

G.Q.Hüseynova, Y.Ə.Vəliyeva

EMOSİYALARIN PSİXOLOGİYASI

Ali məktəblər üçün dərs vəsaiti

*Bakı Dövlət Universitetinin Elmi
Şurasının 14.01.2022-ci il tarixli
R-12 sayılı əmri ilə təsdiq
edilmişdir.*

Bakı – 2022

Dərsliyə psixologiya elmləri doktoru, prof. E.İ.Şəfiyeva və psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent Ə.Ə.Əliyev rəy vermişlər

G.Q.Hüseynova, Y.Ə.Vəliyeva
«Emosiyaların psixologiyası»
(Ali məktəblər üçün dərs vəsaiti).

Bakı, “Füyuzat”, 2022, 284 səh.

MÜNDƏRİCAT

I FƏSİL. Emosiyalar haqqında ümumi anlayış.

Emosiyaların funksiyaları	5
1.1. Emosiyalar haqqında ümumi anlayış.....	5
1.2. Emosional hadisələr fizioloji proseslərin növü kimi	9
1.3. Müxtəlif növ emosional reaksiyaların səciyyəsi duyğuların emosional tonu	16
1.4. Təəssüratların emosional tonu	22
1.5. Emosiyaların quruluşu	25
1.6. Emosiyaların ifadəsi - mimika, pantomimika, vokali- zasiya	30
1.7. Emosional fəaliyyətin xarakteristikası	38
1.8. Emosiyaların rolu və funksiyaları	45

II FƏSİL. Emosiya nəzəriyyələri 80 |

2.1. Emosiyanın təbiəti.....	80
2.2. Ç.Darvinin təkamül nəzəriyyəsi	82
2.3. V.Vundtun “Assosiativ” nəzəriyyəsi	87
2.4. U.Ceyms-Q.Langenin “Periferik” nəzəriyyəsi	90
2.5. U.Kennon-P.Bardın “Mərkəz” nəzəriyyəsi.....	98
2.6. Emosiyanın psixoanalitik nəzəriyyəsi	105
2.7. P.K.Anoxinin emosiyaların bioloji nəzəriyyəsi	106
2.8. Emosiyaların frustrasion nəzəriyyəsi.....	111
2.9. S.Şexterin emosiyaların koqnitiv-fizioloji nəzəriyyəsi ...	113
2.10. M.Arnold-R.Lazarusanın emosiyaların.....	123
idrak nəzəriyyəsi	123
2.11. P.V.Simonovun emosiyaların informasiya	134
nəzəriyyəsi	134
2.12. K.İzardın diferensial (fundamental).....	140
emosiya nəzəriyyəsi.....	140

III FƏSİL. Emosiyaların təsnifatı.....	145
3.1. Emosiyaların təsnifatına dair müxtəlif yanaşmalar	145
3.2. Tələbatlarla əlaqədar olaraq emosiyaların təsnifatı (V. İ. Dodonov)	152
3.3. Emosiyaların birinci (təməl) və ikinci dərəcəli bölgüsü (R.Plutçik).....	156
3.4. Aparıcı və törəmə emosiyalar (V.K.Vilyunas).....	165
IV FƏSİL. Emosiya və idrak prosesləri.....	171
4.1. Emosiya və idraki proseslərə emosiyaların selektiv (seçmə) təsiri	171
4.2. Emosional proseslər və əldə olunmuş təcrübənin yenidən təşkili - təxəyyül, fantaziya və təfəkkür prosesləri ...	181
4.3. Emosional intellekt	197
4.4. Emosional yaddaş.....	215
4.5. Emosional eşitmə	222
4.6. Emosiyaların mimika, pantomimika nitqə görə identifikasiyası	232
V FƏSİL. Emosiyaların tədqiqi metodları.....	240
5.1. Fizioloji göstəricilər və emosiyaların diaqnostikası	240
5.2. Nitqin təhlilinin köməyi ilə emosiyaların diaqnostikası .	247
5.3. Emosiya və ekspressiv davranışın öyrənilməsi metodları	253
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT	280

I FƏSİL

Emosiyalar haqqında ümumi anlayış. Emosiyaların funksiyaları

1.1. Emosiyalar haqqında ümumi anlayış

“Emosiya” latın sözü olub, “emavere” həyəcanlandırmaq, ehtiraslandırmaq deməkdir. Emosiya orqanizmin elə fizioloji vəziyyətidir ki, o, insanın bütün hissələrini və narahatlıqlarını əhatə edən subyektiv haldır. İnsanı dərin travmaya salan dərddən qəmdən başlamış ən yüksək formalı sevinc həddinə qədər çatdırıla bilən emosiya elə bir reaksiya formasıdır ki, o mütləq orqanizmi bütövlükdə əhatə edir və parlaq subyektiv xarakter daşıyır. Emosiyaların yaranma mənbələri hansılardır? Darvin məntiqinə əsaslanaraq demək olar ki, emosional vəziyyətlər heyvanların ətraf mühitə uyğunlaşması üçün nə vaxtsa çox müsbət rol oynamışdır. İbtidai heyvanların ilkin duyğuları daim inkişaf etmişdir, belə olmasa idi onlar təkamül prosesində tab gətirməz, uzun bir vaxt ərzində yayıla bilməzdi və təbii seçmə nəticəsində yox olardı. Emosiyalar başqa hadisələr kimi nədəsə maneə törətdikdə insanın diqqətinin predmetinə çevrilir. Ətraf dünyanı daha mükəmməl kontrol etmək üçün insan var olduğu mühitlə barışa bilmir, əlavə səy göstərməyə can atır və göstərdiyi səy niyyətinə çatmağa mane olur. Çox zaman emosiyalar yüksək olanda bu baş verir. Bu zamana qədər insanlar yalnız ürəyin səsi ilə ağılnı səsinə nə ayırd edə, nə anlaya, nə də dəf edə bilirdilər. Şəxsi ehtirasların hakimiyyəti altında olan “güclü insan” obrazına - ədəbiyyatlarda, kino sənətində, xalq deyimlərində və əfsanələrdə tez-tez rast gəlinir. Emosiyalara qapılmaq insanın gündəlik bütün işlərinə təsir edir.

Tərbiyəçilər və valideynlər öz uşaqlarının davranışları ilə razı qalmadıqda məlum olur ki, uşaqlar öz emosiyalarını ifadə etmir (qorxu, kin, küdurət) və əslində onlardan gözlənilən emosiyaları göstərə bilmirlər (utanc, qürur, təəssüf hissi). Uğursuz-

luqları və səhvləri analiz edərkən belə bir nəticəyə gəlinir ki, bu və ya digər məsələlərin səbəbi insanların emosiyaları ilə bacara bilməməsidir. Məs: kim isə səhv imtahan verib, çünki əsəbi olub, kim isə yol qəzası törədib çünki, öz qorxusunun əsiri olub və s.

İnsanların şəxsi həyatında olan emosional problemlər öncülük təşkil edir. İnsanın ani emosional dəyişikliyi onun həyati məsələləri ilə bağlıdır. Uzun illərdir ki, insanların şəxsi emosional dəyişikliyi ciddi həyat sınaqlarına gətirib çıxarır. Kəskin emosional dəyişikliklər özünü idarə edə bilməyən şəxslərdə daha bariz müşahidə olunur. Müasir sivil cəmiyyətdə özünü idarə edə bilməyən insanların sayı artır. Emosiyaları cilovlamağı bacarmadıqda o, insanlara maneçilik törədir, həmin şəxslər lazımınca iş və ailə həyatında vəzifələrini icra edə bilmirlər ki, bu da onların istirahətlərini və sağlamlıqlarını çətinləşdirir. Bəzi insanlar emosiyaların təsiri altında heç bir işi icra edə bilmir, bu zaman onlarda nevroitik pozuntular müxtəlif dərəcədə özünü göstərir. Bəziləri isə baxmayaraq ki, heç vaxt həkimdə olmayıblar həyatlarının müəyyən zamanlarında yaşanmış həyəcan, gərginlik, narahatçılıq nəticəsində problemlərin həllini tapa bilmirlər və onlarda izahı çətin olan orqanik dəyişiklik baş verir: ürək narahatçılığı, mədə-bağırsaq problemi və seksual sahədə problemlər əmələ gəlir. Qeyd edilən bütün bu çətinliklərin səbəbi nə insanın özü, nə savadı, nə də psixi inkişafı deyil, səbəb yalnız emosiyalarını idarə edə bilməməsidir. İnsan belə çətinlikləri necə dəf edə bilər? Bu problem çox böyük sosial məna kəsb edir. Yaranmış çətinliklərə baxmayaraq gücünü sınaq istəməyən insan yoxdur. Ancaq söhbət emosiyalardan gedəndə xüsusi hallar ilə üzləşilir ki, bu da dərin intim məsələlərdir. Onları sistemətliliklə izləmək lazımdır? Əmin olmaq olarmı ki, burada obyektiv qanunauyğunluq daimi və müntəzəm izlənilir?

Bir neçə onilliklər ərzində müzakirə olunub ki, emosiyaların elmi tədqiqatına, araşdırılmasına ehtiyac vardır. Ona görə də emosiyaların elmi araşdırılması diskussiyası öz aktuallığını qoruyur.

Son illərdə emosiyalar haqqında çoxlu faktlar yığılıb, sistemətik müşahidələr və eksperimental araşdırmalar aparılmışdır.

Emosional hadisələrin interpretasiya üsulu. Yuxarıda qeyd olunan “emosiya” terminini spesifik qrup halında göstərmək, eyni zamanda ”duyğu”, ”affekt”, “həyəcan” və s. kimi terminləri bura aid etmək olar. Baxmayaraq ki, bu terminlər müxtəlif mənaları bildirir, ümumi götürəndə bunların oxşar xüsusiyyətləri var və elə buna görə də bunları bir termin altında – “emosional təzahürlər” adlandırmaq olar. Emosional təzahürlərin təbiəti və müxtəlifliyi, onları idarə edən qanunlar haqqında təsəvvürlər psixologiya elminin inkişafı boyu əhəmiyyətli dəyişikliklərə məruz qalmışdır. Emosional təzahürlərin ilk sistemli şərhini introspektiv psixologiyaya aiddir. Şüür təzahürlərini təhlil edərək introspeksionist psixoloqlar emosiyaları şüür faktı kimi öyrənir, xüsusi qrup ayırd edirlər. Professor *Vladislav Vitviçskiy* bunu aşağıdakı şəkildə təsvir edir: “Sakitlikdə gözəl səsləri dinləyərkən, yaxşı avtomobildə təhlükəsiz sahədə tez və rahat gedərkən, hündür olmayan təpəcikdə təzə dərilmiş qızılgülün ətrini alarkən, çox yorucu olmayan vəziyyətlərdə məqsədimizə nail olarkən və isti külək üzümüzü oxşayarkən... bütün vəziyyətlərdə biz nəsə qeyri-adi duyğunu hiss edirik. Əgər bu hallarda biz nəsə ümumi bir şey anlayırıqsa, qeyd edirik ki, bu hallar nədə isə bir-birinə bənzəyir və biz bu “nə isə”ni həzz adlandırırıq. Ona görə ki, bu hallar və onların səbəbləri bizdə xoş hisslər yaradır. Eyni ilə necə ki, biz “qırmızı divar kağızları üzərində sarı sünbülün rənglərini görəndə, gur, xoşagəlməz piano səsi eşidəndə, dırnaqlarla quru divarı cızanda və yaxud məcbur olub ayaq üstə uyğun olmayan vəziyyətdə dayananda”... - bu kimi xoşagəlməz hallarda qeyri-adi hisslər keçiririk, bu əzabdır” (111. s. 226).

V.Vitviçskiy bu hallarda həzz və əzab hisslərini vurğulayır və bu təzahürləri ümumi bir terminlə qeyd edir: “hiss”. Hisslər özündə nəyi əks etdirir? İntrospektiv psixoloqlar bu suala fərqli cavab vermişlər.

Alman psixoloqu Siqen hesab edirdi ki, hisslər duyğuların xassələrini bildirir. Onun fikrincə, duyğular üç xarakterik xassəyə malikdir: *keyfiyyət, intensivlik, hissi ton*.

Hissi ton məmnunluq və ya qeyri-məmnunluq kimi duyğuların müxtəlif mərhələlərini özündə əks etdirir. Hisslər və affektlər hissi tonun mürəkkəb məna göstəricisidir.

Vitviçski də hisslərin duyğuların əsas növü olduğunu sübut etməyə çalışırdı. İntrospeksionist psixoloqlar mürəkkəb emosional təzahürlərin mövcudluğunu da təsdiq edirdilər.

Məs: Titçener emosiyaları (xoşbəxtlik, dərd, nifrət və s.), halları (şadlıq, məmnunluq, narahatlıq, məyusluq və s.) və mürəkkəb hissləri fərqləndirərək mürəkkəb emosional təzahürlərə aid edirdi. Onlara intellektual, etik, dini, estetik hisslər aiddir.

Titçenerə görə, mürəkkəb hisslər məmnunluq və qeyri-məmnunluğun əmələ gəlməsində əhəmiyyətli rol oynayan psixi proseslərdir. Qorxu, dəhşət, qəzəb və s. kimi emosional təzahürlərin işarə edilməsi üçün Vitviçski “affekt” terminindən istifadə etmişdir.

Onun fikrincə, affekt psixi həyatın güclü pozuntularının əsasında duran hissi vəziyyətdir. Beləliklə, Vitviçski affektlərlə çox sadə hisslər arasındakı mühüm fərqi görmürdü.

İntrospektiv psixologiyanın nümayəndələri emosional təzahürlərin əsas xassələrini müxtəlif cür izah etmişlər. Ola bilsin ki, özünümüşahidə metodundan istənilən problemin adekvat həllinin tapılması çətin olduqda istifadə edirlər. Baxmayaraq ki,



V. Vitviçskiy (Wladyslaw Witwicki 30 aprel 1878-21 dekabr 1948) Polşa psixoloqu, filosof, tərcüməçi, tarixçi (fəlsəfə və sənətsünası) idi. Polşada psixologiyanın atalarından biri olaraq görülür. Lvov Universitetində oxumuş, Varşava Universitetində professor kimi fəaliyyət göstərmişdir. Vladislav Vitviçskiy psixologiya mövzusunda ilk dəfə Polşada dərsliklər nəşr etdirmiş. O, Lvov-Varşava Universitetinin mütəfəkkirlərindən biri olmuşdur.

özünümüşahidə metodu hisslərin keyfiyyətini açmağa imkan vermir, onun vasitəsilə empirik əhəmiyyətə malik ardıcıl müşahidələr aparılır.

İntrospeksionist psixologiyanın nümayəndəsi olan V.Vitviçski emosional təzahürlərin vacib xassələrini aşağıdakı kimi xarakterizə edir: hisslərə səbəb olan qıcıqlandırıcılara qarşı həssaslığın zəifləməsi. Xoşagələn və ya xoş olmayan qıcıqlandırıcıların uzun müddətli dəyişilməzliyi adətən emosional reaksiyaların itməsinə səbəb olur və aşağıdakı kimi qruplaşdırılır:

- *qıcıqlandırıcılara adaptasiya zərurəti hisslərin yaranmasına səbəb olur*: xoş təsir bağışlayan qıcıqlandırıcıların uzunmüddətli təsiri məmnunluq hissini zəifləməsinə səbəb olur, adaptasiya həm də qeyri-məmnunluğun intensivliyinə səbəb olur.
- *hisslərin möhkəmləndirilməsi*: daha güclü məmnunluq və qeyri-məmnunluq adətən birinci yox, sonuncu emosional qıcıqlandırıcılar verilərkən hiss olunur.
- *hisslərin irradiasiyası*: hisslər onun təsirindən alınan təəssürlərə keçir. Belə ki, təəssüratlar hisslərə səbəb olmaq qabiliyyəti qazandırır, hansı ki, onu müşayiət edirlər.

İntrospektiv psixologiyanın nümayəndələri emosional təzahürlərlə daxili orqanların fəaliyyəti arasındakı əlaqəyə də diqqət yetirmişlər. Bu istiqamətdə aparılan tədqiqatlar emosional təzahürlərin mahiyyətinə baxışları kökündən dəyişdirmişdir.

1.2. Emosional hadisələr fizioloji proseslərin növü kimi

Tanınmış Amerika psixoloqu *Uilyam Ceyms* introspektiv istiqamətdə emosiyaların ilk əsnəvi konsepsiyasını yaratdı. “Oyadıcı faktların ardınca bilavasitə bədən dəyişiklikləri baş verir, bu dəyişikliklərdəki həyəcan emosiyalardır”. U.Ceyms bu tezisni 1884-cü ildə izahını vermiş və 1894-cü ildə tezisni inkişaf etdirmişdir. Danimarkalı alim tədqiqatçı *Karl Lange* də buna oxşar fikirlərlə çıxış etmişdir. Onun fikrincə, emosiyalar va-

zo-mator (qan damarlarının daralıb, genişlənməsi) dəyişikliklərin nəticəsində yaranır. Beləliklə, Ceyms və Langenin mövqələrinin tam oxşar olmadığına baxmayaraq, onların nəzəriyyələrinin oxşarlığına və yaranmalarının eyni vaxta təsadüf etməsinə görə “Ceyms-Lange” nəzəriyyəsi adı altında ümumiləşdirilmişdir. Emosiyalar haqqında təsəvvürlərin üstünlük təşkil etdiyi bir dövrdə oxşar nöqtəyi-nəzərlər tam dönüş yaratdı. Bu baxışlarda fizioloji dəyişikliklər emosiyaların ardı yox, onların mənbəyi hesab olunurdu. Əlbəttə, burada emosiyalar şüur aktı kimi izah olunur. Belə ki, Ceyms-Lange nəzəriyyəsi introspektiv psixologiyanın çərçivəsində dayanırdı. Lakin emosiyaların xüsusiyyətləri fizioloji proseslərə əsasən təhlil olunurdu. Bihevizmin banisi *Con Uotson* Ceyms-Lange nəzəriyyəsi ilə bərabər, özünü müşahidəyə əsaslanan konsepsiyayı rədd edirdi. C.Uotson emosiyaların üç əsas spesifik reaksiyasını təqdim edir: *qorxu, qəzəb və məhəbbət*. Bu reaksiya formaları həyatda çoxsaylı dəyişikliklərə məruz qalır. Lakin bütün emosional reaksiyalar göz, əl, ayaq, bel və bədən hərəkəti kimi xarici faktorların təsiri ilə əmələ gəlməsinə baxmayaraq bu prosesdə *visseral və sekresiya* faktorları üstünlük təşkil edir.

Bihevizm konsepsiyasına görə, emosiyalar daxili orqanlarda baş verən reaksiyaların xüsusi növüdür. Bu baxımdan Uotson Ceyms-Langenin mövqeyində dayanırdı, lakin bu nəzəriyyənin introspektiv elementlərindən kənar qalırdı. Emosiyaların buna oxşar izahını *Bexterev* vermişdir. O, emosiyaları mimik-somatik tonus (orqanizmin və ya onun ayrı-ayrı hissələrinin həyat fəaliyyəti dərəcəsi) və mimik-somatik reflekslər hesab edirdi.

Vegetativ dəyişikliklər emosiyaların yaranma səbəbidir ideyası fizioloqlar arasında tam təsdiq edilmədi. Fizioloji laboratoriyalarda müşahidə olunan faktlar çoxsaylı şübhələr doğurdu. Bu ideyaları məşhur ingilis fizioloqları U.Kennon və P.Bardı tənqid etdilər. Onlar göstəridilər ki, daxili orqanlarla beyin qabığı arasındakı sinir əlaqəsinin cərrahi müdaxilə ilə kəsilməsi

emosional reaksiyaların yaranmasına mane olmur, bədən dəyişikliklərinin hər biri müxtəlif emosiyalara uyğun gəlir, daxili orqanlar yetəri qədər həssas olmur, onlardakı dəyişikliklər daha yavaş baş verir və nəhayət güclü süni yaradılmış orqanik dəyişikliklər uyğun emosional davranışla nəticələnmişdir. Kennonun bu arqumenti mübahisələrə səbəb olmuşdur. 1950-ci illərdə amerikan tədqiqatçısı Venqer onunla diskussiyaya girdi. Bu diskussiyaların nəticəsində emosiyalara baxışlarda əhəmiyyətli dəyişikliklər baş verdi. Belə ki, emosiya nəzəriyyələrinin yerinə visseral dəyişiklik mənası qeyd olunmuşdu.

U.Kennon hesab edirdi ki, emosiyalar zamanı bədəndə baş verən proseslər bütün orqanizmə xidmət edir, o situasiyalarda ki, ondan yüksək enerji resurslarının sərfi tələb olunur. Onun fikrincə, bu emosional vəziyyətlər və onunla əlaqədar olan orqanik dəyişikliklər eyni yerdə-talamusda yaranır. Sonralar P.Bard göstərdi ki, əslində bədən dəyişiklikləri emosional hallarda yaranır və bunlar talamusla birgə, hipotalamus və limbik sistemin mərkəzi hissəsi ilə bağlıdır. Daha sonralar X.Delqado heyvanlar üzərində apardığı eksperimentlərə əsasən müəyyən etdi ki, bu strukturlara elektrik təsiri göstərməklə qorxu və qəzəb kimi emosional vəziyyətləri idarə etmək olar.

Beləliklə, Kennon-Bardın emosiyaların talamik nəzəriyyəsi meydana gəldi. Müasir konsepsiyaya öz töhfəsini vermiş bu nəzəriyyənin ətraflı çatdırılmasına ehtiyac yoxdur. Yalnız bunu qeyd etmək lazımdır ki, müəyyən səviyyədə sinir sistemində emosional proseslərlə fizioloji proseslər eyni anda meydana gəlir. Bundan sonra Maqda Arnold emosiyaların qabıq nəzəriyyəsinə irəli sürdü. Növbəti tədqiqatlarda emosiyaların yaranmasında limbik sistemin önəmli rol oynaması öyrənilmişdir. Emosiyalara fizioloji yanaşma hər şeydən əvvəl bu təzahürlərin struktur aspektdə aydınlaşdırılmasına şərait yaradır. Lakin psixologiyada digər istiqamətlər də inkişaf etmişdir. Belə ki, emosiyaların bioloji cəhətdən izahı bu suala cavab verir. Emosiyalar hansı funksiyaları yerinə yetirir?

Emosiyalar fəaliyyətin nizamlayıcısı kimi. Emosiyalar hansı funksiyanı yerinə yetirir? Bu introspektiv psixoloqların işlərində öyrənilir. Klassik introspeksionist konsepsiyadan kənara çıxaraq V.Vitviçski sübut edirdi ki, hissələrin xarakterik xüsusiyyəti insanı fəaliyyətə təhrik edən “həyatı qüvvə”lərdir. Hisslər təkcə faydalı və zərərli reaksiyalara deyil, eləcə də uyğun fəaliyyəti şərtləndirən faktlara malikdir. Ancaq qeyd etmək lazımdır ki, introspektiv psixologiya insanın fəaliyyəti ilə çox az marqlanmış və buna görə də hissələrin təhrikedici xarakteri burada öz inkişafını tapmamışdır.

Bu ideya *Mak-Dauqoll* tərəfindən inkişaf etdirilmişdir. O öz mülahizələrində introspeksionistlər kimi psixi təzahürlərə, stimullar - reaksiya arasındakı əlaqələrə yox, biheviyristlər kimi canlı orqanizmin müəyyən məqsədə yönəlmiş davranış faktına əsaslanırdı. Bu müəyyən məqsədə yönəlmələrin mənbəyini “o həyatı impuls”ın və maraqların mövcudluğunda görürdü. Mak-Dauqollun fikrincə, heyvanların və insanların davranışının əsas məqsədyönlülüüyünün nizamlayıcısı instinktlərdir. Hər instinkt üç komponentdən ibarətdir: bəzi qıcıqlandırıcıların qəbul edilməsinə meyillilik, emosiyalar və müəyyən təsirlərin icra edilməsinə meyillilik. İnstinktlərin təhrikedici gücü məhz emosiyalarda tamamlanır. Emosiyalar fərdi müəyyən məqsədə istiqamətləndirir, o, instinktlərin güclənməsini (aktuallaşmasını) sübut edir. Ayrı-ayrı instinktlər spesifik emosiyalara uyğun gəlir (qaçış instinkti-qorxu emosiyasına, mübarizə instinkti-qəzəb emosiyasına, valideyn instinkti-nəvaziş emosiyası və s.). Belə ikili emosiyalar eyni vaxtda bir neçə instinktin təzahür etməsinə görə baş verir (maraq və qaçış instinktləri təəccüb və qorxu cizgilərindən yaranan emosiyaya uyğun gəlir). Mak-Dauqoll həmçinin ayrı-ayrı instinktlərlə bağlı olmayan, spesifik təsvir etmədən və fikirdən asılı olan, törəmə emosiyalarını (məsələn: ümid, narahətçilik, sevinc) ayırırdı, hansı ki, onlar istənilən instinktin aktuallığından əmələ gəlir. Emosiya özündə impulsiv hərəkətləri saxlayır. Ancaq insanın özünü konkret situasiyada necə apa-

racağı tək emosiyalardan deyil, digər psixi təzahürlərdən-mürəkkəb hisslərdən də asılıdır. Hisslər - sonradan əldə edilmiş psixoloji strukturlardır, bunlardan bəziləri isə iradi tendensiyalardır. Onlar bəzi konkret obyektlərlə əlaqədar müəyyən emosiyaların və arzuların təəssüratına fərdi münasibəti özündə əks etdirir. Mak-Dauqolun nəzəriyyəsi çox geniş yayılmadı. Onun düşüncə və ideyalarının böyük rezonansa səbəb olmasına və müasir konsepsiyalar sırasında müəyyən iz qoymasına baxmayaraq psixologiya elminə tam keyfiyyətli töhfə verməmişdir. Psixanalitik nəzəriyyədə emosiyalar “əsas qəhrəman” kimi çıxış edirlər. Bu halda emosiyaları ifadə etmək üçün əslində bütün psixanaliz nəzəriyyəsini ifadə etmək lazımdır. Buna görə yalnız bu nəzəriyyənin ən ümumi cizgilərinə diqqət yetirilir.

Emosiyalar psixanalitik nəzəriyyədə insan fəaliyyətinin əsas nizamlayıcısı hesab olunur. Emosiyalar psixi prosesdir və ya funksiyaların spesifik növüdür. Freyd və onun tərəfdarları emosiyaların müxtəlif funksiyalarını müəyyən etmişlər. Emosiyaların mənbəyi hər şeydən əvvəl bioloji meyildir, hansı ki, bu nəzəriyyədə “O” adlandırılmışdır. Emosiyalarla xarici mühitin müəyyən obyektlərinin əlaqəsi bu obyektlərin subyekt üçün nə dərəcədə əhəmiyyət kəsb etməsindən asılı olaraq inkişaf etməyə başlayır. Xarici mühitlə əlaqə başqa bir nəticə ilə müəyyən olunur: emosional reaksiyaları məhdudlaşdıran və onlara bitmiş forma verən mexanizmlərin əmələ gəlməsi xüsusi hallarda bəzi emosiyaların şüurdan sıxışdırılıb çıxarılmasına gətirir. Sıxışdırma prosesi qorxu emosiyasının əmələ gəlməsi sayəsində baş verir. Sıxışdırılıb çıxarılma nəticəsində bəzi emosional proseslərlə şəxsiyyətin digər sferalarının əlaqəsi pozulur ki, bu da bəzən psixi pozulmalara səbəb olur (məs: nevroz simptomları). Xarici mühitlə qarşılıqlı təsirin nəticəsində yeni psixi təzahürlər əmələ gəlir ki, bu fərdin psixologiyasında cəmiyyətin tələbatlarını təmsil edən təzahürlərdir. Bu təzahürlər çoxlu emosional hallar doğurur (məs: vicdan əzabı, fəxr hissi, günah, utancaqlıq).

Beləliklə, psixoanalitik nəzəriyyənin əsasında aşağıdakı müddəalar durur:

- *emosiyaların mənbəyi*: onlar insanın bioloji funksiyasında kök salır, həm də müxtəlif emosiyaların güclü mənbələri ola bilən yeni psixi təzahürlərin formalaşması prosesində əmələ gəlir;
- *emosiyaların rolu*: emosiyalar insanın hərəkətini nizamlayır, bu hərəkətlərin necə əmələ gəlməsi emosional gücün aktuallığından asılıdır. Emosional prosesin yanlış olması psixi pozuntuların mənbələrini əmələ gətirir (nevrozlar, psixozlar);
- *emosiyaların digər proseslərlə əlaqəsi*: insan öz inkişafının başlanğıcında bütünlükdə “O” nun emosiya və meyllərinə tabe olur (məmnunluq prinsipinə əsaslanır). Sonra psixi proseslər tədricən inkişaf edir: qavrayış, hafizə, təfəkkür və ya insanın “Mən”i hansı ki, emosiyaların tənziomedici mərhələsində dayanır; insan reallıq prinsipinə əsaslanmağa başlayır. Ola bilər ki, “Mən” bəzi emosiya və meyllərin mənbəyi də olsun.

Psixoanalitik nəzəriyyə öz elmə zidd xarakterinə görə kəskin tənqiddə məruz qalmışdı. Ona görə ki, insanın ümumi inkişaf konsepsiyası hazırkı yeni, təbii və ümumi elmlə razılaşmırdı. Hansı ki, onu özlərinin psixoloji konsepsiyasında (emosional proseslərlə bir yerdə) əsas nəzəri-metodoloji prinsipləri əks etdirən rus psixoloqları tez-tez tənqid edirdilər.

Emosiyalar beyinin əksətmə və tənzimləmə funksiyaları kimi. Rus psixoloqlarının emosiya nəzəriyyələrinin əsasında bu tezis durur: psixi proseslər beyin fəaliyyətinin gerçəkliyi əks etdirməsindən ibarət olan xüsusi məhsuludur. Burada “məhsul” anlayışı heç də maddiliyi bildirmir. Bu funksional vəziyyətin xüsusi növü əsasında işlənib. Emosional proseslər bu vəziyyətlərin bir növüdür. Belə ki, *S.L.Rubinşteynə* görə, hisslər subyektin mühitə münasibətini hissi formada bildirir, bunun əsasında o

dərk edir və bunu həyəcan formasında büruzə verir. Hisslər subyektin vəziyyətini və obyektə münasibətini bildirir. Emosiya-gerçəkliyin predmet və hadisələrinə münasibətin xüsusi formasıdır. Bu münasibət insanın tələbatlarına uyğun olub-olmaması ilə şərtlənir.

Rus psixoloqları (Smirnov, Yakobs) bu proseslərin iki aspektini xüsusi qeyd etmişlər:

İnikas aspekti-hisslər (emosiyalar) subyekt üçün obyektlərin inikasının xüsusi formasıdır.

Münasibət aspekti-hisslər (emosiyalar) insanın mühitə münasibətinin aktiv formasıdır.

İnsan onu əhatə edən reallığı nə aktiv nə də passiv əks etdirir. Xarici mühitə aktiv təsir və onun dərk edilməsi zamanı insan real gerçəkliyin predmet və hadisələrinə öz münasibətini subyektiv olaraq hiss edir. Burada introspektiv psixologiyadan fərqli olaraq emosiyalar müstəqil subyektiv təzahürlər, ruhi faktorların xüsusi növü kimi deyil, maddi əşyalardan əmələ gəlmiş proseslərin cəmi kimi izah olunur. Burada məhz emosional proseslərin əmələ gəlməsi və xüsusiyyətlərini şərtləndirən maddi varlıqların müəyyən növü nəzərdə tutulur.

Biheviyristlərin əksinə rus psixoloqları sübut edirlər ki, emosiyalar reaksiyaların xüsusi növü deyil, hissələrin müxtəlifliyinin psixi vəziyyətidir. Beləcə onlar emosional prosesin fizioloji proses olduğu tezisini rədd edirlər. Heç bir psixoloji prosesi fizioloji proseslə eyniləşdirmək olmaz. Rus psixoloqları (Smirnov, Yakobs) qeyd edirdilər ki, emosiyalar daxili instinktiv güclə şərtlənmir, insan və ətraf mühit arasındakı münasibətlərlə şərtlənir. Ona görə də emosiyaların mənbəyini şüursuz meyillərdə yox, insanın öz bioloji və sosial tələbatlarını hansı dərəcədə təmin edə bilməsində axtarmaq lazımdır.

Bununla bərabər rus psixoloqları emosional proseslərin əmələ gəlməsinin şərtləri olan fizioloji mexanizmlərin əhəmiyyətini qeyd edirlər. Onların emosiyaların fizioloji mexanizmləri haq-

qında təsəvvürləri *Pavlovun* nəzəriyyəsinə əsaslanırdı. Pavlov emosional proseslərin iki növünü fərqləndirirdi: baş beynin qabıqaltı nahiyələri ilə bağlı proseslər (emosiyalar) və beynin qabıq hissələri ilə bağlı olan proseslər (hisslər). Bu ideya rus psixologiyasında geniş yer tutmuşdur. İrəli sürülmüş nəzəriyyələr arasındakı fərqliliyə, çoxlu fikir ayrılıqlarının mövcud olmasına baxmayaraq onlar bir-biri ilə tam əlaqəsiz deyil, təhlil edilərkən, onlar arasında ümumi baxışların olduğu görünür.

1.3. Müxtəlif növ emosional reaksiyaların səciyyəsi duyğuların emosional tonu

Duyğuların emosional tonu filogenetik baxımdan emosional reaksiyaların ən qədimidir. O duyğular prosesində əmələ gələn həzz və qeyri-həzzin yaşantıları ilə əlaqədardır. Ona görə də *N.N.Lanqe* onlara elementar fiziki hissələr kimi yanaşmışdır. O yazırdı ki, “həzz və qeyri-həzz (iztirab, əzab)” hissi vəziyyətdə təəssüratlarla tələbatların arasında mövcud vəziyyətin göstəricisi olaraq müşahidə olunur. Bu duyğular gələcəkdən xəbər verən kimi deyil, bir növ əlamət kimi çıxış edir. Problemə aydınlıq gətirən *P.V.Simonov* qeyd edirdi ki, haqqında danışılan proses emosional reaksiyaların ancaq kontakt növünü özündə ehtiva edir. Məhz bu cəhətinə görə duyğuların emosional boyası, digər emosional reaksiyalardan fərqlənir. İkrah, iztirab və həzz zamanı qarşılıqlı əlaqələrin həmişə öz yeri vardır. Ondən qaçmaq qeyri-mümkün olduğundan həmin prosesi zəiflətmək, dayandırmaq və ya gücləndirmək olar.

Cisim və hadisələrin ayrı-ayrı xüsusiyyətləri duyğuların emosional tonu üçün xarakterik olan reaksiyalarla səciyyələnir. Məsələn, kimyəvi maddənin xoşagələn və xoşagəlməyən iyi, doyma reaksiyası və s.

XIX əsrin sonu XX əsrin əvvəllərində duyğuların emosional tonundan duyğuların ayırd edilməsi insan və heyvanların emo-

sional sferasının öyrənilməsində irəliyə doğru bir addım idi. Məhz o zamanlar emosional tonun (hisslər) xüsusi psixi hadisə kimi təsviri bir çox psixoloqların (V.Vundt, O. Kyulpe) başlıca qayəsi olmuşdur. Alman psixoloqu *T.Siqen* hesab edirdi ki, “hisslər” duyğuların keyfiyyət və intensivliyi ilə birlikdə əsas xüsusiyyətlərindən biridir. Polşa psixoloqu V.Vitviçskiy təsdiq etdi ki, emosional ton duyğuların xüsusi növüdür. N.N.Lanqe yazır ki, sadə nitq və qeyri müvəffəq psixoloji müşahidə həmişə bu iki hadisəni qarışdırır. Dəri və orqanik duyğularda onların fərqləndirilməsi xüsusi şəkil yaradır. Əgər rəngin və iyin xoşagəlimliyi və xoşagəlməzliyini, fərqləndirmək üçün biz o qədər də çətinlik çəkmiriksə də, dəri ağrıları, həzm traktında baş verən orqanik duyğuları, fiziki baxımdan necə hiss etmək, müvafiq duyğularla əlaqələndirmək, fərqləndirmək olduqca çətin və müşahidəyə müfəssəl deyil. Aydın ki, orqanik duyğuların təzahürünü duyğuların özləri ilə həzz və qeyri-həzzi yaradan qıcıqlandırıcılar arasında müəyyən sərhədin yaranmasına, onun müəyyən nəticələrinə gətirib çıxarmalı idi. Ancaq bu heç də həmişə asan olmur. Bununla əlaqədar N.N.Lanqe duyğuların xarakteristikası ilə duyğuların emosional tonu arasında mübahisəli təhlil aparmışdı.

Aşağıda qeyd edilənlərin son iki bəndinə müəyyən əlavələr etmək lazım gəlir: duyğuların emosional tonunun yaşantısı səviyyəsində o həzz və qeyri-həzzlə ifadə olunur.

Duyğular və duyğuların emosional tonunun ayırd edilməsinə baxmayaraq, hələ də bu sahədə köhnə təsəvvürlərə rast gəlmək mümkündür. Belə ki, emosiyanın başlanması ağrı əmələ gətirir, hansı ki, onu duyğuların emosional tonuna aid etmək olmaz. Ağrı - duyğudur, onun təsiri altında yaranan duyğuların emosional tonu isə iztirab adlanır.

**Duyğuların və emosional tonun müqayisəli səciyyəsi
(N.N. Lanqeyə görə)**

Duyğu	Emosional ton
Neytral, əhəmiyyətsiz	Emosional boya kəsb edir: xoşagələn və xoşagəlməz
Obyektiv xarakter daşıyır (hamı üçün aiddir)	Subyektiv xarakter daşıyır, birinin xoşuna gəlir, digərinin yox.
Duyğular periferik orqanın quruluşundan asılıdır.	Bircinslidir, duyğu orqanının quruluşundan asılı deyil.
İlkin və müstəqil fenomen kimi təqdim edir.	Müstəqil yaranmış, onun əsasında duyğular, təsəvvürlər, xatirələr dəyişir.
Ona diqqət yetirərkən aydın və dəqiq olur.	Qeyri-müəyyən və anlaşılmaz kimi özünü göstərir. Ona diqqət yetirərkən çox zəif, qeyri-dəqiq olur və hətta yox olur.

Duyğuların emosional tonunun funksiyası. Əksər müəlliflərin fikrincə, duyğuların emosional tonunun əsas funksiyası bələdləşmədir. Bu funksiya digər təsirin arzu olunan və arzu olunmazlığını, ondan xilas olmağın zəruriliyini həyata keçirir. N.N.Lanqeyə görə, həzz emosiyası həyat fəaliyyətinin və hərəkətlərin yüksəlməsinə, xoş duyğuların qorunub saxlanmasına istiqamətlənmişsə də, əksinə, iztirab həyat fəaliyyətinin tonunu aşağı salır, özünü müdafiə reaksiyasını yaradır.

Emosional tonun mövcudluğu orqanizmə naməlum obyektlərlə qarşılaşdığı zaman, qabaqcadan onun tipi, hansı sinfə mənsub olması haqqında informasiya əldə edilməsinə imkan verir. *P.K Anoxinin* fikrincə, məhz duyğuların emosional tonun mövcudluğu sayəsində orqanizm ətrafda gerçəklik şəraitinə fəvqəladə şəkildə uyğunlaşmış kimi olur. Hətta ətraf aləmdən gələn hər hansı qıcıqlandırıcının tipini, formasını, mexanizmini belə bilmədən də onun orqanizm üçün zərərli və ya xeyirli ol-

masını duyğuların emosional tonu müəyyənləşdirir.

Doğrudur P.V.Simonovun fikrincə, emosional tonun uyğunlaşdırma əhəmiyyətini çox da artırmaq düzgün deyil. Məsələn, bir sıra maddələrin dad xüsusiyyəti xoşagələndən duyğular yarada bilər. Ancaq istisna olaraq emosional ton tez-tez rast gəlinən xeyirli və zərərli faktorların əlamətlərini özündə ehtiva edir, daha doğrusu, Anoxinin fikrincə desək, milyon illər ərzində təbii seçmənin əsas “təyinedicisidir”. Aydın ki, hər bir emosional təmas ilk dəfədən güclü, möhtəşəm orqanizm üçün xeyirli və zərərli olmasını təyin edən duyğuların emosional tonunu yaratmır. Əgər qıcıqlandırıcıları dəyişsək, müvəqqəti olaraq onun təsirini dayandırsaq, xoşagələndən duyğular əvvəlki təsirini saxlayacaqdır. Eləcə də xoşagəlməyən duyğularda uyğunlaşma baş verir. Duyğuların emosional tonunun ikinci funksiyası əks əlaqənin təmin olunmasıdır. Yəni insan və heyvanlar da bioloji tələbatın təmin olunduğu və ya təmin olunmadığını bildirir. Duyğuların emosional tonunun üçüncü funksiyası ikinci funksiyadan yaranır və başlıca vəzifəsi orqanizmin lazımı nəticələrə çatması üçün müxtəlif növ davranış tərzlərini təzahür etdirməsinə nail olmasıdır. Həqiqətən də bu təsadüfi deyildir. Simonovun fikrincə, təkamüldə cinsi aktın başlanması, gedişi və həzz alma prosesinin mexanizmi formalaşmış və qeyri-müəyyən hərəkətlərin icrasında öz əksini tapmışdır. Yemək zamanı yaranan doyumluluq duyğusu, susuzluğun itməsi də məhz həmin mexanizmin əsasında baş verir.

Müəyyən davranışın ləngiməsi zamanı orqanizm üçün zərərli, əvvəllər məmnuniyyət yaratmış duyğunun tədricən sönməsi də məhz bu mexanizmin təzahüründən irəli gəlir. Bunun əsasında bir sıra davranış nümunələrinin izahı mümkün sayılır. Məsələn, mədə-bağırsağ pozuntuları zamanı qida qəbulu müvəqqəti dayandırılır və ya buna zərurət duyulur. Bunun üçün daxili orqanlarda gedən latolenin proseslər, sinir strukturlarını “ikrah mərkəzi” yaratmağa təhrik edir. Belə prosesin gedişi zamanı şüalanma mərkəzinə yönəlmiş hər hansı qıcıqlandırıcı, qida və

onun görünüşü, iyi vasitəsiz şəkildə qidanın mədə-bağırsaq sisteminə düşməsinin qarşısını alır və bərpa prosesləri qurtarana qədər bu belə davam edir. Belə hadisələr zamanı insan və heyvanlar özlərini o vaxta qədər müəyyən qaydada aparırlar ki, qidaya inkar hissi aradan qalxsın və orqanizmdə sağalma prosesi başa çatsın.

Duyğuların emosional tonunun yaranma mexanizmi. V.K.Vilyunas qeyd edir ki, subyektin şərtsiz qıcıqlandırıcıları emosional qavramaq faktı uzun müddət diqqətdən kənar qalmışdır. Bununla bərabər faktlar göstərir ki, cavab reaksiyası subyekti ağrı hərəkətlərinin yaranmasından əvvəl qıcıqlanmağa təhrik edir. Ağrının özü deyil, onun yaratdığı emosional vəziyyət subyekt tərəfindən qavranılır və bu zaman qıcıqlandırıcının özü deyil, onun yaratdığı emosional fon daha çox təsiredici xarakter daşıyır. Bu proses şərtsiz mexanizm əsasında yaranan emosional vəziyyətdir, daha dəqiq deyilsə, duyğuların emosional tonudur. İnsan və heyvanların beynində həzz və qeyri-həzzin mərkəzləri vardır. Hər hansı oyanma müvafiq yaşam yaradır. Fizioloqlardan C.Olds və Q.Milner (Olds, Milner) heyvanların həzz-sinir mərkəzini qıcıqlandırmaya kömək üçün siçovulun beyninə elektrod yeridirlər. Sonra onlar siçovullarda özünü qıcıqlandırma vərdişi, refleksi yaradırlar. Yəni siçovullar öz pəncələri ilə düyməni basarkən ümumi şəbəkədə elektrik cərəyanı əmələ gəlirdi. Bu isə mərkəzi sinir sistemini qıcıqlandırır. Həzz duyğusu hiss edən siçovullar dəfələrlə düyməni basmağa başlamışdılar. Həmin təcrübə sonradan ayrı-ayrı heyvanlarda, xüsusilə, meymunlar üzərində keçirilməyə başlandı. Müvafiq reaksiyalar əsəb xəstələrində də müşahidə olundu. Bu elə bir vəziyyətə gətirib çıxardı ki, hətta elektrik qıcıqlandırıcılarından sonra xəstə həkimdən onu yenidən təkrar etməyi xahiş etmişdir.

Faktlar göstərir ki, həzz və qeyri-həzz mərkəzləri orqanik tələbatlar mərkəzinə yaxın yerdə yerləşir. Belə ki, həzz mərkəzi cinsi akt və qida üsulu ilə bağlı sinir hüceyrələri ilə lokallaşmış, qeyri-həzz mərkəzi isə müdafiə refleksi, aclıq və susuzluq mər-

kəzlərində özünə yer tapmışdır.

Duyğuların emosional tonunun genezisi, duyğuların emosional tonunun mövcudluğu, başqa sözlə, həzz və qeyri-həzz haqqında hələ Aristotel, Spinoza və başqaları müəyyən fikirlər irəli sürmüşdülər. H.Spenser güman edirdi ki, həzzin məqsədə müvafiqliyi, orqanizm üçün xeyirliliyi qıcıqlanmadan, qeyri-həzz zərərliyi isə təkamülün uzunmüddətli dəyişməsində yaranmışdır. Ona görə də N.N. Lanqe yazır ki, duyğuların hissi tonu iradəmizdən asılı olmayaraq təbiət tərəfindən bizə verilmişdir. P.V.Simonova görə, duyğuların emosional tonu bir sıra hallarda görmə yaddaşının özünəməxsus effekti kimi başa düşülməlidir. Belə olan halda ağrı duyğularının xoşagəlməyən emosional tonu irsi baxımdan, duyğuların xoşagələn tonu isə orqanizmin tipi ilə şərtlənir. Onun fikrincə, emosional ton daha ümumi və tez-tez rast gəlinən xeyirli və zərərli faktların əlamətlərinin mənbəyi kimi özünü təqdim edir, bu da onun milyon illər ərzində təbii seçmə nəticəsində qorunub saxlanmasıdır. Məhz bu mexanizmə görə, insanların və heyvanların birinə xoşagələn qidanın, digərində ikrah hissi doğurması faktını izah etmək olar. Ancaq bir sıra hadisələr zamanı bu nöqtəyi-nəzər özünü doğrultmur.

Xüsusilə də müsbət emosional tonun yaranması zamanı təsir göstərən qıcıqlandırıcıların zərərli və xeyirli olması faktını qiymətləndirmək çətin olur. Hələ Leman göstərirdi ki, sarı rəng şən əhval-ruhiyyə yaradır (*Lanqe buraya qırmızı, çəhrayı rəngi də aid edirdi*). Mavi rəng xoşagələndir, ancaq soyuqluq yaradır, yaşıl rəng sakitləşdirir, bənövşəyi rəng isə kədər yaradır. Lanqe yazırdı ki, parlaq və aydın rənglər xoşagələn olur, sarımtıl, boz, qarışıq və qara rənglər xoşagələn deyil və narahatlıq yaradır. Səslər də belə qanunauyğunluğa malikdirlər. Məsələn, yüksək tonlu səslər şən xarakter, aşağı tonlu səslər isə ciddi xarakter daşıyır. Bundan başqa, həzz və qeyri-həzzin bioloji əhəmiyyəti insanda bütünlüklə təhrif olunmuş, ən əsası dəyişdirilmiş olur. Uşaq üçün xoşagəlməyən duyğu yaradan qidalar (soğan, bibər və s.) böyüklər üçün həzz mənbəyidir. Bu onunla bağlıdır ki,

böyüklərdə şit dad duyğularına müəyyən tələbat yaranır. Sonda qeyd etmək lazımdır ki, həzz və qeyri-həzzin təzahürü yalnız qıcıqlandırıcının keyfiyyətindən deyil, həm də onun gücündən asılıdır. Məlumdur ki, xoş duyğu yaranan qıcıqlandırıcı daha güclü olduqda ağrı duyğusu yaradır. Bununla belə, təbiət qıcıqlandırıcıların başqa parametrinə - onun intensivliyinin optimal zonasına da baxmalıdır. Çox intensiv həzz ekstaza, çox güclü qeyri-həzz isə dərddə çevrilir. Bununla əlaqədar P.V. Simonovun fikirlərini unutmamaq olmasın (emosional qiymətləndirmənin nisbətli prinsipi). Müəllif qeyd edir ki, xoşagələm təsirlərin dəfələrlə təkrarı onun müsbət qiymətləndirilməsini ləngidir. Onu neytrallaşdırır, bəzi hallarda mənfi xarakterli qıcıqlandırıcıya çevirir. Ona görə də birmənalı və stabil xoşagələm duyğu yoxdur. Belə demək olar ki, həzz və qeyri-həzzin əlaqəsi, zərərli və xeyirliliyində qıcıqlandırıcının keyfiyyəti, həm də intensivliyi nəzərə alınmalıdır. Bundan başqa, qeyri-həzz, yəni narazılıq çox vaxt qıcıqlandırıcı olmadığı halda da yaranır.

1.4. Təəssüratların emosional tonu

Həzz və qeyri-həzzin, məmnuniyyət və qeyri-məmnuniyyətin emosional tonu yalnız duyğularla deyil, həm də insanın qavrayış prosesində yaranan təəssüratları ilə, təsəvvürləri ilə, intellektual fəaliyyəti, ünsiyyəti, yaşadığı emosiyalarla da müəyyən oluna bilər. Hələ qədim dövrlərdə Platon əqli məmnuniyyətdən, həzzdən danışır, onu ali həzzlərlə başlayır, izzətinin aşağı həzzlərlə heç bir əlaqəsi olmadığını vurğulayır. Platon onu intellektual düşüncə ilə bağlayır. O ruhi tələtümün, əhval-ruhiyyənin yaranmasında əşyaların mütləq dəyərini şüurun qiymətləndirilməsi ilə bağlayır. N.N.Lanqe yazırdı ki, emosiya həzz və qeyri-həzzin xüsusi elementar yaşantısıdır, hansı ki, genetik və orqanik duyğularla uyğun gəlir. Ona görə də güman olunur ki, məqsədə müvafiq olaraq emosional tonun daha bir növünü-təəssüratların emosional tonunu ayırd etmək lazımdır. Əgər duy-

ğuların emosional tonu fiziki həzz və qeyri-həzzdirsə, təəssüratlar emosional-estetik həzz və iztirabdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, N.N.Lanqenin nöqtəyi-nəzərinə təəssüratların emosional tonu emosiyanın tərkib elementlərinə daxil olur.

Məhz bu nöqtəyi-nəzər emosiyaları müsbət və mənfi emosiyalara bölməyə imkan verir. Ona görə də demək olar ki, təəssüratların emosional tonu başlıca əlamətdir.

Təbii ki, təəssüratların emosional tonu konkret emosiyaya uyğun gəlmir. Məsələn, qorxu nəinki mənfi həm də müsbət emosiyalar yarada bilər, müəyyən situasiyada insan qorxu yaşarsa belə müəyyən həzz ola bilər. Hətta kədərdən də müəyyən məmnuniyyət əldə etmək olar. Bu şəkildə emosiya vahid, emosional ton isə müxtəlif ola bilər. Buna görə də *K.İzardın* yanaşmalarında qeyri-həzz və ikrahın emosiyalara aid edilməsi özünü doğrultmur. Təəssüratların emosional tonu müəyyən ümumilik xassəsinə malikdir. Emosional tonun bu xassəsinə nümayiş etdirmək üçün mətbəx mütəxəssisinin sözlərini sitat gətirmək olar. O deyirdi: “Mən dadsızın nə olduğunu başa düşə bilmirəm. Mən konkret dərk edirəm, acı, duzlu, turş və s”. Qeyd etmək lazımdır ki, mətbəx mütəxəssisinin söylədiklərini ayrı-ayrı duyğular, qıdanın qavranılması vəziyyətində qiymətləndirmək daha düzgündür,



Nikolay Nikolaevič Lanqe (12 mart 1858, Sankt-Peterburq - 15 fevral 1921, Odessa) - Rus psixoloqu, Sankt-Peterburq universiteti fəlsəfə və psixologiya məktəbinin yaradıcısı M.İ. Vladislavın tələbəsi və davamçısı olmuşdur. N.N. Lanqe duyğuların xarakteristikası ilə duyğuların emosional tonu arasında mübahisəli təhlil aparmışdı. N.N. Langeyə görə həzz emosiyası həyat fəaliyyətinin və hərəkətlərin yüksəlməsinə, xoş duyğuların qorunub saxlanmasına istiqamətlənmişsə də, əksinə qeyri-həzz həyat fəaliyyətinin tonusunu aşağı salır, özünü müdafiə reaksiyasını yaradır.

nəinki emosional qavrayış səviyyəsində - dadlıdır və ya dadsızdır. Təəssüratların emosional tonu duyğuların emosional tonundan onunla fərqlənir ki, o, təmassız, daha doğrusu fiziki və kimyəvi qıcıqlandırıcıların təsiri olmadan da təsəvvürlərin nəticəsi kimi özünü təqdim edir.

Təəssüratların emosional tonu duyğuların emosional tonu ilə müşahidə oluna bilir və bu orqanizmdə fizioloji dəyişikliklərlə özünü göstərir. Bu fakt Amerika dağlarında xizək sürən idmançılarda daha əyani şəkildə görünür. Qorxudan sanki bədən donub, ürəyin döyüntüsü nəfəsi kəsir. Ancaq bununla belə, qorxudan təhlükəsizlikdən, fiziki duyğulardan məmnuniyyət yaranır. Qavranılan obyektə münasibətdə həzz və qeyri-həzzin yaranması zamanı insan nəyin cəlbedici, nəyin cəlbedici olmadığını izah etməkdə çətinlik çəkir. Ən maraqlısı odur ki, bu zaman təhlil tələb olunmur. Yəni təhlilin özü bu prosesdə həzz olmaya əngəl ola bilər. İ.M. Seçenov qeyd edir ki, analiz həzz olmanı məhv edir. P.V.Simonovun fikrincə isə “insan özünə gələrək həyat yoldaşı seçərkən, özünü hesablama məşını kimi aparırsa o zaman heç vaxt evlənə bilməz”. Bütün qeyd edilənlər ümumi-ləşdirilərsə, aşağıdakı nəticəyə gəlinə bilər.

Duyğuların emosional tonu – bu, anadangəlmə aşağı səviyyə olmaqla, həzz və qeyri-həzzin yaranma vasitəsi kimi meydana gələn, insan və heyvanın orqanizminə bioloji qiymətləndirici təsir göstərən emosional reaksiyadır. Ona görə də duyğuların emosional tonunun yaranması üçün qıcıqlandırıcı ilə fiziki təmasın olması zəruridir.

Təəssüratların emosional tonu - emosional reaksiyaların yaranması üçün növbəti amildir. O, insanın ontogenetik inkişafda sosiallaşma prosesi ilə əlaqədardır və qıcıqlandırıcı ilə cismani təmas tələb olunmur. Ancaq duyğuların emosional tonunda olan funksiyaları özündə saxlayır. Emosional ton yalnız emosiyalara deyil, həm də sosiallaşmış emosiyalara - hissələrə müəyyən boya vermək iqtidarına malikdir. Buna misal olaraq ikrah əsasında sosiallaşmış nifrət hissini yaranmasını göstərmək olar.

Qeyd etmək lazımdır ki, duyğuların emosional tonu və təəs-süratların emosional tonu nəinki ikiqütblüdür, həm də daxilən bu qütblərin hər bir yaşantısında ciddi fərqlər özünü göstərir. Emosional tonun mənfi qütbü iztirab, əzab, ikrah vasitəsilə (fiziki və ruhi), müsbət qütb isə məmnuniyyət vasitəsilə təzahür edir. Emosional tonun bu fərqləndirilmiş yaşantıları təkamül prosesində emosiya kimi çıxış edir.

Duyğuların emosional tonu və təəs-süratların emosional tonu qavrayış obrazlarına və duyğulara nisbətən çox böyük inertliyə (süslüyə, təsirsizliyə) malik olur. Diqqəti təəs-süratlara yönəldikcə o güclənir və məmnuniyyətlə aparmaq qabiliyyətini artırır. Əks proses də mümkündür. Duyğuların emosional tonunu insan çox asanlıqla idarə edə bilər. Bunun üçün müvafiq qıcıqlandırıcını işə salmaq və ya özündə müəyyən təsəvvürlər yaratmaq kifayətdir.

1.5. Emosiyaların quruluşu

Emosiyaların mənşəyinin hərtərəfli şərhini verən konsepsiya mövcuddurmu? Təəssüflə qeyd etmək lazımdır ki, belə bir yetkin konsepsiya, nəzəriyyə indiyə qədər mövcud deyil. Lakin bu istiqamətdə müxtəlif dövrlərdə maraqlı və sanballı araşdırmalar aparılıb. Müəlliflərin əksəriyyəti emosiyaları insan davranışını idarə edə biləcək bir proses kimi qəbul edir. Bu yanaşmanın klassik tərəfdarı C.Uotsan iddia edirdi ki, istənilən emosional stimulu şərtsiz və ənənəvi stimullar sinfinə aid etmək olar. Yəni insan ancaq doğuşdan (anadan gəlmə) emosional olan stimullara duyğusal şəkildə reaksiya verir. Bu konsepsiya qəbul olunmuş və ideyanın digər nümayəndələri ilə birlikdə inkişaf etdirilmişdir. Belə ki, Kanada tədqiqatçısı *Babkin* nəyə görə amerikalıların cazı sevdiyini və nəyə görə onların simfonik musiqini sevmədiyini suallarına cavab verir və belə bir nəticəyə gəlir ki, bütün bunlar davamlı bir prosesin nəticəsidir.

Beləliklə, Babkinə görə, insanın musiqiyə reaksiyası şərti

proses nəticəsində müəyyən edilir. Bu nəticə istənilən emosional reaksiyanın ya anadangəlmə, ya da şərti refleks xarakterli faktorlar tərəfindən meydana gəlmə fikrinə əsaslanır. Emosional reaksiyalar həmçinin elə stimullar tərəfindən meydana gələ bilərlər ki, bu qabiliyyət onların təbiətində köklü şəkildə olmasın və şərti refleks nəticəsində əldə edilməsin. İlk öncə bu məsələnin həllinə diqqət ayrılmalıdır. Bu mövzuya aid sistemətik məlumatlar ilk dəfə D.Hebb tərəfindən toplanmışdır. Hebbin qənaətləri, nəticələri insana bənzər meymunlar üzərində aparılan müşahidələrə əsaslanırdı.

O, qeyd edirdi ki, hücrədə ilan və ya digər heyvanların müqəvvasının, kəsilmiş meymun, şimpanze başının görünüşü güclü bir həyəcana, bəzən isə idarə olunmayan çaxnaşmaya səbəb olur. Onlar bu halda panikaya düşürlər. Bu nümunələrdə emosiya bəzi vizual stimulların konfigurasiya fəaliyyəti nəticəsində meydana gəlir. Bu stimullardan heç biri şərti deyil, başqa sözlə desək, heyvanların mənfi möhkəmləndirmə prosesi ilə olan keçmiş təcrübədə onların heç biri birləşmir. Belə bir vəziyyətdə heyvanların kəsilmiş başına, onların meyit və ya müqəvvalarına qarşı anadangəlmə qorxu reaksiyasının olduğunu qəbul etmək lazım deyilmi? Qeyd etmək lazımdır ki, adı çəkilən reaksiya doğuşdan dərhal sonra deyil, yalnız bir neçə ay sonra yaranır. Lakin bunu yetişkinliyin nəticəsi kimi hesab etməməliyik. Əgər yeni doğulmuş meymunlar tamamilə qaranlıq bir yerdə saxlanılaraq normal şəraitdə böyüyən meymunların müəyyən predmetlərə qorxuları yarandıqları dövrdə adi həyata qayıtsaydılar, o zaman onlarda bu qorxu hissi meydana gəlməzdi. Qorxu əlamətləri bəzi gecikmələrlə meydana çıxır: müəyyən vaxtdan sonra heyvanın qavrama təcrübəsini qazandıqdan sonra bu hiss yaranır.

Bənzər hadisələr insanlarda da müşahidə olunur. Məlum olduğu kimi, uşağın ilk ayında tanımadığı üz (sifət) gördükdə onda həyəcan, güclü qorxu hissi (təbii ki, hər görülən yad üz deyil) yaranır. Belə bir fərziyyə irəli sürülür ki, məsələ üzün yad olmağında deyil; ola bilsin ki, bütün üzlər həyəcan yaradır,

lakin müəyyən insanlarla ünsiyyət təcrübəsinin artması bu həyəcanın tanış üzlərdə təzahür etməməsinə gətirib çıxarır, həyəcan yalnız yad üzlərdə saxlanılır. Lakin bu izahatlar tənqiddə dözmür. *Dennisin* fikrincə, anadangəlmə kor olan insanlar həkim müdaxiləsindən sonra insan üzü gördükləri zaman həyəcan hissi keçirmirlər. Həmçinin qeyd etmək lazımdır ki, əməliyyatdan dərhal sonra onların görmə potensialı azdır. Burada müzakirə olunan emosiyanın meydana gəlməsi üçün görmənin özünün tanış olmayan fərqlərini ayıra bilmək qabiliyyətinin, əminlik və ya narahatlıq hissini olmağı vacibdir (112. s.244).

Ümumiyyətlə, insan üzünün anadangəlmə mənfi və ya müsbət emosional stimulla meydana gəldiyini hesab etmək yanlışdır. Aydın ki, digər insanlar tərəfindən ifadə edilən emosiyalar üzərində müşahidə meydana gələn emosiyaların effektiv mənbələrindən biri hesab olunur. Bunun nəyə görə belə olduğunu demək çətin; ola bilsin ki, bəzi emosional reaksiyalar, məsələn, ani bir qışqırıq, inilti şərtsiz olaraq emosional stimula (yəni onu meydana gətirən, doğuran) ola bilər. Bundan əlavə, insan həm də digər insanların reaksiyalarına həssas olmağı öyrənir. M.Y.Kistyakovskayanın müəyyən etdiyi kimi, müsbət emosional reaksiyalar predmetlərə baxışın təsbit edildiyi körpəlik dövründə meydana gəlir. Üzün təsbit edilməsi əlavə səs fəaliyyəti sayəsində asanlaşır. Bu reaksiya müəyyən olunmuş faktorların təsiri ilə-uşaqla təkrarlanan təmas, müntəzəm şəkildə müəyyən bir yolla mütəşəkkil dərk edilmiş (baxışın təsbit edilməsi) və emosional (müəyyən bir səsin ayrılması, təbəssüm, hərəkətlərin sayının artması) reaksiyaların yaranmasına gətirib çıxaran vizual və eşitmə stimullarının birləşməsinin təkrarını formalaşdırır. Ehtimal oluna bilər ki, təsirin bu növü uşağın psixologiyasında çətin bir dərkəlmə sxemi yaradır; vizual və eşitmə stimullarının birgə fəaliyyəti sensor (toxunma) rahatlığı sayəsində bu sxemin formalaşmasına kömək edir. Formalaşmış sxem və qəbul olunmuş stimullaşdırma təsadüfi müsbət emosiyanın yaradılması üçün əsas olur. Belə bir sxem olmadığı halda

emosiyalar yarana bilməz. Müşahidələrə əsasən deyə bilərik ki, 22 ayına qədər pis şəraitdə (insanlarla ünsiyyət olmadan qaranlıq bir yerdə) böyüyən uşaq dirçəliş, canlanma reaksiyasına sahib olmur. Həmçinin ana qayğısından məhrum olan uşaqlarda da bu emosiya kortəbii şəkildə yaranmır. Onu yaratmaq üçün xüsusi səy göstərmək lazımdır.

Bir sıra müxtəlif məlumatları nəzərə alaraq Hebb belə bir nəticəyə gəlmişdir ki, daha əvvəldən dərk olunma strukturu emosional reaksiyaların və müxtəlif hisslərin qarşılıqlı prosesi nəticəsində meydana gəlir. Əgər qəbul edilmiş məlumat formalaşan strukturla uyğun gəlmirsə mənfi emosiya meydana gəlir. Beləliklə, yaxın ətraf mühətdən insanların üzünün təhlili nəticəsində modeldən fərqlənən insanın üzünü mənfi emosiya doğurur; belə emosiyalar həm də stimulun olmadığı vəziyyətlərdə də meydana gələ bilər; məsələn, uşaq anası olmadan qaranlıqda gözləyir. Digər tərəfdən, mövcud olan strukturla uyğun gələn təsirlər Hebbin fikrincə, müsbət emosional dəyərə malik olmalıdırlar. Bu hal məsələn, ananın üzünü gördüyü zaman yaranan sevinc halı ilə izah olunur. Hebbə görə, stimulların bütün növləri onların nə vaxtsa keçmişdə emosional hadisələrlə əlaqədə olduğu üçün deyil, subyektə təsir olduğu zaman formalaşan strukturla onun “toplanmış dərk olunma təcrübəsinə” müəyyən münasibəti olduğu üçün emosiyaları doğururlar. Strukturun bu növü bundan sonra qurğu (sistem, obyekt) adlandırılır.

Emosiyaların səbəbini yalnız əmələ gələn mexanizmin fəaliyyətində deyil, həm də daha ali heyvanların idrak fəaliyyətində onlarla bağlı olan neytral faktorlarda da axtarmaq lazımdır. Bu *Hant* tərəfindən kəşf olunmuşdur. *Hant* tərəfindən toplanmış faktlar, həmçinin digər müəlliflərin tədqiqatları nəticəsində əldə edilmiş məlumatlar əsasında belə bir qənaətə gəlmək olar ki, emosiya aşağıdakılardan asılı olaraq yaranır:

- keçmiş sensor təsirlər nəticəsində mövcud olan cari-sensor təsir (və ya onun olmaması) aktual (situasiya) olan subyektə hansı münasibətdədir;

- fəaliyyət hansı dərəcədə öz istiqamətini qoruyub saxlayır;
- aktual sensor təsir subyektin stabil quruluşuna necə yanaşır?

Əlavə etmək lazımdır ki, insanlarda informativ proseslər təkcə yüksək nüfuzun təsiri altında deyil, həmçinin kortəbii şəkildə də aktuallaşa bilirlər (xəyal şəklində, fantaziyalanmış, təfəkkür şəklində və s.).

Emosiyalar davranışı təşkil edən proses kimi. Emosional proseslərin meydana gəlməsi yeni reaksiya formalarının yaranmasına gətirib çıxarır. Bu reaksiyalar onu yaradan səbəblərə görə qəflətən, gözlənilməz olur və bu cür reaksiyalar, emosiyalar qəzəbə, özündən çıxmaya səbəb olur. Belə emosiyalar affekt formasını alır. Ancaq emosiyalar da tədricən formalaşa və ya uzun müddət latent olaraq qala bilərlər; bu halda emosiyaların nə spesifik təzahürünə, nə də şüurda hər hansı bir izinə rast gəlinmir - yalnız emosional reaksiyalara yüksək hazırlıq özünü göstərir.

Bu zaman gələcəkdə davranışda təşkil olunmuş dəyişikliklər əmələ gəlir. Əvvəlcə bu əsasən “müşayiət edən” ekspressiv dəyişikliklər ola bilər, sonradan isə emosional proses daha çox afferent yollarla yayılır və qeyri-emosional davranışa daha az yer qalır. Eyni zamanda mövcud olan emosional və tənzimlənmə proseslərində onunla bağlı şüurda dəyişikliklər əmələ gəlir. O, xarici dəyişikliklərin əmələ gəlməsindən əvvəl baş verə bilər. Lakin elə olur ki, insan uzun müddət öz emosiyalarında özünə hesabat vermir və ya ən əlverişli halda öz davranışında bu və ya digər anlaşılmaz təzahürlərin nəticələrini müşahidə edir. Bəzən emosiyalar öz əksini şüurda tapa bilmir.

Kifayət qədər güclü olan emosiyalar müxtəlif psixi mexanizmlərin funksional vəziyyətinə yüksək təsir etmə qabiliyyətinə malik olur. Emosiyaların təşkil olunma funksiyası aşağıdakı müxtəlif formalarda təzahür edir:

- nəzərə çarpan hərəkətlər formasında;
- emosional fəaliyyət formasında;

- hiss edilən emosional vəziyyətlər haqqında ifadələr formasında;
- ətrafa müəyyən münasibət formasında.

1.6. Emosiyaların ifadəsi - mimika, pantomimika, vokalizasiya

Mimik ifadənin identifikasiyası. Emosiyaların mimik ifadəsi yüz ildən çoxdur öyrənilməyə başlanıb. İlk növbədə belə bir sual meydana çıxır: nəyə görə emosional vəziyyətdə insanda müxtəlif üz əzələləri spesifik şəkildə dəyişir?

Bu suala klassik şəkildə cavab verməyə ilk cəhd Ç.Darvinin “İnsan və heyvanlarda emosiyaların ifadəsi” adlı əsərində təsvir olunmuşdur. Darvinin fərziyyəsinə əsasən mimik hərəkətlər faydalı hərəkətlərdən əmələ gəlib, başqa sözlə, bir şey ki, hal-hazırda emosiyaların ifadəsidir, keçmişdə isə müəyyən mənası olan uyğunlaşdırılmış bir reaksiya idi. Dəyişilmiş faydalı hərəkətlərdən əmələ gəlmiş mimik hərəkətlər ya bu faydalı hərəkətlərin zəifləmiş formasıdır (məsələn, qəzəb zamanı dişlərin qıcanması onların mübarizədə istifadəsinin qalıq reaksiyasıdır), ya da ki, onların əksidir (məsələn, üzün əzələlərinin boşalması - təbəssüm, yəni gülərüzlülük - düşmənçilik hissləri üçün xarakterik olan əzələlərin təzyiq altında olmasının əksidir) və ya emosional həyəcanın bilavasitə ifadəsidir (titrəmə-bu əzələlərin gərginliyi nəticəsində orqanizmin mobilizasiyası zamanı yaranır). Darvinə görə, mimika heyvanların növündən asılı olaraq anadangəlmə mexanizmlərlə şərtlənir. Buradan belə nəticə çıxır ki, mimik reaksiyalar konkret müəyyən olunmuş emosiyalarla sıx bağlıdır. Onlar arasında belə əlaqənin olması emosiyaların mimik ifadələrlə formalaşmasını mümkün edir.

Məlumdur ki, Darvinin nəzəriyyəsi bütünlükdə düzgün deyil, yalnız bir hissəsi doğrudur. Çünki mimik ifadə tamamilə anadangəlmə amillərlə şərtlənməyib. Bu barədə çoxsaylı müşahidələr və eksperimental məlumatlar vardır. Tədqiqatların çoxu

bir fikrə yönəlmişdir: insan digər insanların mimik reaksiyalarını nə dərəcədə qavramaq iqtidarındadır? Bu tədqiqatlarda üç növ materialdan istifadə olunmuşdur: mimik reaksiyaların şəkilləri, aktyorlar tərəfindən emosiyaların ifadəsinin fotosəkilləri və emosiyaların spontan ifadəsinin fotosəkilləri.

Mimik reaksiyaların şəkillərinin istifadə olunduğu tədqiqatlarda hələ 1859-cu ildə alman anatomu Piderit tərəfindən formalaşmış belə bir fikrə əsaslanmışdır ki, mimik ifadələri bir neçə nəzərə çarpan elementar hərəkətlərlə də xarakterizə etmək olar.

Piderit çoxlu sxematik şəkillər düzəltmişdir. Bu şəkillər əsasında Boring və Titçener üzün ayrı-ayrı hissələrinin bir-birini əvəz edən təsvirlərini yaratmış və onları kombinə edərək mimik ifadənin 360 sxemini əldə etmişlər.

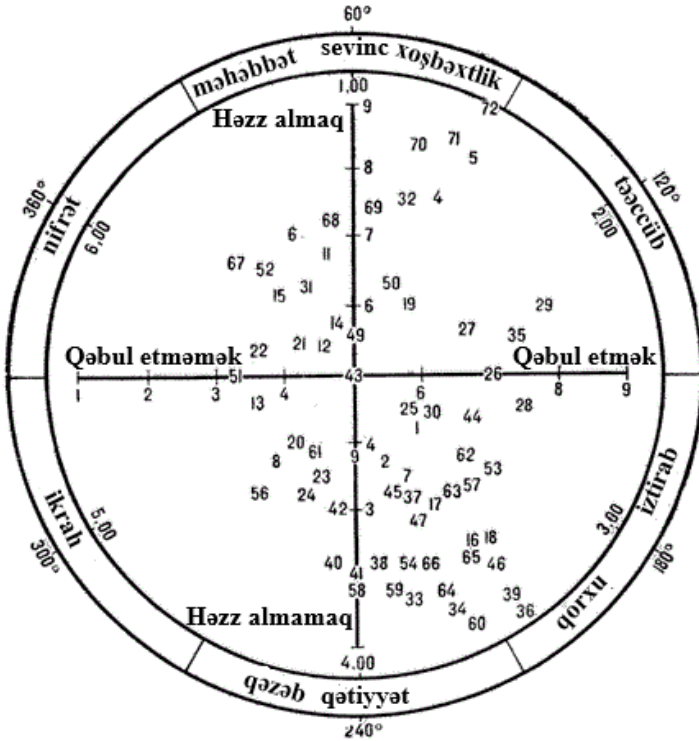
Lakin bu təsvirlərə uyğun olan emosiyaları adlandırmağa gəldikdə, tədqiq edilən şəxslərin fikirləri xeyli fərqlənirdi. Müəlliflərin fikrinə görə, nifrəti ifadə edən üz - inadkarlıq, dalgınlıq, narazılıq, etinasızlıq, qəzəb kimi anlayışlarla təsvir olunurdu; tədqiq olunanların yalnız 34%-i nifrət sözünü işlətməmişdir. Həsab edilir ki, Pideritin seçdiyi cizgilər ayrı-ayrı emosiyaların ifadəsinə kifayət qədər uyğundur.

Mimik ifadələrin şkalası: Aparılmış eksperimentlərdə tədqiq olunanlar tərəfindən üzün ifadəsinin qiymətləri keyfiyyətli xarakter daşıyırdı və dixotomik təsnifatlandırılırdı (düzgün və ya səhv olan). Lakin nəzərə alınmalıdır ki, belə yanaşmada bəzi emosiyaların ifadəsi çox oxşardır. Belə ki, Pideritin şəkilləri ilə qeyd olunan eksperimentdə, tədqiq olunanların çoxu üzdə “gözlənilməyən” vəziyyətlər ifadə etməli idilər, lakin onlar bunu “təəccüb” kimi təsvir edirdi və bu da çox böyük səhv deyil, çünki üzün hər iki ifadəsi bir-birinə çox oxşardır. Bu elə fikir yaradır ki, mimik ifadənin ayrı-ayrı formaları keyfiyyətcə xüsusi deyil və onları davamlı şəkildə mimik ifadənin şkalasını düzəltməklə təqdim etmək olar. Belə şkalanı yaratmağa ilk cəhdi *Vudvorts* göstərmişdir. Sonradan bu şkala *Şlosberq* tərəfindən

təkmilləşdirilmişdir.

Şlosberqin şkalası dairəvi formadadır. O özündə 6 əsas kateqoriyanı birləşdirir:

1. məhəbbət, sevinc, xoşbəxtlik;
2. təəccüb;
3. izzirab, qorxu;
4. qətiyyə, qəzəb;
5. ikrah;
6. nifrət.



Şkil 1.1. Şlosberqin mimik ifadələrin şkalası

Şkalada ayrı-ayrı pozisiyalar arasındakı məsafə çoxaldıqca, mimik ifadələr arasındakı oxşarlıq bir o qədər azalır; lakin şkalanın dairəvi forması var. Şlosberqə görə, bu dairəvi formadakı

mimik ifadələri iki koordinatın köməyi ilə təsvir etmək olar: “qəbul etmək - qəbul etməmək”, “həzz almaq-həzz almamaq”. Tədqiqatlardan alınan nəticəyə əsasən doğru göstərici mimikada emosiyanın özünü göstərmə dərəcəsiindən asılıdır: nə qədər mərkəzə yaxındırsa, bir o qədər doğrudur. Bu şkaladan istifadə etməklə Şlosberqin apardığı tədqiqatlarda tədqiq olunanlar şkalada təsnif olunan prinsiplərə əsasən şəkilləri ardıcılıqla düzməli idilər. Qeyd olunmuşdur ki, qiymətlərin səhvləri çox az dəyişirdi. Qiymətlərin düzgünlüyü emosiyaların mimikada əks olunma dərəcəsiindən asılı idi - qiymətlərin təsviri koordinatlar sisteminin mərkəzindən nə dərəcədə uzaqdırsa (yəni ekspressiya nə qədər güclüdürsə), qiymətlər bir o qədər düzgün idi. Sonrakı işlərində Şlosberq öz sxeminə üçüncü ölçünü də əlavə etmişdir. Bu hissə aktivliyin səviyyəsini əks etdirir və Şlosberq onu intensivlik ölçüsü adlandırmışdır.

Bu üç cəhəti daha ətraflı nəzərdən keçirək. Onlardan bi-ri həzz-həzz almama müsbət və ya mənfi işarəylə polyar hal kimi emosiyaların ümumi qəbul olunmuş xarakteristikasına uyğundur. İkinci ölçünü interpretasiya etmək daha çətindir: qəbul etmə (diqqət)-qəbul etməmək. Bu ölçünü təsvir edərək Şlosberq izah edir ki, “diqqət”(ingilis sözü attention “qəbul etmək” kimi tərcümə edilir) reseptorları qıcıqlandırıcıların qəbuluna maksimal fiksasiya və hazırlığı ilə xarakterizə olunur (məs. təəcüb, gözlənilməzlik və s.), digər halda isə “qəbul etməmək” hörmətsizlik və ya ikrah hallarında olduğu kimi qıcıqlandırıcıların qəbulu üçün maneələrin yaranması deməkdir.

Lakin burada belə bir şübhə yaranır: əldə olunmuş faktlar reseptorların hazırlığı konsepsiyasını düzgün əks etdirirmi? Dairəvi şkalada elə çıxır ki, məhəbbətin ifadəsi reseptorların qıcıqlandırıcılarının qəbulunu nəzərdə tutmur-məhəbbətin maksimal ifadəsi “qəbul etmə-qəbul etməmə” şkalasında sıfır nöqtəsinə uyğun gəlir. Şübhə oyadan bir şey də odur ki, həzz-almamanın maksimum narazılığı qəzəb mimikasına uyğundur, əzab çəkməyə yox. Şlosberqin üçüncü ölçüsü şübhə yaratmır; o, yuxarıda

qeyd edilən “həyəcan dərəcəsi” ölçüsünə uyğundur. Yalnız bir şey aydın deyil, doğrudanmı müsbət emosiyalarda mənfi emosiyalar üçün xarakterik olan həyəcanın belə dərəcəsinə çatmaq mümkün deyil? Gündəlik müşahidələr bunu təsdiqləmir.

Emosiyaların mimik ifadəsinin bu interpretasiyasını gələcək analizə ehtiyacı olan bir fərziyyə kimi qəbul etmək lazımdır. Şlosberq tədqiqatlarının nəticələrini ayrı-ayrı emosiyaların davamlı mimik ifadəsi olması və bu ifadələri xüsusi işlənmiş şkala vasitəsilə böyük dəqiqliklə identifikasiyasının xeyrinə olan bir sübut kimi nəzərdən keçirmək olarmı? Bu suala bir mənalı cavab vermək olmaz. Şlosberqin tədqiqatlarında müxtəlif emosiyaları təsvir edən insanların fotosəkillərindən istifadə edilmişdir. Ona görə də emosiyaların spontan ifadəsinin belə interpretasiyaya məruz qalması müəyyənləşdirilməlidir.

Emosiyaların spontan ifadəsi. Həqiqi emosiyaların tədqiqatı bir çox çətinliklərlə üzləşir. Doğrudan da, həqiqi emosional reaksiyalarda çoxsaylı müxtəlif fotosəkilləri kifayət qədər necə əldə etmək olar? İnsanın həyatına müdaxilə etmədən onlarda emosiyaların real yaranmasına necə səbəb olmaq olar? Bu kimi çətinlikləri aradan qaldırmağa çalışaraq bəzi psixoloqlar mühüm dramatik üsullardan istifadə etmişlər. Bu tip tədqiqatlara Lendisin eksperimentlərini də aid etmək olar.

