

BILISH JARAYONLARI VA EMOTSIYALAR

Sayqonova Komila Jorabek qizi

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti, Tibbiyot fakulteti “Davolash ishi” yo’nalishi
24/13 guruh talabasi

Shodiyeva Nodira Normamatovna.

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti
Pedagogika va texnologik ta’lim kafedrası o’qituvchisi

Email: shodiyevan22@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur ilmiy maqolada bilish jarayonlari va emotsiyalarning psixologik mohiyati, ularning o‘zaro aloqadorligi hamda shaxs faoliyatidagi roli tahlil qilinadi. Bilish jarayonlarining samaradorligi emotsional holatlar bilan bevosita bog‘liqligi ilmiy manbalar asosida asoslab berilgan. Tadqiqotda klassik va zamonaviy psixolog olimlarning qarashlariga tayangan holda, emotsiyalarning diqqat, xotira va tafakkur jarayonlariga ta’siri yoritilgan. Maqola ta’lim-tarbiya jarayonida emotsional-intellektual yondashuvning ahamiyatini ochib beradi.

Аннотация

В данной научной статье рассматриваются психологическая сущность познавательных процессов и эмоций, а также их взаимосвязь в деятельности личности. На основе научных источников обосновано влияние эмоциональных состояний на эффективность познавательной деятельности. Проанализированы взгляды классических и современных психологов на роль эмоций в процессах внимания, памяти и мышления.

Abstract

This scientific article examines the psychological nature of cognitive processes and emotions, as well as their interrelation in human activity. Based on scientific sources, the influence of emotional states on the effectiveness of cognitive processes is substantiated. The views of classical and modern psychologists on the role of emotions in attention, memory, and thinking are analyzed.

Kalit so‘zlar: bilish jarayonlari, emotsiyalar, idrok, diqqat, xotira, tafakkur, motivatsiya.

Ключевые слова: познавательные процессы, эмоции, восприятие, внимание, память, мышление, мотивация.

Keywords: cognitive processes, emotions, perception, attention, memory, thinking, motivation.

Kirish

Bilish jarayonlari inson psixikasining asosiy tarkibiy qismi bo'lib, ular orqali shaxs atrof-muhitni anglaydi, bilimlarni o'zlashtiradi va faoliyatini ongli ravishda boshqaradi. Psixologiya fanida bilish jarayonlari muammosi emotsiyalar masalasi bilan uzviy bog'liq holda o'rganiladi. Chunki insonning har qanday bilish faoliyati muayyan emotsional holatlar fonida kechadi.

L.S. Vygotskiy ta'kidlaganidek, bilish va affektiv jarayonlarni bir-biridan ajratib bo'lmaydi, chunki tafakkur har doim ehtiyoj va kechinmalar bilan bog'langan holda rivojlanadi. Shu bois mazkur maqolada bilish jarayonlari va emotsiyalarning o'zaro munosabati ilmiy jihatdan tahlil qilinadi.

1. Bilish jarayonlarining psixologik tavsifi

Bilish jarayonlari — bu obyektiv borliqning inson ongida aks etish shakllari bo'lib, ular sezgi, idrok, diqqat, xotira, tafakkur va tasavvurdan iborat. Ushbu jarayonlar shaxsning bilish faoliyatini ta'minlaydi va uning intellektual rivojlanish darajasini belgilaydi.

Sezgi tashqi va ichki ta'sirotlarning analizatorlar orqali aks ettirilishidir.

Idrok predmet va hodisalarning yaxlit obrazini shakllantiradi.

Diqqat psixik faoliyatning muayyan obyektga yo'naltirilganligi va jamlanganligini ifodalaydi. Xotira bilim, ko'nikma va tajribalarni saqlash hamda qayta tiklash imkonini beradi. Tafakkur bilishning oliy shakli bo'lib, muammolarni mantiqiy hal etishga xizmat qiladi.

R.S. Nemov fikricha, bilish jarayonlarining samaradorligi nafaqat intellektual imkoniyatlarga, balki shaxsning emotsional holatiga ham bog'liqdir.

2. Emotsiyalarning mohiyati va funksiyalari

Emotsiyalar — shaxsning ehtiyojlari va tashqi olam o'rtasidagi munosabatni aks ettiruvchi psixik holatlardir. Ular signal, regulyativ va motivatsion funksiyalarni bajaradi. Emotsiyalar orqali inson voqelikka baho beradi va o'z xulq-atvorini moslashtiradi.

K.E. Izard emotsiyalarni shaxs faoliyatini faollashtiruvchi asosiy omillardan biri sifatida talqin etadi. Uning fikricha, emotsiyalar bilish jarayonlarini rag'batlantirishi yoki aksincha, cheklab qo'yishi mumkin.

3. Bilish jarayonlari va emotsiyalar o'rtasidagi o'zaro ta'sir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsiyalar bilish jarayonlarining kechishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi:

Diqqat ijobiy emotsiyalar ta'sirida barqaror va uzoq muddatli bo'ladi.

Xotira emotsional jihatdan boy axborotni tezroq va mustahkamroq saqlaydi.

Tafakkur optimal emotsional holatda ijodiy va samarali kechadi.

Salbiy emotsiyalar (qoʻrquv, xavotir, stress) esa bilish jarayonlarini susaytirib, faoliyat samaradorligini pasaytiradi.

