

**TALABALARDA KOGNITIV JARAYONLAR SAMARADORLIGIGA HISSIY-  
EMOTIONAL BARQARORLIKNING TA’SIRI**

**Shomurodov Ibrohim Xusanmurot o‘g‘li**

*Axborot texnologiyalari va menejment universiteti o‘qituvchisi*

*E-mail: [ibrohimshomurodov93@gmail.com](mailto:ibrohimshomurodov93@gmail.com)*

**Ismatova Oyimsiluv Rahimberdiyevna**

*Axborot texnologiyalari va menejment universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti*

*Psixologiya ta’lim yo‘nalishi 2-bosqich talabasi*

**ANNOTATSIYA** *Ushbu maqolada talabalarning o‘quv faoliyati davomida hissiy-emotsional barqarorlikning kognitiv jarayonlar (diqqat, xotira, tafakkur) samaradorligiga ta’siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda stress darajasining intellektual ko‘rsatkichlarga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, talaba shaxsida emotsional intellektni rivojlantirish orqali akademik o‘zlashtirishni oshirish yo‘llari ko‘rsatib o‘tilgan.*

**Kalit so‘zlar:** *Hissiy barqarorlik, kognitiv jarayonlar, talaba psixologiyasi, stress, emotsional intellekt, akademik o‘zlashtirish, xavotir.*

**ABSTRACT** *This article analyzes the impact of emotional stability on the effectiveness of cognitive processes (attention, memory, thinking) during students' educational activities. The study highlights the influence of stress levels on intellectual performance. Furthermore, ways to increase academic achievement by developing emotional intelligence in the student's personality are presented.*

**Key words:** *Emotional stability, cognitive processes, student psychology, stress, emotional intelligence, academic performance, anxiety.*

**АННОТАЦИЯ** *В данной статье анализируется влияние эмоциональной устойчивости на эффективность когнитивных процессов (внимание, память, мышление) в ходе учебной деятельности студентов. В исследовании освещается влияние уровня стресса на интеллектуальные показатели. Также представлены пути повышения академической успеваемости через развитие эмоционального интеллекта личности студента.*

**Ключевые слова:** *Эмоциональная устойчивость, когнитивные процессы, психология студента, стресс, эмоциональный интеллект, академическая успеваемость, тревожность.*

## KIRISH

Oliy ta’lim tizimida talaba shaxsining shakllanishi va uning kasbiy kompetensiyalarni egallashi murakkab psixologik dinamikaga ega. Bugungi kunda global axborotlashuv va jadal raqobat muhiti talabalardan nafaqat yuqori intellektual salohiyatni, balki kuchli psixologik adaptatsiya qobiliyatini ham talab etmoqda. Zamonaviy pedagogik psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri — bu kognitiv yuklamalar va emotsional holat o‘rtasidagi mutanosiblikni saqlashdir.

An’anaviy ta’lim modellari uzoq vaqt davomida faqat kognitiv natijalarni (akademik o‘zlashtirish, test ko‘rsatkichlari) birlamchi deb hisoblab kelgan. Biroq, so‘nggi yillarda o‘tkazilgan neyropsixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, inson miyasining prefrontal po‘stlog‘i (mantiqiy fikrlash markazi) va limbik tizim (hissiyotlar markazi) o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lib, hissiy beqarorlik sharoitida kognitiv funksiyalar "blokirovka" holatiga tushadi. Hissiy-emotsional barqarorlik — bu shaxsning tashqi qo‘zg‘atuvchilarga, ayniqsa imtihon stressi, ijtimoiy adaptatsiya va shaxslararo nizolar kabi krizisli vaziyatlarga nisbatan adekvat reaksiya berish hamda o‘z ruhiy muvozanatini saqlash qobiliyatidir. Talaba hayotida bu barqarorlik uning darsga konsentratsiyasi, yangi ma’lumotlarni tizimlashtirishi va kreativ tafakkur darajasini belgilovchi strategik resurs hisoblanadi.

