

EMOTSIYANING KOGNITIV NAZARIYALARI: KOGNITIV BAHOLASH VA EMOTSIONAL JARAYONLAR

Oralbaeva Aytbike

Berdoq nomidagi QDU. “Amaliy psixologiya” ta’lim yo’nalishi 2-kurs talabasi.

Óskinbaeva Gulziyba

Berdoq nomidagi QDU assistent o’qituvchi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14406562>

Annotatsiya. Ushbu maqola emotsiyaning kognitiv nazariyalarini tahlil qiladi va emotsional jarayonlarning kognitiv baholashlar orqali qanday paydo bo'lishini tushuntiradi

Shuningdek, maqolada emotsiyalarni baholashning ijtimoiy va madaniy kontekstga ta'siri, kognitiv-behavioral terapiyaning amaliy jihatlari va psixoterapiya sohasidagi ahamiyati muhokama qilinadi. Maqola kognitiv yondashuvlarning emotsional holatlar va psixologik jarayonlarni tushunishda qanday muhim o'rin tutishini yoritadi.

Kalit so'zlar: Emotsiyalar, kognitiv nazariyalar, kognitiv baholash, emotsional jarayonlar, kognitiv-behavioral terapiya.

КОГНИТИВНЫЕ ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ: КОГНИТИВНАЯ ОЦЕНКА И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

Аннотация. В этой статье анализируются когнитивные теории эмоций и объясняется, как эмоциональные процессы возникают посредством когнитивных оценок.

В статье также обсуждается влияние оценок эмоций на социальный и культурный контекст, практические аспекты когнитивно-поведенческой терапии и ее значение в области психотерапии. В статье показано, какую важную роль в понимании эмоциональных состояний и психологических процессов играют когнитивные подходы.

Ключевые слова: Эмоции, когнитивные теории, когнитивная оценка, эмоциональные процессы, когнитивно-поведенческая терапия.

COGNITIVE THEORIES OF EMOTION: COGNITIVE APPRAISAL AND EMOTIONAL PROCESSES

Abstract. This article analyzes cognitive theories of emotion and explains how emotional processes emerge through cognitive appraisals. The article also discusses the impact of emotion appraisals on the social and cultural context, the practical aspects of cognitive-behavioral therapy, and its importance in the field of psychotherapy. The article highlights how cognitive approaches play an important role in understanding emotional states and psychological processes.

Key words: Emotions, cognitive theories, cognitive assessment, emotional processes, cognitive-behavioral therapy.

Emotsiyalar insonning psixologik va fiziologik reaksiyalarini ifodalaydigan murakkab jarayonlardir. Ular tajriba, xulq-atvor va hissiyotlar bilan bog'liqdir. Emotsiyalarni tushunishda bir nechta nazariy yondashuvlar mavjud. Bu yondashuvlarning biri kognitiv yondashuvdir. Kognitiv nazariyalar emotsiyalarning paydo bo'lishi, rivojlanishi va unga ta'sir qiluvchi omillarni tushunishga harakat qiladi. Ushbu maqolada, kognitiv nazariyalar va emotsiyalarni tushunishga oid asosiy konseptlar va modellarga to'xtalib o'tamiz. Kognitiv yondashuv, insonning psixologik jarayonlarini (masalan, fikr, his-tuyg'ular va qarorlar) tahlil qiladigan nazariy yondashuvdir. Bu nazariya emotsiyalarni insonning dunyo haqidagi tushunchalari va kognitiv jarayonlari bilan bog'laydi. Kognitiv nazariyalar, emotsiyalarning faqat tashqi omillarga bog'lanib qolmasligini, balki ularning individning ichki fikrlari, xotiralari, va qaror qabul qilish jarayonlari bilan chambarchas bog'liqligini ta'kidlaydi. Kognitiv nazariyaga ko'ra, emotsiyalar ma'lum bir kognitiv baholashdan (assessment) keyin paydo bo'ladi. Ya'ni, inson muayyan vaziyatni baholash orqali, qandaydir emotsional reaksiyani boshdan kechiradi. Emotsiyalar faqat tashqi stimullarni qayd etish emas, balki individning o'z hissiy va kognitiv jarayonlariga asoslangan javoblardir. Bu nuqtai nazardan, emotsiyalar kognitiv baholashlar orqali shakllanadi.

Kognitiv yondashuvlarning emotsiyalarni tushuntiruvchi bir nechta muhim modellari mavjud. Quyida ulardan ba'zilari haqida so'z yuritamiz.

