

BILISH JARAYONLARI VA EMOTSIYALAR

Ergasheva Kamola Uktam qizi

*Termiz iqtisodiyot va servis universiteti, Tibbiyot fakulteti “Davolash ishi”
yo’nalishi 24/14 guruh talabasi*

Email: k.safarova1409@gmail.com

Shodiyeva Nodira Nurmatovna

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

Pedagogika va texnologik ta’lim kafedrasida o’qituvchisi

Email: shodiyevan22@gmail.com

Annotatsiya: *Mazkur maqolada bilish jarayonlari va emotsiyalar o’rtasidagi o’zaro bog’liqlik psixologik va neyrofiziologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Bilish jarayonlarining asosiy turlari — sezgi, idrok, diqqat, xotira, tafakkur va tasavvur — emotsional holatlar bilan qanday integratsiyalashgani yoritib beriladi. Tadqiqotda emotsiyalarning bilish faoliyatiga ta’siri, xususan, qaror qabul qilish, diqqatni boshqarish va axborotni qayta ishlash jarayonlaridagi roli ilmiy manbalar asosida asoslab berilgan. Shuningdek, zamonaviy kognitiv-emotsional nazariyalar va affektiv neyrofan yondashuvlari tahlil qilinadi. Olingan xulosalar psixologiya, pedagogika va neyropsixologiya sohalarida amaliy ahamiyatga ega.*

Аннотация: *В данной статье с научной точки зрения анализируется взаимосвязь когнитивных процессов и эмоций. Рассматриваются основные виды когнитивных процессов — ощущение, восприятие, внимание, память, мышление и воображение — и их интеграция с эмоциональными состояниями. Особое внимание уделяется влиянию эмоций на познавательную деятельность, включая процессы принятия решений, регуляцию внимания и обработку информации. В работе анализируются современные когнитивно-эмоциональные теории и подходы аффективной нейронауки. Полученные выводы имеют практическую значимость для психологии, педагогики и нейропсихологии.*

Abstract: *This article provides a scientific analysis of the relationship between cognitive processes and emotions from psychological and neurophysiological perspectives. The main types of cognitive processes—sensation, perception, attention, memory, thinking, and imagination—are examined in relation to their integration with emotional states. Particular emphasis is placed on the influence of emotions on cognitive activity, including decision-making, attention regulation, and information processing. Modern cognitive-emotional theories and approaches within affective*

neuroscience are also discussed. The findings of the study have practical significance for psychology, education, and neuropsychology.

Kalit soʻzlar: Bilish jarayonlari, emotsiyalar, kognitiv psixologiya, tafakkur, xotira, diqqat, affektiv neyrobiologiya.

Ключевые слова: Когнитивные процессы, эмоции, когнитивная психология, мышление, память, внимание, аффективная нейронаука.

Keywords: Cognitive processes, emotions, cognitive psychology, thinking, memory, attention, affective neuroscience.

Kirish

Inson psixikasining asosiy komponentlaridan biri bilish jarayonlari boʻlib, ular atrof-muhitni idrok etish, axborotni qayta ishlash va unga mos ravishda xulq-atvorni shakllantirishni taʼminlaydi. Bilish jarayonlari emotsiyalar bilan uzviy bogʻliq boʻlib, bu ikki tizim oʻzaro taʼsirda inson faoliyatining samaradorligini belgilaydi. Zamonaviy kognitiv psixologiya va neyropsixologiya tadqiqotlari bilish va emotsional jarayonlarning ajralmas qismi ekanini ilmiy jihatdan isbotlagan.