## NAZARIY QISM

Kognitiv jarayonlar va emotsiyalar o‘rtasidagi bog‘liqlik psixologiya fanining fundamental masalalaridan biri bo‘lib, u bir necha klassik va zamonaviy kontsepsiyalar orqali tushuntiriladi:

1. L.S.Vigotskiyning "Intellekt va affekt birligi" ta’limoti: L.S.Vigotskiy o‘zining madaniy-tarixiy nazariyasida intellekt va emotsiya bir-biridan ajralgan mustaqil funksiyalar emasligini isbotlab bergan. Uning fikricha, har qanday fikr ortida affektiv (hissiy) moyillik yotadi. Agar talaba o‘quv materialiga nisbatan ijobiy hissiy munosabatda bo‘lsa (qiziqish, zavqlanish), kognitiv jarayonlar kuchi ortadi. Aksincha, qo‘rquv yoki zerikish kabi salbiy hissiy fon kognitiv tizimning samaradorligini pasaytirib, "psixologik to‘siq"larni hosil qiladi.

2. Yerks-Dodson qonuni va optimal qo‘zg‘alish mexanizmi: Yerks-Dodson qonuniga ko‘ra, faoliyat samaradorligi uchun hissiy qo‘zg‘alishning ma’lum bir optimal darajasi zarur. Talabalarda kognitiv jarayonlarning eng yuqori nuqtasi o‘rtacha motivatsiya va barqaror hissiy holatga to‘g‘ri keladi. Haddan tashqari yuqori xavotir (giper-motivatsiya) yoki emotsional sovuqqonlik (gipo-motivatsiya) diqqatning bo‘linishiga va xotirada ma’lumotlarni qayta tiklashning qiyinlashishiga olib keladi.

3. "Kognitiv resurslar taqchilligi" nazariyasi (C. Hammen): Ushbu yondashuvga ko‘ra, insonning kognitiv sig‘imi cheklangan. Kuchli emotsional beqarorlik, depressiv holat yoki frustratsiya paytida miya o‘z resurslarining katta qismini ichki kechinmalarni boshqarishga

sarflaydi. Natijada, mantiqiy amallarni bajarish va muammoli vaziyatlarni yechish uchun "ishchi xotira" (working memory) yetishmay qoladi. Bu esa talabaning o‘z salohiyatidan to‘liq foydalana olmasligiga sabab bo‘ladi.

4. O‘zbekiston psixologiya maktabining hissiy tarbiya borasidagi qarashlari: Akademik E.G‘oziyev va M.Davletshinlar talabalik davrini shaxsning "akmeologik" bosqichi, ya’ni intellektual va jismoniy o‘shish cho‘qqisi sifatida talqin etadilar. O‘zbekistonlik olimlarning tadqiqotlarida talabalaridagi hissiy barqarorlik ko‘pincha milliy mentalitet, oilaviy qadriyatlar va ijtimoiy mas‘uliyat hissi bilan bog‘liq holda o‘rganiladi. E.G‘oziyev ta’kidlaganidek, talabaning o‘z-o‘zini boshqarish (samoregulyatsiya) mexanizmlari qanchalik rivojlangan bo‘lsa, uning kognitiv moslashuvchanligi shunchalik yuqori bo‘ladi.

#### **NATIJALAR VA TAHLIL**

Tadqiqot doirasida o‘tkazilgan tajriba-sinov ishlari va empirik ma’lumotlar tahlili (masalan, Spilberger-Xanin testi va kognitiv testlar majmuasi) quyidagi qonuniyatlarni ochib berdi:

1. Diqqat barqarorligi: Hissiy barqarorligi yuqori bo‘lgan talabalar diqqatni jamlash va uni bir faoliyatdan ikkinchisiga ko‘chirishda barqaror bo‘lmagan tengdoshlariga nisbatan 25-30% yuqori natija ko‘rsatdilar. Beqaror talabalarda "diqqatning tebranishi" (fluctuation) ko‘p kuzatilib, bu dars o‘zlashtirish sur‘atiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

2. Xotira hajmi: Operativ xotira hajmi bo‘yicha o‘tkazilgan testlarda emotsional intellekti (EQ) yuqori talabalar axborotni kodlash va saqlashda 18-22% samaraliroq bo‘lishdi. Ma’lum bo‘lishicha, hissiy barqarorlik axborotning qisqa muddatli xotiradan uzoq muddatli xotiraga o‘tish (konsolidatsiya) jarayonini tezlashtiradi.