Lendis öz eksperimentlərini XX əsrin 20-ci illərdə aparmışdır (nəticələri 1924-cü ildə dərc olunmuşdur). Təbii ki, bunlar çox ağır (dəhşətli) eksperimentlər idi. Belə ki, güclü mənfi emosiyalara nail olmaq üçün tədqiq olunan adamın arxasında qəflətən silah səsi gəlirdi, tədqiq olunana əmr verilirdi ki, böyük bıçaqla sağ ağ siçovulun başını kəssin, əgər o imtina edirdisə, eksperimentator özü onun gözləri qabağında bu əməliyyatı aparırdı. Digər hallarda tədqiq olunan əlini vedrəyə saldıqda qəflətən orada üç sağ qurbağa tapırdı və eyni zamanda elektrik, cərəyanının təsirinə məruz qalırdı və s. Ancaq məhz buna görə də Lendis öz eksperimentlərində həqiqi emosiyalar əldə etmişdir. Bütün eksperiment boyu tədqiq olunan insanların şəkilləri

çəkildir. Mimik reaksiyaların obyektiv ölçülməsini yüngülləşdirmək üçün üz əzələlərinin əsas qruplarını kömürlə çəkmişlər. Bu gələcəkdə fotosəkillərdə müxtəlif emosional vəziyyətlərdə əzələlərin yığılması nəticəsində baş verən yerdəyişmələri ölçməyə imkan verirdi. Ayrı-ayrı emosional vəziyyətlərin ifadəsində hansı əzələ qruplarının iştirak etməsini öyrənmək cəhdi mənfi nəticələr verdi. Gözlənilən nəticələrin əksi olaraq, qorxu, utancaqlıq, yaxud digər emosiyalar üçün tipik olan mimik ifadələri tapmaq mümkün olmadı (bütün insanlar üçün xarakterik olan tipik mimika nəzərə alınsa). Bununla yanaşı müəyyən olunmuşdur ki, bütün tədqiq olunanların özləri üçün xarakterik olan mimik reaksiyalar var ki, onlar bu reaksiyalardan müxtəlif vəziyyətlərdə istifadə edirlər: məsələn, gözləri bağlamaq və ya geniş açmaq, alını qırıxdırmaq, ağız açmaq və s. Bu nəticələr həm digər yuxarıda qeyd olunan tədqiqatla, həm də gündəlik təcrübəyə zidd gedir.

Digər tədqiqatlarla belə uyğunsuzluğun səbəbini Lendis tədqiq olunanlar üzərində apardığı əlavə təcrübələrdə məlumatları geniş şəkildə işıqlandırır. O, tədqiq olunanlardan xahiş edirdi ki, eksperiment zamanı hiss etdikləri bəzi emosiyaları təsvir etməyə cəhd göstərsinlər (dini hisslər, ikrah, qorxu və s.). Nəticə elə alındı ki, emosiyaların mimik imitasiyası (bənəzətmələri) ümumi qəbul olunmuş ekspressiyalara uyğundur, lakin onlar həqiqi emosiyalar yaşadığıda üzün ifadəsinə tamamilə uyğun olmamışdır.

Beləliklə, ümumi qəbul olunmuş, konvensional (şərti) mimikanı emosiyaların qəbul edilmiş ifadə üsulu və onların spontan təzahürü kimi ayırmaq lazımdır.

Tədqiq olunan insanın mimik ifadəsinə əsasən onun keçirdiyi emosiyalar haqqında fikir yürütmək olar. Yalnızca o şərtlə ki, bu mimikanın özünəməxsus dilindən insanlar öz fikir və düşüncələri haqqında şüurlu məlumatların verilməsi üçün istifadə etsin. Ola bilsin ki, bu anlayış həmçinin spontan mimik ifadələrdə də özünü doğrultsun. Əgər hər hansı bir insanla uzun

müddət ünsiyyətdə oluruqsa, onda bilməliyik ki, üzün hansı ifadəsi onda qıcıqlanma, digəri isə heyrət mənasını verir. Emosiyaların ümumi dilindən başqa fərdi dili, yəni konkret insanın mimika dilini də bilmək lazımdır. Adətən insan yalnız ona yaxın olan insanların dilini bilir.

Lendisin tədqiqatları üzün əzələlərinin bilərəkdən yı-ğılması nəticəsində əmələ gələn, hiss olunan emosiyaların və şüurlu nəzərə çarpan hərəkətlərini avtomatik nəticəsi olan şüursuz mimik reaksiyaların ayırd edilməsinə işarə edir. Bu barədə həm də uşağın mimikasının inkişafını öyrənməyə həsr olunmuş tədqiqatlar da xəbər verir. Uşaqların mimik qabiliyyətinin olmasına baxmayaraq, bir o qədər zəngin deyil. Vudvorts və Şlosberqin təsvir etdikləri şkalaya görə, Qudinaf on yaşlı kar-kor qızda demək olar ki, mimikanın bütün növlərinin çox yaxşı formalaşmasını müəyyən etmişdir. Bu o deməkdir ki, mimik ifadələr insanlarda anadangəlmə olur. Digər müəlliflərin müşahidələrinə görə, kor uşaqlarda şüurlu mimik reaksiyalar pis formalaşır, lakin hissələrin spontan ifadəsi isə görən insanlardan fərqlənmir; yaş artdıqca görən insanların mimikası daha ifadəli, zəngin və nəzərə çarpan olur, halbuki kor uşaqların mimikası ya dəyişilmir, ya da ki, daha da zəifləyir. Beləliklə, emosiyaların mimik ifadəsinin formalaşmasına üç faktor təsir göstərir:

- müəyyən emosional vəziyyətlərə uyğun olan ana-dangəlmə mimik sxemlər;
- şüurlu nəzarət altında olan hissələrin təzahürlərinin qazanılmış, öyrənilmiş, sosial üsulları;
- yalnız fərdin mimik ifadəsinin növ və sosial formaları-na xas olan fərdi ekspressiv xüsusiyyətləri.

Pantomimika, emosiyaların səsli ifadəsi. Jestlərin və səsin tədqiqi analoji amillərin təsirini aşkar edir. Belə ki, təcrübəli aktyorun əl hərəkətlərinin kinoplyonkaya çəkilməsilə emosiyalarını müəyyənləşdirmək üçün aparılan eksperimentlər onu göstərdi ki, qiymətlərin dəqiqlik səviyyəsi təqribən üzün ifadəsinə görə emosiyaların müəyyən edilməsi kimidir.

Emosional həyəcan vəziyyətində adətən səsin qüvvəsi artmır həm də onun yüksəkliyi və tembrı xeyli dəyişir. Ayrı-ayrı intonasiya dəyişikliklərinin hündürlüyü bütöv oktavanı (qammanın səkkizinci tonu, həmçinin birinci və səkkizinci ton arasında interval) əhatə edə bilər. Emosiyaların səbəbindən səsdə baş verən dəyişikliklərin səsyazma vasitəsilə aşkar edilməsinə dəfələrlə cəhd göstərilmişdir. Lakin yazıların xüsusiyyətlərindən asılı olan amillərin çox olmasına görə bu cəhdlər indiyə qədər müvəffəqiyyətlə nəticələnməyib. Mimik ifadə kimi emosiyaların səslə ifadəsi həm anadangəlmə - tipik komponentləri, həm də qazanılmış - sosial şərait və fərdi inkişaf prosesində formalaşma kompleksinə malikdir. Anadangəlmə mexanizm - səsin gücünün dəyişilməsinin ilkin təzahürləri (emosional oyanma vəziyyətində) yaxud da səsin titrəməsi (həyəcanın təsirindən) ilə şərtlənir. Emosional həyəcan artdıqda hərəkətə cəlb olunan funksional vahidlərin miqdarı artır və bu səs reaksiyalarında iştirak edən əzələlərin aktivasiyasının güclənməsinə təsir edir.

Bəzən güclü həyəcan əksinə, səsin gücünün azalmasına təsir göstərə bilər (qəzəbdən fısıltılı səslə danışmaq olar). Bu forma emosiyaların təsiri ilə səsin tonunu qaldırmaq kimi anadangəlmə tendensiya ilə şərtlənir ki, bu da həddindən artıq güclü səsləri çıxarmamaq üçün qazanılmış qabiliyyətin birləşməsinin nəticəsidir.

Bütün bədən üzvlərinin hərəkətlərinə - pantomimikaya gəldikdə isə burada çox dəqiq kompleks reaksiya müəyyənləşdirmək mümkün olmuşdur - güclü qəfil qıcıqlandırıcıya ilk cavab reaksiyası səslidir. Bu diksinmə adlanan reaksiyadır (*startle pattern*). Bəzi müəlliflər hesab edir ki, bu reaksiya xüsusi emosional reaksiyalardan əvvəl yaranır. Sonuncuya yalnız onun daha inkişaf etmiş formalarını aid etmək olar. Daha da inkişaf etmiş bu formalar aydın sosial asılılıq xarakteri daşıyır.

1.7. Emosional fəaliyyətin xarakteristikası

Emosional fəaliyyətin xarakteristikası - ifadəli reaksiyalar emosional proseslərin xarici təzahürüdür. Onlar şüurlu şəkildə yaranan reaksiyalar olsalar da öz təbii formalarında emosional oyanmanın sadə bir nəticəsidir. Emosional proses məqsədə-yönlənmiş davranış, yaxud emosional fəaliyyət də yarada bilər. Bu fəaliyyət ona görə həyata keçirilir ki, emosional vəziyyəti ifadə etsinlər. İfadəli reaksiyalar və emosional fəaliyyət arasındakı fərqi daha aydın görmək üçün kibernetikada birbaşa və əks əlaqə sisteminin fərqiindən istifadə edirlər.

İfadəli reaksiyalar birbaşa əlaqə sisteminin nəticəsi kimi emosional oyanmanın sadə tədqiqini tələb edir. Emosional fəaliyyət isə əks əlaqə sisteminin nəticəsidir. O, uzun müddət davam edir və görüntüsü elə dəyişir ki, emosional fəaliyyət əvvəlcədən bilinən, müəyyənləşmiş vəziyyətə gəlib çıxır. Bu şəkildə öz qohumunun ölüm xəbərini eşidib, sarsılan insan ağlamağa başlayır. Burada ifadəli emosional reaksiya forması var: bu halda insan yas paltarını geyinəndə, öz dərdindən danışanda, bu itki ilə necə sarsıldığını ifadə edəndə, dəfn mərasimində iştirak zamanı o, spesifik emosional fəaliyyət icra edir. Hansı ki, bu fəaliyyət emosiyalar yaradan və emosiyaları ifadə etməyə, onu daha da bəzəməyə yönəlmişdir. Qeyd etmək lazımdır ki, belə davranış tamamilə başqa səbəblərin nəticəsi də ola bilər. Məsələn, başqalarından razılıq almaq istəyi, yaxud kiminsə narazı qalacağından qorxmaq və s. bu kimi hallarda emosional fəaliyyət haqqında yox, motivləşmiş davranış haqqında danışmaq lazımdır.

Əslində ifadəli reaksiyalar və emosional fəaliyyət arasında dəqiq, konkret sərhəd qoymaq çətindir, çünki bəzi hallarda ifadəli hərəkətlər sonradan emosional fəaliyyətə keçə bilər. Belə ki, destruktiv fəaliyyət, ilk olaraq xoş olmayan emosional narahatçılığa ifadəli reaksiya kimi yaranır. Sonra isə ürəkdə toplanan qəzəbi boşaltmaq, yaxud rahatlıq əldə etməyə yönələn fə-

liyyət olur. Lakin bunun əksi də mümkündür - bəzi emosional effektləri əldə etməyə yönəlmiş emosional fəaliyyət ifadəli davranışa keçir.

Emosional fəaliyyəti motivləşmiş fəaliyyət formasında da nəzərdən keçirmək olar. Belə ki, bu halda insan yalnız emosional reaksiya ilə işləmiş olmur, o motivləşmiş, dəqiq, emosional-motivləşmiş, müəyyənləşmiş, məqsədə çatmağa yönəlmiş fəaliyyətlə işləmiş olur. Emosional fəaliyyət hansısa zahiri effektdə nail olmağa çalışmır, onun yeganə funksiyası hiss edilən, yaşanılan emosional vəziyyətin ifadəsidir. Belə ifadəyə xüsusi işin, əməyin nəticəsində, mürəkkəb fəaliyyətlər seriyası ilə nail olmaq olar. Belə ki, hindular özlərinin keçirdikləri emosiyaları ifadə etmək üçün üzlərini müxtəlif boyalarla rəngləyirlər. Bu cür prosedur artıq hissələrin ifadəsinin adi aktı deyil, mürəkkəb orqanizə edilmiş fəaliyyətdir.

Avropada ənənələrə uyğun olaraq paltarın rəngi hadisənin emosional əhəmiyyətindən asılı olaraq seçilir. Belə ki, qara rəng kədərli hadisələrə, ağ və ya başqa əlvan rənglər-sevindirici hadisələrə uyğundur. Analoji ənənələrə uyğun olaraq insanlar hədiyyələrin də rəngini xüsusi seçirlər. Emosional davranışa başqa misal qəzəbin satira, yaxud xüsusi davranış aktı ilə ifadəsi ola bilər. Belə ki, Nikavorski adalarının sakinləri çox böyük mübahisələr zamanı öz evlərini yandıra da bilərdilər. Qəzəb zamanı çox güclü tendensiya olur ki, bu nəyisə qəbul etməklə bağlı yaranır, ancaq bu tendensiyanın xarici təzahürü keçmiş təcrübə və məşqlərdən asılı olaraq əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir. İnsanda emosional fəaliyyət müəyyən davranış formasında yaranır. Əksinə, heyvanlarda isə əsasən anadangəlmə xarakter daşıyır. Heyvanlarda emosional davranışlar aktının düzgün icrası üçün bəzi təcrübələrə yiyələnməyə ehtiyac vardır. Emosional fəaliyyətin qazanılmış və anadangəlmə elementləri-emosional fəaliyyətin formalaşmasına təcrübələrin təsiri meymunların davranışının mərhələli tədqiqində müəyyən olunmuşdur, hansı ki, bu eksperimentlər professor Xarlounun rəhbərlik etdiyi psi-

xoloqlar qrupu tərəfindən keçirilmişdir. Burada müəyyən olunmuşdur ki, daxili ünsiyyət imkanlarından inkişafın ilk mərhələlərində məhrum olmuş heyvanlarda, seksual və analıq davranışında ciddi pozuntular olur.

Fərdi inkişaf prosesində, tədricən seksual fəaliyyətdə ifadəli reaksiyalar formalaşmağa başlayır. Belə formalaşma müəyyən şərtlər daxilində baş verir. Bu şərtləri isə təsadüf nəticəsində öyrənmişlər. *Xarlou* və onun həmkarları meymunlarda-eksperimental nevroz resurslarını öyrənmək istəyirdilər. Bu məqsədlə onlar bir qrup yeni doğulmuş meymunu-analarından ayrı tərbiyə etməyə başladılar. Burada anaların rolunu iki maket icra edirdi. Onlardan biri məftildən düzəldilmişdi, oyuncaq başa və əmmək üçün uyğun formaya malik idilər, hansı ki, meymunlar onun köməyi ilə qidalanırdılar. İkinci maket isə neylon xəzlə örtülü idi. Müəyyən olundu ki, meymunlar təhlükə hiss etdikdə, yaxud bir yerləri ağrıdıqda xəzlə örtülü anaya sığınırdılar. Öz həmcinsləri ilə, daha doğrusu, qarşı cinslə fiziki təmasdan məhrum edilmiş onlarla cavan meymun bu şəraitdə tərbiyə olunurdu. Onlardan hər birinin ayrıca yuvası var idi. Düzdür, onlar bir-birini görə və eşidə bilirdilər, ancaq bir-birləri ilə fiziki təmasda ola bilmirdilər, bu da onları hər cür seksual oyundan məhrum edirdi. Müəyyən vaxtdan sonra tədqiqatçılar bu heyvanlardan nəsil əldə etmək istədikdə məlum olmuşdur ki, heyvanlar seksual aktivlik həyata keçirməyə qadir deyillər. Dişi meymunun yanına erkək meymun buraxdıqda adətən görüşlər güclü davalar ilə nəticələnirdi, belə ki, hücum edən tərəf də çox vaxt dişi meymun olurdu. Laboratoriya meymunlarının adı meymunlarla cütləşdirilməsi zamanı da oxşar nəticələr əldə edilmişdi: ayrı-ayrı tamamlanmamış seksual davranış cəhdləri müşahidə olunmuş, onlar da istənilən nəticəni verməmişdir. Laboratoriyanın dişi meymununu təcrübəli erkək meymunla cütləşdirmək istədikdə isə gedişat heyvanların hansının böyük olmasından asılı olurdu. Erkək meymun dişi meymundan böyük olduqda onlar bir küncdə oturur və bir-birlərinə oyuncaq kimi

baxırdılar və iş bununla da nəticələnirdi. Dişi meymun böyük olduqda isə qısa oyun periodundan sonra, onlar çox qəzəbli, acıqlı şəkildə hücum keçirdilər və bu hücum erkək meymun üçün faciəli sonluqla da bitə bilər. Laboratoriya şəraitində olan meymun ilə normal şəraitdə olan meymunu cütləşdirmək cəhdləri də heç bir nəticə vermədi. Xarlou belə qeyd edirdi ki, məşqlər kursu erkək meymunlarda olduğu kimi, dişi meymunlarda da uğursuz oldu. Doğrudur, onlar kor-koranə dişi meymunlara yaxınlaşdılar, ancaq bu, yanlış idi. Bu heyvanların başqa fərdlərlə kontaktdan məhrum olmaları instinktiv aktların anadangəlmə görünən, düzgün həyata keçirilmə imkanını mümkünsüz edirdi. Qüsurların düzəldilməsi yolunda daha bir cəhd də edilmişdi, onlar üçün özünə məxsus “qrup terapiyası” keçirilmişdir. On səkkiz xüsusi meymunu zooparka göndərmişdilər. Bunun köməyi ilə laboratoriya şəraitində olan meymunlarda daxili fəaliyyətin bəzi xüsusiyyətlərini oyatmaq mümkün olsa da, onların seksual davranışlarında heç bir irəliləmə müəyyən olunmamışdı. Nəticədə bir neçə dişi meymunu cütləşdirmək mümkün olmuşdu: erkək meymunlar isə əvvəlki kimi seksual aktivlik göstərməmişdilər. Bir şeyi də əlavə etmək lazımdır ki, erkək meymunlar, hansı ki, “xəzli ana maketi” ilə kontakla tərbiyə olunmuşdular, onlar çox fərasətsiz valideyn idilər.

Xarlounun müşahidələrindən belə nəticə çıxır ki, meymunlarda seksual fəaliyyətin yaranması üçün uzunmüddətli məşqlər periodu lazımdır. Bundan başqa, bu məşqlər vaxtlı-vaxtında keçirilməlidir, belə ki, gecikmiş məşqlərin heç bir xeyri olmayacaqdır.

İnsanda belə davranışlar yoxdur, hansı ki, insan onu xüsusi təcrübə olmadan yerinə yetirə bilsin. Elə davranışlar vardır ki, bioloji faktorların təsiri ilə daha asan inkişaf edirlər. Belə faktlar seçici, yüngülləşdirici təsirlər göstərirlər. Xarlou cavan makak-rezuslarla (meymunlarla) 6-7 yaşlı uşağın davranışını müqayisə edərkən diqqət yetirilmişdir ki, makak-rezularda olduğu kimi insanlarda da 6-7 yaşlı oğlan uşağının oynadıqları oyunlar,

qız uşaqlarının oynadıqları oyunlardan fərqlənirlər. Erkək meymunlar qaçırlar, bir-birlərini qovurlar, yıxılırlar, oyunlar oynayırlar. Xarlou oğlan uşaqlarının da özlərini belə aparmasını gəzintilər zamanı müşahidə etmişdir. Adətən qızlar valideynlərinin yanında dururdular, ya da əl-ələ tutub gəzirdilər. Ancaq oğlanların hamısı qaçır, dolaşır və yıxılırdılar. Oğlanlar qızların arxasınca qaçsalar da, qızlardan heç biri oğlanların dalınca düşmürdü. Xarlounun fikrinə görə, oyunlardakı fərqlər, cinslərin bioloji quruluşundakı müxtəlifliklə bağlıdır. Təbii, bu, o demək deyil ki, cins - qaçmaq və döyüşmək aktını determinə edir, ancaq bu cür davranış tipi bioloji faktorların təsiri ilə oğlanlarda qızlardan daha asan inkişaf edir.

Emosional fəaliyyətin inkişafı - emosional davranışın bütün formaları insanın inkişafının və öyrənmə fəaliyyətinin məhsuludur. İlk əvvəl körpə uşaqlarda yalnız sakitlik vəziyyəti və emosional oyanmanı müşahidə etmək olar. İnkişaf prose-sində bu qeyri-müəyyən oyanma tədricən daha diferensiallaşmış reaksiya formasını alır. Əvvəlcə uşaqlarda kədər və se-vinc emosiyaları, sonra tədricən qəzəb, ikrah, qorxu emosiyaları, daha böyük yaşlı uşaqlarda təəccüb, qısqanclıq, incəlik kimi emosiyalar da yaranır. Həyatının ilk aylarında emosional reaksiyalar olduqca primitiv xarakter daşıyır: onlar böhranlı inkişaf edirlər, bədənin müxtəlif yerlərində hiss olunurlar və dəqiq, müəyyənlanmış axıcı formaya malik olurlar. Belə ki, balaca uşaq qəzəbləndiyi zaman o bunu bütün bədəni ilə edir: əllərini yellədir, özünü yerə yıxır, hündürdən qışqırır və s. Ancaq bu reaksiyalardan heç biri konkretləşmiş forma deyil-bu güclü qəzəbdir, hansı ki, konkret olaraq hansısa obyektə yönəlməyib, bütün dünyaya, ümumiyyətlə, əlinə keçən hər bir şeyə yönəlib. Bu halda uşaq heç bir koordinatlaşmış fəaliyyət icra etmir-bu xaotik, orqanizə edilməmiş reaksiyadır.

Bu dövərdə başqa emosional reaksiyalar da diffuz xarakter daşıyır. Ancaq uşağın inkişaf səviyyəsinə görə bu diffuz reaksiyalar tədricən daha dəqiq cizgiləri olan reaksiyalarla əvəz olun-

mağa, müxtəlif növ və müxtəlif xüsusiyyətli emosiyalar yaranmağa başlayır. Hansı ki, onların da öz növbəsində sonradan xarici təzahür üsulları xarakterizə olunur. Belə ki, bö-yük yaşlı uşaq öz oyun yoldaşına qəzəblənir, amma öz qəzəbini bütün dünyaya yönəltmir. Bu zaman öz yoldaşına sözlə, yumruqla hücum edə bilir. Demək, uşaq bu vasitə ilə öz yoldaşına qəzəbini ifadə edir (onu vurur, mübahisə edər, oyuncağını ala bilər və s.). Digər yolla valideynlərinə münasibətini ifadə edə bilər (məsələn, hündürdən ağlamaq, yeməkdən imtina etmək, hər şeyi əksinə etmək və s.). Eyni zamanda özündən böyük birinə münasibətini ifadə edir (məsələn, ağzını əyir, dilini çıxardır və s.). Digər emosiyalar da öz spesifik ifadə formalarını almağa başlayır. Qorxmuş uşaq qaça bilər, atanın yaxud ananın arxasında gizlənməyə bilər. O öz səmimiyyətini, sevgisini sığallarla, öpüşlə, gül-məklə və ona uyğun sözlərlə ifadə etməyi bacarır. Uşağın təliminə vali-deynlər nəzarət edir. Onlar emosiyanın yanlış ifadəsinə görə cəzalandırır, düzgün hesab etdiklərini isə alqışlayırlar. Bir çox valideynlər uşaqlarını öz qəzəblərini necə ifadə etmələrinə görə də cəzalandırırlar. Məsələn, onlar kəskin cavab qaytardıqda, pis sözlər, söyüşlər etdikdə və s. valideynlər fiziki aqressiyanın bütün növlərini qadağan edir, bəziləri isə bunu qəbul edirlər. Bu fərqlər həm valideynlərin şəxsi fikirlərinə, həm də sosial normalara görə müəyyənləşir. Məsələn, İngiltərədə ideal, nümunəvi insan o insana deyilir ki, o öz hisslərinin ifadəsində çox təmkinli olsun. Hətta ingilislərin təmkinliliyi haqqında zərb-məsəllər də var. İtalyanlar isə bunun tamam əksini qəbul edirdilər. Sevinci də qəzəbi də onlar çox aktiv şəkildə, zəngin jestlərlə, ifadəli mimika və emosional ifadələrlə və adi sözlərlə ifadə edirlər. Beləliklə, nəticədə demək olar ki, emosiyalar hansı ki, həyatın ilk aylarında çox primitiv, qeyri-spesifik xarakter daşıyır, tədricən dəyişir və insan öz emosiyalarını aid olduğu mədəniyyətə xas forma və üsullarla orqanizə edilmiş şəkildə ifadə edir. Emosiyalar öz xarici təzahürünü yalnız spontan reaksiyalar da deyil, həm də məqsədə yönəlmiş fəaliyyətdə tapır.

Emosiya verbal fəaliyyəti orqanizə edən amil kimi. Emosiyaların ən əsas forması nitqdir. Emosiyalar qısa sözlərlə də ifadə olunur (“necə də qorxuludur!”, “lənət şeytana, bu hardadır! və s.), daha geniş cümlələrlə də (sevgi etirafı, şikayət və etirazların ifadəsi, yorğunluq, heyrət və s.). Həmçinin emosiyaları yazılı formada, məsələn, gündəlik qeydlər, şeirlər, məktublar formasında da ifadə etmək olar.

Sözlər ikili funksiya daşıyır: onlar həm adlandırır, həm də ifadə edirlər. Başqa sözlə əşya və affektiv xarakter daşıyırlar. Eyni bir predmeti adlandıran sözlər, müxtəlif emosiyalar daşıya bilər (üz-sifət, qoca qadın-qoca kaftar və s.). Ziyalılardan, elm adamlarının, diplomatların dili bir qayda olaraq emosionallıqdan uzaq olur. Ancaq jurnalistlərin dilində-hansısa sensasiyalı tənqid emosionallıqla dolu sözlərlə bəzədilərək qəzetdə işlənilə bilər.

Sözlərin, nitqin köməyi ilə emosiyaların ifadəsi iki müxtəlif formada ola bilər. Birinci halda nitqi emosionallıqla rəngləndirmək olar. Bu halda nitq ifadələrlə, kəskin fikirlərlə, frazalarla dolu emosionallıqla yüklənir. Emosional yüklənmə dedikdə emosiyaları yaradan və onları ifadə edən sözlərdəki məna başa düşülür. Bu sözlər həm yaşanan emosiyaların təsiri altında deyilə bilər, həm də başqa insanlarda, yaxud özündə hansısa emosiyaları yaratmaq üçün ifadə edilə bilər. Belə ifadələrdən jurnalistlər, şairlər, dramaturqlar çox məharətlə istifadə edirlər.

Emosiyaların sözlü ifadəsindən həm də emosiyaların təsviri üçün istifadə oluna bilər. Belə ki, öz emosional vəziyyətini ifadə etmək, yaxud onlar haqqında başqasına məlumat vermək istəyən insan bunu çox sadə şəkildə birbaşa öz hisslərini təsvir etməklə gerçəkləşdirir. Belə ətraflı təsvir emosiyaların ötürülməsinin ən geniş yayılmış və birbaşa ifadə olunmuş formasıdır və bədii ədəbiyyatlarda çox tez-tez istifadə olunur. Əlavə etmək lazımdır ki, emosiyaları həm də rəsm əsərləri, musiqi vasitəsilə də ifadə etmək mümkündür.

Ola bilmə ki, incəsənət insanın keçirdiyi bütün bu hissləri bütünlüklə ifadə edə bilsin? Bir qayda olaraq incəsənət forma-

larının hər birində emosional hisslər və ekspressiv imkanların çətinliyi arasında əhəmiyyətli fərqlər müşahidə olunur. Ona görə də özünümüşahidə forması heç vaxt özünün tam reaksiyalarına nail olmur.

Nitq fəaliyyətin elə əsaslanma formasıdır ki, onun vasitəsilə insan onu əhatə edən mühitə daha asan uyğunlaşa bilər. Ən əvəvəl nitq insana hadisələrin məğzini tapmaq imkanı verir - nəticə çıxarmaq, müxtəlif analiz və sintezlər etmək və s. Nitq həm də insanın düzgün orientasiyası və düzgün şəxsiyyətlərarası münasibətləri formalaşdırması üçün vacibdir.

1.8. Emosiyaların rolu və funksiyaları

İnsanlara və heyvalara emosiyaların nəyə görə lazım olduğu haqda danışarkən, onların funksiya və rollarını fərqləndirmək lazımdır.

Emosiyanın funksiyası - orqanizmdə emosiyalar tərəfindən görülən işdir, onların rolu isə emosiyaların nədəsə iştirakının funksiyaları ilə müəyyən edilmiş xarakteri və həddidir. Heyvanlar və insanlar üçün emosiyaların rolu mənfi və müsbət ola bilər. Emosiyaların funksiyası, onların faydalılığından irəli gələrək, yalnız müsbət olması üçün təbiət tərəfindən müəyyən edilib, yoxsa onlar nəyə görə yaranır və möhkəmlənir? Etiraf edilməlidir ki, emosiyalar orqanizmə dağdııcı təsir də göstərə bilərlər. Yalnız bu orqanizmdə gedən, emosiyalarla əlaqəli olan həddən artıq ifadəli fizioloji dəyişikliklərlə bağlıdır. Onlar emosional idarəetmənin keyfiyyəti ilə deyil, intensivliyi ilə əlaqəlidir. Bu, emosiyaların funksiyası deyil, roludur. Vitaminlər və duz orqanizm üçün faydalıdır, lakin onların normadan artıq qəbulu xəstələnməyə və ya zəhərlənməyə gətirib çıxara bilər. Emosiyalar da bu cürdür. Öz bioloji funksiyalarını yerinə yetirərkən emosiyalar insandan ona bunun xeyirli və zərərli olduğunu "soruşmur". Emosiyaların rolu məhz şəxsi pozisiyalarda qiymətləndirilirlər.

Məhz emosiyaların funksiyalarının deyil, rollarının xeyirli və zərərli olması haqqında stoik (məhkəm, dözümlü) və epikürçü (zövq və nəşəni hər şeydən üstün tutan adam) mübahisələr yaranmışdır. Bu mübahisə hazırda da davam edir, çünki bunun həm lehinə, həm də əleyhinə baxışlar var.

Müsbət və mənfi emosiyaların rolu. B.İ.Dodonovun fikrincə, mənfi emosiyalar müsbət emosiyalarla müqayisədə daha mühüm bioloji rol oynayır. Təsadüfi deyildir ki, mənfi emosiyalar mexanizmi körpədə ilk günlərdən fəaliyyət göstərir, müsbət emosiyalar isə daha gec yaranır. Mənfi emosiyalar orqanizm üçün təhlükə, həyəcan siqnalıdır. Müsbət emosiyalar, geri alınmış, qaytarılmış siqnalıdır. Aydın ki, axırıncı siqnalın uzun müddət səslənməsinə ehtiyac yoxdur, ona görə də yaxşı olana emosional adaptasiya tez yaranır. Mənfi emosiyalar ancaq normal həddi aşanda zərərli olur. Qorxu, qəzəb, hiddət mübadilə proseslərinin intensivliyini artırır, beyinin yaxşı qidalanmasına gətirib çıxarır, orqanizmin yüklənmələrə, infeksiyalara müqavimətini yüksəldir. V.V.Frolkis tərəfindən siçanlar üzərində aparılmış təcrübələr mənfi emosiyaların faydalı olmasına dəlalət edir: üzərində təcrübə aparılan siçanlar qrupunda hamıdan çox sisteməti olaraq orta gücdə stress təsirlərinə məruz qalanlar uzun müddət yaşayırdılar.

E.Gelqorn və C.Lufborrounun vegetativ sinir sisteminin parasimpatik növünün dinamik tarazlığı haqqındakı fikirlərinə söykənərək, hansılar ki, müsbət emosiyalarla bağlıdır və sinir sisteminin simpatik şöbəsinin (mənfi emosiyalarla bağlı) tarazlığı haqqında deyilənlərdən çıxış edərək Dodonov göstərdi ki, orqanizm üçün eyni obrazlı müsbət emosional halın qorunması deyil, həmin fərd üçün müvafiq çərçivədə, optimal intensivliklə daimi dinamikası vacibdir. Eyni zamanda elə məlumatlarda mövcuddur ki, məktəbəqədər uşaqlarda intellektin inkişaf səviyyəsi müsbət emosiyaların üstünlüyü ilə - yuxarı, mənfi emosiyaların üstünlüyü ilə - aşağı olduğunu göstərir. D.Vekslerin testinə görə, mənfi emosiyaların üstünlüyü və intellektin orta səviyyəsi əslində emosional pozuntusu olan uşaqlardadır. Bu

prosesin emosional sferası normal inkişaf edən uşaqlarda necə getdiyi isə naməlum olaraq qalır.

P.V.Simonova görə, müsbət emosional reaksiyaların sinir mexanizmləri mənfiyə nisbətən daha mürəkkəb və incədir. O, hesab edirdi ki, müsbət emosiyalar müstəqil uyğunlaşdırıcı əhəmiyyətə malikdir, yəni, müsbət emosiyaların rolu mənfi emosiyaların rolundan fərqlidir. Müsbət emosiyalar ətraf mühətdə əldə olunmuş müvazinəti pozmaq üçün canlı sistemləri oyadır: Emosiyaların ən vacib rolu, ətraf mühətlə orqanizm arasında tarazlığını sakitliyini, komfortunu aktiv surətdə pozmaqdır. *P.V. Simonov* yazırdı ki, mənfi emosiyalar bir qayda olaraq artıq təkamül və ya subyektin fərdi inkişafın nail olduğunun qorunmasını təmin edir. Müsbət emosiyalar davranışı kökündən dəyişdirir. Bu müsbət emosiyaların absalyut (mütləq) dəyərliliyini göstərmir. Onlar primitiv, eqoistik yolverilməz tələbatlara əsaslanırlar. Bu cür hallarda hər kəs şübhəsiz ki, insanların taleyi üçün həyəcanlanır və bəlaya düşən insanlara üstünlük verir. Emosiyaların sosial dəyərliliyini onları həyata çağıran motiv müəyyən edir.

P.V.Simonova görə, həmçinin müsbət emosiyalarsız həqiqətin dərk olunmasının, bilavasitə utilitar (əməli, tətbiqi) effekt tərəfindən - oyun, bədii yaradıcılıq hökmü verilməyən formalarını öyrənmək çətindir. O hesab edir ki, insan fəaliyyətinin bu sahələrində mənfi emosiyaların oyandırıcı təsviri heç dərəcəsindədir. Düşüncələr ki, bu bəyanat həddən artıq qətidir. Məgər insanlar yaradıcılıq, incəsənət əsərini yalnız müsbət həyəcan keçirmək üçün müqavimət qavrayırlar? Bəs onda nəyə görə tamaşaçılar kino və tamaşalarda ağlayırlar? İnsanın həyatında emosiyalardan danışanda yanlış olaraq nəyə görə, hansı məqsədlə, nə üçün sualları qoyanda, kimsə *L.M.Abolinin* müəyyən etdiyi emosiyaları yaşayır. Bu cür suallar şüurlu olaraq qoyulmuş məqsədlərə münasibətdə düzgündür. Emosiyalar isə ən çox qeyri-ixtiyari olaraq yaranır. Buna görə də onlara münasibətdə yalnız belə sual qoymaq olar: insana bu və ya digər emosiyanın yaranmasından hansı xeyir və ya zərər gələ bilər? İnsanın məqsədyönlülü-

yündən və tərbiyəsinin şərtlərindən çox şey asılıdır. Emosiyaların əhəmiyyəti və onların yerinə yetirdiyi funksiyalar haqqında alimlərin fikirləri fərqlidir. Lakin şübhəsiz ki, emosiyaların başlıca rolu - insan və heyvanların davranışının idarə olunmasında onların iştirakıdır.

Davranış və fəaliyyətin idarə olunmasında emosiyaların rolu və funksiyaları. İnsanın davranış və fəaliyyətinin idarə olunmasında emosiyaların iştirakı hələ qədim Yunan alimləri tərəfindən müzakirə edilmişdir. Aristotel idrakın səbəblərini nəzərdən keçirərkən belə bir nəticəyə gəldi ki, onun təhrikedicisi təəccüb hissidir: həm indi, həm də əvvəl təəccüb insanları filosofluq etməyə vadar edir, bununla belə, onlar əvvəlcə bilavasitə heyrət doğuran şeylərə, məsələn, ayın, günəşin və ulduzların yerdəyişməsi vəziyyətləri və dünyanın yaranmasıyla maraqlanırdılar. İdrak fəaliyyətinin idarə olunmasında təəccüb emosiyasının rolunu R.Dekart araşdırıb. Dekart, daha sonra Spinoza insan aktivliyinin təhrikedicisi kimi, affektlər haqqında təlim yaratmışdılar. Holland filosofu B.Spinoza, affektləri insan davranışının əsas təhrikedici qüvvəsi sayırdı. O, bura birinci növbədə, həm bədən həm də qəlblə bağlı olan meyilləri aid edirdi. O yazırdı: Razılıq və narazılıq, nifrət və sevgi nəticəsində yaranan arzular, bu affektlər nə qədər çoxdursa bir o qədər güclüdür.

Daha sonralar Z.Freyd motivasiyanın mənbəyi kimi affektlərlə, psixi enerjini bərabərləşdirirdi. *N.Y.Qrot və Q.Myünsterberq* davranışın idarə olunmasında emosiyaların bir qədər başqa aspektdən rolunu qeyd edirdilər. Qrot psixi fəaliyyətin dörd hissəli təsnifatını təklif etdi ki, burada hissetmə və emosiyaları duyğunun nəticəsi və orqanizmin fəaliyyətinin idarə olunması mərhələlərindən biri kimi, ikinci yerə qoymuşdu. Qrota görə, duyğular özlüyündə orqanizmin göndərişlərini (hansı sahəyə mədələr mübadiləsi və ya təəssurlara aid olmalarından asılı olmayaraq) hələ ki, nizama sala bilmirlər. Duyğular yalnız bizim müxtəlif orqanlarımızda, ətraf mühitin müxtəlif təsirləri nəticəsində nə baş verdiyinin göstəriciləri kimi çıxış edirlər.

Psixi fəaliyyətin mərhələlərini, Qrot universal hesab edirdi, onlar hətta şərtsiz reflektor reaksiyalarda da müəyyən yer tuturdu. Orta həlqələrin düşməsinə isə (hisslər, cəhdlər və arzular) o belə izah edirdi: prosesin intensivliyi belədir ki, duyğu və təsirlər arasındakı qiymətin yaranmasına çatdırılmır və ya təsirlər tez-tez təkrarlandığından avtomatlaşır. Beləliklə, o hiss anını, yəni subyektiv qavrayış cəhdlə - subyektiv hərəkətlə udulduğu instinkti izah etdi.

Q.Myünsterberq emosiyaların sövqedici və gücləndirici rolunu qeyd edərək yazırdı: “Emosiya orqanizmi hər hansı bir növdən olan fəaliyyətə yönəlməlidir. Diqqətin təsəvvürlərə qarşı konsentrasiya verməsinə uyğun olaraq, eynilə emosiya da reaksiyaya fəaliyyəti ləngidir. Emosiyalar bütün mərkəzi sinir sistemindən keçən, emosional oyanma mənbəsinə aid olmayan hər şeyi əzib ixtisar edən orqanik dalğadır” (71. s.200).

Məqsəd etibarını ilə, söhbət insanın və heyvanın davranışını istiqamətləndirən dominant ocağın yaradılmasında emosiyanın iştirakından gedir. Emosiyanın tədqiq olunması tarixində digər bir dövr, *L.S.Viqotskinin* qeyd etdiyi kimi, emosiya “insan həyatında hec cür iştirak etməyən kənar təzahür kimi” baxılırdı. *U.Mak-Dauqall* emosiyaları instinktin affektiv aspekti kimi, *Q.Spenser* və *T.Ribo* isə insanın emosional halını onun heyvani keçmişinin qalıqları kimi izah edirdi.

V.K.Vilyunas bioloji motivasiya haqqında danışarkən, motivasiya və emosiya anlayışlarının yaxınlığını sübut edir, hətta onları eyniləşdirirdi.

S.L.Rubinşteynin ardınca o motivasiyanın mövcudluğunun subyektiv forması kimi emosiyayı müəyyən edirdi.

Q.Lovald və *O.Kernberq* tərəfindən instinktiv meyillərin strukturu əsasında duran motivasiya sisteminin ilkin hərəkətverici qüvvəsi kimi emosiyalara baxılmışdır. Əlbəttə ki, emosiyaların tələbat və motivasiya ilə əlaqəsini inkar etmək, həmçinin onları eyniləşdirmək və qırılmaz bağlarla uzlaşdırmaq da olmaz. Birincisi, bu, bioloji tələbatların subyektiv forması emo-

siyalar deyil, duyğuların emosional tonudur. İkincisi, hər motivasiya proses də emosiyaların yaranması ilə müşahidə olunmur.

Hissləri də tələbat və motivlərlə əlaqələndirirlər. Belə ki, *R.S.Nemov* hesab edir ki, insanın tələbatlarının kəmiyyət və keyfiyyəti bütövlükdə emosional həyəcanlar və hissələrin sayı və müxtəlifliyinə uyğun gəlir. Tələbatlar öz sosial və əxlaqi əhəmiyyətinə görə yüksək olur və belə çıxır ki, hər bir tələbat spesifik emosiya və hissələrin daxilində öyrənilib.

Psixologiya lüğətində hissələr haqqında deyilir ki, onlar şəxsiyyət üçün onun tələbatlarına cavab verən predmetləri aşkarlayır və onları məmnun qalacağı fəaliyyətə sövq edir, eləcə də hissələr tələbatların mövcudluğunun konkret-subyektiv forması kimi çıxış edir. (78. s.445).

Özlüyündə motivlər, ideallar, davranışlar normaları kifayət qədər deyil ki, insan onlarla idarə olunsun; yalnız sabit hissələrin predmeti olandan sonra bu biliklər fəaliyyətə real sövqedicilərə çevrilirlər.

Bir çox psixoloqlar motivasiyanın emosiya ilə əlaqəsinə xüsusi diqqət yetirmişlər. *V.K.Vilyunas* onların işlərinin ümumi xülasəsini verərək qeyd edir ki, bu məsələnin həll edilməsi müəllimlərin emosional təzahürlər sinfinə nəyi daxil etmələrindən, buna spesifik həyəcanların (təhrikedici xarakterə - meyil, arzu, cəhd və s.malik olan) daxil olmasından asılı olaraq müəyyən olunur. *Vilyunas* emosiyaların motivasiya nəzəriyyəsinə işarə edirdi ki, onun da əsasını *B.Spinoza* qoymuşdur. Baxılan pozisiyaların birinə uyğun olaraq demək olar ki, arzular emosiyaların müxtəlif növlərindən biridir, emosiyalar isə davranışa sövqedicilik funksiyasını yerinə yetirir. *Vilyunas* hesab edir ki, bu cür mövqe ona görə formalaşmış ki, insana öz davranışının həqiqi səbəblərini müəyyən etmək çətinidir, həmin anda emosiya (motivasiya prosesini müşayiət edən) dəqiq surətdə yaşamı və onlarla insanı həyatda idarə edir.

Emosional və motivasiya proseslərin vahid interpretasiyası mövqeyi XIX əsrin əvvəllərindəki aparıcı olub və hazırda da öz

tərəfdarlarını itirməyib. Həqiqətən də bəzən motivdə emosionallığı müəyyən etmək çətinidir. Ona görə də eyni bir təzahürü müxtəlif müəlliflər gah emosiyanın, gah motivasiyanın, gah da iradənin (şəxsi və komanda halında) təsirinin dəyişməsi ilə baş verdiyini göstərirlər.

Y.Y.Palayma üçün yarış motivi iradənin gücü, *A.V.İlyin* üçün isə emosional vəziyyətdir. Onlar haqlıdırlar. Yarış motivi insanın emosional həyəcanlarını gücləndirir, axırıncılar isə motiv və iradi gücün enerjisini qüvvətləndirir. N.Qrot və V.Vundtun ardınca, digər psixoloqlar təhrikəddi həyəcanları emosional həyəcanlardan ayırd edirdilər. Nəticədə emosiya və motivasiya klassik müasir psixologiyada iki müstəqil problem kimi nəzərdən keçirilir. *V.K.Vilyunasın* fərz etdiyi kimi, onlar arasındakı əlaqə müqayisə ediləndir, məsələn, diqqət və qavrayışın, eyni zamanda yaddaş və təfəkkürün arasındakı əlaqə ilə.

R.Lazarus emosiyanı motivasiya, motivator və ya meyil (drayv) kimi şərh edən nəzəriyyəyə qarşı tənqidi çıxış etmişdir. O hesab edir ki, bu nəzəriyyələrin bir sıra ümumi çatışmazlıqları var. Emosiyalara öz keyfiyyət spesifikasiyalarına malik real mövcud təzahür kimi baxılır. Onların uyğunlaşdırılmış, izah edilmiş nəticələri tədqiq edilir, özləri isə tez itən, aralıq, motivasyon dəyişkən kimi şərh edilir. Emosiyaların əvvəlcədən gələn səbəb və şərtləri tədqiq edilmir. Bu çatışmazlıq birincidən irəli gəlir, çünki emosiyanın müstəqil reaksiyalar kimi qiymətləndirilməməsi onların yaranma səbəblərinin öyrənilməsini zəruri etmir.

Bu fərziyyələr özlərinə emosiyanın məhdud dairəsini daxil edirlər: təlaş, qorxu, nadir hallarda qəzəb. Eyni zamanda onlara digər mənfi emosiyanın eləcə də müsbət emosiyanın daxil edilməsi böyük çətinliklər yaradır. Emosiyanın tənqid edilən nəzəriyyələrində emosiya davranışın uyğunlaşdırılmış formalarından (onların ardınca gələn və onlardan sövq edilən) təcrid edilir. *R.Lazarus* isə hesab edir ki, bu davranış bütöv emosional vəziyyətin fundamental komponentidir. Onun fikrincə, emosiyanı motivasiya kimi nəzərdən keçirən nəzəriyyələr təs-

viridir, qabaqcadan məlumat vermirlər. Emosiya və davranış reaksiyası bir-birilə bu nəzəriyyədə fərdin biliklərə yiyələnməsi və möhkəmlənməsi tarixindən asılı olaraq təsadüfə şəkildə əlaqələndirilib, bu tarix tədqiqatçıya izahat verə bilmədiyindən davranışın müxtəlif formalarından qabaqcadan xəbər vermək mümkün olmur.

M.Arnold qərb psixoloji ədəbiyyatında emosiyaların motivasiyaedici funksiyası məsələsinin müzakirəsinə xülasə verərək yazırdı ki, “nəzəri ədəbiyyatda təsvir edilən emosiya və motivasiya arasındakı münasibət tamamilə aydın olmayaraq qalır. Lakin yenə də israr edilir ki, emosiyaların motivləşməsi təsdiq edilir. V.K.Vilyunas hesab edir ki, psixoloqları düzgün izahat verə bilməməkdə günahlandırmaq haqsızlıqdır. Bununla belə o, S.L.Rubinşteynə istinadla qeyd edir ki, emosiyalar tələbatların (motivasiyanın) mövcudluğunun subyektiv formasıdır. Bu, o deməkdir ki, motivasiya subyektə emosional təzahürlər şəklində açılır, hansılar ki, ona tələbat baxımından obyektlərin əhəmiyyətliliyi barədə siqnal göndərməyə sövq edir. Bununla belə emosiya və motivasion proseslər eyniləşmirlər: motivasiyanın subyektiv forması olaraq, emosional həyəcanlar onun mövcudluğunun yalnız yekun, nəticəli forması kimi çıxış edir. Emosional qiymətlər və meyillərin təzahür olunmasını hazırlayan və onları müəyyən edən prosesləri əks etdirmir. Hesab olunur ki, bu yalnız illüziyanın izahıdır. Birincisi, emosiyanın motivasiya prosesinin yekun forması olması haqqındakı fikirlərlə razılaşmaq olmur. Nəyinsə indi edilməsinin mümkün olmasının dərk olunmasına görə tələbatların ödənilməməsi də emosiya doğurur, lakin bununla belə, motivasiya prosesi inkişaf etmir. İkincisi, hər motivasiya prosesi də həyata emosional həyəcanları sövq etmir (lakin tələbatın ehtiyac duyğusu kimi yaranması da tələbatların mövcudluğunun subyektiv formasıdır).

V.K.Vilyunas emosiyalara stereotip olmayan məqsədyönlü davranışın təşkilatçısı funksiyasını da aid edir. Müəllifin fikrincə, emosiya həssaslıq və məqsədyönlü davranış aktı kimi fərdi

prosesləri əlaqələndirmək və uyğunlaşdırmaq qabiliyyətinə malikdir. Bu səbəbdən aydındır ki, son zamanlar psixoloji ədəbiyyatlarda emosional tənzimləmə termininin istifadə olunması təsadüfi deyil. *N.V.Vitt* bu anlayışa xüsusi diqqət ayırmışdır (xüsusilə nitq təfəkkür proseslərinin reqlulyasiyasına münasibətdə). O, emosional tənzimləməni iki planda nəzərdən keçirirdi: dərk olunan və dərk olunmayan. Birincisi, insanın obyektlərə stabil emosional münasibətinin təzahürüdür. Bu münasibətin zahiri ifadəsinin yuxarıdan (yəni subyektin özü tərəfindən) idarə olunmasının fərdi xüsusiyyətləri həm əvvəl yaşananlar, həm də aktual emosional vəziyyətlərin doğurduğu fluktuasiyadır (dəyişmədir, çalxalanmadır). Emosional tənzimləmənin ikinci (dərk olunmayan) planı insanın ilkin meyilləri və aktual emosional halı ilə əsaslanmış, fəaliyyətin nəticələrində və prosesin emosional çalarında bilavasitə ifadə olunmanı əldə edir.

Emosional tənzimləmə haqda tənzimləmənin müstəqil növü kimi danışmaq düzgün deyil. *K. İzardın* haqlı olaraq qeyd etdiyi kimi, emosional sistem nadir hallarda digər sistemlərdən asılı olmayaraq fəaliyyət göstərir. Bəzi emosiyalar və ya emosiyalar kompleksi demək olar ki, həmişə perseptiv, koqnitiv və hərəkətverici sistemlərlə qarşılıqlı təsirdə təzahür edir. Şəxsiyyətin effektiv fəaliyyət göstərməsi müxtəlif sistemlərin fəaliyyətinin nə dərəcədə balanslaşması və inteqrallaşmasından (birləşmə) asılıdır. Aydındır ki, emosional reaksiyalar həm motivasiya prosesinin, həm də bütün sərbəst davranış prosesinin nəticəsidir. Lakin emosiyanın insan fəaliyyətinin və davranışının idarə olunmasında hansı yeri tutduğunu müəyyən etmək üçün, birincisi, nəzərə almaq lazımdır ki, onlar bu idarəetmədə hansı tərəfləri ilə (subyektiv, fizioloji, ekspressiv) çıxış edirlər; ikincisi, onların müdaxiləsinin idarəetmənin hansı mərhələsində (motivasiya, təşəbbüs, mobilizasiya) baş verdiyini nəzərə almaq lazımdır. Bununla da idarəetmədə emosional reaksiyanın müxtəlif rolları müəyyənləşir: *əksetdirmə-qiyətləndirmə (signal), təhrikədi və energetik*.

Emosiyaların əksətdirmə-qiyətləndirici funksiyası. Hələ Ç.Darvin yazırdı ki, emosiyalar təkamül prosesində, canlıların bu və ya digər şərtlərin ödənilməsi üçün əhəmiyyətliyi müəyyən edən vasitədir. Emosiyanın bu rolu emosional reaksiya vermənin (həyəcan yaşamanın) subyektiv komponenti hesabına və əsasən sərbəst idarəetmə (tələbatın meydana çıxmasında və onun əsasında motivasiya prosesinin inkişaf etməsində), eləcə də yekun mərhələdə (əldə olunmuş nəticənin qiymətləndirilməsində: tələbatların ödənilməsində, məqsədin reallaşmasında) təzahür edir.

Emosiyaların əksətdirici funksiyası hər alim tərəfindən qəbul edilmir. V.K.Vilyunas hesab edir ki, emosiyalar obyektiv təzahürlərin əks etdirilməsini deyil, onlara subyektiv münasibətin ifadə edilməsi funksiyasını yerinə yetirir. Demək olar ki, o haqlıdır. Reallığın əks etdirilməsi üçün heyvanlarda və insanda analizatorlar (insanda eləcə də təfəkkür) var. Onlar mövcud olanı əks etdirən güzgü rolunu oynayırlar. Bu güzgüdə əks olunanların, insanın xoşuna gəlib-gəlməməsi güzgüdən asılı deyil, çünki bu, əks olunana qiymət verməməklə əlaqəlidir.

Qiymət (münasibət) görünənin obyektiv qavranılmasından asılıdır, hansı ki, bu etalonlar, arzular, insanın zövqləri ilə müqayisə edilir. Qeyd etmək lazımdır ki, həyəcan keçirmə və qiymət (nə ilkdir, nə ikinci) arasında qarşılıqlı münasibət haqqında alimlər müxtəlif fikirlər söyləmişlər. *V.S.Maqun* hesab edir ki, həyəcan keçirmə qiymətdən əvvəl gəlir. *M.Arnold* isə əksinə, hesab edir ki, qiymət emosiyanın yaranmasından əvvəl gəlir, *V.V.Brojik* isə yazır ki, emosiya qiyməti ya qarışdırma ya da müşayiət edə bilər.

Hesab edilir ki, müəlliflər emosional təzahürlərin müxtəlif siniflərini nəzərdə tutduqlarından onların fikirləri ayrılır. Duyğuların emosional tonunda əvvəlcə xoş olan və xoş olmayanın həyəcanı yaşanır, daha sonra onun xeyirli və zərərli olması barədə qiymət verilir. Aydındır ki, bu şərtsiz reflektor emosiyalarda da (məsələn, qorxu, vahimə) belədir. Emosiyanın yaranması

halında əvvəlcə situasiya qiymətləndirilir, daha sonra isə həyəcan yaşama (emosiya) yarana bilər. Məsələn, mənzilinin pəncərəsinə yaxınlaşanda (yuxarı mərtəbələr) aşağı baxır və fikirləşir. “Aşağı tullansam görən necə olar”, - onda bu zaman o, situasiyanı təhlükəli qiymətləndirir, lakin qorxu yaşamır. Tutaq ki, yağın baş verib və o indi pəncərədən tullanmalıdır. Bu halda situasiyanın qiyməti insanda qorxu hissinin yaranmasının səbəbi olur.

Emosional qiymət proses kimi: Emosiyaların əksətdirici-qiymətləndirici rolu haqqında danışarkən, *B.İ.Dodonov* qeyd edir ki, psixoloqlar bu rolu çox dar şəkildə başa düşürlər, çünki ənənəvi olaraq emosiyalara proses kimi deyil, affektiv həyəcan və onları müşayiət edən bədən (fizioloji) dəyişikliklərin yekun məhsulu kimi baxılır. Bu artıq çıxarılmış “qiymət hökmüdür”. Bununla əlaqədar olaraq *Dodonov* yazır: “Emosiyaların yaranma mexanizmi haqqında danışarkən, əksər fizioloqlar bir qayda olaraq müqayisə edilmiş emosiyalara təsir nöqtəyi-nəzərindən müəyyən edirlər ki, müqayisənin özünün emosional proses çərçivəsindən çıxarılması yanlışdır” (49. s.30).

Həqiqətdə beyinə daxil olan informasiyaların qiymətləndirilməsi fəaliyyət prosesindən başqa bir şey deyil (hansı ki, duyğu və qavrayış onun subyektiv obrazları formasında kodlaşdırılır). Buna görə də *Dodonov* emosional fəaliyyət haqqında danışaraq qeyd edir ki, beyində əks olunan həqiqət elə beyindəcə möhkəmlənmiş, orqanizmin və şəxsiyyətin həyat fəaliyyətinin daimi və ya müvəqqəti proqramları ilə müqayisəsindən ibarətdir. Müəllifin fikrinə əsasən, emosiyalar müqayisə olunmalarında bəzən öz əvvəlki fəaliyyətlərinin məhsuluna (bu məhsul kimi emosional ümumiləşdirmələr - əvvəl yaşanan emosiyaların nəticəsi kimi çıxış edir) söykənir. *Dodonov*ün fikrincə, emosiyalar həqiqətin insanın tələbatlara, yönəlişlərə, proqnozlara uyğunluğu və uyğunsuzluğunu əks etdirir. Məsələnin bu cavab qoyuluşu qanuna uyğundur, lakin təklif olunan həlli də mübahisəlidir. Görünür ki, “alınacaq” bu şeyin “olması vacib olanla” şüurlu

tutuşdurulması, insanda emosiyaların iştirakı olmadan cərəyan edə bilər. Onlar tutuşdurma mexanizm kimi deyillər. Digər məsələ onun qiymətləndirilməsinin alınmasıdır. Əgər fəaliyyətin nəticəsi və ya gözlənilən situasiya subyekt üçün dərin əhəmiyyət kəsb edirsə, o həqiqətən tək cə rasional deyil, emosional ola bilər. Burada unutmamaq lazım deyil ki, emosiyalar hər hansı bir hadisəyə reaksiyadır, hər hansı bir reaksiya isə postfaktuma (iş işdən keçəndən sonra) reaksiyadır, yəni nəyəsə təsir göstərilir. Ümumiyyətlə, emosiyaların əsas xarakteristikasına qiymət, rəy verərkən, (müəllifin fikrincə, emosiyalar elə bunun üçün təkmülün gedişində yaranıblar) Dodonov bu əsasda emosional həyəcanları və arzuları, hər hansı bir obyektin insanın tələbatlarına uyğunluğu həddinin qiyməti kimi dəyərləndirir. O, bu qiymətlərin təyin olunmasını fəaliyyət motivinin psixikada təqdim olunmasında görür. Düzdür arzularda emosional komponent iştirak edir, arzunu yalnız ona aid etmək qanunauyğun deyil, ən azından ona görə ki, arzu anlayışı tək cə tələbat deyil, motivasiya on törəmə kimi bütövlükdə motiv anlamını verir. Emosional hadisələr şübhəsiz, insanın davranışımızın motivasiyasına daxildir, lakin özlüyündə motiv deyillər, çünki bu və ya digər fəaliyyətin inkişaf etdirilməsi haqda fərdi qərar qəbul etmə müəyyən edilmir.

Emosional reaksiyanın qiymətləndirici rolu, canlı varlıqların psixikası və sinir sisteminin inkişafı ilə birgə şəklini dəyişmiş və təkmilləşmişdir. Birinci mərhələdə o orqanizmə xoş olan və xoş olmayan haqda informasiyalarla məhdudlaşarsa, inkişafın sonrakı mərhələsi isə, yəqin ki, xeyirli və zərərli olan haqda daha sonra-təhlükəli olan və olmayan, nəhayət daha geniş, əhəmiyyətli olan və olmayan haqda signal ola bilər. Əgər birinci və qismən ikinci pillə emosional reaksiyanın bu cür mexanizmi ilə təmin ola bilirsə (məsələn, duyğuların emosional çaları kimi), onda üçüncü pillə tələbatı, ehtiyacı, emosiyanın dördüncü pilləsi isə hissləri (emosional yönəlişləri) tələb edir. Bundan başqa, əgər duyğuların emosional çaları qıcıqlandırıcıların və onlarla

bağlı duyğuların (xoş olan və xoş olmayan) yalnız kobud fərqləndirilməsini verə bilirsə, emosiyalar isə daha incə, əsas psixoloji fərqləri (situasiyaları, hadisələri, təzahürləri) təmin edir, bu situasiya, hadisə və təzahürlərin orqanizmə və insana öz şəxsiyyəti üçün əhəmiyyətini əks etdirir. Belə bir məqamda az əhəmiyyətli deyil - emosiyalar şərti reflektor halda yaranır, bununla da insan və heyvana distant qıcıqlandırıcılara, yaranacaq situasiyaya qabaqcadan reaksiya verməyə imkan verir. Düşməni uzaqdan görəndə, səsinə eşidəndə, iyini hiss edəndə hiddətin yaranması heyvana düşməni ilə mübarizəyə girəndə bütün güc resurslarından maksimal şəkildə istifadə etməyə, qorxu isə, qaçmaqla təhlükədən uzaqlaşmağa imkan verir. Lakin bunun üçün emosiyalar daha bir funksiyaya malik olmalıdırlar: orqanizmi öz imkanlarını, enerjisini ekstremal şəraitdə mobilizasiya etməyə məcbur etməlidir, hansı ki, duyğuların emosional çaları bunu edə bilmir.

Emosiyaların motivasion rolu. Emosiyalar motivasion prosesin bütün mərhələlərində aşkar rol oynayır:

- xarici qıcıqlandırıcıların əhəmiyyətliliyini qiymətləndirərək;
- yaranan tələbatın siqnalizasiyası və onun əhəmiyyətliliyinin qiymətləndirilməsində;
- tələbatların ödənilməsi imkanlarını proqnozlaşdıranda;
- məqsədi seçəndə.

Emosiyalar xarici qıcıqlandırıcıların qiymətləndirilməsi kimi. Birinci (motivasion) mərhələdə emosiyaların əsas vəzifəsi orqanizm üçün bu və ya digər stimulun, təzahürün xeyirli və ya zərərli olması haqqında xəbər verməkdir. Bu stimullar, təzahürlər, şüurlu, məntiqi qiymətləndirməyə məruz qalmalarından qabaq müəyyən işarə ilə (müsbət və ya mənfi) nişanlanırlar.

Emosiyalar insanları həyəcanlandıran, narahat edən xarici stimulların, situasiyaların, hadisələrin təkə bioloji deyil, həm də şəxsi əhəmiyyətliliyini əks etdirir. Bu haqda *A.V.Valdman* yazır: “Emosiyalar - əksətdirici psixi fəaliyyətin elə formasıdır

ki, burada birinci planda ətraf informasiyalara olan münasibət çıxış edir” (79. s.132).

A.V.Zaporojets və Y.Z.Neveroviç hesab edirlər ki, emosiyalar insanın situasiyasını dərk etməsini qabaqlayır, onun xoş olan və ya olmayan mümkün gedişatı haqqında signal verir, bu səbəbdən emosiyaların “qabaqcadan duyma” (öncədən hiss etmə) funksiyasını qeyd edirlər. Bu əksətdirici-qiyətləndirici rolunu icra edərək, emosiyalar insan üçün nəyin əhəmiyyətli olub, nəyin olmadığını müəyyənləşdirərək müxtəlif situasiyalara bələdləşməsinə imkan verir, yəni “bələdləşmə funksiyasını” yerinə yetirir.

Emosiyalar yaranan tələbatın signalı kimi. Emosiyaların əksətdirici-qiyətləndirici rolunu həmçinin onların, daxili stimullar kimi çıxış edən tələbatlarla əlaqələri nəticəsində təzahür edir. Emosiyaların tələbatlarla əlaqəsi aşkardır və təəccüblü deyil ki, *P.V.Simonov* emosiyaların tələbatlara əsaslanması və sonuncuların təmin olunması ehtimalına əsaslanan emosiya nəzəriyyəsi, *B.İ.Dodonov* isə tələbatların növlərinə əsaslanan emosiyaların təsnifatını yaratmışdır.

V.K.Vilyunas göstərir ki, tələbatların subyektiv əks olunması xüsusi psixi təzahürlərlə reallaşır, hansılar ki, (psixi təzahürlər) həqiqətən obyektiv əlamətlərini əks etdirənlərdən prinsipial olaraq fərqli olurlar. Lakin tələbatların aktualizasiyası da obyektiv hadisədir, psixikada o digər hadisələr kimi əks olunmalıdır, çünki, o subyekt üçün hadisələr içərisində adi biri yox mərkəzi, hər şeyə üstün gələn, diqqəti cəlb edən, uyğunlaşdırılmış resursları mobilizasiya edən və s. olmalıdır (79. s.78).

Emosiyalar əhəmiyyətli məqsədləri nişanlamaq üsulu kimi. İş təkcə tələbatların xüsusi, qüvvətli şəkildə əks etdirilməsinin zəruriliyində deyil. Onların ödənilməsi üçün subyekt tələbatların özləri ilə deyil, onlara cavab verən predmetlərlə hərəkət etməlidir. Bu, o deməkdir ki, tələbatlar təkcə öz-özlüyündə, digər predmetlərlə bir sırada əks etdirilməlidir (məsələn, aclıq, susuzluq halında və s.), həmçinin həqiqəti və onda zəruri olan şərtlə-

ri, predmetləri ayıran olmalıdır. Bu cür ayrılma nəticəsində tələbat məqsədə çevrilir. Məqsəd yalnız idrak prosesləri ilə əks oluna bilməz. Əks olunan predmet kimi məqsəd ətraf mühitin digər elementləri kimi təsir göstərir, müvafiq ləngiyən hərəki reaksiyaları yaradır və bunun nəticəsində obrazda qavranılır. Bu səbəbdən məqsəd nə onu obrazda əks etdirəndən, nə də həqiqətin digər obyektlərindən heç cür fərqlənmir. Subyekt tərəfindən, onlarla mümkün halda davranmaq şəklində əks olunan əşyanın obyektiv xassələri, hazırda orqanizmə zəruri olduğunu göstərən əlamətlərə malik deyil. Buna görə də, obrazın qurulmasında elə bir şey olmalıdır ki, orqanizmin tələbatlarının vəziyyətini əks etdirərək ətraf mühitin digər əksətdirici elementlərinə qoşulsun, nəticədə onları digərlərindən məqsəd kimi ayırsın və fərdi olanları əldə etməyə sövq etsin. Başqa cür desək, potensial təsir sahəsi kimi psixi obraz fəaliyyətin qurulması və tənzimlənməsinin əsası kimi çıxış etməsi üçün, gərək xüsusi mexanizm tərəfindən təchiz olunsun, eyni mümkün təsirlər arasında tarazlığı pozsun və fərdi olanlardan hər hansı birinə üstünlük verib seçməyə istiqamətləndirsin.

Emosiyalar-qərar qəbul etməyə kömək edən mexanizm kimi.
Emosiyalar, tələbatları təmin edəcək predmeti və fəaliyyəti göstərərək, qərar qəbul etməyə kömək edən qabiliyyətləri həyata keçirirlər. Çox zaman həmin arzu olunanın əldə olunması qərar qəbul olunmasında zəruri olan informasiya ilə təmin olunmur. Bu zaman emosiyanın kompensator funksiyası təzahür edir. P.V.Simonovun fikrincə, kompensator nə haqdası hökm sürməkdə və ya qərar qəbul etməkdə çatışmayan informasiyanı əvəz etməkdən, onun yerini doldurmaqdan ibarətdir. Tanış olmayan obyektə toqquşanda yaranan emosiya bu obyektə müvafiq, uyğun çalar yaradır (xoşagələndir ya yox, pisdir ya yaxşıdır). Adətən emosiya bu çaları obyektə, əvvəl rast gəlinən obyektlərlə oxşarlığı baxımından verir. Ancaq insan emosiyaların köməyi ilə obyekt və situasiyaya yekun və heç də həmişə əsaslanmış qiymət vermir, lakin çətin vəziyyətdən (nə vaxt ki, o,

konkret situasiyada nə edəcəyini bilmir) çıxmağa imkan verir. Emosiyalar təhlükənin real əlamətləri və onların aradan götürülməsi yolları haqqında məlumatları artırmır. İnformasiyanın əksikliyinə ləğvi, axtarış fəaliyyətində və təlim prosesində baş verir. Emosiyaların rolu, hazırda çatışmayan biliklərin əvəz olunması, yəni kompensasiyasından ibarətdir. Bütün bunlar informasiyanın əksikliyi və müvafiq olaraq mənfi emosiyalarla bağlı hallara aiddir. Kompensator funksiyası müsbət emosiyalara da xasdır (əgər informasiya çoxluğu varsa bunda nəyi əvəz etmək lazım gəlir?) Bu halda kompensator funksiyası informasiyanın yaranması anında deyil, uyğunlaşmış davranışın daha uzunmüddətli kəsiklərində təzahür edir, tezisini izah etmək üçün əlavə etmək olar ki, hətta kiçik və təsadüfi uğur insanı çətinlikləri dəf etməyə ruhlandırır. Yəni müsbət informasiya məqsədə çatma tələbatını gücləndirər və həqiqətən də gücləndirir. Bəs burada emosiyaların kompensator funksiyasının təzahürü haradadır? Burada daha çox stimullaşdırma funksiyalarından danışmaq lazımdır.

Emosiyaların kompensator funksiyasının mövcudluğu ilə razılışaraq, yenə də təəssüflə qeyd etməliyik ki, Simonovun irəli sürdüyü nümunələr bu funksiyaları real həyatda açmaq üçün çox zəifdir (E.P.İlyin). Razılışmaq çətindir ki, məsələn, təqlidi reaksiya, təşviş məhz kompensator funksiyası ilə bağlıdır. Nə vaxt ki, subyekt məlumatlar (əsaslar) və ya müstəqil şəkildə əsaslandırılmış qərarlar üçün vaxtı tərtib edə bilmirsə, o yalnız, gələcək təhlükəni vaxtında sezmiş cəmiyyətin digər üzvlərinin nümunələrinə söykənməli olur.

Şübhəyə aid misal da aydın deyil. Şübhə - yaranmış situasiyanı dəfələrlə analiz etməyə vadar edir, artıq informasiyaları, əvvəllər toplanmış təcrübəni gözdən keçirməyə təhrik edir. Bəs onda emosiyaların kompensator funksiyası axtarış fəaliyyətində məlumatların artırılmasından ibarət deyil fikrini necə başa düşmək olar?

P.V.Simonov emosiyaların kompensator funksiyasının təza-

hürünü onların cəmiyyətin üzvləri arasında əlavə kommunikasiya vasitəsi kimi çıxış etmək qabiliyyətlərində görür. Məsələn, insan öz həmsöhbətini məntiqi sübutları ilə nəyəsə inandıra bilmirsə, o öz səsini ucaldır, yəni ekspressiv təsiri gücləndirir. Lakin qeyd etmək lazımdır ki, səsin ucaldılması yaranmış emosional gərginlik vəziyyətində insanda, həmsöhbətinin irəli sürülən əsasları pis eşitməsi nəticəsində yaranan qıcıqlanmaya, səbəb ola biləcək vəziyyətə ara vermək üsuludur. Səsin tonunun ucaldılması, sözsüz ki, həmsöhbətə olan təsiri gücləndirir. Bəs bu təsir çatışmayan informasiyanı əvəz edə bilərmi?

Beləliklə, ehtimal proqnozlaşdırma prosesinə qoşularaq, emosiyalar gələcək hadisəni qiymətləndirməyə imkan verir, yəni proqnostik funksiyanı yerinə yetirir. *O.K.Tixomirov və Y.E.Vinoqradov* qeyd edirlər ki, emosiyalar situasiyadan çıxış yolunun axtarışlarını yüngülləşdirir, bu səbəbdən də onlar emosiyaların evristik funksiyalarından danışırlar. Buna görə də emosiyalar təkcə motivasiya prosesinin birinci mərhələsində deyil (nə vaxt ki, bu və ya digər daxili və xarici stimulun əhəmiyyətliliyi müəyyən olunur), eləcə də qərar qəbul etmə mərhələsində iştirak edirlər. İnsanın qərar qəbul etməsi emosiyaların sanksiyaedici (aktivliyin intensivliyini dəyişdirən, keçirən) funksiyası ilə (kontakta girmək yox, öz gücünü maksimallaşdırmaq və ya yaranan vəziyyəti kəsmək) bağlıdır. *P.V.Simonov* yazır ki, emosiyaların keçiricilik funksiyası davranışın düşməncilik formaları sferasında da, şərti reflektor fəaliyyətin (onu daha mürəkkəb təzahürlərə daxil edərək) reallaşmasında da aşkar olunur. O hesab edir ki, emosiyanın bu funksiyası motivlərin rəqabətində, dominant tələbatın ayrılmasından (hansı ki, məqsədyönlü davranışın vektoruna çevrilir) daha parlaq şəkildə təzahür edir. Emosiyanın bu funksiyasının zəruriliyi barəsində *Simonov* yazır: “Elə görünür ki, davranış bu və ya digər tələbatın birinci növbədə ödənilməsi, bu tələbatların gücünün bilavasitə müqayisə edilməsi yolu ilə reallaşa bilər. Ancaq bu halda motivlərin rəqabəti, subyektin ətraf mühitinin şərtlərindən təcrid

olunardı. Məhz buna görə də tələbatlar deyil, onlardan doğan emosiyalar rəqabət aparır” (85. s.80).

Beləcə mübarizə dayanacağında, insan üçün təbii olan özü-nümüdafiə instinkti və borc hissi arasında mübarizə subyekt tərəfindən qorxu ilə utanmaq hissənin mübarizəsi şəklində yaşanı. Fərz edilir ki, tələbatları əvəz etməyə ehtiyac yoxdur, çünki bu iki fenomenin təzahürünün reallığı ayrılmazdır. Buna görə də Simonovun söylədiyi növbəti fikir daha düzgündür: Sualı tamamilə başqa müstəvidə qoymaq lazımdır: hansı tələbatlar, motivlər, müsbət və mənfi emosiyaların “yaraq - əsləhə” rəqabətli mübarizələrinə daxil olurlar? Yenə də tələbatlar mübarizə aparır, lakin “yaraq-əsləhə” geydirilmiş məhz emosiyalardır. Emosiyalar bu mübarizəyə kömək edir, bu və ya digər tələbatın hazırkı anda əhəmiyyətliliyini ifadə edirlər.

P.V.Simonov yazır ki, “emosiyaların tələbatların ödənilməsi ehtimalından asılılığı uyğunlaşmış, müvafiq motivlərin rəqabətini həddindən artıq mürəkkəbləşdirir, nəticədə davranış bəzən az əhəmiyyətli, lakin asanlıqla əldə olunan məqsədə həddindən artıq orientasiya olunur: “mahir bir palançı olsa da insan, yaxşıdı yarımçıq papaqçılıqdan” (atalar sözü-yarımçıq papaqçılıqdansa, mahir palançı olmaq yaxşıdır).

Emosiyalar tərəfindən sanksiyaedici funksiyanın reallaşması qorxu emosiyasının “müdafiə” funksiyasına əsaslanır. O, insana real təhlükə barədə xəbərdarlıq edir, bununla da imkan verir ki, insan yaranan situasiyanı yaxşı təhlil etsin, daha dəqiqliklə uğur qazanmaq və ya uğursuzluğa düşmək ehtimalını müəyyənləşdirsin. Bununla da qorxu insanı xoş olmayan nəticələrdən, hətta ölümdən də qoruyur.

Emosiyaların təhrikedici funksiyası. Təhrik olunmanın enerjini haradan götürdüyü sualı kifayət qədər çətin və diskusiyalıdır. Fəaliyyətə təhrik olunmada emosiyaların enerjisinin iştirakını inkar etmək olmur, lakin özlüyündə emosiyaların fəaliyyətə təhrik edilməni yaratmaqlarını hesab etmək çətin ki, mümkün olsun.

Əldə olunmuş nəticələrin qiymətləndirilməsində emosi-yaların rolu. A.N.Leontyev yazır: “Emosiyaların xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, onlar bilavasitə motivlərə və bu motivlərin reallaşmasına cavab verən fəaliyyət arasındakı münasibəti əks etdirirlər” (79. s.164).

Emosiyalar fəaliyyətin gedişini və nəticəsini qiymətləndirərək, insanın ətrafında və özündə baş verənlərə subyektiv çalar verir. Bu, o deməkdir ki, eyni bir hadisəyə müxtəlif insanlar müxtəlif emosional vəziyyətdə reaksiya verə bilirlər. Məsələn, azarkeşlər üçün komandalарının məğlubiyyəti məyusluq, kədər yaradır, rəqib komandanın azarkeşlərinə isə sevinc yaradır. İnsanlar incəsənət nümunələrini də müxtəlif cür qavırırlar. Əbəs yerə xalq arasında deyilmir ki, zövq və rəng üzrə insanın yoldaş olmur və zövqlər barədə mübahisə etməzlər.

Emosiyalar dəyər və tələbat kimi. Emosiyalara özünə tələbat, ideal və ya təsəvvür edilən məqsədi və ya motivatorları, yəni qərar qəbul etməyə və niyyətin formalaşdırılmasına təsir göstərən faktorlar daxil edilir. Onlar motivasiya prosesində təkcə məsləhətçi və yaranan məqsədlərin gücləndirilməsi kimi deyil, eləcə də təhrik edən özünü kimi (düzdür, bu tələbatların ödənilməsi üçün fəaliyyət kimi deyil, motivasiya proses kimi) çıxış edir. Bu halda insanda emosional duyğulara və həyəcanlara tələbatın yaranması baş verir və insan onları dəyər kimi anlayır.

Emosiyalar dəyər kimi. XX əsrin 70-ci illərində B.İ. Dodonov və P.V.Simonov arasında emosiyaların dəyər olub-olmamları barəsində diskussiya yarandı. İlk baxışdan bu mübahisənin emosiyaların motivasiya roluna aidiyyəti yoxdur. Lakin həqiqətdə, emosiyaların dəyər kimi qəbul edilməsi, emosiya tərəfindən insan üçün məqsəd, cəlb etmə funksiyasını yerinə yetirmək deməkdir. Dodonov haqlı olaraq hesab edirdi ki, emosiyalar insan və heyvanların varlığı, onların bələdləşmələri, davranışın təşkili üçün zəruridir. Buna görə də emosiyaların qiymətləndirilməsi haqqında demək olar ki, insan üçün bu böyük dəyərə malikdir. Dəyər isə xidmətidir. Bu məqsədin yox, vasitənin də-

yəridir. Lakin Dodonova görə, emosiyalar müstəqil dəyərə də malikdirlər. O yazırdı ki, “bu fakt kifayət qədər yaxşı dərk olunub və dəqiqliklə müəyyən edilib ki, hadisələr, nə vaxt insan nəyisə həvəslə edir və nə vaxt o həzz almaq xatirinə bir şeylə məşğul olur” (101. s.46).

Tələbatlar-emosional təmin olunma kimi. Emosiyaların dəyər kimi anlaşılması Dodonovu belə bir təsəvvürə gətirib çıxarırdı ki, insanda emosional təmin olunmaya yəni, emosional həyəcanlara tələbatlar var. Həqiqətən hələ məşhur riyaziyyatçı Paskal deyirdi ki, biz düşünürük, sakitlik axtarıq, əslində isə biz həyəcan axtarıq. Bu, o deməkdir ki, emosional aclıq birbaşa motivasiya prosesini əsaslandırmağa bilər. Tələbatı əsaslandırmaq üçün, Dodonov körpənin anadan ayrılmasının məlum nəticəsinə və sensor deprivasiya fenomeninə istinad edir. Birinci sübut ona əsaslanır ki, körpə ilə ana arasında intim kontaktın olmaması onun inkişafdan geri qalmasına, tez-tez xəstələnməsinə gətirib çıxarır. Dodonovun qeyd etdiyi kimi, sensor deprivasiya zamanı psixi pozuntular, yalnız şübhə etməyə əsas verir ki, bu pozuntuları yaradan səbəblər arasında emosional həyəcanların müxtəlifliyinin olmaması var. Buna görə də o, emosional deprivasiya haqqında danışır və hesab edir ki, o, sensor deprivasiyanın nəticəsidir. Dodonov hesab edir ki, emosional təmin olunmaya tələbat fiziolojidir, baxmayaraq ki, emosiyalar psixoloji məzmunla malikdirlər. O, bunu onunla əsaslandırır ki, hər bir orqan fəaliyyət göstərməlidir, əks halda, onun involyusiyaya (orqanizmlərin və ayrı-ayrı orqanların fizioloji xassələrinin tərsinə inkişafı, əvvəlki vəziyyətə qayıtması), deqradasiyası (tənəzzül, düşkünlük, geri getmə) baş verir. Buna görə də emosiyaların mərkəzləri fəaliyyət göstərməyə məcburdurlar, yəni öz reaktivliyini qorumaq üçün emosiyaların təzahür etməsi vacibdir.

P.V.Simonov emosiyaların dəyər kimi şərh edilməsiylə razı deyil, çünki bu halda onların özü subyektiv fəaliyyətə cəlb edilir. A.N.Leontev qeyd edir ki, emosiyalar motiv deyillər. Simonov filosof A.Ştresserə də istinad edirdi hansı ki, emosiyaları

meyil və tələbatlarla eyniləşdirmirdi. Simonova görə, emosiyaların müstəqil dəyəri, onların davranışı motivləşdirmək qabiliyyəti istənilən halda illüziyadır. Müsbət emosiyaların yaşanmasına cəhd, insanın nəyə görə məhz bu razı qalmaq mənbəsinə cəhd göstərməsini izah edə bilmir. Axırncı fikirlə razılaşmaq olar, lakin Simonovun motiv anlayışını məhdudlaşdırmasını qeyd etməmək olmur. Məsələ burasındadır ki, birincisi, emosiya-tələbat, yəni bütün motiv deyil, ikincisi, hər bir tələbat kimi o, müxtəlif üsul və vasitələrlə ödənilə bilər.

E.From insanların tələbatı və müsbət emosiyaları barədə yazırdı: Həqiqətən insan bir çox şeyi həzz, zövq almaq üçün edir: musiqi dinləyir, yaxud artıq dəfələrlə oxuduğu kitabı təkrar oxuyur, “gərgin duyğular” yaşamaq üçün təhlükəli yelləncəklərə minir və s. Buna görə də emosiya məqsəd formasında çıxış edir (insan arzu etdiyi həyəcanı yaşamaq xatirinə nəşə edir). Dərk olunan məqsəd isə insan üçün dəyər və ya davranış motividir, insana təkcə müsbət emosiyalar deyil, həmçinin mənfi emosiyalara tələbat da xarakterikdir. Emosional tələbatın ödənilməsinin böyüklüyü məhz həzz alma predmetinin keyfiyyətindən asılıdır. Bu dəqiq surətdə

V.D.Balinin və *A.Meklerin* tədqiqatlarında aydın olmuşdur. Bu tədqiqat göstərdi ki, musiqini yüksək keyfiyyətli maqnitafonda dinləmək daha artıq, daha intensiv emosiya verir. Analogiyaya görə demək olar ki, emosional həyəcanların dərinliyi və intensevliyi musiqini steriafonik qurğuda dinləyəndə daha çoxdur, nəinki monofonik qurğuda. Konsertdə isə musiqini dinləmək daha yüksək emosional zövq verir, nəinki həmin musiqini evdə dinləmək. Eynilə, rəsm qalereyasında şəkillərə baxmaq evdə albomlara baxmaqdan daha yüksək emosional təəssürat yaradır.