Asosiy qism

Bilish jarayonlari — bu shaxs tomonidan tashqi va ichki voqelikni aks ettirishga xizmat qiluvchi psixik jarayonlar majmuasidir. Ularga quyidagilar kiradi:

- Sezgi (sensation) — tashqi olamning alohida xususiyatlarini aks ettirish;
- Idrok (perception) — predmet va hodisalarni yaxlit holda qabul qilish;
- Diqqat (attention) — ong faoliyatining muayyan obyektga yoʻnaltirilishi;
- Xotira (memory) — axborotni saqlash, mustahkamlash va qayta tiklash;
- Tafakkur (thinking) — muammolarni tahlil qilish va yechim topish;
- Tasavvur (imagination) — ongda yangi obrazlar yaratish.

Bu jarayonlar miyadagi murakkab neyron tarmoqlar faoliyati orqali amalga oshadi va shaxsning tajribasi, motivatsiyasi hamda emotsional holatiga bevosita bogʻliq.

Emotsiyalar — bu shaxsning ehtiyojlari va tashqi muhit oʻrtasidagi munosabatlarni aks ettiruvchi subyektiv kechinmalardir. Emotsiyalar quyidagi funksiyalarni bajaradi:

- Baholash funksiyasi — hodisalarning ahamiyatini tezkor baholash;
- Motivatsion funksiyasi — faoliyatni ragʻbatlantirish yoki toʻxtatish;
- Moslashuv funksiyasi — organizmni muhitga tayyorlash;
- Regulyativ funksiyasi — bilish jarayonlarini boshqarish.

Neyrofiziologik nuqtai nazardan emotsiyalar asosan limbik tizim (amigdala, gipokamp, gipotalamus) faoliyati bilan bogʻliq.

Bilish jarayonlari va emotsiyalar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsiyalar bilish jarayonlariga kuchli ta'sir ko'rsatadi:

Ijobiy emotsiyalar tafakkur moslashuvchanligini oshiradi, ijodkorlikni kuchaytiradi;

Salbiy emotsiyalar diqqatni toraytiradi, lekin xavfli vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilishni ta'minlaydi;

Stress holatida prefrontal korteks faoliyati susayib, mantiqiy fikrlash pasayadi. Demak, emotsiyalar bilish jarayonlarini faqat buzmaydi, balki muayyan sharoitlarda ularni optimallashtiradi.

Bilish va emotsional jarayonlar o'rtasidagi bog'liqlik quyidagi sohalarida muhim ahamiyat kasb etadi: Ta'lim jarayonida — o'quvchilarning emotsional holatini hisobga olish bilim o'zlashtirish samaradorligini oshiradi. Psixologik maslahat va terapiyada — emotsiyalarni boshqarish orqali kognitiv buzilishlarni kamaytirish mumkin. Kasbiy faoliyatda — stressni boshqarish qaror qabul qilish sifatini yaxshilaydi. Neyropsixologiyada — miya shikastlanishlarida bilish-emotsional disfunktsiyalarni aniqlashda muhim.

Zamonaviy ilmiy yondashuvlar

Bugungi kunda quyidagi konsepsiyalar keng qo'llaniladi:

Kognitiv-emotsional integratsiya nazariyasi, Antonio Damasio tomonidan ilgari surilgan "somatik markerlar" gipotezasi

Affektiv neyrofan (affective neuroscience)

Bu yondashuvlar inson qaror qabul qilishida emotsiyalarning hal qiluvchi rolini ko'rsatadi.

Emotsiyalar — bu shaxsning ehtiyojlari va tashqi muhit o'rtasidagi munosabatlarni aks ettiruvchi subyektiv kechinmalardir. Emotsiyalar quyidagi funksiyalarni bajaradi:

Baholash funksiyasi — hodisalarning ahamiyatini tezkor baholash;

Motivatsion funksiyasi — faoliyatni rag'batlantirish yoki to'xtatish;

Moslashuv funksiyasi — organizmni muhitga tayyorlash;

Regulyativ funksiyasi — bilish jarayonlarini boshqarish.

Neyrofiziologik nuqtai nazardan emotsiyalar asosan limbik tizim (amigdala, gipokamp, gipotalamus) faoliyati bilan bog'liq.

