EMOTSIONAL HOLATLARNING PSIXOLOGIK TABIATI VA ULARNING KOGNITIV JARAYONLAR BILAN O'ZARO BOG'LIQLIGI

Tursunova Muhayyoxon Habibullo qizi
Farg'ona davlat universiteti
Psixologiya yo'nalishi
2- bosqich magistranti

Annotatsiya. Maqolada emotsional holatlarning psixologik tabiati va ularning diqqat, xotira, tafakkur hamda qaror qabul qilish kabi kognitiv jarayonlar bilan o'zaro bog'liqligi tahlil qilinadi. Tadqiqot nazariy-analitik sharh usulida bajarildi: emotsiya va kognitsiya muammosiga oid klassik va zamonaviy manbalar qiyosiy o'rganildi. Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, emotsiya va kognitsiya o'zaro bir-biriga ta'sir qiluvchi, asabiy va funksional jihatdan bir-biridan to'liq ajratib bo'lmaydigan tizimlardir. Emotsional qo'zg'alish darajasi, hissiy valentlik va emotsiyalarni boshqarish strategiyalari kognitiv samaradorlikni belgilovchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi. Maqola xulosalari ta'lim, psixologik maslahat va klinik amaliyotda qo'llanilishi mumkin.

Kalit so'zlar: emotsiya, emotsional holat, kognitiv jarayonlar, diqqat, xotira, qaror qabul qilish, emotsiyalarni boshqarish, kognitiv baholash.

Аннотация. В статье анализируются психологическая природа эмоциональных состояний и их взаимосвязь с такими когнитивными процессами, как внимание, память, мышление и принятие решений. Исследование проведено методом теоретико-аналитического обзора: были сравнительно изучены классические и современные источники, посвящённые проблеме взаимосвязи эмоций и когниции. Результаты анализа показывают, что эмоции и когниция представляют собой взаимосвязанные системы, оказывающие взаимное влияние друг на друга и не поддающиеся полному разделению на нейронном и функциональном уровнях. Степень эмоционального возбуждения, эмоциональная валентность и стратегии

регуляции эмоций выступают в качестве основных факторов, определяющих когнитивную эффективность. Выводы статьи могут быть использованы в сфере образования, психологического консультирования и клинической практики.

Ключевые слова: эмоция, эмоциональное состояние, когнитивные процессы, внимание, память, принятие решений, регуляция эмоций, когнитивная оценка.

Abstract. This article analyzes the psychological nature of emotional states and their relationship with cognitive processes such as attention, memory, thinking, and decision-making. The study was conducted using a theoretical and analytical review method, involving a comparative examination of classical and contemporary sources related to the interaction between emotion and cognition. The findings indicate that emotion and cognition are interconnected systems that mutually influence each other and cannot be entirely separated at the neural and functional levels. The level of emotional arousal, emotional valence, and emotion regulation strategies emerge as key factors determining cognitive performance. The conclusions of the article may be applied in education, psychological counseling, and clinical practice.

Keywords: emotion, emotional state, cognitive processes, attention, memory, decision-making, emotion regulation, cognitive appraisal.

Kirish

Inson ruhiyatini o‘rganishda uzoq vaqt davomida emotsiya va aql bir-biriga qarama-qarshi qo‘yilgan: hissiyot tafakkurga xalaqit beruvchi, aql esa uni tartibga soluvchi kuch sifatida talqin qilingan. XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab kognitiv psixologiya va nevrologiyadagi tadqiqotlar bu qarashni tubdan o‘zgartirdi. Hozirgi kunda emotsional holatlar axborotni qabul qilish, saqlash, qayta ishlash va unga tayanib harakat qilishning ajralmas qismi sifatida qaraladi (Pessoa, 2008;