Emosiyaların aktivasion-energetik rolu. Emosiyaların insan və heyvanların fiziki imkanlarına təsir etdiyi çoxdan məlumdur.

Hələ Spinoza yazırdı ki, emosiyalar bədənin fəaliyyətə olan qabiliyyətini artırır və ya azaldır.



İmmanuel Kant (22 aprel 1724 – 12 fevral 1804) - görkəmli alman filosofu, neoklassik alman fəlsəfəsinin banisi, Avropa fəlsəfə tarixinin ən nüfuzlu nümayəndələrindən, Qərbi Avropada İntibah dövrünün böyük filosoflarından biri. Kant fəlsəfədə çevriliş etmiş, idrakı öz qanunları ilə cərəyan edən fəaliyyət kimi dəyərləndirmişdir. O, ilk dəfə fəlsəfədə dərk edilən substansiyanın strukturunu deyil, idrakın predmet və üsulunu müəyyənləşdirən başlıca amili, dərk edilən subyektin spesifikasiyasını nəzərdən keçirmişdir.

Emosional reaksiyanın aktivasion-energetik rolu ən çox onun fizioloji komponenti hesabına təzahür edir: vegetativ funksiyaların dəyişməsi və beynin qabıq şöbəsinin oyanma həddi hesabına.

Alman filosofu İ.Kant insanın davranışını və emosional reaksiyaları *stenik* (yunanca “stena”-güc deməkdir) - orqanizmin həyat fəaliyyətini gücləndirən və *astenik* - həyat fəaliyyətini azaldan olmaqla iki yerə bölür. Stenik qorxu insanın ehtiyatlarını, qana əlavə olaraq adrenalinin atılması hesabına mobilizasiya etməyə kömək edir. Mobilizasiya orqanizmin güclənməsinə, sevincinə və ruhlandırılmasına səbəb olur (bu cür hallarda sevincdən qanadlanıb deyirlər).

Emosiyaların aktivasion funksiyası bir çox müəlliflər tərəfindən qeyd olunur. *E.Qelqorn* hesab edir ki, məsələn reaksiyaların tezləşməsi və güclənməsi (canlı sistemlərin fərdi növünün mövcudluğunu dəstəkləyən) emosional reaksiya vermənin ən parlaq xüsusiyyətlərindəndir. Emosiyanın yaranması zamanı sinir mərkəzlərinin aktivasiyası baş verir. Bu, beyin qabığının qeyri-spesifik strukturları və oyanmanın yolları ilə reallaşır. “Aktivasion” nəzəriyyələrə əsasən emosiyalar mərkəzi sinir sisteminin və onun müxtəlif şöbələrinin optimal oyanıqlıq səviyyəsi ilə əlaqəlidir.

yəsini tərənnüm edir.

Sinir sisteminin, xüsusilə onun vegetativ şöbəsinin aktivasiyası daxili orqanlarda və bütövlükdə orqanizmdə dəyişikliklərə səbəb olur, enerji resurslarının ya mobilizasiyasına ya da demobilizasiyasına gətirib çıxarır.

P.K.Anoxin qeyd edirdi ki, emosiyaların xüsusi beyin strukturu sistemin aktiv halı olaraq digər qeyri-verbal sistemlərə təsir göstərir, hansı ki, davranışı, xarici siqnalların qavranılması prosesi kimi, yaddaşdan bu siqnalların enqramlarının çıxarılmasını, orqanizmin vegetativ funksiyalarını və.s idarə edir. Bununla yanaşı o, qeyd edirdi ki, emosional gərginliyin yaranması zamanı vegetativ dəyişikliklərin həcmi (ürək döyüntülərinin sürətlənməsi, qan təzyiqinin yüksəlməsi, hormonların qan yoluna atılması) bir qayda olaraq orqanizmin real ehtiyaclarını ötür. Göründüyü kimi, təbii seçmə prosesi resursların həddən artıq mobilizasiyasının məqsədyönlülüyünü möhkəmlədir. Praqmatik qeyri-müəyyənlik situasiyasında (o emosiyaların yaranması üçün məhz bu cür xarakterikdir) yaxşı olar ki, artıq energetik itkilərə yol verilsin, nəinki gərgin fəaliyyət zamanı mübarizə və ya kifayət qədər oksigenin təmin olunması və metabolik “xammal” olmasın.

Bu qeyd həqiqətən düzgündür, lakin nəyə görə Simonovun resursların mobilizasiyasının artıqlığını emosiyanın kompensator funksiyası kimi qəbul etməsi aydın deyil. Həmçinin emosional reaksiya vermənin artıqlığından hələ Q.Myünsterberq yazırdı ki, “əlbəttə, bu energetik reaksiyanın artıqlığına səbəb olur, elə bu səbəbdən əlavə kənar nəticələr alınır. Lakin onlar böyük məsələnin həll olunmasından və orqanizmin müəyyən növdən olan reaksiyalar üzərində mərkəzləşməsindən qaçmırlar” (71. s.200).

Dorffman göstərir ki, güclü sinir sisteminə malik olan insanların fiziki iş qabiliyyəti sevinc emosiyası zamanı, əzab emosiyasına nisbətən daha çoxdur. Zəif sinir sisteminə malik olanlarda isə əksinə.

Emosiyaların destruktiv rolu. Emosiyalar insanın həyatında təkcə müsbət deyil, həm də mənfi, dağıdıcı rol oynayır. Onlar insanın davranışının və fəaliyyətinin dezorqanizasiyasına gətirib çıxara bilər.

Emosiyanın bu rolu XX əsrin birinci yarısında az qala yeganə olaraq qəbul olunmuşdu. Bir sıra fransız psixoloqları (Klapared, Janet, Pieron və b.) eyni vaxtda belə bir fikir söylədilər ki, emosiyalar məqsədyönlü fəaliyyəti poza bilərlər. Təsəvvür edək ki, məsələn, insan küçədə yolu keçməlidir, əgər o avtomobildən qorxursa, soyuqqanlılığını itirəcək və qaçacaq. Kədər, sevinc, qəzəb diqqəti və sağlam düşüncəni zəiflədərək bizi tez-tez arzuolunmayan hərəkətlər etməyə məcbur edir. Qısaca desək, emosiyaların hakimliyi altında olan fərd başını itirir.

P.Jane göstərirdi ki, emosiyalar - dezorqanizə edən gücdür. Emosiyalar yaddaşın, biliklərin pozulmasına, mürəkkəb hərəkətlərin daha sadə hərəkətlərlə əvəz olunmasına səbəb olur. Emosiyaların dezorqanizəedici (pozucu) funksiyası haqqında alimlər daha sonrakı dövrlərdə də bəhs etmişdilər (*Fortu-nov, Young*). Yeniyetmələrin intellektual elmi fəaliyyətinin tezliyinə və keyfiyyətinə, keçmiş uğursuzluqla bağlı olan həyəcanların mənfi təsiri barədə fikirlər söylənilmişdi. Bir çox hallarda emosiyaların dezorqanizəedici rolu, görünür ki, təkcə onların modallığı ilə deyil, daha çox emosional oyanmanın gücü ilə bağlıdır. Burada Pavlov və ya Yerks-Dodson qanunu təzahür edir. Emosional oyanmanın zəif və ya orta intensivliyi perseptiv, intellektual və hərəkəti fəaliyyətin effektivliyini artırır, həddindən artıq güclü isə zəiflədir. Lakin emosiyaların modallığında müəyyən məna kəsb edir: məsələn, qorxu insanda passiv müdafiə reaksiyası yaradaraq hər hansı bir məqsədə çatma ilə bağlı olan davranışını poza bilər. Bu ya fəaliyyətdən imtinaya və ya hər hansı bir fəaliyyətə yiyələnməkdə tempin zəifləməsinə gətirib çıxara bilər. Emosiyaların dezorqanizəedici rolu qəzəb zamanı da görünür, nə vaxt ki, insan nə olur olsun məqsədə çatmaq istəyir və uğura aparmayan eyni hərəkətləri təkrarlayır, güclü tə-

laş zamanı insana çalışma üzərində fikrini cəmləşdirmək çətin olur, o nə etməli olduğunu unuda bilir. Bir kursant birinci müs-təqil uçuşunda təyyarəni yerə necə endirməyi unutmuş və yalnız komandirinin əmrlərinin köməyiylə yerə enə bilmişdir. Güclü emosional reaksiyaların mənfi təsiri heyvanlarla aparılan təc-rübələrdə də müşahidə olunmuşdur.

Lakin öyrənmə dərəcəsinə görə emosiyaların roluna münasi-bət dəyişməyə başladı və indi də emosiyaların de-zorqanizəedi-ci roluna şübhə ilə yanaşırlar. Belə ki, V.K.Vilyunas hesab edir ki, emosiyaların dezorqanizəedici rolunu yalnız şərti düzəlişlə qəbul etmək olar. Onun fikrincə fəaliyyətin dezorqanizasiyası onunla bağlıdır ki, emosiyalar digər fəaliyyəti təşkil edir, hansı ki, həmin anda onda cərəyan edən əsas fəaliyyətdən gücü və diqqəti yayındırır. Emosiyalar özlüyündə dezorqanizəedici funksiyanı daşımır. Hətta affekt kimi güclü emosional halda (adətən insanın fəaliyyətini dezorqanizə edir (pozur)) müəyyən şərtlərdə xeyirli ola bilər, məsələn, ciddi təhlükədən xilas olmaq üçün o, sırf fiziki gücü və dözümlülüyünə arxalanır. Bu, o deməkdir ki, fəaliyyətin pozulması emosiyanın birbaşa deyil, əlavə, kənar təzahürüdür, başqa cür desək, dezorqanizəedici funksiya vəziyyətində emosiyaların haqlı olması, məsələn, bay-ram nümayişlərinin nəqliyyat vasitələrini ləngitməsi fikri kimi. Bununla razılaşımaq olar. Emosiyalarda təbiət tərəfindən proq-ramlaşdırılmış bu funksiya həqiqətən yoxdur. Təəccüblü olar ki, əgər emosiyalar heyvanların inkişaf etdiyi təkamülün gedi-şində, davranışın idarə olunmasını dezorqanizə etmək məqsədi-lə yaransınlar. Lakin emosiyaların dezorqanizəedici rolu onların “iradəsi” ilə yanaşı mövcuddur.

Emosiyaların kommunikativ funksiyası - Emosiyalar öz ekspressiv komponenti (əsasən sifətin ekspressiyası) hesabına başqa insanlarla ünsiyyət və təsiretmə prosesində kontaktın ya-radılmasında iştirak edir. Emosiyanın bu rolunun vacibliyi onu göstərir ki, Qərbdə rəhbərlər əməkdaşları işə onların intellektu-al səviyyəsinə (*IQ-əmsalı üzrə*) görə qəbul edirlər, emosional

səviyyələrinə (*EQ-əmsalı üzrə*) görə isə vəzifələrini artırırlar. Ünsiyyət prosesində emosional reaksiyanın rolu müxtəlifdir. Bu həm insan haqqında ilkin təəssüratdır, hansı ki, çox vaxt məhz emosional düzülmələrin mövcudluğundan doğru olur. Bu, həm də emosiyaların qavranılması subyektinə müvafiq təsvirin göstərilməsidir, hansı ki, emosiyaların siqnal funksiyası ilə bağlıdır. Emosiyanın bu funksiyasının rolu, daun xəstəliyinə tutulmuş uşaqların valideynlərinə daha çox tanışdır. Valideynləri məhz uşaqlarının öz həyəcanlarını digər emosional kommunikativ üsullar vasitəsi ilə göstərə bilmədikləri kədərləndirir.

Ünsiyyət prosesində emosiyaların tənظیمçisi funksiyası rəylərin növbəliliyinin koordinasiyasından ibarətdir. Bununla yanaşı, çox zaman emosiyaların müxtəlif funksiyalarının uyğunlaşdırılmış təzahürü müşahidə olunur. Məsələn, emosiyaların siqnal funksiyası çox zaman onun müdafiə funksiyası ilə uyğunlaşır, təhlükə anında vahiməli üz başqa insanın və heyvanın qorxmasına səbəb olur.

Emosiyalar bir qayda olaraq, zahiri ifadəyə (ekspressiyaya) malik olurlar, bunun sayəsində insan və heyvanlar öz vəziyyətləri, nə xoşladıqları və nə xoşlamadıqları barədə məlumat verirlər. Bu ünsiyyətdən qarşılıqlı anlaşmaya başqa insan və heyvanın aqressiyasından xəbər verməyə, hazırda başqa subyektə mövcud olan tələbatların və vəziyyətin dərk olunmasına imkan verir.

Uşaqlarla ünsiyyət prosesində emosional gender yönəlişlərin rolu. Məlumdur ki, artıq məktəbəqədər yaş dövründə uşaqlarda cinsi emosional diferensiasiya mövcuddur. *V.E.Kaqanın* qeyd etdiyi kimi, hər iki cinsdən 4-6 yaşlı uşaqlar hesab edirlər ki, qızlar oğlanlardan daha yaxşıdırlar, o fərqlə ki, oğlanlarda oğlanlar qızlardan pisdir və mən də pisəm; qızlarda qızlar oğlanlardan yaxşıdır, mən də yaxşıyam emosional düşüncə olur. Məktəb yaş dövründə uşaqlarda bu yönəlişlik saxlanılır. *N.A.Vasilyevin* və başqalarının tədqiqatlarında, uşaqların öz seçimində müəyyən olunmuşdur ki, uşaqlarda öz və əks cinsin

nümayəndələrinə emosional-şəxsi qiymətləndirmədə oğlanlar və qızlarda fərq var. Bütün siniflərdə qızlar əksər hallarda qızları oğlanlardan yüksək qiymətləndirirlər.

Oğlanlarda qiymətləndirmənin yaş dinamikası daha mürəkkəbdir. İbtidai sinifdə təqribən eyni sıxlıqda həm oğlanları, həm də qızları qiymətləndirirlər. Orta siniflərdə oğlanların simpatiyası aşkar tərzdə öz həmcinslərinə olur. Yuxarı siniflərdə mənzərə tam başqa cür dəyişir: öz cinslərindən olan nümayəndələrə simpatya nadir hallarda rast gəlinir, qızlara olan simpatiyanın tezliyi isə bərabər şəkildə paylanır.

Başqa insanları manipulyasiya etmək vaistəsi kimi emosiyalardan istifadə olunması. Emosiyanın kommunikativ rolu çərçivəsində, emosiyalardan başqa insanları manipulyasiya etməkdən də istifadə olunur. Emosiyanın bu funksiyası hətta körpələrə də məxsusdur, onlar öz məqsədlərinə çatmaq üçün bundan istifadə edirlər. Çünki uşaqda ağlamaq, qışqırmaq valideyinlərdə və böyüklərdə ürək yangısı yaradır. Beləliklə, emosiyalar insana imkan verir ki, başqalarının davranışına təsir göstərərək lazımı istiqamətə çevirməklə öz tələbatını ödəsin. Manipulyasiya zamanı emosional tədarük – *enqramlar* yaranır. Yaddaş, emosional tədarükün lazımı effekt verdiyi situasiyalarda həkk edir, sonralar isə insan onu analoji situasiyalarda istifadə edir. Enqramlar insanın manipulyativ təcrübəsini təşkil edir. Onları başqa insanlara təsiri baxımından nəzərdən keçirəndə, müsbət və mənfi tərkibə, malik olduqlarını görürük. Birincilər özlərinə müsbət münasibəti bəsləməyi yaradırlar (etibar, bağlılıq, sevgi). Bu halda mimiki vasitələrdən məsələn təbəssüm, gülüş, sülhsevərlik, razılıq əlamətini bildirir və s. İkincilərdə aqressiya, düşmənçilik, qəzəb, uzaqlaşma, hədə-qorxu, narazılıq kimi simvollarından istifadə olunur, məsələn, valideyn uşağa əsəbləşir və onu təhqir edir. Lakin bu, o demək deyil ki, valideyn həmin an uşağına nifrət edir, o, yalnız uşaqdan onun arzuladığı davranışı görmək istəyir. E.Şostromun təsvir etdiyi emosiyaların manipulyasiya edilməsi rolu, başqa insanlar tərəfindən manipulya-

torlar adlanır. Bununla yanaşı, onların taktikaları müxtəlif ola bilər. Bu halda manipulyatorlar, məsələn, isterik qadınlar ətrafındakı insanlara qarışıq hissələrini tökürlər və bununla onlarda tam çaşqınlıq yaranır, yaranan kimi də sabun köpüyü kimi partlayır. Digər halda manipulyatorlar öz emosiyalarını ehtiyatda saxlayırlar ki, onlar üçün sərfəli bir anda istifadə etsinlər. Manipulyator hissələrini səmimi olaraq yaşaya bilər, lakin o mütləq şəkildə çalışır ki, onları xeyirli olan nədəsə istifadə etsin. Yəni, Şostromun yazdığı kimi, səmimi gözyaşları müəyyən işə yararlıdır.

Koqnitiv proseslərdə və yaradıcılıqda emosiyaların rolu. İdrak proseslərində emosional təzahürlərin mövcudluğu hələ qədim yunan alimləri (Platon, Aristotel) tərəfindən qeyd olunurdu. Lakin koqnitiv proseslərdə emosiyaların rolu məsələsinin müzakirəsinin başlanğıcını *P.Jane və T.Ribo* qoymuşlar. P.Janenin fikrincə, emosiyalar ikincili fəaliyyət kimi subyektin özünün hərəkətlərinə reaksiya olaraq ilkin fəalliyyəti, o cümlədən intellektual fəaliyyətləri tənzim edir. T.Ribo isə əksinə, hesab edir ki, intellektual təfəkkürdə heç bir emosional qarışıq olmamalıdır, çünki insanın məhz affektiv təbiəti elə məntiqsizliyinin səbəbi olur. O, intellektual və emosional təfəkkürü ayırd edirdi.

Təfəkkürün affektlərlə əlaqəsinə daha çox əhəmiyyəti *R.S.Viqotski* verirdi. O, yazırdı ki, “kim təfəkkürü affektdən ayırıbsa, o, həmişəlik təfəkkürün özünün izah olunması yolunu özü üçün bağlayacaq, çünki təfəkkürün deterministik analizi, fikirlərin, tələbatların və maraqların, niyyət və tendensiyaları istiqamətləndirmək motivləri aşkar etməyi zəruridir.

Emosiyalar intellektlə və təfəkkürlə bütövlükdə əlaqədədir. Təfəkkür real psixi proses kimi özü intellektual və emosional olanın vahidliyidir, emosiya isə emosional və intellektual olanın birliyidir.

Müasir dövrdə intellektual fəaliyyətin tədqiqi ilə məşğul olan psixoloqların çoxu təfəkkürdə emosiyanın rolunu qeyd edirlər. Hətta belə bir fikir söylənilir ki, emosiyalar təkcə təfəkkür

kürə təsir göstərmir, həm də onun mütləq komponentidir və ya əksər insan emosiyaların intellektuallaşmasına əsaslanır. Eləcə də intellektual emosiyalar ayırd edilir, hansı ki, baza emosiyalarından fərqləndirilir. Düzdür, təfəkkürün idarə olunmasında emosiyaların konkret rolu haqqında müəlliflərin fikri üst-üstə düşür. O.K.Tixomirovun fikrinə görə, emosiyalar intellektual prosesin katalizatorlarıdır; onlar təfəkkürün fəaliyyətini yaxşılaşdırır ya pisləşdirir, sürətləndirir və ya ləngidir. Başqa bir işdə isə emosiya daha da irəliyə gedərək təfəkkür fəaliyyətinin koordinatoru olaraq onun plastikliyini, yenidən qurulmasını, korreksiyasını, stereotiplərdən uzaqlaşmasını, aktual növbələşməsini təmin edir. *L.V.Putlyayeva* hər iki nöqtəyi nəzərdən mübaliğə edilmiş (hiperbolizə) və seçilmiş emosiyaların təfəkkür prosesində üç funksiyasını fərqləndirir: 1) emosiyalar idraki tələbatların əsas tərkib hissəsi kimi, hansılar ki, təfəkkür fəaliyyətinin mənbəyidir; 2) emosiyalar idraki prosesin özünün müvafiq mərhələlərində tənзимedicisi kimi; 3) emosiyalar əldə olunmuş nəticənin qiymətləndirilməsi komponenti kimi, yəni əks əlaqə kimi.

Emosiyaların intellektual yaradıcılıq prosesində rolu müxtəlifdir. Bu həm yaradıcılıq əzabları, həm də kəşfin sevincidir. K.Bernar yazırdı ki, həddindən artıq güclü halda biliyi istəmək, tədqiqatçını öz cəhdlərində yeganə hərəkətvericisi, bu cəhdlərə onu cəlb edən və dəstək olandır və bu bilik necə deyərlər, həmişə onun əlindən çıxaraq onun yeganə əzabını və sevincini təşkil edir. Kim məlum olmayanın əzabını bilmirsə, o kəşfin həzzini bilməyəcək.

Memuar (xatirələr) ədəbiyyatına əsasən də qeyd etmək lazımdır ki, lirik əhval-ruhiyyə və ya ruhlanma emosiyası yaradıcılıq təsəvvürünə, fantaziyasına imkan yaradır, belə ki, şüurda müxtəlif sayda obrazlar, fikirlər, assosiasiyalar yaranır. Lakin belə bir şeydə xarakterikdir, bu ruhlanmalar, yaradıcılıq uğruna görə sevinc uzunmüddətli deyil.

Təfəkkürlə emosiyaların əlaqəsini müzakirə edərkən bəzən

psixoloqlar ifratçılığa yol verirlər. Beləcə *A.Ellis* iddia edir ki, emosiyalarla təfəkkür elə əlaqəlidir ki, onlar səbəb-nəticə əlaqəsində hərəkət edərək bir-birlərini müşayiət edirlər, bəzi münasibətlərdə mövcudluğuna görə birləşirlər, təfəkkür emosiyaaya çevrilir, emosiya isə təfəkkürə. Təfəkkür və emosiyalar öz-özünə söhbət, daxili təkliflər formasını almaq tendensiyasına malikdirlər. İnsanların özlüyündə müzakirə etdiyi təkliflər isə emosiya və təfəkkürdür. Emosiyanın təfəkkürə və təfəkkürün emosiyaaya çevrilməsi kifayət qədər mübahisəlidir. Başqa bir məsələ, təfəkkür və emosiyaları həddlandırmaq və aydın şəkildə ayırmaq az halda mümkündür. Emosional sferanın inkişaf etdirilib genişləndirilməsi, nəinki ağılın genişləndirilməsi və inkişafına, eyni zamanda aktyorun iradəsinə də daha yaxşı təbə olur. *K.S.Stanislavski* qeyd edirdi ki, hissələri tətbiq etmək, iradəyə təbə etmək mümkündür, lakin bu proses daha çox ləng formada gedir. Eyni zamanda *Stanislavski* təəssüflənir ki, hissiz aktyorların mənasız səhnəcikləri həddindən artıq çoxdur.

Emosiyaların yaşaması rəssam üçün də təsviri akt prosesində vacibdir. *V.S.Kuzin* qeyd edir ki, əgər naturaya qarşı rəssam laqeyd qalırsa, heç bir emosiya keçirmirsə, təsviretmə prosesi passiv olacaqdır. *İ.İ.Levitan* qeyd edir ki, şəkil-rəssam temperamentinin süzgəcindən keçirilmiş, təbiətin bir hissəsidir. *O.Roden* isə hesab edir ki, rəssamın gördüyü bir şeyin sürəti onun əlindən keçməzdən qabaq ürəyindən keçməlidir. Məhz bu səbəbdən *V.V.Vereşaqin* bir dəfə ucadan söyləmişdir ki, daha döyüş mənzərələrini çəkmək istəmirəm-bəsdir! Mən nə çəkirəmsə hər şeyi ürəyimə alıram, demək olar ki, hər yaralanın və ya öləninin dərдинə ağlayıram.

Pedeqoji prosesdə emosiyaların rolu. Hər kəsə məlumdur ki, əgər müəllim dərsi emosional apararsa, onda təlim-tərbiyə prosesi daha uğurla cərəyan edir. Hələ böyük çex pedaqoqu *Y.A.Komenski* XVII əsrin ikinci yarısında öz yazırdı: “İnsanların hər şeyi zövqlə, həvəslə öyrənməsinə nail olmaq, insana anlamağa imkan verir ki, 1) o, təbiəti etibarlı ilə sənin ona təlqin

etdirməyə cəhd etdiyini istəyir; 2) o, təbiətən istədiyinə malik ola bilər və dərhal bu qabiliyyətinə görə sevinəcək; 3) o bilir ki, heç nə bilmir və o dərhal bu biliksizliyinə görə sevinəcək” (56. s.428).

Bu haqqda rus maarifçiləri və pedaqoqları da yazırdılar: hissələr vasitəsi ilə gənc qəlblərə ilkin xoş biliklər və təsəvvürlər salınmalıdır və qorunmalıdır. XVIII əsrdə rus maarifçisi *N.İ.Novikov* yazırdı: “Bizim elə bir tələbatımız yoxdur ki, onun ödənilməsi xoş olmasın” (75 s. 335).

K.D.Uşinski öz işlərində, insanın inkişafında və tərbiyəsində emosiyaların vacib əhəmiyyətini qeyd edirdi: “Tərbiyə uşağın hissələrinə tam əhəmiyyət verməsi ilə yanaşı özünün vacib vəzifəsi kimi onların istiqamətlənməsini götürməlidir” Müəllifin pedaqoji sistemləri analiz edib onlarda hissələrin və ehtirasların analizinə olan hər cür cəhdlərin yoxluğunu aşkar edərək o hissələr haqqında təlim yaratdı ki, onun bir çox tezləri indi də aktualdır. O özünün “İnsan, tərbiyə predmeti kimi” əsərində “Hiss etmə” bölməsində hissələrin analizinə həsr olunmuş pedaqoji tezlərini vermişdir. Pedaqoqların uşaqların tərbiyə olunmasında verdikləri məsləhətlərin effektivliyini tənqidi qiymətləndirərək, Uşinski yazırdı: “İnsan qəlbində ehtirasların təşəkkül etməsi və yaşamasını, bu ehtirasın psixi əsasını və onun başqa insanlara münasibətini anlamadan, praktik-pedaqoq pedaqoji üsullardan az xeyir əldə edə bilər” (87. s.446).

İngilis pedaqoqu və psixoloqu *A.Ben* hesab edir ki, qorxu yaradan predmetlər insanın yaddaşına güclü şəkildə həkk olunur. Uşinskinin qeyd etdiyi kimi, ən yaxşı yaddasaxlama-təkcə qorxu deyil, həm də bütün affektiv obrazların xassələridir. Lakin burda da belə bir sual çıxır, hansı emosiyalar informasiyanın yaddasaxlanmasına, qorunmasına və istifadə olunmasına daha güclü təsir edir, müsbət yoxsa mənfi? *A.F.Lazurski* emosiyaların əqli fəaliyyətə təsirini qeyd edirdi, lakin onun fikri əhəmiyyətli dərəcədə başqa alimlərin fikrindən fərqlənir. O qeyd edir ki, biz özümüzü yüksək əhval-ruhiyyədə hiss edəndə fəra-

sətli, yaradıcı oluruq, fikirlərimizin axını daha canlı olur, əqli işin məhsuldarlığı artır. Lakin əksər hallarda hisslər əhəmiyyətli dərəcədə əqli sferaya xoş olmayan tərzdə təsir göstərir: təsəvvürlərin axını ləngiyir, tamamilə dayanır, qavrayış və yadasalma pozulur, hökmlər ədalətsiz olur. *P.K.Anoxin* qeyd edirdi ki, emosiyalar heyvan və insanın rəsonal davranışının sabitləşdirilməsi və möhkəmləndirilməsində zəruridir. Məqsəd əldə olunarkən yaranan müsbət emosiyalar yadda saxlanılır və müvafiq situasiyada eyni uğurlu nəticənin əldə olunması üçün yaddaşdan seçilə bilərlər. Yaddaşdan seçilən mənfi emosiyalar isə əksinə, təkrar səhvetmə təhlükəsindən xəbər verir, şərti refleksin yaranmasını təcrid edir. Bunu siçanlar üzərində ekperiment də göstərir. Mədəsinə birbaşa morfin yeridilən siçanda müsbət emosional hal yaranırdı və bu zaman şərti refleks hasil olurdu. *N.A.Leontyev* bunu emosiyanın təşkilətmə funksiyası adlandıırırdı, bu isə məlum biliklərin yaranmasına, yəni tələbatların əvvəldən uğurlu ödənilməsinə səbəb olan məqsədlərə gətirirdi. Bu funksiya xüsusilə insanın ekstremal emosional vəziyyətində təzahür tapır. Beləcə, insanın şəxsi təcrübəsinin formalaşmasında iştirak edir.

Emosiyalar tərəfindən möhkəmləndirici funksiyanın həyata keçirilməsi üçün fəaliyyət göstərən mexanizm müasir psixologiyada motivasiəon şərtləndirmə adlanır. Bu mexanizmin əhəmiyyətindən hələ *B.Spinoza* yazırdı: “Eyni bir hadisənin nəticəsində biz hər hansı bir əşyanı affekt vəziyyətində görürüksə... biz onu sevə və ya nifrət edə bilərik” (86. s.469).

Uşaqların təlim-tərbiyəsində bu o deməkdir ki, pedaqoqun və tərbiyəçinin təsvirinin uşaq üçün əhəmiyyətli olması, onu bu və ya digər situasiya tərəfindən yaranan, hazırda uşaqda yaşanan emosiya ilə uyğunlaşdırmaq lazımdır. Həmin vaxt bu təsir, tərbiyəçinin sözləri tərbiyə olunanda emosional çalar formalaşdıracaq, onların məzmununu isə onun gələcək davranışı üçün motivasiəon əhəmiyyət əldə edəcək. Ancaq bu, o deməkdir ki, pedaqoq ancaq hər hansı bir situasiyaya arxalana bilər, yəni lazım

olan emosiojen situasiya özlüyündə yaranır və onda o, bu situasiyanı tərbiyə məqsədlərində istifadə edir.

Uşağın tərbiyə olunması prosesində emosional motivasion şərtləndirmənin vacibliyi və zəruriliyindən danışarkən, *V.K.Vilyunas* onun istifadəsinin məhdudluğunu başa düşüncə bununla əlaqədar olaraq *K.D.Uşinskinin* fikrini misal gətirir: “Əgər insanın fiziki sağlamlığı üçün zərərli olan hər bir təsir, hərəkət dərhal fiziki ağrılarla və hər bir xeyirli təsir isə fiziki həzzlə müşayiət olunsaydı, onda bu münasibətdə tərbiyəyə heç bir iş qalmazdı. Bu zaman insan maqnit oxunun şimalı göstərdiyi kimi, təbiətin ona verdiyi birbaşa yolla düzgün və qəti şəkildə addımlayırdı” (87. s.512-513).

Adətən pedaqoq tərəfindən emosional-motivasion şərtləndirmə reallaşa bilmədiyindən onlar uşaqlara nəinki təkəcə öz təsirləri ilə bu və ya digər məzmunu verməli olurlar, həm də eyni zamanda obrazların yaradılması yolu ilə uşaqda emosional cavab yaratmağa çalışırlar. Böyüklər məcbur olurlar ki, bu vasitə ilə ifadə edilməni yaratsınlar ki, emosional-motivasion şərtləndirmədəki effekti əldə etsinlər. “Kibritlə oyunun gətirə biləcəyi dəhşət barədə uzun-uzadı və təsirli detallarla danışmaq olar”. Emosional cavab o zaman yaranır ki, sözlü motivasion təsir uşağın qəlbində hər hansı damara, onun dəyərlərinə toxunsun. Düzdür, böyüklərə nisbətdə bunu uşaqlara etmək daha çətinidir. *Vilyunasın* yazdığı kimi, emosiyalar bilavasitə emosiojen təsirlərin yoxluğundan deyil, tərbiyəçinin yaradıcılığından, tərbiyə olunmanın onun sözlərini dinləməyə hazırlığından və digər şərtlərdən asılı olaraq yaranır. *Vilyunasın* fikrinə görə, emosiyaların məhz bu yolla aktualizasiyanın və bu təsirlərin kəmiyyəti ilə onun möhkəmliyini kompensasiya etməyə cəhd əsas səbəblərdən biridir. Bununla yanaşı, bu üsulla yaradılan emosional cavab öz intensivliyinə görə spontan yaranan emosiyalardan zəifdir, çünki nə dəhşətli yanıqlar, nə yangına düşənlərin əzabı, yəni bu cür tərbiyəedici təsirdə müntəzəm möhkəmləndirici ola biləcək heç bir şey yoxdur, uşaq yalnız onu təsəvvür etməlidir.

Təlim prosesində müsbət emosional fonun mövcudluğunun zəruriliyini bəyan edərək, psixoloqlar və pedaqoqlar əslində bu prosesində nəyin tədqiq olunması sualının öyrənilməsinə az diqqət ayırırlar. Bununla belə, tədqiqatlar təlim prosesində aşkar emosional uğursuzluğu göstərir. *N.P.Fetiskin* tələbələrin bir çox müəllimlərin mühazirələrində, şagirdlərin bir çox dərslərdə, istehsal təlimi ilə məşğul olan tələbələrin dərslərdə darıxmaqlarını aşkar etmişdir. *İ.A.Şurıqina* uşaq musiqi məktəbində dərslərdə darıxmağın inkişafını gösrərmişdir. *A.Y.Çebikin* göstərmişdir ki, tələbələrin dərslərdə yaşamaq istədikləri emosiyalarla, onların real yaşadığı emosiyalar üst-üstə düşmür (maraqlanmağın, sevincin, əylənməyin əvəzinə biganəlik, darıxmaq, qorxu qeyd olunur). O, həmçinin təlim materialının mənimsənilməsi mərhələlərinə hansı emosiyaların kömək etdiyini də araşdırmışdır.

Emosiyaların sağlamlaşdırıcı rolu. P.K.Anoxinin nöqteyi-nəzərindən emosional həyəcanlar təkamüldə, həyati prosesləri optimal sərhədlərdə saxlayan və tələbatın yaşanması hesabına həyati faktorların azlığı və ya çoxluğunun dağıdıcılıq xarakteri haqqında xəbərdarlıq edən mexanizm kimi möhkəmləniblər. Beləcə onlar homoestazın saxlanılmasında iştirak edirlər, yəni orqanizmin daxili mühitinin sabitliyi insan və heyvanları təkə yarana biləcək xəstəliklərdən deyil, həm də ölümdən xəbərdar edir. Bu daha şox duyğuların emosional tonuna aiddir, nəinki emosiyalara. Axırıncılar isə insanın sağlamlığına həm yaxşı, həm də dağıdıcı təsir göstərə bilər. Hər şey emosiyaların işarəsindən və intensivliyindən asılıdır.

Müsbət emosiyaların xəstələrin vəziyyətinə yaxşı təsir göstərdiyi barədə bir çox faktlar var. *D.Şpiqel* və başqalarının məlumatlarına görə, dəstək qrupunda iştirak edən, xərcəng xəstəliyinə tutulmuş qadınlar, emosional dəstək almayan həmin xəstəliyə tutululardan orta hesabla iki il çox yaşayırlar. Belə bir hal məlumdur ki, ümitsiz xəstəliyə, yatağa məhkum xəstə həkimin inandırması ilə üç ay ərzində videomaqnitafonda komedik fi-

limlərə baxmaqla özünü müalicə etmişdir.

Fikrimizcə, müsbət emosiyalar insanların sağlam düşüncəyə malik olmasına və onu əhatə edən mühitə münasibətinə əlverişli şəkildə təsir göstərir.

Qeyd olunanlardan belə nəticə çıxarmaq olar ki, doğrudan da müsbət emosiyaların insanın həyatında sağlamlaşdırıcı rola malik olması onun həyata bağlılığını, inamını, gələcək üçün yaşam sevincinin əsasını qoyur.

II FƏSİL

Emosiya nəzəriyyələri

2.1. Emosiyanın təbiəti

Emosional hadisə nə deməkdir? Digər psixi hadisələrdən onun fərqi nədədir? Onların xarici təzahürü altında nə gizlənir? Yaranma və təsir mexanizmləri necədir? Tədqiqatçılar məhz bu suallara cavab vermək və hadisələrin təbiətini başa düşməklə emosiya nəzəriyyələrini qururlar. Mövcud olan nəzəriyyələrin çoxu emosional hadisələrin təzahürünün funksiya və formaları haqqında müxtəlif suallara cavab verməyə imkan verir.

V.K.Vilyunas haqlı olaraq qeyd edirdi ki, emosiyalar haqqında nəzəriyyələr ənənəvi olaraq nəzəriyyə mənası verən sözlə adlandırılır, əslində isə daha çox ayrı-ayrı fraqmenti əks etdirir, ancaq yekunda ideal əsaslı nəzəriyyəyə yaxınlaşır. Onlardan hər biri problemin hansısa bir aspektini qabardır, onu emosiyalarda və ya onun hər hansı bir komponentində yaranan qeyri-tipik (təsadüfi) hal kimi nəzərdən keçirir. Bədbəxtlik ondadır ki, müxtəlif tarixi dövrlərdə yaranan nəzəriyyələr varisliyə sahib çıxmırlar.

1. Hələ lap qədimdən məşhur mütəfəkkirlər emosiyaların təbiətini öyrənməyə çalışıblar. Fəlsəfə tarixində Dekartın «Ruhun ehtirası» və Spinozanın «Etika» (əsərin üçüncü hissəsi «Affektin yaranması və təbiəti haqqında» adlanır) kimi məşhur əsərlərində emosiyaların əhəmiyyəti haqqında danışılır. Psixologiya XIX əsrin axırlarında nəinki fəlsəfədən emansipasiya (azad edilmiş) olunmuş, həmçinin emosiyaların başa düşülməsinə dair öz yanaşmasını yaratmışdır. Fəlsəfə nöqtəyi-nəzərindən bu yanaşma nə qədər dar və məhdud olsa da, artıq XX əsrin ortalarında psixologiya və fəlsəfənin yollarının ayrılacağı şübhə doğultmurdu. Filosoflar və naturalistlər emosiyaların təbiəti və mövcudluğu haqqında ciddi olaraq düşünməyə başlayırlar ki, bu zaman iki əsas mövqe yaranır. İntellektualist tədqiq-

qatçılar, xüsusi ilə də *I.F.Herbert* iddia edirdilər ki, emosiyaların orqanik təzahürü psixi təzahürün nəticəsidir. *I.F.Herbert*a görə, emosiya özündə təsəvvürlər arasında yaranan əlaqələri ifadə edir. Emosiya elə bir psixi pozuntudur ki, təsəvvürlər arasındakı yaranan konfliktlərə səbəb olur. Bu affektiv vəziyyət qeyri-ixtiyari olaraq vegetativ dəyişikliyə səbəb olur.

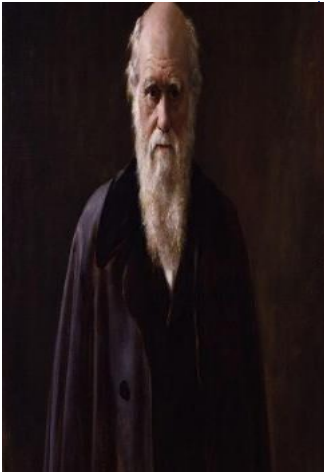
2. Digər mövqenin tərəfdarları - sensualistlər, əksinə qeyd edirlər ki, orqanik reaksiyalar psixi təzahürlərə təsir edir. *F.Dyufur* (Dfour) bununla bağlı yazırdı: “Məgər mən kifayət etməyəcək dərəcədə sübut etmişəm ki, bizim ehtiras olan tibbi meylimizin mənbəyi ürəkdə yerləşmir, vegetativ sinir sisteminin beyinə ötürülmüş xəbərdarlığı nəticəsində alınan oyanıqlıq qabiliyyətidir. Əgər biz qan dövranı, həzm, sekresiya funksiyalarına ixtiyari olaraq nəzarət ediriksə, onda buna görə də ehtirasın təsiri altında yaranmış bu funksiyaların pozulmasında öz istəyimizi qeyd edə bilərik” (51. s.388).
3. Bu iki mövqə koqnitiv emosiya nəzəriyyəsi və U.Ceyms-Q,Langenin periferik emosiya nəzəriyyə-sində sonralar öz inkişafını tapmışdı.

Emosiyasız yaşamaq olarmı? Məlum olduğu kimi, insan arzuolunmaz, mənfi nəticələrə gətirən hərəkətləri emosiyanın təsiri kimi izah edir. Məsələn, siz elə həyəcanlı idiniz ki, təsadüfən həyat yoldaşınızı sevdiyiniz qadının adı ilə çağırıdınız; ürəyinizdə müdirinizin üzünə deyə bilməyəcəklərinizi söylədiniz; dilxor əhvalda qonşunuzun gözü qarşısında onun pişiyinə təpik vurdunuz; həyəcandan diqqətinizi cəmləyə bilmirsiniz, yuxunuz pozulur, sağlamlığın daha ciddi pozuntuları əmələ gəlir; xırda incikliyə görə insan yaxınları ilə uzun zaman davam edən münasibətləri pozur; utancaqlıq davranışımıza o dərəcədə təsir edir ki, həyatda bir dəfə düşən unikal imkanı əldən buraxırıq. Bədbəxt nigahların neçəsi “emosional ruhlanma” və ya həddən artıq marağa əsaslanır. Bu siyahını sonsuz sayda davam etdirmək olar.

2.2. Ç.Darvinin təkamül nəzəriyyəsi

İnkişaf etmiş nəzəriyyələrə görə, fərqli emosiyalar fərqli zamanlarda yaranmışdır. Qorxu kimi ilkin emosiyalar beyinin daha qədim hissələri ilə əlaqəlidir və ehtimal ki, məməlilərdən öncəki əcdadlarımız arasında hissi emosiyalar (məsələn, ananın övladına sevgisi) ilkin məməlilər arasında, sosial emosiyalar (misal üçün, günahkarlıq və qürur) sosial primatlar arasında inkişaf etmişdir. Bəzən beyinin ən cavan hissəsi ən qədim hissəsini idarə edir. Məsələn, korteksin amigdalanın qorxu reaksiyasını idarə etməsi kimi. İlk ciddi tədqiqatçılardan biri, təkamül nəzəriyyəsinin yaradıcısı *Çarlz Darvinin* diqqətini emosional hadisələr və xüsusən davranışda onların xarici təzahürləri cəlb etmişdir. Darvinin əsas planı emosiyaların ifadəsi haqqındakı kəşflərini öz əsərinin “İnsanların nəsilləri” və “Cinsiyyətə görə seçmə” bölmələrinə tətbiq etmək idi (Darvin, 1871).

Lakin o gördü ki, onun bütün kitabı kifayət edəcək materialı vardır. Bunlar onun yaşam ətrafında və dünyada etdiyi müşahidələrə əsaslanmışdır. Onun ən vacib müşahidələrindən biri də o idi ki, antropoid və anadangəlmə kor doğulmuş uşaqlarda emosiyaların xarici təzahürlərində ümumi oxşarlıqlar çoxdur.



Ç.R.Darvin (12 fevral 1809 Şrusberi - 19 aprel 1882 Daunda) – çağdaş təkamül nəzəriyyəsinin təməlini qoymuş ingilis təbiətşünasıdır. İnsan daxil bütün canlı növlərin təbii seçim yolu ilə bir və ya bir neçə ortaq əcdaddan gəldiyini önə sürmüş, o dövrün şərtlərinə görə bu nəzəriyyəni dəstəkləyən bir çox dəlillər təqdim etmişdir. Təbii seçmə nəzəriyyəsinin təkamülün ana şərhli olması isə 1930-cu illərdə elm dünyası tərəfindən qəbul olunmuşdur. Darvinin orijinal nəzəriyyələri müasir təkamül biologiyasının əsasını təşkil edir və həyatın müxtəlifliyinə dair birləşdirici məntiqi izahat verir.

Darvin Bellin 1844-cü ildəki iddiasına (hər bir fərdin emosiyaları ifadə etmək üçün unikal üz ifadəsi vardır) zidd olaraq, ortaya çıxardı ki, emosiyalar universaldırlar.

1872-ci ildə nəşr olunmuş “İnsan və heyvan emosiyalarının ifadəsi” kitabında Ç.Darvin emosiyaların inkişafının təkamül yolunu qeyd edir və onların fizioloji təzahürünün əmələ gəlməsini göstərmişdir. O, bu əsərində zəngin faktiki materiallara əsaslanmışdır. Darvinin təsəvvürünün mahiyyəti ondan ibarətdir ki, emosiyalar ya faydalıdır, ya da özündə müxtəlif məqsədə uyğun reaksiyaların rudimentini (bədəndə inkişaf etməmiş ibtidai orqan, yox olmuş hadisənin qalığı) əks edir, hansı ki, emosiyalar mövcudluq uğrunda təkamül prosesində təkmilləşmişdir. Darvinin təkamül nəzəriyyəsinin əsas məqsədi isə heyvan və insanların emosiyalarının oxşar olduğunu sübut etmək idi. Onun tapdığı oxşarlıqların əksəriyyəti yaxın növlər arasında olsa belə, bəzi uzaq növlər arasında da oxşarlıqlar tapıldı. O, belə bir ideya irəli sürdü ki, emosional vəziyyətlər mənimsənilə birləndir və buna görə də, insanlar yalnız öz xarakteristikalarında olan emosiyaları ifadə etməyə qadirdirlər.

Darvin ifadəli hərəkətlərin mənşəyini və inkişafını özünün formalaşdırdığı üç prinsipə əsasən izah edirdi:

I prinsip: bu prinsip istifadəyə faydalı hərəkətlərdir. Əgər hər hansı bir duyğunun təmin olunması üçün faydalı olan hərəkətlər tez-tez təkrar olunursa, onda bu hərəkətlər vərdiş halını alır. Biz həmin duyğunu keçirdiyimiz zaman bu hərəkətləri təkrarlayırıq. Bu hərəkətlər faydalı adətlər olaraq əvvəllər yaranmış və nəsil-dən-nəsilə ötürülmüşdür. Buna misal olaraq, Darvin kirpikləri qırmağı göstərmişdir. Bu davranış gözə həddən artıq işiq daxil olmasını əngəlləyir. O həmçinin qeyd edir ki, gözləri geniş açmaq görmənin miqyasını artırmağa xidmət edir. Nəticədə hərəkətlər artıq faydalı olsa da, olmasa da biz bunu təkrarlayırıq.

II prinsip: vərdiş ixtiyari şəkildə həyatımızın bütün təcrübəsi sayəsində yer aldığı üçün əks impulsların təsiri altında əks

hərəkətlər icra edir- antitezis (xeyirli nəticəyə zidd vəziyyətin oyanması zamanı tamamilə əks hərəkətə qeyri-iradi meyillilik yaranır). Onda I prinsipə görə, biz müəyyən əhvalda olduqda hər hansı fəaliyyəti icra ediriksə, onda əks əhval-ruhiyyə yaranan zaman əks fəaliyyəti icra etməliyik. Bu bizim ixtiyarımızdan, onun xeyirli olub-olmamasından asılı olaraq baş verir. Bu prinsipə görə ifadəli hərəkətlər əks hissi ifadə edərək ziddiyyət təşkil edə bilər. Darvin iddia edir ki, bəzi fəaliyyət və davranışlar yalnız istifadəyə yararlı adətlərə zidd olduğu üçün həyata keçirilir, özləri isə istifadəyə yararlı deyillər. Çiyinlərini çəkmək-Darvinin antitezisə misal olaraq qeyd etdiyi hərəkətdir, çünki bu hərəkətin heç bir xidməti yoxdur. Çiyinlərini çəkmək passiv ifadədir və inama və aqressiv ifadəyə tam olaraq ziddir. Darvin kifayət qədər fizioloji materiala malik olmadığı üçün bu faktı böyük etiraza səbəb olmuşdur.

III prinsip: oyanmış sinir sistemi iradəmizdən və vərdişlərimizdən asılı olmayaraq bədənimizə təsir edir. Darvin hesab edirdi ki, bəzi ifadəli hərəkətlər sadəcə olaraq sinir sisteminin zəifləməsidir və coşqun emosiyalar və affektiv partlayışlar zamanı müşahidə olunur. Darvin konsepsiyasında emosional vəziyyət fəaliyyətə təhriketmə kimi qiymətləndirilir. Bu işində Darvin sübut etdi ki, inqilabi prinsip təkcə bioloji deyil, həmçinin heyvanların psixikasına və davranışın inkişafına da tətbiq edilə bilər. Darvin sübut edir ki, emosiyanın əmələ gəlməsi və inkişafında insan və heyvanlar arasında böyük ziddiyyətlər yoxdur, əksinə (olaraq onların davranışı arasında oxşarlıq) çoxdur. O öz mövqeyini insan və heyvanların müxtəlif emosional vəziyyətlərini müşahidə edərək əsaslandırmışdır. Hazırkı müşahidə emosiyaların əsas nəzəriyyələrində təkamül nəzəriyyəsi adını almışdır. Bu nəzəriyyə ilə razılaşaraq demək olar ki, emosiyalar canlı varlıqların təkamül prosesində həyat əhəmiyyətli mexanizm kimi yaranmışdı.

Darvinin əsas diqqəti *filogenez* prosesində emosiyaların dəyişdirilməsinə yönəlmişdir (xüsusən ali heyvanlardan insana

keçid zamanı). Filogenez onun tərəfindən təbii seçmə nəticəsində təkamül prosesi kimi başa düşülürdü. O, müxtəlif emosiyalar zamanı ekspressiv hərəkətlərin bioloji mənşəyini başa salmağa çalışırdı. Bu isə onda o qədər də yaxşı alınmırdı, xüsusilə kədər, narahatlıq, utancaqlıq, qəzəb, həyəcan və s. təzahürü üçün. Sonralar o etiraf edərək, bu uğursuzluğu boynuna almış və insanda əksər emosional hadisələrin təmiz insani xarakter daşdığını və heyvanlar aləmində analoqu olmadığını qeyd etmişdir. Bununla bərabər o, heyvanlarda da emosiyanın böyük bioloji əhəmiyyətini vurğulamışdır. O, emosiyanın rolunu yaşamaq üçün mütləq baş verən hərəkətlərin təmin edilməsi ilə bağlamışdır. Darwin qeyd edirdi ki, əgər qorxu zamanı əllərimizin içi nəm olarsa, bu, o deməkdir ki, bizim meymunabənzər əcdadlarımızda da bu reaksiya təhlükə zamanı ağacın budaqlarından tutmaq üçün baş verən hərəkətlərində də müşahidə olunmuşdur. Bu nəzəriyyəyə sonralar *E.Klapared* qayıtmışdır. Ona görə emosiyalar yalnız o zaman yaranır ki, bu və ya digər səbəbdən adaptasiya çətinləşir. Əgər insan qaçmağı bacarırsa, o qorxu emosiyasını hiss etmir. Ancaq E. Klaparedin bu fikirləri o dövrün eksperimental və nəzəri materiallarına uyğunlaşmırdı.

İnsan əllərinin tərləməsi ona kömək edirmi? Bəs utancaqlıq və ya pərt olma zamanı üzün qızarmasının bioloji əsasını necə izah etmək olar?

Təsəvvür etmək çətinidir ki, istənilən heyvan - onun psixi bacarıqları insanın bacarıqlarına bərabər və ya qismən bərabər dərəcədə inkişaf etməyə qədər - özünün xarici görünüşünə diqqət yetirə və həssas ola bilər. Bundan belə nəticə çıxartmaq olar ki, utancaqlıqdan üzün qızarması son dövrdə, nəsildə uzun illər sonra meydana gəldi.

Darvin emosiyanın təbiəti ilə birbaşa bağlı olan izahat verməyə də, mimika və pantomimikanın spesifik formalarının və emosiyanın yaranmasında sinir sisteminin rolu haqqında qeydləri XIX-XX əsrin tədqiqatçılarna böyük təsir göstərmişdir.

XIX əsrin axırlarından başlayaraq emosiyanın təbiəti və ya

nəzəriyyəsi haqqında daha çox ümumi anlayışlar yaranmışdır. Onların emosiyanın təbiətinin açıqlanmasını iddia etmələrini, suallara verdikləri cavaba əsaslanaraq klassifikasiya etmək olar.

Emosiya psixologiyasının təşəkkülü mərhələsində emosional hadisə haqqında təsəvvürlər onun təbiətini açmırdı, yalnız bu hadisələrin spesifikasını izah etməyə çalışırdılar: *Teodyul Ribo*, *Vilhelm Vundt* və *Teodor Lippsin* işləri ümumi nəzəriyyəni yaratmadı, lakin emosional sferanın ayrı-ayrı hadisələri və ya aspektlərinin açıqlanmasını zənginləşdirdi. Ribo “emosional yaddaş” anlayışını elmə gətirmiş və emosiyayı patologiya prizması altında öyrənmişdir. Bu isə onu hərəki vəziyyəti və ya ilk emosional elementlərin meyil kimi tanınmasına gətirir (Ribo, 1898). Vundt üçöçlülük və ya üç komponentli emosional prosesin modelini (oyanma-tormozlanma, həzz-qeyri-həzz, yığılma-boşalma) təsvir etmiş və uzun illər təqlid üçün nümunəvi olan empirik öyrənmənin konkret yolunu təklif etmişdir (Vundt, 1984). Lipps isə öz növbəsində empatiyanın yaranma mexanizmini və digər insanın vəziyyətinin şüursuz duyma kimi təsvirini vermişdir (Lipps, 1907).

Sonralar daha ümumi nəzəriyyələr yaradılmışdır. Bu nəzəriyyələri cavab verməyə çalışdığı əsas suala görə təqribi olaraq klasifikasiya etmək olar.

Nəzəriyyələrin *birinci qrupu* ilk növbədə bu və ya digər özünəməxsus keyfiyyətli emosional hadisəni nə yaradır və ya müəyyənləşdirir? sualına cavab verməyə çalışır. Bu qrupu təqribi olaraq deterministik nəzəriyyələr kimi adlandırmaq olar. Çünki onların diqqət mərkəzində - bu və ya digər emosional hadisələrin yaranma mexanizmi dayanır (Ceyms, Dewey, Cannon, Schachter, Lazarus).

İkinci qrup, ilk növbədə emosional hadisələr nə edir və ya nəyi ifadə edirlər? sualına cavab verməyə çalışır. Onu funksional nəzəriyyə adlandırmaq olar. Belə ki, onların diqqəti mərkəzində bu və ya digər emosional hadisələrin insanın şüuru, davranışı və orqanizminə, həmçinin sosial qarşılıqlı əlaqə prosesinə

təsiri mexanizmi dayanır. Yəni bu nəzəriyyə qrupu əsasən emosional hadisələrin funksiyalarının təsvirinə yönəlib (Arnold, Averill, Kruqer, Liper, Lindsley).

Üçüncü qrup isə “emosional sfera hansı ilkin elementlərdən ibarətdir? sualına cavab verməyə çalışır. Bununla tədqiqatçılar insan psixikası üçün daha çox universal olan ilkin və ya baza emosiyalarını tapmağa çalışırlar. Bu nəzəriyyələri təməl, baza emosiyaların nəzəriyyəsi kimi adlandırmaq olar (Plutchik, Tomkins, Ekman, Davidson, Mak-Dauqoll, İzard).

Aydın görünür ki, bütən bu yanaşmalar Darvinin ideyalarından bəhrələnilər. XIX əsrin ikinci yarısında Darvin tərəfindən həyata keçirilən iş əsasən müasir psixologiyanın formalaşmasına təsir etdi. Belə ki, təkamül nəzəriyyəsi insanlarda və heyvanlarda intellektual proseslərin davamlılığı ilə əlaqəli elmi fəza imkanları açmışdır. Darvini isə həm həyat şəraitinə uyğunlaşmada emosiyaların rolu, həm də emosional təzahürün yaranma xarakteri və bu təzahürün əsas növləri maraqlandırır. Təsədüfi deyil ki, müasir nəzəriyyələrin müəyyən bir qismi birbaşa və ya dolayısı ilə onun ideyalarına əsaslanır (Arnold, Plutchik, Chevalier-Skolnikoff, Oatley, Johnson-Laird, Şerer).

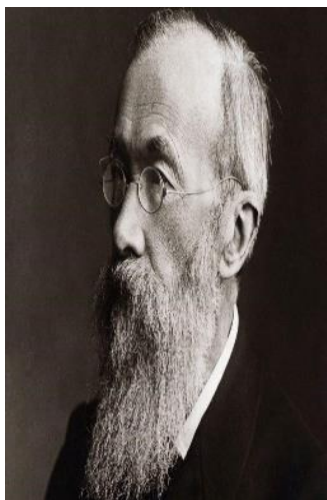
2.3. V.Vundtun “Assosiativ” nəzəriyyəsi

V.Vundtun (1880) emosiya haqqında təsəvvürləri kifayət qədər *eklektikdir* (eklektizm - bir-birinə zidd olan fikirləri, nəzəriyyələri mexaniki olaraq, heç bir prinsipə əsaslanmadan birləşdirmədir). Bir tərəfdən o, H.F. Herbartın fikirlərini əsas tutaraq qeyd edir ki, təsəvvürlər hisslərə təsir edir, digər tərəfdən isə hesab edirdi ki, emosiyalar təsəvvürlər zamanı hisslərlə bilavasitə təsirlə xarakterizə olunan daxili dəyişiklikdir (təsəvvürlərin də emosiyalara müəyyən dərəcədə təsir etdiyini güman edirdi). Bunlara həm də təsəvvürlər arasında konfliktlərə reaksiya kimi baxıla bilər. Bu mövqeni V. Vundt da müdafiə etmişdir. Onun fikrincə, emosiyalar hər şeydən əvvəl orqanik proseslər kimi

yaranırlar. V.Vundt bədən reaksiyalarının ancaq hisslərin nəticəsi olduğunu hesab edirdi. Vundta görə, mimika əvvəlcə sadə duyğularla əlaqə yaratmaqla, yəni emosional tonu inikas etdirməklə yaranmış, ali-mürəkkəb hisslər (emosiya) isə daha sonralar inkişaf etmişdir. Ancaq insan şüurunda yaranan belə emosiyalar hər dəfə ona uyğun olan yaxın, sadə hiss və duyğularla assosiasiya əmələ gətirir. O, hissiyyatın emosional tonuna uyğun olan mimik hərəkətlər yaradır. Məsələn, ikrah (xoşagəlməmə) mimikası (alt dodağın önə hərəkəti), bu ağızda olan xoşagəlməz hər hansı şeydən imtina etmək (tüpürmək) mimikasına uyğun gəlir.

Emosiyalar – ilkin təcrübənin bir başqa formasıdır. Vundt hesab edirdi ki, duyğular və emosiyalar hər hansı bir təcrübənin gedişatında eyni zamanda əmələ gəlirlər. Emosiyalar duyğuların labüd formalarıdır, ancaq uyğun olan bir duyğu orqanından yarana bilməz.

Duyğulara məlum emosiyalar xüsusilə kömək edir və duyğular nə zaman daha qarışıq bir vəziyyət yaratmaq üzrə bir araya gəlsələr, onda duyğuların bu kombinasiyası emosiyaların əhəmiyyətliyi doğurur.



Vilhelm Vundt (1832-1920) Almaniyanın kiçik bir qəsəbəsində doğulmuş və həyatının ilk illərini ağır bir yalnızlıq duyğusu içərisində yaşamışdır. O, elmi işlərlə məşğul olmaq üçün Heydelberqə getmiş, 1875-ci ildə Leypsiqdə fəlsəfə professoru olmuşdur. Leypsiq laboratoriyasında aparılan ilk eksperimentlərdə görmə, eşitmə və digər hisslərin psixoloji və fizioloji aspektləri öyrənilmişdir. Vundt, insanın qıcıqlandırıcıya reaksiya verməsinin üç mərhələsinin təcrübi olaraq nümayiş etdirilməsinin mümkünlüyünə əmin olmuşdur: qavrayış, appersepsiya və iradənin təzahürü.

Vundt özünü analiz üsulundan çıxış edərək olduqca konfliktli hisslərin üçölçülü nəzəriyyəsini (tridimensional theory of feeling) işləyib hazırladı.

Hisslərin üçölçülü nəzəriyyəsinin təsdiqini tapmaq məqsədi ilə eksperimental tədqiqat aparılmışdır. Vundt xüsusi aralıqlarla nəzərə çarpan dərəcədə sakit (mülayim) səs çıxaran bir metronom (musiqinin tempini ölçən cihaz) ilə çalışdı. Bir müddət sakit (mülayim) səsi dinlədikdən sonra, ritmik səs kompozisiyasının (musiqi əsəri) digər səslərdən daha gözəl olduğunu bildirmişdi. Vundt bundan çıxış edərək hər hansı bir səs kompozisiyasının orqanizmdə məmnuniyyət və qeyri-məmnuniyyət duyğuları oyandırdığı nəticəsinə gəlmiş (bu orqanizmdə yaranan duyğuların verilən səsə birlikdə fizioloji duyğularla eyni anda ortaya çıxdığına diqqət edin), daha sonra bu emosional vəziyyətin həzz və qeyri-həzz tərəfləri arasında bir nöqtəyə yerləşə biləcəyini söyləmişdir.

Vundt təcrübə zamanı metronom (vaxtölçən cihaz) səsini dinlərkən emosiyaların daha bir növünü kəşf etmişdir. O, bu səsi dinləyərkən zəif bir gərginliklə emosiyanın yarandığını və bu gərginliyin gözlənilən səsin duyulmasından sonra rahatlaşma hissi ilə izləndiyini qeyd etmişdir. Bu baxımdan onun əldə etdiyi nəticə emosiyaların həzz və qeyri-həzz hisslərinə bərabər olaraq, ayrıca gərginlik-rahatlıq vəziyyətinə də sahib olmasıdır. Daha sonra Vundt metronom səsinin ritmi artırıldığında zəif bir həyəcan emosiyasının, azaldığında isə sakit bir emosiyanın yarandığını bildirmişdir.

Metronomun səsini durmadan dəyişdirərək və bu zaman səbrlə öz yaşantılarına (duyğularını və emosiyalarını) dəqiq bir şəkildə nəzarət etməsi və təcrübələrin müvafiq olaraq işlənməsi vasitəsi ilə Vundt emosiyanın üç müxtəlif istiqamətli ölçü şkalasını müəyyən etmişdir: *həzz – qeyri-həzz; gərginlik-rahatlaşma, həyəcan-sakitlik*. Vundt hər emosiyanın bu üçölçülü fəza içində bir yerə yerləşə biləcəyini ifadə etmişdir.

Vundt emosiyaların təməl hisslərin qarışıq bir əlaqəsi oldu-

ğuna və bu təməl hisslərin üçölçülü fəza içərisindəki yerlərinin mürəkkəb bir şəkildə təqdim edilməsinə inanmışdır. Bu baxımdan Vundt emosiyalara təfəkkür elementlərini də daxil etmişdir. Vundtun emosiyaların nəzəriyyəsi Leypsikdə və digər laboratoriyalarda geniş çaplı araşdırmaların aparılmasına təşviq etmişdir.

Vundt, cüt müqayisə metodunu da tətbiq etmişdi: təcrübədə iştirak edənlər stimulları öz hissləri baxımından müqayisə etməyə dəvət olunmuşdu. Digər təcrübələrdə isə müvafiq emosional vəziyyətlərlə fiziki parametrlərin dəyişiklikləri (nəbz nisbəti və tənəffüs tezliyi) arasında əlaqələr yaratmağa cəhdlər edilmişdir.

Araşdırmanın bir başqa mövzusu, ingilis *Frensis Qallon* tərəfindən başladılan işin davamı olan verbal assosiasiya idi. Təcrübədə iştirak edənlərdən bütün qıcıqlandırıcı sözlərə - bir sözlə cavab vermələrini xahiş etdilər. Verbal assosiasiyanın təbiətini aydınlaşdırmaq üçün Vundt bir sözdən ibarət olan qıcıqlandırıcı reaksiyaların nəticəsində yaranan əlaqələrin növlərini təsvir etməyə başladı.

2.4. U.Ceyms-Q.Langenin “Periferik” nəzəriyyəsi

Uzun müddət psixoloqlar emosiyaların təbiəti haqqında sualları müəyyənləşdirməyə cəhd etmişlər. Ən geniş yayılan intellektual mövqə idi, hansı ki, sübut etməyə çalışırdılar ki, emosiyaların orqanik (üzvi) şəkildə yaranması psixi hadisələrin nəticəsidir. 1884-cü ildə ABŞ-da və 1885-ci ildə Kopenhagendə bir-birindən asılı olmayaraq emosiyalar haqqında iki iş çap olunmuşdur: filosof və psixoloq Uilyam Ceymsin məqaləsi və nevropatoloq-fizioloq Karl Langenin kitabı. Bunlar çox tez bir zamanda bütün dünyada məşhurluq qazandılar və emosiya nəzəriyyəsinin yaranmasında ilkin addım atmış oldular. Ceyms və Langenin əsas tezisləri asan və fenomenoloji inandırıcı idi.

Amerikan filosofu və psixoloqu U.Ceyms emosiyaların mü-

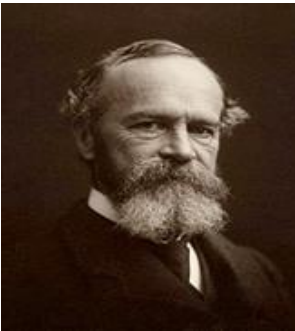
əyyən fizioloji reaksiyalarla əlaqəsinə əsaslanaraq emosiyaların “periferik” nəzəriyyəsini irəli sürür.

Qaranlıq meşədə qəflətən hərəkət edən surəti görəndə qorxu haqqında təsəvvür yaranana qədər ürəyimiz dayanır və bir anlıq nəfəsimiz ləngiyir. Əgər dostumuz uçurumun kənarına yaxınlaşsasa, biz özümüzü bir qədər pis hiss etməyə başlayırıq, bu zaman dostumuzun təhlükədə olmadığını yaxşı anlayırıq, onun düşməsi haqqında dəqiq təsəvvür olmadığı halda belə bir addım geri atırıq... Bu cür vəziyyətlərdə biz emosiyanın nəticə və ya təzahürü ilə birgə həm yaranıb, həm də yox olduğunu aydın şəkildə görürük. Bu təzahürlərin həyəcanlı yaşanılması və ya onların təsəvvürləri formasından başqa digər psixi statusa malik deyil. Buna görə də fiziki təzahürlər onun bütün əsaslarını, substrat və inventarlarını təşkil edir..

O yazırdı: “Biz özümüzü itiririk, kədərliyik və ağlayırıq: biz ayı ilə qarşılaşırıq, qorxmuşuq və qaçırıq, biz rəqib tərəfindən təhqir olunmuşuq, qəzəblənirik və ona şillə vururuq.

Adətən düşüncülər ki, belə tipli standart emosiyalar müəyyən faktın qavranılması emosiya adlanan həyəcan əmələ gətirir və bu psixi vəziyyət orqanizmdə dəyişikliklərə səbəb olur.

Mənim tezisim isə əksinə olaraq, fiziki dəyişikliklərin həyəcanlandırıcı faktorun QAVRANILMASINDAN bilavasitə sonra gəlməsi və bizim bu dəyişikliklər baş verdikcə yaşantılarımızın EMOSİYA olmasından ibarətdir. Mənim müdafiə olunan hipotezimlə razılaşaqa, hadisələrin ardıcılığı qorunmalıdır. Bi-



Uilyam Ceyms (11 yanvar 1842, Nyu-York - 26 avqust 1910, Chokorua, Carroll County) - Amerika filosofu və psixoloqu, pragmatizm və funksionalizmin qurucularından biri və aparıcı nümayəndəsidir. Onu müasir psixologiyanın atası adlandırırlar. 1873-cü ildə Harvard Universitetinin fəlsəfə və psixologiya üzrə professor olmuşdur. İlk psixoloji dərslərini ABŞ verir. Emosiyaların periferik nəzəriyyəsinin yaradıcısıdır.

rinci ruhi vəziyyət dərhal ikinci ilə əvəzlənməməli, aralarında bədən (cismani, fiziki) ifadələri yerləşdirilməlidir. Bu daha səmərəli olaraq belə ifadə olunur: “biz kədərliyik çünki ağlayırıq, qəzəblənirik çünki bir-birimizi döyürük, qorxuruq çünki titrəyirik....

Əgər bədəni (cismani, fiziki) təzahürləri dərhal qavramaya əməl etməsəydi, ondan sonrakılar təmiz idrak aktları formasında, solğun (ifadəsiz, zəif) koloritdən və emosional hərarətdən məhrum etmə kimi olardı. Biz bu vəziyyətdə ayını görə və qərar verə bilərik ki, qaçış yaxşı çıxış yoludu, təhqirə məruz qala bilərik və haqlı olaraq şillədən imtina edə bilərik”, ancaq biz bu qorxu və ya hiddətlə duyğulana bilmərik.

U.Ceymsdən asılı olmayaraq K.Q.Lange 1885-ci ildə öz işini dərc etdirir, hansı ki, oxşar fikirlər söyləmişdi: “Qorxu zamanı fiziki simptomları yığışdırın, ürəyin normal nəbzi, baxışın sərtliyi, üzün normal rəngi, hərəkətlərin cəldlik və dəqiqliyi, dilin qoçaqlığı və fikrin aydınlığını bərpa edin - bu zaman qorxudan nəşə qalacaq?!» (60. s.58-59).

Bədəndən kənar emosiyaların yoxluğunun inkarında Lange hətta Ceymsdən də ardıcıl idi. Lakin bu zaman o Ceymsdən fərqli olaraq daxili orqanlarda və skelet əzələsində dəyişikliklərdən daha çox *vazomotor* (qan damarlarını daraldıb genəldən sinir sistemi) sistemini nəzərdə tuturdu.

Langeyə görə əgər birinci orqanik dəyişiklik zamanı visseralla (daxili orqanlara) aparıb çıxararsa, onda ikinci üçün başlıca olaraq vazomotor olur. Sevinc və kədər emosiyası nöqtəyi-nəzərindən, bu iki hadisənin yekunu belədir: motor innervasiyaların güclənməsi və qan damarlarının genişlənməsi. Buradan bu emosiyaların ekspressiv təzahürü əmələ gəlir: təcili güclü hərəkət, yüksək nitq, gülüş.

Kədər əksinə hərəkəti innervasiyanın zəifləməsi və qan damarlarının daralması nəticəsində yaranır. Buradan həvəssiz ya-vaş hərəkətlər, səsin zəifliyi və ahəngsizliyi, gücsüzlük (taqətsizlik) və səssizlik yaranır.

Öz nəzəriyyəsinə Lange aşağıdakı sxemə uyğun istiqamətlədi:

Hərəkəti **innervasiyanın zəifliyi** → məyus olma

Hərəkəti **innervasiyanın zəifliyi + damar daralması** → kədər

Hərəkəti **innervasiyanın zəifliyi + damar daralması + orqanik əzələ tutulması** → qorxu

Hərəkəti **innervasiyanın zəifliyi + koordinasiya pozuntusu** → utanma

Hərəkəti **innervasiyanın güclənməsi + orqanik əzələ tutulması** → həvsələsizlik

Hərəkəti **innervasiyanın güclənməsi + orqanik əzələ tutulması + qan damarlarının genişlənməsi** → sevinc

Hərəkəti **innervasiyanın güclənməsi + orqanik əzələ tutulması + qan damarlarının genişlənməsi + koordinasiya pozuntusu** → qəzəb

Ceyms-Lange nəzəriyyəsi mövqeyindən emosiyaların yaranma aktı aşağıdakı kimidir,

Qıcıqlandırıcı → fizoloji dəyişikliyin yaranması → beyində bu dəyişmələr haqqda signallar → emosiyalar (emosional təəssurat)

Bu paradoksal iddianın mahiyyəti ondan ibarətdir ki, mimika və pantomimikanın ixtiyari dəyişikliyi buna uyğun qeyri-ixtiyari emosiyaların yaranmasına gətirib çıxarır.

Qəzəbi təsəvvür edin-təsəvvür etdiyiniz vaxt bu hissi yaşayacaqsınız, gülməyə başlayın sizə bu vəziyyət gülməli gələcək, səhərlər boşalmış əllər, beli əyilmiş və qəmgin uz ifadəsi ilə gəzməyə cəhd edin-həqiqətən əhval-ruhiyyəniz korlanacaq. Digər tərəfdən, emosiyaların daxili yaranması zamanı onu boğmağa çalışın və o yox olacaq.

Məsələn, o ona tanış olan, dərin nəfəs alma zamanı yaranmış çətinliklə əlaqəli ürək keçmə zamanı yaşamış qorxudan danışır. O hesab edirdi ki, bu onun sübutudur ki, burada emosiya var sadəcə olaraq bədənin vəziyyətinin hiss olunması və onun səbəbi tamamilə fizioloji prosesdir.

Belə ki, qeyd olunmuş vəziyyətdə qorxunun əmələ gəlməsi başqa cür də izah oluna bilər: nəfəs almada yaranmış qorxudan əmələ gələn çətinlik zamanı insan boğulacaq məhz bu vəziyyət onda qorxu yaradacaq.

U.Ceyms qeyd edir ki, mənim fikrimə ehtiraz edə bilərsiniz. Əgər mən desəm ki, insan ehtiyat edir, bu, o deməkdir ki, o artıq qorxu hissi keçirib. Ancaq ehtiyat etmə hər şeydən əvvəl proqnoz vermənin əlamətidir, insanın gələcək vəziyyətinin qiymətidir. Məhz bununla əlaqəli subyektin həyatı haqqında xoşagəlməz proqnoz vermə fizioloji yox, psixi prosesdir və onda emosiya yaranır (təkcə



Karl Qeorq Lange (4 dekabr 1834, Vordingborq, Danimarka- 29 may 1900, Kopenhagen, Danimarka) emosiyaların meydana gəlməsi ilə bağlı periferik nəzəriyyəsi ilə məşhurlaşaraq – emosiyaların vazomotor nəzəriyyəsi, somato-vegetativ tərkib hissəsinin aparıcı rolunu təyin etdi. Burada emosiyalar, innervasiya vəziyyəti və viseral orqanların qan damarlarının genişliyi səbəbiylə sinir qıcıqlarına cavab olaraq ortaya çıxan subyektiv birləşmələr kimi şərh olunur. Bu nəzəriyyə Lange tərəfindən U.Ceyms (1884) nəzəriyyəsi ilə tanış olmadan irəli sürüldüyünə görə Ceyms-Lange nəzəriyyəsi olaraq adlandırıldı. Əqli hərəkətlərin bütün spektrindən, o, "ən kəskin ifadə olunan və xarakterik emosiyalar" adlandırdığı: sevinc, kədər, qorxu, qəzəb, habelə: xəcalət, səbirsizlik, məyusluğu ətraflı şəkildə araşdırdı.

qorxu deyil, təşvişdə ola bilər), təhlükə ancaq təşviş yaratmır, eləcə də fizioloji reaksiyalara da cavab verir. Bu minvalla emosiya kimi əndişə qorxu arasında oxşarlıq yoxdur.

Ceyms-Lange nəzəriyyəsinin əsasını *Q.Myunsterberq* emosiyaların yaranma mexanizmləri kimi dərk edir. Müəllimlərin uşaqların tərbiyəsində xüsusi ilə onların emosional sferalarının nəzarətində rolunu nəzərə alaraq o, qəti şəkildə müəllimlərin uşaqların emosional həyatlarında passiv nəzarətçi mövqeyində olmalarının əleyhinə çıxırdı.

Q.Münsterberqin fikrincə, hissetmə (duyğuların emosional çalarları) şəxsiyyətin təzahüründən yaranan reaksiyadır, hansı ki, hərəkətin vasitəçiliyi ilə ya uzanır ya da dayandırılır. Ancaq bu düzgün postulatı tamamilə məntiqsiz nəticə izləyir. Beləliklə, əzələ duyğuları qrupu ümumi yayılma ilə müşayiət olunur.

“Bizim şüurumuzda məmnunluq (həzz, ləzzət) vardır, ancaq ixtisardan alınmış duyğular isə qeyri-məmnunluq (narazılıq) vardır. Buradanda sualın sadə cavabı yaranır: istəyirsinizsə, obyekt xoş (gözəl, yaxşı) olsun, onda ona yaxınlaşın; yox əgər istəyirsinizsə pis (xoşa gəlməyən) olsun ondan uzaqlaşmağa çalışın; necə ki, nə qədər ki, stimül xoş qəbul olunur, biz görür və obyektə yaxınlaşırıq.

Nə vaxt ki, duyğuları, yaxınlaşma və uzaqlaşma yaradır, bizə tərəf istiqamətlənmiş stimullu duyğulardan istifadə edirik, onda onlar bizdə təkcə “məmnunluq” və “qeyri-məmnunluq” ifadəsi yaradır” (71. s.199).



Huqo Münsterberq (1 iyun 1863 - 16 dekabr 1916) alman-amerikan psixoloqu. O, bir vaxtlar Amerika psixologiyasında təəccüb yaradacaq uğurlar göstərmiş və xalqın ən yaxşı tanıdığı psixoloqlardan biri olmuşdur. Münsterberq psixofizika sahəsində apardığı araşdırmaları ilə bağlı bir çox məqalə yazmışdır. Münsterberq hüquq psixologiyası, vəkilin psixologiyası sahəsində bir çox tədqiqatlar aparmışdır.

Ümumilikdə qeyd etmək lazımdır ki, Myunsterberqin emosiya haqqında baxışlarını sona qədər başa düşmək çətindir.

Bihevorizmin əsas nümayəndəsi *C.Uotsona* görə, emosiya, bədənin xüsusi xarici qıcıqlandırıcılara olan reaksiyasıdır. Hücum və ya aqressiya kimi stimullar bədənin daxili dəyişikliklərinə, xüsusilə də ürək döyüntüsünün artmasına və digər xarici reaksiyalara səbəb olur. Bu nəzəriyyə, emosiya qavranılmasını və ya daxili duyğuların şüurlu mənimsənilməsini nəzərdə tutmur. Hər bir emosiya ilə, müəyyən psixoloji dəyişikliklər meydana gəlir. Uotson xarici qıcıqların cavab reaksiyası kimi tanınmasını qəbul etdiyinə baxmayaraq, daxili üstünlüyə inanırdı. O, emosiya qavranılmasını daxili reaksiya ortaya çıxdığına gizli davranış formasının görüntüsünü yaratmasını (məsələn, üzün rənginin dəyişməsi, tərləmə və ya ürəyin döyüntüsünün sürətlənməsi) iddia edirdi.

Uotsonun emosiya qavranılması ilə bağlı bu nəzəriyyəsi U. Ceymsin nəzəriyyəsi ilə daha az mürəkkəb görünürdü. *C.Uotson* Ceyms-Lange nəzəriyyəsinə tənqid edərək qeyd edirdi ki, ən yaxşı üsulla müvafiq olaraq emosiya qavranılması onların yaranması zamanı inkişafdan qalardı və introspeksiya (daxili müşahidə) başlayardı. Belə ki, o, tənqidində emosiya qavranılmasının elmi cəhətdən öyrənilməsini mümkün deyil sayaraq hesab edirdi ki, çox dərinliklərə gedir və razılaşmaq olar ki, Ceyms-Lange nəzəriyyəsinə çox zəifliklər var və o, emosional reaksiyanı hər vəziyyətdə izah edə bilmir. Onun mövcud çatışmazlığını, emosiya qavranılmasının qeyri-təbii yaranması təşkil edir.

Uotson emosiya qavranılmasının təsiri nəticəsində orqanizmdə baş verən xarici reaksiyaların və daxili psixoloji dəyişikliklərin tamamilə təsvir edilə biləcəyini bəyan etmişdir. Klassik hala gələn bir araşdırmada, Uotson körpələrdə emosional cavab reaksiyalarına səbəb olan stimulları təhlil etmişdir. O, körpələrdə üç əsas emosional reaksiyanın olduğunu göstərmişdi: *qorxu, qəzəb və sevgi*. Qorxu yüksək səslər və birdən-birə dayanıqlıq vəziyyətinin itkiyə nəticəsində, qəzəb-hərəkət azadlığının məhdudlaşdırılması

zamanı; sevgi-nəvaziş, toxunma, tumarlama nəticəsində yaranır. Uotson həmçinin hər bir qıcıqlandırıcıya uyğun davranışın tipik nümunələrini təyin etmişdi. O, qorxu, hirs və sevginin öyrənmə prosesində yaranmayan yeganə emosional reaksiyalar olduğunu qeyd etmiş və göstərmişdi ki, insanın digər emosional reaksiyaları bu üç əsas emosiyadan ibarətdir və şərti reflekslərin hazırlanması prosesində yaranır. Bəzən onlar başlanğıcda belə reaksiyalara səbəb olmadıqları stimullarla da əlaqəli ola bilərlər.