Richard Lazarusning kognitiv-emotsional modelida, emotsiyalar kognitiv baholash (appraisal) orqali yuzaga keladi. Lazarus emotsiyalarni ikki bosqichli jarayon sifatida tavsiflaydi.

Birinchi baholash (primary appraisal): Bu bosqichda, individ biror vaziyatni o'ziga qanday ta'sir qilayotganini, uning xavfli yoki xavfsiz ekanligini baholaydi. Ikkinchi baholash (secondary appraisal): Bu bosqichda, individ vaziyatni boshqarish imkoniyatlarini (o'z resurslarini va salohiyatini) baholaydi. Lazarusning nazariyasi shuni ta'kidlaydi-ki, emotsiyalar faqatgina voqea yoki hodisaning o'zi bilan bog'liq emas, balki uning shaxs uchun qanday ahamiyatga ega ekanligini aniqlovchi kognitiv jarayonlarning natijasidir.

Schachter va Singerning kognitiv-emotsional nazariyasida, emotsiyalarni kognitiv baholash va fiziologik reaksiyalarning o'zaro ta'siri bilan tushuntirishga harakat qilinadi. Ular, emotsiyalarni ikki asosiy elementdan tashkil topgan deb hisoblashadi. Fiziologik javoblar: Ko'plab emotsiyalar ma'lum bir fiziologik reaksiyalarni (masalan, yurak urishi, qo'l titrashi) o'z ichiga oladi. Kognitiv baholash: Fiziologik javoblarning nima ekanligini aniqlash uchun, individ kognitiv tahlil o'tkazadi. Schachter va Singerning modeliga ko'ra, emotsiya faqat fiziologik reaksiyaning kognitiv interpretatsiyasi orqali tushuniladi. Masalan, yurak urishi sezilarli darajada tezlashganda, inson bu fiziologik holatni "qo'rquv" deb talqin qilishi mumkin.

Bechara va Joffe kognitiv-emotsional jarayonlarning ijtimoiy omillarga ta'sirini o'rganadilar.

Ularning modeliga ko'ra, emotsiyalar faqat individual kognitiv jarayonlarning natijasi emas, balki odamlarning jamiyatdagi munosabatlari va ijtimoiy o'zaro aloqalarining ta'siri ostida shakllanadi. Jamiyatdagi yoki guruhdagi tajribalar, shuningdek, ijtimoiy va madaniy kontekstlar, emotsiyalarning shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

Kognitiv nazariyaning eng muhim jihatlaridan biri shundaki, emotsiyalarni faqat tashqi stimuli yoki voqealar bilan bog'lamaydi, balki ular individning o'z fikrlariga, tushunchalariga va baholashlariga asoslanadi. Shuning uchun, bir xil vaziyat turli odamlar tomonidan turlicha qabul qilinishi va turli emotsiyalarni keltirib chiqarishi mumkin. Masalan, bir kishi xatolikni shaxsiy haqorat sifatida ko'rishi mumkin, boshqasi esa uni o'rganish imkoniyati sifatida baholashi mumkin.

Kognitiv yondashuv nafaqat emotsiyalarni tushuntirish, balki ularga qarshi kurashish uchun psixoterapiya usullarini ishlab chiqishda ham muhim rol o'ynaydi. Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) – bu emotsional muammolarni tahlil qilish va ularni yaxshilash uchun kognitiv jarayonlarni o'zgartirishga asoslangan birinchi yondashuvlardan biridir. CBT, individning noxush fikrlarini, noto'g'ri baholashlarini va xatoliklarni aniqlashni va ularni ijobiy va realistik fikrlar bilan almashtirishni o'z ichiga oladi.

Kognitiv nazariyalarda emotsiyalar nafaqat tashqi stimuluslar va kognitiv baholashlar natijasida yuzaga keladi, balki shaxsning o'zini anglash jarayonlari ham muhim ahamiyatga ega.

