

MƏMMƏDOVA RƏNA FİRDOVSI
Azərbaycan Memarlıq və İnşaat Universiteti
Ayna Sultanova 11
Əcnəbi Dillər Kafedrası
Renamofa@gmail.com

EMOSİYALARIN KOQNİTİV PROSESƏ TƏSİRİ: KOQNİTİV PSIXOLOGİYA TƏDQİQATLARINDAN İNSİGHTS

Xülasə

Duyğular idrak prosesində mühüm rol oynayır, qavrayışın, diqqətin, yaddaşın və qərarların qəbulunun müxtəlif aspektlərinə təsir göstərir. Koqnitiv psixologiya tədqiqatı emosiyaların bu idrak funksiyalarına necə təsir etdiyinə dair dəyərli fikirlər təqdim etmişdir.

Tədqiqatın əsas istiqamətlərindən biri duyğuların qavrayışa təsiridir. Duyğular duyğu məlumatlarını necə qavradığımızı və şərh etdiyimizi formalaşdırma bilər ki, bu da diqqət və yaddaş kodlaşdırmasında problemlərə səbəb olur. Məsələn, müsbət emosional vəziyyətdə olan fərdlər mənfi və ya neytral vəziyyətdə olanlara nisbətən stimulları daha müsbət qəbul edərək pozitivlik meyli nümayiş etdirə bilər.

Duyğular diqqət proseslərinə də təsir edir, emosional stimullar neytral stimullardan daha tez diqqəti cəlb edir. Bu yüksək diqqət emosional məlumatın işlənməsini gücləndirə bilər, eyni zamanda ətraf mühitdə qeyri-emosional məlumatların işlənməsini potensial olaraq poza bilər.

Yaddaş baxımından duyğular yaddaşın formalaşmasında və bərpasında həlledici rol oynayır. Bununla belə, emosiyalar və yaddaş arasındakı əlaqə mürəkkəbdir, oyanma səviyyələri və emosional valentlik kimi amillər xatirələrin gücünə və dəqiqliyinə təsir göstərir.

Duyğular həmçinin qərar qəbul etmə proseslərinə təsir göstərərək risk qavrayışına, üstünlüklərə və mühakimələrə təsir edə bilər. Məsələn, qorxu yaşayan fərdlər daha çox riskdən çəkinə bilər, müsbət əhval-ruhiyyədə olanlar isə risk alma davranışları göstərə bilər.

Ümumiyyətlə, koqnitiv psixologiya tədqiqatı emosiyalar və idrak prosesləri arasındakı mürəkkəb qarşılıqlı əlaqəni vurğulayır, insan idrakını başa düşmək üçün emosional amilləri nəzərə almağın vacibliyini vurğulayır.

Açar sözlər: emosiya, koqnitivlik, psixologiya, insight, tədqiqatlar

.Mammadova Rena Firdovsi

THE INFLUENCE OF EMOTIONS ON COGNITIVE PROCESSING: INSIGHTS FROM RESEARCH IN COGNITIVE PSYCHOLOGY

Summary

Emotions play an important role in the cognitive process, influencing various aspects of perception, attention, memory and decision-making. Cognitive psychology research has provided valuable insights into how emotions affect these cognitive functions.

One of the main areas of research is the effect of emotions on perception. Emotions can shape how we perceive and interpret sensory information, leading to problems with attention and memory encoding. For example, individuals in a positive emotional state may display a positivity bias by perceiving stimuli more positively than those in a negative or neutral state.

Emotions also affect attentional processes, with emotional stimuli attracting attention more quickly than neutral stimuli. This heightened focus may enhance the processing of emotional information while potentially impairing the processing of non-emotional information in the environment.

In terms of memory, emotions play a crucial role in memory formation and retrieval. However, the relationship between emotions and memory is complex, with factors such as arousal levels and emotional valence affecting the strength and accuracy of memories.