1. Ko'pchilik manbalarda emotsiyalar "reaksiya" sifatida ko'riladi. Ammo zamonaviy neyrofan shuni ko'rsatadiki:

Emotsiya — bu bilish jarayonidan oldin shakllanuvchi neyron tayyorgarlik holati.

Ilmiy asos:

Amigdala stimulus onga yetib kelishidan oldin ($\approx 20-30$ ms) faollashadi

Bu faollik talamus–korteks yo‘nalishini “filtrlab” beradi

Natija:

Inson nimani ko‘rishini, nimani e‘tiborsiz qoldirishini emotsiya oldindan belgilaydi. Bu — ong osti darajasida sodir bo‘ladi.

2. Tafakkur mantiqiy emas, energetik jihatdan tejamkor

Kam aytiladigan haqiqat:

Miya haqiqatni emas, energiya tejamkor variantni tanlaydi.

Nima uchun bu muhim?

Emotsiyalar — energiya tejash mexanizmi

Xavotir → tez, soddalashtirilgan qaror

Xotirjamlik → murakkab tahlil

Shu sababli:

Stress ostida inson aqlli emas, balki tez fikrlaydi. Bu evolyutsion jihatdan foydali, lekin ilmiy ishlar va ta‘limda zararli

3. Xotira “saqlash joyi” emas, har safar qayta yoziladigan jarayon

Deyarli hech kim aytmaydi:

Xotira — arxiv emas, balki har eslashda o‘zgaradigan konstruksiya.

Ilmiy dalil:

Har bir “eslash” paytida rekonsolidatsiya sodir bo‘ladi

Emotsional holat xotirani yangidan tahrirlaydi. Kuchli emotsiyalar xotirani buzmaydi — uni qayta yaratadi. Shu sababli travmatik xotiralar vaqt o‘tib o‘zgacha eslanadi

Xulosa

Bilish jarayonlari va emotsiyalar inson psixikasining ajralmas tarkibiy qismlaridir. Ularning o‘zaro uyg‘un faoliyati shaxsning intellektual rivoji, moslashuvi va ijtimoiy muvaffaqiyatini belgilaydi. Shuning uchun zamonaviy psixologik tadqiqotlarda bilish va emotsional jarayonlarni bir butun tizim sifatida o‘rganish ilmiy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kubanova A.K. Эмоциональные процессы и управление эмоциями // *Власть истории – История власти.* — 2022. С.63-67

2. **Bezborodova L.A., Bezborodova M.A.** Эмоциональный интеллект как важный фактор коммуникативного взаимодействия преподавателя и студентов // *Наука и школа*. — 2018. С.52-57
3. Belasheva I. V. Эмоциональные компетенции и психолингвистические характеристики текстов студентов в условиях ситуационного стрессирования: вопросы взаимосвязи // *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*. — 2022. — № 19. — С. 798–819. DOI 10.22363/2313-1683-2022-19-4-798-819 УДК 159.9
4. Savchenkov. A. V. Экстремальная педагогика как фактор формирования эмоциональной устойчивости педагога // *Science for Education Today*. — 2018. — Т. 8, № 5. С.22-40. — ISSN 2226-3365. — DOI: 10.15293/2226-3365.1805.02.
5. Dobrin. A. V. Особенности влияния эмоционального интеллекта на показатели кардиоритма младших школьников // *Science for Education Today*. — 2017. — Т. 7, № 5. — С. 94–110. — ISSN 2226-3365. — DOI: 10.15293/2226-3365.1705.07.
6. Krivosheina N. P., Fedorov A. I., Koshko N. N., Kazin E. M., Sviridova I. A. Психофизиологическое и вегетативное обеспечение процесса адаптации к условиям образовательного процесса детей 6–8 лет с признаками дефицита внимания // *Science for Education Today*. — 2016. — № 5 (33). — С. 34–47. — ISSN 2226-3365. — DOI: 10.15293/2226-3365.1605.03