Klassik nəzəriyyə (qavrayış-emosiya-emosional təəssürat-orqanik reaksiyalar) ilə periferik nəzəriyyəni E.Klapared birləşdirməyə cəhd etmişdi. Bunun üçün o, təhlükəli situasiyanın qavranılması ilə qorxu emosiyaları arasında təhlükəli hiss etməni qeyd etmiş, nəticədə aşağıdakı sxem alınmışdır:

**Qavrayış ⇒ qaçışa istiqamətmə ⇒ təhlükəni hiss etmə ⇒
orqanik reaksiya-emosiya (qorxu)**

Öz sxemini o bu sübutla təsdiqləyir: həyat təcrübəsi ona şahidlik edir ki, qorxu emosiyası insan təhlükəni hiss edəndə qaça və ya özünü müdafiə edə bilmədikdən sonra yaranır. Bura əlavə etmək lazımdır ki, qorxu emosiyası, həmçinin təhlükəli situasiyada və insan fəaliyyəti müvəffəqiyyətlə nəticələndə də yaranır, çünki insan bundan sonra fikirləşir ki, bu belə nəticələnməyə də bilərdi. E.Klapared hesab edir ki, emosiya gözlənilmədən yarandıqda, məsələn, qəflətən qorxanda (dixsinəndə), yüksək səs eşitdikdə, burada Ceym-Lange nəzəriyyəsi özünün adı formasında bütün mənasını saxlayır. Onun fikrincə, qabaqcadan söylənilmiş yalnız və heç nə ilə sübuta yetirilməmiş fikrə görə unifikasiya (vahid şəkllə salınmış) edilmiş emosiyaların interpretasiyası klassik və periferik nəzəriyyə ilə uzlaşmır. Emosiya-ya proses kimi münasibət göstərməkdən imtina edərək vahid qaydada o, bir qrup emosiyanı klassik nəzəriyyə mövqeyindən, digər qrupu isə periferik nəzəriyyə mövqeyindən izah edir.

Həqiqətən də olduqca qəribədir ki, tənqidçilər emosiyanın periferik nəzəriyyəsini nədənsə qeyd etmirlər, onlar realistik olaraq duyğuların emosional çalarlarının yaranmasını izah edir. Məgər ciddi olaraq güman etmək olmaz ki, xoş və ya xoşagəlməz təəssüratlar bu və ya digər qıcıqlandırıcılara cavab reaksiyası yaranmamışdan, elecə də nəfəs almadan yaranmış çətinliklərdən, əzələ gərginliyindən bir sözlə fizioloji reaksiya baş vermədən əvvəl yaranır. Məsələn, uzadılmış saxlanmada diskomfort hissi.

Ceyms və Langenin arqumentlərinin paradoksalılığı və sadəliyi onların müasirlərindən başqa, emosiyaları öyrənən bütün gələnlər nəslin tədqiqatçılarna da təsir göstərdi. İşində funksional yanaşmaya (məs, hissi ton) aid olan anlayışlar olsa belə, bu nəzəriyyənin prinsipial tərəfdarı, elmi psixologiyanın banisi V. Vundtdur. Təsadüfi deyil ki, emosiyaların öyrənilməsinə ilkin şəxsi funksional yanaşmanın yaradıcısı Vundtun Leypsikdə Eksperimental Psixologiya İnstitutunun direktoru vəzifəsində çalışan davamçısı - *Feliks Kryuqer* olmuşdur.

Müasir psixologiyada (fiziologiyada olduğu kimi) Ceyms-Lange nəzəriyyəsinə bu və ya digər dərəcədə əsaslanan, onu təkmilləşdirmək və inkişaf etdirməyə çalışan bir sıra tədqiqatlar tapmaq olar (Buck, İzard, Tomkins, Adelman, Zajonc).

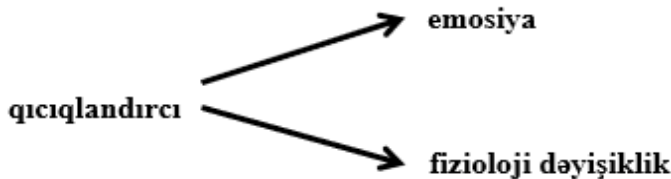
XX əsrin əvvəllərində fiziologiyanın sürətli inkişafı, Şerrinqton, Kennon və Bardın itlərin və pişiklərin sinir sisteminin mərkəzi və vegetativ hissələri üzərində tədqiqatları (Sherrington, Cannon, Bard) Ceyms və Langenin təsəvvürlərinin yenidən işlənməsi və təkmilləşməsinə gətirdi. Bu iş Kennonun işlərində öz əksini tapmışdır (Cannon).

2.5. U.Kennon-P.Bardın “Mərkəz”nəzəriyyəsi

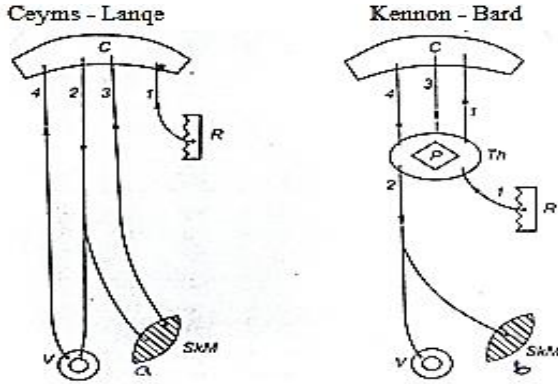
XIX əsrin sonu fizioloqlar tərəfindən keçirilmiş somatosensor və visseral informasiyaların beyinə ötürülməsi, strukturların pozulması ilə bağlı eksperimentlər Ç.Şerrinqtona imkan yaradır

ki, psixi vəziyyəti təzahür etdirən beyin komponentlərinə münasibətdə emosiyaların ikinci dəfə vegetativ yaranması nəticəsini meydana çıxartır. Ceyms-Lange nəzəriyyəsi fizioloq U.Kennon tərəfindən müxtəlif səbəblərdən kəskin surətdə tənqid olunur. Belə ki, bütün fizioloji eksperimentlər istisna olmaqla (daxili orqanlarla baş beyin qabığı arasında sinir liflərinin zədələnməsi nəticəsində) səbəb kimi subyektiv yaşantıların hamısının eyni dərəcədə saxlanılması göstərilmişdir. Fizioloji dəyişiklik ikinci uyğunlaşdırılmış hadisə kimi çoxsaylı emosiyalar ilə baş verir, məsələn, təhlükə və yaranmış qorxu zamanı orqanizmin ehtiyat imkanlarının səfərbərliyi və ya MSS-də yaranmış gərginliyin araverilmə forması. Kennon iki cəhəti qeyd edirdi. *Birinci*, müxtəlif emosiyalar zamanı yaranmış fizioloji dəyişiklik son dərəcə bir-birinə oxşar ola bilər və onun keyfiyyət göstəricisində əks olunmur. *İkincisi*, bu fizioloji dəyişiklik yavaş-yavaş genişlənir, bu vaxt emosional təəssürat tez yaranır, o zaman fizioloji reaksiya öndə gedən olur. O, eləcə də göstərir ki, süni yaradılan fizioloji dəyişiklik müəyyən güclü emosiyalar üçün xarakterikdir, ancaq həmişə gözlənilən emosional davranış yaratmır. Kennonun ən güclü arqumenti aparılan eksperimentlər idi. Kennonun nəzərinə, emosiyalar MSS və xüsusilə talamusun spesifik reaksiyaları nəticəsində yaranır. Bu qaydayla, Kennona görə emosiyaların yaranma və onunla əlaqədar fizioloji dəyişiklik sxemi bu cürdür.

Qıcıqlandırıcı → **talamusun oynaması** → **emosiya** → **fizioloji dəyişiklik**



P.Bard sonrakı tədqiqatlarında göstərir ki, emosional təəsürat və fizioloji dəyişiklər demək olar eyni vaxtda yaranır. Buna əsasən yuxarıda qeyd olunan sxem bu cür formaya salınır.



Şəkil. 2.1. Ceyms - Lanqe (a) və Kennon - Bard (b) nəzəriyyələrinin sxemləri: R- reseptor; C- baş beyin qabığı; V- daxili orqanlar; SKM- skelet əzələsi; Th-talamus; P-oyanma sistemi. Bağlayıcı xətlər sinir yollarıdır. İmpulsların istiqamətləri ox ilə göstərilib. Sağda kortikotalamik yol (3) tormozlayıcı funksiyasına malikdir (Kennona görə).

Ceyms-Lange nəzəriyyəsinin Kennon-Barda görə, sxemləşdirilməsi bu cürdür. (Şəkil 2.1) Xarici stimulyer bir və ya bir neçə reseptoru qıcıqlandırır (R); afferent impulslar qabığa çatır (yol 1) və obyekt qavranılır; efferent impulslar o dəqiqə əzələləri və daxili orqanları fəallaşdırır (yol 2); bu orqanların fəallığı reseptorları qıcıqlandırır, 3 və 4 yolları ilə qabığa çatan afferent impulsları çağırır. Xarici stimulyer-obyektin qavranılmasından sonra əzələ və daxili orqanlarda bu dəyişikliklərin qavranılması obyekt ilə bağlı adi qavrayışı emosiyaya çevirir. Çünki Ceymsə görə, bədəndə hissiyyatla bağlı dəyişikliklərin baş verməsinin özü elə emosiyadır.

Kennon isə öz növbəsində bu sxemə emosional hadisələrin yaranmasını və onların idarəsini üzərinə götürən talamus strukturunu daxil edir. Emosiyanın qabıq substratının (qidalandırıcı

mühit) rolunu əsaslandıraraq Kennon emosiyanın koqnitiv interpretasiyası üçün fizioloji təməlini yaradır.

Kennon Ceyms-Langenin nəzəriyyəsinə qarşı aşağıdakı etirazlarını bildirir:

- 1) daxili orqanların mərkəzi sinir sistemindən tam ayrılması emosional davranışı dəyişdirmir (burada o həm Şerinqtonun itlərdə onurğa beyni (haram ilik) səviyyəsində olan sinirin kəsilməsi tədqiqatına, həm də özünün pişiklərdə veqetativ sinir sisteminin simpatik hissənin düyünlərinin çıxarılması eksperimentinə əsaslanır);
- 2) çox müxtəlif emosional və qeyri-emosional vəziyyətlərdə eyni visserial dəyişikliklər əmələ gəlir (öz tədqiqatlarına əsasən çox müxtəlif stimulların təsiri zamanı güclü oyanma bu dəyişikliklərin oxşarlığını göstərir);
- 3) daxili orqanlar - bunlar hissi olmayan strukturlardır (bu nəticəyə o bədəndə sinir hüceyrələrinin paylanma təhlili əsasında gəlir), daxili dəyişikliklər emosional yaşantılara xidmət etmək üçün çox yavaş halda baş verir;
- 4) visserial dəyişikliklər çox gec baş verir, ona görə emosional həyəcanın mənbəsi ola bilməz, avtonom oyanma müxtəlif emosional vəziyyətlərdə fərqlənir, məsələn; qəzəb ürəyi tez-tez döyünməyə məcbur edir, ancaq bu insanın sevdiyi insanı görəndə də baş verir (buna əsas görmə stimullarına fərdlərin latent dövrün emosional reaksiyasının və periferik orqanların latent dövrün reaksiyasının müqayisəsidir - beləliklə, Pavlov azan sinirin stimulyasiyası nəticəsində altı dəqiqəlik latent dövrü kəşf etmişdi);
- 5) güclü emosiya üçün tipik olan visseral dəyişikliklərin süni qıcıqlandırılması emosiyanı yaratmır (adrenalin inyeksiyası tələbələrə emosiya səbəb olmadı, baxmayaraq ki, yarışda iştirak edənlər arasında spesifik hissə yaranmışdı).



Uelter Bredford Kennon (Walter Bradford Cannon; 19 oktyabr 1871, Preridu-du-Şin, Viskonsin - 1 oktyabr 1945, Franklin) - Amerikalı psixofizioloq. Tibb elmləri doktoru (1900), SSRİ Elmlər Akademiyasının fəxri üzvü (1942). İlk əsərləri fiziologiyanın müxtəlif problemlərinin araşdırılması ilə bağlı idi. Kennonun nöqtəyi-nəzərinə, emosiyalar MSS və xüsusilə talamusun spesifik reaksiyaları nəticəsində yaranır. O, beyinin qabıq və qabıqaltı strukturlarının rollarını və emosiyanın yaranmasında məlumatın emalı prosesini təsdiqlədi.

Psixoloqlar U.Kennonun dördüncü arqumentinin yalan olduğunu müxtəlif eksperimentlər vasitəsilə sübut etməyə çalışırdılar.

1950-ci illərdə eksperimentatorlar müxtəlif emosiyalarda fizioloji halları aşkar etsələr də, 80-ci illərdə tədqiqatçıların böyük əksəriyyəti praktik olaraq bunu sübut edən tədqiqatlar tapmadılar.

Ancaq sonuncu tədqiqatlarda inandırıcı faktlar üçün avtonom hallar mövcuddur.

Tədqiq olunanlardan altı emosiyanı – təəccüb, kədər, qə-zəb, qorxu, xoşbəxtlik və nifrəti ifadə etməyi xahiş etmişlər. İstruksiyaya görə, bu emosiyalar zamanı üzün hansı hissəsi yığılır?

Tədqiq olunanlar on saniyə ərzində emosional ifadələri saxlayırlar. Onların ürək ritmlərində, dərinin temperaturunda və digər avtonom oyanmaların parametrlərində dəyişikliklər yaranır. Bu cür hallar emosiyalar arasında müxtəlifliyi aşkar etməyə imkan verir. Ürək döyüntülərinin daha tez-tez baş verməsi mənfi emosiyalar zamanı-qəzəb, qorxu və kədərdə yüksək olmuşdur, nəinki xoşbəxtlik, təəccüb və nifrət kimi emosiyalarda.

Birinci üç emosiya tez-tez fərqlənirdilər ki, qəzəb zamanı dərinin temperaturu yüksək olmuşdur, nəinki qorxu və ya kədər zamanı.



Karl Spencer Leşli (Karl Spencer Lashley; 7 iyun 1890 - 7 avqust 1958) - Amerikalı psixoloq və fizioloq, davranış psixologiyası və neyropsixologiya sahəsində mütəxəssis. Leşli özəlliklə, heyvanlarda beyinin müxtəlif hissələrini çıxarmaq metodundan istifadə edərək zehni funksiyaların lokalizasiyası problemini inkişaf etdirdi. Təcrübələrinin nəticələri 1929-cu ildə "Beyin Mexanizmləri və Zəka" kitabında dərc edilmişdir.

Beləliklə, baxmayaraq ki, qəzəb və sevdinin insanın görünüşü ürəyi tez-tez döyündürür, qəzəb hissi onu daha tez-tez döyünməyə məcbur edir. Qəzəb və qorxu arasında çox ümumilik var, qəzəb isti, qorxu isə soyuq emosiyadır. U. Kennon hesab edirdi ki, emosiyalar zamanı bədəndə baş verən proseslər bütün orqanizmə xidmət edir, o situasiyalarda ki, ondan yüksək enerji resurslarının sərfi tələb olunur. Bu emosional vəziyyətlər və onunla əlaqədar olan orqanik dəyişikliklər Kennonun fikrincə, eyni yerdə - talamusda yaranır.

Sonralar P. Bard göstərdi ki, əslində bədən dəyişiklikləri də, emosional hallarda eyni vaxtda yaranır və bunlar talamusla birgə, hipotalamus və limbiq sistemin mərkəzi hissəsi ilə bağlıdır. Daha sonralar *X.Delqado* heyvanlar üzərində apardığı eksperimentlərə əsasən müəyyən etdi ki, bu strukturlara elektrik təsiri göstərməklə qorxu və qəzəb kimi emosional vəziyyətləri idarə etmək olar. Sonralar fizioloqlar arasında Kennon-Bardın talamik nəzəriyyəsi haqqında da olduqca tənqidi fikirlər söylənilirdi. Belə ki, *Leşlinin* işində (Lashley) talamusun mərkəzi rolu şübhə altına salınırdı. Çünki Leşli talamusun norma və patologiyada bütün emosional hadisələrin spektrini (hər hansı bir işıq mənbəyinin buraxdığı elektromaqnit dalğalar) təmin etmək bacarığı olmasının lazımı qədər sübutunu tapa bilməmişdir. Bununla yanaşı, Kennon apardığı tədqiqatların rolu, müasirlərinin

qavradığı kimi, əsasən bir fizioloji substratın digəri ilə əvəz olunmasından ibarət deyil. O, beyinin qabıq və qabıqaltı strukturlarının rollarını və emosiyanın yaranmasında məlumatın emalı prosesini təsdiqləmişdir. Kennonun mətnlərini məhz belə oxusaq aydın olur ki, Kennon-Bard nəzəriyyəsi artıq eksperimental psixologiya çərçivəsində emosiyaların təbiətinin başa düşülməsinin idraki yanaşmasının inkişafına səbəb olmuşdu.

Qeyd etmək lazımdır ki, Ceyms-Langenin nəzəriyyəsində şübhəli münasibətə ənənəvi psixoloqlar arasında da rast gəlmək olar. Xüsusən N.N.Lanqe hesab edirdi ki, sensor hissiyyat və emosiyaların özləri bu nəzəriyyədə bir-birinə qarışdırılır.

Emosiyaların bu psixoorqanik nəzəriyyəsinin (Ceyms-Lange, Kennon-Bard) sonralar beynin elektrofizioloji tədqiqatlarının inkişafında böyük təsiri olmuşdur.

İ.Ueynbaumun emosiya təzahürlərinin (ifadələrinin) damar nəzəriyyəsi və onun modifikasiyası. XX əsrin əvvəllərində İ.Ueynbaum üz əzələləri ilə beyin qanaxması arasında sıx qarşılıqlı təsirin olduğunu qeyd edirdi.

Buradan da belə fərziyyə çıxır ki, üz əzələləri qanaxmanı tənzimləyir. Vena və arteriyalara qarşı təsir edir, beyinə qanın axmasını və ya sızmasını gücləndirir. Axırını subyektiv təəsüratın dəyişilməsini müşayiət edir.

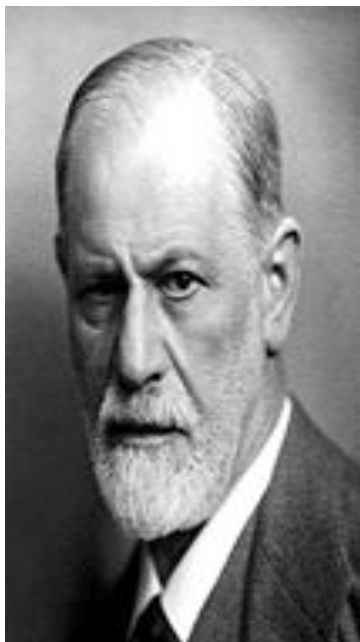
Müasir dövrdə R.Zayons (Zajonc) bu nəzəriyyəni modifikasiya formada bərpa edir. Ueynbaumdan fərqli olaraq o güman edir ki, üz əzələləri arterial qanaxmanı və venada qanın sızmasını tənzimləyir.

Burun dəliyindən isti və ya soyuq havanın çəkilməsi ilə bağlı eksperimentlərdən birində (Adelman, Zajonc) göstərilir ki, bu hal ilk olaraq xoş təsir bağışlayır, sonradan isə xoşagəlməyən təsirdə olur. Bu müəlliflər tərəfindən beyin, o cümlədən hipotalamus temperaturunun dəyişikliyinə nəticəsi kimi qiymətləndirilir, temperatur dəyişikliyi beyinə qanın axıb gəlməsi ilə şərtlənir. Bu nəzəriyyə emosiya siqnallarının (nişanlarının) alın temperaturu ilə əlaqəsini, eləcə də qanın temperaturunun dəyişilmə-

si ilə tələffüz olunan fonemlərlə (mənalayıcı səs) bağlı duyğuların emosional çalarlarının korrelyasiyasını təsdiq edir. Adelman və Zayons bunu müxtəlif fonemlərin tələffüzü zamanı aktivləşən fərqli üz əzələlərinin venoz qanda müxtəlif soyuqluq yaratması ilə izah edir. Zayonsun fikrincə, üz əzələlərindən alınan təsadüfi efferent siqnallar emosional təəssürata təşəbbüs göstərir. Bu qaydayla müəllif qismən Ceyms-Lange nəzəriyyəsini canlandırır.

2.6. Emosiyanın psixoanalitik nəzəriyyəsi

Psixoanalitik nəzəriyyənin nümayəndələri emosiyanın yaranma mexanizmləri barədə fərqli təsəvvürə malikdirlər. Bu təsəvvürlərə görə, perseptiv obrazın çağırdığı şüursuz prosesin gedişində yığılmış dərkolunmaz instinktiv enerji insanın xarici aktivliyində təzahür edə bilmirsə, o qeyi-ixtiyari aktivlik şəklin-



Ziqmund Freyd (1856 Moravya -1939 London). Onu “Altın Siggie” deyə çağıran anasının ən sevdiyi övladı idi. Ailəsi dörd yaşındaykən Vyanaya köçmüş və o, Ziqmund olaraq tanınmışdır. Tibb təhsilini tamamladıqdan sonra 1886-cı ildə nevrolojiya sahəsində tam təhsil almış və özünün klinikasını açmışdır. 1908-ci ildə Psixoanaliz Dərnəyini yaratmış, başqalarının, əsasən də psixoanalizə simpatiya ilə baxmayanların tənqidlərinə fikir verməmiş, hətta həyatı boyunca yaxın dostlarından və məsləkdaşlarından gələn geniş yorumların belə onun düşüncələri üzərində çox az təsiri olmuşdur. Psixoanaliz yalnız Freydin sistemi idi, yalnız ona aiddir. II Dünya müharibəsi zamanı faşistlər hər kəsin gözü önündə onun əsərlərini yandırmışlar.

də boşalma kanalları axtarır; “emosional ekpressiya” və “emosional yaşantı” belə aktivliyin müxtəlif növləridir. Onlar eyni zamanda növbə ilə və ya müstəqil olaraq təzahür edə bilirlər.

Z.Freyd affekt haqqında öz fikirini meyil nəzəriyyəsinə əsaslandırır və mahiyyət etibarını ilə affekt və meyillə motivasiyanı eyniləşdirir. Xüsusən psixoanalitiklərin emosiyaların yaranma mexanizmləri haqqında təsəvvürlərə fikir cəmləşdirməyi *D.Raport* irəli sürmüşdü. Bu təsəvvürlərin mahiyyəti aşağıdakı kimidir: kənardan perseptiv obrazların qavranılması qeyri-iradi proses yaradır, insanda instinktiv enerjinin düşünülmüş baş verməsi gedişində əgər o insanın xarici fəaliyyəti ilə uyğunluq tapmırsa, qeyri-iradi fəaliyyətlə çıxış yolu axtarmağa başlayır.

Belə aktivliyin müxtəlifliyi “emosional ekspressiya” və “emosional yaşantı” adlanır. Onlar eyni vaxtda, növbə ilə və ümumiyyətlə bir-birindən asılı olmayaraq yarana bilirlər.

Z.Freyd və onun davamçıları ancaq konfliktli meyillər nəticəsində yaranan mənfi emosiyaları nəzərdən keçirirdilər. Bu səbəbdən də onlar affekti üç aspektə bölürlər:

1. İnstinktiv meyilin energetik komponenti (affektiv enerji);
2. “Aravermə” prosesi;
3. Bütün aravermələrin qavranılması (duyğu və ya emosiya təzahürü).

Emosiyaların qeyri-iradi instinktiv meyillər kimi yaranma mexanizminin Freyd nöqtəyi-nəzərindən izahı bir çox tədqiqatçılar (Holt) tərəfindən tənqidə məruz qalmışdı.

2.7. P.K.Anoxinin emosiyaların bioloji nəzəriyyəsi

Emosiyanın bioloji əhəmiyyətini izah edən bir neçə nəzəriyyə vardır. Onlardan P.K.Anoxinin təklif etdiyi bioloji nəzəriyyə mühüm yer tutur. Bu nəzəriyyə canlı aləmin fəaliyyətində emosiya təkamül və uyğunlaşma nöqtəyi-nəzərindən baxmağa əsas verir. Bu nəzəriyyə çərçivəsində emosiyalara təkamülün bioloji məhsulu, heyvanların həyatında uyğunlaşma faktoru ki-

mi baxılır. P.K.Anoxinə görə, tələbatın əmələ gəlməsi səfərbəredici rol oynayan mənfi emosiyaların yaranmasına səbəb olur, hansı ki, optimal üsulla tələbatların daha tez təmin olunmasına imkan verir. Əks əlaqə proqramlaşdırılmış nəticənin əldə olunmasını təsdiq etdikdə müsbət emosiyalar yaranır. O əsas möhkəmləndirici faktor kimi çıxış edir.Yaddaşda möhkəmlənərək gələcəkdə motivasiya prosesində iştirak edir, tələbatın təmin olunması ilə bağlı üsul seçiminə təsir göstərir. Əgər əldə olunmuş nəticə proqramla uyğunlaşmırsa, gələcəkdə məqsədə çatmaq üçün digər əlverişli seçimlərin axtarışında emosional narahatlıq yaranır.

Tələbatların təkrar-təkrar təmin olunmasında boyanmış müsbət emosiyalar müvafiq fəaliyyətin öyrənilməsinə səbəb olur. Ancaq proqramlaşdırılmış nəticələrin əldə olunmasındakı təkrar uyğunsuzluq qeyri-effektiv fəaliyyətdə, məqsədə nail olmaq üçün uğurlu yeni üsul seçimində ləngimə yaradır. Emosiyanın bioloji nəzəriyyəsi bir neçə vacib fərziyyələrə əsaslanır.

Birinci fərziyyə - emosiya təkamül dövrü meydana çıxmış canlı aləmin daxili metabolik ehtiyacında və onların ödənilməsində qiymət vasitəsi kimi möhkəmləndirilmişdir. Emosiya canlı aləmə metabolik ehtiyacı tez və etibarlı qiymətləndirmək imkanı verir. Mənfi emosiya ümumi hissiyyat kimi orqanizmin bu və ya digər ehtiyacının təmin edilməsini stimula edir. Bir qayda olaraq hər hansı ehtiyac, məsələn, aclıq hissi, susuzluq, qorxu və s. subyektiv olaraq xoşagəlməzdir. Ehtiyacın təmin edilməsi müsbət emosiyada da subyektiv qiymətləndirilir. Müsbət emosiya ehtiyacın tez təmin edilməsinə, bu istiqamətdə fəaliyyətin sürətlə başa çatmasına yönəldilmişdir və davranışın icazə verilmə faktoru rolunu oynayır. Sanki tələb olunan maddənin axtarışının müvəffəqiyyətində subyektiv mükafatlandırır.

Məlumdur ki, məqsədə çatmaq üçün maneələrin dəf edilməsi çətinləşdikcə müsbət emosiya daha güclü olur. Məsələn, bəzən alpinist yüksək emosiya keçirmək xatirinə dağın zirvəsini fəth etməyə cəhd göstərir. İnsan qarşıya qoyduğu məqsədə nail ol-

duqda xoş hisslər keçirir. Beləliklə, insanın sosial fəaliyyətinin nəticəsi həmişə emosiya ilə qiymətləndirilir. Subyektiv duyğular insanın məqsədyönlü fəaliyyətində güclü stimül olur.

Eyni tip bioloji və sosial ehtiyacların təkrar ödənilməsi növün həyat prosesində və ya canlı aləmin bir neçə nəslində artıq həmin ehtiyacın əmələ gəlməsi onun emosional təzahürünü dəyişdirir.

Bununla nəinki ehtiyacın qiymətləndirilməsi başlayır, həmçinin həmin müsbət emosiya görünür ki, burada həmin ehtiyacın təmin edilməsi ilə müşayiət olunur və bu hal gündəlik həyatda “iştah” adı almış emosional hissiyatla müəyyən edilir. Belə ki, milli vərdislərə əsasən ac insanın müəyyən qida növlərinə qarşı təsəvvürü yaranır. Beləliklə, iştah sözü-qidaya ehtiyacları, cinsi, sosial marağa, biliyə, idman müvəffəqiyyətlərinə nail olmaq və s. kimi geniş mənada formalaşır. Başqa sözlə, iştah hər hansı məqsədə çatmaq marağıdır. Beləliklə, müəyyən ehtiyacın təkrar təmin edilməsi zamanı gələcək emosiyanın fəaliyyət nəticəsi görünür və heyvanın bu xüsusiyyətlərini aradan götürdükdə onlar məqsədyönlü fəaliyyəti pis həyata keçirir.



Petr Kuzmiç Anoxin (14 yanvar 1898, Volqoqrad - 5 mart 1974, Moskva) – rus fizioloqu, funksional sistemlər nəzəriyyəsinin yaradıcısıdır. Şərti reflekslərin öyrənilməsi üçün əsaslı yeni metodlar təklif etmişdir: sekretor-motor metodu, habelə şərtsiz möhkəmləndirmənin qəfil əvəzlənməsi ilə orijinal metod. Bular P.K. Anoxinin gələcək sinir sisteminin parametrlərinin olduğu mərkəzi sinir sistemində xüsusi bir aparatın meydana çıxması barədə nəticəyə gəlməsinə imkan verdi. (“Həyəcanın hazırlanması”). Sonradan bu aparat “ fəaliyyətin nəticəsinin qəbulu”adlandırıldı (1955). 1935-ci ildə P.K. Anoxin "təsdiq edilmiş afferentasiya" anlayışını təqdim etdi (1952-ci ildən“əks afferentasiya”; sonradan kibernetikada “əks əlaqə”). Daha sonra "Sinir fəaliyyətinin fiziologiyasında mərkəz və periferiya problemləri" adlı kollektiv monoqrafiyanın müqəddiməsində P.K. Anoxin funksional sistemin ilk tərifini vermişdir.

Nəticə etibarlı ilə emosional hissiyyat canlı aləmə ən müxtəlif ehtiyacları ödəmək üçün məqsədyönlü fəaliyyəti fəal surətdə qurmağa imkan verir.

İkinci fərziyyə - emosiya canlı aləmin etibarlı ünsiyyət vasitəsidir. Hər bir emosiya vəziyyəti xarici ifadənin təzahür formasıdır. O, vegetativ, mimika və davranış ifadələridir. Bu mənada mimika və ya heyvanın diş ağartması ən xarakterikdir.

Uşaq ilk dəfə yad itlə qarşılaşdıqda onun acıqlı və ya mülayim olduğunu hiss edir. Emosional ifadə heyvanlar arasında qarşılıqlı təsir imkanını yaradır. Emosional siqnallar xüsusilə növün daxilində xeyli güclü olur. Heyvanlarda emosional ifadə sürü daxilində və ya təklikdə məlumatların qarşılıqlı ötürülməsi üçün ən güclü vasitədir.

Emosiyanın ən mühüm əhəmiyyətlərindən biri də emosional gərginlik zamanı müvafiq səslərin, insanda isə sözlərin meydana çıxmasıdır. İnsanın nitq fəaliyyətinin əsasını subyektiv duyğular, yeni danışq hərəkətləri və ya əl-qol hərəkətləri ilə ünsiyyət yaratmağa imkan verir.

Üçüncü fərziyyə - emosiya xarici təsirləri qiymətləndirmə vasitəsidir. Emosiyanın köməyi ilə insan və heyvan xarici faktorların zərərli və əhəmiyyətli olmasını araşdırır. Dağıdıcı təsirlərə qarşı orqanizm daha tez emosional reaksiya ilə cavab verir. Beləliklə, emosiya xarici təsirlərin “pələngində” (kompas əqrəbi istiqamətində əşyanın görüldüyü və ya səsin eşidildiyi istiqamət arasındakı bucaq) özünəməxsus rol oynayır. Məsələn, diz oynağı zədələnmiş adam üçün necə uzanmaq, ağırlı ayağını necə qoymaq, onu hansı bucaq altında qatlamaq və s. çətin olur. Ancaq ağrı hissi xəstəni məcbur edir ki, müvafiq vəziyyət axtarsın, ağrı bir qədər azalsın və sağalmaq üçün yaxşı şərait yaratsın.

Beləliklə, emosiya subyektiv duyğu kimi uyğunlaşma əhəmiyyətli ifadədir. O canlı aləmin daha yaxşı yaşamasını təmin edir. Emosiya götürüldükdə uyğunlaşma prosesi pozulur. Odur ki, təkamüldə emosiya aparatı canlı aləmin xarici mühitə uy-

ğunlaşmasına, kifayət dərəcədə öz tələbatını ödəməsinə və yaşamasına imkan vermişdir.

Ç.Darvinin nöqtəyi-nəzərindən çıxış edərək demək olar ki, əgər emosiyalar insana zərərli və ya lazımsız təsir etsəydilər, onda bu emosiyalar uzun bir təkamül prosesindən keçib inkişaf edə və bugünkü günümüzdə gəlib çıxma bilməzdilər. Sual olunur ki, emosiyaların bioloji və fizioloji əhəmiyyəti orqanizm üçün həyati baxımdan nədən ibarətdir? Əgər canlı varlıqların ümumi xarakteristikasını versək, onda bunu iki mərhələdə nəzərdən keçirə bilərik:

I mərhələni tələbatların formalaşması mərhələsi, II mərhələni isə həmin tələbatların ödənilməsi mərhələsi adlandırmaq olar.

İnsanları və heyvanları elmi cəhətdən diqqətlə təhlil edərək demək olar ki, bu mərhələlər istənilən tələbatlara aid edilə bilər. Tələbatlar müəyyən emosional vəziyyətlə əlaqədirlər: əsasən də narazılıq, xoşagəlməz ağrı ilə. Əksinə, ödənilən tələbatlar isə xoşagələn, həzz, zövq verən emosiyalarla xarakterizə olunur. Adətən, insanın hər hansı bioloji tələbatının ödənilməsi yalnız həmin tələbatın aradan götürülməsi kimi deyil, müsbət emosional yaşantı kimi də təsir edir. Fizioloji nöqtəyi-nəzərdən qarşımızda belə bir məsələ durur: bütün proseslərin mahiyyətini açmaq. Bunu aydınlaşdırmaq üçün hansı konkret mexanizmlərin təsiri nəticəsində təmin edilən tələbatların müsbət emosional vəziyyət yaratdığını bilmək lazımdır. Bioloji vəziyyətin əsas mahiyyəti budur: əgər hər hansı tələbatın ödənilməsi ilə əlaqədar olaraq təmin olmaq hissi müsbət emosional vəziyyət yaradırsa, bu zaman mütləq əks informasiya (mövcud hərəkətin, davranışın nəticəsi) hərəkət akseptorunun aparatı ilə üst-üstə düşməlidir. Əks halda, insanda və heyvanda dərhal çatışmazlıq, natamamlıq hissi yaranır ki, bu da hər hansı bir canlıyı yeni informasiya axtarışına sövq edir. Emosiyaların bioloji vəziyyətini formulə edərkən qeyd etmək lazımdır ki, hər kəs öz şəxsi təcrübəsindən bilir ki, hər hansı bir aktın yerinə yetirilməsi zamanı baş verən uğursuzluq, təmin olunmamaq (qane olmamaq) in-

sanlarda çətinlik və narahatlıq kimi duyğular yaradır. Burada belə bir əsas yaranır ki, bütün emosional vəziyyətlər ən aşağı və ən kobud vəziyyətlərdən başlamış ən yüksək sosial emosiyalara qədər (cəmiyyətdən gəlmiş emosiyalar) hər birində fizioloji ax-tarışa (müəyyən bir arxitekturaya) mövcuddur. Bu fizioloji ar-xitektura ümumi qanunauyğunluq kimi nəzərdən keçirilə bilər. Məhz bu cür qanunauyğunluq və belə universal quruluş sayə-sində insanın emosional vəziyyətlərində çox yüksək inkişaf baş vermişdir. Bu inkişaf ilkin, primitiv bitki mənşəli duyğulardan başlamış ən yüksək spesifik insan davranışının formalaşmasına-dək davam etmişdir.

2.8. Emosiyaların frustrasion nəzəriyyəsi

Bu nəzəriyyə mənfi emosiyaların yaranmasını tələbatların ödənilməməsi, uğursuzluğun nəticəsi kimi izah edir. Mövcud vəziyyətdə söhbət abstrakt, hissiz, quru emosiyalardan gedir, burada emosional reaksiya nəticəsində müşahidə olunan şərtsiz reflekslər qıcıqlandırıcıların qiyməti kimi yox, məqsədə çatmaq üçün tələbatların ödənilməsində əldə olunan müvəffəqiyyətin qiyməti kimi (daha dəqiq müvəffəqiyyətsizlik) əmələ gələn emosiyalardan danışırıq. Bu emosiyalara peşmançılıq, qəzəb, qorxu, hiddət, nifrət və s. aiddir.

Bu nəzəriyyənin işlənilib hazırlanmasına *C.Dyui* (Dewey) səy göstərmişdir. O güman etmişdir ki, emosiyalar o vaxt yaranır ki, onda instinktiv fəaliyyətin və ya davranışın iradi formasının mümkünlüyü çətinlik törədir. Eyni zamanda həyatın yeni şərtlə-rinə adaptasiya olunanda insan emosiya keçirir. *C.Dyui* yazırdı ki, emosiyaların psixologiyası – ideal, gərgin vərdiş və ya adap-tasiyadır, ancaq orqanik dəyişiklik isə adaptasiya üçün bu mü-barizənin təzahürüdür.

Emosiyaların koqnitiv faktorlardan asılılığı baxımından da müxtəlif nəzəriyyələr mövcuddur. Onların arasında birinci növ-bədə *L.Festingerin* koqnitiv dissonans nəzəriyyəsinin xüsusi ro-

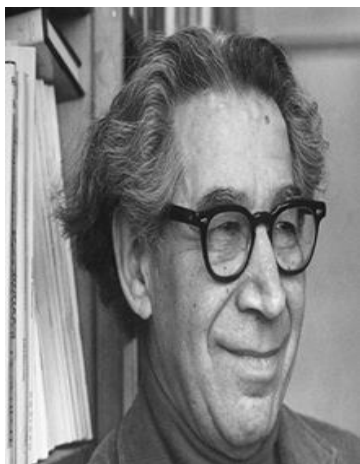
lu vardır və onu qeyd etmək lazımdır. Onun əsasını dissonans anlayışı təşkil edir. Dissonans – bu əks emosional vəziyyətdir, hansı ki, subyektin obyektə psixoloji informasiya əldə etdiyi situasiyalarda yaranır.

Bu nəzəriyyə ilə razılaşaraq qeyd etmək olar ki, müsbət emosional yaşantılar insanda o zaman yaranır ki, onun gözlədiyi ilə mövcud fəaliyyətin nəticəsi uyğunluq təşkil etsin, konsonansda olsun. Mənfi emosiyalar isə o zaman yaranır ki, insanın gözlədiyi ilə mövcud fəaliyyətin nəticəsi uyğunluq təşkil etmir, dissonans baş verir. Koqnitiv dissonansın subyektiv vəziyyəti adətən insan tərəfindən diskomfort kimi yaşanır və insan tezliklə ondan uzaqlaşmağa çalışır.

Bunun üçün onun iki yolu var: birincisi, öz gözləmələrini dəyişmək, yəni reallığa uyğunlaşdırmaq; ikincisi, yeni məlumat əldə etməyə cəhd etmək, hansı ki, əvvəlki gözləmələrlə uyğunlaşdırmaq.

Müasir psixologiyada koqnitiv dissonans nəzəriyyəsi, hər şeydən əvvəl, ən müxtəlif situasiyalarda insanın cəhdlərini və onun fəaliyyətini aydınlaşdırmaq üçün istifadə olunur.

Bundan əlavə, koqnitiv faktorlardan insanın davranışının determinasiyası və emosional vəziyyətlərin əmələ gəlməsi daha



Leon Festinger (8 may 1919 - 11 fevral 1989) - ABŞ sosial psixoloqu. O, bir çox təcrübələri, xüsusilə Koqnitiv dissonans və Sosial müqayisə nəzəriyyələri ilə tanınır. L.Festinger Koqnitiv dissonans tədqiqatını 1954-cü ildə Minnesota Universitetində işləyərək başlamışdır. Tədqiqatın nəti-cələrini o, Koqnitiv dissonans nəzəriyyəsi (Theory of Cognitive Dissonance (1957) kitabında qeyd etmişdir. Festingerin digər mühüm ideyası onun Sosial müqayisə nəzəriyyəsi (Social comparison theory (1954)) ilə ifadə olunur.

çox diqqət mərkəzindədir, nəinki orqanik dəyişikliklərdən.

Bu nəzəriyyənin bir çox tərəfdarları hesab edirdilər ki, situasiyanın xarakterinə koqnitiv qiymətləri emosional yaşantıların xarakterinə təsir edir.

Bu nəzəriyyənin doğruluğunu təsdiq edən bir çox tədqiqatçılara baxmayaraq, dissonans zamanı müsbət emosiyaların yaranmasını sübut edən tədqiqatlarda var. C.Xantın (Hunt) fikrincə, müsbət emosiyaların yaranması üçün mütləq yönəliş və siqnal arasında fikir ayrılığı və bəzi “optimal ziddiyyət” (yenilik, qeyri-adilik, uyğunsuzluq və s.) dərəcəsi təyin etmək lazımdır.

Əgər siqnal əvvəlkindən fərqlənmirsə, onda o, maraqsız kimi qiymətləndirilir, yox əgər çox güclü fərqlənmirsə, onda təhlükəli, xoşagəlməyən, qıcıqlandırıcı kimi görünür və s.

2.9. S.Şexterin emosiyaların koqnitiv-fizioloji nəzəriyyəsi

Əgər periferik nəzəriyyə təsdiq edirsə ki, müəyyən emosiyanın yaranması üçün orqanizmin xüsusi vəziyyəti əsasdır, buna əks mövqedə duranlar emosiyanın determi-nantlarını intellektual və ya idraki sahədə axtarırdılar. Psixologiyada inkişafın ilkin mərhələlərində XIX əsrin 20-ci illərində istənilən emosiyanı təsəvvür və onların dinamik vəziyyətinin (ləngimə və tezlik-sürətli) nisbətinin yaşanılması kimi nəzərdən keçirən, alman filosofu və pedaqoqu Qerbartın ideyalarından istifadə olunurdu. Bu yaşantılar müqayisənin nəticəsi olaraq konfliktli xarakter daşıya bilər: məsələn, rəhmətə getmiş atanın surəti, xatirədə qalan canlı atanın surəti ilə müqayisədə kədər hissini yaradır. Öz növbəsində bu emosional vəziyyət qeyri - iradi olaraq, reflektor şəkildə kədər və qəmi xarakterizə edən göz yaşları və digər orqanik dəyişikliklərə səbəb olur.

Belə təsvir Ceyms və Langeni qane etməsə də tədqiqatçıların böyük bir qismi buna əsaslanırdılar. Hətta Ceymsin tələbəsi Con Dyui Darwinin emosiyanın vərdiş adlanan ideyasına əsaslanaraq (birinci prinsip) adaptasiya mexanizmi terminlərində

emosiyanın rolunu təsvir edir, emosiya xüsusən hərəki stereotipin pozulması zamanı, yəni hərəkət planı ilə real şəraitdə onun həyata keçirilməsi arasında uyğunluğun olmaması zamanı meydana gəlir. Beləliklə, Dyuiyə görə, sevinc fərd tərəfindən gözlənilən, lakin nəzərdə tutulduğundan əvvəl baş verən bir şeyin yaranmasıdır.

Dyuinin digər müasiri *Ayronz* bu ideyanı bütövlükdə adaptasiya üzərinə şamil edib, düzgün qeyd edir ki, emosiyalar insanın özünə, digər insanlara və dünyaya olan münasibətini ifadə edir (İrons). Uyğunsuzluq ideyası emosiyanın yaranma şəraiti kimi (real vəziyyətə uyğun olmayan proqnoz) sonralar Karvenin (Carver) emosiya təsvirlərində ətraf aləmdə gözlənilməyən dəyişikliklər zamanı ali nəzarət səviyyələrinin fəallaşması kimi (Carver) istifadə olunmuş və bu daha sonra Dyui tərəfindən emosiyanın konflikt nəzəriyyəsinin bünövrəsinə qoyulmuşdur (Angier, Howard).

Bu ideyalara əsaslanaraq rus fizioloqu P.V. Simonov hərəkət sferası ilə uyğunsuzluq prinsipini bütün digər fəallaşma sferalarına şamil etmişdi. O, emosiyanı özünün “informasiya nəzəriyyəsi”ndə uyğunsuzluq signalı, vacib və əldə olan məlumat arasında aktual tələbat və fərqlərin funksiyası kimi nəzərdən keçirərək emosiyaların formuluunu yaratmışdır.

Nailiyyət motivasiyası nəzəriyyəsinin yaratıcıları *Mak-Klelland* və *Atkinson* hesab edirlər ki, stimulun təsiri nəticəsində ilk (endogen) emosiyanın yaranmasından sonra aktualıq və gözləmələr arasında uyğunsuzluq emosiyaların determinantları olur. Çünki az dərəcəli uyğunsuzluq müsbət emosiya yaratsa da, yüksək dərəcəli uyğunsuzluq mənfi emosiyaya səbəb olur (McClelland).

Bu nəzəriyyə emosiyanın psixoloji anlamı üçün az dərəcədə kömək edə bilər. Çünki olduqca ümumi xarakter daşıyır və konkret emosional hadisələrin determinasiyasını başa salmır. Hər bir psixi proses pragmatik (hadisələrin zahiri əlaqə və ardıcılıq cəhətdən təsviri) qeyri-aydınlığı ilə səciyyələnilir, belə ki,

bu pragmatik qeyri-müəyyənliyi olmayan istiqamət və ya məqsədə yönəliş (Qalperinə görə, bu, psixikanın mərkəzi funksiyasıdır) avtomatlaşdırılmış vərdişin yerinə yetirilməsi zamanı öz mənasını itirir.

Raysenzayn və *Şenpflyuqun* qeydlərinə görə, emosianın yaranmasında idraki proseslərin rolu haqqında ilk psixoloji fikirlər Berlin Universitetinin Eksperimental Psixologiya İnstitutunun direktoru və fəlsəfə üzrə professoru Karl Ştumpfanın işlərində meydana gəlmişdi. Bu işlərdə emosianın obyektinin qiymətləndirilməsi nisbətində fərdin inamı yaranan emosional hadisə üçün son dərəcədə əhəmiyyətə malikdir (Reisenzein, Schönflug).

Lakin qeyd etmək lazımdır ki, Ştumpfanın emosianın psixoloji təhlili fəlsəfi təhlillə (onun məqsədi - emosional hadisələrin real həyatda öyrənilməsi deyil, emosianın ontoloji təbiətinin axtarışdır) birgə götürülür. O, Vıqotski kimi affekt və intellektin əlaqələnməsini dəqiq - empirik deyil, universal problem kimi əsas götürür. Təsadüfi deyil ki, Ştumpfanın adı empirik yoxlanıla bilən və dəqiq nəzəriyyələrin yaradılması yolu ilə gedən, müasir emosiya psixologiyasından kənar edilmişdir.

Emosianın müasir koqnitiv nəzəriyyəsinin yaradılmasında təsəvvürlərini empirik yoxlanıla bilən fərziyyələr əsasında quran *Stenli Şexterin* və *Riçard Lazarusun* (Schachter, Singer, Lazarus) böyük rolu olmuşdur. Bu nəzəriyyə koqnitiv psixologianın inkişafı nəticəsində yaranıb və emosiyaların yaranmasında əsas mexanizimlərin koqnitiv proseslər olması fikirini əks etdirir. Nəzəriyyə S.Şexter (Schachter, Singer) tərəfindən kolleqaları ilə birlikdə emosiyaların koqnitiv nəzəriyyəsi çərçivəsində işlənib hazırlanmışdır. Bu nəzəriyyəyə müvafiq olaraq hər hansı bir hadisə və ya situasiya həyəcan (ehtiras) yaradır ki, bu da insanda onun mahiyyətini qiymətləndirmək zərurəti yaradır. S.Şexterə görə, emosiyaların yaranmasında qavranılan stimullar və onun sayəsində orqanizmdə yaranan fizioloji dəyişikliklər insanın keçmiş təcrübəsinə təsir edir və indiki anda yaranan tələbat və

maraqlara əsasən situasiyanı qiymətləndirir. Bu qaydayla visseral reaksiya emosiyanı birbaşa deyil vaistəli çağırır. Bu nöqteyi-nəzərdən əsasən emosiyaların yaranması baş vermiş situasiyanın (fenomenə istinad etmə ifadəsi zamanı) qiymət dəyişikliklərinin təyin olunmuş şifahi təlimatı və emosiogen informasiyası ilə şərtlənə bilər.

Şexter məşhur eksperimentlərindən birində yuxarıda da qeyd edildiyi kimi, Ceyms-Langenin nəzəriyyəsini yoxlamağa çalışmış və o, bu eksperimentə passiv iştirakçıda emosiyanın yaradılması modelindən imtina etmək hökmü ilə başlamışdır. Onun fikrinə görə, bədənimizdə baş verən proseslər bizim anlamağımızın və izahımızın obyektidir. Şexter və onun kolleqası Ceferson Sinqer buna əsaslanaraq eksperimentlərini planlaşdırmışdılar.

Məntiqi mühakimə belə qurulmuşdur. Emosiya psixologiyasının məlum olan bütün mənbələrinə əsasən (həmçinin Ceyms-Lange), emosiyanın yaranmasında ən azı iki komponent iştirak edir:

1. fizioloji vəziyyət (ən sadə variantda – orqanizmin oyanması);

2. idraki proseslər (ən azı qavrama səviyyəsində).

Bu komponentləri eksperiment zamanı müstəqil dəyişən kimi manipulyasiya etmək olurmu? Şexter və Sinqer – Niyə də yox?! - cavabını verərək aşağıda göstərilən müstəqil dəyişənləri olan çoxlu qrupların dizaynını qurdular:

- 1) epinefrin (sintetik adrenalin) inyeksiyasının əmələ gətirdiyi oyanma vəziyyəti;
- 2) iştirakçıların əldə etdiyi və ya əldə etmədiyi məlumat;
- 3) eksperiment zamanı partnyorun emosional vəziyyəti.

Özünün daha erkən tədqiqatlarında Şexter hər hansı bir hadisədən əvvəl narahatlıq və qorxu keçirən insanların, bu gözləmə müddətini tək yox, kiminləsə keçirməyə üstünlük verdiklərini kəşf etdi (Schachter). Festinqerin şagirdi olan Şexter insanların həyəcanının həmin situasiyada digər insanın həyəcanı ilə müqayisə etməklə bu tədqiqatları özünün daxili gərginliyini aydınlaşdırmaq istəyi kimi başa salırdı.

Bu tədqiqat *Kennon və Maranonun* (Cannon, Maranon) daha əvvəlki tədqiqatları kimi Şexteri və Sinqeri emosiyanın yaradılmasında həlledici rolun idraki komponentə məxsus olduğu fikrinə gətirdi, yəni fizioloji oyanma özlüyündə tam emosiyanı yarada bilməz. Belə ki, Maranonun eksperimentində 210 iştirakçıya adrenalın inyeksiyası vurulur. Bundan sonra onlar öz vəziyyətlərini təsvir edirlər; onlardan 71%-i yalnız fizioloji simptomları qeyd etdilər (ürəyim daha tez döyünür kimi), qalanlar isə vəziyyətin emosiyaya oxşadığını qeyd edirdilər. Şexter və Sinqer Maranonun eksperimentini tamamlamaq fikrinə düşdülər. Onlar oyadıcı inyeksiyadan əlavə tam emosiyanı hiss etmək üçün iştirakçılara idraki istiqamətlər verdilər. Onlar tərəfindən 3 (üç) hipoteza irəli sürülmüşdür:

I. Oyadıcı inyeksiyanı qəbul edən, lakin onun nəticəsi haqqında məlumatı olmayan iştirakçılar öz vəziyyətlərini idraki elementlərdən asılı olaraq interpretasiya edəcəklər. Bu elementlər sevinc hissini oyadılmasına meyillidirsə, yəqin ki, iştirakçılar sevinc hiss edəcəklər, əgər qəzəbə meyillidirsə, yəqin ki, qəzəb hissi olacaq, lakin hər ikisində eyni fizioloji oyanma vəziyyəti baş verəcək.

II. Əgər oyanma inyeksiyasını qəbul edən iştirakçıların onun nəticəsi haqqında məlumatları varsa (yəni öz vəziyyətləri haqqında qeyri-emosional aydınlaşmaya malikdirlər), bu zaman idraki elementlərin olmasına baxmayaraq onlarda emosiyaya yaranmayacaq.

III. Əgər iştirakçılara oyadıcı inyeksiya verilməyibsə və yaranmış situasiyada idraki elementlər varsa, belə emosiyaya yaranmayacaq.

“Saproksin” vitamin kompleksinin görmə qavrayışına təsirini öyrənən zaman tədqiq olunanlar təsadüf nəticəsində dörd şərtə görə bölündülər: üçü eksperimental, biri kontrol şəraitdə tədqiq olunanlar. Bu seriyanın məqsədi birinci müstəqil dəyişənin iki mənasının bölünməsi idi (oyanma - oyanmanın olmaması).

Eksperimental şəraitdə tədqiq olunanlara *epinefrin*, kontrol şəraitdə tədqiq olunanlara *plasebo* (oyanma vəziyyətini yaratmayan neytral duzlu məhlul) inyeksiyasını vururdular.

Üç eksperimental situasiya bir-birindən yalnız nəticə haqqında məlumatlılıq dərəcəsinə görə fərqlənirdi (ikinci müstəqil dəyişən):

1) birinci qrupa epinefrin inyeksiyasının nəticəsində subyektiv hiss oluna biləcək şeylər haqqında dəqiq məlumat verirdi: onlara yaxın 15-20 dəqiqə ərzində əllərin titrəməsi və üzün yanması, ürəyin döyüntülərinin artması haqqında deyirdilər;

2) ikinci qrupa epinefrinin nəticəsi haqqında heç bir məlumat verilmirdi;

3) üçüncü qrupa isə epinefrin inyeksiyasının nəticəsi haqqında səhv məlumat verirdi ki, ayaqlarınız keyləşəcək, bədənin bəzi hissələri göynəyəcək və bir az başınız ağrıyacaq.

Qəzəb və ya sevincə (üçüncü müstəqil dəyişən) meyilli idraki elementlər eksperimentatorun köməkçisi tərəfindən xüsusi olaraq tətbiq olunurdu. İnyeksiyadan sonra tədqiq olunanlardan xüsusi otaqda “Saproksin” vitamininin qanda tamamilə həll olunması üçün 20 dəqiqə gözləmək xahiş olunurdu”, bu otaqda ondan başqa bir iştirakçı da olurdu; bununla yanaşı, eksperimentator otaqda səliqə-səhmanın olmadığı üçün üzr istəyirdi. “Partner bu vaxt ərzində ya eyni yarı (məüyyən ardıcılıqla: kağız şariklərini zənbilə ataraq basketbol oynayır; kağız təyyarələrini uçurur, masa üstündə qülləni düzəldir və s.), ya da son dərəcədə acıqlı olmasını və qəzəbi (bu vəziyyətlər 20 dəqiqə ərzində sorgunu doldurmağı xahiş edən eksperimentator tərəfindən səmərəli olmayaraq modelləşdirilmişdir) nümayiş etdirir. Partner həmin iştirakçının hansı qrupdan olduğunu bilmirdi.

Nəticədə birində 22-27 iştirakçı olan 7 qrup formalaşdı (qəzəb vəziyyətində üçüncü qrup eksperimental şəraitdə iştirak etmirdi-dezinformasiya) (eksperimentdə cəmi 184 tələbə iştirak

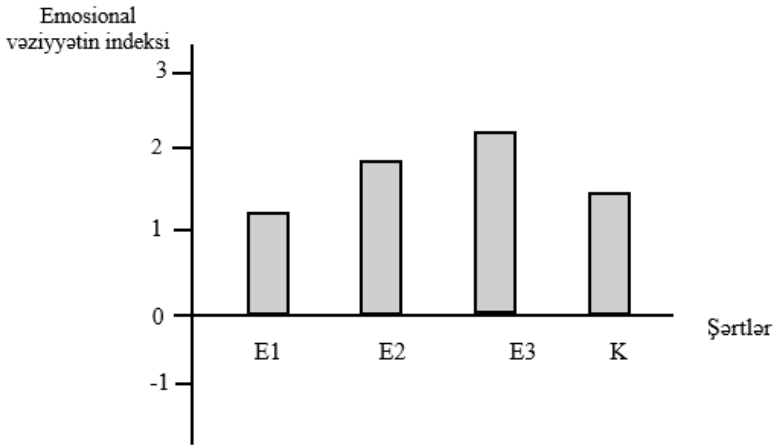
rak etməyə razılaşmışdır).

İynədən sonra və partnerin gəlişinin gözlənilməsi zamanı onlardan likert (şadlıq, sevinc) tipli sorğunu doldurmaq xahiş olunurdu. Burada onlar şəxsi emosional vəziyyətin xüsusiyyətləri və təzahürü dərəcəsi haqqında iki açıq suala cavab verməli idilər; sonra isə nəbz ölçülürdü. Bundan sonra onları aldatdıqlarına və eksperimentin artıq keçirildiyinə görə üzr istəyirdilər. Sonra onlardan eksperiment haqqında düşüncələri, inyeksiya ilə bağlı hiss etdiklərini yeni bir sorğuda qeyd etmələri və eksperimentin məqsədi, gedişi haqqında fikirlərin söylənilməsi xahiş olunurdu. Gözləmə müddəti ərzində tədqiq olunan qezel güzgü vasitəsi ilə müşahidə olunurdu.

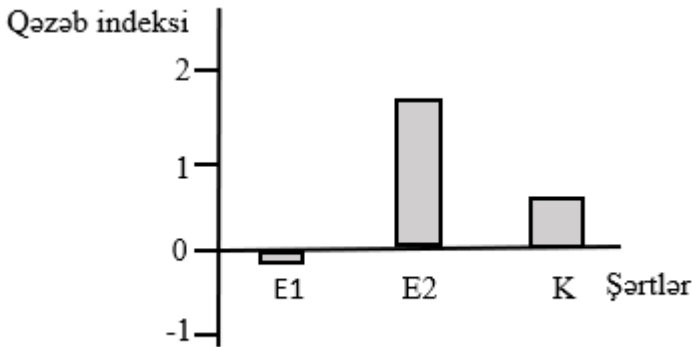
Bu eksperimentin nəticəsi göstərdi ki, a) yaranan emosiyaların xarakteri oyanmanın vəziyyəti ilə yox, təhrikedici situasiyanın xarakteri ilə əhəmiyyətli dərəcədə bağlıdır; b) eyforiya vəziyyətindəki ən böyük fərqlər məlumatlı və məlumatsız iştirakçılar arasında olur. Məlumatsız şəraitin olmadığı qəzəb vəziyyətində isə bu informasiyalı və informasiyasız iştirakçılar arasında baş verirdi.

Bu nəticələr Şexter və onun davamçılarına *Emosiya = Dərketmə × Oyanma* formulunda determinə komponentinin idraki komponent olduğunu söyləməyə imkan verdi. Bu əhəmiyyət kəsb edən fərqlər kontrol və eksperimental qruplar arasında yaranmadı (Ceyms-Langenin nəzəriyyəsinə görə isə məhz belə olmalı idi).

Fərqlər məhz inyeksiyanın nəticəsi haqqında adekvat məlumatlı və məlumatı olmayan (qəzəb vəziyyətində) və ya səhv məlumatlı olan iştirakçılar (eyforiya vəziyyətində) arasında oldu (Schachter, Singer).



Şəkil 2.2. Şexter-Sinqer eksperimenti (emosional vəziyyətin indeksi)



Şəkil 2.3. Şexter-Sinqer eksperimenti (qəzəb indeksi)

Sonralar Şexter və onun davamçıları iştirakçılara verilən sadə məlumatlar əsasında müstəqil dəyişən rolunda çıxış edən bir sıra incə (ağıllı) eksperimentlər keçirdilər. Bunun vasitəsilə tədqiqatçılar emosional hadisələrdə əhəmiyyətli dəyişikliklər əldə etmək istəyirdilər (Nisbett, Schachter, London, Monello, Valins).

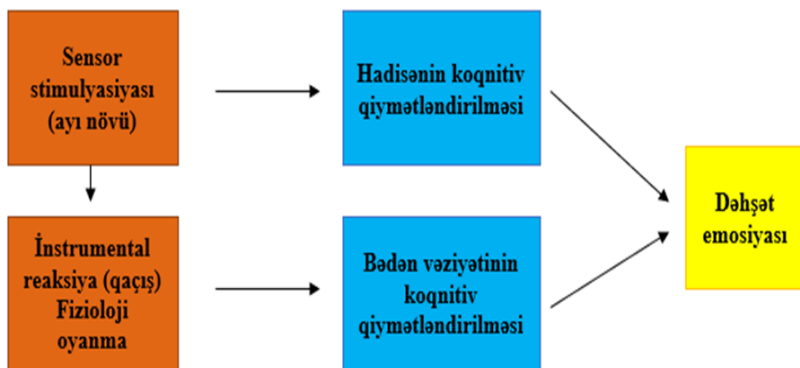
Öz növbəsində *Stuart Valinz* öz eksperimentində kişi iştirakçılarına seçilmiş, jurnalından 10 qadın şəkilini göstərirdi və onlardan daha gözəllərindən üçünü seçməyi xahiş edirdi. Bu iştirakçıların sinələrinə səs gücləndiricilərinə qoşulan xüsusi manjet bərkidilirdi ki, guya bunun vasitəsilə iştirakçılar öz ürək döyüntülərini eşitsinlər. Ürəyin tez döyünməsi (və ya dəyişikliyin olmaması) eksperimentator tərəfindən yalan əks əlaqə vasitəsilə idarə olunan müstəqil dəyişən idi. Nəticədə praktik olaraq bütün iştirakçılar ürəyin döyüntüsü dəyişdiyi zamanda eyni üç şəkli seçmişdilər. Baxmayaraq ki, hamısı bu səslərə heç fikir verməmişik deyə cavab vermişdilər (Valins). İştirakçılar öz seçimlərini, bu ürək döyüntülərinin eksperimentator tərəfindən iradi olaraq idarə olunmasını bildikdən sonra belə dəyişdirmədilər (Valins).

Bu eksperimentdə şəkillərə baxışın vaxtını əhəmiyyətli dərəcədə azaltmaqla (5 saniyəyə qədər) təkrar olunması ekspress (sürətli) şəraitdə möhkəmləndirilmiş və möhkəmləndirilməmiş şəkillərin seçimi ilə adi şərait arasındakı fərqi yüksək olmadığını göstərdi (Barefoot, Straub). Bu isə yalan dəyişikliklər və dəqiq təsvirlər haqqında məlumatın əlaqələndirilməsi üçün müəyyən qədər vaxtın lazımlığını göstərir.

London və *Monello* tərəfindən darıxmanın yaşanılmasının koqnitiv determinasiyası üzrə daha sadə eksperiment keçirilmişdir. Müəlliflər iştirakçılara (təsadüf nəticəsində iki şərtə görə bölünən) 20 dəqiqə ərzində yerinə yetirilən eyni tapşırıqları (şəkillərə görə TAT hekayəsinin qurulması) təklif edirdilər. Birinci şərtə səhv saatin (bununla belə iştirakçılardan fizioloji dəyişiklikləri qeyd etmək bəhanəsi ilə qol saatlarını yığırdılar) köməyi ilə iştirakçıların bir hissəsinə tapşırığın yerinə yetirilmə müddətini 10 dəqiqə, digərlərinə isə 30 dəqiqə kimi müəyyənləşdirilirdi. Eksperimentator 20 dəqiqədən sonra qayıdır və iştirakçılardan tapşırığı yerinə yetirmənin son vaxtını qeyd etməyi və bir neçə suala cavab verməyi xahiş edirdi. Bunlar arasında daha vacib tapşırığın nə dərəcədə maraqlı (10 ballıq şkala ilə

qiymətləndirmə) və ya darıxdırıcı (ona uyğun şkala) olması haqqında iki qapalı və həyəcanın xarakteri ilə bağlı bir açıq sual var idi. Onlardan həmçinin vaxtın qavranılması haqqında da soruşulurdu (çox yavaşdan=0 çox tezə =10 qədər). Axırncı suala 10 dəqiqəli iştirakçılar 3,88 orta göstəricisini yığrdılar, 30 dəqiqəli iştirakçılar isə 8,97 orta göstəricisini yığrdılar. 10 dəqiqəlik şərtə marağın orta göstəricisi - 1,56, 30 dəqiqəlik də isə- 4,13 olurdu (London, Monello).

Bütün bu faktlar Şexteri fərdin həm özünün vəziyyəti, həm də xarici təsir haqqında əldə etdiyi məlumatın interpretasiyasının əsas faktor olduğu fikrinə gətirdi. Bu isə öz növbəsində emosional hadisənin intensivliyi, müddəti və keyfiyyətini müəyyən edir (Schachter). Bunu aşağıdakı sxemlə göstərmək olar.



Şəkil 2.4. Şexter nəzəriyyəsinə əsasən emosiyanın yaranması sxemi

Emosiyaların koqnitiv nəzəriyyəsinin xeyrinə olaraq belə bir fakt vardır-adrenalinin başlanmasıyla yaradılan visserial reaksiyalar eksperimentin şəraitindən və təlimatın xarakterindən asılı idi: bir dəfə o qəzəb reaksiyası yaradır, digərində isə qorxu, o

birində isə sevinc və s. Bundan başqa, sübut olunub ki, emosional yaşantının xarakteri və intensivliyi, onu yaşayan ətrafdakı insanlardan da asılıdır. Şexterin fikrincə, emosional vəziyyət iki komponentin qarşılıqlı təsiridir. Bu isə göstərir ki, emosional vəziyyət insandan-insana siraət edə bilər və bu insanların ətrafdakı ilə şəxsi münasibətindən də asılıdır (məs, mənim paxıllığımı çəkən şəxs mənim sevinc hissime şərik olub, o formada yaşaya bilməz).

Belə ki, Şexterin hipotezinin yoxlanılması bütün hallarda onu təsdiqləmir. Məsələn, emosional vəziyyətin neytral faktorlara əsasən səbəblərini sadalayarkən bütün hallarda o təəssüratın intensivliyinin azalmasına gətirib çıxarmırdı. Bu eksperimentlərin mənfi tərəfi ondadır ki, şəxsiyyətin alınmış üzde görünən yüksək həyəcanı, eyni zamanda stress vəziyyətində də özünü göstərməlidir. Sözü gedən metod klinikada da işlənilmişdi. X.Levental və A.Tomarken göstərir ki, qeyd edilmiş fenomen ancaq yeni şərtlərdə və neqativ effektin orta səviyyəsində əmələ gəlir.

2.10. M.Arnold-R.Lazarusanın emosiyaların idrak nəzəriyyəsi

S.Şexterin fikirlərinin ardınca bir çox alimlərin, o cümlədən M.Arnold və R.Lazarusun konsepsiyası gəlir.

M.Arnolda görə, idrak determinantı kimi obyektin intuiativ qiymətləndirilməsi gəlir. Emosiyalar həmçinin fəaliyyət prosesində bu qiymətləndirmənin ardı kimi çıxış edir. Əvvəlcə nəyisə görürəm, sonra təsəvvür edirəm ki, “nə isə” təhlükəlidir. Elə ki, mən bu təhlükəni hiss edirəm, qorxuram və qaçıram. Arnoldun fikrincə, biz qorxuruq, ona görə ki, bizi hədələyirlər.

O hesab edirdi ki, insan bilavasitə intuitiv üsulla digər predmetə mənsub olmaq istəyirsə, o şəxsdə həmin anda predmetə qarşı maraq yaranacaqdır.



Magda Blondau Arnold (Magda Barta-Blondau; 22 dekabr 1903 - 5 oktyabr 2002) avstraliyalı psixoloq. M. Arnold Trübauda anadan olmuşdur. 1939-cu ildə bakalavr təhsili aldığı Toronto Universitetində psixologiya təhsili almış, emosiya və əzələ gərginliyi arasındakı əlaqəni öyrənmişdir. Əsas tədqiqat sahəsi, beyin və hafizə arasındakı əlaqələri öyrənmək olmuşdur ki, bu məqsədlə 1975-ci ildə “Hafizə və beyin” kitabını yazmışdır. Hekayə ardıcılığı təhlilinə əsaslanan TAT adlı yeni bir metod yaratmışdır. Arnold 5 oktyabr 2002-ci ildə Arizona ştatının Tucson şəhərində vəfat etmişdir.

İnsan o an intuitiv olaraq belə nəticəyə gəlir ki, nə isə onun üçün təhlükəlidir, başa düşür ki, qaçmalıdır.

Fəaliyyət göstərmənin tendensiyası müxtəlif bədən dəyişiklikləri ilə ifadə olunur və emosiya kimi yaşanır. Arnolda görə, qiymətləndirmə qərəzsizliklə, yəni intuitivliklə də xarakterizə olunur.

Bu intuitiv qiymət müəllif tərəfindən abstrakt refleks mülahizədən fərqli olaraq hissi mülahizə kimi başa düşülür (Arnolda görə, qəzəb, ikrah hissi idrak prosesinə daha çox təsir edir).

Arzu olunan məqsədlərə çatmaq, xeyrin, zərərin, asanlıqın və çətinliyin qiymətləndirilməsi əsasında emosiyanın təsnifatını yaratmağa cəhdin olduğu sələf işlərdən biri məhz Maqda Arnolda məxsusdur. Arnold emosiyanın ənənəvi olan müsbət və mənfi bölgüsünə impulsiv və mubarizə emosiyanlarını əlavə etmişdi.

Cədvəl 2.1

Maqda Arnolda görə, emosiyanın klassifikasiyası (Arnold, 1960)

<i>İmpulsiv emosiyalar</i>				
	Obyektə münasibətdə emosiya (əv- vəlki və ya olmayan)	Olmayan obyektə qarşı emo- siya	Əldə olan obyektə- qarşı emo- siya	Emosiyanın nö- vü (istiqlamətə görə)
Lazım olan ob- yekt (xeyirli)	Sevgi, mə- həbbət	İstək, arzu	Həzz, se- vinc	Müsbət
Lazım ol- mayan obyekt (zərərli)	Ədavət, an- tipatiya	Nifrət, ik- rah	Kədər, qəm	Mənfi
<i>Mübarizə emosiyası</i>				
	Obyektin əldə olunması və ya ondan qa- çıışda çətinlik səviyyəsi	Olmayan obyektə qarşı emo- siya	Əldə olan obyektə qarşı emo- siya	Emosiyanın nö- vü (istiqlamətə görə)
Lazım olan ob- yekt (xeyirli)	Əgər əldə olunan kimi qavranılırsa	Ümid		Müsbət
	Əldə oluna bilməyən ki- mi qavranı- lırsa	Ümidsizlik		Mənfi
Lazım olmayan obyekt (zərərli)	Mümkün olan kimi qavranılırsa	Mərdlik, cəsarətlik	Qəzəb (mə- yusluq)	Müsbət
	Mümkün ol- mayan kimi qavranılırsa	Qorxu, dəhşət	Məyusluq	Mənfi

Cədvələ baxdıqca demək olar ki, müsbət və mənfi emosiyaların bölgüsü Arnold üçün əhəmiyyətli deyil. Çünki əsas kriteriya obyektin özünün qiymətləndirilməsi deyil, məhz obyektə uzaqlaşma və ya ona yaxınlaşma hərəkətinə tendensiyasıdır (və ya hazırlığı). Belə bölgüyə uyğun olaraq qəzəb zərərli obyektə yaxınlaşmağa səbəb olduğu üçün müsbət emosiya rolunda çıxış edir. Bununla yanaşı, digər tədqiqatçılar, həmçinin Lazarus obyektin zərərli kimi qiymətləndirilməsi zamanı müsbət emosiyaların yaranması ehtimalını inkar edir.

R. Lazarusun konsepsiyasında emosiyaların idrak determinasiyası əsas rol oynayır. O hesab edir ki, koqnitiv vasitə (Festinger, Şexter-koqnitiv nəzəriyyə) emosiyaların əmələ gəlməsi üçün vacib şərtədir. Ancaq o Arnolda görə təsdiq edir ki, onun “qiymət” anlayışı subyektivdir və müşahidəyə aid olan faktorlarla bağlı deyil. Bundan başqa, Lazarus Arnoldun emosiyaların “qiymətləndirilməsini” verdiyi bir çox fikirləri tənqid edir və razılaşmırdı (qiymətləndirmədə təkcə emosiyaların ifadə olunması fikri ilə razı deyildi).

R. Lazarusun konsepsiyasında iki əsas müddəə göstərilir:

1. Hər emosional reaksiyanın onun mahiyyətindən asılı olmayaraq dərk etmə və ya qiymətləndirmə vəziyyətinin xüsusi funksiyası var.

2. Emosional cavab özündə nə isə bir sindrom əmələ gətirir ki, komponentlərdən hər biri ümumi emosional vəziyyətdə vacib olanı (vacib olan emosional anı) əks etdirir.

Lazarusun konsepsiyasının əsas anlayışını “hədə-qorxu” təşkil edir. Gələcəkdə baş verəcək hər hansı bir təhlükəli qarşıdurmanın qabaqcadan hiss edilməsi əsasında qiymətləndirmə situasiya kimi başa düşülür. Qabaqcadan hiss etmə, idrak proseslərinin köməyi ilə edilən siqnalla vasitəsi ilə xəbər verilir. R. Lazarus affektiv reaksiyaların mahiyyətinə görə bu konsepsiyayı nəzərdən keçirmişdir. Belə ki, onun üçün emosiyalar birincidən axırıncı işə qədər nəzərdən keçirilərək 3 simptom qruplaşmaya malikdir-subyektiv həyəcan, fizioloji yanaşma və motor reaksi-

yalar. Əgər hər hansı stimül təhlükəli qiymətləndirilsə, o saat təhlükənin aradan qaldırılması prosesinə qarşı fəaliyyət aparılır. Təhlükənin olması isə onun kənar edilməsi ilə əlaqədar emosional reaksiyaların müxtəlif simptomlarında əks olunur. Beləliklə, emosiyaların yaranma sxemi aşağıdakı kimidir. Qavrayış-ilk qiymətləndirmə-yaranmış aktivlik-(qiymətləndirilən situasiyada fəaliyyətin şəxsi əhəmiyyəti)-ikinci qiymətləndirmə-fəaliyyət tendensiyası-emosiyaların yüksək yaranışından (həyəcanlandırma) fizioloji yanaşmada və fizioloji reaksiya tendensiyasında əmələ gəlməsi kimi özünü göstərməsi.

R.Lazarusa görə, ayrılıqda hər bir emosiya müxtəlif qiymətləndirmə ilə bağlıdır. Müəllifin təsəvvüründə qiymətləndirmənin determinantı situativ faktor kimi, yəni şəxsiyyətin o diapozonda yaranmış xassələri kimi əmələ gəlməsi müsbət dəyərləndirilir.

Burada hər hansı bir hadisə müxtəlif insanlarda müxtəlif qiymətləndirməyə və ya emosional reaksiyaya səbəb olur.

Ancaq qeyd etmək lazımdır ki, R.Lazarusun nəzəriyyəsinə qiymətləndirmə prosesinin təhlilinə diqqət yetirmək vacibdir (təhlükənin baş verməsi onun səbəbinin axtarılması və insanlarda bu hadisə zamanı emosiyaların yaranması).



Riçard Lazarus (3 mart 1922, Nyu-York - 24 Noyabr 2002, Walnut Creek) - Amerika psixoloqu. Lazarus 50-ci illərin sonlarında emosiya və stresin öyrənilməsi ilə bağlı eksperimental tədqiqatlar aparmışdır. 1966-cı ildə R.Lazarus özünün məşhur "Psixoloji stress və onunla mübarizə yolları" («*Psychological Stress and Coping Process*») kitabını nəşr etdirir. Emosional vəziyyətlərin araşdırılmasında geniş istifadə olunan bir sıra şkala və anketlərin (o cümlədən Lazarus nüsxə testi) müəllifidir.

Lazarus ilk olaraq stressin yaranmasında psixoloji proseslərin, yəni stressorun stimulu kimi, ümumilikdə vəziyyətin və psixoloji müdafiə proseslərinin qiymətləndirməsinin vasitəli rolunu qeyd etmişdir.

Lazarusa görə, təhlükəli şəraitə düşmə (yəni insan tərəfindən onun gələcəkdə hiss edilməsi), qiymətləndirmə prosesi əsasında müəyyən olunur. Lazarus emosional hadisələrin yaranmasında qiymətləndirmə prosesinin rolunu ilk dəfə qeyd edənlərdən deyildi. Lakin o, ilk dəfə olaraq bu prosesləri empirik öyrənməyə başladı. Lazarusun eksperimentində stressor rolunda Avstraliyada aborijen tayfalarının birində kişi cinsiyyət orqanları üzərində kobud ritual cərrahiyyə əməliyyatları haqqında sənədli film istifadə olunmuşdu.

Bu hadisə zamanı ritual əməliyyatların təsviri, dərinin elektroqəriciliyi əsasında ölçülən avtonom sinir sisteminin yüksək fəallığı və davranışda stressin əlamətləri ilə müşahidə olunurdu. Stres reaksiyasının təhlükəli situasiya kimi qiymətləndirilməsindən irəli gələrək Lazarus fərz etdi ki, dəyən zərərin qiymətləndirilməsi dərəcəsinin əsasını dəyişdirsək, stres reaksiyasını aradan qaldırmaq və ya azaltmaq olar. Bu fərziyyəni yoxlamaq üçün eyni filmdə üç fərqli səs müşayiəti (onlardan hər biri plyonkada çəkilən hadisə haqqında öz interpretasiyasını təklif edirdi) istifadə olunmuşdu.

Birinci səs müşayiəti hadisənin zərərli aspektlərini qeyd ediyinə görə travmatik, ikinci, inkar edici (burada hadisənin hər hansı zərəri inkar edilirdi), üçüncü isə ədalətli rəvayət (“intellektualizasiya”) xarakterini daşıyırdı. Sonradan bu filmin səssiz və həmin səsli variantların əmələ gətirdiyi təhlükə dərəcəsi və stressin fiziki indikatorları müqayisə olunurdu. Travmatik səsli müşayiət səssiz filmə nisbətən stres reaksiyalarının təzahürlərini əhəmiyyətli dərəcədə yüksəltdiyini və digər iki müşayiət – inkar və intellektualizasiya - stres reaksiyasını səssiz filmə nisbətən əhəmiyyətli dərəcədə aşağı saldığı müəyyənləşdirildi.

Kontrol olaraq taxta zavodunda bədbəxt hadisə haqqında film istifadə olunurdu: operatorlardan birinin barmaqları mişar ilə zədələnir; digərinin barmaqları dairəvi mişar ilə kəsilir; dairəvi mişarın yanında duran insan mişardan düşən taxta ilə öldürülür. Bu, təhlükəsizlik texnikası üzrə film idi və son ikinci hadisə baxanlara xüsusi kombinasiya olunmuş çəkiliş vasitəsilə göstərilmişdir.

Bədbəxt hadisələrin göstərişi zamanı müşahidə olunanların böyük əksəriyyətində sinir sisteminin avtonom fəallığının üç aydın anı qeydə alınmışdı. Film üçün “inkar” və “intellektuallaşdırma” prinsipi əsasında qurulan iki müşayiət mətni hazırlanmışdır. İnkaredici müşayiət zamanı göstərilənlərin mümkünsüzlüyü qeyd olunurdu, ikinci variantda isə müşahidə olunanları məsələn, ustanın işçilərə təhlükəsizlik prinsipinin nə dərəcədə aydın və inandırıcı başa salmasına diqqət verməyi xahiş edirdilər. Kontrol şəraitdə qısa şəkildə taxta zavodunda bədbəxt hadisələrin göstərilməsi haqqında söylənilirdi.

Nəbzın tezliyi və dərinin elektroqəçiriciliyi vasitəsilə bundan əvvəlki filmlərdə olduğu kimi, burada da mətnlərin filmə qarşı stres reaksiyasını əhəmiyyətli dərəcədə aşağı saldığı öyrənilirdi. Bütün bunlar Lazarusa stresin yaranmasının əsasında qiymətləndirmənin intellektual prosesinin durması nəticəsini çıxarmağa imkan verir. Özünün sonrakı işlərində Lazarus yenidən qiymətləndirmənin iki prinsiplial fərqli növ və ya mərhələsindən danışaraq modeli mürəkkəbləşdirir. Lazarusa görə, ilkin qiymətləndirmə stimulun fərdin müvəffəqiyyətinə nə dərəcədə toxunması (müsbət və ya mənfi mənada), və fərdin münasibət sistemi daxil olmaqla aparılır. İlkin qiymətləndirmənin əsas komponentinə aiddir:

- 1) məqsədin relevantlığı;
- 2) məqsədin konqruentliyi və ya qeyri-konqruentliyi;
- 3) məni-daxil etmə tipi.

Lazarusun fikrincə, ikinci qiymətləndirməyə fərdin özü üçün stimula münasibətdə real və ya təsəvvür edilən hərəkətlərin

edilməsinin mümkünlüyü daxildir. Yəni fərd qorxulu stimulun təhlükəsini nə dərəcədə aşağı endirə bilər. İkinci qiymətləndirmənin əsas komponenti:

- 1) inam-inamsızlıq;
- 2) qalib gəlmə potensialı;
- 3) gələcəyə ümid.