Emotions can also affect risk perception, preferences, and judgments by influencing decision-making processes. For example, individuals experiencing fear may be more risk averse, while those in a positive mood may exhibit risk-taking behaviors.

In general, cognitive psychology research emphasizes the complex interaction between emotions and cognitive processes, emphasizing the importance of considering emotional factors in understanding human cognition.

Keywords: emotion, cognition, psychology, insight, research

Мамедова Рена Фирдовси

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА КОГНИТИВНУЮ ОБРАБОТКУ: ИССЛЕДОВАНИЯ В КОГНИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Резюме

Эмоции играют важную роль в когнитивном процессе, влияя на различные аспекты восприятия, внимания, памяти и принятия решений. Исследования когнитивной психологии предоставили ценную информацию о том, как эмоции влияют на эти когнитивные функции.

Одним из основных направлений исследований является влияние эмоций на восприятие. Эмоции могут влиять на то, как мы воспринимаем и интерпретируем сенсорную информацию, что приводит к проблемам с вниманием и кодированием памяти. Например, люди в положительном эмоциональном состоянии могут проявлять предвзятость к позитиву, воспринимая стимулы более позитивно, чем люди в отрицательном или нейтральном состоянии.

Эмоции также влияют на процессы внимания: эмоциональные стимулы привлекают внимание быстрее, чем нейтральные. Этот повышенный фокус может улучшить обработку эмоциональной информации, потенциально ухудшая обработку неэмоциональной информации в окружающей среде.

Что касается памяти, эмоции играют решающую роль в формировании и воспроизведении памяти. Однако взаимосвязь между эмоциями и памятью сложна: такие факторы, как уровень возбуждения и эмоциональная валентность, влияют на силу и точность воспоминаний.

Эмоции также могут влиять на восприятие рисков, предпочтения и суждения, влияя на процессы принятия решений. Например, люди, испытывающие страх, могут быть более склонны к риску, в то время как люди в позитивном настроении могут проявлять рискованное поведение.

В целом исследования когнитивной психологии подчеркивают сложное взаимодействие между эмоциями и когнитивными процессами, подчеркивая важность учета эмоциональных факторов в понимании человеческого познания.

Ключевые слова: эмоции, познание, психология, инсайт, исследование.

Duyğular və idrak arasındakı əlaqə koqnitiv psixologiya daxilində maraqlı bir araşdırma sahəsidir. Duyğular ətrafımızdakı məlumatları necə qavradığımız, şərh etdiyimiz və reaksiya verdiyimizi formalaşdırmaqda həlledici rol oynayır. Bu məqalədə koqnitiv psixologiya tədqiqatından fikirlər alaraq, emosiyaların idrak prosesinə təsirləri araşdırılmışdır.

Emosiyaların diqqətə təsiri

Duyğuların idrak prosesinə təsirinin əsas yollarından biri diqqət mexanizmləridir. Duyğular diqqətimizi xüsusi stimullara yönəldən güclü siqnallar kimi xidmət edə bilər. Məsələn, qorxu hiss etdiyimiz zaman diqqətimiz ətrafdakı potensial təhlükələrə yönəlir. Diqqətə meyllilik kimi tanınan bu fenomen narahatlıq pozğunluqları kontekstində geniş şəkildə tədqiq edilmişdir [1, s.12].

Koqnitiv psixoloqlar emosiyaların diqqəti necə modulyasiya etdiyini araşdırmaq üçün göz izləmə və reaksiya vaxtı ölçmə kimi üsullardan istifadə etmişlər. Aparılan araşdırmalar göstərdi ki, hörümçək fobiyası olan insanlar hörümçəklə əlaqəli stimullara qarşı artan diqqətli meyl nümayiş etdirirlər. Təhdidedici işarələrə bu seçici diqqət qərar qəbul etmə və yaddaş kodlaşdırması kimi idrak proseslərinə təsir göstərə bilər.