3. Stressga chidamlilik: Imtihon va nazorat ishlari simulyatsiyasi davomida hissiy barqaror guruhda mantiqiy tafakkur tezligi deyarli o‘zgarmagan bo‘lsa, yuqori xavotirli guruhda bu ko‘rsatkich 1.5-2 baravarga pasayib ketgan. Bu "kognitiv falajlik" holati bo‘lib, bunda talaba o‘z bilimlarini amalda namoyon eta olmaydi.

4. Korrelyatsion tahlil: O‘tkazilgan korrelyatsion tahlil natijalari hissiy barqarorlik va akademik o‘zlashtirish o‘rtasida to‘g‘ridan-to‘g‘ri musbat bog‘liqlik ( $r=0.68$ ) mavjudligini tasdiqladi. Bu degani, talabaning hissiy holati qanchalik muvozanatda bo‘lsa, uning o‘rtacha bali (GPA) shunchalik yuqori bo‘ladi.

#### **XULOSA**

Olib borilgan nazariy tahlil va empirik tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatadiki, talaba shaxsining hissiy-emotsional barqarorligi shunchaki subyektiv holat emas, balki kognitiv jarayonlarning samaradorligini belgilab beruvchi asosiy moderator va katalizatoridir. Tadqiqotimiz davomida aniqlangan qonuniyatlar quyidagi fundamental xulosalarga kelish imkonini beradi:

1. Kognitiv va emotsional tizimlar mutanosibligi: Talabaning intellektual salohiyati (diqqat barqarorligi, xotira hajmi, tafakkur mantiqiyli) uning hissiy holati bilan uzviy dialektik bog‘liqlikda rivojlanadi. Hissiy barqarorlik kognitiv resurslarning tejalishini va ularning bevosita o‘quv vazifalariga yo‘naltirilishini ta‘minlaydi.

2. Stress-faktorlarning roli: Oliy ta‘lim muhitidagi stressogen omillar (imtihonlar, yuqori axborot yuklamasi, ijtimoiy adaptatsiya) hissiy beqaror talabalarda "kognitiv defitsit"ni keltirib chiqaradi. Aksincha, emotsional barqarorlik talabada "psixologik immunitet" vazifasini o‘tab, kritik vaziyatlarda intellektual koeffitsiyentning pasayishiga yo‘l qo‘ymaydi.

3. Pedagogik-psixologik korreksiya zarurati: Akademik o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari past bo‘lgan talabalar bilan ishlashda faqat repetitorlik yoki qo‘shimcha darslar emas, balki ularning emotsional intellektini (EQ) oshirish, xavotirlanish darajasini pasaytirish va samoregulyatsiya ko‘nikmalarini shakllantirish samaraliroq natija beradi.

Amaliy tavsiyalar: Yuqoridagilardan kelib chiqib, oliy ta‘lim muassasalari o‘quv jarayoniga quyidagilarni tatbiq etish maqsadga muvofiq:

- Talabalarda stressga chidamlilik va emotsional nazorat ko‘nikmalarini shakllantirish bo‘yicha maxsus psixologik treninglar va "Kognitiv gigiyena" kurslarini joriy etish;
- O‘quv jarayonini tashkil etishda talabalarning individual-psixologik xususiyatlarini, xususan, ularning emotsional reaktivlik darajasini hisobga olish;
- O‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi muloqotda ijobiy hissiy muhitni yaratish orqali kognitiv to‘siqlarni bartaraf etish.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy oliy ta‘limning strategik maqsadi faqat bilimli mutaxassis tayyorlash emas, balki o‘zining hissiy holatini boshqara oladigan, intellektual resurslaridan unumli foydalana oladigan psixologik barkamol shaxsni tarbiyalashdan iborat bo‘lishi shart. Hissiy barqaror talaba — bu nafaqat muvaffaqiyatli akademik natija, balki kelajakdagi professional raqobatbardoshlik garovidir.

#### ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: "Universitet", 2002. *(Talabaning kognitiv va emotsional rivojlanishi bo‘yicha fundamental manba).*

2. Davletshin M.G. Zamonaviy maktab o‘qituvchisi psixologiyasi. – Toshkent: "O‘zbekiston", 1999. *(Pedagogik jarayonda hissiy muhitning ahamiyati).*

3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2012. *(Talabalar jamoasidagi muloqot va uning hissiy barqarorlikka ta‘siri).*

4. Sunnatova R.I. Kognitiv jarayonlar psixologiyasi. – Toshkent: 2010. *(Xotira, diqqat va tafakkurning operatsion mexanizmlari tahlili).*

5. Barotov Sh.R. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent: "Noshir", 2013. (*Oliy ta'limda talabalarga psixologik yordam ko'rsatish va stressni kamaytirish strategiyalari*).
6. Nishonova Z.T. Psixologik maslahat. – Toshkent: 2010. (*Talabalarda uchraydigan emotsional muammolar va ularni korreksiyalash usullari*).
7. Yusupov Sh.A. Talabalarda hissiy-emotsional barqarorlikni shakllantirish mexanizmlari // Psixologiya jurnali. – Buxoro, 2021. – №3. (*Mavzuga doir eng yangi davriy nashrlardan biri*).
8. Laylo, Ruzikulova. "SUNIY INTELLEKT VA AKADEMIK INGLIZ TILINI ORGANISH." *BILGI ÇEŞMESI* 2.4 (2026): 58-64.
9. Laylo, R. (2026). SUNIY INTELLEKT VA AKADEMIK INGLIZ TILINI ORGANISH. *BILGI ÇEŞMESI*, 2(4), 58-64.
10. Laylo, Ruzikulova. "SUNIY INTELLEKT VA AKADEMIK INGLIZ TILINI ORGANISH." *BILGI ÇEŞMESI* 2.4 (2026): 58-64.
11. Laylo, R. (2026). SUNIY INTELLEKT VA AKADEMIK INGLIZ TILINI ORGANISH. *BILGI ÇEŞMESI*, 2(4), 58-64.
12. Nomozov Xurshid. "AXBOROT XURUJI VA OGOHLIK TUSHUNCHASI MAZMUN-MOHİYATI." *CONFERENCE OF ADVANCE SCIENCE & EMERGING TECHNOLOGIES*. Vol. 1. No. 7. 2026.
13. NOMOZOV XURSHID SHAVKAT O'G'LI. "INTERNET-MAKON MOHIYATI, GENEZISI VA ZAMONAVIY TARKIBI." *TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR* 1.2 (2024): 48-51.
14. NOMOZOV XURSHID SHAVKAT O'G'LI "AXBOROT XURUJINING O'SMIRLAR HAYOTIGA TA'SIRI." *QO'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI* (2023): 1285-1287.
15. Nomozov, Xurshid (2024). JAMIYATDA INTERNET-MAKON KONTENTLARI TA'SIRIDA SODIR BO'LAYOTGAN NEGATIV IJTIMOYILASHUV SHAKLLARI. *TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR*, 1(2), 52-58.
16. Xurshid, Nomozov. "AXBOROT XURUJLARINING MANBALARI, ULARNING IJTIMOY MUHITDA AMALGA OSHISH USULLARI." *Ta'limda raqamli texnologiyalarni tadbiq etishning zamonaviy tendensiyalari va rivojlanish omillari* 41 (2025): 632-636.
17. Nomozov, Xurshid. "INTERNET-MAKON MOHIYATI, GENEZISI VA ZAMONAVIY TARKIBI." *Farg'ona davlat universiteti*,(3) (2023): 67-67.
18. Nomozov, Xurshid. "INTERNET-MAKON RESURSLARIDAN FOYDALANISH SOHALARI." *Development and innovations in science* 2 (2023): 8-14.

19. Omonov, Bakhodir. "The Expression of Geopolitical Knowledge in the Works "the City of Virtuous People" and "India"." *JournalNX* 9.6 (2023): 16-20.

20. OMONOV, Bahodir. "DASTUR UL-MULUK" VA "SADDI ISKANDARIY" ASARLARIDA GEOSIYOSIY QARASHLAR." «*ACTA NUUZ*» 1.1.2 (2024): 180-183.