Məqsədin relevantlığı qiymətləndirilən stimula və ya situasiyanın fərdin məqsədlərinə və həyat tərzinə nə dərəcədə toxunmasına aiddir. Əgər o yoxdursa, emosiya yoxdur. Məqsədin konqruentliyi və ya qeyri-konqruentliyi qiymətləndirilən stimula və ya situasiyanın arzulara nə dərəcədə uyğun olub-olmaması (yəni fərdin məqsədlərinə çatmasına və həyat tərzinin saxlanılmasına kömək etməsi və ya mane olması) aiddir. Əgər kömək edirsə, konqruentlikdən, əgər kömək yoxdursa, onda qeyri-konqruentlikdən danışılır. Məni-daxil etmə tipi şəxsiyyətin və sosial identikliyin (dəyərlər, ideallar, özünüqiymətləndirmə, digər insanlar və onların həyatı haqqında təsəvvürlər və s.) müxtəlif aspektlərinə aiddir. Belə ki, özünüqiymətləndirmə və ya digərləri tərəfindən qiymətləndirmə təhlükə altında olduqda qəzəb, əks vəziyyətdə isə qürur hissi yaranır. Günah hissi mənəvi dəyərlərə qarşı səthi münasibət zamanı, xoşbəxtlik isə - böyük təhlükəsizlik və sağlamlıq hissi zamanı yaranır.

İkinci qiymətləndirmənin əsas komponentlərindən olan inam-inamsızlıq (həm daxili, yəni özünə istiqamətlənmiş, həm də xarici ola bilər) kimin bu frustrasiyanı əmələ gətirdiyini bələndən sonra yaranır (və ya daha pozitiv stimulyasiya), yəni baş verənlər həmin şəxsin sərbəstliyinin aktıdır mı?

Qalib gəlmə potensialı fərdin stimula situasiya ilə qarşılıqlı əlaqəsini nə dərəcədə tənzim etmək qabiliyyətinin olmasına aiddir. Söhbət real tənzim etmə və qalib gəlmədən yox, yalnız belə tənzim etmə zamanı fərdin özünün perspektivlərinin qiymətləndirilməsindən gedir. Ezop-Lafonten-Krılovun məşhur "Tülkü və üzüm" allegorik hekayəsi bu komponentin çox gözəl illüstrasiyasıdır. Tülkü üzümü əldə etmək cəhdinin qeyri-real

olduğunu başa düşən kimi üzümü təzədən qiymətləndirərək onun hələ kal olduğu nəticəsinə gəlir. Gələcəyə ümid insan həyatını stimül situasiya ilə əlaqəli, nə dərəcədə yaxşılaşdırma və ya korlaya bilməsinə aparır. Ovçu ayını uzun müddət ərzində axtarmağa, gözləməyə hazırıdı, çünki, əvvəlcədən nə etdiyini bilir.

Daha sonrakı işlərində Lazarus özünün modelini “koqnitiv-motivasion münasibətlər” nəzəriyyəsi adlandırır (Lazarus, Folkman). Onun fikrinə görə, emosiya nəzəriyyəsi emosional hadisələrin, klassifikasiyaların öyrənmə və aydınlaşdırılmasının strategiyasını müəyyən etməklə yanaşı, həm də bioloji universallığı və sosial mədəni faktları inteqrasiya etməklə, eyni zamanda çoxlu səbəb-nəticə ilə qarşılıqlı əlaqələnmiş proses və dəyişənləri izah etməlidir. Bununla yanaşı, emosiya nəzəriyyəsi ümumi qanunauyğunluğa əsasən xüsusi emosiyaların izahını ayrılıqda verməlidir.

“Koqnitiv-motivasion münasibətlər” nəzəriyyəsi adında münasibətlər sözü Lazarus üçün o deməkdir ki, emosiya həmişə fərdin və onun ətrafının, qavrayış da daxil olmaqla zərərli (mənfi emosiyalar üçün) və ya xeyirli (müsbət emosiyalar üçün) qiymətləndirilməsinin qarşılıqlı əlaqəsi deməkdir. Bu sadəcə xarici stressorun təsiri və ya intropsixi proseslərin təzahürü demək deyil. Beləliklə, hər bir emosiya özünün münasibətlər tipinin “nüvə”sini təmsil edir. “Motivasion” - emosiyalar əldə olunanın mümkünlüyünə reaksiya verir - həyati məqsədlərin əl çatmazlığı fərdin hər hansı keyfiyyətini və ya ierarxik məqsədlər növündə dispozişon dəyişəni ifadə edir, lakin emosiyanın bu hissəsini “interaktiv” edən də fərdin ətraf mühitinin tələbləri və imkanlarından çıxış etməsidir. Bununla yanaşı, Lazarusun emosional hadisələrin qeyri-emosional hadisələrdən ayrılmasının fizioloji meyarlarının axtarışı uğurla nəticələnmədi (Lazarus).

R.Lazarus konsepsiyasının detallar üzrə tənqidi təhlilini İ.A.Vasilyev vermişdir və o, bu konsepsiyayı bütövlükdə qiymətləndirərək emosional sferaya davranış və fəaliyyətdə bir sıra

iradlar tutmuşdur. İ.A.Vasileyev Lazarusun konsepsiyasını detalları ilə tənqid edir və bunlar aşağıdakılardır.

1. Emosiyalar yalnız idrak fəaliyyətinin nəticəsi kimi deyil, onun müvəffəqiyyətinə kömək edərək bu fəaliyyətin gedişində yaranır. Lazarus bunu inkar edir.
2. “Qiymətləndirmə” anlayışının iki mənası var: birinci emosiya özünün qiymətləndirmə funksiyasını (emosional qiymət) yerinə yetirir. İkincisi, Lazarus öz anlayışını psixologiyada mövcud olan qiymətləndirmə ilə əlaqələndirir, bu da onun işində qeyri-müəyyənlik yaradır.
3. R.Lazarus eksperimentlərində sadə idrak fəaliyyətindən istifadə edərək emosiyaların əmələ gəlməsinin qiymətləndirmədən asılılığını sübut edir. Ona görə fəaliyyətin qiymətləndirilməsi prosesi müəllifin hipotetik (fərziyyəyə əsaslanan) konsepsiyasında qalır.
4. R.Lazarus oyanma və motivləşməni eyniləşdirməklə, yəni bu anlayışı daraltmaqla əsassız olaraq emosiyaların motivləşmə nəzəriyyəsini tamamilə tənqid etmir.
5. Əgər emosiyalar qiymətləndirmənin sonuncu dövrü sayılırdısa, onda onun nəyə lazım olması izah olunmaz qalır.

Nəhayət, emosiyaların əmələ gəlməsinin yalnız idrakın aktivliyi ilə bağlanması doğru deyil.

Emosiya təkcə idrak fəaliyyətinin sonunda onun yekunu kimi əmələ gəlmir, idrak fəaliyyəti gedişində onun yüksək inkişafına (müvəffəqiyyətinə) səbəb olur. R.Lazarus bunu nəzərə almır.

Koqnitiv və ya daha dəqiq desək, koqnitiv-interaktiv nəzəriyyə (Şexter-Lazarus) öz növbəsində yüksək proqnozlaşdırma qabiliyyəti və effektivliyin geniş diapazonu ilə seçilərək, asan şəkildə yoxlanıla və asanlıqla formalaşdırıla bilməz. Lakin bu nəzəriyyə emosiya psixologiyası ilə məşğul olan müasir psixoloqların böyük əksəriyyəti üçün daha səmərəli oldu.

Everil (Averill) və Vaynerin (Weiner) ideyalarında müəyyən qədər göstərilirdiyi kimi koqnitiv nəzəriyyə emosiyaların psixo-

logiyasında və sosial psixologiyanın inteqrasiyasında böyük rol oynamışdır. Ceyms Everil Lazarusun birbaşa köməkçisi və şagirdi olmaqla müəlliminin “interaktiv” ideyasını davam etdirmişdir.

Everilə görə, xarici təsirin interpretasiyası orqanzmin vəziyyəti kimi fərd tərəfindən həmin anda onun üçün aktual olan sosial norma və rollar əsasında qurulur. Ona görə də emosiyalar fərd üçün aktual olan situasiyanın qiymətləndirməsini ifadə edən müvəqqəti sosial rolları təmsil edir. Sosial rollar termini sosial uyğunlaşdırılmış və aydın kontekstdə müxtəlif sosial hərəkətlərin mümkünlüyü mənasında istifadə olunur.

Ekspressiyaya daxil edilmiş rol davranışının fərqli keyfiyyətlərindən biri rəşional davranışın qəbul olunmuş sosial normalarının pozulmasından ibarətdir. Məsələn, hadisələrin normal gedişində kiməsə zərər vurmaq haqqında fikrinizi bildirmək sosial cəhətdən qəbul olunmazdır. Lakin qəzəb halında olan zaman belə qadağa asanlıqla aradan götürülür. Everilin hesab etdiyi kimi, məhz buna görə güclü emosiyalar ehtiras kimi yaşanırlar, sosial rol kimi yox. Çünki hər bir cəmiyyətdə mənfi (bəzən isə müsbət) emosiyaların təzahürü üçün hamıya məlum olan sosial məhdudiyyət var. Bu fərdə şüursuz olaraq nəzarətdən kənar olan hərəkətlərin məsuliyyətini müəyyən qədər öz boynundan atmağa imkan verir. Onun fikrinə görə, həmin mexanizm və bəhanələr müsbət emosiyalar zamanı yarana bilər.

Vaynerin atribusiyaya nəzəriyyəsinə emosiyaların dəyişməsinə əsas rolu və fərd tərəfindən həmin təsirin zərərli və ya xeyirli olması səbəbləri kauzal atribusiyaya aid edilir: bu atribusiyaya emosiyaları dəyişdirir və onun təzədən qiymətləndirilməsinə gətirir bilər. Tədqiqatlarının birində Vayner iştirakçılarında xoş və xoşagəlməz hadisələrin səbəblərini yada salmağı xahiş edir. Mənfi hadisələri yada salmaqla (onların fikirləşdiyi kimi özlərinin günahından baş verən) iştirakçılar sıxıntı, utancaqlıq hissi, onların günahından baş verməyən hadisələri yada salaraq - qəzəb hissi keçirirdilər. Bu məlumatı Vayner keçmiş hadisənin

kauzal atribusiyası xarakteri kimi başa salır: əgər məsuliyyət fərd tərəfindən özünə aid edilirsə (daxili atribusiya) - sıxıntı, utancaqlıq hissi yaranır; əgər digər insanlara aid edilirsə (xarici atribusiya) - onda qəzəb, nifrət və ya digər neqativ emosiyalar yaranır. Bu xüsusən əldə olunan uğurun və ya uğursuzluğun səbəblərinin interpretasiyası zamanı xüsusi vacib rol oynayır. Emosiyaların koqnitiv nəzəriyyəsini daha gec öyrənən tədqiqatçılar diqqətlərini məqsədəyönəlmiş davranış proseslərində mərkəzləşdirirlər (Ortony, Clore, Collins, Roseman, Antoniou, Roseman, Spindel, Jose) . Onlar qeyd edirlər ki, bu və ya digər hadisənin (keçmiş, indiki və ya gələcəkdə) insanlar tərəfindən yaşanılması bu hadisənin arzu olunan məqsədə çatma və ya çatmamasına daxil olma funksiyasıdır. Xüsusən Ortoni, Klour və Kollinz emosiyaları insanın dərk etdiyi hadisələri strukturlaşdıran koqnitiv sistemin (norma və qaydalardan ibarət olan) nəticəsi kimi nəzərdən keçirirlər.

2.11. P.V.Simonovun emosiyaların informasiya nəzəriyyəsi

P.V.Simonov emosiyaların əmələ gəlməsi haqqında orijinal bir fikir irəli sürmüşdür. O hesab edirdi ki, emosiya tələbatı təmin etmək üçün vacib olan məlumatların azlığı və çatışmazlığı nəticəsində yaranır. P.V. Simonova görə, emosional gərginlik dərəcəsi tələbatın gücü və məqsədə nail olmaq üçün vacib olan çatışmayan hər hansı bir informasiyanın ölçüsü ilə müəyyən olunur. Bu fikir “emosiya formulu” formasında ifadə olunur.

$$E = -T (\dot{I}_t - \dot{I}_m)$$

Burada E-emosiya, -T-tələbat, \dot{I}_t - tələbatın ödənilməsi üçün lazım olan informasiya, \dot{I}_m - tələbat yaranan anda subyektin fikrində olduğu informasiya.

Bu formoldan məlum olur ki, emosiyalar yalnız tələbat olduqda baş verir, tələbat yoxsa, emosiya da yoxdur. Beləliklə,

$T=0$ olarsa, onda emosiya sıfıra bərabər olur.

$$E=0 (\dot{I}_t - \dot{I}_m)$$

Əgər tələbat varsa, informasiya yoxdursa bu vaxt emosiya sıfıra bərabər olacaqdır $E=0$. Emosiyalar bir də o zaman yaranmır ki, insanın tələbatını ödəmək üçün bütün imkanlar əldə olunur. Əgər tələbatın məmnunluğu üçün subyektiv qiymət böyükdürsə, onda müsbət “+” emosiya yaranır. Əgər subyekt tələbatın məmnunluğu üçün olan imkanları mənfi qiymətləndirirsə, onda “-” (mənfi) emosiyalar yaranır. Bunu dərk edərək və dərk etməyərək insan daima informasiyanı müqayisə edir ki, tələbatın məmnunluğu üçün nə tələb olunur, nədən o düzəlib və müqayisənin nəticələrindən asılı olaraq müxtəlif emosiyalar hiss edir. Normal şəraitdə insan öz davranışını yüksək ehtimallı hadisələrin inkişafına istiqamətləndirir. Bunun sayəsində insan davranışı adekvat olur və onu məqsədə nail olmağa aparır. Tam normal şəraitdə emosiyaların köməyi olmadan da məqsədə çatmaq mümkündür. Ancaq aydın olmayan situasiyalarda insan tələbatını təmin etmək və insan öz davranışının təşkili üçün dəqiq məlumatla malik deyilsə, müəyyən siqnallara cavab vermək üçün başqa taktika seçməlidir.



Pavel Vasileviç Simonov (20 aprel 1926, Leningrad - 6 iyun 2002, Moskva) rus psixofizioloqu, biofizik və psixoloq. Tibb elmləri doktoru, professor. P.V. Simonovun elmi işləri ali sinir fəaliyyətinin fiziologiyasının öyrənilməsinə həsr olunmuşdur. O, öz əsərlərində davranışın beyinlə əlaqəsinə toxunmuş və bunu eksperimental şəkildə əsaslandırmağa çalışmışdır. P.V.Simonovun fənnlərarası xarakter daşıyan tədqiqatları insanın öyrənilməsi ilə bağlı fizioloqlara, psixoloqlara, sosioloqlara və digər elm sahələrində çalışan tədqiqatçılara elmi əsaslar verir.

P.V.Simonov yazır ki, həyatda ən yüksək məqsədə nail olmaq üçün məlumat çatışmazlığı insanlarda mənfi emosiyaların yaranmasına gətirib çıxarır. Məsələn, müdafiə zamanı məlumatların çatışmazlığı qorxu və həyəcan emosiyalarının inkişaf etməsinə səbəb olur. Emosiyalar yeni informasiya axtarışında analizatorların həssaslığının artması hesabına təkmilləşir. Bu isə xüsusi siqnallara daha geniş diapazonda cavab verməyə gətirib çıxarır və yaddaşdan informasiyanın çıxarılmasını yaxşılaşdırır. Bunun ardınca tapşırıqları həll edərkən (sakit vəziyyətdə müzakirə olunmayan) az ehtimallı olan və ya təsadüfi assosiasiyalardan istifadə oluna bilər.

Bu zaman məqsədə nail olma şansı artır. P.V. Simonovun bütün bu mühakimələrinə çətin ki, etiraz edən olsun. Ancaq iş ondadır ki, Simonov emosiyaların baş verməsinin bütün hallarını öz formulası ilə bağlayır və öz nəzəriyyəsinin ən doğru və əhatəli olduğunu iddia edir.

P.V. Simonov öz nəzəriyyəsinin və onda əsası qoyulmuş bu formulanın yaxşı tərəfini qeyd edərək hesab edirdi ki, “tələbatın ödənilməsi kimi müsbət emosiyalar” qəti şəkildə öz əksini tapmışdır. Ona görə ki, tələbat yox olduqda $E=T (\dot{I}_r - \dot{I}_m)$ bərabərliyində emosiyalar 0-a bərabər olacaqdır. Onun fikrincə, emosiyalar o vaxt yaranır ki, daxil olan informasiyalar əvvəlki proqnozdan yüksəkdir. Simonov müsbət və mənfi emosiyalar arasında fərqi qeyd edərək göstərir ki, canlı varlıqlar emosiyaları çağırmaqla davranışın müəyyən mexanizmini qiymətləndirir.

Beləliklə, P.V.Simonov Qərb psixoloqlarının (Hull) ”drayv reduksiyası” nəzəriyyəsini təkzib etməyə çalışırdı. Canlı sistemlərin tələbatların azaldılmasına çalışması ilə razılaşıaraq qeyd edir ki, ancaq tələbatların azaldılması və ya gücləndirilməsi müsbət emosional reaksiyaların yaranmasına səbəb olur.

O, P.K.Anoxinin baxışlarına da qarşı çıxır, hansı ki, reallıqda reduksiya nəzəriyyəsinin saxlanması özünün emosiyaların bioloji nəzəriyyəsində izah edilir. Anoxinə görə, “hər hansı bir

yanarmış tələbatın təmin olunmasında yanarmış müsbət emosional vəziyyət tipi, ancaq keçmiş fəaliyyətin nəticəsində alınmış tərs informasiya fəaliyyət akseptoru aparatı ilə üst-üstə düşdükdə yaranır. Əksinə, uyğun gəlməyən bütöv olmayan fəaliyyət akseptoru (qəbul edilən) aktının nəticəsində alınmış əks aferent göndərilmə mənfi emosiyaların yaranmasına səbəb olur. Simonovun nöqtəyi-nəzərindən mənfi emosiyaları kənarlaşdıraraq vital tələbatların ödənilməsi ancaq müsbət emosiyaların yaranmasına imkan yaradır, lakin onlara səbəb olmur. Əgər mənfi emosiyaların təsiri altında insan və ya heyvan mövcud emosional tələbatların ödənilməsinə can atırsa, bu da istər-istəməz müsbət emosiyaların yox olmasına gətirib çıxarır. Müsbət və mənfi emosiyalar arasında fərqləri qeyd edərək, P.V.Simonov göstərir ki, canlı varlıqların davranışları qarşılıqlı təsirə yönəldilib, müsbət emosiyalar yaratmağa və müsbət emosional vəziyyətlərin maksimizasiyasına qadirdi, ancaq minimizasiyanın sifirə qədər həddi var. Maksimizasiyanın isə belə bir həddi yoxdur. Çünki o nəzəri olaraq sonsuzdur. Bu vəziyyətdə Simonov güman edir ki, o dəqiq “drayv reduksiyası” nəzəriyyəsinə müsbət emosiyaların yaranması sferasını əlavə edir.

P.V.Simonov özünün informasiya nəzəriyyəsində emosiyaların yaranması haqqında çox maraqlı fərziyyələr irəli sürmüşdür. P.V.Simonovun nəzəriyyəsini ciddi olaraq B.İ.Dodonov tənqid etmişdir. Doğrudur, o psixologiyada P.V.Simonovun emosiyaların öyrənilməsində xidmətini kiçik qiymətlən-dirmiş və əhəmiyyətli dərəcədə tənqidinin əsas istiqaməti bu formula olmuşdur. O, düzgün olaraq qeyd edir ki, emosiya formulunda bir şox uyğun gəlməyən məsələlər vardır. Hər şeydən əvvəl informasiya, proqnoz, ehtimallıq kimi kibernetikadan alınmış anlayışlara sərbəst surətdə müraciət edir, bu da onların mahiyyətini təhrif edir. Bütün bu xırda qeyri-dəqiqlikdə kibernetika terminologiyasına söykənməklə bir çoxları P.V. Simonovun nə demək istədiyini başa düşmürdülər. B.İ.Dodonov həm də Simonov tərəfindən aparılan nümunələrdə məntiqi uyğunsuzluq tapmışdır.

B.İ. Dodonovun görüş dairəsindən kənar qalan Simonovun nəzəriyyəsinin bir çox hissəsi bu nəzəriyyənin “emosiya formulunun” tənqidi baxışları iki istiqamətdə verilmişdir. Birincisi, Simonovun “emosiya formulasında” əks etdirilən nəzəri mövqeyidir. Bu mövqeyin zəifliyi ondadır ki, xüsusən müsbət emosiyalar baş qaldıran zaman onu adi gözlə görməyin mümkünlüyüdür. “Emosiya formulu” Simonov göstərdiyi kimi, yüksək qiymətə malik deyil, həm də sağlam fikri və müşahidə olunan faktların reallığını inkar edir, buna əksdir.

Hər şeydən əvvəl bu qaydaya dayanaq - tələbat yoxdursa, emosiyada yoxdur. Əgər tələbat əvvəldən olmasa, onunla bu zaman mübahisə etmək çətindir. Ancaq tələbatın olmaması və tələbatın yox olması, yəni məqsədə nail olma müxtəlif psixoloji situasiyalardır. Xüsusən bu sosial tələbata aiddir. Burada məsələ ilkin tələbatın və motivasiya prosesinin olmaması, məqsədin isə olmasıdır. Onlar yoxdursa, emosiyaların yaranması üçün səbəb yoxdur. İkinci tərəfdən tələbata malik olma nəticəsində motivləşmə prosesinə çevrilmə onun məqsədə nail olmasına səbəb olur. Nəticədə məmnuniyyət hissi tələbatın olmaması kimi yox, onun kənar edilməsinin nəticəsi kimi baş qaldırır.

P.V.Simonovun fikirlərinin əksinə olaraq insanlar müvəffəqiyyət gözlədikləri zaman, yəni öz tələbatlarını (arzularını) təmin edən zaman sevinc hissi keçirirlər. P.V. Simonov özü qeyd edir ki, təmin olunmamış tələbatlar mənfi emosiyalara nisbətən müsbət emosiyalar üçün daha vacibdir. Bu, o deməkdir ki, emosiyaların yaranmasında başlıca olaraq insanın hətta tələbat olmadığıda belə informasiyanın olmaması və ya artıqlığı subyekt üçün onun təmin olunmasının əsas olmasıdır. Beləliklə, sosial tələbatın olduğu hallarda və bunun üçün imkanların olmaması yalnız mənfi emosiyalar deyil, həm də müsbət emosiyalara da gətirib çıxarır. Bunu yada salmaq kifayətdir ki, məktəbli müəllimin xəstələndiyi zaman dərsin pozulmasına sevinir. Məktəbli dərsin pozulmasına o zaman başqa cür yanaşacaqdır ki, bu imtahan qabağı məsləhət zamanı baş versin.

“İnformasiyanın artıqlığı” səbəbindən anlaşılmazlıqlar baş verir. Tələbatı ödəmək üçün $I_s = I_n$ kifayətdirsə, onda o nəyə lazımdır? Şahmatçı yalnız o zaman sevinməlidir ki, onun mat etmək üçün bir neçə variantı olsun. Məgər onun məqsədə nail olması üçün bir yol bəs deyilmi?

“İnformasiya artıqlığı” nə deməkdir? Bu, o deməkdirmi ki, məqsədə nail olmaq üçün və ya proqnozu qurmaq üçün lazım deyil? Bəs əgər o proqnoz üçün lazımdırsa, nə üçün “artıqdır”. Bu artıqlıq ona gətirib çıxarmazmı ki, (məs. məqsədə nail olmaq üçün çoxlu bərabər qiymətli variantların olması) şahmatçıya müvəffəqiyyətə nail olmağa mane olur, belə olduqda o həmin variantların ən yaxşılarından birini seçməyə başlayacaq və nəticədə seytnota (şahmatda fikirləşmək üçün vaxtın olmaması) düşəcəkdir. Nəticədə informasiya artıqlığı müsbət emosiya əvəzinə mənfi emosiya yaradacaq. Emosiyalar ancaq informasiyaların azlığı zamanı məqsədəuyğundur. Onu ləğv etdikdən sonra emosiyalar onun fəaliyyəti üçün nəinki mane olar, həm də onun səmərəliliyinə şərait yaradan faktor ola bilər. Buna görə də müəyyən şəraitdə emosiyaların nailiyyətləri dialektik olaraq onların çatışmazlığına çevrilirlər.

Simonov mürəkkəb bimodal emosiyaların olmasını, insanın hissiyyatında müsbət və mənfi kimi iştirak etməsini qəbul edərkən onları “emosiya formulu” nöqteyi-nəzərindən izah etməyə cəhd etmir. Bəli, bunu necə etmək olar ki, insanda eyni vaxtda həm defisit həm də artıq praqmatik informasiya ola bilər. Doğrudur, o, hissiyyatın ikililiyini bununla izah etməyə cəhd edir ki, insanda həmin anda bir neçə tələbat müxtəlif ehtimallıqla onları təmin etmək üçün aktuallaşır. Ancaq bu müəllif tərəfindən açılmayan ümumi frazadır.

Ancaq formulu emosiyaların daxili quruluşu kimi göstərən, struktur model kimi başa düşən Simonov yenə haqlı deyil. Bir tərəfdən o təsdiq edir ki, emosiya və tələbat müxtəlif fenomenlardır. Digər tərəfdən o, öz formulunu strukturlu saymaqla tələbatı (həm də informasiyanı) emosiya struktruna daxil edir. Si-

monovun sonuncu təsdiqi təsadüfi deyil və “emosional oyanmada informasiya tələbatı” frazası ilə möhkəmləndirilir; qeyd edirəm ki, söhbət tələbat yarandığı zaman emosional çağırışın yaranmasından yox, axırıncı emosiyanın transformasiyası (əmələ gəlmə, çevrilmə) haqqındadır. Özünün digər işində o yenə təkrar edir ki, “formula əyani surətdə emosiyaların mü-rəkkəb daxili quruluşunu, emosiyaların qarşılıqlı asılılığını təsvir edir”. Hərçənd onun bu işində emosional münasibətlər, tələbat və proqnozun ehtimallığı haqqında dəqiq rəyini tapmaq olar. “Münasibət”, “əhəmiyyət”, “fikir” və s. kimi kateqoriyalı konsepsiyalardan fərqli olaraq emosiyanın informasiya nəzəriyyəsi mövcud reallığı dəqiq və birmənalı olaraq obyektiv müəyyənləşdirir. Simonovun yazdığına əsasən müsbət emosiya yalnız informasiya bolluğundan deyil, informasiya defisitini bir az azaltdıqda, yəni proqnozu yaxşılaşdırdıqda baş verə bilər. Ümumiyyətlə, belə təəssürat yaranır ki, müəllif məşhur “emosiya formulu”nu unutduqda müsbət və mənfi emosiyaların rolu və səbəbləri haqqında ağıllı və məntiqli bir-birinə zidd olmayan fikirlər söyləyir.

2.12. K.İzardın diferensial (fundamental) emosiya nəzəriyyəsi

“Fundamental emosiya” termini sinonimi analoji istifadə olunacaq “baza emosiyası” termini ilə, həmçinin interpretasiyanın çoxmənalılığı ilə seçilir. Əgər psixozanalizin banisi Z.Freyd və bihevizmin banisi C.Uotson üçün “bazanın” əsas xarakteristikası anadangəlmə olması idisə (yəni emosiyanın instinktiv təbiəti), M.Arnold üçün bazaya stimulyasiyanın üç aspektini qiymətləndirmə zamanı yaranan bütün reaksiyalar daxildir: insan üçün təsir yaxşı və ya pis olur, o nə isə əldə olan və ya əldə olmayanı təmsil edir və ona sahib olmaq və ya ondan qaçmaq asandırımı?

Bu yanaşmanın ilk tərəfdarı *Karl Yorqsen* üçün baza və ya fundamental emosiyanın əsas göstəricisi, özünün qeyd etdiyi

kimi, hər hansı bir idraki məna ilə bağlılığın olmamasıdır.

Bu nəzəriyyədə öyrənmə mənbəyini xüsusi emosiyalar təşkil edir, hansı ki, onların hər birini bir-birindən ayrı sərbəst həyəcan motivasiya proses kimi qəbul edir. Diferensial emosiyalar nəzəriyyəsi zəngin intellektual irsə söykənir və Darvinin, Vundtun, Ceymsin, Kennonun və Freydin klassik işləri ilə həmçinin Yakobsonun, Xarlounun, Simonovun, Ekmanın və b. elmi işləri ilə yaxınlığının olduğunu iddia edir. Diferensial emosiyalar nəzəriyyəsi ona görə belə adlandırılmışdır ki, onun tədqiq etdiyi sahə başqalarından müstəqil şəkildə koqnitiv sahəyə və insanın davranışına təsir edən müstəqil yaşantı-motivasiya prosesi kimi baş verir, xüsusi emosiyaları öz sırasına daxil edir. Baza emosiyasının ən geniş təsvirini Kerrol İzard verir. İzard öz nəzəriyyəsində beş əsas müddəyə (ehtimala) diqqət yetirir:

I – on fundamental emosiyalar – insan varlığının əsas motivasiya sistemini təşkil edir: sevinc, kədər, qəzəb, ikrah, nifrət, qorxu, utanma, günah, təəccüb, maraq.

II – hər bir fundamental emosiya unikal motivasiyalara malikdir və spesifik yaşantı formasını nəzərdə tutur.

III – sevinc, kədər, qəzəb, ikrah, nifrət, qorxu, utanma, günah, təəccüb, maraq kimi fundamental emosiyalar müxtəlif cür, müxtəlif formalarda bürüzə verir və koqnitiv sahəyə, eyni zamanda insanın davranışına müxtəlif cür təsir edir.

IV – emosional proseslər, drayvlar (aclıq, susuzluq və s.) perseptiv, koqnitiv və motor prosesləri ilə qarşılıqlı əlaqədə olur və onlara təsir göstərir.

V – həmçinin drayvlar, koqnitiv-perseptiv proseslər emosional prosesin gedişinə təsir edir.

K. İzard emosiyaya mürəkkəb proses kimi tərif vermişdir və hiss-həyəcan aspektlərini də daxil edərək emosiyalara sistem kimi baxırdı. Bəzi emosiyaların əsasını anadangəlmə mexanizmlər təşkil edir və ierarxik qurulur. Mənbələrdə emosiya neyron və sinir-əzələ aktivatorları (hormon və neyromediatorlar, narkotik maddələr, beyində qanın temperaturunun dəyişmə-

si və digər neyrokimyevi proseslər), affektiv aktivatorlar (ağrı, cinsi təsir, yorğunluq və digər emosiyalar) və koqnitiv aktivatorlar (qiymətləndirmə, atribusiya, yaddaş, antipatiya) olur.

Aydındır ki, o emosiyaları bazal (fundamental) adlandırmaq olar, hansı ki, insanlarda, həm də heyvanlarda dərin filogenetik köklərə malikdir.

K.İzard baza emosiyalarını qeyd edərkən beş meyarı ayırır:

- 1) baza emosiyaları həmişə aydın və xüsusi sinir sistemində malik olur;
- 2) baza emosiyaları üzün əzələ hərəkəti (mimika) ifadəli və spesifik konfigurasiyasının köməyi ilə özünü göstərir;
- 3) baza emosiyaları insan şüurunda spesifik (fərqli, məhz həmin emosiyaya xas olan) və aydın yaşantılarla müşayiət olunur;
- 4) baza emosiyaları təkamül bioloji proseslərin nəticəsində əmələ gəlir;
- 5) baza emosiyaları insana üzvi və motivasiya təsir göstərir, nəticədə insan adaptasiya olunmağa xidmət edir.

Artıq yüz il ərzində birinci və dördüncü meyarlarına görə, qızğın müzakirələrin getməsinə baxmayaraq, onların istifadəsi üçün dəqiq əsasların olmaması, üçüncü və beşinci meyarlar üçün emosiyaların daha geniş siyahısı müəyyənləşdirilmişdir.

Bu yanaşmadan fərqli olaraq, bütün qeyd edilənlərdən sonra yalnız ikinci meyar qalır. Bunu isə məşhur kross-mədəni tədqiqatın nəticələri (Ekman, Friesen) və standart “Diferensial emosiya şkalası”nın köməyi ilə əldə olunan müxtəlif emosiyaların modelləşdirilməsi situasiyasında emosiya profilləri üzrə İzardın şəxsi tədqiqatları təsdiq etmişdir.

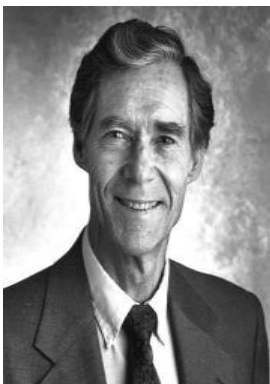
Ancaq K.İzard özü etiraf edirdi ki, bazaya daxil olan bəzi emosiyalar insan həyatı üçün bütün bu cəhətlərə malik deyil. Belə ki, günah emosiyası aydın mimika və pantomimika ifadələrinə malik deyil. Aydındır ki, o emosiyaları bazalı adlandırmaq olar ki, onlar nəinki insanlarda həm də heyvanlarda dərin filogenetik köklərə malikdir

S.Şevalle – Skolnikov haqlı olaraq göstərir ki, emosional ifadənin üsulları yalnız o zaman əsas verir ki, o filogenetik mənşəli olsun, yəni insan mimikasında emosiyaların ifadə olunması ekspressiv yaxınlığa malik olsun. Ona görə də insanda yaranmış belə diskret emosiyalar (həya, günah) onlara aid deyil. Maraq və utancaqlığı isə emosiya adlandırmaq çətindir.

Emosiyaların motivasion əhəmiyyətini inkar etməyənlər K.İzardla çətin razılaşırlar ki, emosiyalar orqanizmin əsas motivasion sistemidir və fundamental şəxsi proseslərdə insan həyatında mühüm əhəmiyyətə malikdir. Motivasiya K. İzardın təsvir etdiyindən daha mürəkkəbdir və emosiyalar yalnız insanın qərar qəbuluna, davranışına təsir göstərən motivatorlardan biri qismində çıxış edir. Eynilə insan varlığının mahiyyəti və əhəmiyyəti təkcə emosiyalarda təyin olunmur, dəyərlər və sosial tələbatlarla da təyin olunur.

Emosiyalara bir neçə qeyri-adi baxışlar bir tərəfdən orqanizmin motivasion sistemi kimi, digər tərəfdən, fundamental şəxsi proses kimidir. Diferensial emosiyalar nəzəriyyəsi ayrı-ayrı emosiyaların öyrənilməsinin vacibliyini qeyd edir və eyni zamanda emosiyaları sistem kimi nəzərdən keçirir.

İzard özünün davamçısı hesab etdiyi Tomkinsin nəzəriyyəsi, diferensial emosiya nəzəriyyəsi hesab edir. O isə öz növbəsində 5 tezisə əsaslanır:



Kerrol İzard (8 oktyabr 1923- 5 fevral 2017) Diferensial emosional nəzəriyyəsinə töhfələri olan amerikalı tədqiqatçı psixoloq. Kerrol İzard diferensial emosiyalar nəzəriyyəsinin banisi hesab olunur. Bu yanaşmada müəllif emosiyaların üç səviyyəsini müəyyən etmişdir: neyrofizioloji, ekspressiv, subyektiv. Öz yanaşmasında Kerrol İzard maraq-həyəcan, sevinc, təəccüb, kədər-əzab, depressiya, günah, nifrət ikrah, qorxu, utancaqlıq, xəcalət kimi fundamental emosiyaları fərqləndirmişdir.

- 1) əsas motivləşdirici sistemi on fundamental emosiya yaradır;
- 2) bu emosiyalardan hər birinə motivləşdirici və yaşantılar keyfiyyəti daxildir;
- 3) onlar insanın davranışına və koqnitiv sahəyə müxtəlif cür təsir göstərirlər;
- 4) onlar vadaredici, homeostatik, perseptiv, koqnitiv və motor proseslərlə qarşılıqlı əlaqəyə girir və onlara təsir göstərir;
- 5) öz növbəsində onların təsirinə məruz qalırlar.

Son illər bu sahədə tədqiqatlar azalmışdır. Bu isə tədqiqatçıların laboratoriyadan kənar baza emosiyalarının müəyyənləşdirilməsinin çətinliyi ilə bağlı olmuşdur. Reallıqda bu tipli patternlərə nadir hallarda, az kontekstdə - ekstremal reaksiyaya səbəb olan situasiyada və ontoqenezin qısa müddətli dövrlərində rast gəlinir ki, bu da baza emosiyasına marağın azalmasına gətirib çıxarmışdır.

III FƏSİL

Emosiyaların təsnifatı

3.1. Emosiyaların təsnifatına dair müxtəlif yanaşmalar

Emosiyaların təsnifatı onların çoxtərəfli olması, müxtəlif səviyyələrdə və müxtəlif fəaliyyət şəraitində üzə çıxmasıdır. Bu mürəkkəb əşyavi əlaqəliliyin mövcudluğu emosiyaların düz xətt üzrə sadə təsnifatını verməyə mane olur. Bu səbəbdən psixologiya elmində emosiyalara dair bir çox fərqli təsnifatlar vardır. Bu fərqlilik emosiyaların müxtəlif meyarlara görə bir-birindən seçilməsindən irəli gəlir. Bu meyarlara aşağıdakıları aid etmək olar.

Emosiyalar öz modallığına və keyfiyyətinə, intensivliyinə, davamiyyətinə, dərinliyinə, dərk olunma dərəcəsinə, genetik mənşəyinə, mürəkkəbliyə səviyyəsinə, yaranma şəraitinə, yerinə yetirdiyi funksiyaya, orqanizmə etdiyi təsirə (stenik və ya astenik), inkişaf formasına, əlaqədə olduğu psixi proseslərə, tələbatlarla əlaqəsinə (instinktlərlə), yönəldiyi istiqamətə görə (məs. şəxsin özünə və yaxud başqalarına istiqamətlənən; keçmişə, indiyə, yaxın gələcəyə yönələn emosiyalar və s.) təsnif oluna bilər.

İnsanlara və heyvanlara müxtəlif emosional reaksiyalar nə üçün lazımdır? Bir emosiyanın yaranma mexanizmi, digərindən nə ilə fərqlənir? Niyə müəyyən signal, verilmiş situasiya insanda hər hansı emosiya yaradır? Bəlkə bu, beyinin spesifik fəaliyyət mexanizminə məxsusdur.

U.Ceymsin fikrincə, emosiyaların yaranma mexanizmləri, insanlar tərəfindən dərhal dərk olunan və xarici mühit obyektlərinin təsiri ilə yaranan, emosional müxtəlifliyin əsas səbəbi, say-sız reflektor aktlarla bağlıdır. Refleks aktları dəyişməz, mütləq bir şey olmadığından, bu reaksiyalar sonsuza qədər dəyişir və öz psixoloji əksini fizioloji fəaliyyətdə, yəni emosiyalarda tapır. Qeyd etmək lazımdır ki, bu, tez-tez emosiyaların müxtəlifliyi,

onların siyahısının yanlış genişləndirilməsi və emosiyalarla bağlı olmayan fenomenlərin adıçəkilən siyahıya daxil edilməsi ilə bağlıdır. Məsələn, *S.O.Berdnikova* və başqaları öz əsərlərində emosiyalara – hörmət qazanma və qəbul olunmanı, intiqam almaq istəyini, gərginlik hissini, diqqət çəkən uzaqlıq hissini, ünsiyyət arzusunu, öz işində uğur qazanmaq arzusunu, dəfələrlə nəyəsə nail olmaq arzusunu, bir şey etmək həvəsini, fenomenlərin mahiyyətinə nüfuz etməyi aid etmişlər. Bu siyahıdan görüldüyü kimi, müəlliflər, emosiyaların siyahısına ehtiyacı, arzunu, məqsədi aid etməklə genişləndirmişlər, yəni motivləri emosiyalarla qarışdırmışlar. Emosional reaksiyaların sayı və növləri haqqında sual uzun müddət müzakirə edilmişdir. Aristotel də məhəbbət və nifrət, arzu və ikrah, ümid və ümitsizlik, qorxaqlıq və cəsarət, sevinc və kədər, qəzəbi ayırırdı. Qədim yunan stoisizm fəlsəfi məktəbinin nümayəndələri emosiyaları – təmələndə iki yaxşının və iki pisin olması ilə dörd əsas emosiyaya bölünməsinə müdafiə edirdilər: arzu və sevinc, kədər və qorxu. Daha sonra onlar emosiyaları 32 ikinci dərəcəli ehtiraqlara böldülər.



Benedikt Spinoza (24 noyabr 1632, Amsterdam - 21 fevral 1677, Haaqa) Niderland filosofu, yeni dövr fəlsəfəsinin ən görkəmli nümayəndələrindən biridir. Bu səbəbdən də riyaziyyatı özünə model olaraq seçir. O dövrdə (elə indi də) ciddi və dəqiq isbatlar riyaziyyata məxsus idi. "Etika" da məhz belə ərsəyə gətirilmişdir. Spinozaya görə, insan idrakı üç mərtəbədən ibarətdir. Birinci, əşyanı qeyri-adekvat əks etdirən, çox vaxt tərəd-düdə yaradan, lakin həqiqətin zərrəciklərindən ibarət olan hissi (sensual) idrakdır. İkinci, anla-maqdır, istinad nöqtəsi mühakimə və ağıldır. Bu mərtəbə, öz dili ilə desək, "həqiqətin etibarlı mənbəyidir". Üçüncü mərtəbə isə intuisiyadır (sezgi, bəsirət). Bu, "etibarlı biliyin təməlidir". Bu yolla alınan həqiqət daha aydın olur.

Affektlər və insanın həyat tərzi haqqında yazan B. Spinoza onu ümumi təbiət qanunlarına tabe olmayan hadisə kimi təsvir edir. B. Spinoza öz əsərlərində insanları təbiətdə olan dövlət daxilində dövlət kimi təsəvvür edir. O, belə hesab edirdi ki, insanlar öz hərəkətləri ilə daha çox təbiətdə mövcud olan nizamı, qaydanı və qanunları pozurlar. Bu baxımdan o insanın gücsüzlüyünün və dəyişkənliyinin səbəbini təbiətin ümumi qüdrətində deyil, insan təbiətinin hansısa qüsurlarında axtarır, insan qəlbinin zərifliyini, onun nitqinin rəvan və gözəlliyini ilahiləşdirirdi. Baş verən hadisələrin necə təsir etməsindən asılı olaraq onlar ya ağlayır, ya rişxənd edir, ya gülür, ya da nifrət edirlər.

Bu baxımdan qəzəb, nifrət, paxıllıq, affektlər və digər təsadüf edilən şeylər təbiətin əzəmətindən irəli gəlir. Buna görə də onların başa düşüləcək məlum səbəbləri və xüsusiyyətləri var. Affekt dedikdə orqanizmin hərəkət qabiliyyətini azaltma və artırma bacarıqlarına səbəb olan obyektin vəziyyəti nəzərdə tutulur. Spinoza öz tədqiqatlarında affektə qarşı bütün vasitələri qeyd etmişdir. Beləliklə, onun fikrincə, ruhun qadir olduğu affektlərə aşağıdakılar aiddir:

- 1) İdrakın özünün affekti;
- 2) Əlverişli affektlərin səbəblərinin sayı, ümumi xüsusiyyətlərə və ya Allaha aiddir;
- 3) Ruhun öz affektlərini gətirə bildiyi qaydalara və əlaqəyə ehtiyac.

Deyilənlər nəticəsində asanlıqla təsəvvür edilir ki, affektlər üzərində aydın və dəqiq idrakın hansı gücü var. Yaxşılığın müqafatı zövq deyil, yaxşılıqdır. İnsan ona görə zövq almır ki, öz ehtiraslarını cilovlaya. İnsan eyni zamanda öz ehtiraslarını ələ almaq vəziyyətinə qadirdir.

Aydın olur ki, müdrik ruh güclü olur və insan gücün, ehtirasın yeganə təsiri altında hərəkət edir. Bu baxımdan müdrik ruh özünün Allaha olan ehtiyaclarını dərk edir. O, heç vaxt özünün mövcudluğunu dayandırmır və həmişə əsl ruh zövqünü alır.

Dekart qeyd edirdi ki, yazılanlara baxanda ehtiraslar haqqın-

da o qədər də geniş məlumatın olduğunu görmürük. İlk baxışdan bu problemin öyrənilməsi o qədər də çətin görünür. Çünki ehtiraslar hamı tərəfindən yaşanılır. Buna görə ehtirasların təbiətini təyin etmək üçün hər hansı başqa bir sahələri nəzərdən keçirmək lazım gəlir. Eyni zamanda ehtiras haqqında digər filosofların dedikləri çox azdır. Bu baxımdan Dekart belə hesab edirdi ki, həqiqətə yaxınlaşmaq üçün onların getdiyi yoldan başqa yeni bir yol seçmək lazımdır.

Əksər filosoflara görə, bəzən subyektin yaşadığı ehtiras sonralar onda yenidən meydana gəlir. Belə ki, hərəkəti törədən və onu qəbul edən çox vaxt tamamilə müxtəlif olur və həmin hərəkət və onun qəbulu həmişə eyni bir məfhum kimi görülə bilməz.

Dekarta görə, ruhun ehtiraslarını anlamaq üçün onların funksiyalarını bədənin funksiyalarından fərqləndirmək lazımdır. Həmçinin Dekart belə hesab edirdi ki, biz ruhumuza təsir edənlərin içində, bədənə başqa heç nəyi görmürük. Bu baxımdan ruh üçün yaşanan, sayılan hər bir şey, bədən üçün hərəkət kimi çıxış edəcək. Ehtirasları öyrənməkdə, hər hansı bir funksiya-



Rene Dekart (31 mart 1596 Fransa-11 fevral 1650 İsveçrə) 1604-cü ildən 1612-ci ilə qədər köhnə yunan, latın ədəbiyyatı və riyaziyyat dərsləri almışdır. Dekart həyatının müxtəlif dövrlərində bir “dünya” adamıydı. Dekart ruh – bədən probleminə bağlı diqqətlərin, tam mənasıyla fiziki-psixoloji dualizm üzərində möhkəmləndirilməsini irəli sürən bir alimdir. Dekarta görə, maddi olmayan ruh düşüncə və şüura hakimdir və bununla əlaqəli bizə ətrafımızdakılarla bağlı məlumat verir. Ruhun ən əsas özəlliyi düşünmə bilmə yetənəyidir və bu özəllik onu maddənin fiziki dünyasından ayrı bir yerə qoyur. Dekart nəticədə bu fərqli varlıqların (ruh-bədən) birləşməsi haqqında nəzəriyyə formalaşdırmışdır. Dekart ruhun bədənin bütün hissələri ilə birləşdiyinə və bütün bədənin “ruhun mərkəzi” halına gəldiyinə inanmışdır.

nın hara mənsub olmasını təyin etmək üçün bədənlə ruhun fərqliliyini izləməkdən başqa yol yoxdur.

Müxtəlif meyarlardan çıxış edən bəzi tədqiqatçılar emo-siyaların universal təsnifatını yaratmağa cəhd etmişlər. *T.Brayn* zaman prinsipinə əsaslanaraq emosiyaları vasitəsiz (yəni burada və indi təzahür edən), retrospektiv və perspektiv növlərə bölmüşdür.

N.Y. Qrot və Q.Myunsterberq davranışın idarə olunmasında emosiyaların bir qədər başqa aspektdə rolunu qeyd edirdilər.

Cədvəl 3.1

Psixi fəaliyyətin təzahürü və etapları (N.Y. Qrot)

Onun anları	İlkin psixi təzahürlər	Mürəkkəbləşdirilmiş psixi təzahürlər
Obyektiv qavrama	Duyğular	Təsəvvür və anlayış (ümumən ideya)
Subyektiv qavrama	Hissetmə, həzz alma və ya əzab çəkmə	Hisslər və anlayış
Subyektiv fəaliyyət	Cəld(təşəbbüs)	Arzu və həyəcan
Obyektiv fəaliyyət	Hərərət	Hərəkət və əməl

N.Qrot psixi fəaliyyətin dörd hissəli təsnifatını təqdim etmişdi. Burada hissetmə və emosiyaları duyğu və təsəvvürün nəticəsi olaraq orqanizmin həyat fəaliyyətinin idarə olunması mərhələlərindən biri kimi ikinci yerə qoymuşdu.

Qrot belə hesab edirdi ki, duyğular özlüyündə orqanizmin göndərişlərini (hansı sahəyə maddələr mübadiləsi və ya təəssüratlar mübadiləsinə aid olmalarından asılı olmayaraq) hələ ki, nizama sala bilmirlər. Duyğular yalnız insanın müxtəlif orqanlarında, ətraf mühitin təsirləri nəticəsində nə baş verdiyinin göstəricisi kimi çıxış edirlər. Nəticə etibarilə onlar orqanizmin proseslərinin nizama salınmasının yalnız birinci addımını təşkil



Nikolay Yakovleviç Qrot (18 aprel 1852, Helsingfors - 23 may 1899, Koçetok, Xarkov) rus idealist filosofu, psixoloq, Moskva Universitetinin professoru. K.D.Cavelinin təsiri ilə Qrotun fikirləri pozitivizmə meyil etmişdi. O, analiz vahidi kimi səsləndirdiyi psixi nəzəriyyəni inkişaf etdirmiş, duyğunu (bədənin xarici bir təsiri kimi), hissi (xarici bir təsirin daxili hala gətirilməsi kimi), təfəkkürü (təəssüratın yaratdığı bir hərəkətə səbəb kimi) və iradəni (predmetin orqanizmə qarşı xarici hərəkəti kimi) “psixi vəziyyət” kimi birləşdirmişdi.

edirlər, yəni şüuru bu cür nizama salınma üçün “əsaslarla” təmin edir və ilkin təkan verir. Orqanizmin ətraf mühitlə qarşılıqlı təsirinə həqiqi nizamlayıcısı yekun cəm halda olan bütün psixi dövriyyədir. Bu dövriyyənin hər bir anı bu cür qarşılıqlı təsirin yekun nizamlanması üçün yeni addımdır. Bunun ardınca Qrot belə bir sual qoyur: bu nizamlama aktında hiss etmə (emosiyalar) hansı rol oynayır? Və bu suala cavab verir ki, hisslərdüyğuların subyektiv qiymətləndirilməsinin məhsulu kimidir.

Bu suala cavab kimi həzz almaq əzab çəkmək hissləri çıxış edir. Buna əsasən tam əminliklə təsdiq edilə bilər ki, hisslər daxili münasibətlərin qiymətləndirilməsinin məhsuludur.

Rid öz təsnifatında emosiyalara fəaliyyətin mənbəyinin əsası kimi baxmış və bütün emosiyaları üç qrupa ayırmışdır.

1. özünəməxsus mexaniki başlanğıc (instinkt, adət);
2. mədə emosiyalarının başlanğıcı (iştah, istək, affekt);
3. rəasional başlanğıcılı emosiyalar (borc, özünəvurğunluq).

D.Stiuartın təsnifatı yuxarıda deyilənlərdən onunla fərqlənir ki, Ridin ilk iki qrupa ayırdığı emosiyalar bir qrupda – instinktiv emosiyalarda birləşir. İ. Kant bütün emosiyaları əmələ gəlmə səbəbinə görə iki qrupa ayırır - hissi və intellektual emosiyalar. Bununla o, affekt və ehtirası iradi sferaya aid edirdi.

A.Ben emosiyaların 12 sinfini ayırırdı. G.Spenser hislərin

mənşəyinə və üslubuna əsasən, onları dörd sinfə ayırmağı təklif etmişdir. Birinci sinfə o, xarici qıcıqlandırıcıların təsiri ilə yaranan, prezentativ hissləri (duyguları), ikinci sinfə – prezentativ-representativ, ya da sadə emosiyaları, məsələn, qorxunu, üçüncü sinfə konkret obyektiv təcəssümə malik olmayan, poetik qıcıqlandırıcının təsiri ilə yaranan representativ emosiyaları, dördüncü sinfə abstrakt şəkildə (məsələn, ədalət hissi) xarici stimulun köməyi olmadan formalaşan yüksək, mücərrəd emosiyaları aid etmişdi.

Emosiyaların təsnifatının mürəkkəbliyini müəyyən etmək çətinidir. Çünki təyin edilmiş emosiyaların həqiqətən müstəqil, yoxsa eyni emosiyanın müxtəlif sözlərlə ifadə olunması məlum deyil? Digər tərəfdən isə emosiyanın yeni formada müəyyən edilməsi sadəcə onun ifadə olunmasının əks xüsusiyyətidirmi? (məsələn, həyəcan-qorxu-dəhşət). U.Ceyms bununla bağlı qeyd edirdi ki, “emosiyaların təhlili zamanı psixologiya elmində meydana çıxan çətinliklər mənə elə gəlir ki, emosiyalara biribirindən tamamilə ayrılmış hadisə kimi baxmağa adət edildiyindən irəli gəlir. Əgər biz onlara daha çox ümumi səbəblərin məhsulu kimi baxsaq (məsələn, biologiyada növlərin fərqlərinə ətrafdakıların şərtlərinin təsiri ilə dəyişkənliyin məhsulu və əldə edilmiş dəyişkənliklərin irsiyyət üsulu ilə ötürülməsi kimi baxılır) onda təsnifatın və fərqlərin müəyyən edilməsi sadə köməkçi vasitələrin mənasının əldə edilməsindən ibarət olacaq” (48. s.274).

P.V.Simonov göstərirdi ki, təklif olunan təsnifatların heç biri geniş tanına və gələcək axtarış və dəqiqləşdirmələr üçün effektiv alət ola bilmədi. Simonovun fikrincə, bu təsnifatların hamısı düzgün olmayan nəzəriyyə əsasında qurulub, xüsusilə də emosiyaların birbaşa davranışa rəhbərlik edən qüvvə kimi başa düşülməsi ilə bağlıdır. Nəticədə obyektə yönəlməni və ya ondan uzaqlaşmanı stimullaşdıran, stenik və astenik və s. kimi emosiyalar yaranmışdır.

3.2. Tələbatlarla əlaqədar olaraq emosiyaların təsnifatı (V. İ. Dodonov)

Bəzi psixoloqlar emosiyaların təsnifatı zamanı təxribat məqsədilə törədilən bu emosiyaların əmələ gəlməsini tələbatlardan çıxış edərək qeyd edirdilər. Bu mövqeyi dadlı yeməkdən alınan həzzin gözəl bir rəsmə tamaşa etməkdən alınan həzzlə eynimənalı olmadığını hesab edən P.V.Simonov və onun fikri ilə həmrəy olan V.İ Dodonov tutur.

Tələbatların əsas və ikincili olaraq ayrılmasına əsasən, emosiyalar birincili (əsas)-sevinc, qorxu və ikincili (intellektual)-maraq, həyəcan (Vladislavlev, Kondaş, Olşannikova) olaraq bölünür.

Bu bölmədə, marağın həyəcanın intellektual emosiyalara daxil edilməsi (əgər bu haqda danışmaq məqsəduyğundursa) aydın deyil, maraq emosional sferaya deyil, motivasiya sferasına daxil edilməlidir. V.İ.Dodonov qeyd edirdi ki, ümumiyyətlə, emosiyaların universal təsnifatını yaratmaq mümkün deyil, ona görə ki, bir dairənin məsələsini həll etməyə münasib olan təsnifat başqa bir dairənin məsələsinin həlli üçün təsirsiz hesab olunur.

O, emosiyaların təsnifatını verib, amma hamısının yox, yalnız insanın tələbat hiss etdiyi maraqlı təhsil və ya iş, şirin arzular, fərəhləndirici xatirələr əhəmiyyəti qazanan, onun fəaliyyətinin özünə bilavasitə dəyərlər verən emosiyalar üçün təsnifat ve-



Boris İqnateviç Dodonov (1923 - 3 may 1985) - rus psixoloqu, emosiyaların psixologiyasının öyrənilməsi sahəsində mütəxəssis. B.İ.Dodonovun konsepsiyasına görə, emosiya ikili təbiətə malikdir və yalnız qiymətləndirmə funksiyasını yerinə yetirmir, eyni zamanda insan üçün xüsusi bir dəyərdir. Emosional istiqaməti öyrənmək üçün B.İ. Dodonov maraqların, xəyalların və xatirələrin emosional məzmununun komponent analizi metodunu hazırlamışdır.

rib. Bu səbəbə görə emosiyalar üçün onun təsnifatına kədər daxil olub (elə insanlar var ki, onlar yüngülvari kədəri seçirlər), amma paxıllıq daxil olmayıb (belə ki, paxıllara belə demək olmaz ki, onlara paxıllıq etmək xoş gəlir). Dodonovun təqdim etdiyi bu cür təsnifata, onun emosiyalarının terminologiyasına əsasən, yalnız “qiymətliyə” aiddir. Mahiyyətə bu təsnifatın əsasını bu və ya digər emosiyalara xidmət edən motivlər kimi tələbatlar və məqsədlər təşkil edir.

1. *Alturistik emosiyalar*. Bu yaşantı insanda başqa insanlara köməyə, yardıma, himayəçiliyə tələbat, insanlara sevinc və xoşbəxtlik gətirmək istəyi əsasında baş verir. Alturistik emosiyalarda yaşantılar kiminsə taleyinə narahat olmaq hissində, qayğısına qalmaqda, başqasının sevincinə və uğuruna şərək olmaqda, zəiflik hissində, rıqqət, sədəqət, iştirak və mərhəmət hissində özünü göstərir.
2. *Kommunikativ emosiyalar*. Ünsiyyət tələbat zamanı meydana çıxır. Dodonovun fikrincə, ünsiyyət zamanı əmələ gələn bütün emosiyalar kommunikativ emosiyalar deyil. Ünsiyyət zamanı müxtəlif emosiyalar yaranır. Lakin kommunikativ emosiyalar yalnız emosional yaxınlığı (dostu olmaq istəyi, dərdə şərək olan, həmsöhbətin olması və s.) təşəbbüsdə məmnunluq və qeyri-məmnunluğun reaksiya kimi meydana çıxmasında, ünsiyyətdə olmaq istəyində, hisslərlə və fikirlərlə bölüşməkdə və s. onlara əksədə vermədə yaranır. Göstərilən bu emosiyalara müəllif simpatiya hissi, təşəkkür hissi, kiməsə pərəstiş etmə hissi, yaxın və hörmətli adamlar tərəfindən bəyənilməyə nail olma kimi yanaşır.
3. *Qlorik emosiyalar* (latınca gloria - şöhrət). Bu emosiyalar özünü təsdiqə tələbatla, şan-şöhrətlə, ehtiram, tanıma əldə etməyə təşəbbüslə əlaqədardır. Onlar insanın ümumi diqqətinin və ya heyranlığının predmeti olduqda real və ya xəyali “nəticəsinin görülməsində” meydana çıxır. Əks halda, onda mənfi emosiyalar əmələ gəlir. Bu emosiyalar

özünü təhqir edilmiş, özünəvurğunluq və qisas almaq istəyində, mənlilik hissində üstünlükdə, insanın öz gözündə (qürur hissi) böyüməsindən məmnunluq hissində təzahür edir.

4. *Praktik emosiyalar.* (P.M.Yakobsona görə, praktiki hisslər) Bu emosiyalar fəaliyyətlə, fəaliyyətin uğurlu və uğursuz olması, işdə uğur əldə etmək istəyi, çətinliklərin mövcudluğu ilə əlaqədar olaraq meydana çıxır. Dodonov onları İ.P.Pavlova görə, “məqsəd refleksinin” əmələ gəlməsi ilə əlaqələndirir. Bu emosiyalar həyəcanlılıq hissində, işlə məşğulluqda, günün əbəs yerə keçmədiyindən məmnunluq hissində təzahür edir.
5. *Puqnik emosiyalar.* Bu puqnik (*latınca*-mübarizə) emosiyalar təhlükəyə üstün gəlməyə tələbatla, əsasən də mübarizəyə marağın meydana çıxması ilə əlaqədardır. Puqnik emosiyalara təhlükə həyəcanı, risk, idman ehtiraslı hiss, öz imkanlarını son dərəcə səfərbər etmək və s. aiddir.
6. *Romantik emosiyalar.* Bu emosiyalar bütün qeyri-adilliklərlə, sirlərlə, təşəbbüs göstərməklə əlaqədardır. İşıqlı möcüzənin baş verməsinin gözlənişində, cazibəli uzaqqövrənlik hissində, baş verən və ya uğursuz-sirli hissələrində əsas əhəmiyyətlik hissində romantik emosiyalar ifadə olunur.
7. *Qnostik emosiyalar.* Bu qnostik (*yunanca* - bilik) emosiyaları adətən intellektual hisslər adlandırırlar. Dodonovun qeyd etdiyi kimi, bu emosiyalar sadəcə istənilən yeni informasiyaya tələbatla əlaqədar deyil, eyni zamanda, koqnitiv harmoniyaya tələbatla əlaqədardır. Bu harmoniyanın mənası ondan ibarətdir ki, hər hansı məlum olmayan, adət edilməyən, başa düşülməyən informasiyanın ümumi əhəmiyyətlilərini bu yolla öz arxasınca aparır. Bu emosiyaları hərəkətə gətirən tipik situasiya – problem situasiyasıdır. Bu emosiyalar heyrət və təəccüb, aydınlıq və qarışıqlıq

hissində şəxsi düşüncədə ziddiyyətlərə üstün gəlmək təşəbbüsündə, hər şeyi qaydaya salmaqda, günah hissində, həll etməyə yaxınlaşmada, açıq həqiqətlərdə, sevinc hissində əmələ gəlir.



E.P.İlyin (20 mart 1933, Leninqrad- 25 dekabr 2015, Sankt-Peterburq) Rusiya Federasiyasının əməkdar elm xadimi, biologiya elmləri namizədi, psixologiya elmləri doktoru, professor. Müasir rus psixologiyasının patrialxlarından biri olan İlyin tədqiqatları ümumi və differensial psixofiziologiyanın inkişafında mühüm rol oynamışdır. O, 250 elmi məqalənin və 15 monoqrafiyanın və dərs vəsaitinin müəllifidir. Onun emosiyaların və motivasiyanın tədqiqinə həsr etdiyi elmi işlər bu gün də öz aktuallığını saxlayır.

8. *Estetik emosiyalar.* Bu emosiyalara münasibətdə iki fikir mövcuddur. Birinci: estetik emosiyalar təmiz formada mövcud deyil. Bu, müxtəlif emosiyaların birlikdə əks etdiyi təəssürətdir. İkinci: estetik emosiyalar gözəllik hissi kimidir. Dodonova görə, mənimsənilən bütün incəsənət əsərləri estetik emosiyaları yaratmır. Estetik emosiyalar gözəllikdən zövq alanda, zəriflik hissində, cazibəli, böyük, həyəcanlandırıcı drama zamanı meydana çıxır. Estetik hissələrin müxtəlif növlülüyü lirik hissələrdə xoşagələnlərin tənhalıq hissəsinin acılığında, keçmiş haqqında xatirələrin şirinliyində meydana çıxır.
9. *Qedonistik emosiyalar* bədən və mənəvi (ürək) rahatlığın tələbatlarını təmin etməklə əlaqədardır. Bu emosiyalar dadlı qidadan, istidən, günəşdən və s. həzz almada, qayğısızlıq və rahatlıq hissində, (xoşagələnlərin tənbəllik), ehtiraslarda ifadə olunur.

10. *Akizitiv emosiyalar* (*fransızca*-əldə etmək) emosiyalar nəyisə toplamaya, kolleksiyalaşdırmaya, əşyaları əldə etməyə maraqla əlaqədardır. Akizitiv emosiyalar yeni əşyaların təsadüfən əldə edilməsi sevincində, öz kolleksiyalarını artırmaqda, öz topladıqlarını gözdən keçirərkən xoşagələnlər hissələrdə və s. əmələ gəlir.

E.P. İlyina görə, bu təsnifat bir qədər şişirdilmişdir. Emosiyaların təsnifatının məqsədi onları konkret növləri ilə əlaqələndirməkdən ibarət deyil, eyni zamanda insanda və heyvanlarda oynadığı rola görə yaşantıları keyfiyyət fərqlərinə əsasən üzə çıxarmaqdan ibarətdir. Razılaşımaq çətindir ki, sevimli işdən, musiqinin dinlənməsindən və ya qida yeməsindən alınan həzz, qəbul edilən və hiss edilən münasibət kimi keyfiyyətə müxtəlif olacaq.

Başqa halda, bu münasibətə müxtəlif spesifik hissələr qatılır, hansılar ki, emosiyaların insan tərəfindən müxtəlif hissələrin illüziyasını yarada bilərlər. B.İ.Dodonovun verdiyi təsnifatın daha adekvat anlayış formasını E.İ.Semenenko tapmışdır. Müəllif, Dodonov tərəfindən müəyyənləşdirilmiş emosiyaları, emosional orientasiyanın növü kimi qəbul edir.

3.3.Emosiyaların birinci (təməl) və ikinci dərəcəli bölgüsü (R.Plutçik)

Robert Plutçik (Plutchik) də hansı emosional hadisələrin ilkin, hansıların isə törəmə olduğuna böyük əhəmiyyət verərək “ilkin emosiyaların” ümumi xassələrini ayırd edir.

Plutçikə görə, emosiyaları o zaman ilkin hesab etmək olar ki, onlar:

- 1) adaptiv bioloji baza proseslərinə relevantdirlər;
- 2) bütün təkamül mərhələlərində bu və ya başqa formada mövcud olurlar;
- 3) təyinatlarında dəqiq neyrofizioloji strukturdan və ya bədən hissələrindən asılı deyillər;



Robert Plutchik (21 oktyabr 1927-29 aprel 2006) Albert Eynşteyn Tibb Kollecinədə professor və Cənubi Florida Universitetində köməkçi professor olmuşdur. Elmlər doktoru elmi dərəcəsinə bu universitetdə almış, Kolumbiya Universitetində psixoloq olaraq fəaliyyət göstərmişdir. 260-dan çox məqalənin, səkkiz kitabın müəllifi və yeddi kitabı redaktə etmişdir. Robert Pluçik 1980-ci illərdə səkkiz əsas emosiya-qəzəb, qorxu, kədər, ikrah, inam, təəccüb, ümid və sevinc olduğunu düşünmüş və bunların daha mürəkkəb emosiyalarla bağlı olduğunu qeyd etmişdir.

4) təyinatlarında introspeksiya (amma o istifadə oluna da bilər) asılı deyillər;

5) ilkin olaraq davranış (stimul-reaktiv) terminlərində müəyyən oluna bilər.

Pluçik emosional davranışın səkkiz əsas prototipini və ona uyğun olan səkkiz ilkin emosiya növünü qeyd edir.

1. İnkorporasiya (bir şeyin tərkibinə daxil etmə) - su və qıdanın yeyilməsi- **qəbul, bəyənilmə.**

2. Rədd etmə, qəsb etmə, ekskresiya, qusma reaksiyası - **nifrət.**

3. Dağılma-həzz alma yolunda maneələrin aradan götürülməsi cəhdi - **qəzəb.**

4. Qoruma-ilkin olaraq ağrıya, sonra isə ağrının təhlükəsinə cavab olaraq dağılmadan qaçmaq cəhdi - **qorxu.**

5. Reproduktiv davranış - seksual davranışa uyğun olan reaksiyalar - **sevinc.**

6. Deprevasiya - həzz gətirən obyektin itirilməsi - **bədbəxtlik, ümitsizlik.**

7. Bələdləşmə - təzə, naməlum obyekt ilə əlaqəyə reaksiya - **təəccüb.**

8. Tədqiqat - ətraf mühitin sistemləşdirilməmiş öyrənilməsi - **böyük maraq, qabaqcadan duyma.**

Buna uyğun olaraq əks davranışlı cütlüklərə qarşı baza emosiyaların cütlükləri qoyulur:

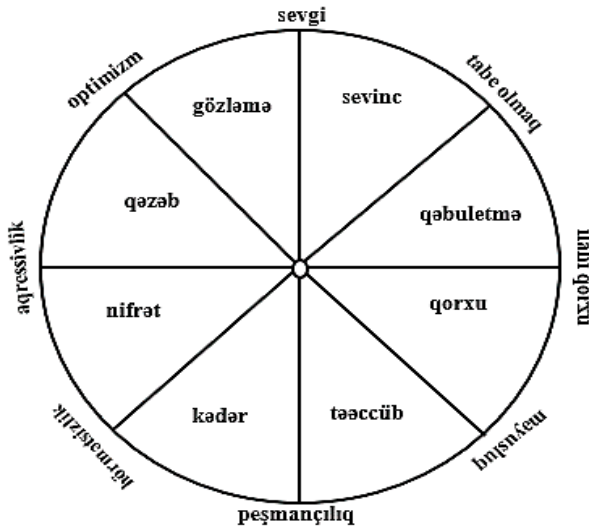
- 1) dağılma (qəzəb) - qoruma (qorxu);
- 2) inkorporasiya (qəbul edilmə, bəyənmə) - inkar etmə (nifrət);
- 3) reproduksiya (sevinc)- deprivasiya (bədbəxtlik, ümitsizlik);
- 4) tədqiqat (qabaqcadan duyma) - bələdləşmə (təəccüb)

Öz növbəsində bu ölçmələrin hər birinə özlərinə uyğun emosiyalar spektri aiddir. Belə ki, rədd etməyə darıxma, arzunun olmaması, antipatiya, nifrət, ikrah və kin aiddir.

Deprivasiyaya isə dalgınlıq, melanxoliya, qəm və kədər aiddir. Bütün bu ölçmələr əks cütlüklərdir: inkorporasiya-rədd etmə, reproduksiya-deprivasiya, qoruma-dağılma, tədqiqat-bələdləşmə.

Belə təsvirlər Pluçikə emosional sahənin üçölçülü modelini qurmağa kömək edir (şəkil 3.1).

Bu çevrilmiş konusun hər bir hissəsi baza emosiyayı, şaquli ox isə -intensivlik parametrini təmsil edir.

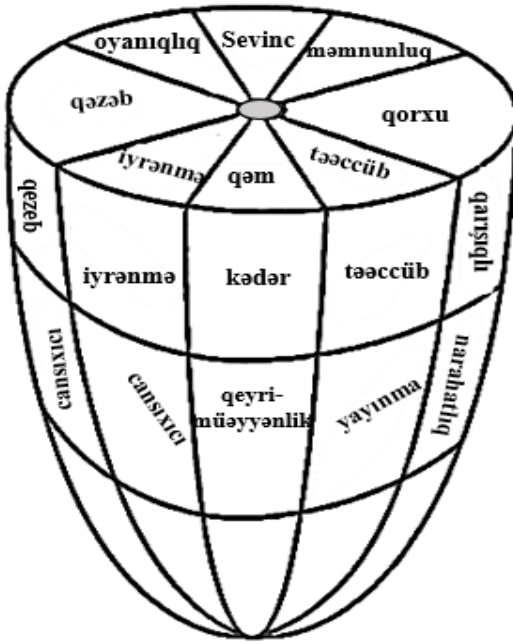


Şəkil 3.1. Pluçikə görə, emosiyanın üçölçülü modeli (Pluçik, 1970)

Bu konusun eninə kəsişi isə səkkiz baza emosiyasını verir (şəkil 3.2).

İkinci emosiyalar ilkin emosiyaların kombinasiyasından əmələ gəlir: təkəbbürlük = qəzəb + sevinc; təvazökarlıq = qorxu+qəbul etmə və s. Plutçikin fikrinə görə, şəxsi keyfiyyətlər və dispozişiya belə formada əmələ gəlir.

Bununla yanaşı, Plutçik mikroelektrodların köməyi ilə beyinin elektrostimulyasiyasına rezus-makakların reaksiyasını öyrənirdi. Ona görə də emosiya dilini daha asan davranış dilinə çevirmək onun üçün vacib idi. Nəticədə o emosional vəziyyətin təsviri üçün üç dilli cədvəl qurur.



Şəkil 3.2. Plutçikə görə, 8 baza emosiyası 4 əks emosiya cütünü (bir-birinə zidd olan dairənin sektorları) yaradır. Dairədəki qonşu emosiyalar isə öz növbəsində hisslər yaradır.

Plutçikə görə, emosiyanı təsvir edən dillər (Plutchik, 1970)

Subyektiv dil	Davranış dili	Funksiya dili
Qorxu, dəhşət	Qaçma	Qorunma
Qəzəb,acıq	Hücum	Dağılma
Sevinc, ekstaz	Cütləşdirmə, Sahiblik	Reproduksiya
Kədər, qəm	Əlaqənin itirilməsi	Deprevasiya
Qəbul etmə, Tamahkarlıq	Qida	İnkorporasiya
Nifrət	Qusma, defek asiya	İnkar etmə
Gözləmə	Hisslərin axtarışı	Tədqiqat
Təəccüb	Dayanma	Bələdləşmə

Qeyd etmək lazımdır ki, bu yanaşmanın digər nümayəndələrindən - Kerrol İzard və Silvan Tomkinsdən fərqli olaraq, Plutçikə görə, emosiyalar davranışı motivləşdirən faktor kimi çıxış etmir və nəticədə özləri daha çox adaptiv davranışın elementinə uyğun olurlar. Plutçikin modeli əsasında fərddə uyğun davranışın təzahürü əsasında 8 baza emosiyanın hər birinin gücünün ölçülməsi üçün EPİ (Emotions Profile Index) metodikasını hazırlamışdı (Kellerman, Plutchik).

Həmin illərdə *Silvan Tomkins* şəxsiyyətin “Humanoton” modelini işləyir. Burada emosiyaların davranışa müxtəlif çalarlı təsir göstərməyinə baxmayaraq, orqanik tələbatlardan əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənən ilkin motivlərə yer verilir. Mexaniki modelin qurulmasına görə baza emosiyalarının fərqləndirilməsi üçün Tomkins energetik meyarlardan istifadə etməyə məcbur olur. Emosiyanı aktivləşdirən üç növ təqdim edilir:

1) sinir sistemində boşalma tezliyi göstərilən (qəzəb və da-rıxma baza emosiyalarına uyğundur) stimulasiya səviyyəsini saxlayan fəallaşdırıcılar;

2) stimulyasiyanın səviyyəsini endirən fəallaşdırıcıları (sevinc);
3) stimulyasiyanın səviyyəsini yüksəldən fəallaşdırıcılar (qorxu, vahimə, marağ). Bu modeldə mənfi emosiyaların rolu qəza siqnalları kimi qəbul olunur, ümumilikdə isə onlara dezorqanizəedicilik funksiyası aid edilir.

Bu insanın emosional sferasının diskret modelinin tərəfdarlarının xarakterik yanaşmasıdır. Belə ki, müxtəlif müəlliflər təməl emosiyalarının fərqli sayını-ikidən ona qədər qeyd edirlər. *P.Ekman* və onun əməkdaşları üzün ifadəli hərəkətlərinin öyrənilməsinə görə altı bu cür emosiyanı ayırmışlar: qəzəb, qorxu, nifrət, heyrət, kədər və sevinc.

K.İzard 10 əsas emosiya ayırır: qəzəb, nifrət, ikrah, kədər (qəm-qüssə), qorxu, günah, marağ, sevinc, utanma, təəccüb. Onun fikrincə, təməl emosiyaları aşağıdakı xüsusiyyətlərə malik olmalıdırlar:

1. Aydın və spesifik sinir substratları vardır;
2. Üzün əzələ hərəkətlərinin (mimika) ifadəli və spesifik konfigurasiyasının köməyi zamanı təzahür edirlər;
3. İnsan tərəfindən dərk edilən aydın və spesifik yaşantıları ifadə edir;
4. Evaliasion-(təkamül) bioloji proseslər nəticəsində törəyir;
5. İnsana əsaslandırılmış mütəşəkkil surətdə təsir göstərir, onun adaptasiyasına xidmət edir.

Belə ki, İzard qeyd edirdi ki, təməl emosiyalarına aid edilən emosiyaların bəziləri bütün bu əlamətlərə malik deyillər. Məsələn, günah emosiyası aydın mimik və pantomimik ifadə olunmur. Digər tərəfdən, bəzi tədqiqatçılar əsas emosiyalar sferasına digər xüsusiyyətləri də aid edirlər.

Təməl emosiyalar o emosiyaları adlandırmaq olar ki, onların dərin, filogenetik kökləri olsun. Bəzi psixoloqlar qeyd edirlər ki, bu emosiyalar yalnız insanlarda deyil, həm də heyvanlarda var (abır, günah və s. isə yalnız insanlara aiddir).

R.Plutçikin birinci dərəcəli və ikinci dərəcəli emosiya-larının bölgüsü buna yaxındır.

Belə ki, ikinci dərəcəli emosiyalara məğrurluq (qəzəb+sevinc), sevgi (sevinc+qəbul etmə), hər şeyi bilmək həvəsi (təəcüb+qəbuletmə), təcavüzkarlıq (qorxu+qəbul etmə) və s. aid edilir. R.Plutçikə görə, emosiyalara həm hisslər, həm də əxlaqi keyfiyyətlər (ciddilik) və həm də kifayət qədər qəbul edilməyən qəribə emosiyalar daxil edilir.

“Baza emosiyalar” anlayışından imtina edərək *Karen Barret* daha bir üç elementli sxem təklif edir:

- 1) Sadə stimullar tərəfindən yaradılan ilkin (baza) emosiyalar (qorxu və ya ikrah);
- 2) Naliyyətlərin əldə olunması və ya arzusunun reallaşması ilə bağlı “məqsədəuyğun” emosiyalar (qəm və ya qəzəb);
- 3) Sosial münasibətlərlə bağlı olan sosial kompleksli və ya tabe olan emosiyalar (utanc, çəkinmə, günah, məğrurluq, paxıllıq, qısqançlıq).

Cədvəl 3.5

Emosiyaların Barretə görə təsnifatı

Emosiyaların növləri	Emosiyaların növlərinin fərqləndirilmə meyarları			
	Əhəmiyyət verilməsi Prosesi	Digərləri və özünün qeyd səviyyəsi	Məqsədlərin sosiallaşma səviyyəsi	Kommunikasiyada rəsmilik səviyyəsi
“Baza” emosiyaları	Stimulun vital dəyərlərinin daxili determinə olunmasının qəbulu	Minimal	Minimal sosializasiya	Minimal
“Məqsədəuyğun”emosiyalar	Arzuolunan nəticəyə uyğunluq	Orta	Orta sosializasiya	Orta
“Sosial” emosiyalar	Sosial-kommunikasiya əhəmiyyətli	Maksimal	Sosializasiya-mərkəzi amil	Maksimal

Qeyd etmək lazımdır ki, ilk olaraq K. Barret emosional hadisələrin bütün növlərini araşdırmır, ikinci, artıq “təmiz qəzəb” fenomenologiyası, daha doğrusu, ədalətliyin və “oyunun qaydalarının” sosiomədəni prinsipinin real və ya təsəvvür edilən pozuntusuna emosional reaksiya belə bölgünün nisbiliyini göstərir.

Bu qısa şərhin nəticələri emosional hadisələri dörd qrupa və iki əsas göstəriciyə görə ayırmağa imkan verir:

- 1) situativlik – qeyri-situativlik;
- 2) həyat fəaliyyətinin tənzimində “fiqura-fon” münasibəti.

Situativliyə münasibətdə, daha doğrusu, burada və indi baş verən arasındakı böyük vasitəsiz əlaqəyə görə emosional hadisələrin iki qrupu xarakterizə edilir: “diskret” emosiyalar (sevinc, qəzəb, ikrah, qəm və s.) və emosional ton, həmçinin əhval və hal. Eyni zamanda qeyri-situativ hisslər və emosional xassələri (emosional reaksiya vermənin tipləri) aid etmək olar. Həm də psixi həyatın (fərd üçün nə və hansı şəkildə əhəmiyyətlidir) məzmununu xarakterizə edən “fiqura” yerini tutan emosional hadisələrə diskret emosiyalar və hisslər aiddir, belə ki, əhval və emosional xassələr davranışın və şüurun fon və dinamik xarakteristikasını müəyyən edir. Aşağıdakı cədvəldən çıxış edərək əhvalın predmetinin diffuzluğu və onların konkret hadisələrə bağlılığı aydın olur.

Diskret emosiyalar predmetlərin yox olması zamanı itərsə, əhval kifayət qədər uzun müddət saxlanıla bilər.

Diskret emosiyalara demək olar ki, Pluçik, Tomkins, Ekman və başqalarının anlamında baza emosiya adlandırılan hər şey aiddir. Stimul şəraitin əhəmiyyəti və qiymətləndirilmə bölgüsünün əsaslarına həsr olunmuş işlər bir sıra belə dəyişənlər ayırd edir: şərtlərin dəyişməsinə diqqət (yenilik-tanışlıq), müəyyənlik-qeyri-müəyyənlik hissi, stimula şəraitə (buna kim və nə gətirib çıxarıb) məsuliyyətin atribusiyası, özünü qiymətləndirmənin dəyişilməsi (pisləşməsi-yaxşılaşması) hissi, həzz və ya qeyri-həzz hissi, maneənin qavranılması, nəzarət və ya nəzarətə uyuşmamaq hissi, təqdir edilmə hissi, öz qrupu tərəfindən təqdir

olunmama və ya senzura hissi (statusun yaxşılaşması və ya pisləşməsi), baş verənin dəyəri və ya adekvatlığı haqqında qəti qərar (normalarla uyğunluq və ya uyğunsuzluq).