Damasio, 1994). Emotsional holatlar va kognitiv jarayonlar o‘rtasidagi aloqa psixologiyaning markaziy muammolaridan biri bo‘lib qolmoqda, chunki u inson xulq-atvorining ikki asosiy tomonini – his qilish va fikrlashni – bir butun tizim sifatida tushunishga imkon beradi. Bu masala hali to‘liq hal etilmagan: emotsiyaning kognitsiyaga ta’siri bir ma’noli emas (ayni emotsiya bir vazifada samaradorlikni oshirsa, boshqasida pasaytirishi mumkin), kognitiv baholash esa o‘z navbatida emotsiyaning o‘zini shakllantiradi. Shu sababli ikki tomonlama bog‘liqlikni tizimli tahlil qilish nazariy jihatdan ham, amaliy jihatdan ham zarur.

Bugungi kundagi ahamiyati. Zamonaviy hayot odamdan doimiy ravishda katta hajmdagi axborotni qayta ishlashni, tez qaror qabul qilishni va yuqori yuklama sharoitida ishlashni talab qilmoqda. Raqamli muhitning uzluksiz axborot oqimi, o‘qish va ish faoliyatidagi raqobat, noaniqlik va ijtimoiy o‘zgarishlar xavotir, stress va hissiy charchoqni kuchaytiradigan omillarga aylandi. Aynan shunday sharoitda emotsional holat diqqatni jamlash, o‘zlashtirish, eslab qolish va to‘g‘ri qaror chiqarish qobiliyatiga bevosita ta’sir qiladi (Eysenck va boshq., 2007). Bundan tashqari, so‘nggi yillarda emotsiyalarni anglash va boshqarish ko‘nikmalari ta’lim dasturlarida, kasbiy tayyorgarlikda va ruhiy salomatlikni saqlash amaliyotida alohida e’tibor markaziga chiqdi. Muammoni o‘rganish bir necha yo‘nalishda ahamiyatga ega; Nazariy jihatdan – emotsiya va kognitsiya o‘zaro bog‘liq yagona tizim ekanini asoslash, ularni alohida o‘rganishga asoslangan eskirgan qarashlarni qayta ko‘rib chiqishga imkon beradi.

Asosiy qism

Emotsional holatlarning psixologik tabiati. Emotsiya – voqea yoki vaziyatning shaxs uchun ahamiyatini aks ettiruvchi, subyektiv kechinma, fiziologik o‘zgarishlar va xulqiy ifodani o‘z ichiga olgan murakkab psixik jarayondir. Uning asosiy xususiyati shundaki, u borliqni bilishdan ko‘ra, borliqqa munosabatni ifodalaydi: odam nimanidir shunchaki idrok etmaydi, balki uni o‘zi uchun muhim yoki muhim emas, xavfli yoki xavfsiz, yoqimli yoki yoqimsiz deb baholaydi.Emotsional hodisalarni farqlash uchun bir necha tushuncha qo‘llanadi.

Emotsiya qisqa muddatli, aniq obyektga qaratilgan va yorqin namoyon bo‘ladi. Kayfiyat kuchsiz ifodalangan, uzoq davom etuvchi fon holati bo‘lib, ko‘pincha uning sababi anglanmaydi. Emotsional holat shaxsning muayyan vaqtdagi umumiy hissiy-funksional ahvolini bildiradi va emotsiya hamda kayfiyatni o‘z ichiga olishi mumkin. His-tuyg‘ular esa ijtimoiy shakllangan, barqaror va shaxs qadriyatlari bilan bog‘liq murakkab hissiy munosabatlardir (mas’uliyat, vatanparvarlik, mehr).