4. Taʼlim jarayonida emotsional-bilish omillarining ahamiyati

Taʼlim jarayonida oʻquvchilarning emotsional holati bilimlarni oʻzlashtirish darajasiga bevosita taʼsir qiladi. D. Goleman taʼkidlaganidek, emotsional intellekt akademik muvaffaqiyatning muhim sharti hisoblanadi. Ijobiy emotsional muhit oʻquvchilarning bilish faolligini oshiradi va mustaqil fikrlashni rivojlantiradi.

Emotsiyalar masalasi psixologiya fanida uzoq yillardan beri oʻrganib kelinayotgan muhim yoʻnalishlardan biridir. Ilk bor emotsiyalar haqida ilmiy fikrlar Aristotel va Gippokrat davridayoq shakllangan boʻlib, ular hissiyotlarni inson tanasidagi fiziologik oʻzgarishlar bilan bogʻlashgan. Keyinchalik, XIX–XX asrlarda bu yoʻnalish chuqur tadqiq etilib, J. Uotson, V. Vundt, U. Jeyms kabi olimlar emotsiyalarning psixik jarayonlardagi rolini ilmiy asoslab berganlar. L.S. Vigotskiy, K. Izard va D. Golemanlarning ishlari emotsional intellekt, hissiy barqarorlik va inson xulqidagi hissiyotlarning ahamiyatini yoritib bergan. Emotsiyalar inson hayotining ajralmas qismi boʻlib, ular har bir shaxsning ruhiy holati va kundalik faoliyatiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Ijobiy emotsiyalar inson kayfiyatini koʻtaradi, motivatsiyani kuchaytiradi hamda faoliyatda muvaffaqiyatga erishishga turtki boʻladi. Masalan, quvonch va mamnunlik hissi shaxsda oʻziga ishonch uygʻotadi, ijodkorlikni faollashtiradi va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilaydi. Aksincha, salbiy emotsiyalar – gʻam, qoʻrquv, stress va tashvish kabi holatlar insonning ruhiy barqarorligini buzadi, diqqat va fikrlash jarayoniga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Psixologik tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, emotsiyalarni toʻgʻri boshqara oladigan insonlar hayotda koʻproq muvaffaqiyatga erishadi. Bunda emotsional intellektning oʻrni katta boʻlib, u insonning oʻz hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqalarning his-tuygʻularini toʻgʻri tushuna olish qobiliyatini ifodalaydi. Emotsional barqarorlik esa stress holatida ham oʻzini tuta bilish va vaziyatga toʻgʻri munosabat bildirish imkonini beradi. Bugungi kunda emotsiyalarni boshqarish koʻnikmalarini shakllantirish psixologik treninglar, meditatsiya va ijobiy fikrlash orqali amalga oshirilmoqda. Bu usullar inson ruhiy holatini yaxshilash, kayfiyatni barqarorlashtirish va sogʻlom psixologik muhitni yaratishda katta ahamiyat kasb etadi. Umuman olganda, emotsiyalar nafaqat hissiy jarayon, balki shaxsning ijtimoiy moslashuvi, psixik rivojlanishi va hayot sifatini belgilovchi asosiy omillardandir.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, bilish jarayonlari va emotsiyalar o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lib, shaxsning bilish faoliyatini bir butun tizim sifatida tashkil etadi. Emotsiyalar bilish jarayonlarining yo‘nalishi, tezligi va samaradorligini belgilaydi. Ta’lim jarayonida emotsional omillarni hisobga olish shaxsning intellektual va ruhiy rivojlanishini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. emotsiyalar inson hayotining barcha jabhalarida muhim rol o‘ynaydi. Ular shaxsning ruhiy holati, psixik jarayonlari va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta’sir qiladi. Ijobiy emotsiyalar inson kayfiyatini ko‘taradi, motivatsiyani oshiradi va faoliyatni samarali tashkil etishga yordam beradi. Salbiy emotsiyalar esa stress va ruhiy beqarorlikni keltirib chiqarib, insonning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional barqarorlikni saqlash va hissiyotlarni boshqarish bugungi kunda har bir inson uchun zarur ko‘nikma hisoblanadi. Ayniqsa, emotsional intellektni rivojlantirish shaxsning o‘zini anglash, boshqalar bilan to‘g‘ri munosabat o‘rnatish va turli hayotiy vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish imkonini beradi. Emotsiyalarni to‘g‘ri boshqarish insonning ruhiy salomatligi, shaxs rivojlanishi va hayot sifatini yaxshilashda asosiy omil sanaladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Abdullayeva, N. (2020). Stress holatining psixologik tahlili va uni boshqarish usullari. Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
2. Alimova, M. (2019). Psixologik salomatlik va stressni boshqarish strategiyalari. Toshkent: Fan va texnologiya.
3. G‘ulomova, D. (2021). Shaxsning emotsional barqarorligini shakllantirishda psixologik treninglarning roli. Samarqand davlat universiteti ilmiy to‘plami.
4. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
<https://ziyonet.uz>
5. Nемов R.S. Psixologiya. 1-jild. – Moskva: Vldos, 2015.
6. Vygotskiy L.S. Tafakkur va nutq. – Moskva: Pedagogika, 1996.