Cədvəl 3.6

Emosional hadisələrin təsnifatı

Davamlılıq	Situativ emosional hadisələr	Qeyri-situativ emosional hadisələr
Fiqura-fon		
Fərd üçün nəyin necə əhəmiyyətli olmasını xarakterizə edən emosional hadisələr.	Subyektiv qavrayış və şəraitin qiymətləndirilmə tipinə görə identifikasiya olunan “diskret” emosiyalar və emosional ton	İnsanlara, obyektlərə, varlıqlara davamlı subyektiv münasibət tipinə görə identifikasiya edilmiş hisslər.
Fərdin əhəmiyyətli olana hansı yolla reaksiya verməsini xarakterizə edən emosional hadisələr	Pozitivlik-neqativlik, oyanma-sakitlik, və s. səviyyəsinə görə identifikasiya olunan əhval və hisslər	Reaksiya vermə (halların sahəsi və dinliyin) tipinə görə identifikasiya edilmiş emosional xassələr

Yəqin ki, əksəriyyət baza emosiyaları adı arxasında kiçik sıra göstəriciləri təsvir edən fərd və ətraf mühit arasındakı qarşılıqlı münasibətlərin əsas növləri durur (baş verənin qəbulu/qəbul edilməməsi, aradan qaldırılmalı olan təhlükəyə reaksiya / aradan qaldırılması mümkün olmayan təhlükəyə reaksiya, subyektiv vəziyyət və ya halın baş verəcək pisləşməsinə reaksiya və s.)

Diskret emosiyalardan fərqli olaraq, əhval emosional hadisə-

lərin elə qrupudur ki, yaxşı olar ki, o, Vundt (oyanma-sakitləşmə, həzz-qeyri-həzz, gərginlik-həll), sonralar Vudvorts və Şlosberq tərəfindən ölçülən parametrlərdə təsvir edilsin. Öz növbəsində hiss yalnız “burada və indi” həddlərində daha uzunmüddətli tsiklə deyil, həm də bir sıra qaydalar inamlar, motivlər kompleksi ilə xarakterizə olunur. Emosional hadisələr sırası eyni müvəffəqiyyətlə həm emosiyalara, həm də hisslərə aiddir. Bu günah, etibar, ümid, nifrət və digər hallardır ki, onlar qısamüddətli, situativ olduqları kimi heç bir həyati sınaqlara düşər olmayaraq çox illərlə qala bilirlər.

3.4. Aparıcı və törəmə emosiyalar (V.K.Vilyunas)

V.K.Vilyunas emosiyaları iki fundamental qrupa ayırır: aparıcı və törəmə (birincidən əmələ gələn) emosiyalar.

İlk qrupu tələbatların spesifik mexanizmləri tərəfindən yaranmış və onlara aid predmetləri bilavasitə rəngləyən yaşantılar təşkil edir. Bu yaşantılar bəzi tələbatların daha çox tələb olunması və ona cavab verən predmetin əks olunması zamanı meydana çıxır. Onlar müvafiq fəaliyyəti qabaqlayır, insanı ona təhrik edir və onun ümumi istiqamətlənməsinə cavabdeh olur. Bu emosiyalar əhəmiyyətli dərəcədə digər emosiyaların istiqamətliliyini müəyyən edir. Elə buna görə də bu cür emosiyaları Vilyunas aparıcı emosiyalar adlandırır.

İkinci qrupa situativ (törəmə) emosional hadisələr aiddir. Bu qrup hadisələrin universal motivasiya mexanizmi tələbatların ödənilməsinə istiqamətlənmiş situasiyaların əmələ gəlməsi ilə izah olunur. Onlar aparıcı emosiyaların mövcud olması zamanı, daha doğrusu, fəaliyyət prosesində (daxili və xarici) meydana çıxırlar: onun (emosiyaların) həyata keçməsinə və ya çətinləşməsinə (qorxu, qəzəb) şərait yaradırlar. Burada motivasion əhəmiyyətli mürəkkəb və vacib situasiyalarda konkret əhəmiyyətli emosiyalar (qəm-sevinc) əks etdirilir. Törəmə emosiyalar subyektin fəaliyyət və situasiyası ilə şərtlənir. Bu da aparıcı emo-

sional hadisələrin törəmə emosiyalardan asılılığını göstərir.

Əgər aparıcı emosional yaşantılar tələbatın predmetinin əhəmiyyətliliyini subyektə açırsa, onda törəmə emosiyalar tələbatın təmin edilməsi şəraitində, şərtlərə uyğun həyata keçirilir. Törəmə emosiyalarda tələbat sanki ikinci dərəcəli və daha geniş predmeti əhatə edən şərtlərə münasibətdə obyektivləşir.

İnsanlarda törəmə emosiyaları təhlil edərək Vilyunas üç alt qruplu uğur-uğursuzluq emosiyalar sinfini ayırır.

1. Təsdiq edilmiş uğur- uğursuzluq;
2. Heyranedici uğur- uğursuzluq;
3. Ümumiləşdirilmiş uğur- uğursuzluq.

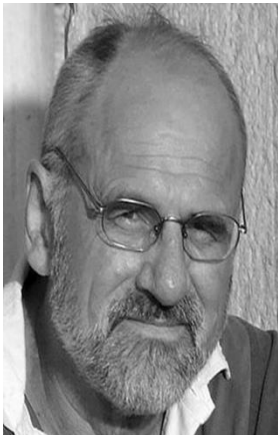
Təsdiq edilmiş uğur-uğursuzluq emosiyaları davranış strategiyasının dəyişilməsinə cavab verir.

Heyranedici uğur-uğursuzluq emosiyalar onların situasiyaya detalları ilə assosiasiyası nəticəsində təsdiq edilir.

Ümumiləşdirilmiş uğur-uğursuzluq emosiyaları fəaliyyətin bütünlükdə qiymətləndirilməsi nəticəsində meydana çıxır;

Bu emosiyaların təkrarən meydana çıxması situasiyası hadisəni qabaqlamağa imkan verir və insanı müəyyən edilmiş istiqamətdə hərəkət etməyə təhrik edir.

Verilmiş sahədə heç də bütün tədqiqatçıların hamısı emosional hadisələrin təsnifatı ilə məşğul olmağı vacib saymırlar.



V.KVilyunas (Viliunas Vytis; 19 iyul 1944, Panevejis- 10 noyabr 2011, Vilnüs) Rus və Litva psixoloqu, psixologiya elmləri doktoru. 1990-cı ildə "Motivasiyanın inkişafının psixoloji mexanizmləri" adlı doktorluq dissertasiyasını müdafiə edərək, motivasiya və emosiyaların psixologiyası problemlərini araşdırmış, eyni zamanda psixikanın tənzimləyici əhəmiyyətini və insan psixikasının təbii vəziyyətini izah etmişdir. Emosiyaların fenomenologiyasını araşdırmış və emosiyalar nəzəriyyəsinin yaranmasında fenomenoloji məlumatların istifadəsinin mümkünlüyünü əsaslandırmışdır.

Əsasən, belə vəzifə sırf didaktik, daha doğrusu, reallıqda müxtəlif tipli və müxtəlif istiqamətli tədqiqatların sonsuz kaleydoskopu (hadisələrin və təəssüratın tez-tez dəyişməsi) olan elmi materialın strukturlaşması vəzifəsi kimi psixologiyayı tədris edənlər qarşısında durur. Həm də belə vəzifə, adətən, ya emosiyaların empirik öyrənilməsinin ilkin mərhələlərində, ya da empirik tədqiqat ənənəsinin o qədər də güclü olmadığı və ya onların dəyərinin nəzəri əsaslara yer verməsi zamanı qoyulur. Bu, tam mənada empirik materialın sübutdan daha çox illüstrasiya hesab olunduğu keçmiş sovet psixologiyasına aiddir. Buna baxmayaraq bu cəhdlərə də müraciət etmək lazımdır.

Kennonun fikirləri veqetativ sinir sisteminin oyanması əsasında emosiyaların fərqləndirilməsinin çətinliyini göstərir. Kennonla paralel olaraq *Şepard* da belə nəticəyə gəlir ki, emosiyalar ürək ritmi və vazomotorikanın (qan damarlarını daraldıb genişləndirən sinirlər) dəyişiklikləri əsasında təsnif edilə bilməz. Sonralar bir çox tədqiqatçılar da bu nəticəyə gəldilər.

Vundtun hesab etdiyi kimi, psixologiyada əsas tələbin həyata keçirilməsi, hər şeydən əvvəl təhsil obyektlərində dəyişiklik edilməsi ilə bağlıdır. Əgər D.Lokk belə obyektlərin keyfiyyətini sırf insanın daxili təcrübəsi kimi nəzərdən keçirirdisə, Vundt isə emosiyaların bütün sahələrində təhlilin aparılması ideyasını irəli sürmüşdü. V.Vundt belə hesab edirdi ki, insanın daxili təcrübəsinin düzgün müəyyənəlməsi elmin obyektini kimi nəzərdən keçirilməlidir. Eyni zamanda V.Vundt qeyd edirdi ki, emosiyaların sayı o qədər çoxdur ki, (təxminən 50000-dən çox) onları ifadə etmək üçün istənilən dil kifayət qədər sözlərə malik deyil. V.Vundta qarşı əks, zidd mövqeyi amerikalı psixoloq *E.Titçener* tutur.

O hesab edirdi ki, duyğuların emosional tonunun yalnız iki növü var: həzz və qeyri-həzz. Onun fikrincə, Vundt iki müxtəlif hadisəni bir-birinə qarışdırıb: hiss və hissetməni.

Titçenerin fikrincə, hissetmə duyğu və hisslərdən əmələ gələn həzz və qeyri-həzz kimi mürəkkəb bir prosesdir (emosional tonun müasir anlamı).

Titçener əhəmiyyətli rolu həzz və qeyri-həzz vəziyyətlərinin oynadığı emosiyaları fərqləndirib: əhval-ruhiyyə və mürəkkəb hisslər. Bildiyimiz kimi, Vilhelm Vundt diskret emosiyaları yox, emosional prosesin xüsusiyyətlərini, daha doğrusu, dinamik xarakteristikalarını ayırmağı təklif etmişdi: razılıq-narazılıq, oyanma (stenikfunksiya)-sakitləşmə, gərginlik-rahatlaşma, cəld-asta.

Vundtun da qeyd etdiyi kimi, affektin ümumi sözlü adlandırması ən yaxşı halda o mənanı daşıya bilər ki, qohumluq məzmununun hissələrinin tipik gedişat formasını qazanırlar.

Doğrudur, Vundtun davamçıları Vudvorts və Şlosberq diskret emosiyalar üçün iki və üçölçülü koordinat sistemi yaratmışlar, lakin bu günümüzdə bu tip sxemlər yalnız ayrı-ayrı psixi hallara aid edilir.

L.V.Kulikov emosiyaların (hissləri) aktivləşdirici – sevinc, cəsarət, ehtiras; tonus (gərginlik emosiyaları) – qəzəb, qorxu, həyəcan; özünüqiymətləndirici – qüssə, günah, abır, coşğunluq növlərini ayırır.

Öz növbəsində, Devitsanın emosiyalar lüğətində dörd ölçü universal sayılır: aktivasiya, münasibətlər (nəyəsə tərəf hərəkət, nədənsə uzaqlaşma hərəkəti, nəyəsə əks hərəkət), gedonistik ton (komfort – diskomfort) və kompetensiya.



Eduard Bradford Titçener (Edward Bradford Titchener (11 yanvar 1867 - 3 Avqust 1927) Titçener öncə Malvern Kollecinə, ardından da Oksford Universitetində təhsilini davam etdirmişdir. İngilis psixoloqu Titçener psixologiyanın ABŞ-da tərübü bir elm olaraq inkişafına yardımı olan alimlərdəndir. 28 yaşında psixologiya professoru olan Titchener, Vilhelm Vundtun fikirlərindən təsirlənib bu istiqamətdə işlər görmüşdür. Tədqiqatlarda introspeksiya metodundan istifadə etmiş və bunun psixologiyada bir zərurət olduğunu bildirmişdir.



Ernest Harms, (12 sentyabr 1895 Alsfeld, 2 iyul 1974 Nyu-York) estetik işlərlə məşğul olan alman-amerikan həkimi və ya psixoloq idi. Carl Gustav Yunqun Psixoloji tiplər nəzəriyyəsinə töhfə verdi və Baltimorda çalışdı.

Uyğun sifətlərin siyahısı (MACL –the Mood adjective check list) sorğusu ilə *Vinçenta Naulisa* tərəfindən aparılan psixofarmakoloji tədqiqatların nəticəsi müəllifi 4 ölçünü fərqləndirməyə imkan verir:

- 1) aktivasiya –deaktivasiya;
- 2) pozitiv – neqativ sosial bələdləşmə; nəzarət-nəzarətin olmaması və ya itirilməsi;
- 3) baş verənlərin pozitiv və ya neqativ qiymətləndirilməsi (xoşdur, xoş deyil).

Psixanaliz nəzəriyyəsinə uyğun olaraq Ernest Harms emosional hadisələri üç qrupa ayırmışdır: “nəzarətedilən- eqo” xoşbəxtlik və ya bədbəxtlik hissi; nəzarət edilə bilinməyən həzz-qeyri-həzz emosiyası; nəzarət olunmayan affektlər (dəhşət, qəzəb və s.). Son iki qrup şüursuzluğun “O” strukturunda lokalizasiya edilib.

Silvano Arieti də emosional hadisələrin üç qrupunu ayır:

- a) birinci sıra emosiyalar və ya daxili üzvi hissləri və ya orqanizm üçün təhlükələrin-ağrı, aclıq, gərginlik, qorxu və s. yaşantıları ifadə edən protoemosiyalar (onlar intellektual işləmə tələb etmir və həzz-qeyri-həzz parametri ilə məhdudlaşır);
- b) yalnız koqnitiv, real obyektin əvəzlənməsi-qəzəb, həyəcan, istək şəklində simvolik proseslər əsasında yaranan ikinci sıra emosiyalar;
- c) konseptual, verbal təsəvvürlər-depressiya və ya nifrət əsasında yaranan üçüncü sıra emosiyalar.

Bütün bu növlər qarşılıqlı əlaqədədir. Belə ki, birinci sıranın emosiyası qəzəb, ikinci sıranın emosiyası acıq, üçüncü sıranın emosiyası isə nifrətlə əlaqəlidir və onlar hamısı birlikdə düşmənçiliyin mövcudluğunu göstərir.

Rus psixoloqu S.L.Rubinşteyn emosiyaların inkişaf mərhələlərindən asılı olaraq aşağıdakı növlərini sadalayır:

1. Elementar hissetmə (orqanik xarakterli məmnunluq, qeyri-məmnunluq);
2. Müxtəlif şəkildə olan predmet hisslər (nədənsə qorxmaq, nəyəsə təəccüb etmək və s); bu hisslər intellektual, estetik, əxlaqi hisslərə bölünür;
3. Ümumi dünyagörüşünü əks etdirən hisslər (yumor, istehza hissi, yüksək olanın və ya faciəli olanın hiss edilməsi);

Bununla bərabər, müəllif göstərilən emosional yaşantılara yaxın olan, yaxud onlardan fərqlənən affektləri, ehtirasları, əhvalları ayırır.

Sonralar A.N.Leontyev bu üçlüyü başqa cür işlədi:

- 1) affekt;
- 2) xüsusi olaraq stressin də ayrıldığı xüsusi emosiya;
- 3) fərdin özünə və ətrafa az və çox dərəcədə ümumiləşmiş davamlı münasibəti kimi hiss.

Fizioloji proseslərlə sıx bağlı olan fon hadisələri kimi hal və ya əhval da ayrıca qeyd olunurdu.

Belə sxemlə razılaşmaq çətindir, çünki affektlər və xüsusi emosiyalar arasında fərq mövcud xarakter daşımır. Eyni zamanda verilmiş təsnifatın aydın çatışmazlıqları kimi halların və fərdi xassələrin də çatışmaması mövcuddur. Bu kimi çatışmazlıqlar bütün qeyd edilmiş yanaşmalara aiddir. Yeri gəlmişkən, emosiya nəzəriyyələri də hətta emosiyaların müsbət və ya mənfi bölgü kimi aspektləri də insana aydın bələdləşmə vermir.

IV FƏSİL

Emosiya və idrak prosesləri

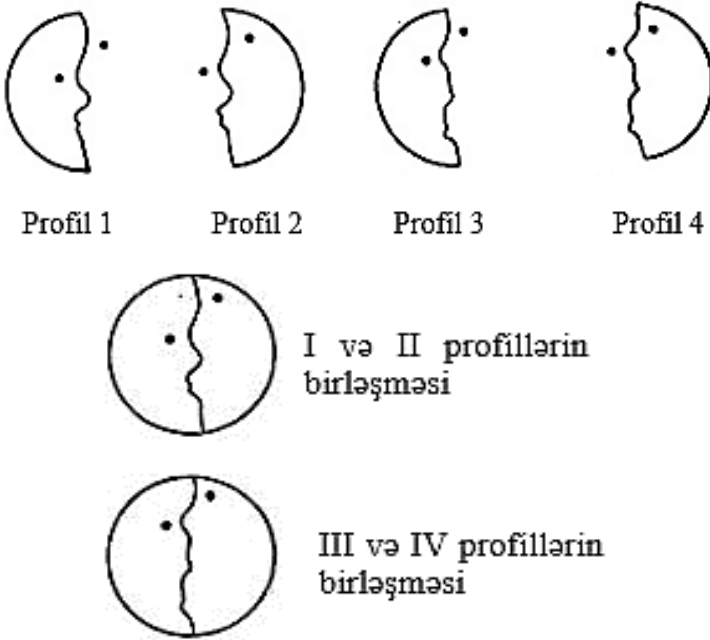
4.1. Emosiya və idraki proseslərə emosiyaların selektiv (seçmə) təsiri

Emosiyaların qavrayışa selektiv təsiri, məlumatın işlənməsi və bərpası - qavrama və öyrənmə. Məlum olduğu kimi, qavrama mürəkkəb bir fenomendir (hadisədir). Qavrama keçmişdən fonda fiqurların ayrılması, dəyərin qiymətləndirilməsi, qəbul olunmuş obyektin (cismin) parlaqlığı və məsafəsi, predmetin təşkil olunduğu detalların ayrılması kimi bənzər proseslərdən ibarətdir. Bu proseslərdən hər biri emosional faktorların təsiri altında dəyişikliklərə uğraya bilərlər.

Emosional təcrübənin fonda fiqurların ayrılması prosesinə təsiri. Onu qavramada mühüm rol oynayır. Bu prosesi müəyyən edən faktorlar arasında ilk növbədə qavranmış materialın quruluşu dayanır. Lakin bu prosesin gedişi və nəticəsinə emosional xarakterli faktor da təsir göstərir. Bu məsələ daha çox *Şafer və Merfinin* tədqiqatlarında öz əksini tapmışdır. Tədqiq edilənə təxminən 1/3 saniyədə sifətin konturu göstərilmiş və eyni zamanda təqdim edilmiş adın xatırlanması təklif edilmişdir. Üz cizgiləri dəfələrlə təqdim olunmuş, onlardan iki üz daima mükafatlarla dəyərləndirilmişdi. Onların ekspozisiyasından (yəni nümayişlərindən) sonra iştirakçı iki və ya dörd sent qazanmış; digər üzün ekspozisiyasında isə iştirakçı müntəzəm olaraq cəzalandırılmış və iki və ya dörd sent ödəməli olmuşdur. Hər şəkil iyirmi beş dəfə nümayiş etdirilmişdir. Beləliklə, mükafat və cəzalar ehtəşamla paylanmışdı ki, ekspozisiyanın sonunda iştirakçı müəyyən qədər qazanc əldə edə bilsin (təxminən on beş sent). Eksperimentin kritik məqamı iki profilin birləşməsindən əldə edilən ikili fiqurların təqdimatında olmuşdu. Yoxlananlar bu ikili şəkildə hansı üzü gördüklərini deməli idilər. Belə görünmüşdü ki, əlli dörd halda təqdim edilmiş altmış yeddi ikili pro-

fildən iştirakçılar müsbət emosiyalarla bağlı olan üzü tanıya və qəbul edə bilmişdilər. Başqa sözlə desək, fondan müsbət emosional təcrübənin bağlı olduğu stimül konfigurasiyası daha çox seçilirdi.

Qeyd etmək lazımdır ki, iştirakçılara nəyə görə mükafatlandırıldıklarını və ya cəzalandırıldıklarını deməmişdilər. Müsbət nəticəni dərk etmə tendensiyası avtomatik halda baş vermişdi.



Şəkil 4.1. İnsan emosiyalarının profil təsviri

Sağlam düşüncə nöqteyi-nəzərindən bu tədqiqatın nəticəsi tamamilə açıq-aydın görünə bilər. Məgər insanda özünə mükafat və dəstək vermə halının qəbulu tendensiyasının mövcudluğu təbii deyilmə? Lakin hər şey belə sadə deyil. Tamamilə qanuni bir sual meydana çıxır. Nəyə görə qazanılmış on beş sent qavrama sahəsinə hər hansı bir təsir göstərməlidir. Nəyə görə insanın gözləri mükafat sözünü, vədini daha yaxşı görür? Eksperi-

mentin nəticəsi güvəni, qazanmanı haqq edirmi?

Bu təcrübəni təkrar həyata keçirən başqa iki tədqiqatçı- *Smit və Hoxberqin* də öz tədqiqatlarında analoji nəticəni əldə etdilər. Əslində bu hal əvvəlki təcrübənin xeyrinə idi. B. Konun tədqiqatları isə bir az fərqli mənzərə yaradır. Kon üz konturları ilə birlikdə iştirakçıya müxtəlif tezliklərlə mənasız sözlər (hecalar) birdən iyirmi beşinci dəfəyə qədər təqdim etdi. Şafer və Merfinin eksperimentlərində olduğu kimi, bir hecanın təqdimatı pulla mükafatlandırılırdı, digərləri isə pulla cəzalandırılırdılar. Lakin elə hecalar da olurdu ki, nəticədə müsbət və mənfi heç nə əldə edilmirdi. Sonra iştirakçıya hecaların düzgünlüyünü qiymətləndirməyə icazə verən bir neçə qavrama testləri təklif edilmişdi. Bu eksperimentin nəticələri necə olmuşdur? İlk növbədə qavramanın keyfiyyətinin hecalarla tanışlıq dərəcəsiindən, daha doğrusu, təqdimatın sayından asılı olduğu müəyyən edilmişdi: heca nə qədər anlaşılan olarsa onu qavramaq bir o qədər asan olar. Bu nəticə ilə qavrayış barədə bilinənlər tam uyğunluq təşkil edir. Bundan başqa, aşkar edilmişdir ki, müsbət və ya mənfi əsaslarla bağlı olan emosional təcrübə həmçinin qavramaya da təsir göstərir. Neytral hecalarla mükafatlanmış və cəzalandırılmış hecaları müqayisə edərkən ikincilər daha yaxşı qəbul olunurlar. Bu təcrübə yuxarıda qeyd edilən eksperimentə ziddiyyət təşkil etmir. Ona görə ki, o mükafatın dəyərini kiçiltmir, sadəcə onu göstərir ki, tək mükafat deyil, həmçinin cəza da qavramanı asanlaşdırır.

Beləliklə, Konun tədqiqatlarında göstərdiyi kimi, fondan şəklən tanınmasına töhfə verən amil qəbul olunmuş predmetlə bağlı olan emosional vəziyyət qədər müsbət möhkəmlənmə halına malik deyil (müsbət və mənfi olmağından asılı olmayaraq).

Bu sahədə çoxsaylı tədqiqatları olan *Postman* məsələyə belə izah verir: “Sübut var ki, mükafatlandırma və cəzalandırma qavrama reaksiyalarına olan həssaslığa təsir edirlər. Mükafatlandırma kimi cəzalandırma da qavrama sisteminin öyrənilməsinə töhfə verə bilər, lakin görünüşə görə mükafatlandırma cə-

zalandırmadan daha təsiredici olur. Əlbəttə ki, mükafatlandırma (və ya cəzalandırma) özlüyündə yox, onların doğurduğu emosional vəziyyət qavrama prosesinin öyrənilməsinə və bununla da fondan fiqurların seçilməsinə möhkəmləndirici təsir göstərir. Burada mükafatlandırma və cəzalandırma təsirlərinin imkanlarını müqayisə etmək lazımdır. Postman hesab edir ki, mükafatlandırma cəzalandırmadan daha çox təsirlidir. Lakin bu tezisi sübut etmək çətindir. Çünki mükafatlandırma və cəzalandırmanın gücünü ölçə bilən ümumi bir şkala mövcud deyil. On beş sent itirmək bu qədər neqativ gücə və ya onu qazanmaq bu qədər müsbət gücə sahibdirmi? Bu, çox şübhəli görünür: mükafatlandırmanın və cəzalandırmanın dəyərini onlar hətta eyni vahid tərəfindən qiymətləndirirlərsə belə, məsələn, pulla müqayisə etmək olmaz.

Tətbiq edilən stimulların subyektiv emosional əhəmiyyətini dəyərləndirmək imkanı olmadan Postmanın müddəalarını qəbul etmək olmaz.

Predmetin xüsusiyyətlərinin qavranılmasına emosional təcrübənin təsiri. Predmet və onun dəqiq qiymətləndirilmə xassələri insanın emosional təcrübəsi ilə bağlıdır. Bu halı xüsusilə də *Proşanski və Merfinin* (Proshansky, Murphu) xətt və yüklərin üzərində qoşa müqayisə eksperimenti sübut edir. Eksperiment aşağıdakı formada aparılmışdır:

Birinci hissə: Tədqiq olunanlar qoşa halda yük və xətləri müqayisə etmişdi. Eksperimentator (elmi təcrübə apararı mütəxəssis) qiymətləndirmənin dəqiqliyini müəyyənləşdirmişdir.

İkinci hissə: Tədqiq olunanlar üç hissəyə bölünmüşdü: A, B və C (cədvəl bax). C qrupunun iştirakçıları nə mükafatlandırıldılar, nə də ki, cəzalandırıldılar.

Üçüncü hissə: Tədqiq olunan qoşa halda yük və xətləri müqayisə etmişdi (birinci hissədəki kimi).

A və B qrupuna görə mükafatlandırma və cəzalandırma

A qrupu	Təqdimatdan sonra	B qrupu
Mükafatlar	Daha qısa xətt Daha ağır yük	Cəzalar
Cəzalar	Daha uzun xətt Daha yüngül yük	Mükafatlar

Meydana çıxdı ki, üçüncü hissədə müsbət nəticə almağından asılı olaraq səhvlərin sayı artmışdır. Daha uzun xətt və daha yüngül yükə görə mükafat alan B qrupunda uzunluğa görə həddindən artıq qiymətləndirmə, yükə görə isə lazım olandan az qiymətləndirmə tendensiyası aşkar etdilər. Daha qısa xətt və daha ağır yük üçün mükafatlandırılan A qrupunda əks tendensiya müşahidə olundu. Nə mükafat, nə də cəza almayan nəzarət qrupunda heç bir dəyişiklik müşahidə edilmədi. Beləliklə, aparılan tədqiqatlar göstərdi ki, emosional təcrübə qavrama fəaliyyətinin dəyişilməsinə gətirib çıxardı: stimullar arasında qavrama fərqi dəqiqliyi dəyişdi.

Nəzərdə tutulan eksperimentlərdə stimulun emosional əhəmiyyətini müəyyən bir plan üzrə mükafat və cəza tətbiq edən eksperimentator müəyyən edir. Aydındır ki, stimulların çoxu insanların təcrübəsində onlarla və gerçək həyat hadisələri ilə əlaqə qurması səbəbilə təbii emosional əhəmiyyət daşıyırlar. Bundan *Bruner və Qudmen* öz tədqiqatlarında istifadə etdilər. Onlar tədqiqatda iştirak edən uşaqlardan proyektor nəzarəti altında nümunə ölçüsünə uyğun olan ekranda bir dairəni vürğuləməqlərini xahiş etdilər (bir dəfə azaldaraq, başqa vaxt böyüdərk ekranda dairə çəkmək). Nümunə kimi qəpik pullardan və onlarla eyni ölçülərdə olan disklərdən istifadə etdilər. Əvvəlcədən gözlənilməsi kimi, uşaqlar predmetlərin dəyərlərinin qiymətləndirilməsində səhvlər etdilər, lakin bu səhvlər disklərin və qəpik pulların ölçülərində eyni deyildi; uşaqlara pulun dəyəri

mövcud disklərin dəyərlərindən üstün gəldi. Beləliklə, uşaqlar üçün müəyyən dəyərə sahib olan predmetlərin qiymətləndirilməsinə olan tendensiya müşahidə olundu. Qəpiyin dəyəri nə qədər çox olsa qiymətləndirmənin əhəmiyyəti də bir o qədər çox olur, başqa sözlə desək, uşaqlar iyirmilik pulu beşlik puldan daha yüksək qiymətləndirdilər. Analoji tədqiqat tələbələrə də aparıldı. Tədqiqat olunanlar üzərlərində müxtəlif simvollar çəkilən plastmas diskləri yenidən qiymətləndirməli idilər: müsbət (dollar işarəsi), mənfi (svastika - ucları düzbucaq şəklində əyilmiş xaçşəkilli ən qədim hind dini nişanı) və neytral (həndəsi fiqurlar). Bu tədqiqatda quraşdırılmış iki asılılıq göstərilmişdir: qavramanın dəqiqliyi birincidə predmetin kəmiyyətindən asılıdır-daha böyük disklərin qiymətləndirilməsində səhvlər daha çox olur (qiymətləndirməyə olan tendensiya), ikincidə isə simvolun emosional əhəmiyyətdən - dollar və svastika işarəli olanlar həndəsi fiqurlar çəkilən diskərdən daha yüksək qiymətləndirildilər. Bundan əlavə, müsbət simvolla disklər mənfi simvolla fincanlardan daha yüksək dəyərləndirildi.

Beləliklə, bütün bu məlumatlar göstərir ki, emosional əhəmiyyət daşıyan predmetlər neytral (bitərəf) predmetlərdən biraz fərqli qəbul olunur və onlar (Bruner və Postmanın terminologiyasına görə) mərkəzləşir, dəyərlərinin yenidən qiymətləndirilməsinə gətirib çıxarır.

Bəzi müəlliflər bu yanaşmaya etiraz edirlər. *Tajfelə* görə, bu fenomen predmetin hansısa xüsusiyyətinin (məsələn, dəyər, çəki) və əhəmiyyətinin paralel olaraq dəyişdiyini zaman müşahidə olunur; belə bir asılılıq banknotlarla deyil, pul ilə xarakterizə olunur (pul nə qədər çox olarsa, o qədər də çox etibar olar). Belə ki, bütün emosional qıcıqlandırıcıların nəzərə alınması hansı vəziyyətə gətirib çıxarır? Bəzi psixoloqlar tamamilə əks halı sübut edən bir sıra faktlar göstərir: bəzi emosional qıcıqlandırıcıların qavranılmasında sanki insanlara onlardan qorunmuş kimi əhəmiyyət verilmir. Bu fikir perseptiv müdafiə (qavrayışın müdafiəsi) forması adı altında öz əksini tapmışdır. Perseptiv

müdafiə mexanizmi mövcuddurmu? Qavrayış prosesində bəzi emosional stimullara əhəmiyyət verilməməsi klinik müşahidələr zamanı ortaya çıxmışdı. Belə bir sual meydana çıxır. Bu fenomen nəzarət altında olan eksperimental şəraitdə yarana bilərmi? Bu müşahidəni yoxlamaq cəhdi ilk dəfə 40-cı ildə *Mak-Qinnes* tərəfindən eksperiment şəklində qoyulmuşdur. O, tərkibində tabu (işlənməyən sözlər) olan bəzi sözləri nümayiş etdirdi. Sözlərin emosional təsirlərini müəyyən etmək üçün Mak-Qinnes bəzi faktları göstərdi:

- tabu sözləri tanımaq üçün daha artıq müşahidə tələb olunur;
- dəri-qalvanik reaksiyası bu sözlərdə çox böyük idi;
- tədqiq olunanlar elə hesab etdilər ki, tabu olan sözləri də digər sözlər kimi tez tanıyıblar.

Beləliklə, müəyyən edildi ki, neytral sözlərdən çox emosional əhəmiyyəti olan sözləri müəyyən etmək daha çətinidir. Ola bilər ki, bu çətinliklər subyekt tərəfindən həyata keçirilməsin. Lakin faktların daha ətraflı təhlili bu şəkildə formalaşmış tezisi sarsıtdı. *Xaues və Solomon* bu fikirlərə qarşı etiraz etdilər. Onlar hər şeydən öncə qavrayış nəzəriyyəsinə görə nitqin tanınmasının onun dildə istifadə tezliyindən asılılığına diqqət ayırırdılar. Bu fikir eksperimental təsdiqini aldı: Postmanın nəzarət eksperimenti üçün təsdiq oldu və onun əməkdaşları tabu sözləri və neytral sözləri seçdilər (Torndayk və Lordjem tərəfindən işlənmiş ingilis dili lüğəti əsasında). Bu hadisədən göründü ki, neytral sözlərin tanınması zamanı tabu sözlərin tanınması zamanından heç də fərqlənmir. Bu məlumatlara əsasən tədqiqatçılar son qərarı verə bilmirdilər. Mak-Qinnes daha sonra öz eksperimentini eyni tezlikli sözləri toplayaraq keçirdi. Bu dəfə tədqiq olunanlar rolunda adi insanlarla yanaşı, psixi xəstəlikləri olan insanlar da iştirak etdi. Mak-Qinnes yenə də sözlərin tanınması tezliklərində olan fərqləri göstərmişdi. Bu fərqlər açıq şəkildə xəstə insanlarda meydana gəlmişdi. Əgər perseptiv müdafiə mövcuddursa o, çox güclüdür və ümumidir; müxtəlif in-

sanlarda müxtəlif güclərlə meydana gəlir. Belə ki, perseptiv müdafiə tezisinin tənqidçiləri daha bir etirazlarını da ortaya qoyurlar. Xaues və Solomonun iddia etdiyinə görə, qeyd edilən fərqlər görünüşcə sözlərin tanınmasına görə deyil, onların tələffüz olunmasına görədir. Bu o deməkdir ki, müdafiə perseptiv olmaqdan çox icra edicidir.

Bu etiraza cavab vermək bir az qəlizdir. Polşalı alim *R.Zayonç* tərəfindən aparılmış tədqiqat bu etirazın xeyrinə sübut idi. Tədqiq olunanda əsas nəyin çətinlik yaratdığını müəyyənləşdirmək üçün: Söz tabusunun qavrayışı və bərpasında - bu müəllif tədqiq olunana bir neçə söz əzbərləməyi təklif etmişdi. Hansı ki, bu əzbərlənəcək sözlər arasında tabu və bitərəf sözlər də var idi; həm də normal sözlər əzbərləndi. Beləliklə, dörd hal ola bilər:

1. Tədqiq olunan tabu sözü görür, amma neytral sözü tələffüz edir (T-N) .
2. Tədqiq olunan tabu sözü görür və tabu sözü də tələffüz edir (T-T).
3. Tədqiq olunan neytral sözü görür və tabu sözü tələffüz edir (N-T).
4. Tədqiq olunan neytral sözü görür və neytral sözü də tələffüz edir (N-N).

Bu tədqiqatı apararaq Zayonç qavrayış və bərpa çətinliklərinin reaksiyanın gecikməsinə səbəb ola bilərmə sualına cavab tapdı. Əgər pozulma qavrayış ilə əlaqəlidirsə, bu zaman T-N sistemi N-N sistemindən daha çətin olmalıdır. Əgər pozulma bərpa ərəfəsində baş verərsə, bu zaman N-T sistemi N-N sistemindən çətin olmalıdır, N-N və T-N sistemləri isə fərqlənməməlidir. Bu təcrübədən müəllif belə bir nəticəyə gəldi ki, “tanıma, ifa etmə - tədqiq olunanın nə gördüyündən deyil, nəyi deməli olduğundan asılıdır”. Zayonçun bu fikirləri bəzi şübhələr yaratmış və onun tərəfindən göstərilən məlumatlar Mak-Qinnes üçün boşluq qoymuşdur. Belə ki, T-N sisteminin tanınmaması vaxtı 0,182 saniyə, N-N sistemi üçün isə 0,172 saniyə lazım oldu. Düzdür, bu fərq o qədər də böyük deyil, ancaq hər halda,

qavrayışın müdafiəsinin xeyrinə çıxış edir. T-N sisteminin daha çox vaxt tələb etdiyi görünür.

Belə ki, qeyd edilən məsələyə dair daha bir ciddi etiraz mövcuddur. *Q.Olport* bu tezinin təzadlı olduğunu hesab edir. Bəzi stimullar təhlükə xəbərdarlığı edir və fərd onlardan qaçır. Ancaq qaçmadan öncə onu qəbul etməlidir. Perseptiv müdafiəyə görə insan bəzi stimulları qəbul etmədən artıq onu təhlükə kimi görür. Başqa sözlə desək, bu hələ qəbul olunmamış bir şeydən qorunmaq reaksiyası olmalıdır. Predmetin qəbul olunması qaydalara tabe olmur, qavrayış mərkəzi sinir sisteminin müəyyən olunmuş mərkəzi fəallığının sayəsində baş verir. İstisna deyil ki, qavrama, qəbul etmə emosiya doğura bilər və bu emosiya bütünlükdə prosesə böyük təsir göstərir. Təəccüblü deyil ki, belə təsir qavrayışı dəyişdirir. Olportun fikirləri o qədər də inandırıcı deyil. Perseptiv müdafiə haqqında mübahisəyə nəzəri baxımdan olmasa da təcrübə baxımından icazə verilir.

Bu hadisələrdə empirik məlumatlar birmənalı deyil. Qəbul olunma effektini birmənalı olaraq perseptiv müdafiə kimi qəbul etmək, həmçinin qeyd edilən tezi təkzib edən məlumat kimi də tədqiq etmək asan deyil. Erikson bu suala bir sıra tədqiqatlar həsr etmişdir. Aparılan tədqiqatlardan Erikson (Eriksen) belə bir nəticəyə gəlmişdi ki, bütün bənzər hadisələr qəbul etmə, qavrama çətinliyi ilə deyil, reaksiya, cavab vermə çətinliyi ilə əlaqələndirilməlidir. Blum öz şəxsi tədqiqatlarına (Blum) əsaslanaraq perseptiv müdafiənin olduğunu iddia etmişdir. Belə ki, Osquddan (Osgood) başqa digər müəlliflər alınan nəticələri təsdiqləmişdilər.

Burada insanın özünə təhlükə hesab etdiyi şeyləri daha pis qəbul etməsi fikri hələ də laboratoriya təcrübələrində öz təsdiqini tapmamışdır. Bu, bir neçə səbəblə izah oluna bilər:

- ilk olaraq o bilsin ki, kliniki müşahidələr tam dəqiq aparılmayıb və sözü gedən fakt heç mövcud deyil;
- ikincisi, perseptiv müdafiənin öyrənilməsi o qədər də doğru deyil. Böyük ehtimal ki, onu qadağan olmayan

(hansı ki, tədqiq olunan verilən sözləri açıq şəkildə istifadə edir və bu sözləri müəllifin yanında işlətməkdən çəkinmir) sözlərin köməyi ilə tapmaq daha asan ola bilərdi. Ancaq belə vəziyyət insan üçün həyatı əhəmiyyət kəsb edən güclü emosional qarşıdurma yaşadır.

Q.Olport və digər yəhudi ziyalılar tərəfindən verilmiş məlumatlarla M.Qinnes və digərlərinin məlumatlarını müqayisə etmək olarmı? Perseptiv müdafiəni emosional əhəmiyyəti olan hadisələrdə tədqiq etmək cəhdi həvəsləndirici (təşviq edici, ruhlandırıcı) nəticələrə gətirib çıxardı. Belə ki, Karpenter və onun əməkdaşları psixoloji tədqiqatların protokollarının tədqiqatını apardılar və bu əsasda tədqiq olunanları iki qrupa böldülər: seksual və aqressiv impulslarla əlaqəli olan söz materiallarına xüsusi həssaslığı nümayiş edənlər və bu materiallardan qaçma tendensiyası müşahidə olunanlar. Daha sonra isə hər iki qrupun tədqiq olunanlarına aqressiv, seksual və neytral məzmunlu sözləri tanımaq təklif edildi. Müəlliflər qeyd etdilər ki, ikinci qrupun tədqiq olunanlarında seksual və aqressiv məzmunlu sözləri tanımaq neytral məzmunlu sözləri tanımlamaqdan daha yüksəkdir. Belə proseduru tətbiq edən digər müəlliflər də analoji nəticə əldə etdilər. Lazarus, Erikson, Fonda tamamlanmamış cümlə testlərindən istifadə edərək təcrübəçilərdə emosional əhəmiyyət sferasını ayırdılar və bu sferalarla əlaqəli sözlərin əmələ gəlməsində tədqiq olunanlarda gah nəzərə çarpma (vurğulama, qüvvətlənmə, daha doğrusu, daha yaxşı qəbul olunma, qavrayış) gah da təhrif (daha pis qavrayış) tendensiyası müşahidə olundu (Lazarus, Erikson, Fonda).

- üçüncüsü, ola bilsin ki, təhlükəli və ya istənilməyən faktı görməmək insanların ümumi xüsusiyyətlərinə aid deyil.

İndividual fərqlərin mövcud olduğunu göstərən çoxsaylı sistemləşdirilmiş məlumatlar mövcuddur: tendensiyanı sıxışdırma-həssaslıq (repression-sensitization). Həmin məlumatlar Bern (Byrne) tərəfindən toplanılmışdır. O, ədəbiyyat məlumatlarını, öz tədqiqatlarının nəticələri ilə müqayisə etmiş və belə

bir nəticəyə gəlmişdir ki, perseptiv müdafiə insanlara xasdır və repressiya və inkar (repression, denying) mexanizminə olan ümumi tendensiya ilə xarakterizə olunur.

- nəhayət dördüncü olaraq təhlükə siqnallarının keyfiyyətə müxtəlif olmasına diqqət ayrılmalıdır. Elə siqnallar mövcuddur ki, təhlükədən öncədən xəbər verir və qaçmaq mümkündür. Ancaq elə siqnallarda vardır ki, təhlükədən qaçmaq mümkün deyil. İstisna deyil ki, perseptiv müdafiə elə bir vaxtda meydana gələr ki, insan təhlükədən qaça bilməz.

Bu ehtimallar eksperimental təsdiq edilmişdir. Digər eksperimentlərdə Dyuleyn tədqiq olunana iki növ həndəsi fiqur göstərmişdi: birinci növün ekspozisiyası ərəfəsində tədqiq olunan hər dəfə tokla zərbə alırdı. İkinci növdə isə tənqidi formada seçilməyən cəzalar tətbiq olunurdu. Məlum oldu ki, birinci növün tənqidi fiqurların aşkarı ikinci növdən əhəmiyyətli dərəcədə yüksəkdir. Seçim ərəfəsində cəzadan qaçmaq olur. Beləliklə, siqnalın qavrayış yüngüllüyü onun nəyi ilə bağlı olmağından, yəni cəza və ya cəzadan qaçma ilə əlaqəli olur.

4.2. Emosional proseslər və əldə olunmuş təcrübənin yenidən təşkili - təxəyyül, fantaziya və təfəkkür prosesləri

İnsanın dünya haqqında aldığı informasiya-onun qavradığı və yadda saxladığı məlumatlar ən müxtəlif dəyişikliklərə məruz qalan “ilkın məhsul”dan ibarətdir. Bu cür dəyişikliklər ixtiyari baş verə bilər və subyekt tərəfindən gözlənilən heç bir məqsədə xidmət etmir (bu halda, onlar təsəvvür və fantaziya obrazlarının axınından ibarətdir) və ya müəyyən vəzifənin həllinə yönəldilmiş az və ya çox mütəşəkkil formalar ala bilər. Əqli fəaliyyətin ən detallı, strukturlaşdırılmış və məqsədyönlü forması təfəkkür prosesidir; bu forma o halda inkişaf edir ki, insan müəyyən problemin həlli üçün xüsusi səylər göstərir. Əqli fəaliyyət emosional proseslər tərəfindən çox və ya az dərəcədə tə-

sirə məruz qala bilər. Bu hal təsəvvür proseslərinə xüsusilə təsir göstərir. Belə ki, davamlı aclığın doğurduğu emosiya istəklərin təmin olunması xarakterinə malik fantaziyalar, yəni kompensator xarakterli fantaziyaların yaranmasına gətirib çıxarır. 1945-ci ildə ABŞ-da keçirilən və onların yarım il müddətində aclıq səviyyəsinədək ərzaq payı ilə məhdudlaşdırılmasından ibarət olan eksperimentdə iştirak etməyə könüllü şəkildə razılıq vermiş bir qrup şəxsin müşahidəsi göstərir ki, aclığın tipik nəticələrindən biri dadlı qida mövzusu ilə bağlı fantaziyaların güclənməsi olmuşdur. Belə ki, bir dəfə sınaqda iştirak edənlərdən biri səhər saat beşə kimi öz təxəyyülünə konkret yeməklərin obrazları ilə yardım etmək üçün kulinariya kitabı oxumuşdur (Secord, Backman). Sınaqda iştirak edən şəxsləri tədqiq edən müəlliflərin müşahidələri bu cür təcrübənin təxəyyül, gözlənti və hətta həyat planlarına necə dərin təsir göstərə biləcəyini qeyd edir. Bəzi hallarda insan öz həyat planlarını qidaya yeni münasibətə uyğun olaraq dəyişir. Məsələn, ərzağın artırılmasının effektiv metodlarının inkişafının əhəmiyyəti onlardan birində o qədər güclü təəssürat yaratmışdır ki, o ixtisas kimi kənd təsərrüfatını seçmək qərarına gəlmişdir. Digərləri aşpaz olmaq istəmişlər” (Franklin, Schiele, Brozek, Keys). Əlavə etmək lazımdır ki, sınaqda iştirak edənlərin bəzilərində aclıq dövrünün sonunda qida ilə əlaqəli mövzulardan yayınmaq, eləcə də hər dəfə bu mövzuya toxunulduqda, qıcıqlanma tutmalarının yaranması kimi güclü tendensiya yaranmışdır. Bu müşahidələr müharibə vaxtı ac qalmış insanların söhbətlərində də öz təsdiqini tapmışdır. Nəyinsə olmaması ilə bağlı güclü emosiya kompensator fantaziyalar axımına səbəb olur, lakin bir qədər sonra fantaziyaların yoxa çıxması və yaşanan çatışmayan mövzulardan yayınmağa gətirib çıxara bilər.

Təxəyyüldə baş verən eyni dəyişikliklər məsələn, gün ərzində aclığın səbəb olduğu kəskin emosional vəziyyət zamanı müşahidə olunur. *Atkinson və Mak-Klelland* bir, dörd və on altı saat ərzində yemək verilməyən sualtı-dənizçilər qrupu ilə eksperi-

ment apararaq, onlardan təqdim olunmuş şəkillər əsasında qısa hekayələr tərtib etməyi xahiş etmişdir. Öz hekayələrində sınaqda iştirak edənlər dörd suala cavab verməli idilər:

1. Burada nə baş verir, şəkildə kim təsvir olunub?
2. Bu vəziyyət necə yaranıb, yəni keçmişdə nə baş verib?
3. İştirak edən şəxslərin hiss və istəkləri nədən ibarətdir?
4. İndi nə baş verəcək, personajlar nə edəcəklər?

(Bu suallar Mürreyin projektiv testindən götürülüb - TAT.)

Alınmış material qida, qida tələbatı, onun əldə olunması üsullarına və s. dair bütün iddiaları fərqləndirən əvvəlcədən tərtib olunmuş sistemə əsasən kateqoriyalara bölünmüş, bu növ fikirlərin səsləndirilməsi tezliyi hesablanmışdır. Məlum olmuşdur ki, son qida qəbulu anından keçən müddət artdıqca, qida ilə bağlı fikirlərin səsləndirilmə sayı artmışdır. Analoji nəticələri digər tədqiqatçılar da, məsələn, *Sanford* əldə etmişdir. MakKlelland, Atkinson və onların əməkdaşları tərəfindən aparılmış tədqiqatlar seriyasında müəyyən edilmişdir ki, təxəyyülün məzmununda baş verən dəyişikliklər həmçinin digər emosional motivasiyalı vəziyyətlərin oyanması ilə əlaqədar olaraq yaranır. Belə ki, məsələn, fantaziyaaların məzmununda nəzərə çarpacaq dəyişikliklər yarışma və ya mürəkkəb intellektual vəzifələrin həlli vəziyyətlərində (yəni, insanda vəzifəni mümkün qədər yaxşı yerinə yetirmək istəyi doğuran vəziyyətlərdə) baş verir. Bu cür məşğələlərdən sonra sınaq iştirakçıları təqdim olunmuş şəkillərin mövzusunda hekayələr tərtib etmişlər (yuxarıda qeyd olunmuş Mürrey testi təlimatına görə), bu hekayələrdə nailiyyət ehtiyacı ilə bağlı mövzuların nəzərə çarpacaq dərəcədə artması qeydə alınmışdır (səylər, uğurlar və uğursuzluqlar və s. haqqında fikirlər meydana çıxmışdır). Təxəyyülün məzmununda müəyyən dəyişikliklər, həmçinin frustrasiya vəziyyəti doğurur. Keçirilmiş eksperimentdə polis məktəbinin müdavimlərindən ibarət iki qrup psixologiya məşğələləri zamanı növbə ilə təqdim olunan dörd TAT metodikasına şəkli əsasında hekayələr tərtib etmək tapşırığı almışdır. Hekayələr bu mətnin təlimatla-

rından götürülmüş sualları əks etdirən xüsusi blanklarda yazılmalı idi. Tapşırığın yerinə yetirilməsi şərtləri hər iki qrupda yalnız onunla fərqlənirdi ki, qruplardan birində məşğələlərdən əvvəl məktəbin komendantının sərəncamına əsasən evə getmələrin (buraxılmaların) altı həftə ərzində dayandırılacağını elan edən rəis iştirak edirdi. Bu cür informasiya güclü stres xarakterinə malik idi, çünki uzun müddət ailə və qohumlarından uzaq qalan insanlar üçün evə getmək böyük əhəmiyyət kəsb edir və ən dəyərli təşviq hesab edilirdi. Bu cür prosedur müxtəlif emosional vəziyyətdə olan iki qrupda: stres faktoru vasitəsilə kəskin narazılıq, qəzəb, inciklik, qıcıqlanma, məyusluq vəziyyəti yaradılmış qrupda (S qrupu) və neytral adlandırılı biləcək qrupda (N qrupu) fantaziyaların tətqiq edilməsi üçün imkan yaradırdı. Beləliklə, 109 sınaq iştirakçısı (61 S qrupunda və 48 N qrupunda) tədqiq olunmuşdur. Əldə olunmuş protokollar əvvəlcədən hazırlanmış kateqoriyalar sisteminə əsasən aqressiv xarakterli məzmunu identifikasiya etmiş iki hakim tərəfindən təhlil olunmuşdur. Məlum olmuşdur ki, S qrupunun hekayələrində aqressiv məzmun N qrupundan q/q - 2 dəfə (kateqoriyadan asılı olaraq) çox olmuşdur.

Cədvəl 4.4
İnsanların aqressiv elementlərinin sayı

Fantaziyaların məzmunu	Qrupda əldə olunmuş nəticə	
	N	Rs
Fiziki aqressiya	0,63	0,95
Verbal aqressiya	1,15	1,64
Aqressiv fikir və hisslər	0,65	1,25
Qarşıqoymalar, etinasızlıq		1,00
Ümumi	0,62	0,95
		T=4.1

Beləliklə, mənfi emosional vəziyyətdə (frustrasiya) olan insanların fantaziyasında aqressiv elementlərin sayının əhəmiyyətli dərəcədə artması müşahidə olunur. Əldə olunmuş məlumatların etibarlılığı hakimlərin qiymət korrelyasiyasının 0,72 təşkil etməsi faktı ilə təsdiq olunur.

Bu nəticələr, birincisi, qabarıq emosional vəziyyətin təsiri altında fantaziyalar qurmaq tendensiyasının güclənməsi və ikincisi, bu fantaziyaların məzmununun emosional vəziyyətin məzmunundan asılı olmasından xəbər verir. Bu fikirlər müəyyən qeyd-şərtlər tələb edir. İlk növbədə, fantaziyaların məzmununun emosionalardan asılılığı öz növbəsində emosional oyanıqlığın gücü ilə müəyyən olunur. Bu, ac qalmanın 24 saatadək davam etdiyi eksperimentlərdə müəyyən edilmişdir. Bu hallarda iki mühüm fakt müşahidə olunmuşdur: yaranan fantaziyalar ilk növbədə qidanın özündən çox, qida əldə etmək üçün zəruri olan əşya və vəziyyətlərlə, yəni, qida ilə instrumental münasibətdə olan əşyalarla bağlıdır. Qida ilə bağlı fantaziyaların sayının artması yalnız müəyyən anadək baş verir, daha sonra isə bu məzmununda fantaziyaların azalması müşahidə olunur. Çatışmazlıq vəziyyəti davam edirsə, fantaziyaların sayı, göründüyü kimi, yenidən artır, lakin bu fantaziyalar artıq digər - kompensator məzmununa malik olur.

Beləliklə, hər hansı tələbatın təmin edilməməsi nəticəsində yaranmış emosiyalarla bağlı fantaziyaların xarakteri aşağıdakı şəkildə dəyişir:

- bilavasitə təmin edildikdən sonra: yenicə sona çatmış aktivliklə bağlı fantaziya və təxəyyül proseslərinin bir qədər artması - xoş xatirələr, həzz;
- daha sonra ehtiyacın təmin edilməsi ilə bağlı fantaziyaların sayı azalır, lakin hər hansı bir şeyə aidiyyəti olan fantaziyaların sayı isə tədricən artır, yəni instrumental xarakterli fantaziyalar güclənir;
- defisitnin kəmiyyəti o halda kifayət qədər əhəmiyyətli olur ki, fantaziya hazırlığı zəifləyir və ehtiyacların təmin edil-

məsi üçün hərəkət etmək, qəti tədbirlər görmək kimi güclü tendensiya yaranır;

- növbəti mərhələdə fantaziyaların sayı yenidən artır, lakin indi bu artıq arzuların təxəyyüldə təmin edilməsidir, başqa sözlə, fantaziyalar kompensator xarakter daşıyır. Bəzən bu mərhələdə bu cür məzmunundan yayınmaq tendensiyası yarana bilər.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, tələbat vəziyyətinin (və onunla bağlı emosianın) idrak proseslərinin gedişatına bu cür təsiri Polşa alimi *L.Pstrajitski* tərəfindən təxminən 70 il əvvəl təsvir olunsa da, onun tərəfindən təqdim olunmuş sxem kifayət qədər sadədir və bu asılılığın mühüm mərhələlərini əhatə etmir. Ehtiyacın uzun müddət təmin edilmədiyi halda həddindən artıq kompensator fantaziyanın yaranması və ya əksinə, defisitlə bağlı istənilən mövzulardan yayınmaq kimi davamlı tendensiya yarana bilər. İnsan üçün maraqlı tapşırıqla bağlı yaranan emosiyalar iş dayandıqdan sonra da müəyyən qədər qalır və intellektual proseslərə spesifik istiqamət verir. Psixoloji stres vəziyyətində tapşırıq yerinə yetirən polis kursantlarının tədqiqi zamanı tapşırıqla bağlı intensiv intellektual proses sınaq iştirakçılarının əksəriyyətində həmin prosesin sona çatmasından sonra da qalır; sorğu zamanı sınaq iştirakçıları daima artıq etdikləri və dəqiq-ləşdirdiklərinə, etməli olduqlarına və ya bu dəqiqə olduqları vəziyyətdə özlərini necə apara biləcəklərinə qayıdırdılar. Aparılmış müşahidələr və Mak-Klelland tərəfindən əvvəllər işlənmiş materiallardan görünür ki, emosional proses emosiyaların mənbəyinin aradan qaldırılmasında intellektual prosesə kömək edir. Başqa sözlə, emosional proseslərə intellektual funksiyaların həyata keçməsinə yüngülləşdirən instrumental əhəmiyyəti olan seleksiya mexanizmləri kimi baxmaq olar.

Göstərilmiş faktlar əsasında müəyyənləşib ki, emosional proseslər birinci növbədə intellektual prosesləri aktivləşdirir. Yəni onların güclənməsinə, əhəmiyyətli dərəcədə genişlənməsinə, bəzən isə tezləşməsinə təsir edir. İkinci növbədə məzmunu

emosional proseslərin mahiyyəti ilə bağlı olan belə assosiativ proseslərin yaranmasına imkan verərək intellektual proseslərin mahiyyətinə seçici təsir göstərir: Aqressiv emosiya aqressiv assosiasiyaların, qorxu emosiyasının və həyəcanın yaranmasına imkan verir. Belə əlaqənin klinik nümunəsini təfərrüatı ilə *Sol* göstərmişdir. Onun pasiyentlərindən biri yaxın vaxtlarda yaşamış uğurdan sonra şən əhvalda terapevtik seansda bir neçə il əvvəl üç məktəbli yoldaşı ilə qonaqlıqda baş vermiş xoş hadisəni xatırlayır. Lakin yoldaşlarından birinin adını xatırlaya bilmir. Bu adı yalnız bir neçə gün sonra həkimə hirsələnəndə xatırlayır. Məlum olmuşdur ki, o unuduğu yoldaşını sevmirdi bu hal da xoş olmayan həmin xatirələrlə bağlı idi. Həkimə qarşı yaranmış qəzəb xoşa gəlməz şəxsin yada salınmasını yüngülləşdirmişdi. Emosiyaların belə seçici təsiri bəzi hallarda təfəkkür prosesinin deformasiyasına, əsas emosional vəziyyətinə uyğun olaraq onun məntiqi quruluşunun pozulmasına gətirib çıxarır. Emosiyaların təsirli gücə çatdığı situasiyalarda bu daha aydın üzə çıxır. Ona görə də bu fenomeni laboratoriya şəraitindənsə, təbii şəraitdə müşahidə etmək daha asandır. Nümunə olaraq 1938-ci ildə ABŞ-da marslıların gəlməsi haqqında radio tamaşa ilə bağlı olaraq başlayan məlum kütləvi çaxnaşma haqqındakı hesabatı göstərmək olar. Veriliş o qədər təsirli hazırlanmışdı ki, milyona yaxın insanı dəhşətli çaxnaşmaya salmışdı. Qaçmağa çalışmaları, dualar, doğmalarını və tanışlarını telefonla xəbərdar etmələr, koməyə çağırmaqlar və s. Kentril bu hadisə haqqında müfəssəl məlumatı 153 hadisə şahidindən və çaxnaşmaya düşən 100 güclü şəxsdən toplamışdır. O, xüsusi ilə bu fakta diqqət yetirir ki, güclü qorxu vəziyyətində alınan məlumat elə izah edilir ki, təkcə səhv inandırma təkzib edilmir, hətta onu daha da gücləndirir. Məsələn, Kentril nə baş verdiyini başa düşmək üçün, pəncərədən baxan insanların hekayələrini misal gətirir: “pəncərədən baxdım-hər şey adi kimi görünürdü və mən fikirləşdim ki, bu hələ bizim rayona gəlib çatmayıb”; “pəncərədən baxdım Vayaminqa xiyabanı maşinlardan qapqara idi. Mən fikirləşdim, in-

sanlar qaçacaqlar”; “heç bir aftomobil bizim küçədən keçmirdi. Mən fikirləşdim, yaqın yollar dağıdılib və hərəkət dayandırılıb (108. s.296).

Beləliklə, baxmayaraq ki, insanlar tamamilə müxtəlif şeyləri müşahidə etmişdilər ancaq gördüklərinə əvvəlcədən yaranan emosional göstəriş əsasında eyni mənə verirdilər.

Emosiyaların idrak proseslərinə seçici təsirini müəyyən edən faktorlar. Baxılan məlumatlar ona şahidlik edirlər ki, emo-siyaların təsiri altında idrak proseslərinin bütün növləri-qavrama, təxəyyül yaddaş, təfəkkür müəyyən modifikasiyaya məruz qalırlar. Hər şeydən əvvəl belə modifikasiyaların nəticəsində seçmə qabiliyyətinə və istiqamətə malik olurlar. İdrak proseslərində baş verən dəyişikliklər emosional prosesin məzmunu ilə bağlıdır. Aqressiv emosiyalar aqressiv fikirlərə imkan verir ki, insan yanlılığının ən kiçik əlamətini görsün məmnun insan isə ən əvvəl həyatının ən xoş dəqiqələrini xatırlasın və s. Lakin bu asılılığın daha ətraflı xarakteristikası üçün emosiyaların məzmun anlayışında daha təfəsilatlı dayanmaq lazımdır. Bu haqda danışarkən insan beyinində baş verən proseslərin özünəməxsus təşkili nəzərdə tutulur. Onun spesifik xüsusiyyətlərini bu təşkil etmənin xarisi aləmə üç cür münasibətinin köməkliliyi ilə təyin etmək olar: onu aktiv vəziyyətə gətirən hadisələrə münasibət, hərəkətə münasibət, həmçinin onun subyektin şüurunda əksi. Emosiya beyinin özünə məxsus, spesifik təşkil edilmiş aktivliyidir. Onun məzmunundakı müxtəliflik isə təşkil edilməsində olan fərqlilikdir. Belə təşkil olunmuş aktivlik aktuallaşanda ona mənə yaxın oriyentasiya (idrak) fəaliyyətinin dəyişməsi baş verir. Başqa cür deyilsə, baş verən emosional proses öz mənəsinə görə verilmiş hazırkı proseslə bağlı olan, insanın bütün idrak strukturunu cəlbədicə edən aktivlik dalğası ilə müqayisə etmək olar. Məhz idrak fəaliyyətinin emosional proseslərlə modifikasiya olunması mənənin fərdi strukturu ilə təyin olunur. Emosional vəziyyətlərin müəyyən olunması bütün struktur mənənin funksional dəyişilməsinə səbəb olur ki, bu da məlum emosiyalarla bağlı olur. Aydınlaşdırılmalıdır ki, bu dəyişikliklər hansılardır.

Ümümləşdirilmiş şəkildə demək olar ki, emosiyalar seçilərək bir idrak prosesinin inkişafına imkan yaradır, başqalarını isə dayandırır. İdrak proseslərinə emosiyaların təsirinin aslı olduğu şəraitin daha dəqiq təyin edilməsi, o faktorların analizini tələb edir ki, onlar bu təsiri determinə edirlər. Mövcud məlumatlardan belə nəticə çıxarmaq olar ki, birincisi, onların gücü, ikincisi, idrak proseslərinin xüsusiyyətləri, üçüncüsü, subyektin xüsusiyyətləri və s. cizgilərin nisbətən sabitliyi və spesifikliyi emosiyaların modifikasiya edilmiş təsirindən asılıdır.

Emosiyaların intensivliyi və idrak proseslərinin dəyişməsi. Emosiyaların intensivliyinin ölçülməsi üçün xüsusi şkalanın olmadığından onu lazımi dəqiqliklə təyin etmək olmur. Lakin keyfiyyət meyarlarına əsaslanaraq idrak proseslərindəki müəyyən dəyişiklikləri emosiyaların aşağıdakı intensivlik səviyyəsi ilə əlaqələndirmək olar:

- *neytral vəziyyət* – açıq ifadə edilmiş emosional prosesin olmaması;
- *emosiyanın orta səviyyəsi* – emosiya insanın hərəkətlərini istiqamətləndirir və olduqca aydın başa düşülür və o dərəcədə güclü olmayan ifadəli reaksiyalar baş verir;
- *intensivliyin yuxarı səviyyəsi* – ya kəskin affekt formasında (bu vaxt insanın aktivliyi bütünlüklə göstərilən emosiyanın boşalmasına tabe olur), ya da insanın özünü uzun müddət hiss etdiyi “emosiyaların gücünün” xroniki formasında ifadə oluna bilər (bu vaxt onun davranışı daha diferensial olur. Belə ki, o, müxtəlif hərəkətlər edir, lakin müəyyən emosional vəziyyət saxlanılır və fasiləsiz olaraq yerinə yetirilən fəaliyyətin gedişinə qarışır, belə formada tez-tez kədər, inciklik, özündən razılıq, seksual ehtiras, aclıq və s. baş verir.
- *emosiyanın çox yüksək (maksimal) səviyyəsi* – davranışı nizamlayan bütün qeyri-emosional mexanizmlərin tamamilə kəsilməsi. Qəzəb, acıq, təlaş, ekstaz, özündən çıxma, hiddət, ümitsizlik belə təzahür edir.

İnsan neytral vəziyyətdə olanda əhəmiyyətli olmasından asılı olaraq predmetlərə, əşyalara fərqli reaksiya verir. Mənfi mənali qıcıqlandırıcı kimi, müsbət mənali qıcıqlandırıcı da laqeyd qıcıqlandırıcıdan yaxşı dərk edilir. Subyekt üçün mühüm (aksentləşdirmə hadisəsi) olan əsas hadisələrin əhatə dairəsidir ki, onların əks etdirilməsini daha yaxşı uyğunlaşdırır. Bu zaman mənə kəsb edən predmetlərin eyniləşdirilməsini asanlaşdıran xassələrin yenidən qiymətləndirilməsi meyli baş verir. Ümumiyyətlə, hazırkı anda subyekt üçün bəzi faktorların vacibliyi (əşya, qıcıqlandırıcı) akseptasiya (qəbul etmə) effektini daha da gücləndirir. *Bruner və Qudmen* pulun miqdarının böyük qiymətləndirilməsini kasıb və varlı ailədən olan uşaqlarla keçirdikləri eksperimentdə üzə çıxardılar. Əgər faktor öz mənasını itirirsə, akseptasiya fikri zəifləyir. Beləliklə, yoxlanılmış uşaqların jetonların böyüklüyünün qiymətləndirilməsinə meyli, uşaqlara konfetlərin verilməsi dayandırıldıqdan sonra yoxa çıxdı.

Bu həmçinin mnemik materialın təkrarlanmasına hazırlığa da aiddir. Neytral vəziyyətdə keçmişdə emosional həyəcanla bağlı olan hadisələri bir qədər yaxşı xatırlamışdır. Belə ki, insanların çoxunda müsbət emosiyalar mənfi emosiyalardan daha çox dərəcədə idrak fəaliyyətinin inkişafına imkan verir. Beləliklə, neytral vəziyyətdə insanda onun üçün əhəmiyyətli qıcıqlandırıcıların akseptik rolu yaranır. Bəzi hallarda keçmişlə bağlı mənfi emosiyalar materialın qavranılması, yada salınması və xatırlanmasını çətinləşdirə bilər. Bu o vaxt mümkündür ki, qavrama və xatırlama cəza ilə nəticələnir (perseptiv mudafiə, sıxışdırıb aradan çıxarma). Bu fikirdən bəzi diaqnostik xarakterli praktiki nəticələr çıxır. *Qudmen* bildirir ki, neytral şəraitdə perseptiv (qavrama) aktivliyi izləyərək, şəxsiyyətin bəzi diaqnostik xarakteristikasını almaq olar. Orta intensivli emosiyaların idrak proseslərinə təsiri daha aydın üzə çıxır: bu səviyyə adətən eksperimental laboratoriya şəraitində müşahidə olunur. Məsələn, yüksək tələblərin yaranmasından əmələ gələn uğursuzluq hissi, təcrübədə iştirak edənlər arasındakı yarış zamanı müşahidə olu-

nur. Bura, həmçinin təbii şəraitdə keçirilən tipik psixoloji eksperimentlərdə yaranan emosiyaları da aid etmək olar. Məsələn, kursantlara ezamiyyətin ləğv olunmasını xəbər verəndə, tələbələrə imtahanı verə bilməməsi hədəsi edilən zaman və s. Bütün bu hallarda yoxlanılanlarda dərk edilmiş emosional reaksiyalar baş verir. Onlar narazılıq, qəddarlıq, aqressiyanı və s. daha canlı göstərmək üçün lazımi qədər güclü deyillər. Başqa sözlə, bu emosiyalar adi özünə nəzarət bacarığı əks olunmayan gücdür. Belə intensiv emosiyalar qavrayış proseslərində aydın surətdə dəyişikliklərə səbəb olur. Emosiyaların məzmunu qavranılan materialın “uyğunluğunu” tamamlayır və bu zaman qavrayış səhvlərini müşahidə etmək olur. Belə “uyğunluq” yaşanan emosiyanın xarakterindən asılı olaraq qavranılan sözlərin təhrif olunmasında, eyni zamanda həmin emosiyaya uyğun materialın daha asan əzbərlənməsində göstərilir. Praktikada heç də yaşanan emosiyalarla nəyin uyğun olub-olmadığını həmişə müəyyən etmək olmur. Qorxu, qəzəb, aclıq və başqa bu kimi müvafiq emosiyaları qavrayışın məzmunu ilə müqayisədə asan seçmək olur. Ancaq sıxıntı, təhqir, günahkarlıq hissələrini seçmək çətinidir. Xüsusi ilə göstərilən emosiyalar assosiativ proseslərə təxəyyül və fantaziyalara aydın surətdə təsir edir. Eksperimentlər göstərir ki, fantaziyalar yoxlanılanın emosional vəziyyətinin yaxşı indikatoru ola bilər. Buna görə də “fantaziya nümunələrini aradan qaldıran” proyektiv metodikalar yoxlanılan şəxsin aktual emosional vəziyyətini kifayət qədər yaxşı əks edir. Proyektiv metodikanın köməyi ilə yaradılan əşyanın meyilliliyi, situativ emosional faktorların təsiri şəxsiyyətin sabit xüsusiyyətinin diaqnostikasının tətbiq olunmasını çətinləşdirir. Belə metodikadan istifadə xüsusən ehtiyat tədbirlərinin və situativ emosiyaların təsiri nəticəsinin olması üçün xüsusi analiz metodlarının tətbiq edilməsini tələb edir. Bu isə şəxsiyyətin sabit meyilini (tendensiya) ifadə edir.

İntensivliyi yüksək olan emosiyalar xüsusi araşdırma predmeti deyil. Onlar haqqında biliklər başlıca olaraq kliniki müşa-

hidələr və tərcumeyi-halın analizi vasitəsi ilə yığılmışdır. Yalnız tək-tək eksperimentlərdə müəlliflər həqiqətdə intensiv emosional effekt yaradan şəraiti qura bilmirdilər. Belə eksperimentlərə məsələn, Lendisin uzun müddətli aclıq eksperimentini göstərmək olar. Sonuncu eksperimentində əldə olunmuş məlumatlar sübut edir ki, aclıqdan yaranan davamlı və güclü emosional gərginlik şəraitində yeməklə bağlı olan hər şey qarşı hissiyyat artır. Hansı ki, təmin edilmə arzusu xarakterin daşdığı məzmunundan asılı olaraq fantaziyaların əhəmiyyətini gücləndirir.

Kliniki müşahidələr göstərir ki, verilmiş vəziyyətdə qavrayış və yadasalmada təzahür edən güclü meyil yalnız əsas emosiyalara uyğun gəlir. Burada “qüsurlu dairə” xarakterinə malik hadisə meydana çıxır. Qavranılan və mnemik materialda aktuallaşan mövzu təfəkkürün obyekt kimi emosiyaları gücləndirir və möhkəmləndirir. Bu da öz növbəsində meyilin emosiya ilə bağlı məzmununun bir yerə cəmlənməsini daha da qüvvətləndirir. Yaşanmış təhqir insanda dərin iz buraxıbsa, o fikrində daima ona qayıdır. Həmin an keçmişdə yaşadığı başqa təhqirləri yada salır. Gələcəkdə də bundan sonrakı təhqirlərin, təhlükənin olmasına diqqəti cəmlənir. Belə proses əlbəttə ki, keçmiş narahatlıqların güclənməsinə səbəb olur. Beləliklə, dərin narahatlıq vəziyyətində olan insan özündə və ətrafında həyəcan üçün yeni bəhanələr axtarır. İnciklik vəziyyətində - özünü təhqir olunmuş kimi hiss etmək üçün yeni bəhanələr gətirəcək. Aşiq olan-sevdiyi insana bütün ləyaqətini göstərir. Günah hissi keçirən insan daha çox özünün günahkar olduğunu təsdiq edir.

Əgər affekt vəziyyətində emosiyaların inkişafı partlayış xarakteri daşıyarsa, onunla əlaqədar olaraq təhrif olmuş qavramaya meyil emosional ehtirasın səviyyəsinin aşağı düşməsi ilə birlikdə itir. Onda böyük intensivliyin uzun müddətli emosiyası bu meyili gücləndirə bilər. Məhz ona görə də göstərilmiş qaydaların və başqa səmərəli təsir üsullarının köməyi ilə güclü emosiyaların yaranmasına edilən təşəbbüs cəhdləri uğursuz olacaq.

Belə cəhdlərin uğursuzluğu ondan irəli gəlir ki, təşəb-büslər, diskusiyalar, məlumatlar insana “qüsurlu emosional dairəni” dağıtmağa kömək edən heç bir şey vermir. Belə ki, ona verilən informasiyanın (məlumat) içindən o yalnız əsas emosional prosesə uyğun olanını qavrayır, yadda saxlayır, nəzərə alır. Kədərlənmək lazım deyil, inciklik elə də böyük deyil, sevgi predmeti ona bəslənən hisslərə layiq deyil – bu kimi insanın inandırılması cəhdləri uğursuz olur və inandırılanda da elə hiss yaranır ki, sanki onu başa düşümlər. Ona görə də psixoloq görəndə ki, patient güclü oyanma vəziyyətindədir və ya güclü hissərin ixtiyarındadır, o çalışır ki, hər şeydən əvvəl, onu əvvəlki emosional vəziyyətə qaytarmağa, eyni zamanda müəyyən müddətə emosianın daha tam istifadəsini, yəni onun intensivliyinin aşağı salındığı şəraitin yaradılmasına kömək etsin.

Emosiyaların intensivliyi bir az azalanda onun mənbəyini aradan qaldırmağa və təkrarlanmasının qarşısını almağa imkan yaradılır. “Emosional qüsurlu dairədən” çıxmağın başqa üsulu kifayət qədər güclü olan yeni emosional mənbəni yaratmaqdır ki, o, əvvəlki emosianı dayandırır. Bu tip effektə klinik şəraitdə çatmaq çətindir. Lakin təbii şəraitdə bəzən elə olur ki, insan daxili konflikt və ya arzusuna çatmamasının təsiri altında daima kədər və ya həyəcan vəziyyətində olur və real fiziki təhlükə ilə üz-üzə qalaraq, qəfildən onlardan azad olur. Beləliklə, hərbi şərait bəzi insanları uzun müddətli nevrozdan sağaltmışdır. Bəzən güclü emosiyalar onunla bağlı hər şeyin “tədris olunması”nın parodaksal qeyri-adi effektinə gətirib çıxarır. Belə halda insan bu emosiyaları yaradan hadisələri görməməyə, onunla bağlı hadisələri unutmağa, assosiasiya axınını onlardan nə qədər mümkünsə daha uzağa göndərməyə başlayır; qavrama müdafiəsinin sıxışdırılıb çıxarılmasını inkar edən fenomenlər müşahidə olunur. Bu hallar göstərilən əvvəlki tədqiqatlarda əzab çəkən insanlarda və ya faşist Almaniyasından olan qaçqınlarda aydın şəkildə görünürdü. Görünür ki, hər şeydən əvvəl onlar insanın vəziyyətinin həll olunmasının effektiv üsullarını

tapmağa qadir olmadığı vaxt yaranır. Xüsusilə onlar tez-tez nevrozdan əziyyət çəkən insanlarda rast gəlinir, belə ki, sonuncularda emosiyaların mənbəyi onların özlərində şəxsiyyətin struktur qüsurlarında olur, ona görə də məqsədə uyğun nəzarətdən yayınır. Bu hallar o şəxslərdə müşahidə olunur ki, onlar çarəsizdir və onu düzəltməyə bütün ümidlərini itiriblər. Belə vəziyyət konslagerin (hərbi düşərgələrin) dustaqlarında, xroniki işsizlərdə müşahidə olunmuşdur. İdrak fəaliyyətini çətinləşdirən və ya istisna edən belə tipli “təcrid olunmalar”ın yaranması problemlili dairənin müəyyən edilməsi haqqında mühüm nəticələrə səbəb olur. Qavranma müdafiəsinin və sıxışdırılmanın tez-tez üzə çıxarıldığı müşahidə olunan insanlar öz hərəkətlərinin və fikirlərinin inteqrasiyasında çətinlik hiss edirlər. Müəyyən mövzuların bütünlüklə sıxışdırılmış olduğu insanlarda bəzən heç bir şeylə izah olunmayan yüksək əhval, yəni eyforik vəziyyət baş verir. Belə vəziyyətin əsasında şəraitin qeyri-realist qavranması və “arzu olunan təfəkkür” üstünlük təşkil edir. Başqa sözlə, belə halda şüurlu özünə nəzarətdə intizamı pozma bacarığı böyük yer tutur. Belə reaksiyalar çox hallarda fiziki inkişaf anomaliyaları olan insanlarda müşahidə olunur. Mənfi emosiyalarla bağlı olan mühitin təcrid olunması o qədər də əsaslı deyil. İnsan elə bil ki, onların aktuallaşması qarşısında daima həyəcan yaşayır. Nəticədə subyektin səbəblərini başa düşmədiyi xroniki gərginlik baş verir.

Çox böyük intensivli müsbət emosiyaların xüsusi növü psixoloji ədəbiyyatlarda “sonuncu hiss” kimi təsvir olunur. Bu, bütün tərəddüdlərə, qorxulara, çətinliklərə, zəifliklərə son verilən tam “maneəsiz xoşbəxtlik” anıdır. Belə hissər yarananda qavrama fəaliyyətində də dəyişikliklər baş verir. Sadalananlar arasında *Maslounun* xarakteristikalarına fikirlərin tamlığı, predmetin vasitəsiz qavranılması, qavranan predmetdə maksimal toplanma (müqayisənin olmaması qarşılaşdırma), zaman və məkanda bələdləşmə və s. cavab verir.

Başqasının emosiyalarının başa düşülməsi və emosional qabiliyyətlər (bacarıqlar). Başqa insanın emosiyalarının başa düşülməsi nəinki məişətdə, insanlar arasında ünsiyyət prosesində həmçinin “insan-insan” tipli məsələlərdə də vacib hesab edilir. Bundan başqa, professional fəaliyyətin həyata keçirilməsi prosesində insanın emosional vəziyyətinin vizual müşahidəsi onun vəziyyətinin tənzimlənməsinə vaxtında ölçü götürməyə imkan yaradır ki, bu da istehsalatda travmaları azaldır, əmək məhsuldarlığını yüksəldir.

Başqalarının emosiyalarının başa düşülməsi qabiliyyətinin (bacarığının) mənşəyi haqqında sual həddindən artıq mübahisəlidir. Bəzi məlumatlar var ki, artıq uşaq doğulandan doqquz dəqiqə sonra stimulları sxematik olaraq yadda qalan üzü tanıya bilir. Başqa tərəfdən göstərilir ki, analar üç yaşlı uşaqları ilə baş vermiş emosional vəziyyətləri nə qədər çox müzakirə edirlərsə, uşaqlar altı yaşa çatdıqda tanış olmayan böyüklərin emosional ifadələrini daha yaxşı müəyyən edirlər. *N.N.Danilova* göstərir ki, əgər insanlar bu siqnalları kodlaşdırma və onlara reaksiya verməyi bacarmasaydılar, onda təkamül nöqtəyi-nəzərindən emosiyaların xarici təsir qüvvəsi faydasız olardı. Əlbəttə ki, insanda onların kodlaşdırılmasının xüsusi mexanizmi olmalıdır. Ekspressiv məlumatın kodlanmayan mexanizmi üz ekspressiyasının (təsirinin) patternləri (formaları) fərqləndirmək qabiliyyətinə malik olmalıdır, həmçinin onları müəyyən emosional vəziyyətin siqnalları kimi eyniləşdirməlidir.

Bu mexanizm İsveçli alim *U.Dimberq* tərəfindən tədqiq edilib. O müəyyən edib ki, üz ekspressiyası emosiya işarəsindən asılı olaraq xüsusi emosional vəziyyətə və partnyorlarda qorxunun şərti refleksiya reaksiyalarına təsir edir. Mühüm olan odur ki, insan hadisə və onun təsiri faktında öz-özünə hesabat vermək iqtidarında olursa, bu zaman şəxsi təsir qüvvəsi hələ lazımcına ifadəsini tapmamış şüurlu səviyyədə təsir edə bilər. Dimberq sübut etmişdi ki, üz ekspressiyasının şərti vegetativ müdafiə reaksiyasının böyüklüyünə təsiri avtomatik baş verir

və idrak proseslərindən asılı deyil. Sosial qorxu keçirən insanlara üz patternləri daha güclü təsir edir. Şəkilləri qavrayanda onlar mənfi emosiyaların əlamətlərini gücləndirir və müsbət emosiyaların əlamətlərini zəiflədir.