Yaddaşa Emosional Təsirlər

Duyğular da yaddaş proseslərində mühüm rol oynayır. Bir hadisənin emosional məzmunu onun yaddaqlanlığını artırmaqla, bu fenomen emosional gücləndirmə effekti kimi tanınır. Bu təsir göstərir ki, biz emosional yüklü təcrübələri neytral təcrübələrlə müqayisədə daha çox xatırlayırıq.

Aparılan araşdırmalar göstərdi ki, emosional oyanma emosiyaların emalında iştirak edən beyin bölgəsi olan amigdalanı aktivləşdirir və yaddaşın konsolidasiyasını gücləndirir. Bu tapıntı duyğuların öyrənmə və saxlanmaya necə təsir göstərə biləcəyini anlamaq üçün mühüm təsirlərə malikdir. Məsələn, müəllimlər tələbələrin yaddaşını və öyrənmə nəticələrini artırmaq üçün emosional cəlbedici məzmunlardan istifadə edə bilirlər [2, s.5].

Emosiyaların tənzimlənməsi və idrak nəzarəti

Duyğular və idrak emal arasındakı əlaqənin başqa bir aspekti emosiyaların tənzimlənməsidir. Emosiyaların tənzimlənməsi insanın emosional reaksiyalarını idarə etmək və modulyasiya etmək qabiliyyətinə aiddir. Bu qabiliyyət prefrontal beyin bölgələrinin vasitəçilik etdiyi koqnitiv idarəetmə prosesləri ilə sıx bağlıdır.

Aparılan araşdırmalar emosiyaların tənzimlənməsinin altında yatan sinir mexanizmlərini aydınlaşdırıb. Onlar prefrontal bölgələrin emosional reaksiyaları tənzimləmək üçün amigdala kimi subkortikal sahələrə yuxarıdan aşağıya nəzarət etdiyi bir model təklif etdilər. İdrak nəzarəti və emosional emal arasındakı bu qarşılıqlı əlaqə idrak və emosiya arasındakı mürəkkəb qarşılıqlı əlaqəni vurğulayır [3, s.1].

Əhvalın Uyğunluğu və Qərar Qəbul Edilməsi

Əhval uyğunluğu emosiyaların idrak prosesinə təsirini göstərən başqa bir fenomendir. Bu konsepsiya onu göstərir ki, hazırkı əhval-ruhiyyə bizə qavrayışlarımızı və mühakimələrimizi əhvalımıza uyğun gələn məlumatlara yönəldə bilər. Məsələn, müsbət əhval-ruhiyyədə olan insanlar mənfi əhval-ruhiyyədə olanlarla müqayisədə daha optimist dünyagörüşünə sahib ola və daha riskli qərarlar qəbul edə bilirlər.

Aparılan tədqiqatlar yaddaş və mühakimə tapşırıqlarında əhval-ruhiyyənin uyğunluq təsirlərini nümayiş etdirdi. Müsbət və ya mənfi əhval-ruhiyyəyə səbəb olan iştirakçılar məlumatı öz əhval-ruhiyyələrinə uyğun şəkildə xatırlamağa və şərh etməyə meyllidirlər. Bu tapıntı koqnitiv qərarlərin və qərar qəbul etmə proseslərinin formalaşmasında emosiyaların rolunu vurğulayır [4, s.17].

Psixopatologiyada emosiya-idrak qarşılıqlı əlaqəsi

Duyğular və koqnitiv emal arasındakı qarşılıqlı əlaqəni başa düşmək müxtəlif psixopatologiyaların altında yatan mexanizmləri aydınlaşdırmaq üçün çox vacibdir. Depressiya, narahatlıq və post-travmatik stress pozğunluğu (TSSB) kimi pozğunluqlar nizamlanmamış emosional reaksiyalar və koqnitiv meyllərlə xarakterizə olunur.