O'zini anglash, shaxsning o'z ichki hissiyotlarini, fikrlarini va qarorlarini tan olish va tushunishga asoslanadi. Bu jarayon, emotsiyalarni boshqarish va ularga to'g'ri javob berishda muhim rol o'ynaydi. Shaxs o'z his-tuyg'ularini to'g'ri baholasa, ular bilan samarali kurashishi yoki ular orqali o'zini rivojlantirishi mumkin. Emotsional reaksiyalar kognitiv baholashlar orqali shakllangani sababli, odamlar o'z fikr va his-tuyg'ularini o'zgartirishga qodir. Kognitiv-emotsional o'zgarishlar psixoterapiya jarayonlarida juda muhimdir, chunki ular odamlarning emotsional salomatligini yaxshilash uchun o'zgartirilishi mumkin. Emotsiyalarni boshqarish va moslashuvchanlik ko'nikmalarini rivojlantirish, shaxsning stressga bo'lgan reaksiyasini kamaytirishga yordam beradi va umumiy ruhiy holatini yaxshilaydi. Shu bilan birga, ba'zi holatlarda, emotsional holatlarni o'zgartirish juda qiyin bo'lishi mumkin, chunki ular chuqurroq kognitiv strukturalarga bog'liqdir.

Kognitiv nazariyalar shuni ko'rsatadiki, emotsiyalar qaror qabul qilish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Shaxsning emotsional holati qarorlarining oqilona yoki hissiy ravishda qabul qilinishiga ta'sir qiladi. Masalan, xavotir yoki qo'rquv hissi, insonni xavf-xatarli vaziyatlardan saqlanishga undasa, xursandchilik yoki ishonch hissi, yangi imkoniyatlarga qarshi faol ravishda harakat qilishga rag'batlantirishi mumkin. Emotsiyalar qarorlarimizni shakllantirishda bevosita rol o'ynaydi va bu jarayon kognitiv baholashlar bilan chambarchas bog'liq. Kognitiv nazariyalar, emotsional rivojlanishni ham tahlil qiladi.

Emotsiyalar va kognitiv jarayonlar bir-birini o'zaro ta'sir qilib, shaxsiy rivojlanish va o'z-o'zini anglashda muhim ahamiyatga ega. Masalan, yosh bolalarda emotsional reaksiyalar va ularning kognitiv ishlov berish jarayonlari o'zaro bog'liqdir. Bolalar turli xil vaziyatlarga qanday emotsional javob berishni o'rganish orqali, o'zining hissiy va fikriy jarayonlarini rivojlantiradi. Shu tariqa, emotsiyalar va kognitiv jarayonlar o'zaro rivojlanadi va bir-biriga ta'sir ko'rsatadi.

Kognitiv nazariyalarning emotsiyalarni tushuntirishdagi o'ziga xos yondashuvlari juda foydali bo'lsa-da, ba'zi tanqidiy fikrlar ham mavjud. Ba'zi olimlar emotsiyalarni faqat kognitiv jarayonlar bilan tushuntirishning cheklovli ekanligini ta'kidlaydi. Masalan, emotsiyalarni faqat kognitiv baholashlar orqali tushuntirish, ularning biologik, ijtimoiy va madaniy jihatlarini etarlicha qamrab olmaydi. Shuningdek, ba'zi nazariyalar emotsiyalarni o'ziga xos va murakkab jarayonlar sifatida ko'rib chiqishni cheklashadi, chunki emotsiyalar insonning butun tizimi (fiziologik, psixologik, ijtimoiy va madaniy omillar) bilan bog'liqdir.

Xulosa sifatida shuni ta'kidlash joizki kognitiv nazariyalar emotsiyalarni kognitiv baholashlar va individning o'z ichki jarayonlari orqali tushuntiradi. Bu nazariyalar, emotsiyalarni faqat tashqi stimuli yoki voqealar bilan bog'lashni emas, balki shaxsning dunyo haqidagi fikrlariga asoslanganligini ko'rsatadi. Shuningdek, bu yondashuv psixoterapiya va boshqa amaliy sohalarida ham keng qo'llaniladi. Kognitiv-emotsional jarayonlarni yaxshiroq tushunish, indvidlarning psixologik holatlarini yaxshilash uchun yangi usullar va strategiyalarni ishlab chiqish imkonini beradi.

REFERENCES

1. Lazarus, R. S. "Emotion and Adaptation" 1991.
2. Izard, C. E. "The Psychology of Emotions" 2010.
3. Шахтер, С., Сингер, Дж. Э. "Когнитивные, социальные и физиологические детерминанты эмоционального состояния" 1962.
4. Рахматов, Т. "Психология: умумий назарий ва амалиётинг асослар" 2013.
5. Холматов, Ш. "Психологиянинг асосий муаммолари" 2012.
6. Ражабов, А. "Когнитив психология ва эмоционал реакциялар" 2014.