Emotsional holatning tuzilishida odatda to‘rt komponent ajratiladi:

- subyektiv kechinma – odamning o‘zi his qilayotgan tuyg‘u (quvonch, qo‘rquv, g‘azab);
- fiziologik komponent – yurak urishi, nafas, hormonal faollik, mushak tarangligidagi o‘zgarishlar;
- ekspressiv komponent – mimika, ovoz ohangi, imo-ishora va tana holati;
- kognitiv komponent – voqeani baholash, uning sababi va oqibatlari haqidagi fikrlar. Bu komponentlar o‘zaro mos kelishi shart emas: odam ichki hayajonini tashqaridan yashirishi, yoki aksincha, ichki kechinmasi bo‘lmagan holda ifodani namoyish etishi mumkin. Emotsiyalarni boshqarish ustida olib borilgan tadqiqotlar aynan shu komponentlar o‘rtasidagi masofaga tayanadi (Gross, 1998). Shuningdek, G. Bower tomonidan tasvirlangan kayfiyatga mos eslash hodisasi shuni ko‘rsatadiki, odam hozirgi kayfiyatiga mos keluvchi axborotni osonroq eslaydi: xursandlik paytida yoqimli xotiralar, tushkunlik paytida esa salbiy xotiralar faollashadi [1]. Bu mexanizm depressiv holatlarda salbiy fikrlar doirasining o‘z-o‘zidan mustahkamlanishini qisman tushuntiradi. Biroq emotsional yorqinlik har doim eslab qolishni yaxshilamaydi. Kuchli stress va xavotir ish xotirasi resurslarini band qilib, yangi axborotni kodlash va murakkab vazifalarni bajarishni qiyinlashtirishi mumkin. Imtihon xavotirining o‘zlashtirishga salbiy ta’siri shu mexanizmga asoslanadi. Ijobiy emotsional holat ko‘pincha moslashuvchan, keng assotsiativ va ijodiy fikrlash bilan bog‘lanadi: odam masalaga yangi nuqtayi nazardan yondashishi, turli g‘oyalarni birlashtirishi osonlashadi [7]. Salbiy kayfiyatda esa ko‘pincha tahliliy, sinchkov va tafsilotlarga yo‘naltirilgan qayta ishlash ustun bo‘ladi. Shuning uchun

«ijobiy emotsiya foydali, salbiy emotsiya zararli» degan sodda sxema ilmiy jihatdan to‘liq asoslanmagan: har bir holatning foydasi vazifa turiga bog‘liq. Ijodiy izlanish ijobiy holatda, xatolarni qidirish va puxta tekshirish esa mo‘tadil salbiy holatda samaraliroq bo‘lishi mumkin. Baholash va qaror qabul qilish. Emotsional holat qarorlarga ikki yo‘l bilan ta’sir qiladi. Birinchisi – axborot vazifasi: odam qaror yoki baho berishda o‘z hissiy holatini «voqeaga munosabat» belgisi sifatida ishlatadi. Masalan, hayotdan qoniqishni baholashda odamlar o‘sha paytdagi kayfiyatiga tayanishi, kayfiyat esa tashqi sabab (masalan, ob-havo) bilan o‘zgarsa ham bahoga ta’sir etishi aniqlangan. Ikkinchisi – tanlovni tezlashtirish vazifasi. Damasioning somatik marker gipotezasiga ko‘ra, tanadagi hissiy signallar mumkin bo‘lgan variantlarni tez saralashga yordam beradi, bu esa murakkab va noaniq vaziyatda foydalidir. Emotsional qayta ishlash buzilgan bemorlarda mantiqiy va xotira qobiliyatlari saqlansa ham, kundalik hayotdagi qarorlar sezilarli darajada buziladi [2]. Bu natija «sof aql» yaxshi qaror uchun yetarli, degan qarashni shubha ostiga qo‘yadi.