Görünür ki, müxtəlif emosiyaların üz patternlərinin başa düşülməsinə partnyorun üz ekspressiyasına reaksiyası, onun mimikasının təkrarlanması, yəni üzünün əzələlərinin aktivliyinin qeyri-iradi dəyişməsi imkan yaradır. Bu proses emosional əks-sədaya bənzəyir. Beləliklə, üz ekspressiyasının patternlərinə diqqət qoyulması və eyniləşdirilməsi üçün insan iki kanaldan - aşağı gicgah qabığının qnostik neyronlarının köməyi ilə tanımanı yaradan görmə və xüsusi üz ekspressiyasının patternlərini qiymətləndirən və görmə kanalından gedən informasiyaya uyğun olan reyaksiyaların qüvvətləndirilməsi zamanı əks əlaqə xidməti göstərən proprioseptiv kanallardan istifadə edir.

İnsanda emosiyaların qavranılmasının anadangəlmə mexanizmlərinin varlığını sübut etmək üçün alimlər bu qabiliyyətin öyrənilməsinə heyvanlar üzərində tətbiq etmişlər. Bir sıra tədqiqatlar göstərir ki, öz həmcinslərinin emosional hallarının dərk edilməsi heyvanlar tərəfindən instinktiv şəkildə baş verir. Məməlilər sinfinə daxil olan dişi heyvan birinci doğumdan sonra onun nəsində hansısa əzabı ifadə edən qışqırıqların mənasını "bilir". *N.Tinbergen* bir neçə quş növünün reaksiyasını tədqiq etmişdir. Onlar şəkildə təsvir edilən siluet kimi saxlanırdı. Qısa boyunlu, uzun quyruğa malik olan və quzğuna oxşayan siluet sola hərəkət etdikcə üzərində təcrübə aparılan quşlar arasında qaçmaq və qorxu hiss etmək kimi reaksiyalar baş verirdi. Sağa tərəf hərəkət etdikdə isə uzun boyunlu qaza oxşayan və "zərərsiz" olan siluet quşlarda heç bir qorxu yaratmırdı. Hərəkətsiz vəziyyətdə bu siluet quşlarda heç bir emosional vəziyyətə səbəb olmurdu. Üzərlərində təcrübə aparılan quşların heç vaxt nə quzğunla, nə də qazla rastlaşmadıqları faktı onlar üçün emosional əhəmiyyətli görmə stimulumun anadangəlmə mexanizminin müəyyən edilməsinə şahidlik edir.

Bu məlumatlara baxmayaraq, bəzi alimlər hesab edirlər ki, hətta üz ekspressiyası üzrə də emosiyaları müəyyən etmək qabiliyyəti insana doğuşdan verilməyib. Məlumdur ki, balaca uşaqlar başqalarının emosiyalarını qeyri-adekvat qəbul edirlər. Bu qabiliyyət şəxsiyyətin formalaşması prosesində inkişaf edir, lakin müxtəlif emosiyalara münasibətdə eyni deyil. Hər şeydən asan qorxu, sonra isə azalma dərəcəsinə görə nifrət və təəccüb müəyyən edilir. Beləliklə, emosiyaları başa düşməyi öyrənmək lazımdır. Bu, bir sıra alimləri intellektin xüsusi növünün – emosional növün mövcud olması haqqında fikir söyləməyə sövq edir.

4.3. Emosional intellekt

Emosional intellekt, həyatda insanın qarşılaşdığı problem və konfliktləri effektiv şəkildə həll etmək üçün istifadə olunan bilgi topluluğunu təmsil edən bacarıqların və qabiliyyətlərin cəmiyyəti. Beləliklə, stresli və çətin vəziyyətlərdə, qərar qəbul etmək məcburiyyətində olan insanların şəxsi və peşəkar həyatında baş verən inkişaf ilə sıx əlaqəlidir. Burada əsas məqsəd emosional intellektin insanlar üzərindəki təsirini və onların qərar qəbul etmə bacarıqlarını araşdırmaqdır.

Ən ağıllı, yüksək İQ-lü insanlar ələ ala bilmədikləri ehtiraslarının, söz keçirə bilmədikləri impulslarının əsiri ola bilər, öz şəxsi həyatlarında ağılasığmaz qərarlar verib onu çox pis şəkildə idarə edə bilirlər. Psixologiyada illərdir araşdırılan məsələlərdən biri də insanın İQ səviyyəsinin gələcək həyatındakı uğurlarını öncədən aydın olaraq təxmin edə bilməməsidir. Məlum məsələdir ki, məktəb dövründə nəticələri yüksək olan şagirdlərin, İQ səviyyələri yuxarı olan tələbələrin gələcəyindən həm müəllim heyəti, həm də valideynlər çox ümidli olurlar – hətta uğurların bol olacağına əmin şəkildə yanaşırlar. Bəs bu həqiqətən də belədirmi? Bir bütöv olaraq böyük qrupların gözündən İQ və yaşayış şəraiti arasında bir əlaqə olduğuna əmin

oluna bilər: Çox aşağı IQ-li bir çox insan daha az məvəcibli və sosial statuslu işlərdə çalışarkən, yüksək IQ-lilər isə əksər hallarda daha yüksək maaşlı işlərlə məşğul olurlar. Ancaq IQ insanın gələcəkdəki nailiyyətlərini müəyyən etməsi barədə bir çox istisna var. Hətta istisnaların sayı bu hipotezə uyğun gələn mişallardan daha çox ola bilər. IQ-nin həyatdakı nailiyyətlərə qatqısı ən böyük nisbətə 20%-dir; geri qalan 80% isə başqa səbəblərlə aydınlaşır. A.Emelin qeyd etdiyi kimi: “Bir insanın cəmiyyətdəki yeri IQ-dən kənar qalan və sosial sinifdən şansa qədər uzanan bir çox müxtəlif, fərqli amillər tərəfindən müəyyən edilir“ (12.s.132).

İnsanlararası münasibətlərdə intellekt, digər insanları anlamaqdır. Onları nə hərəkətə keçirir, necə çalışırlar, onlarla necə iş birliyi edilə bilər? Müvəffəqiyyət qazanmış satıcılar, biznesmenlər, siyasətçilər, müəllimlər, həkimlər və dini liderlər böyük ehtimalla yüksək səviyyədə “şəxsiyyətlərəsas intellektə” yəni “emosional intellektə” sahibdirlər. İnsanın bu intellekti – daxilə yönəlmiş, qarşılıqlı bir qabiliyyətdir, insanın özü haqqında diqqətli şəkildə doğru, hər istiqamətdən baxdıqda düzgün bir model formalaşdırıb, bunu effektiv bir şəkildə həyatının bütün dövrlərində lazımı yerlərdə ağıllı şəkildə istifadə etmə bacarığıdır.

Emosiyalar ilə intellektin qovuşmasını hər bir incəliyinə qədər araşdırmış *Q.Q.Qarskova* yazır ki, emosional intellekt anlayışı elm aləminə son zamanlarda *C.Mayer* və *P.Selovey* tərəfindən gətirilib və *D.Qolemanın* işləri içərisində ingilisdilli ədəbiyyatda geniş yer tutmağa başlamışdır. Bu istiqamətdə aparılmış tədqiqatlar yeni deyil, uzun müddətdir ki, davam edir. Bu anlayışın elmə daxil edilməsi üçün iki əsas səbəb göstərilmişdir: intellekt anlayışının müxtəlifliyi və intellektual əməliyyatların emosiyalarla yerinə yetirilməsi (mükəmməlləşdirilməsi). *P.Selovey* əsasən, emosional intellekt özünə bir sıra qabiliyyətləri daxil edir: xüsusi emosiyaların müəyyən edilməsi, emosiyalara sahib olma, başqalarının emosiyalarının başa düşülməsi və hətta özünü motivasiya.

Bu konsepsiyanın tənqidi ona əsaslanır ki, emosional intellekt haqqında təsəvvürlərdə emosiyalar intellektlə əvəz olunur. Q.Q.Qarskovanın nəzərinə, bu tənqid həqiqətə uyğun deyildir. O, ona əsaslanır ki, emosiyalar insanın həyatının müxtəlif sahələrini və özünə münasibətini əks etdirirlər, intellekt isə məhz bu münasibətlərin başa düşülməsi üçün xidmət edir. Beləliklə, emosiyalar intellektual əməliyyatların obyektinə ola bilər. Bu əməliyyatlar emosiyaların dərk edilməsinə və fərqlənməsinə əsaslanan verbal formada həyata keçir. Qarskovaya görə, emosional intellekt şəxsiyyətin emosionalarda təmsil olunan münasibətlərini başa düşmək qabiliyyəti və intellektual analiz və sintez əsasında emosional sahəni idarə etməkdir.

Müəllif sonralar qeyd edir ki, emosional intellektin vacib şəraiti subyekt tərəfindən emosiyaların başa düşülməsidir. Emosional intellektin sonuncu məhsulu şəxsi mənası, hadisələrin fərqləndirici qiyməti olan emosiyaların əks olunması və başa düşülməsi əsasında qərarların qəbul edilməsidir. Emosional intellekt məqsədlərə çatmaq və ehtiyacları ödəmək üçün aktivliyin qeyri-adi üsullarını yaratmaq imkanına malikdir. Xarici aləmin qanunauyğunluğunu əks etdirən abstrakt və konkret intellekdən fərqli olaraq, emosional intellekt şəxsiyyətin daxili aləmi, davranışı və reallıqla qarşılıqlı əlaqəsini əks etdirir. Müəlliflər emosional intellekt deyəndə emosional-intellektual fəaliyyəti nəzərdə tuturlar.

İQ və emosional intellekt bir-birinə zidd deyil, ayrı-ayrı anlayışlardır və hər bir insanda ağıl və emosional hissiyatın qarışığıdır. İQ-si yüksək, emosional intellekti aşağı (və ya əksinə, İQ aşağı, emosional intellekti yuxarı) olan insanlar, qəlibləşmiş inanclara nəzərən daha az rast gəlinəndir. Əslində, İQ və emosional intellektin bəzi tərəfləri arasında az da olsa bir əlaqə var, ancaq bu, o qədər kiçikdir ki, İQ ilə emosional intellektin bir-birindən asılı olmayan anlayışlar olduğu açıq şəkildə ortadadır. İQ testlərinin əksinə, emosional intellekt balını hesablayan dəqiq bir kağız-qələm testi yoxdur və böyük ehtimalla heç vaxt da

olmayacaqdır. Emosional intellektin hər bir ünsürü haqqında çoxlu araşdırma olmasına rəğmən, empatiya kimi bəzi qabiliyyətləri sınımanın ən yaxşı yolu, insanın o işdə göstərdiyi praktiki vizual bacarığı nəzərdən keçirməkdir (bir insanın emosiyalarını o insanın video ilə qeyd edilmiş üz ifadələrindən oxutdurmaq kimi).

Emosional intellekti yüksək olan kişilər, sosial tərəfdən müvazinətli, ekstravert və şən əhval-ruhiyyəli, qorxaqlığa və ya dərin düşünməyə alışqın olmayan insanlardır. İnsanlara və problemlərə bağlı olma, məsuliyyəti öz üzərinə götürmə, etik bir davranış formasına sahib olma kimi xüsusiyyətləri ilə diqqəti cəlb edirlər. Zəngin, amma yerli-yerində olan emosional yaşamları vardır. Özləri ilə, başqaları və yaşadıkları sosial dünya ilə barışıqdırlar. Emosional intellekti yüksək qadınlar isə, əksinə, emosiyalarını, hisslərini birbaşa dilə gətirə bilən, özlərinə müsbət yanaşan və həyatdan mənə tapan insanlardır. Həmçinin, kişilər kimi onlar da ekstrovert, şən, emosiyalarını uyğun bir şəkildə ifadə edən (məsələn, sonradan peşmanlıq hissi keçirilən partlamalar halında deyil) stresə asan adaptasiya ola bilən insanlardır. Eyni zamanda yüksək IQ-li qadınlar özlərindən gözlənen intellektual inama sahibdirlər. Düşüncələrini axıcı bir şəkildə ifadə edə bilən, intellektual məsələlərə dəyər verən və geniş bir estetik maraq dairəsinə sahibdirlər. Bu tip qadınlar eyni zamanda özlərini təhlil edə bilən, narahatçılığa, dərin düşünməyə, günahkarlıq hissində uyğun gələn, həmçinin öz əsəblərini açıq şəkildə ifadə etməkdən qaçan (bunu dolaylı yolla edən) insanlardır.

Emosional intellekt modelləri, emosional intellekt anlayışının fərqli tədqiqatçılar tərəfindən müxtəlif şəkildə təsnif edilməsi istiqamətində ortaya çıxmış modellərdir.

Bu modellər aşağıda verildiyi kimi iki bölümdə toplanır:

1. Qarışıq emosional intellekt modelləri - Bar - On emosional intellekt modeli;
2. Bacarıqların əsas götürüldüyü emosional intellekt modeli - Mayer və Saloveyin emosional intellekt modeli.

Bar - Onun emosional intellekt modeli insanların ərtaf mühitdən gələn təsirlər və tələblərlə bir şəkildə uyğunlaşmasını mümkün edən və bu istiqamətdə içərisində yer alınan çevrə ilə uyğun əlaqələrin inkişaf etdirilməsini vacib bilən şəxsi, emosional və sosial bacarıqlar olaraq təsvir edilir.

Bar - On emosional intellekt modeli emosional intellektin sosial intellekt təməlinə təsvir olunmasını vacib sayır. Bu mənada da model daxilində qavram sadəcə emosional intellekt olaraq deyil, "*emosional-sosial intellekt*" olaraq adlandırılır. Emosional-sosial intellekt-insanların gündəlik yaşadıkları hadisələr ilə başa çıxması, bu müddətdə özünü anlaya və doğru ifadə edə bilməsini, digər insanlarla sağlam bir şəkildə münasibətlər qura bilməsini mümkün edən sosial və emosional bacarıqlar əhatəsində dəyərləndirilir.

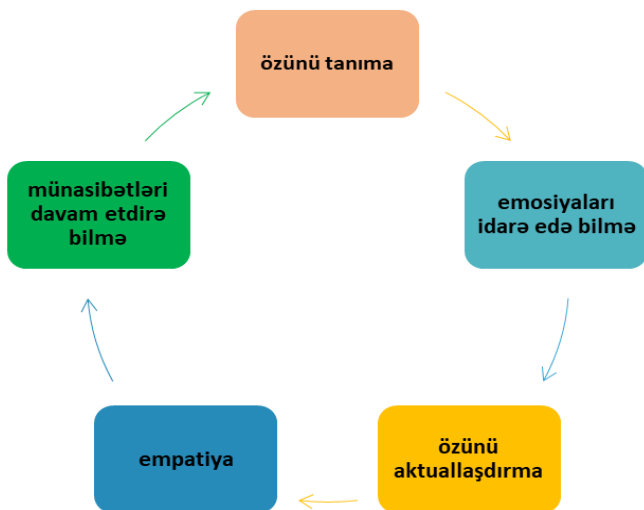
Bar - On emosional intellekt modelinə görə, emosional-sosial intellekt, insanın zəif və güclü tərəflərini bilməsi istiqamətində emosiya və düşüncələrini doğru ifadələrlə paylaşa bilməməyi özündə birləşdirir. Bu səbəblə də emosional-sosial intellekti inkişaf etmiş olan insanlardan, emosiya və düşüncələri müəyyən etmə və onları istədiyi kimi istiqamətləndirməsi, düzgün münasibətlər qura bilməsi gözlənilir.

Modelə görə, emosional-sosial intellekt mövcud vəziyyətin obyektiv olaraq dəyərləndirilməsini özündə birləşdirir və bu dəyərləndirmələr istiqamətində insanlar şəxsi və sosial dəyişiklikləri effektiv bir şəkildə idarə edə və gerçəkləşdirə bilirlər. Bu gedişətdə insanlar problemləri həll etmə və doğru qərarı qəbul etmə bacarıqlarını istifadə etmək üçün hərəkət edirlər. Bunun üçün onlar nikbin, pozitiv bir baxış bucağına və daxili motivasiyaya sahib olmalıdırlar.

Bar - On tərəfindən 1980-ci ildə yaradılmış model, bir çox faktları özündə birləşdirərək formalaşmışdır. Bar - On bəzi insanların həyatda digər insanlardan daha çox nailiyyət əldə etmələrinin təməl və əsas səbəbinin tapılması istiqamətində həyata keçirdiyi çalışmalarla emosional-sosial intellekt modelini da-

ha da inkişaf etdirmişdir. Bunun əsas səbəbinin də insanların inkişaf etmiş emosional - sosial intellektə sahib olması olduğunu vurğulamışdır.

P. Salovey həmkarı Mayer ilə birlikdə emosional intellektin detallı bir şəkildə açıqlamasını verərək, onu təşkil edən bacarıqları beş əsas başlıq altında toplamışdır. Bunlar aşağıdakı şəkildə qeyd olunmuşdur:



Şəkil 4.2. Emosional intellektin strukturu

Aşağıda emosional intellektin struktur komponentləri qeyd olunmuşdur:

1. *Özünü tanıma* - hər hansı bir emosiyanın əmələ gələn anında yaxalanmasıdır. Emosiyaların hər anda fərqi olma bacarığı psixoloji sezgi və özünü anlamaq baxımından vacibdir. Gerçək emosiyalardan xəbərdar olmama insanı onların insafına buraxır. Emosiyaları tanıyan insanlar, həyatlarını daha yaxşı idarə edirlər: kiminlə evlənəcəyindən, hansı işə daxil olacağına qədər şəxsi qərarları qəbul etməyi vacib görən məsələlərdə nə düşüdüklərindən daha çox

əmindirlər. Özünü tanıma-bu bacarıq insanların güclü və zəif tərəflərini tanıya bilməsi, emosiyalarını anlama bilməsi və davranışlarında rəhbər olaraq istifadə edə bilməsini, daxili dünyalarında nələrin olub bitdiyini və bu istiqamətdə özünü açıq və dəqiq bir şəkildə ifadə edə bilməsi xüsusiyyətlərini özündə birləşdirir. Bu baxımdan, özünü tanıma səviyyəsi yüksək olan və emosiyalarını anlama bilən insanlar, öz emosiya, duyğu, düşüncə, inanc və hadisələrə baxış tərzlərini doğru olaraq qarşı tərəfə ötürə bilirlər.

İlk baxışda, hər bir insan emosiyalarının göz önündə olduğunu düşünə bilər, lakin daha diqqətlə və dərinlən tədqiq etdikdə əksər hallarda insan içində olduğu və ya düşündüyü hadisəni, o anda nə hiss etdiyini o qədər də xatırlamır və ya hiss etdiyi şeyi, hər şey baş verib bitdikdən sonra anladığını görür. Psixoloqlar bu cür halları “*metakoqnitiv*”, yəni düşüncə zamanı hər şeyin fərqiində olmaq; və “*metamood*”, yəni insanın öz emosiyalarının, hisslərinin fərqiində ola bilməsi kimi adlandırırırlar. Bütün bu terminləri son zamanlarda “özünü tanıma” anlayışı ilə ümumiləşdirirlər. Bu, özünə istiqamətlənmiş ağıla sahib olan intellektual emosiyalar da daxil olmaqla yaşananları müşahidə edir və incələyir. Həmçinin, bu Freyding psixanalizə giriş edənlərə tövsiyə etdiyi “bərabər paylanmış diqqət” anlayışına da bənzəyir. Özünü tanıma ən yaxşı tərəfi ilə şiddətli emosiyaların ən lazım olmayan anda belə diqqətlə analiz edilib təsnifatının aparılmasına şərait yaradır. Əslində hisslərin, emosiyaların fərqiində olmaqla, onları dəyişdirmək üçün hərəkətə keçmək arasında məntiqi baxımdan fərq olsa da, Mayer praktikada bu ikisinin demək olar ki, bir-birindən asılı şəkildə irəlilədiyini deyir: “Əgər əhval-ruhiyyəyiniz çox bərbad vəziyyətdədirsə və siz bunun fərqiindəsinizsə, əslində bu özü ondan qurtulmağı istəmək anlamına gəlir. Ancaq bu fərqiində olmaq vəziyyəti ani və düşünmədən edilən hərəkətlərin qarşısını almaqdan fərqlidir. Əsəbləşdiyi üçün öz dostunu vurmaq istəyən bir insan “Dur!” deyərək dayandıra bilərsiniz, amma bu emosiyanın, yəni əsəb

hissinin içdən-içə artmasının qarşısını ala bilməz. İnsanın düşüncələri hələ də “Axı o mənim oyuncağımı oğurlayıb!” şəklindədir və bununla əlaqədar emosiyalar hələ də davam etməkdədir” (114.s.444).

İnsanların emosiyaları bir-birindən aşağıdakı fərqli şəkillərdə nəzərdən keçirmişdir:

- Şüurlu olaraq öz emosiyalarının və ruh hallarının nə vəziyyətdə olduğunu bilən bu insanlar öz hissləri və emosional həyatları haqqında müəyyən bir anlayışa sahibdirlər. İnsanların öz emosiyaları haqqında xəbərləri olması, digər bəzi şəxsi xarakterlərini dəstəkləyir: bəzi insanlar öz sərhədlərini bilən, psixoloji baxımdan sağlam və həyata müsbət gözlə baxan insanlardır. Ən pis emosional halda belə bunu özlərinə dərd edib narahatıq hissi keçirməz və ən qısa müddətdə özlərini bu vəziyyətdən qurtarırlar. Bir sözlə, insanın emosional intellekti və şüuru öz emosiyalarını idarə etməyə yardım edir.
- Bağlanıb qalmaq - əsasən emosiyalarına ilişib qalan və bu vəziyyətdən çıxma bilməyən, sanki öz emosiyalarının hökmranlığı altında yaşayan insanlardır. Həmçinin dəyişkən, emosiyalarından xəbərdar olmayan, bir perspektivdən baxmaq yerinə emosiyalarının içində yollarını itirən insanlardır. Nəticə etibarilə, bu insanlar öz narahatçılıqlarından qurtulmaq üçün çox da çalışmırlar və emosional həyatlarını nəzərdən keçirməyənlərdir. Çox vaxt emosiyalarının nəzərətdən çıxıb özlərini sıxışdırdıqlarını hiss edirlər.
- Emosiyalarını qəbul etmiş bu insanlar əsasən nə hiss etdiklərini bilsələr də yaranmış vəziyyətlərini qəbul edir və dəyişdirməyə cəhd etmir, “təslim olan insanlar” iki yerə ayırırlar: Əsasən özlərini yaxşı hiss edib bu vəziyyəti dəyişdirməyə heç də səy göstərməyənlər və bir də ruh hallarının açıq bir şəkildə fərqiində olduqları halda, özlərini arada bir pis hiss etdiklərində “nə olursa olsun” şəklində,

bunu qəbul edib dəyişdirmək üçün heç nə etməyərək deyirlər.

2. *Emosiyaları idarə edə bilmək* - onları uyğun bir şəkildə idarə edə bilmə bacarığı, özünü tanıma təməli üzərində inkişaf edir. Özünü ələ alma, idarə edə bilmə, qatı narahatçılıq hissi, pessimizmdən, kəsəyənlikdən can qurtarmaq bacarığını təməl emosional bacarıqda müvəffəqiyyətsiz olmanın nəticələrini ələ alır. Bu qabiliyyəti zəif olan insanlar daima narahatçılıqla mübarizə apararkən, qüvvətli olanlar həyatın pis surprizləri və tərslikləri ilə qarşılaşdıqdan sonra özlerini daha asan şəkildə ələ ala bilirlər.

Özünü və emosiyalarını idarə edə bilmə – əslində insana özünü pis hiss etdirəcək emosiyalara hakim ola bilmə, emosional baxımdan sağlamlığın açarıdır; həddindən artıq çox yüksək dərəcədə gərgin ya da uzünmüddətli emosiyalar hər bir insanın balansını pozur. Təbii olaraq bu emosiya hiss etmənin vacib olduğu anlamına gəlmir, hər zaman xoşbəxt olmaq, bir baxımdan “gülən üz maskaları”na bürünmək deməkdir.

Hər bir insanın həyatında yaşadığı uğursuzluqlar, həyata müəyyən bir rəng verir, lakin bunların tarazlıqda olması lazımdır. İnsanın özünü yaxşı və ya pis hiss etməsi onun yaşadığı müsbət və mənfi emosiyaların miqdarından asılıdır. Yüzlərlə insanın üzərində aparılmış tədqiqatlardan alınan nəticə budur. İnsanın özünü yaxşı hiss etməsi üçün mütləq şəkildə mənfi emosiyalardan qaçması vacib deyil. Ancaq gərgin emosiyaların bütün pozitiv əhval-ruhiyyənin yerini alacaq qədər nəzarətdən çıxması vacibdir. Yüksək dərəcədə əsəb ya da depressiya halları yaşayanlar, bunları tarazlaşdıran müəyyən gərginlikdə şən və xoşbəxt anları olursa, yenə də özlərini yaxşı hiss edə bilirlər. Bu araşdırmalar nəticəsində həmçinin insanın təhsil aldığı zaman qiymətləri və ya iş həyatında əldə etdiyi nailiyyətlər arasında bağlılığın çox az olması, emosional intellektin İQ-dən asılı olmasını da aydınlaşdırır. Necə ki, intellektin arxa planında düşüncələrin əsla sakitləşməyən bir uğultusu varsa, dinməz bir

emosional “uğultu” da vardır. İnsanın həm düşüncələri, həm də emosiyaları səhər yuxudan duranda bir cür olur və axşam yuxuya gedənə qədər sayıla bilməyəcək qədər çox dəyişir. Ancaq əhval-ruhiyyənin həftəlik və ya aylıq ortalaması, onun ümumilikdə özünü necə hiss etdiyini göstərir. Yəni, bir çox insan həyatı boyunca ən yüksək həddə gərgin emosiyaları nadir hallarda yaşayır.

Yenə də emosiyaları idarə etmək tam günlük bir işdir, xüsusən də insan boş zamanlarında, əsasən də əhvalına hakim olmaq üçün çalışır. Hər bir insanın kitab oxumaqdan, televizor izləməyə qədər seçdiyi bütün fəaliyyətləri və dostları özünü yaxşı hiss etmək üçün əsasdır. Özünü ələ ala bilmək əslində bir məharətdir və təməl bir həyat bacarığıdır.

Anlaşıldığı kimi, beyinin funksiyasının, nə zaman və hansı emosiyanın selinə qapılacağına nəzarət etmək əksər hallarda mümkünsüzdür və ya çox çətin vəziyyət yaradır. Amma bir emosiyanın nə qədər davam edəcəyini müəyyən etmək az da olsa mümkündür. Söhbət hər kiçik bir hadisədə insanın qapıldığı emosiyalardan (kədər, qəm) və s. getmir, bu cür halların öhdəsindən zamanla və səbrlə gəlmək mümkündür. Lakin bu emosiyaların yüksək səviyyəsi, gərginliyi və davam etmə müddəti standartları keçirsə, o zaman xroniki qayğı (anksiyete), nəzarətsiz əsəbilik və depressiyaya doğru istiqamətlənir .

3. *Özünü aktuallaşdırma - emosiyalarını* bir məqsəd uğrunda cəmləyə bilmə, diqqət edə bilmə, özünü aktuallaşdırma, özünə hakim olma və yaradıcılıq üçün çox vacibdir. Emosional özünü yoxlama-həzzi təxirəsalma və ani kənarçıxan davranışları zəbt edə bilmə, hər bir nailiyyətin altında yatan xüsusiyyətdir. Bir yerdə donub qalmamaq axının istiqamətində gedə bilmək, hər cür yüksək performansı mümkün edir. Bu bacarığa sahib olan insanlar etdikləri hər işdə daha effektiv və yaradıcı olurlar. Özünü aktuallaşdırma-insanın emosiyalarını müəyyən bir məqsəd ətrafında toplaya bilməsini, cəmləşdirməsini və ya

tənzimləməsinə, bu istiqamətdə özünü hərəkətə keçirə bilməsi nəticəsində özünə nəzarət və ya özünə hakim olmağı bacara bilməsini ifadə edir. Bu mənada özünü hərəkətə keçirə bilmə ya da emosional özünü tənzimləmə, həyatın hər an həzrdən ibarət olmadığına bilinməsinə və tələblərin davamlı olaraq qarşılana bilməyəcəyinin dərk olunmasını nəzərdə tutur. Özünü hərəkətə keçirmə, həyatın axını içərisində müəyyən bir ahənglə yer tuta bilməyi mümkün edir. Özünü aktualaşdırma bacarığına sahib olan insanlar da bu səbəblə daha kreativ ola bilir və həyatlarını istiqamətləndirə bilmək üçün mütəmadi olaraq çalışırlar. Bu bacarığa sahib olmayan insanlar isə emosiyalarını hər zaman təzyiq altında tutduqları üçün qaçılmaz olaraq istəmədikləri bir həyatı yaşamaq məcburiyyətində qalırlar.

Emosional intellektin inkişaf etdirilməsində özünü hərəkətə keçirmənin vacib bir faktor olaraq görülməsinin təməlinə, bu bacarığa sahib olmayan insanların özləri ilə sağlam bir əlaqə, münasibət içərisində olmamaları əsas götürülür. Belə ki, özləri ilə sağlam münasibətdə olan insanlar da, emosiyalarını davamlı olaraq ləngitdikləri üçün, ən yaxın insanlarla belə əlaqə qurmaqda, münasibət yaratmaqda çətinlik çəkirlər. Bu vəziyyət daima nəticə etibarilə yanlış anlaşılmalara gətirib çıxarır və insan sıxlıqla ətrafındakıların onu anlama bilmədiyini düşünür. Özünü aktualaşdırma və ya özünü hərəkətə keçirmənin təməlinə yer alan emosiyaların açıqlığa qovuşdurulması ya da emosiyaların açıqlanması mütləqdir ki, bu da hər insan üçün eyni dərəcədə asan deyildir. Bir çoxları emosiyalarını paylaşmağı bir zəiflik olaraq görür və bu vəziyyəti daxili dünyasının insanlar tərəfindən icazə olmadan açılması kimi qəbul edir. Xüsusilə digərlərinin onun haqqında nə düşündüyünün vacib olduğunu anlayan insanlar emosiyalarını paylaşmaqdan qaça bilir və səmimi əlaqələr qurmaq yerinə, birbaşa açıq münasibət qurmaqdan uzaqlaşırırlar. Bu vəziyyət də nəticə etibarilə emosional intellektin inkişaf etdirilməsinə şərait yaradan vacib bir gedişatın üzə-

rindən səthi şəkildə keçilməsinə gətirib çıxarır.

D.Qoleman insanların özlərini hərəkətə keçirə bilmələrinin təməlinə müsbət motivasiyanın yer aldığını göstərir və bu istiqamətdə aşağıda qeyd edilənlərin vacib olduğunu ifadə edir:

- *Neqativ emosional hadisələrdən uzaqlaşma bilmək* -insanın davamlı stres, qorxu və narahatlıq hissi duymamaq üçün düşüncələrinə nəzarət edə bilməsini ifadə edir. Bu mənada, davamlı stres, qorxu və narahatlıq hissi insanın emosiya və düşüncə dünyası üzərindəki nəzarəti itirməsinə gətirib çıxarır. İnsanların intellektual nailiyyət səviyyəsinin də enməsinə səbəb olan bu vəziyyətin qarşısı, emosional intellektin inkişafı baxımından, mütləq şəkildə alınmalıdır.
- *Ümidini əsla itirməmək*-ümid insanın həyatına davam edə biləcək gücü tapa bilməsi üçün çox vacibdir. Bu səbəblə gələcəyə nikbin baxa bilmək, pozitiv olmaq və daha gözəl günlərin yaşanacağına inanmaq, ümid etmək çox vacibdir. Ümidini əsla itirməmək insanın qarşılaşdığı bütün çətinliklərin öhdəsindən gəlməsinə, uğursuzluqlar qarşısında çökməməsinə və stres, qorxu qarşısında təslim olmasına yardım edir.
- *Hər hadisə qarşısında pozitiv bir baxış bucağına sahib olmaq* – Qolemana görə, pozitiv və nikbin olmaq da ümid etmək kimi insana yaşam sevinci verir. Vacib bir baxış bucağına sahib olmaq hər şeyin ən azından o mərhələdən sonra daha yaxşı olacağıının düşünülməsinə gətirib çıxarır. Ona görə də emosional intellektin inkişafı üçün mütləq nikbin olmaq lazımdır.

Konsentrasiya bacarığına sahib olmaq-emosional nəzarətin və emosiyaları idarə edə bilmənin ən üst səviyyəsi olaraq ifadə edilir. Bu səbəblə də konsentrasiya bacarığı emosional intellektin çata biləcəyi ən üst nöqtə olaraq bilinir. Konsentrasiya bacarığı Qoleman tərəfindən “gedişata uyğunlaşa bilmək” ya da “diqqəti cəmləmək” kimi ifadə edilir.

D. Qoleman bu mərhələlərdə insanın emosional intellektinin inkişaf etdiriləcəyini, ancaq bu yolla enerjisini istifadə edə bilən və etdiyi işə uyğunlaşan insan ola biləcəyini qeyd edir. İnsanın bu addımlarla performansın ən üst səviyyəyə çatma biləcəyini deyən Qoleman nəticədə çatılan nöqtənin möhtəşəm bacarıqları da özü ilə birlikdə gətirəcəyini və bunlarla birlikdə avtomatik şəkildə öz-özünə bir məmnuniyyət hissinin meydana çıxacağını bildirir.

4. *Başqalarının emosiyalarını anlamaq*-emosional özünü-tanıma üzərində inkişaf edən digər bir bacarıq olan empatiya, insanlarla əlaqəli təməl bacarıqdır. Empatiyanın kökü də özünü-tanımadır. İnsan emosiyalarına bu qədər bələddirsə, onda hissləri oxumağı da bir o qədər yaxşı bacarır. Empatik insanlar başqalarının nəyə ehtiyacı olduğunu, nə istədiyini göstərən naməlum sosial siqnallara qarşı daha həssasdır. Başqalarının emosiyalarını anlama, empatiya, insanın digər insanların emosiyalarına həssas olmasını, eyni zamanda öz emosiyalarını daha yaxşı tanıya bilməsini, anlamasını və şərh etməsini mümkün edir. Empatiya yarada bilmək, danışmaya ehtiyac qalmadan qarşıdakı insanın necə bir əhval-ruhiyyədə olduğunu anlaşıla bilməsini və ona uyğun baxış tərzi sərgiləməsini özündə birləşdirir. Bu səbəblə də empatiya qura bilən insanlar bir mənada digərlərinin emosiyalarını oxuya bilən insanlar olaraq da təsvir edilirlər.

Empatiya qurmaq, emosional intellektin insanlararası münasibətlərin təməlinə yer alması vacib olan bir bacarıqdır. Çünki yalnız empatiya qura bilən insanlar sosial münasibətlərdə səmimiyyət, bağlılıq və həssaslığı ön planda tutur, digər insanları təqdir edə bilirlər. Bununla birlikdə empatiya qurmaq, digər insanların sadəcə o andakı emosiyalarının anlaşılmasını deyil, gələcəyə istiqamətlənmiş emosiyaların anlaşılma bilməsi üçün də təxmin bacarığının olmasını özünə aid edir.

Empatiya qurma bacarığı inkişaf etməmiş olan insanlar, öz-

lərini bir başqası ilə eyniləşdirə bilmədikləri üçün, digər insanların lazımı qədər anlamırlar. Bu səbəblə də ancaq empatiya qura bilən insanlar qarşı tərəfin səhv etməsi nəticəsində özləri səhv etmiş kimi narahatlıq hiss edir, ya da başqalarının nailiyyətlərindən özləri uğur qazanmış kimi həzz ala bilirlər.

Adler tərəfindən empatiya bacarığı, doğrudan formalaşan sosial və qlobal bir duyğu olaraq dəyərləndirilir. Bu təməldə Adler empatiya bacarığını xarici dünyamızın daxili dünyamızdakı əksi olaraq təsvir edir və bu bacarığa sahib olmağın, insan olma bilmənin qaçılmaz bir xüsusiyyəti olaraq göstərir. Çünki Adlerə görə, insan ancaq empatiya bacarığı vasitəsi ilə özünü xarici dünya ilə tamamlaya və sosiallaşa bilər. Başqalarının emosiyalarını, keçirdiyi hissləri anlamağa səy göstərən insanlar, öz duyğu, düşüncə və davranışlarını da digərlərinin psixoloji vəziyyətlərinə görə tənzimləyə bilər və bu istiqamətdə sosial münasibətlərdə daha çox nailiyyət əldə edirlər. Buna görə də empatiya qurma insan münasibətlərinin təməlində yer alan vacib bir gedişat olaraq görülüb, şəxsi həyatda və lazım olduqda iş həyatında da başqalarının hisslərini anlamağa səy göstərməlidir.

Empatiya səviyyəsinin aşağı olması çox vacib bir psixoloji pozuntu olaraq dəyərləndirilir və xüsusilə də deviant davranışlara meyilli insanların empatiya qurma bacarıqları demək olar ki, yox səviyyəsindədir.

Nəticə etibarilə empatiya insanın özünü dərk etmə və anlama bacarığının mümkün olması baxımından emosional intellektin dəstəkçisi olaraq dəyərləndirilir.

5. *Münasibətləri davam etdirə bilmə* – münasibət, əlaqə, böyük miqyasda başqalarının emosiyalarını idarə edə bilmə bacarığıdır. Bu bacarıqlar populyar olmanın, liderliyin, insanlararası münasibətin altında yatan ünsürlərdir. Bu bacarıqlarını çox inkişaf etdirmiş insanlar, hər sahədə digər insanlarla münasibətsiz bir əlaqə davam etdirməyə müvəffəq olur və parlaq bir sosial həyat davam etdirirlər. Münasibətləri davam etdirə bilmə – insanın sadəcə öz

emosiyaları üzərində deyil, başqalarının emosiyaları üzərində də nəzarəti əldə saxlaya bilməsini ifadə edir. Məsələn, liderliyin ən vacib xüsusiyyətlərindən biri olaraq qəbul edilən münasibətləri davam etdirə bilmək bacarığı, sosial münasibətlərdə problemlərin minimum səviyyəyə endirilməsini asanlaşdırır. Emosiyalarını anlaya bilmə və idarə edə bilmə bacarığı olmayan insanlar isə ətrafındakılar tərəfindən hissiyatsız olaraq xarakterizə edilərək, səmimiyyətsiz biri kimi qələmə verilir və bu insanların sosial əlaqələrində nailiyyət əldə edə bilmək şansları yoxdur.

Münasibətləri davam etdirə bilmə başqa insanların hərəkətə keçirilə bilməsi, məqsəd və hədəflərin gerçəkləşdirilməsi, istiqamətlənmiş təşviq və razı edilmənin insanların özlərini bütövün bir parçası olaraq görməsinə gətirib çıxarması baxımından mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Çox erkən yaşlarda yaranmağa başlayan münasibətləri davam etdirmə bacarığı, empatiya qurma bacarığında olduğu kimi yenə uşaqların ana-atalarının davranışlarını, ya da baxış tərzlərini təqlid etmələri ilə formalaşır və dolaylı yolla da uşaqlar ana-ataları kimi hərəkət edən insanlar halına gəlirlər. Bu səbəblə də uşaq böyütmə, tərbiyə gedişatında ana-ataların uşaqları üçün ən vacib rol modellər ilə hərəkət etmələrinin lazımı olduğunu ifadə edirlər.

Bu bacarığın inkişafı üçün insanın ilk öncə öz emosional dünyası üzərində hakimiyyəti əldə etməsi vacibdir. Bu, bir tərəfdən emosional intellektin təməl gücləri ilə formalaşan münasibətləri idarə edə bilmə, digər tərəfdən, insanın öz emosiyalarını ifadə edə bilməsi ilə dəstəklənən vacib bir bacarıqdır. Çünki yalnız öz emosiyalarını tanıyan və dorğu ifadə edən insanlar digərlərinin emosiyalarını tanıya bilmə bacarığına sahib ola bilər və bu şəkildə münasibətlərdə tarazlıq əldə edərək sosial münasibətləri sağlam bir şəkildə davam etdirə bilərlər.

Qərar qəbulu prosesinə emosional intellektin təsiri. Dövrümüzdə qədər bir çox elm sahəsində xüsusilə neyropsixologiya sahəsində aparılan geniş miqyaslı araşdırmalar nəticəsində

emosiyaların qərar qəbulu prosesindəki kritik rolu müəyyən olunmuşdur. Belə ki, məntiq və intellekt obyektiv proseslər olaraq qəbul edilərkən, emosiyaların subyektiv olduğu qəbul edilir. Məhz buna görədir ki, bəzən emosional olmaq irrasional olmaqla qarışdırılır. Bununla birlikdə emosiyaları insan qərarları və hərəkətlərindən ayrılıqda nəzərdən keçirilmənin mümkün olmamasını və onların həddindən artıq məhsuldar olduqlarını qəbul etmək vacibdir. Digər tərəfdən, qərəzli emosiyalar da yanlış qərarların mənbəyi ola bilər. Emosiyaların həddindən artıq olması əksər hallarda onların zərər verici, neqativ və dağıdıcı olmasından xəbər verir.

Ümumilikdə götürüldükdə qəbul olunan neqativ emosiyaların səmərəsiz olması mümkün qədər onlardan qaçmağın vacib olduğunu göstərir. Həmçinin, neqativ emosiyaların da konstruktiv şəkildə bəzi müsbət nəticələrinin ola biləcəyi qəbul edilir. Məsələn, əgər bir insan öz aşağı performansına görə tənbeh olunursa və ya ələ salınırsa, o, bütün bunları rəqabət kimi qəbul edib, qarşısına məqsəd qoyub gələcəkdə daha yaxşı nəticə əldə etməyə çalışa bilər.

Emosional intellekt insanlara bir çox kritik vəziyyətdə yardım edə biləcək bacarıqların məcmusudur. Emosional intellekti yüksək olan insanlar öz emosiyalarını planlarına adaptasiya etdirməklə uyğunlaşdırırlar. Komfortlu olmayan, narahat edici faktları belə özlərindən uzaqlaşdırmırlar. Emosional intellektin yüksək olması onlara hər bir vəziyyətdən çıxış yolu tapmaqda yardım edir:

- Hazırkı vəziyyətin ehtiyaclarına uyğun olaraq planları dəyişdirə bilmə bacarığı;
- Müxtəlif situasiyalara adaptasiya ola bilmə bacarığı;
- Bütün mümkün hərəkətlər sferasını nəzərə ala bilmək;
- Alternativ planlar yarada bilmək;
- Davamlı və ardıcıl olaraq eyni yol ilə irəliləməmək;
- Doğru nəticəyə aparıb çıxarmayan planlara sıxışib qalmaq;

Emosional intellekti yüksək olan insanlar öz fikir və hissləri arasında balansı ya yüksək dərəcədə məntiqli, ya da emosional olaraq yaratmağı bacarırlar – qərar qəbul edərkən hər ikisinə məntiq və içindəki hisslərə əsaslanmaq və yüksək emosiyaların onları kor etməsinə imkan vermirlər. Emosional intellekti yüksək olan insanlar həm özlərinin, həm də başqa insanların emosiyalarını anlaya bilir, lazım gəldikdə özlərinə və ətraflarındakı insanlara motivasiya verə bilirlər. Yüksək emosional intellektli insanlara aşağıdakı xüsusiyyətləri şamil etmək olar.

- ruhdan düşdükdə belə özünü ələ ala bilmə, əzmlı olma bacarığı (həmçinin digər insanlara bunları qəbul etdirə bilmə);
- həm özlərində həm də başqalarında hər hansı bir mövzuda uğur əldə etmədikdə yenidən cəhd etməyə güc tapa bilmə;
- özünə və başqalarına motivasiya verə bilmə;
- hər bir məsələnin həll yolunu sonuna qədər gedərək tapa bilmə.

Danılmaz faktıdır ki, emosional intellekt səviyyələri yüksək olan insanlar qərar qəbulu zamanı güclü emosiyalarının təsiri altında qala bilirlər. Əgər emosiyalar konstruktiv şəkildə nəzərdən keçirilmirsə, düzgün olmayan qərar qəbuluna gətirib çıxara bilər. Belə insanlar aşağıda göstərilən şəkildə hərəkət edərək düzgün qərarlar qəbul edə bilirlər:

- emosiyalardan istifadə etməklə düşünmə prosesini inkişaf etdirmək;
- hisslərinin ən yüksək nöqtəyə çatdığı anda belə hər şeyi düzgün və olduğu kimi görmək;
- əsəbi şəkildə, hırs ilə hərəkət etməmək;
- əsəbi olduqda belə düzgün qərarlar vermək.

Qərar qəbulu prosesinin gedişatı, insanların həyatlarının hər dövründə, hər mərhələsində rast gəlinir. Bu mənada insanlar, həm şəxsi həyatlarında və lazım olduqda iş həyatlarında da davamlı olaraq müəyyən qərarlar vermə məcburiyyətində qalırlar.

Qarşılaşdıqları problemləri bu qərarlarla həll etmək adına hərəkət edirlər. Qarşılaşdıqları problemlərin müxtəlif olması isə, insanlar tərəfindən verilən qərarların fərqli bucaqlarda olmasını göstərir.

Qrup daxilində verilən qərarlarda olduğu kimi, şəxsi qərarlar da, problemlərin öhdəsindən gəlmək və nailiyyət qazanmaq baxımından vacibdir. Çünki doğru və keçərli qərarlar verilməsi, problemlərin həll olunmasını və eyni zamanda yenidən ortaya çıxmasının qarşısını ala bilir. Bunun tam tərsi olan hallarda isə problemlərin həm kəmiyyət həm də keyfiyyət baxımından artmasına gətirib çıxarır.

Bu ifadələrdən çıxış edərək “qərar” anlayışı “problemlərin həllinə yönəlmiş faktları özündə birləşdirən və hər hansı bir mövzudakı mübahisələrin sonlanmasına gətirib çıxaran məntiqi yolların istifadəsi ilə ortaya çıxan məhfüm” olaraq qeyd edilir. Bütün bunlarla birlikdə “qərar qəbulu prosesi” anlayışı da insanların hər hansı bir mövzuda necə hərəkət edəcəklərini qəti olaraq bilmədikləri vəziyyətlərdə, mövcud seçimlər arasından ən vacib gördüklərini, ya da özlərinə ən yaxşı nəticəni gətirəcəyinə inandıqlarını seçərək ifadə edilir.

Qərar qəbulu stillərinin təsdiq olunmasında intellekt anlayışı ilə birlikdə emosiya anlayışının da vacibliyinə diqqət edilməsi, emosional intellekt ilə qərar qəbulu prosesinə təsir edən vacib bir faktorun nəzərdən keçirilməsinə yönəlmiş araşdırmaların artırılmasına da gətirib çıxarmışdır.

Emosional intellekt insanlar tərəfindən verilən qərarların yaxşı ya da pis, əxlaqi ya da əxlaqdan kənar, məntiqli və ya məntiqsiz olaraq qiymətləndirilməsinə şərait yaradır. Bu təməldə insanlar, qəbul etdikləri qərarları emosional intellektləri ilə dəyərləndirərək, qərarlarını tətbiq etmək ya da yeni bir qərar vermək lazım olduğunu dəqiqləşdirirlər. İnsanların öz emosiyalarını tamamilə inkar edib həyata davam etmələri mümkün olmadığı üçün hər qərada az ya da çox emosiyaların təsirindən danışıla bilər.

Emosiyalar insanların sahib olduqları ən güclü qərar qəbulu mənbələridir. Bu səbəblə də qərar qəbulu prosesində emosiyalar insanların özlərinə, digər insanlara, fiziki və sosial əhatələrinə yönəlmiş qərarların təməlinə dayanır. Eyni şəkildə emosiyalar şəxsi dəyərlərin, istəklərin, motivasiya verən ehtiyacların və şəxsi nəzarətin mənbəsində yer almaq baxımından qərar qəbulu stillərini müəyyən edir. Salovey də "İdarəetmədə Emosional İntellekt" adlı kitabında yaxşı bir lider, müdir olmanın və doğru qərarlar verə bilmənin təməl şərtinin emosional intellektə sahib olma və məntiq ilə emosional intellektin birlikdə istifadə edilməsinin vacib olduğunu bildirmişdir. Bununla birlikdə Salovey, qərar qəbulu prosesində idarə heyətində toplanan insanların sadəcə məntiqi ya da emosional qərarlar qəbul etmələrinin doğru olmadığını göstərir. Yaxşı bir lider, emosiyalarına nəzarət edə bilməyi bacarmalıdır. Emosiyalarını nəzarət altında saxlaya bilməyən və qəbul edəcəyi emosional qərarların öz işçilərinə və ya ətrafındakılara necə təsir edə biləcəyini əvvəlcədən təxmin edə bilməyən liderlər öz işlərində uğurlu olmurlar.

4.4. Emosional yaddaş

Emosional yaddaşın mövcudluğu haqqında məsələlər də müzakirə obyektinə olmuş və əsasını T. Ribo qoymuşdur. O, emosiyaların yada salınmasının iki üsulunu göstərmişdir: *affektiv* və *intellektual vəziyyət* (emosiyaların keçmişlə əlaqədar olduğu obyektin, situasiyanın yada salınması).

T. Ribo emosional (affekt) yaddaşa xüsusi əsər həsr etmişdir. Burada o, ən müxtəlif arqumentlərdən, psixoloji, fizioloji, patoloji arqumentlərdən istifadə edərək onun mövcudluğunun müdafiəsinə qalxmışdır. Aktiv xatırlamanın qanun əsasında mövcudluğunu təsdiq edən yeganə meyar tanınmışdır, artıq təzədən hiss ediləndir. O, keçmiş zamanla məhdudlaşa bilər. Məgər biz indiki hisslərimizi keçmişlə müqayisə etmirik? Deyirlər ki, sevgi iki dəfə eyni cür yaşanmır, lakin əgər yaddaşda

affektiv izləri qalmayıbsa, bunu necə bilmək olardı. Müqayisəsiz peşmançılıq yoxdur, lakin hisslər aləmində hökmranlıq edən ziddiyyətlər qanunu af-fektiv yaddaşı təsdiq edir.

Xatırlamadan ibarət olan hər cür kompleksdə affektiv element birincidir, əvvəlcə qeyri-müəyyən, bulanıq, yalnız hansısa ümumi əlamətlərlə: (kədərli və ya şən, dəhşətli və ya təcavüzkar) özünü göstərir. Ancaq o bir qədər intellektual obrazların yaranması ilə təyin olunur və son formaya qədər yüksəlir.

Fizioloji nöqteyi-nəzərdən, yəni bu prosesdə yalnız obrazların sürətlərinin çıxarılmasına uyğun gələn sinir proseslərinin iştirak etməsi, həqiqətə uyğun deyildir: xatırlama keçmişin bütün kompleksini bərpa etməyə çalışır, yaddaş sahəsində reinteqrasiya qanunu hökmranlıq edir, affektiv yaddaşın inkar edilməsi isə bu qanuna ziddir. Hazırda yaranan fizioloji kompleks nə vaxtsa iştirak emiş və affektiv vəziyyətə uyğun gələn sinir proseslərinə cəlb olunmağa çalışırlar və nəticə etibarilə affektiv yaddaşı oyadırlar. Əlbəttə, öz-özünə hesabat vermək lazımdır ki, affektiv obraz heç də, görmə duyğusunun yaratdığı obrazla eyni ola bilməz. Affekt və intellektin bir-birinə uyğun gəlməsi təsəvvür psixologiyada belə bir məsələnin emosional və intellektual proseslərin qarşılıqlı münasibətinin öyrənilməsini şərtləndirdi. 1927-ci ildə ilk dəfə emosiyalara dair keçirilən simpoziumda *Marporet Uoşbern* bu əlaqənin bibehaviorist motor nəzəriyyəsini təklif edir. O, müxtəlif hərəki tendensiyaların uyğunlaşdırılmasına müncər edilir. 1948-ci ildə *Samuel Bek* qeyd etmişdir ki, emosiyalar nəinki güzə-ran təsəvvürlərinin, həmçinin fəlsəfə və təbiət elmlərinin mü-hüm komponentidir.

T. Ribo bəzən subyektin müəyyən situasiyada təmiz intellektual olaraq hansı emosianı keçirdiyini, lakin bu emosianın özünü xatırlamadığını müəyyən etmiş və “yalançı affektiv yaddaşı” fərqləndirmişdir. Məsələn, bu hal çoxdan baş vermiş əyləncələrin xatırlanması zamanı müşayiət olunur.

Ribonun bu işindən sonra emosional yaddaşın mövcudluğunun şübhə altına qoyulmasına qədər çoxsaylı mübahisələr mey-

dana çıxdı. Onu inkar edənlər göstərildilər ki, biz xoş olan, maraqlı və ya qorxulu bir şeyi xatırlayanda intellektual prosesi yəni hissi yox (emosiyanı), xatirələr obrazı ya da fikiri təmsil edirik. Məhz keçmiş haqqında intellektual xatırlama keçmiş emosiyanın deyil, büsbütün təzə emosiyanın təkrarlanması olan hansısa bir emosiyanı yaradır. Köhnə emosiya təkrarlanmır. Bundan sonra bu fikrin tərəfdarları problemi emosional hissələrin əsassız təkrarlanmasına qədər məhdudlaşdırırdı. Buna baxmayaraq görünür ki, emosiyaların təkcə qeyri-ixtiyari xatırlanması mümkün deyil, həm də onların qeyri-ixtiyari təkrarlanması da mümkündür. Məsələn, P.P.Blonski yazır ki, o, öz həyatında bir dəfə əvvəllər başına gəlmiş bir hadisəni yenidən yaşamışdır (bu təsir *dejavü* adlandırılmışdır). Bu vaxt ikinci təəssürat onda intellektual dərk etmə deyildi, o artıq bu vəziyyəti görmüşdü. Bu onun üçün xatırlaya bilmədiyi, dərin, kədərli və xoş təsir bağışlayan və yaxşı tanış olan bir hiss idi.

Blonskinin qeyd etdiyi kimi, birinci dəfə sınaqdan keçirilən emosiya ilə təkrarlanan emosiya arasındakı fərq təkcə hissələrin intensivliyindən deyil, həm də onun keyfiyyətindən asılıdır. Vəziyyətlərin arasında daha az fərqlənən, daha çox sadə emosional hissələr oyanır. Müəllif konkret olaraq hansı hissələrin olduğunu göstərmir, lakin başa düşmək olar ki, bu hissələrin emosional tonudur. Eyni zamanda Blonski belə nəticəyə gəlir ki, hissələrin əsassız təkrarlanması demək olar ki, mümkün deyil. Bəs onların əsaslı təkrarlanması mümkündürmü – bu məsələ təcrübələrdə öz həllini tapmır. Burada yalnız özünü analizə və başqa insanların hekayələrinə əsaslanmaq qalır.

Blonski tərəfindən güclü yaşanmış emosiyalardan alınmış müşahidənin effektini qeyd etməmək olmaz: hadisələrin davamı zamanı o, elə ona oxşayan, daha zəif stimullar nəticəsində də “çağrıla” bilər, belə ki, insan üçün gizli qayə mənbəyinə, “əzablı qurbana” çevrilər, hansı ki, təsadüfən ilişərək yeni, güclü emosional reaksiyalar yarada bilər. Blonskiyə görə, yadda yaxşı qalan üç emosiyadan (əzab, qorxu və təəccüb) hər biri ey-

ni cür yadda qalmır. O qeyd edir ki, təəccüb hissinin yadda qalması barədə heç danışmağa dəyməz, təəccüb doğuran təəssürat xatırlanır, heyrət hissi isə öz xarakterinə görə elə deyildir ki, yekcins stimül nəticəsində “oyansın”. Belə ki, təəccüb məhz yenilənmiş hissi reaksiyadır. Ağrı və əzab çox tez-tez qorxu formasında yaranır və bu heç təəccüblü deyildir. Qorxu ilə ağrının arasında genetik əlaqə var.

Emosional yaddaşın varlığı son zamanlarda *P.V.Simonov* tərəfindən tərəddüdlə qarşılanmışdır. Onun tərəfindən buna əsas olaraq müxtəlif emosiyaların aktyorlarda əsassız yaranmasının tədqiq edilməsini göstərmək olar. Simonova görə emosional boyanmış hadisələr insanın yaddaşında unudulmaz iz buraxır, lakin xatirəyə çevrilərək (şüurda ayrı-ayrı təsəvvürlər arasında ki əlaqə) hər dəfə dəyişmədən güclü emosional reaksiya yaradır. Bu aksioma inamla riayət edərək, sınaqdan keçirilən şəxslərdən, onların həyatında baş vermiş daha güclü emosional həyəcanla dolu olan hadisələri xatırlamalarını xahiş etdik. Bu tip qəsdən baş verən xatırlamaların çox az-az hallarda dəri potensiallarının titrəməsinin, ürək döyüntülərinin artmasının, təngnəfəsliyin, elektroensofaloqrammanın tezlik amplituda səciyyələri ilə ifadə olunduğunu gördükdə heyrət etdik. Bununla yanaşı, hər hansı sıradan çıxmış sarsıntılarla anamnezdə (xəstənin tibbi bioqrafiyasında) əlaqədar olmayan şəxslər, görüşlər, həyat epizodları haqqında xatirələr güclü və davamlı, təkrar yenidən həsili zamanı qarışmağa sövq etməyən obyektiv qeyd olunan titrəyişlər baş verməsinə gətirib çıxarır. İkinci kateqoriyalı hadisələrin analizi göstərir ki, xatirələrin emosional tonu (çaları) hadisənin baş verməsi anında “yaşanmış” emosional gücdən deyil, bu xatirələrin subyekt üçün verilmiş anda aktuallığından asılıdır. Burada bir vaxt sevdiyi qızın balkonunun yanında sarsıntı və həyəcan içərisində gecələdiyi halda sonralar oradan kinayəli gülüşlə keçir. Aydınır ki, iş emosional yaddaşda və emosiyaların özündə deyil, başqa bir şeydə - emosional həyəcanın bünövrəsində gizlənən nə isə bir şeydədir.

Belə fikirləşmək olar ki, Simonovun nəticəsi həddindən artıq kateqorikdir (qətidir). Birincisi o, özü qeyd edir ki, hadisələr zamanı müəyyən qədər emosiyaların xatırlanması onların vegetativ ifadəsi ilə qeyd edilmişdir. İkincisi, emosiyaların fizioloji əksinin əsasən əhəmiyyət kəsb edən hadisələrin xatırlanması hallarında müşahidə edilməsi faktı hadisəvi yaddaşa “lehimlənmiş”, “hissi yaddaşın” mövcudluğunu inkar etmir. Emosional reaksiyaların yenidən yaranmasında, müvəffəqiyyətsizlik isə üzərində tədqiqat aparılanların emosional qabiliyyətinin müxtəlif səviyyədə olması ilə əlaqədardır. Təsadüfi deyil ki Simonov, sonrakı əsərlərində emosional yaddaş haqqında çox da qəti danışmır. O yazır: “Göründüyü kimi, biz “təmiz emosional yaddaş” haqqında yalnız o hallarda danışa bilərik ki, xatirəni yayındıran və ya cəlb edən xarici stimulyat, yaddaşdan çıxarılan enqram şüurda əksini tapmır və baş verən emosional reaksiya subyekt üçün əsassız olur” (85. s.80).

Hesab olunur ki, emosional duyğunun əsassız yaranması insana çətin başa gəlir. Lakin P.P.Blonski, məsələn, belə nəticəyə gəlmişdi ki, insanların əksəriyyəti üçün emosiyaların ixtiyari olaraq yenidən yaranması demək olar ki, qeyr-mümkündür. Buna baxmayaraq, emosional yaddaşın yenidən qeyri-ixtiyari yaranmasının mümkünlüyü faktını təkzib etmək olmaz. Aydınır ki, məhz emosiyaların əsaslı yaranması *U.Ceymsə görə* insan keçmişdə ona edilən təhqiri xatırlayaraq, hazırkı halda edilmiş təhqirdən daha çox qəzəblənə bilər, anasına ölümündən sonra onun sağlığında bəslədiyi məhəbbətdən daha çox sevgi bəsləyə bilər.

Daha bir mübahisəli məsələ: hansı emosional sarsıntılar daha yaxşı yadda qalır – müsbət və ya mənfi? XX əsrin birinci yarısında Qərb psixoloqlarının nöqtəyi-nəzərincə yaddaşda müsbət emosiyaların davamlı qalması geniş yayılmışdı. Z.Freyd bunu əzablı duyğu törədən bütün emosiyaların yaddaşdan sıxışdırılıb çıxarılması ilə əsaslandırır. Buna baxmayaraq, bu müddəanı əsaslandıran təcrübələr heç də həmişə uğursuz olmurdu və

psixoloqların əksəriyyətinin tənqidinə səbəb olurdu. Məsələn, *P.Yanq* həqiqətdə sarsıntılarının (keçirilən emosiyaların) xoş və xoş olmayan hissələrin “soyuqqanlı surətdə şüurlu anlaşılması” nəticəsində qarışmasını göstərərək, xoş və xoş olmayan sözlərin yaddaşda ayrıca olaraq qalması ilə nəticələnən təcrübələri tənqid edirdi.

Qərb psixoloqlarının baxışlarının tamamilə əksinə olaraq *P.P.Blonski* sübut edirdi ki, mənfi emosiyalar daha yaxşı yadda qalır və öz müddəasını mülahizələrinin bioloji məqsədəuyğunluğu ilə bir sıra tədqiqatlarla əsaslandırır. O yazır ki, əgər bir heyvan ona əzab, ağrı gətirən şeyi unudursa, bu halda o ölmə məhkumdur. Bu müddəa ilə mübahisə etmək çətinidir. Lakin xoş olmayan emosiyaların daha tez unudulmasının ağırlı-acılı hissələrdən mühafizə və həyat üçün səmərəli olduğunu göstərən opponentlərlə (həmin fikrin əleyhinə çıxış edənlərlə) də hesablaşmamaq olmaz. Bu mübahisə anlaşılmazlıq üzündən meydana çıxmışdır. Mübahisə edən tərəflər nəzərə almamışlar ki, həyatdan nümunələr göstərərək haqqında danışdıqları xatırlama (yada salma) onlar tərəfindən mahiyyətə müzakirə olunmamışdır.

Həm *Z.Freydin*, həm də *P.P.Blonskinin* tərəfindən söhbət xoş və xoş olmayan şeylərin xatırlanmasından gedir. Sonuncuya nisbətdə real mənzərə *Blonskinin* təsəvvür etdiyindən, daha mürəkkəbdir. Beləliklə, *P.P.Blonskinin* özü qeyd edir ki, hadisələr nə qədər yaxın vaxtda baş veribsə (məs. dünən), bir o qədər xoş xatirə, xoş olmayan xatirəyə nisbətən daha tez və rahat yada düşür. Xoş olan şeyləri tez-tez o kəslər (məsələn, bəxti gətirməyənlər, qocalar) xatırlayır ki, onlar indiki vəziyyətlərindən narazıdırlar. Burada *Freyd* özünün “neqativin “sıxışdırılması”-onu unutmaq arzusuda olan və ya heç olmasa onu xatırlamamağa çalışmaq” müddəasında tamamilə haqlıdır, axı o, məhz həyatdan narazı olan insanlar üzərində tədqiqatlar aparmışdır.

E.A.Qromova qeyd edir ki, emosional yaddaşın xüsusiyyətlərindən biri onun zamanla tədricən təkamül uğramasıdır. Əvvəlcə yaşanmış emosional vəziyyətin yenidən yaranması güclü

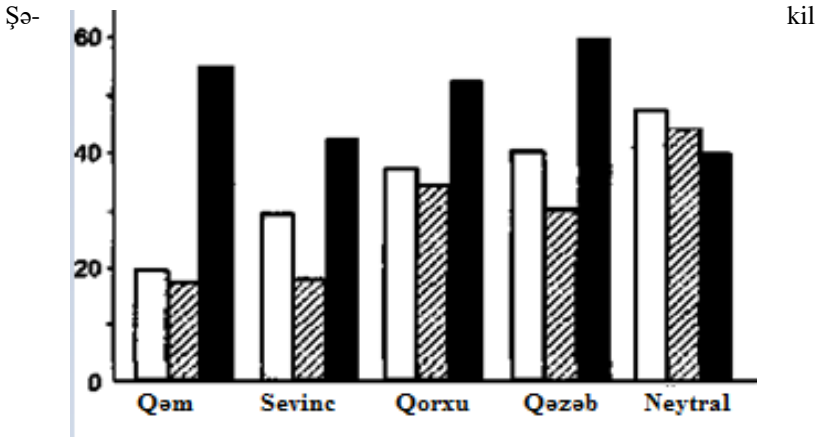
və parlaq olur. Lakin zaman keçdikcə yaşananlar zəifləməyə başlayır. Emosional “rənglənmiş” hadisələr, artıq emosional təəssürat olmadan, bəzi affekt izləri ilə fərqlənməyən xoş və xoş olmayan təəssüratlarla asanlıqla xatırlanır. E.A.Qromova görə bu onu bildirir ki, emosional tona təsir emosiyaları bir o qədər zəiflədir. Bu vaxt prosesin ümumiləşdirilməsi müşahidə olunur. Əgər birinci emosiya hansısa müəyyən qıcıqlandırıcının təsirindən yaranıbsa, onda vaxt keçdikcə onun haqqında xatirə başqa oxşar qıcıqlandırıcılara yayılır.

P.P.Blonski belə nəticəyə gəlir ki, emosional təəssüratların ümumiləşdirilməsində onu yaradan stimulların fərqləndirmə qabiliyyəti aşağı düşür. Məsələn, əgər uşağı uşaqlıqda hansısa it qorxudubsa, o böyüyəndə, ümumiyyətlə, bütün itlərdən qorxacaqdır. P.P.Blonski emosional yaddaşın xarakterin formalaşmasına təsir göstərməsinə dair nümunələr gətirir. Uşaqlıqda dəhşətli cəzalandırılma insanı qorxaq edə bilər, yaşanmış bədbəxtlik haqqında daimi xatirələrin iz buraxması nəticəsində insan melankolik temperament tipinə malik olacaqdır. Emosiyaların mnemik proseslərdə roluna dair bir sıra tədqiqatlar vardır, lakin onların çoxu fenomoloji və təsviri xarakter daşıyır. Bu həm elməqədər ki, ədəbiyyatlara, həm də psixoanalitik və psixoterapevtik ədəbiyyatlara aiddir. Məsələn, Alfred Adler göstərir ki, insan hafizəsində olan çoxsaylı təəssüratlardan məhz onun məqsədinə aidiyyəti olanları xatırlayır.

Əgər insan məğlub olubsa və bu onu məyus edibsə, o əvvəlki məğlubluqlarını yada salır. Əgər əhvali pisdirsə, onda yalnız kədərli olanları xatırlayır. O, gümrah və şən olduqda isə tamamilə başqa xatirələr üzə çıxır: o xoş hadisələri yada salır, hansı ki, onun optimizmini daha da artırır. Bu insanın şəxsi təcrübəsinə o qədər yaxındır ki, çətin kimsə bu fikirlərlə razılaşmaya. Ancaq şəxsi təcrübə heç də həmişə elmi axtarışlarda ən yaxşı göstərici deyil.

4.5. Emosional eşitmə

Bu termin elmə *V.P.Morozov* tərəfindən gətirilmişdir və insanın nitqi və mahnı oxumasına görə emosiyaların qavrama qabiliyyətini ifadə edir. Belə qabiliyyətin mövcudluğunu emosional eşitmə və nitq eşitməsi arasındakı korrelyasiyanın olmaması faktı da sübut edir. Ona görə də “emosional karlaşma”ya yaxşı nitqi olan insanlarda da rast gəlmək olar. Emosional eşitmə - filogenetik cəhətdən daha qədim tarixə malik olan qabiliyyətdir. Müxtəlif yaş həddinə, cinsə, peşəyə malik olan insanların emosiyalarının qavranılmasının düzgünlüyü cəhətdən xeyli fərqlənən göstəricilərə 10% -dən 95%-dək bu qabiliyyətin lehinə şəhadət verir. Belə müəyyən edilmişdir ki, musiqiçilər və vokalistlər daha çox inkişaf etmiş emosional eşitməyə malikdirlər. Bununla bağlı olaraq emosional eşitməyə bədii istedadın meyarlarından biri kimi baxılır və ondan konservatoriyada qəbul imtahanı zamanı istifadə olunur. Burada vacib olan o deyil ki, emosional eşitmə peşə seçimi üçün yararlıdır, vacib olan odur ki, o insanın hissələrini anlamağa kömək edir.



4.3. Başqa insanların emosiyalarının qeyd edildiyi xarakteristika modelləri

Eksperimentin əvvəlində əsas emosiyalarla bağlı tədqiq olunanların (musiqi fakültəsinin tələbələri) seçiminin bölüşdürülməsi.

Hər emosional fona uyğun gələn triada (üçlük) adekvat surətdə dərk edilmiş emosiyalardan (rəngli fon), burada üfqi sütuncuqlar adekvat surətdə dərk edilmiş emosiyaların miqdarına uyğun gəlir, habelə empatiyanın göstəricilərinin (ştrixlənmiş sütuncuqlar) və situativ həyəcanların səviyyəsini (qara sütuncuqlar) müəyyən edir. Vertikal (şaquli) xətt üzrə şərti vahidlər.

A.X.Paşına qeyd edir ki, iki subyektdə bütün emosiyaların tanınma faizinin eyni olması müxtəlif miqdarda ola bilər. Bu əlaqə onun emosional eşitmənin quruluşu haqqında təsəvvürünü göstərir. Onun tərəfindən müəyyən olunmuşdur ki, sınaqdan keçirilənlər təqdim edilmiş emosiyaların miqdarını müxtəlif cür anlayırlar: bəziləri təqdim edilən beş emosiyayı (kədər, həzz, qorxu, qəzəb, neytral), bəziləri dördünü, bəziləri üçünü və s. Daha çox emosiyaları müsiqiçilər tanıyır, sonra riyaziyyat təmayüllü məktəbin şagirdləri, daha az tanıyanlar isə uşaq evinin işçiləri və uşaq evinin məzunları (buraxılış sinfinin şagirdləri) olmuşdur. Bu məlumatlar emosional eşitmənin ünsiyyət prosesində insanların əldə etdiyi təcrübədən asılı olduğuna dəlalət edir. Amma elə insanlar var ki, emosiyaların beşini təcrübəsiz qavraya bilir. Bu onu göstərir ki, emosional eşitmə qabiliyyəti anadangəlmə də ola bilər.

Hər bir seçimdə sınaqdan keçirilənlərin əksər hissəsinin digərləri ilə müqayisədə daha böyük ehtimalla müəyyən etdiyi emosiyaların növünə görə də seçimlər arasında fərqlər nəzərə çarpırdı. Belə ki, musiqi fakültəsinin tələbələri “həzz” və “neytral” emosiyaları daha dəqiqliklə fərqləndirirdilər. Tələbə-riyaziyyatçıların ən yaxşı “neytral”ı, bundan bir az zəif isə “həzz”i təyin edirdilər. Uşaq evinin əməkdaşları “neytral”ı və “kədər”i ən yaxşı fərqləndirirdilər. Uşaq evində tərbiyə olunanlar arasında qavrayışa görə birinci yerdə “qorxu” və “neytral” emosiyalar dayanırdı. Bu təcrübə keçirilənlərin öz həyatında yaşadığı emosiyanın daha yaxşı anlaşılması fikrinə gəlməyə əsas yaradır.

A.Paşina ancaq bir emosiyanı anlamağa qabil olan şəxslərin aşağı səviyyəli empatiyaya və neytral səviyyəli həyəcana, beş emosiyanın beşini də qavrayan insanların isə mümkün qədər yuxarı səviyyəli empatiyaya və çox yüksək situativ həyəcana malik olduğunu aşkara çıxardı. Bundan başqa, müəyyən anda sınaqdan keçirilənin hansı emosional fona, yəni həmin anda onun məhz hansı hissi keçirməsinə əhəmiyyəti vardır.

Emosiyalar və məqsədlər. Emosional hadisələrlə məqsədlərin əlaqəsi o qədər aydındır ki, bir çox nəzəri modellərdə, xüsusilə, koqnitiv yanaşma çərçivəsində emosional təzahürlər arzuolunan məqsədə yaxınlaşma və ondan uzaqlaşmanın əsas indikatoru və ya mexanizmi kimi nəzərdən keçirilir. Yuxarıda göstəriləni kimi, koqnitiv model, bu və ya digər hadisəyə aid emosiyanın meydana gəlməsi həmin hadisənin qarşıya qoyulmuş arzuolunan məqsədə nailolma ilə necə əlaqələnməsindən asılı funksiyadır. Emosiyalar məqsədyönlü davranışın təşkili və saxlanılmasının əsas mexanizmi hesab olunur. Məqsədlərin xarakteri konkretdən mücərrədə, pozitiv nəticəyə yönəlmədən neqativ nəticədən uzaqlaşmaya qədər müxtəlif ola bilər; məqsədlər şaquli və üfiqi vəziyyətdə təşkil oluna və ya üst-üstə toplanaraq konflikt yaradar.

Məqsəd oriyentasiyasının emosional uğurluluğa təsirinin qiymətləndirilməsi zamanı o fikir əsas götürülür ki, “uzaqlaşma” məqsədlərinin və mücərrəd məqsədlərin dominantlıq təşkil etməsi çox vaxt emosional distres-narahatlıq və depressiyaya gətirib çıxarır; anoloji gözləmələr məqsədlər arasında konfliktə və onların yüksək diferensiasiyasına da aiddir. Eyni zamanda, əgər insan məqsədlər və şəxsiyyətin digər aspektləri arasında vəhdəti, müvafiqliyi, inteqrasiyanı nəzərə almırsa, onda məqsədlər və emosional hadisələrin qarşılıqlı münasibətinin anlamı natamam olar.

Başqalarının emosiyalarının tanınmasında insanların istifadə etdikləri məlumatlar. Bu məsələnin müzakirəsi “emosiyaların koqnitiv sxemləri” ilə, yəni köməyi ilə bu və ya digər emo-

siyanın mövcudluğu barədə mühakimə yürütməyə imkan verən əlamətlər toplusunun müəyyən edilməsi ilə bağlıdır. Müşahidə olunan əlamətlərin sxemlə qarşılaşdırılması emosiyaları fərqləndirməyə imkan verir. Bu zaman əlamətlərdən heç birinin müəyyən emosiyaya dərinədən bağlı olmadığı güman edilir, onun fərqləndirilməsi isə ehtimal əsasında təyin olunur. Əsas əlamətin emosiyaların subyektiv keçirilməsi olan xüsusi emosiyaların tanınmasından fərqli olaraq başqa insanların emosiyalarının tanınması, emosiyaların xarici təzahürü vasitəsilə: mimika və jestlərdə, nitqin və səs tonunun dəyişməsində, davranışın dəyişməsində, vegetativ reaksiyalara görə yəni emosiyaların səlafi və səbəbkarı olan insanın məqsədi ilə qarşılıqlı təsirdə yaranan situasiyalar nəzərə alınır. Beləliklə, əgər müşahidəçi insanın düşdüyü situasiyanı təsəvvüründə canlandırma bilirsə, onda o emosiyaları tanımaq üçün kifayət qədər məlumatla malik olur.

Qeyd etmək lazımdır ki, psixoloji ədəbiyyatda bu məsələ *A.S.Zolotnyakova* tərəfindən müzakirə olunmuşdur. O göstərir ki, beş yaşlı uşaq üçün emosiyaları ifadə edən vasitələr yalnız hərəkətin və situasiyanın kontekstində siqnal ötürücü ola bilərlər. Bu halda *M.Şerman* tərəfindən aparılmış eksperiment məqsədəuyğundur. O, bir neçə günlük yeni doğulmuş uşaqların (nəzərinizə çatdırırıq ki, yeni doğulmuş uşaqlarda emosional reaksiyalar hələ fərqləndirilmir) emosiyalarını dörd situasiyada kinoplyonkaya salmışdır: çox olmayan hündürlükdən düşmə, iynə ilə qıcıqlandırma, başın hərəkətinin məhdudlaşdırılması və aclığın təzahürü. Sonra bu film dayələrə, həkimlərə, tələbələrə üç müxtəlif şəraitdə nümayiş etdirilmişdi:

- 1) film bütövlükdə nümayiş etdirilmiş, müşahidəçilər həm situasiyanı, həm də cavabı görmüşlər;
- 2) yalnız emosional reaksiyalar nümayiş etdirilmiş;
- 3) yalnız qeyri-adekvat situasiyalar, əvvəlcədən nəzərə alınmış emosional reaksiyalar nümayiş etdirildi.

Bundan başqa müşahidəçilərə uşaqların özlərini də göstərdilər. Stimulyasiya tez götürülən ekran arxasında həyata keçir.

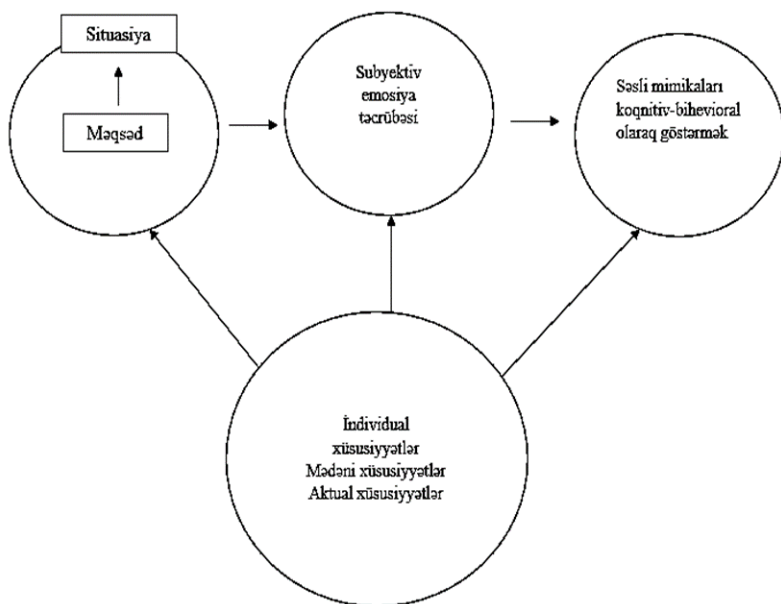
Birinci halda, müşahidə olunan emosiyanın izahına situasiyanın bilgisi əlavə olunduqda müşahidəçilərin demək olar ki, hamısı yeni doğulmuş uşaqların emosiyalarını bütünlüklə düzgün dərk edirdilər. İkinci variantda, axıncıda olduğu kimi uşaqların özlərini göstərəndə müşahidəçilər hər şeydən çox qəzəbdən danışdılar. Üçüncü variantda müşahidəçilər körpələrin ifadəsi və təsir qüvvəsi haqqında deyil, göstərilən situasiyalara uyğun olan emosiyaların adlarını çəkirdilər. Belə ki, başın hərəkətinin məhdudlaşması (qəzəb) uşağın reaksiyalarından əvvəl düşmə situasiyasına gəlirdisə, bu zaman müşahidəçilər bu emosiyanı qorxu emosiyası kimi müəyyənləşdirirdilər.

Beləliklə, aydındır ki, başqalarının emosiyalarının yaddaşda saxlanılmasında ontogenez zamanı situasiyalar arasında yaranan onun emosiya ilə bir yolda gedən və təsadüfi situasiyanın səmərəsindən yaranan şərti refleks əlaqələri böyük əhəmiyyət kəsb edir. "Koqnitiv emosiyalar" kompleksi (affektiv-koqnitiv strukturlar K.İzarda görə) meydana gəlir.

N.D.Bilkina və D.V.Lyusin qeyd edirlər ki, hətta məqsədləri eyni olsa da, insanlar eyni cür situasiyalara, müxtəlif emosional reaksiyalar göstərirlər. Emosiya və onun xarici ifadəsi arasında birmənalı əlaqə yoxdur. Ona görə də, ayrı-ayrı insanların emosiyalarının eyniləşdirilməsi üçün bəzi aralıq dəyişikliklər, məsələn, insanın fərdi xüsusiyyətləri, onun aid olduğu qrupun mədəni xüsusiyyətləri, müşahidə olunan insanın aktual psixi və fiziki vəziyyəti və s. nəzərə alınmalıdır. Bu aralıq dəyişmələri müəlliflər mediator adlandırırlar.

Nəticədə Bilkina və Lyusin emosiyaların xüsusi koqnitiv sxemini təklif etmişdilər. Sxemin adı onun məqsədinə uyğun gəlmir, əslində bu emosiyaların sxemi yox, ancaq emosiyaları tanıma sxemidir. Müəlliflər qeyd edirlər ki, onlar verilmiş sxemə son və tamamlanmış kimi baxmırlar. Lakin bu sxem emosiyalar haqqında biliklərin yaranması və inkişafına səbəb ola biləcək rahat bir modeldir. Burada dəqiqləşdirmək lazımdır ki, verilmiş model yalnız onun metodik əsasında bu biliklərin aş-

kara çıxarılmasını yenidən işləməyə imkan yaradır. Amma bu biliklər öz-özünə üzə çıxmır. Məhz bunu N.D.Bilkina və D.V.Lyusin etmişdi, lakin onlar tərəfindən işlənmiş metodika emosiyalar haqqında biliklərin üzə çıxarılmasından çox emosiyanın fərqləndirilməsi zamanı onların əhəmiyyətinin (mənasının), onun səbəbinin (antesendentinin), onun xarici təsir qüvvəsinin və mediatorların üzə çıxarılması imkanlarının əldə edilməsinə yönəldilmişdir. Başqa sözlə desək, bu metodika müxtəlif yaşlı uşaqlarda müsbət və mənfi emosiyaların fərqləndirilməsi zamanı bu üç faktordan hansıları nəzərə almağın lazım olduğunu göstərməli idi.