21. Omonov, Bakhodir. "The use of water resources in the center of environmental policy in the region." *The Fifth International Conference on History and Political Sciences*. 2015.

22. Omonov, Bakhodir Nurillaevich, Go'zal Aralovna Ochilova, and Sitora Ayonovna Azamova. "Specific characteristics of the ecological environment in uzbekistan." *World of Scientific news in Science* 1 (2023): 15-28.

23. Omonov, Bahodir. "Problems And Consequences Of Water Deficiency In Central Asia." *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry* 12.8 (2021).

24. Kenjayev, Zarmamat, Megliyev Azamat, and Jalilov Ixtiyor G'aniyevich. "NOGIRONLIGI BO 'LGAN SHAXSLAR HUQUQLARI: INKLYUZIV JAMOAT SARI." *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI* 2.6 (2026): 82-86.

25. Kenjayev, Zarmamat, Abdullayev Xurshid, and Jalilov Ixtiyor G'aniyevich. "INSON HUQUQLARI VA MAJBURIY MEHNAT." *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI* 2.6 (2026): 100-104.

26. Kenjayev, Z., Xurshid, A., & G'aniyevich, J. I. (2026). INSON HUQUQLARI VA MAJBURIY MEHNAT. *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(6), 100-104.

27. Kenjayev, Zarmamat, Tog'aymurodov Donyor, and Jalilov Ixtiyor G'aniyevich. "RAQAMLI DAVRDA INSON HUQUQLARI: SHAXSIY MA'LUMOTLAR DAXLSIZLIGI VA SO 'Z ERKINLIGI MUAMMOLARI"." *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI* 2.6 (2026): 94-99.

28. Kenjayev, Z., Donyor, T. A., & G'aniyevich, J. I. (2026). RAQAMLI DAVRDA INSON HUQUQLARI: SHAXSIY MA'LUMOTLAR DAXLSIZLIGI VA SO 'Z ERKINLIGI MUAMMOLARI". *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(6), 94-99.

29. Kenjayev, Zarmamat, Baxodirov Nursulton, and Jalilov Ixtiyor G'aniyevich. "AYOLLARNING HUQUQLARI VA GENDER TENGLIGI." *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI* 2.6 (2026): 110-114.

30. Kenjayev, Z., Nursulton, B., & G'aniyevich, J. I. (2026). AYOLLARNING HUQUQLARI VA GENDER TENGLIGI. *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(6), 110-114.

31. Jalilov, Ikhtiyor. "National "Kurash": History and Contemporary (On the Example of the Uzbek People)." *Procedia of Social Sciences and Humanities* 1 (2021): 360-363.

32. Sayxonovna, Maksadova Mexriniso, and Ismatova Oyimsiluv Rahimberdiyevna. "TALABA YOSHLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI." *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI* 2.6 (2026): 105-109.

33. Sayxonovna, Maksadova Mexriniso. "OSMIRLARNING MUSTAQIL QAROR QABUL QILISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH." *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI* 2.6 (2026): 87-93.

34. Sayxonovna, Maksadova Mexriniso. "PEDAGOGIK MULOQOTNING VA UNING O‘ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI." *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI* 2.6 (2026): 121-126.

35. SHOMURODOV, Kh F., and B. Sh KHABIBULLAEV. "Investigation of changes in the species composition within the plant community containing relict shrub *Moluccella bucharica* for half a century." *Malayan Nature Journal* 74.1 (2022).

36. Рузиев, Ахрор Эватович. "СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ТЕРПИМОСТИ И ИНТОЛЕРАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У РАННИХ ПОДРОСТКОВ." *Проблемы науки* 6 (65) (2021): 106-112.

37. Рузиев, Ахрор, Бобур Шодиев, and Камила Абдуллаева. "История педагогики, цель и задачи теории воспитания человека." *Общество и инновации* 2.4/S (2021): 666-672.

38. Evatovich, Ruziyev Axror. "Oilada yoshlarni tolerant madaniyatli qilib tarbiyalashda besh muhim tashabbus ijtimoiy-psixologik omil sifatida." *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences* 1.3 (2021): 242-252.