofiqlashtirilgan ko'p tilli ta'lim tizimi orqali bu muammolar kamaytiriladi.

Xulosa

Ko'p tillilik inson miyasining tuzilishi va funksiyalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Diqqat va vazifalarni almashtirish qobiliyatining rivojlanishi, miyada kulrang modda zichligining oshishi, demans va Altsgeymer kasalligining kechikishi kabi afzalliklar ko'p tillilikning kognitiv foydalarini tasdiqlaydi. Shu bois, ko'p tilli bo'lish nafaqat kommunikativ, balki kognitiv jihatdan ham katta ahamiyatga ega.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

1. Higby, E., Kim, J., & Obler, L. K. (2013). Multilingualism and the Brain. *Annual Review of Applied Linguistics*, 33, 68-101. [Cambridge University Press & Assessment](#)
2. Abutalebi, J., & Green, D. W. (2008). Control mechanisms in bilingual language production: Neural evidence from language switching studies. *Language and Cognitive Processes*, 23, 557–582. [Cambridge University Press & Assessment](#)
3. Bialystok, E., Craik, F. I. M., Green, D. W., & Gollan, T. H. (2009). Bilingual minds. *Psychological Science in the Public Interest*, 10, 89–129. [Cambridge University Press & Assessment](#)
4. De Groot, A. M. B. (2011). Language and cognition in bilinguals and multilinguals. New York, NY: Psychology Press. [Cambridge University Press & Assessment](#)