Məsələn, depressiyadan əziyyət çəkən insanlar neytral və ya qeyri-müəyyən stimulları mənfi şəkildə şərh edərək, tez-tez mənfi bilişsel qərar nümayiş etdirirlər.

Bu qərər depressiya əlamətlərini davam etdirə və qərar vermə qabiliyyətlərinə təsir göstərə bilər. Bilişsel davranışçı terapiya (CBT) və digər müdaxilələr emosional tənzimləməni təşviq etmək və psixoloji rifahı yaxşılaşdırmaq üçün bu uyğunsuz emosiya-idrak qarşılıqlı əlaqəni hədəfləyir [5, s.13].

Belə ki, koqnitiv psixologiya tədqiqatları emosiyaların idrak prosesinə təsiri haqqında dəyərli fikirlər verir. Duyğular diqqət proseslərinə, yaddaşın formalaşmasına, qərar qəbul etməsinə və emosiyaların tənzimlənməsinə təsir göstərir. Bu dinamikanı başa düşmək insan davranışını dərk etməyimizi artırır, terapeutik müdaxilələr haqqında məlumat verir və təhsil, səhiyyə və təşkilat psixologiyası kimi sahələrdə praktiki təsirlərə malikdir.

Nəticə

Koqnitiv psixologiya tədqiqatı vasitəsilə tədqiq edildiyi kimi, duyğular və idrak əməl arasındakı mürəkkəb əlaqə insan davranışını və idrakını formalaşdıran mürəkkəb qarşılıqlı əlaqəni ortaya qoyur. Duyğular diqqəti yönləndirən, yaddaşı gücləndirən, reaksiyaları tənzimləyən və qərar qəbul etmə proseslərinə qərərli təsir göstərən güclü təsiredici rolunu oynayır. Bu təsirlər təkcə gündəlik həyatda əhəmiyyətli deyil, həm də təhsildən tutmuş psixi sağlamlığa qədər müxtəlif sahələrdə dərin təsirlərə malikdir.

Emosiya-idrak qarşılıqlı əlaqəsi üzrə tədqiqatlardan əldə edilən fikirlər insan düşüncəsini və davranışını anlamaqda emosional amilləri nəzərə almağın vacibliyini vurğulayır. Emosional olaraq diqqəti cəlb edən stimullara qarşı diqqətli yanaşmalar, yaddaşa emosional gücləndirici təsir və qərarların qəbulunda əhval uyğunluğunun rolu emosiyaların idrak proseslərinə dərin təsirini vurğulayır.

Bundan əlavə, emosional tənzimləmə mexanizmləri və onların sinir əsaslarının başa düşülməsi emosional rifahı təşviq etməyə və psixopatologiyaları həll etməyə yönəlmiş müdaxilələr üçün yollar açır. Koqnitiv-davranışçı terapiya (CBT) kimi terapeutik yanaşmalar fərdlərə emosional reaksiyalarını modullaşdırmağa və psixi sağlamlıq pozğunluqları ilə əlaqəli bilişsel qərərləri yüngülləşdirməyə kömək etmək üçün bu bilikdən istifadə edir.

Praktik baxımdan, emosional amillərin təhsil strategiyalarına, təşkilati idarəetməyə və səhiyyə müdaxilələrinə inteqrasiyası daha effektiv nəticələrə gətirib çıxara bilər. Təربiyəçilər saxlama və anlayışı artırmaq üçün emosional cəlbəedici öyrənmə təcrübələri hazırlaya bilər, təşkilat liderləri isə işçilər arasında emosional tənzimləmə və idrak çevikliyini dəstəkləyən mühitləri inkişaf etdirə bilərlər.