Kognitiv jarayonlarning emotsiyaga ta’siri. Emotsiya va kognitsiya o‘rtasidagi bog‘liqlik bir tomonlama emas. Odam voqeani qanday talqin qilsa, shunday emotsiya kechiradi. Masalan, ish o‘rtog‘ining keskin javobini «hurmatsizlik» deb baholagan odam g‘azablanadi, uni «charchoq natijasi» deb baholagan odam esa tushunish bilan yondashadi. Lazarusning baholash nazariyasi aynan shu holatni tushuntiradi [8]. Bu bog‘liqlik emotsiyalarni boshqarishda amaliy ahamiyat kasb etadi. Grossning jarayon modeliga ko‘ra, emotsiyani tartibga solish strategiyalari emotsiya yuzaga kelishining turli bosqichlarida qo‘llanadi:

1. vaziyatni tanlash va o‘zgartirish – emotsiya uyg‘otuvchi vaziyatga kirish yoki undan qochishni oldindan tanlash;

2. diqqatni yo‘naltirish – diqqatni boshqa obyektga ko‘chirish;

3. kognitiv qayta baholash – vaziyatning ma’nosini o‘zgartirish;

4. javobni modulyatsiya qilish, jumladan ekspressiv bostirish – emotsiya yuzaga kelgandan keyin uning tashqi ifodasini cheklash.

Kognitiv qayta baholash emotsional javob to‘liq shakllanishidan oldin ta’sir qilgani uchun, odatda subyektiv kechinma va fiziologik javobni kamaytirishda samaraliroq hisoblanadi. Ekspressiv bostirish esa tashqi ifodani cheklasa-da, ichki kechinmani kamaytirmasligi hamda kognitiv resurslarni sarflashi mumkin. Shu sababli psixoterapiya va maslahat amaliyotida emotsiyalarni anglash va fikrlarni qayta baholash ko‘nikmasini shakllantirish markaziy o‘rin tutadi.

XULOSA

Tadqiqotda emotsional holatlarning psixologik tabiati va ularning kognitiv jarayonlar bilan o‘zaro bog‘liqligi nazariy jihatdan tahlil qilindi. Tahlil shuni ko‘rsatdiki, emotsiya subyektiv kechinma, fiziologik o‘zgarishlar, ekspressiv xulq va kognitiv baholashdan iborat ko‘p komponentli hodisadir. Uni tafakkurga qarama-qarshi kuch emas, balki psixik faoliyatning ajralmas va tafakkur bilan birga ishlovchi qismi deb qarash ilmiy jihatdan asosliroq. Aniqlandiki, emotsional holat diqqatni yo‘naltirishga, xotiraning mazmuni va mustahkamligiga, fikrlash uslubiga hamda qaror qabul qilish sifatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bu ta’sir bir ma’noli emas: uning yo‘nalishi emotsiyaning valentligiga, qo‘zg‘alish darajasiga va vazifa turiga bog‘liq. Mo‘tadil qo‘zg‘alish faoliyatni qo‘llab-quvvatlasa, haddan tashqari xavotir va stress diqqat hamda ish xotirasi imkoniyatlarini cheklaydi.

Bog‘liqlik ikki tomonlama ekani ham ko‘rindi: voqeani baholash va talqin qilish emotsiyaning turi va kuchini belgilaydi. Shu sababli kognitiv qayta baholash kabi usullar emotsiyalarni boshqarishda muhim o‘rin tutadi. Olingan xulosalar ta’lim, psixologik maslahat va kasbiy faoliyatda emotsional holat bilan kognitiv jarayonlarni birgalikda hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi. Ish nazariy sharh xarakterida bo‘lgani uchun, kelgusida mahalliy sharoitda empirik tadqiqotlar o‘tkazish va emotsional holat bilan kognitiv ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni miqdoriy baholash maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YATI

Bower, G. H. (1981). Mood and memory. American Psychologist, 36(2), 129–148.

Damasio, A. R. (1994). Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. New York: Putnam.

Easterbrook, J. A. (1959). The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. Psychological Review, 66(3), 183–201.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. Cognition and Emotion, 6(3–4), 169–200.

Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. Emotion, 7(2), 336–353.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.

Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. Advances in Experimental Social Psychology, 20, 203–253.

Lazarus, R. S. (1991). Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press.

LeDoux, J. (1996). The Emotional Brain. New York: Simon & Schuster.

Pessoa, L. (2008). On the relationship between emotion and cognition. Nature Reviews Neuroscience, 9(2), 148–158.