Ümumilikdə, koqnitiv psixologiya tədqiqatından əldə edilən məlumatlar emosiyalar və idrak arasında ayrılmaz əlaqəni vurğulayaraq, insan fəaliyyətinin vahid başa düşülməsinə ehtiyac olduğunu vurğulayır. Duyğular və idrak prosesləri arasında qarşılıqlı əlaqəni qəbul etməklə və istifadə etməklə biz daha sağlam idrak vərdişləri inkişaf etdirə, qərar qəbul etməyi təkmilləşdirə və fərdlərdə və icmalarda emosional dayanıqlığı inkişaf etdirə bilərik.

Bu vahid anlayış eyni zamanda emosiyaların idrak fəaliyyətini asanlaşdırır və ya maneə törədə biləcəyi nüanslı yollara da işıq salır. Məsələn, orta səviyyəli narahatlıq

oyanma və diqqəti artıraraq performansını artırma bilsə də, həddindən artıq narahatlıq, gəviş və idrakın həddindən artıq yüklənməsi kimi koqnitiv pozuntulara səbəb ola bilər.

Bundan əlavə, emosional təcrübələrin modulyasiyasında yenidən qiymətləndirmə və yatırma kimi emosiya tənzimləmə strategiyalarının rolu psixi rifah üçün adaptiv emosiya tənzimlənməsinin vacibliyini vurğulayır. Duyğuları effektiv şəkildə tənzimləməyi öyrənmək təkcə idrak fəaliyyətini yaxşılaşdırmır, həm də stress və çətinliklər qarşısında psixoloji dayanıqlığı artırır.

Emosiya-idrak qarşılıqlı təsirlərinin nəticələri fərdi rifahdan kənara çıxaraq, sosial və mədəni kontekstlərə qədər uzanır. Duyğular qruplar və icmalar daxilində sosial qarşılıqlı əlaqə, ünsiyyət və qərar qəbul etmə proseslərində həlledici rol oynayır. Duyğuların kollektiv idrak üzərində necə təsir etdiyini başa düşmək, müxtəlif şəraitlərdə münaqişələrin həlli, komanda işi və liderlik üçün strategiyalar haqqında məlumat verə bilər.

Nəticə olaraq, emosiyalar və koqnitiv əlaqə arasındakı mürəkkəb qarşılıqlı əlaqə, geniş təsirləri olan zəngin bir araşdırma sahəsidir. Koqnitiv psixologiyada davam edən tədqiqatlar bu dinamika haqqında anlayışımızı dərinləşdirəcək, koqnitiv sağlamlığı, emosional rifahı və inkişaf edən fərdləri və cəmiyyətləri təşviq edən yenilikçi müdaxilələrə və strategiyalara gətirib çıxaracaq.

ƏDƏBİYYAT

1. Castor, T., Gregg, M., & McBride, M. (2023). Essential Individual and Organizational Decision-Making for Smart Manufacturing. In 2023 19th International Conference on Intelligent Environments (IE). IEEE.
2. Gutierrez-Garcia, J. O., & López-Neri, E. (2015). Cognitive Computing: A Brief Survey and Open Research Challenges. In 2015 3rd International Conference on Applied Computing and Information Technology/2nd International Conference on Computational Science and Intelligence. IEEE. Cited by: Papers (24).
3. Mohanani, R. (2016). Implications of Requirements Engineering on Software Design: A Cognitive Insight. In 2016 IEEE/ACM 38th International Conference on Software Engineering Companion (ICSE-C). IEEE.
4. Moore, D. S., Oakes, L. M., Romero, V. L., & McCrink, K. C. (2022). Leveraging Developmental Psychology to Evaluate Artificial Intelligence. In 2022 IEEE International Conference on Development and Learning (ICDL). IEEE. Cited by: Papers (1).
5. Wei, X., Li, L., & Cui, G. (2011). Research in Classroom Interaction: Insight from Cognitive Process. In 2011 IEEE 11th International Conference on Advanced Learning Technologies. IEEE. Cited by: Papers (1).

Rəyçi: dos., fil.f.d, Məhəbbət Əsədova Nəcəf