Şəkil 4.4. Emosiyaların koqnitiv sxemi.

Mediatorlarla (musiqidə-mizrab) emosiya və xarici ifadə arasında səsküylü əlaqələr əks olunub. Buna görə də digər insanların emosiyalarını müəyyən etmək üçün bir şəxsin fərdi xüsusiyyətləri, cəmiyyətin mədəni xüsusiyyətləri, müşahidə edilən şəxsin fiziki və psixi vəziyyəti kimi müəyyən ara dəyişənlər haqqında əlavə məlumatlar nəzərə alınmalıdır. Bu aralıq dəyişənlərə mediatorlar deyilir.

Bir çox mühüm sual yaranır: emosianın hansı xarakteristikasına əsasən insan onları tanıyır və fərqləndirir? V.Vundt təsdiq edir ki, bütün hissələr sistemini üç ölçülü çoxluq kimi (duyğuların çoxluğu) müəyyən etmək olar: razılıq(həzz)-narazılıq, zəifləmə-gərginlik və sakitlik-həyəcan. Beləliklə, onun tərəfindən insan emosiyalarının tanınıb fərqləndirildiyi çoxsahəli model formalaşdırıldı.

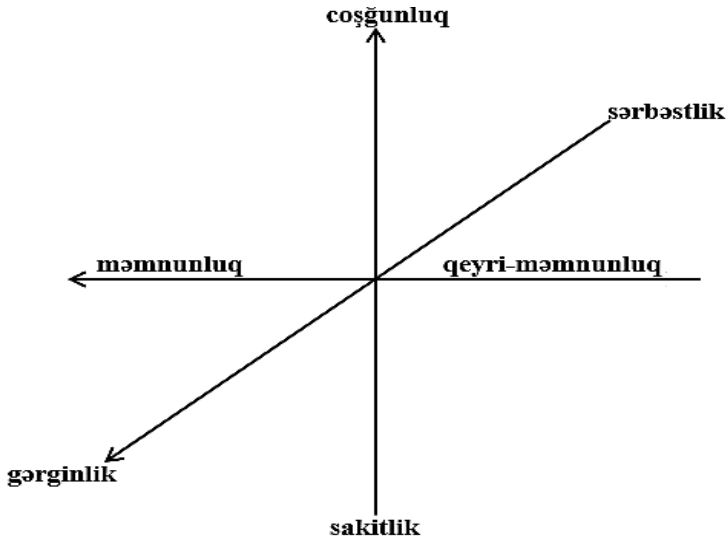
Emosiyaların çoxölçülü modeli bütün emosiyalara dəyişənlərin (koordinatların) neqativlik-pozitivlik, güc-zəiflik, aktivlik-passivlik miqdarı ilə məhdudlaşan çoxölçülü fazada nəzərdən keçir. Çoxölçülü model üçün tam uyğun metod çoxölçülü şkala metodudur (ÇŞM). Bu metodun mahiyyəti ondadır ki, insanın onun şəxsi fotoqrafiyada (oxşarlıq dərəcəsi 13 şəkildə bütün mümkün birləşmələrdə cüt-cüt götürülərək doqquz ballıq şkalaya əsasən qiymətləndirilmişdir) üz ekspressiyasına əsasən müəyyən edilən emosiyaların fərqi və ya oxşarlığı haqqında mülahizələr yürüdərək yönəldiyi, tərəf tapdığı şkalaların minimum mümkün olan sayını bilməyə imkan verir.

Müxtəlif tədqiqatlarda ayrılmış şkala faktorlarının sayı fərqlidir: bir qrup alimlərin, o cümlədən V.Vundtun tədqiqatlarında-üç, başqalarında-ikidir. Tədqiqatçıların əksəriyyəti düzbucaqlı oxları emosiyaların rəmzi (işarəsi) və aktivləşmənin səviyyəsinə uyğun gələn ikiölçülü modelə daha çox meyillidirlər. Nəticədə bütün emosiyalar iki ölçülü fazada onların oxşar və fərqli cəhətlərindən asılı olaraq öz yerini tutur. Əgər oxlardan biri emosiyaların deyil, onların modallığının (modallıq-mühakimənin doğruluq dərəcəsini göstərən kateqoriya deyildir) göstəricisi kimi çıxış etsəydi, bu vəziyyətlə barışmaq olardı. Bundan başqa, aktivasiyanın (hissi oyanma dərəcəsinin) səviyyəsinin hesaba alınması psixoloqları əsassız olan, lakin “dildə bərkimiş” keyfiyyətə yeni emosiyaları ayırmasına gətirib çıxarır, eyni zamanda söhbət tək modallığa malik olan, lakin müxtəlif dərəcədə ifadə olunmuş emosiyalardan gedir. Söhbətin dəqiq nədən getdiyini aydınlaşdıraraq. *İ.İrankovun* metodikasına görə,

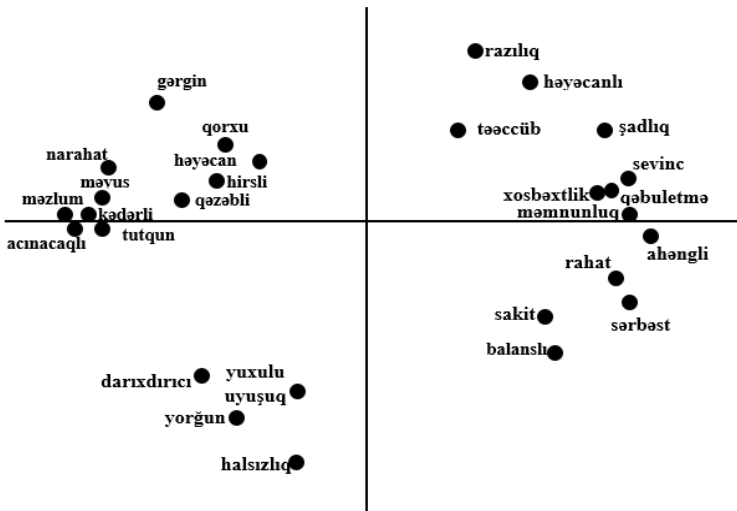
aralarında bir tərəfdən müxtəlif modallığa əsasən sadalanan həyəcan, narahatlıq, iztirab, qorxu, vahimə, dəhşət emosiyaları, digər tərəfdən razılıq, həzz, heyrət, məmnunluq, sevinc, şadlıq ayrılmışdır.

E.P.İlyina görə, aktivasiya oxundan istifadə edərək (oyanma səviyyəsi) emosional təəssüratın çalarları barədə danışmaq məntiqə uyğun olardı: yəni tədricən güclənərək məmnunluğa, daha sonra isə heyrətə çevrilən həzzin emosional tonu barədə, başqa halda güclü təsir qüvvəsindən sonra sevincə şərtlənən şadlıq emosiyası haqqında, üçüncü halda gücləndikə iztirab, qorxu və nəhayət vahimə ilə şərtlənən həyəcan emosiyası haqqında, dördüncü halda isə narazılığın artması bu mənfi emosiyanın keçirilməsinin işarəli kəlmələrinin aşağıda göstərilən zəncirini verir: qıcıqlanma - özündənçıxma - qəzəb - hiddət (hirs, azğınlıq).

Bunu nəzərə aldıqda görünür ki, təcrübədən keçirilənlərin şifahi cavablarına əsaslanan emosiyaların oxşarlığının subyektiv səviyyəsi üzrə çoxölçülü şkalalaşdırma (bölgü) metodunu öz kolleqaları ilə birlikdə C.Rasselin tətbiq etmək cəhdi o qədər də məntiqə uyğun deyildi. Onlar emosional təcrübənin iki ölçülü dairəvi modelini hazırladılar. Bu modeldə emosiyalar dairədə belə ardıcılıqla yerləşir: həzz (0°), həvəs (45°), aktivləşmə (90°), distres (kədər, qəm 135°), qeyri-məmnunluq (180°), depressiya (225°), yuxululuq (270°), relaksasiya (315°). Bu modelin məntiqsizliyi ondadır ki, burada işarə və modallığa görə müxtəlif olan emosional reaksiyalardan çox aktivasiyanın fizioloji vəziyyətindən danışılır. C.Rassel və kolleqaları emosiyaların subyektiv qiymətləndirilməsində şifahi şəkildə verilən cavablara əsasən çoxölçülü şkalalaşdırma metodundan (ÇŞM) istifadə etdilər. Nəticədə emosional təcrübənin ikiölçülü dairəvi modeli alındı. Bu modeldə emosiyalar dairə üzrə bu ardıcılıqla yerləşir:



Şəkil 4.5. Emosiyaların üçölçülü modeli



Şəkil.4.6. Emosiyaların ikiölçülü dairəvi modeli

Yeniyyətlər tərəfindən başqa bir insanın ekspressiyasının müxtəlif elementlərinin əks olunması

Ekspressiya elementləri	Qeyd edilmiş elementlərin mütləq sayı	Elementlərin faiz nisbəti
Nitq	155	14,2
Mimika	150	13,8
Jest	64	5,8
Yeriş	183	16,8
Dinamika	296	27,2

Bu model *C.Rassel* və əməkdaşları tərəfindən ingilis, yunan, polyak və eston dillərindən istifadə edən insanların krossmədəni tədqiqatı prosesində təsdiq edilmişdir. Perseptiv (qavrama) və semantik (mənavi) emosional fazanın izomorfizmi (kimyəvi tərkibləri bir-birinə yaxın olan iki və ya bir neçə maddənin bir formada kristallaşması xassəsi) emosiyaların perseptiv və semantik səviyyələrdə məlumatların kodlaşdırılması prinsiplərinin vəhdətinə şahidlik edir.

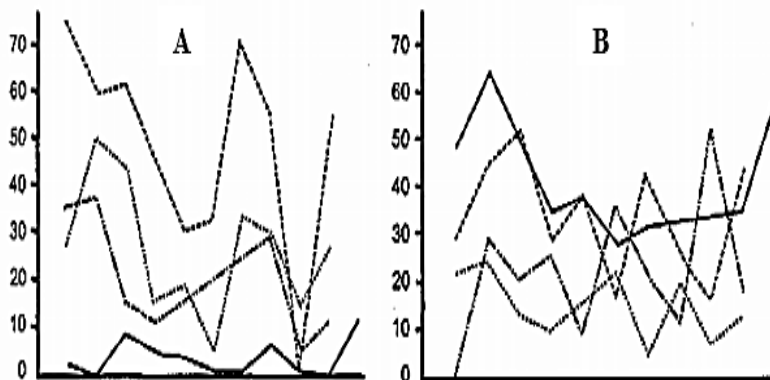
Başqa insanın emosiyalarının tanınması üçün ifadə və təsir vasitələrinin (ekspressiyanın) müxtəlif kanallarından istifadə olunur: mimika, nitq, vegetativ və hərəkətverici reaksiyalar. *V.N.Kunitsinanın* tədqiqatlarında şifahi cavab portretin təsviri metodundan istifadə edərək göstərilmişdir ki, 14 yaşlı yeniyyətlər bu kanallardan eyni cür istifadə etmirlər. Cədvəlin sonuncu sətirindən öyrənilir ki, yeniyyətməyə insanın ekspressiyasının ümumi qiymətini onun dinamikasına görə ünsiyyət prosesində vermək daha asandır. Cədvəldə göstərilmiş məlumatların yeniyyətlərin yaş xüsusiyyətlərinin nə dərəcədə əks etdirilməsini söyləmək çətindir, çünki müxtəlif yaş qrupları öyrənilməmişdir.

4.6. Emosiyaların mimika, pantomimika nitqə görə identifikasiyası

Göstərilmişdir ki, müxtəlif kommunikatorların emosiya-ların təsvirində fərdi müxtəliflikləri olmasına baxmayaraq, insanlar üçün ifadəsinə görə şənliyi, təəccübü, əzabı, ağrını, qəzəbi kifayət qədər dəqiq anlayırlar. Digər emosiyaların anlaşılması *V.A.Barabanşikov və T.N.Malkova* tərəfindən öyrənilmişdir. Onlar tərəfindən mimikaya görə bütün modallıqlardan olan emosiyaların identifikasiyası şərtləri müəyyən edilmişdir. Alın-qaş nahiyəsində (emosional hadisələrin tam yarısı (50%-ə qədər) dərk edilməmişdir) mimika daha çətin fərqləndirilir. İnsanlar göz və sifətin aşağı nahiyəsindəki dəyişikliklərə səbəb olan emosiyaları ikiqat dəqiqliklə anlayırlar. Bununla eyni zamanda müxtəlif emosiyaların ən əlverişli identifikasiya bölgəsi olur. Belə ki, kədər və qorxu emosiyasının ifadəsi göz nahiyəsində, sifətin aşağı hissəsinə nisbətən daha asan surətdə fərqləndirilir, qəzəbin-sükutun, mənəvi səciyyəsi alın-qaş hissəsində (baxmayaraq ki, K.İzardın məlumatlarına əsasən qəzəb yeganə emosiyadır ki, onun dərk olunması bütün nahiyələrdə mimik dəyişikliklərin eyni zamanda iştirakına səbəb olur) daha asanlıqla bürüzə verir; şənliyin, ikrahın, təəccübün təsir qüvvəsi isə sifətin aşağı hissəsində baş verən dəyişikliklər nəticəsində mimikal dəqiqliklə dərk edilir.

Mimikaya əsasən emosiyanın dekodifikasiyası zamanı (yəni kodlaşdırmanın açılması zamanı) qadınların üstünlük kəsb etməsi müəyyənləşdirilmişdir. Buna baxmayaraq *R.Rozentalın və M.De-Paulo-Bellanın* göstərdikləri kimi emosiyaların səsə görə dərk edilməsi zamanı qadınların üstünlüyü aşkarlanmışdır.

Emosiyalar insanın duruşuna (poza) görə də əks olunur, lakin bu məsələyə tədqiqatçılar həddən artıq az diqqət yetirirlər. Mədəni xüsusiyyətlər həm emosiyaların dərk edilməsinin modallığının dəqiqliyinə, həm də onların təzahürlərinin intensivliyinin qiymətinə təsir göstərir.

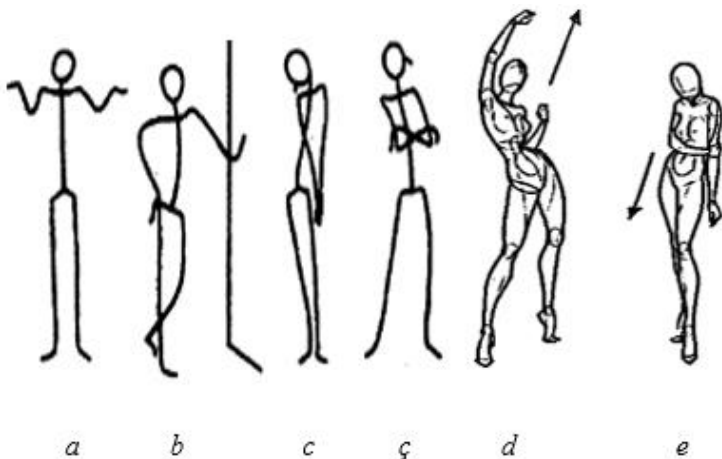


Şəkil.4.7. A-mimik təzahürlərin identifikasiyasının baş vermə tərzinin çətinlik dərəcəsinin onların lokalizasiyasından (hər hansı bir hadisənin baş verdiyi yerdən kənara çıxmasına yolvermə) asılılığı, B-mimik təzahürlərin identifikasiyasının dəqiqlik dərəcəsinin onların lokalizasiyasından (V.A. Barabanskiy və T.N.Malkovaya istinadən) asılılığı...- alın-qaş nahiyəsi,.....-göz nahiyəsi,----sifətin aşağı nahiyəsi, - bütövlükdə alınmış təsir qüvvəsi (cavab imtinaların miqdarı %-lə göstərilmişdir).

U.Qranskoy tərəfindən aparılan tədqiqatlarda göstərilmişdir ki, Rusiyadan olan tələbələr kədər, qorxu, təəccübü nisbətən daha fəal, xoşbəxtliyi, qəzəb, şadlığı isə daha qeyri-fəal dərk edirdilər. Müəllifin fikrincə, rusiyalı tələbələrin emosiyalarının aşağı olmasını həyat şəraitinin bir sıra emosional vəziyyətləri onların böyük dözümlülük qabiliyyəti qəzəb hissənin daha pozitiv şəkildə dərkinə şərait yaradır. Bunu da nəzərə almaq lazımdır ki, emosiyaların xarici təzahürləri özlüyündə qıcıqlanmanın qeyri-ixtiyari və ixtiyari üsullarının sintezi olaraq həmin xarici mədəni xüsusiyyətlərindən xeyli dərəcədə asılıdır.

Məlumdur ki, ingilis tərbiyəsinin ənənəvi xüsusiyyəti öz emosiyalarının təzahürünü bürüzə verməməkdir. Həmin vəziyyət yaponlarda da müşahidə olunur. Məsələn, P.Ekmanın əsərlərində aşağıdakı fakt müşahidə edilmişdir. "Stresli kinofilmin nümayişi zamanı təcrübə altında olan amerikalılar və yaponlar

təklidə və ya yerliləri ilə birlikdə öz həyəcanlarını müxtəlif cür bürüzə verirdilər. Həm amerikalı, həm də yapon zalda tək-tək əyləşdikdə onlarda müşahidə edilən emosiya eynimənalı olmuşdur.



Şəkil 4.8. Müxtəlif emosiyanın ifadə pozaları

- a- Anlaşılmazlıq; c- xəcalət;
b- azad hörmətsizlik; ç- müstəqillik, fəxr;
d- əminlik;
e- utancaqlıq;*

Onların hər ikisi zalda tərəf müqabili ilə birlikdə olduqda isə yapon amerikalıya nisbətən daha asan şəkildə emosiyanı cəmləyə bilirdi”.

Bununla əlaqədar olaraq avialaynerdə qəzaya uğramış yapon sərnəşinləri haqqında 1990-cı illərin əvvəllərini xatırlamamaq olmaz, onların sırasında nə çaxnaşma, nə göz yaşları, nə də çığırta müşahidə olunmadı; hamısı öz yerində sakitliyi ifadə edən sifətlə oturmuşdu. “O öz əziz adamını itirmişdir” kontekstində estonların və qırğızların sifətlərinin müxtəlif ifadələrinin müayinəsinin qiymətləndirilməsi zamanı müəyyən olunmuşdur ki, estonlar qırğızlarla müqayisədə kədər emosiyasını daha dərin-dən, qorxu emosiyasını isə daha öteri şəkildə keçirmişlər. Müx-

təlif xalqlarda eyni ifadə vasitələri ilə müxtəlif emosiyalar ifadə edilir. Emosional təsir qüvvəsini öyrənərkən, müəyyən edilmişdir ki, “onun gözləri yumrulanmışdır və geniş açılmışdır frazası təəccüb deyil, qəzəbi ifadə edir”; ”o dilini çıxarmışdır ” işarəsi isə təəccübü ifadə edir. Şərqdə barmaq çirtildatmaq, Qərbdə olduğu kimi bəyənmə və valeh olmağa deyil, incimə, ümitsizlik və kədəri ifadə edir; “qulaqlarını və yanaqlarını qaşdı” ifadəsi razılıq, məmnunluq, xoşbəxtlik emosiyalarının mənasıdır.

İnsanın emosional vəziyyətinin anlaşılması üçün ən vacib vasitələrdən biri onun nitqidir. Buna baxmayaraq insanın ontogenetik inkişafı prosesində çağalığ dövrü olur ki, bu dövrdə o nitqə malik olmur, yalnız bəzi səsləri çıxara bilir. Burada belə bir sual meydana çıxır. Valideynlər nə dərəcədə çağaların səsinə görə onların emosiyalarının məzmununu dərk etməyə qabilişirlər? Göstərilmişdir ki, körpələrlə ünsiyyətdə əvvəllər təcrübəsi olub-olmamasından asılı olmayaraq bütün həddi-buluğa çatmış insanlara belə bir imkan xasdır. Buna baxmayaraq bioloji cəhətdən daha əhəmiyyətli siqnallar daha dəqiq qiymətləndirilir. Eyni zamanda bəzi siqnallar onların qeydə aldığı vəziyyətin əksi olan hal kimi qiymətləndirilmişdir. *T.V.Korneva və E.F.Bajin* müəyyən etmişdilər ki, səsə görə emosiyaların dərk edilməsinin dəqiqlik dərəcəsinin fərqli olması əsasən emosiyaların modallığı ilə əlaqədardır. Belə qiymətləndirmə zamanı sınaqdan keçirilənlərin ən az səhv buraxması halı qəzəbin və dürrüst əhval-ruhiyyənin fərqləndirilməsi zamanı olmuşdur. Onların bu iki halı dərk etməsi səviyyəsinin orta balı müvafiq olaraq 99,3 və 97,0 olmuşdur. Digər emosiyalarda qiymətləndirilmişdir. Belə ki, aşağı əhval-ruhiyyənin dərk edilmə səviyyəsi-75,8; həyəcan 81,4; apatiya (süstlük) -80,7; yuxarı əhval-ruhiyyə-79,5 bal olmuşdur. Bu müəlliflərin işində müxtəlif peşə sahibləri tərəfindən emosiyaların anlaşılmasının dəqiqlik dərəcəsinə dair çox maraqlı və diqqəti cəlb edən məlumatlar alınmışdır. Emosiyaları hər kəsdən yaxşı – hətta nəinki riyaziyyatçılarla və mühəndislərlə müqayisədə, həmçinin digər ixtisasdan olan hə-

kimlərlə-can həkimi, göz həkimi, burun-qulaq-boğaz həkimi ilə müqayisədə həkim-psixiatrlar dərk edirdilər. Aydınır ki, psixiatrların da öz pasientlərinin üz ifadələrinin bütün vəziyyətlərinə diqqəti, onun peşə yönümünün yüksək inkişafı ilə əlaqədardır. *S.N.Kolumba* görə, intonasiya vasitələri emosional halların müxtəlif qruplarının fərqləndirilməsi üçün kifayətdir, buna baxmayaraq digər vasitələrlə (ünsiyyət şəraiti, mimikalar, əl-qol hərəkətləri) rəhbərlik olmadan hər bir qrupun daxilində bu halların çalarlarının fərqləndirilməsi üçün kifayət etmir.

V.X.Manerovun nitqə görə emosiyaların fərqləndirilməsi üzrə apardığı tədqiqatlar göstərdi ki, emosional cəhətdən şərtlənmiş nitq dəyişikliklərinin eşitmə zamanı qavranılması, insan tərəfindən istifadə olunan əsas əlamət nitq sistemini hərəkətə gətirən oyanma dərəcəsidir. Danışan tərəfdən keçirilən emosiyaların növünün təyin edilməsi emosional oyanmanın dərəcəsinin təyin edilməsinə nisbətən dinləyici tərəfindən daha az müvəffəq dərəcədə baş verir. Təməl emosiyalar daha dəqiq surətdə anlaşılır, onlardan sonra heyrət, təəccüb və inamsızlıq gəlir, hamısından pis nifrət və ikrah emosiyası qavranılır. Emosiyaların qavranılmasının dəqiqliyinə, diktorun emosional vəziyyətləri, nitqi ötürmək qabiliyyəti, habelə auditoriyanın səriştəsi təsir göstərir. *A.A.Borisova* insanın emosional vəziyyətinin, nitqin intonasiya çalarlarına görə, müvəffəqlik dərəcəsinə öyrənirdi. Göründüyü kimi, dinləyicilər üçün bu hətta intonasiyaların, kəlmələrin məzmunu ilə möhkəmləndirilməsi halında belə istənilən qədər çətin bir məsələdir. Müəllif tərəfindən emosional vəziyyətin qavranılmasının dəqiqliyinə görə təsir edən iki faktor müəyyən edilmişdir: təəssüratların fərqləndirilməsində insanların fərdi səriştəsi və təqdim edilən emosiyaların modallığı. Şadlıq emosiyası hər vaxt yaxşı təyin edilirdi; ondan sonra heyrət emosiyası gəlirdi; hamısından pis-hər şeylə maraqlanmaq vəziyyəti təyin edilirdi. Etinasızlıq, təəccüb, inciklik, kədər və həyəcan emosiyaları isə təyin edilmə dərəcəsinə görə orta mövqə tuturdu. Müsbət emosional vəziyyətin indifferent (laqeydlik) və

mənfi emosional vəziyyətə nisbətən daha yaxşı tanınmaya meyilli olduğu müəyyən edilmişdir. Nitqə görə emosiyaların tanınması qabiliyyəti şəxsiyyətin xüsusiyyətlərindən xeyli asılıdır. F.V.Korenova və V.X.Monerov müəyyən etmişdilər ki, senzitiv, həyəcanlı, kövrək, fərasətli, təmasda ehtiyatlı olan adamlar nitqə görə emosiyaları daha yaxşı tanıyırlar.

Modallığına görə müxtəlif olan emosional vəziyyətlərin ekspressiv əlamətlərinin təsvirində fərdi seçimliliyin, habelə ekspressiv “verbal etalonların” tiplərinin öyrənilməsinə çoxlu tədqiqatları həsr olunmuşdur. Alınan nəticələr ona əsas verir ki, insanlar emosiyaların tanınması zamanı aralarında ən çox tətbiq edilən məhdud sayda ekspressiv vahidlərə yönümlüdürlər. Şadlığın ekspressiv ifadəsində “gülümsəmə”, “gözlər ışıldayır”, “ümumi canlanma”; təəccüb emosiyasının ekspressiv ifadəsində “qaşların dartılması”, “ağızın açılması”, “sual dolu baxışlar”; nifrət emosiyasının ekspressiv ifadəsində “tərs təbəssüm”, “soyuqanlı baxış”, “ağızın sallanması”; qəzəb emosiyasının ekspressiv ifadəsində “qaşların çatılması”, “dodaqların tamamilə büzüşməsi”, “sifətin əyilməsi”; əzab emosiyasının ekspressiv ifadəsində “dodaqların sallanması”, “gözlərdə kədər olma”, “hıçqırıq”; qorxunun ekspressiv ifadəsində “gözlər böyüyür”, “ağız açıla qalır”, “sifətin donuqluğu”, “titrəmə” və s. mimik vəziyyətlər müşahidə olunur. Aparılmış tədqiqatların təhlili ona aşağıdakı nəticələrə gəlməyə imkan verdi:

1) hər bir fərd ekspressiya əlamətlərini cəmləyərək, məhdudlaşdırılmış yığma diqqət yetirir;

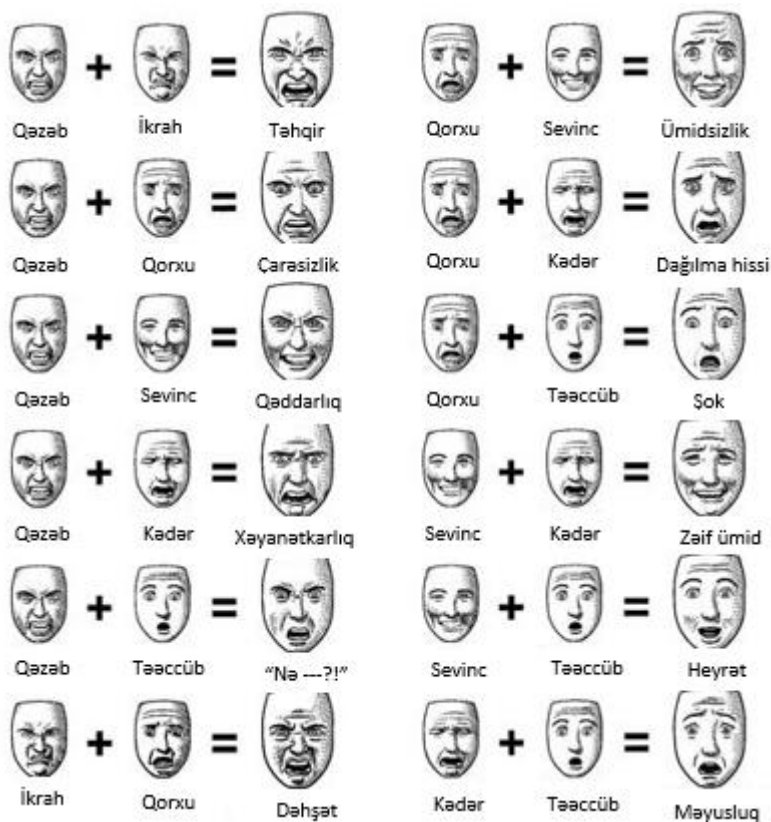
2) ən çox etalonlara mimikaya aid olan əlamətlər qoşulur;

3) təsvirlər bir qayda olaraq tipik əlamətlərdən ibarətdir;

4) təsvirlərdə qeyd edilmiş ekspressiv davranışın elementlərinin arasında münasibətlər vəziyyətin modallığından asılıdır;

5) ekspressiv davranışın seçilmiş elementləri məlum təsnifata uyğundur: mimika, pantomimika, jestlər, intonasiya, vegetativ dəyişikliklər;

6) ekspressiyanın "verbal etalonlar" strukturuna müəyyən vəziyyətlərdə olan insanın ünsiyyətini xarakterizə edən fikirlər daxil olur - "şəxsiyyətin koqnitiv xüsusiyyətləri".



Şəkil 4.9. Müxtəlif emosiyaların mimikalara görə cəminin təsviri

Ünsiyyət üzrə partnyorun "ünsiyyətlik" dərəcəsini xarakterizə edən əlamətlərin təsvirlərinin yaranması onu göstərir ki, vəziyyətin tanınması üçün başqa insanlara onun münasibəti nöqtəyi-nəzərindən insanın davranışının qiymətləndirilməsi

əhəmiyyətli. Pantomimika ilə bağlı əlamətlər insanın jestlərində, əsasən də sevinc, qorxu və qəzəbin təsvirində qeyd edilir. "Şəxsiyyətin koqnitiv xüsusiyyətləri" nifrət və əzabın təsvirlərinə daha tez-tez daxil edilir. Ekspressiv davranışın qalan elementləri əhəmiyyətli dərəcədə daha az qeydə alınır.

Beləliklə, üz ifadəsi verbal ifadə standartlarında əks olunan vəziyyətlərin ifadəsində əsas işi yerinə yetirir. Eyni zamanda, qorxu emosiyasını əks etdirən şəkillər tez-tez təəccüb kimi şərh edilir. Bu şərhlərin simptomları birbaşa işarələrə daxildir, lakin qorxu motor fəaliyyəti ilə xarakterizə olunur və heç bir təəccüb yoxdur. Buna görə də pantomimik əlamətlərin olmaması qorxunu müəyyənləşdirməyi çətinləşdirir. Sevinc və qəzəb emosiyaları stenik affektlərə aiddir, hansılara ki, hərəkətedici fəallıq məxsusdur və bu xarakterik təsvirlərdə öz əksini tapmışdır.

Bu vəziyyətlərin üz ifadələri həddindən artıq dərəcədə həzz və narazılığın ekstremal dərəcəsinə uyğundur və digər ifadə formalarına bənzəmir. Başqa insanın emosiyalarının müəyyən edilməsi çoxlu amillərlə, xüsusilə qiymətləndirilmənin, həmçinin tanınmanın fərdi xüsusiyyətləri ilə təyin edilir. Belə ki, inkişaf etmiş qeyri-verbal intellektə malik olan, emosional cəhətdən fəal, özündən çox ətraf mühitlə əlaqə saxlayan insanlar emosiyaları daha yaxşı dərk edirlər. Həmçinin ətrafdakı insanlarla əlaqə yarada bilməyən, yuxarı yaş həddinə və inkişaf etmiş fikri tərəkürə malik olanlar mənfi emosional halları daha yaxşı tanıyırlar. Mənfi emosiyaya meyilli olan şəxslərin emosiyalarını müəyyən etmək çətinidir, çünki onlara öz emosiyalarının ifadəsini gizlətmək xasdır. Belə bir nəticəyə gəlinir ki, nə qədər insan öz emosional ifadəsinə nəzarət etməyə meyillidirsə, onun emosiyalarını başqa şəxsin anlaması bir o qədər çətinidir. İnsan nə qədər müsbət emosiyalar keçirməyə meyilli olsa, nə qədər az öz emosiyalarına nəzarət edə bilirsə, kənar şəxslər tərəfindən bir o qədər asan anlaşılır.

V FƏSİL

Emosiyaların tədqiqi metodları

5.1. Fizioloji göstəricilər və emosiyaların diaqnostikası

Emosiyaların yaranması fizioloji parametrlərin dəyişməsi ilə bağlı olduğundan təbiidir ki, tədqiqatçıların meyli bu və ya digər emosional halın mövcud olmasını diaqnostik baxımdan tədqiq edən obyektiv göstəricilərə əsaslanır.

Vegetativ göstəricilər arasında ürəyin yığılma tezliyi, arterial təzyiq, dəri qalvanik reaksiyası istifadə olunur. *L.B.Yermolayeva-Tomina* qeyd edir ki, emosiyalar zamanı dəri qalvanik reaksiyası zaman baxımından bələdləşmə reaksiyasından daha uzun müddətli olur. Düzdür bəzi şəxslərdə emosional reaksiyaların qalan digər əlamətlərində (üzün qızarması, ürək döyüntülərinin artması, gözün yaşarması və s.) qalvanik reaksiya qeyd olunmaya da bilər.

O.V.Ovçinnikova və *N.İ.Nayenko* emosional gərginliyi ölçmək üçün əl barmaqlarının dərisinin hərərətindən istifadə etmişlər. Onların nöqtəyi-nəzərinə, barmaqların hərərəti emosional gərginliyi operasional (əməliyyat) gərginlikdən fərqləndirməyə imkan verir: birinci halda temperatur aşağı düşür, ikinci halda yüksəlir. Bunun nə dərəcədə doğru olduğunu söyləmək çətinidir. Belə ki, belə bir dinamika emosiyaların işarəsindən asılıdır: qorxu və depressiyada temperaturun aşağı düşməsi, müsbət emosiyalarda isə qalxması ilə müşayiət olunur.

Y.M.Zabrodin və başqaları tərəfindən müvəqqəti intervalların qiymətlərinin köməyi ilə situativ və şəxsi həyəcanlılığın qiymətləndirilməsi metodu işlənib hazırlanmışdır. Burada iki göstərici hesablanır: orta nisbi səhv münasibət kimi hesablanır:

$$n = \frac{S-O}{O},$$

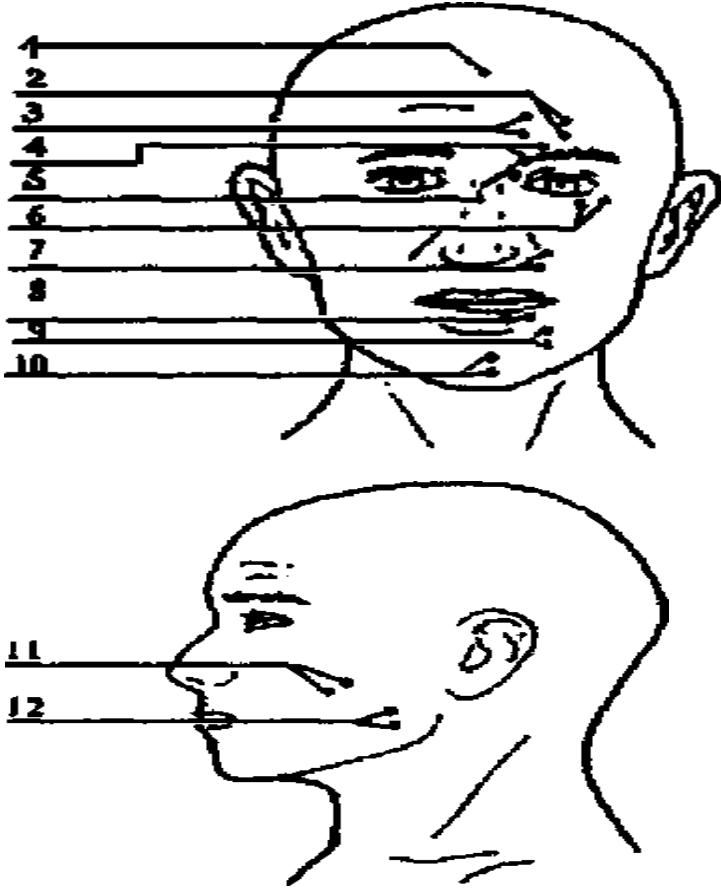
Burada O-müvəqqəti intervalın obyektiv müddəti, S-subyektiv qiymətidir.

Standart kənara çıxma (sıqma-σ) nisbi orta səhv qiymətin verilmiş intervallar blokunda səpələnməsidir. Səpələnməmiş σ minimal dəyişikliklər oblastında olan orta səhvin qiyməti və işarəsi şəxsi həyəcanlılığın səviyyəsini bildirir: nisbi səhvin səpələnməsinin artması və orta səhv göstəricisinin verilmiş oblastdan kənara çıxması situasiyaya aid həyəcanlılıqdan mühakimə yürütməyə imkan yaradır. σ-nın artması ilə müşayiət olunan səhvin azalması situasiyaya aid həyəcanlanmanın azalmasından, σ-nı və səhvin eyni zamanda artması isə onun çoxalmasından bəhs edir.

Sifətin ifadəsinə görə, emosiyaların diaqnostikasının elektromioqrafik metodları işlənmişdir (üz ekspressiyasının ölçülməsi).

P.Ekman və U.Frizen FACS (Facial Action Coding System) “üz əzələlərinin aktivliyinin kodlaşdırılması sistemi” – adlanan metod işləyib hazırlamışlar. Metod on il ərzində üz əzələlərinin anatomiyasının öyrənilməsinə əsaslanmışdır. 41 hərəkət vahid ayrılmışdır ki, bunlardan 24-ü ayrı-ayrı üz əzələlərinin reaksiyasını, 20-si isə qrup halında olan əzələlərin işini əks etdirir. Hər vahidin öz nömrəsi var və onlar nəinki statistik, həm də dinamik göstəricilərlə təsvir edilmişdir. Sistemdə eyni zamanda hər bir əzələnin aktivliyinin başlanğıc və son anı qeyd olunmuşdur.

Bu metodikanın tətbiq olunması göstərdi ki, mənfi emosiyalar zamanı (qorxu, qəzəb, kədər, ikrah) bütün üz əzələlərinin cəmi 41 %-i aktivləşir. Bu zaman əzələlərin elektrik aktivliyinin səviyyəsi emosiyaların yaşanılmasının dərinliyi ilə müəyyən mənada uyğunlaşır. İkrah zamanı aktivləşən üç əzələ qeyd olunmuşdur: biri üst dodağın mərkəzi hissəsini qaldırır, o biri burun qanadlarını qaldırır və gərginləşdirir, üçüncüsü burun-dodaq büküşünü dərinləşdirir. Emosional yaşantının işarəsi iki əzələnin aktivliyi ilə müşayiət olunur: böyük almacıq sümüyü və qaşların çatılması (qaşqabağını tökmək).



Şəkil 5.1. Əsas mimik (üz) əzələlərin aktivliyinin yazılması üçün elektrodların yerləşməsi

1 - *M. Ground- Alın sahəsi*; 2 - *M. Lateral Frontalis –Yan alın payı*; 3 - *M. Medial Frontalis-Orta alın payı*; 4 - *M. Corrugator Supercilii –Alın dərisi ortasında qırıxıqlıq yaradan əzələ, qaş çatıcı əzələ*; 5 -*M. Depressor Supercilii / Procesus- Qaşların içəri hissəsinin aşağı çəkici və burun kökü dərisi üzərində eninə qırıxıqlar yaradan əzələ - incə uzun əzələ*; 6 - *M. Orbicularis Oculi (Pars orbital) – Gözün çevrə əzələsi*; 7 - *M. Levator Labii Superioris-Üst çənə sümüyünün frontal çıxıntısı*; 8-*M. Orbicularis Oris Inferior - Ağız girişini çevrələyən əzələ lifləri*, 9 - *M. Depressor Anguli Oris- Ağız kənarının aşağı çəkici iş görən əzələ*; 10 - *M. Mentalis- Alt çənə sümüyü*; 11 - *M. Zygomaticus Major- Almacıq sümüyü*; 12 - *M. Masseter – Üst çənə sümüyü*.

Birinci əzələ aktivləşəndə xoşbəxtlik, ikincisi isə kədər yaşantısı ilə müşayiət olunur.

Üz əzələsinə görə (qaşların çatılması, çeynəmə və almacıq əzələləri) dörd emosiya fərqləndirilir: qəzəb, kədər, qorxu, sevinc. Sevinc isə əksinə, bu əzələnin güclənməsi ilə əlaqədardır. Qaşların çatılması qəzəb və kədər zamanı artır, sevinc və qorxu zamanı azalır. Çeynəmə əzələsi qəzəb və sevinc zamanı aktivləşir, kədər və qorxuya reaksiya vermir.

Məlumdur ki, emosional proseslər öz ifadəsini həm xaricdəşəxsin davranışında, həm də onun şüurunda, orqanizmində tapır. Burada əsas diqqət emosiyaların davranışda təzahürünə, daha dəqiq desək, emosional proseslərin fizioloji təyinedicilərinə və onların öyrənilməsi yollarına yönəlidir. Emosional ekspressiya verbal və ya qeyri-verbal davranışda təzahür edir. Verbal davranışda bu, şifahi (və yaxud linqvistik) və paralingvistik (intonasiya, tembr, pauza, məqsəd aydınlığı, intensivlik və tezlik) formalarda fərqlənir. Öz növbəsində, qeyri-verbal davranışda mimik (sifət) və pantomimik (bədən, poza və jestlər) komponentləri fərqləndirilir. Təbii ki, psixologiyada ən çox diqqət daha qısa və məlumatverici indiqatora-mimik davranışa yetirilir. Bəzən pantomimik ifadədə, habelə, takesikanı da ayırırlar (fiziki əlaqə və proksemika) ki, bu da ünsiyyətin məkanı təşkilini təmin edir.

Dyuşenin təcrübələri, sonralar isə, Ceyms-Lange nəzəri-yyəsi insan orqanizmində emosional təzahürün təyinedicilərinin geniş sahədə axtarılmasını müəyyən etdi. Karl Lange özü təcrübəli bir həkim olaraq, oyanmada vozomotor və ürək-damar sisteminin xarakteristikasının birinci dərəcəli əhəmiyyətli olduğunu əmin idi. Həmin vaxtda, XIX əsrin sonlarında *Tarxanov* və *Fere* uğurla dərinin elektrokeçiriciliyinin eksperimentini keçirdilər və nəticədə yeni, bu günümüz üçün aktual olan emosional təzahürün indiqatorunu iki əsas formada: ovucun elektrik potensialının dəyişməsinin qeydiyyatı - *Tarxanov* effekti və dərinin müqavimətinin dəyişməsini qeyd edən - *Fere* effekti müəyyən edirlər. Vundt və Leman emosional vəziyyəti tənəffüsün tezliyi

və dərinliyi qeydləri əsasında öyrənilməsi ilə məşğul olmuşlar, amma 1920-ci ildə Luriya şifahi assosiativ reaksiya metodu əsasında əlaqəli motor reaksiya metodunu yaratmışdır.

Alimlər təkcə təcrübələri verməklə kifayətlənmir, onlar həm də emosional təzahürün fizioloji indikatorunun qeydə alınması üçün lazım olan aparatın yaradılmasında yaxından iştirak edirlər - Leypsikdə eksperimental psixologiyada ilk laboratoriya, sonra isə institutun yaranması psixoloji aparatların hazırlanması üçün xüsusi müəssisə - Simmerman tərəfindən həyata keçirildi. Vundt idrak proseslərini öyrənmək üçün enən ekranlı taxistoskopun və tənəffüs və nəbzın dinamikasını yazmaq üçün kimoqrafin (damarlardakı qanın təzyiqini ölçmək üçün cihaz) yaradılmasında yaxından iştirak etmişdir. Mosso, Kroneker və Leman su, Bine isə damarların qanla təchiz edilməsini öyrənmək üçün hava pletizmoqrafını, Marey, Mosso və Leman nəbzın dinamikasını qeydə alan sfiqmoqrafi, Marey isə döş qəfəsinin titrəyişini qeydə alan pnemoqrafi kəşf etdilər.

Belə qeydiyyət nəticəsində, nəbz və tənəffüs əyrisinin yazılmasını əldə etmək mümkün oldu, hansı ki, bu da sonralar Vundtun üçölçülü emosiya modelinə bənzər şərh olundu.

"Yangın" qışqırtısı altında yaranan qorxu hissi və yaxud ilana toxunarkən yaranan hiss zamanı Bine və Kurte ürək döyüntülərinin qəfil sürətlənməsini müşahidə etmişdilər ki, bunun nəticəsində də tənəffüs tezləşir və dərinləşir. Lakin eynilə bunun kimi güclü emosiyalar zamanı yaranan dəyişikliklər onları inandırır ki, emosiyaların fizioloji göstəricilərinin emosional vəziyyətinin intensivliyi onun keyfiyyətindən daha əhəmiyyətlidir. Elə həmin dövrdə də göstərildi ki, nəinki müxtəlif emosional vəziyyət fizioloji göstəricilər həddində eyni olur, hətta eyni emosional vəziyyət müxtəlif cür təzahür edə bilər. Beləliklə, insanlarda psixi pozuntuları öyrənən Dyuma sevincin iki növünü (1-damarların genişlənməsi, ürək döyüntüləri və tənəffüsün sürətlənməsi, qan təzyiqinin enməsi, 2-damarların daralması, ürək döyüntülərinin və tənəffüsün sürətlənməsi, qan təzyiqinin art-

ması), kədər in isə üç növünü (1-damarların daralması, ürək döyüntülərinin və tənəffüsün ləngiməsi və qan təzyiqinin enməsi; 2-eynilə əvvəlki kimi, amma qan təzyiqinin yüksəlməsi; 3-"aktiv kədər"-damarların daralması, ürək döyüntülərinin yüksəlməsi, qan təzyiqinin enməsi) ayırır.

Sonralar nəinki qeydiyyat texnologiyası (mexaniki və hidravlik aparatlar daha optik və elektrik cihazlarla əvəz olunur) məlum təkmilləşmənin daha düzgün metodu (necə ki, ayrı-ayrı indiqaatorlara, rəqs amplitudaları və tezliklərinə, eləcə də birlikdə görülən işlərin əsasında fizioloji aktiv kəmiyyət analizləri əmələ gəlib), həm də yeni təzahür təyinediciləri yarandı (dərinin, barmağın, bazunun hərərəti, harmonal neyrokimyəvi göstəriciləri-katexolaminləri-hər şeydən əvvəl adrenalin, noradrenalin beyinin bioritmləri və s.).

Baxmayaraq ki, artıq 1929-cu ildə Berqer beynin biocərəyanını təsvir edirdi (elektrik ritmik rəqslər), lakin 1949-cu ildə *Mequn və Morrutsin* retukulyar formasıyanın qıcıqlanma sisteminə aid olmadıqlarını kəşf etməklə emosional vəziyyətləri elektroensefaloqraf (EEQ) araşdırmalarının sürətli inkişafına gətirib çıxarır, burada da eynilə belə emosiyaların məşhur təyinedicilərindən, məsələn, dəri-qalvanik reaksiyalar (KQR), elektromioqramma (EMQ) və elektrokardioqramma (EKQ) istifadə olunur. Daha çox elektroensefaloqrafik araşdırmalarda çağırılmış potensiallar metodundan istifadə olunur, bu da beyin aktivliyinin orta dalğalarını göstərir. Bu metod tanış və ya tanış olmayan stimula cavab olaraq yaranan beyin aktivliyi prosesləri sahəsini və intensivliyini qiymətləndirmək imkanı verir. Beləliklə, əgər müşahidə iştirakçısının intellektual səviyyəsi yüksəkdirsə, tanış stimula cavab olan aktivlik zonası, tanış olmayan-dan genişdir.

Xüsusilə, müxtəlif psixi prosesləri müəyyən edən Donald Lindsli α -(alfa) ritimli depressiyanın sensor qıcıqlanması, diqqət, təəccüb və qorxu kimi emosional reaksiyalar EEQ-də bən-zərlik olduğunu qeyd edir. Lindsli həm də beyin kötüyünün re-

tikulyar formasiya neyronlarını oyanma və ləngimə proseslərində xarici (iradi) və daxili (qeyri-iradi) stimulla aktivliyi, eyni zamanda beyin qabığı strukturu və böyük yarımkürələr qabığının EEG-də amplituda, tezlik və sinxronluluğunun (iki və ya daha çox hadisənin vaxtca uyğunlaşdırılması) təzahürünü müəyyən etdi. Qıcıqlanma zamanı EEG-də amplitudanın enməsi zamanı tezliyin yüksəlməsi, qeyri-sinxronluluq qıcıqlanmanın azalması zamanı isə, sinxronluluğun, tezliyin və amplitudanın aşağı düşməsi baş verir.

Keçmiş sovet psixologiyasında göstərilir ki, xüsusilə sevinc emosiyasına üstünlük verən şəxslər özlərinə hesabat verməklə (üç təməl emosiyaları-sevinc qorxu və qəzəb), qəzəbi üstün tutan şəxslərdən fərqli olaraq α - ritminin daha çox təzahür tendensiyası və ləng EEG-yə malik olurlar.

Hesablama texnikasının, kosmik, tibbi və psixologiyanın inkişafı yeni datçiklərin yaranmasına səbəb oldu ki, bu da fasiləsiz rejimdə istənilən məsafədə, onun aktivliyini məhdudlaşdırmadan insanların emosional vəziyyəti haqqında məlumat ötürür və bundan da kosmonavtların, təyyarəçilərin və böyük sistemlərin operatorlarının vəziyyətlərinin yoxlanılmasında geniş istifadə olunur. Əsasən də, kəskin sıçrayış kompüterlərin kütləvi istifadə olunması zamanı baş verdi ki, bu da çox yer tutan laborator avadanlıqlardan qurtarıb, psixoloji laboratoriyanın şəraitinin adi bir yerə bənzəməsinə gətirib çıxardı.

Əgər hərbi və vətəndaş praktikasında emosional təzahürün obyektiv göstəricilərinin öyrənilməsi xidməti xarakter daşıyırdısa, klinik praktikada o artıq həm pozuntunun, həm də terapiyanın nəticələrinin qiymətləndirilməsi kimi hesab olunur. Bunun əsasında da stres və həyəcanlılıq kimi ümumi vəziyyətlərin diaqnostikasından bəhs edilir. Burada əsas yeri hələ Langenin vaxtında ürək-damar göstəriciləri tutur ki, məhz onlar nəinki həyəcanlılığın qısamüddətli dəyişikliyi, həm də ürək xəstəliyinin yayılmasına gətirib çıxaran uzunmüddətli yerdəyişmənin proqnozlaşmasına imkan verir. Müasir psixoloji tədqiqatlarda

emosiyaların ən populyar ürək-damar indikatorları ürək döyüntüləri və qanın sistolik və diastolik təzyiqi hesab olunur.

Müasir klinik psixofiziologiyada daha çox beyin aktivliyinin qeyd edilməsi prosesinin texniki cəhətdən öyrənilməsində daha müasir metodlardan istifadə olunur:

- 1) anqioqramma (angiograms)-toxumaların sıxlığının ikiölçülü şəklini verən, x-dalğalı elektromaqnit radiasiyalarının beyin damarlarında oyanmasının rəngli xəritəsini yaratmağa imkan verən xüsusi rəngin yeridilməsi;
- 2) kompüterləşmiş oxlu (aksial) tomoqrafiya - CAT scan (Computerized Axial Tomography), x dalğalarına əsaslanan, lakin mərkəzi oxa nisbətən beyin fəaliyyətinin ətraflı şəklinin verilməsinə imkan yaradılması;
- 3) pozitron şüalanmanın tomoqrafiyası-PET (the Positron Emission Tomography);
- 4) maqnit-rezonans tomoqrafiyası-MRİ (a Magnetis Resonance İmaging), hansı ki, bəzən NMR (a Nuclear Maqnetic Resonance) adlandırılır.

5.2. Nitqin təhlilinin köməyi ilə emosiyaların diaqnostikası

İnsanın emosional vəziyyəti haqqında məlumat nitq vastəsilə qəbul olunur. Bununla əlaqədar nitqin müxtəlif parametrlərinə görə diaqnostikası emosional vəziyyətin obyektiv metodlarının işlənilməsi üçün böyük praktik məna kəsb edir. Bu kimi metodlar V.İ.Qalunovun laboratoriyasında V.X.Manerovun iştirakı ilə hazırlanmışdır. Aşağıda göstərilən xarakteristikalar fərqləndirilir: hər period üzrə nitqin əsas tonunun tezliyi, əsas tonun tezliyinin intervalının dəyişməsi, əsas tonun kəsiyinin əyrisi. Bu göstəricilər danışanın emosional oyanıqlığının səviyyəsini müəyyən etməyə imkan verir.

Lakin fizioloji göstəricilərə görə emosiyaların keyfiyyətini (modallığını) təyin etmək olarmı sualı indiyədək alimlər tərə-

findən müzakirə olunur. Bir çox alimlər (Lazarus, Leeper, Olşannikova) hesab edirlər ki, emosional yaşantıların keyfiyyəti həmişə fizioloji göstəricilərin intensivliyi və reaktivliyi ilə təyin olunmur.

Bir sıra elmi işlərdə müxtəlif insanların eyni emosional vəziyyətə sırf fərdi reaksiyaları göstərilmişdir. A.Y.Olşanniko-vanın tədqiqatında göstərilmişdi ki, müxtəlif insanlarda eyni emosional hallar (məsələn, qorxu) ilkin vegetativ reaksiyadan üstün və yaxud əksik, çoxaldılmış və ya azaldılmış mənada müşayiət oluna bilər. E.Qelqorn və C.Lufborrou göstərirlər ki, elektrik cərəyanının zərbəsini gözləyərkən nəbz tezliyi və ya zəifliyi müşahidə oluna bilər. Müəlliflər insanları müşahidə edib nəticədə göstərmişlər ki, bomba daldalanacaqlarında gizlənən insanların bəziləri bomba partlayarkən ağarır, digərləri qızarırdılar. Bu onu göstərir ki, birincilərdə vegetativ sinir sisteminin simpatik şöbəsi, ikincilərdə parasimpatik şöbəsi üstünlük təşkil edir. Oxşar göstəriciləri qorxunu öyrənərkən *N.D.Skryabin* də əldə etmişdir. Qorxaq insanlarda ürəyin yığılma tezliyi həm artır, həm azalar. *N.M.Trunova* müşahidə etmişdir ki, mənfi emosiyalar yaşanarkən ürəyin yığılma tezliyi arta və azala bilər. Həmçinin müsbət emosional yaşantılar zamanı ürəyin yığılma tezliyi aşağı düşə bilər. Bu müəllifin qeydlərinə görə, dəri qalvanik reaksiyası həm müsbət, həm də mənfi emosional yaşantılarda artırdı.

Məlumdur ki, adrenalinin dəyişkənliyi, dərinin həssaslığı, tənəffüsün tezliyi və s. ən yaxşı halda müxtəlif emosional yaşantıların intensivliyini təmin edə bilər. Amma bu da həmişə mümkün olmur. Bu tədqiqatçının hansı fizioloji göstəricini seçməsindən asılıdır. *L.M.Abolin* müxtəlif emosiyaların fizioloji göstəricisi kimi Na və K ionlarının balanslarından istifadə etmişdir. İntensivliyindən asılı olmayaraq bu göstərici imtahanqabığı bütün yaşanan emosiyalarda (qorxu, qəzəb, sevinc) azalırdı.

Beləliklə, vegetativ göstəricilərin istifadə olunmasının diaqnostik çətinliyi ondan ibarətdir ki, eyni bir emosiya zamanı ve-

getatika (ürək döyüntülərinin tezləşməsi) müxtəlif tərəfə və həmçinin müxtəlif emosiyalarda eyni tərəfə yönəlir.

Əhəmiyyətli fiziki faktın icrasında qan dövranı, tənəffüs, daxili sekresiyanın hərəkətlərinin energetik təmin olunmasına yönəlmiş dəyişiklikləri fərqləndirmək lazımdır və ona görə də onlar hərəkəti aktivliyi emosional təbiətə malik vegetativ reaksiyalarda əvəzsiz müşayiət edir. Qeyd etmək lazımdır ki, bu ədalətli tələbi yerinə yetirmək elə də asan deyil, lakin mümkündür. Bunun üçün sakit halda müxtəlif emosional hallarda insanın fiziki iş icra edərkən yaranan vegetativ dəyişikliklərini müqayisə etmək lazımdır.

Polyak psixoloqu *V.Navrotska* qeyd etmişdir ki, start zamanı təcrübəsiz idmançılara nisbətən təcrübəli idmançılarda ürəyin yığılma tezliyi daha azdır. Lakin məşqçinin start qabığı dəyişiklikləri, hərəkətverici tempin variativliyi və diqqətin mərkəzləşməsi təcrübəli idmançılarda daha çox ifadə olunur. Emosional oyanmanın göstəricilərinin belə müxtəlifliyi onların seçimində diferensiaslanmış yanaşmanın vəçibliyini təsdiq edir.

O.N.Trofimov və həmkarları tərəfindən əldə olunan məlumatlar belə bir qənaətə gətirir ki, gimnastların yarışdan öncəki emosional oyanması sinir sisteminin tipoloji xüsusiyyətlərindən asılı olaraq fizioloji göstəricinin istiqamətliliyi müxtəlif ola bilər. Güclü sinir sistemə malik şəxslər öz emosiyalarını vegetatika ilə (ürək döyüntülərinin tezləşməsi ilə), zəif sinir sistemə malik şəxslər isə psixomotorika vasitəsi ilə ifadə edirlər. Ola bilər ki, güclü sinir sistemə malik gimnastlarda böyük vegetativ reaksiya özlərini daha yaxşı kontrol etməklə bağlıdır. Onlar xarici ekspressiv hərəkətləri özlərinə tabe edərək emosiyaları daxilə ötürürlər. Elə bu tədqiqatda göstərilmişdir ki, mütəhərrik oyanmaya malik gimnastların emosional oyanması ətalət oyanmasına malik olanlardan daha yüksək olur. Bu, R.Lazarusun tədqiqatlarını təsdiq edir. O, qeyd edir ki, eyni stres situasiyasında olan müxtəlif tədqiq olunanlarda nəbzın və arterial təzyiqin dəyişkənliyi fərdi xarakter daşıyır.

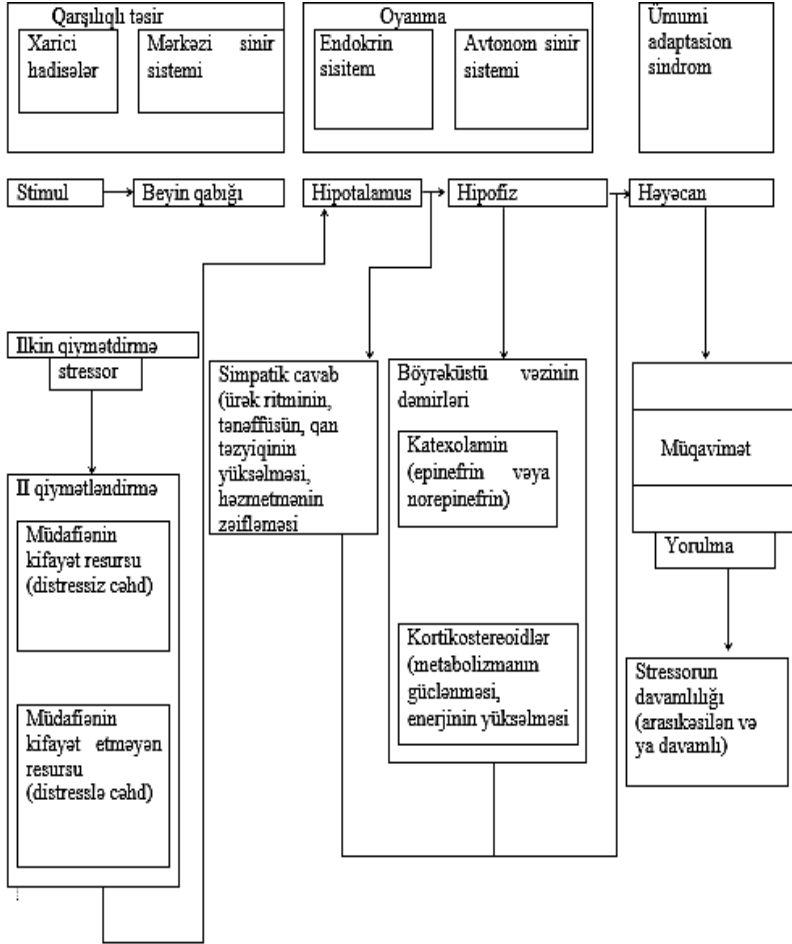
Heyvan və insanlarda eyniyyət təşkil edən hipofiz və heptalamus səviyyəsində bir sıra stres üzrə tədqiqatlar, 1960-cı illərdə stres reaksiyasını yalnız üzvi dəyişikliklərə aid edən Riçard Lazarusu vadar etdi ki, psixi qıcıqlandırıcılara (psixi stres) və yanğı və ya soyuma kimi dəriyə birbaşa təsir nəticəsində yaranan reaksiyalara (fizioloji stres) əsaslanan stres reaksiyaları arasında fərqləri müəyyən etsin. O, empirik olaraq öz eksperimentlərində sübut etdi ki, təhlükəyə fizioloji və davranış reaksiyası insanda təhlükəli təsir və özünümüdafiənin qiymətləndirilməsi (və yenidən qiymətləndirilməsi) prosesinin köməyiylə, xarici situasiya ilə qarşılıqlı təsirdə olan şəxsiyyətin strukturu ilə əlaqəlidir. Bu ona gətirib çıxarır ki, eyni stimullar müxtəlif reaksiya doğura bilər, daha doğrusu, stresi yarada və ya yaratmaya bilərlər. Lazarusun da qeyd etdiyi kimi, stimulin zərərliyi yalnız təsəvvür edilən ola bilər. Özünütəhlükəyə (məsələn, təsəvvür edərkən, əl buzlu suya salınır), oxşar olaraq fiziki stimulun təsiri ilə effektlərə nail olmaq olar və bunu stresin ümumi modeli ilə tanış olaraq yaxşı anlamaq olar.

Göründüyü kimi, modeldə də göstərilir ki, qiymətləndirmə və interpretasiya prosesləri xarici stimulun orqanizmə təsirini vasitələndirir, bu da onu bildirir ki, stimula fərd tərəfindən tamamilə transformasiya olunmuş (tanınmazlığa qədər) şəkildə təsəvvür edilə bilər. Bu modeldə potensial zərərli stimulyasiyadan müdafiə və ya onu aradan qaldırma resurslarının əhəmiyyətini qeyd etmək əsasdır. Bir çox psixoloqlar məhz bu resursu sosial dəstək səviyyəsi ilə yanaşı stressə zəiflik və ya qeyri-zəifliyin əsas amili hesab edirlər.

Syuzen Folkman və Riçard Lazarus Berkli də stresin aradan qaldırılma yollarının siyahısını-68 punktdan ibarət WC - ni (Ways of Coping checklist) işləmişlər ki, orada da stressogen situasiyanın aradan qaldırılmasının iki əsas strategiyası ayrılır:

- 1) problemə yönəlmiş (istiqamətlənmiş) aradan qaldırma (qarşılıqlı, sosial dəstək axtarışı, problemlərin planlı həlli);
- 2) emosionallığa yönəlmiş (istiqamətlənmiş) aradan qaldırma

(özünə nəzarət, məsafələşdirmə, pozitiv qiymətləndirilmə, məsuliyyətin qəbul edilməsi, qaçış). Bunlardan birincisi işlə, ikincisi isə sağlamlıqla bağlı problemlərin həllində istifadə olunur.



Şəkil 5.2. Folkman və Lazarusa görə stressin ümumi modeli.

Bəzi hallarda birinci strategiyayı qadınlardan daha çox kişilərdə istifadə edirlər, ancaq ikinci strategiyanın istifadəsində

heç bir cinsi fərq yoxdur. Müəlliflərin fikrinə görə, stressorlara çağırış kimi baxan və bu çağırışlarla başa çıxmaqda öz qabiliyyətlərinə əmin olan insanlar təsirdən daha az əziyyət çəkirlər.

Nyu-Yorkda *Artur Stoun və Con Nili* gün ərzində problemlərin həlli haqqında açıq suallardan ibarət alternativ metodika işlədilər ki, bunun nəticəsində də səkkiz maneəni aradan qaldırma stili ayrıldı:

- 1) yayınma;
- 2) situasiyanın yenidən müəyyənlənməsi;
- 3) birbaşa hərəkət;
- 4) katarsis;
- 5) qəbul;
- 6) sosial dəstək axtarışı;
- 7) relaksasiya;
- 8) din.

Onların fikri ilə razılaşaraq *Qerşon Breslav* qeyd edir ki, kişilər birbaşa hərəkətlərdən qadınlara nisbətən daha çox istifadə etməyi üstün tuturlar, yayınma, katarsis və sosial dəstək axtarışını isə daha az dəstəkləyirlər. İnsanların stressogen situasiyanı necə qiymətləndirməsi və müəyyənləşdirməsi onların bu problemi hansı yolla həll etməyin mümkünlüyü ilə bağlıdır. Bir qayda olaraq, insanların əksəriyyətində aradan qaldırma stili daimi xarakter daşımır, stil seçimi isə problemin xarakterindən asılı olaraq yaradılır.

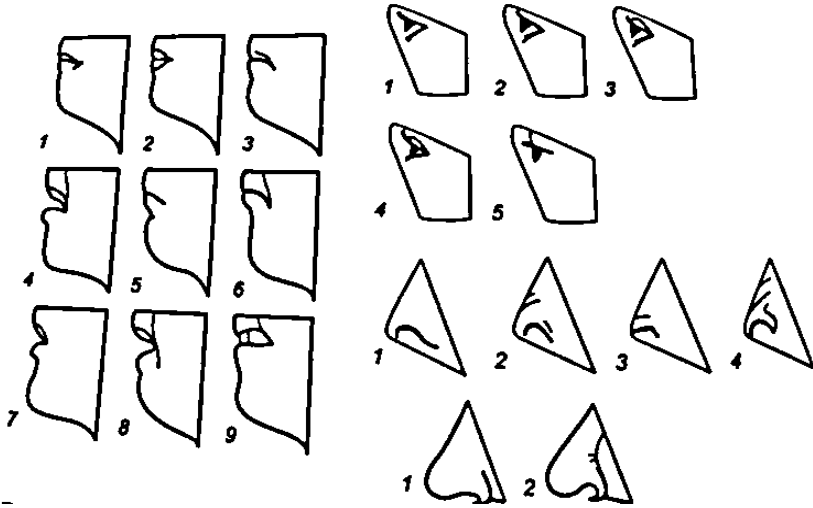
Qısamüddətli (avtomobil tıxacı şəklində gözlənilmiş frustrasiya kimi) və uzunmüddətli stressorların (yaxın insanın ölümü, xoşagəlməz iqlim və s.) mümkün müvəffəqiyyətlə aradan qaldırılması strategiyası və adekvat stili zamanı stresin mövcud enməsi təsəvvür edilir. Öz növbəsində, məlumdur ki, artrit kimi xəstəliklə qarşılaşan insanlar istənilən meydana çıxacaq problemə əvvəldən hazırlıqlı olmaq üçün bu xəstəlik haqqında fəal məlumat toplayaraq problemə-yönelmiş aradan qaldırmanın hesabına stresin xeyli enməsinə nail olmuşlar. Eyni zamanda həyat yoldaşları arasında xoşagəlməz münasibətlərdən doğan ev stresi fikir ayrılıqlarını onların inkar etməsi ilə heç də azalmayacaq.

5.3. Emosiya və ekspressiv davranışın öyrənilməsi metodları

Aydındır ki, niyə emosional təzahürün məhz xarici ifadəsi elmi tədqiqatın birinci və əsas obyektinə olub. Darvin və Ceyms-Langedən sonra emosiya tədqiqatçılarından heç biri emosional sferanın empirik tədqiqatını aparmamışlar. Son seçimi qeydiyyat və yaxud fizioloji indikatorlar (hansı ki, bunu Vundtdan başlayaraq çox tədqiqatçılar etmişdilər) və yaxud emosional həyatın mimik və yaxud pantomimik meydana gəlməsi (hansı ki, bunu Titçenerdən başlayaraq çoxları etmişdilər) təşkil edir. Doğrudur, Vundtun Leypsiqdəki birinci psixoloji laboratoriyasında ekspressiv metod kimi üzvi reaksiyalar (əsasən də tənəffüs və nəbzın ifadə dərəcəsinə) öyrənilmişdir. Eləcə də şəxs özü öz vəziyyətini necə qəbul edir və ona emosional yanaşır ya yox. Sonralar isə psixoloqlar emosional ekspressiyadan - əsasən də üz ekspressiyasından istifadə etməyə başladılar.

1920-ci illərdə E.Borinq və E. Titçener sifətin emosional ifadəsini onun ayrı-ayrı hissələrinin şəkilləri ilə müəyyən edirdilər. Onlar alman anatomu T.Pideritin 1859-cu ildə hazırladığı sxematik rəsmlərdən istifadə etmişdilər. Hansı ki, hesab edilirdi ki, üz əzələləri hiss orqanları ilə əlaqəli işləyir və stimulun qavranılmasını asanlaşdırır və ya çətinləşdirir. Alimlər uzun ayrı-ayrı hissələrinin bir-birini qarşılıqlı əvəz edən təsvirlərini mimik ifadənin 360 sxemini almışlar. Lakin müxtəlif emosiyaların tanınmasında düzgün cavabların sayı elə də çox olmamışdır - 26-57% arası.

Öz növbəsində Danlep şəkillərin yuxarı və aşağı hissələrində eyni adamın müxtəlif vəziyyətlərində təsvirini verir, həm də A vəziyyətində gözlərin ifadəsi, B vəziyyətindəki ağız ifadəsi ilə cəmlənir və yaxud əksinə.



Şəkil 5.3. Pideritə görə üz cizgiləri

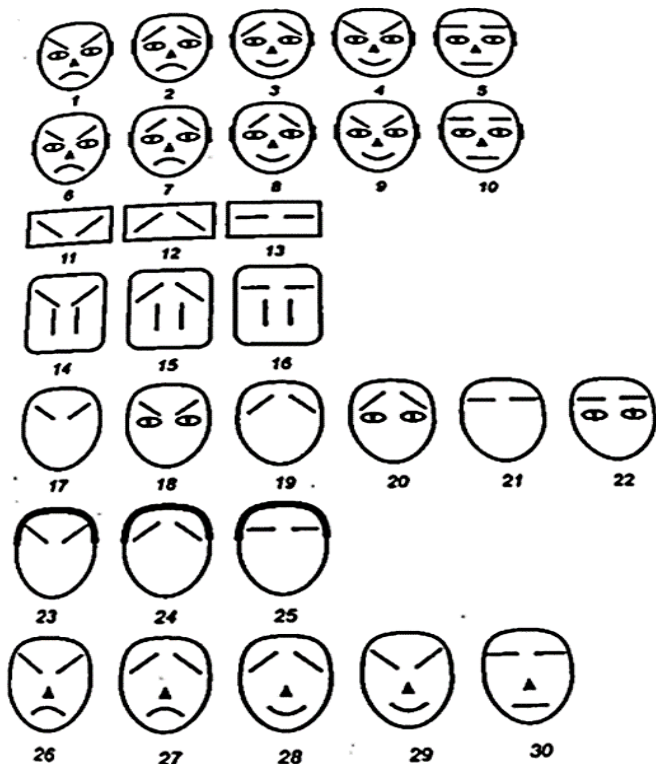
Ağız: 1) normal; 2) incə; 3) kədərli; 4) çox narazı; 5) tərs; 6) tərs və narazı; 7) diqqətcil; 8) narazı və diqqətcil; 9) hirsli və lağ edən;

Gözlər: 1) normal; 2) tez özündən çıxan; 3) diqqətcil; 4) çox diqqətcil; 5) diqqətsiz, azmış baxış;

Qaşlar: 1) normal; 2) diqqətli; 3) narazı və yaxud fikirli; 4) xoşagəlməz hansısa şeyə diqqət;

Burun: 1) normal; 2) xoşagəlməz hansısa şeyə diqqət

Maraqlıdır ki, müasir psixologiyada emosiyalar üzün ayrı-ayrı elementlərinin eksperimental öyrənmədə rolu (xüsusilə qaşlar), emosional vəziyyətin sürəti və dəqiqlik identifikasiyası öyrənilir. Üz kontekstində və ondan ayrı qaşların çoxpilləli araşdırmalarında göstərilir ki, qaşların V-vəziyyətli tanınmasının sürətinin artmasını o halda göstərir ki, onlar üz kontekstində təsvir edilir, ondan kənarında isə bu o qədər də vacib deyil (Tipples, Atkinson, Young).



Şəkil 5.4. Qaşların üz konteksti və ondan kənarında yerləşməsindən asılı olaraq emosional vəziyyətin identifikasiyasının 7 eksperimentdə stimül materialı (Tipples, Atkinson, Young, 2002).

Müxtəlif emosiyaları göstərən aktyorların şəkilləri heç də az məşhur olmadı. Xüsusən də Frua-Vittmanın şəkilləri yaxşıdır. Məhz onun əsasında məşhur iki oxlu dairəvi şkalanın əsası qoyulmuşdur: həzz-qeyri həzz, diqqət-etinasızlıq (Woodworth, Schlosberg).

Şults təcrübə keçirdiyi şəxslərdə emosiyaları və ona müvafiq emosiogen vəziyyəti şəkillərlə yaratmağa cəhd edirdi, lakin Lendis və Danlep emosiogen situasiyaları laboratoriyalarda (qəfil siqnal səsi, tapancadan atəş, iştirakçılara ilbizi dağıtmaq və s. təklif olunur) yaradırlar.

1950-ci illərin əvvəllərində *Frijdanın* rəhbərliyi ilə keçirilən eksperimentlərin birində iştirakçılardan xahiş olunur ki, kinoplonkaya çəkilməmiş emosiyaların spontan təzahürünün azad interpretasiyasını versinlər. İştirakçılar əsasən tipin çox sözlü təsvirini verirlər: "Siz ona hansısa qəmgin hekayə danışsınız", o elə görünür ki, elə bil hansısa vahiməli bir şey görür və s. Yəni emosional ifadələrin təsviri kontekstual (mətnin mənacə bitmiş olan hissəsi) xarakter daşıyır. Buradan da Frijda belə bir nəticə çıxarır ki, emosiyaların tanınması-şəxsə təsir edən vəziyyətin qismən xarakterizə edilməsidir.

Belə azad təsvirin başqa aspekti müxtəlif atributiv xarakter tiplərinə calanır: "Onun qəddar baxışları var", "Onun üzünün soyuq ifadəsi var", "O, partlayış vəziyyətindədir" və s. Buradan da Frijda başqa bir nəticə çıxarır ki, emosiyaların tanınması-şəxsin mümkün hərəkətlərinin və yaxud mümkün reaksiyasının qismən qabaqcadan seçilməsidir.

Belə azad təsvirin sonuncu aspekti həyəcanın təsviri ilə bağlıdır: "Onun daxili vəziyyəti elədir ki, bilmir nə etsin". Burdan da Frijda növbəti nəticəni çıxarır ki, emosiyaları tanıma-qismən də olsa, şəxsi təcrübə imkanları terminində başqa adamın vəziyyətinin təsnifatı deməkdir.

Nəticədə, həmin "sözlü yarlıklar", hansı ki, iştirakçılar üçün obyektlər üzərindəki müşahidələr emosiyaların ifadəsində istifadə olunur, bu imkanların bütün yığılına ötürülür. Şlosbergin ardınca ona oxşar Frua-Vittmanın (62 aktrisanın şəkilləri "Nelli" və "Djeroma"-nın 68 aktyor şəkilləri seriyasından istifadə olunur, həmçinin, emosional ifadənin bipolyar şkala ilə qiymətləndirilməsi (40 şkalalı növ-"idarə olunan və idarə olunmayan", "laqeyd (qoşulmamış) - qoşulmuş", "aqrəssiv-mehrəban", "təbii-süni" və s.). Faktor analizdə (Varimax) Frijda 5 emosiya ifadəsini alır:

- a) xoş olmayan-xoş;
- b) emosional intensiv-kontrol və ya laqeydlik;
- c) müstəqillik və asılılıq;

- ç) təbiilik və sünilik;
- d) diqqət və marağın olmaması.

Eyni zamanda *Osqudun* klassik metodikasından da istifadə olunur (100 xarakter cizgisi emosiya ilə siyahıdan hər bir ifadənin xarakteristikasının tərtibi). Frijda 18 faktor aldı ki, bunların da başlıca 10-u aktyorlar üçün ümumi çıxış edirdi, lakin ikinci dərəcəlilər fərqləndirilər. Klaster analiz nəticəsi kimi emosiyaların özünəməxsus ierarxiyası təsvir olunur, hansı ki, bütün emosiyalar üçün ümumi intensivliyin, xoşluğun və aktivliyin və yaranmış diqqətliliyin dərəcəsinin meydana çıxması, eyni zamanda digər xarakteristikalar nəzərdən keçirilən emosiyalar qrupunun spesifikasiyası kimi meydana çıxır.

Frijdaya görə, üz ekspressiyasının ölçülməsində istifadədə söhbət fərqli münasibətləri qiymətləndirən, süni həтта statik şəkillərdən gedir. Bu da daha çox emosional hadisələri fərqləndirməyə imkan verir. Baxmayaraq ki, adətən bu, reallıqda mümkün deyil. Belə ki, faktorlu təhlil heç olmasa on faktor və ya on səkkiz faktor verir, hansı ki, onların çoxu bipolyardır. Frijdaya görə, emosional eksperimentlərin mürəkkəbliyi və müxtəlif mənalılığı, situasiya haqqında informasiya olmadan emosiyaların tanınmasının çətinliyini göstərir.

Çox nadir fenomenoloji araşdırmalarda Djoel Devits özünəməxsus izahlı lüğət yaratmaqla, emosiyalarda güzəran anlayışlarında insanların bu və ya başqa emosiyalar deyəndə nə başa düşüldüyünü əsas götürmüşdü (Davitz). "Kritik epizod" texnikasını istifadə etməklə (bu əsas və spesifik hissədən ayrılma, hansı ki, verilən emosiya və vəziyyəti təsvir etmək üçün vacib və kafidir-müasir ədəbiyyatda belə yanaşmanı prototip adlandırılır) və təsvir olunmuş fazalar siyahısında *Devits* hər 50 iştirakçıdan 50 müxtəlif emosional vəziyyəti təsvir etməyi xahiş edir və hamı tərəfindən qəbul edilən o xüsusiyyəti götürür. Həmin xüsusiyyətlər iştirakçıların 1/3 hissəsi tərəfindən qəbul olunur. Nəticədə o, 50 əlamət aşkar edir, hansı ki, 4 əlamət əsasında 12 klasterə bölünmənin köməkliyi ilə müəyyən edilir.

Devitsə görə, klasterlər və emosiyaların mənasının ölçülməsi

Parametrlər	Klasterlər		
Aktivləşdirmə	Aktivləşdirmə	Hipoaktivləşdir- mə	Hiperaktivləş- dirmə
Yanaşma	Obyektə doğ- ru hərəkət	Obyektdən hərə- kət	Obyektə qarşı əks hərəkət
Qedonistik ton	Komfort	Diskomfort	Gərginlik
Bacarıq	Gücləndirmə	Kompitentsizlik- narazılıq	Qeyri-adekvat

Birinci üç ölçmə çox tanışdır əvvəllər də rast gəlinib, dördüncü ölçmə isə davamlı davranışda konstruktiv və yaxud destruktiv göstəricilər hesab olunur.

Sosial bacarığın göstəricilərindən biri də həmsöhbətin itirilməsinin ekspressiv "oxunması" və onun aktual vəziyyətinin başa düşülməsi, maraqlı məsələlərə qarşı fikir yürütməkdir. Əgər daha tipik və qabarıq tiplər götürülsə, bu zaman identifikasiya daha asan olur, nəinki onu real həyatda müəyyən etmək daha çətindir. Hələ elm aləminə gəlməmişdən əvvəl XX əsrin əvvəllərinə qədər bu məsələləri fiziognomika tələb edirdi.

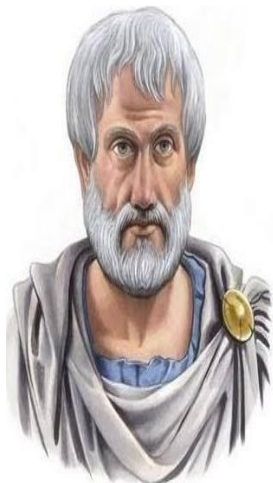


Şəkil 5.5. Emosiyaların üz ekspressiyası

Elmə qədərki dövrdə fizioqnomika insanların xarakterinin, rolunun öyrənilməsi iddiasında idi və özünün əsas məqsədini insanların xarici görünüşü və ilk növbədə üzünə görə psixoloji xüsusiyyətlərinin təsviri kimi qoymuşdur. "Fizioqnomika" termini yunan dilindən tərcümədə "fizio" - təbiət, "qnozis" - fikir, dərk etmə, yəni xarici əlamətlərinə görə xarakterin dərk edilməsi məharətidir. Fizioqnomika ənənələri hələ ta qədimə, antik və orta əsr müəlliflərinə gedib çıxır.

Aristotel fizioqnomikanı insanların vəziyyətini və daxili aləminin tanınması və heyvanların xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi kimi qəbul edirdi. O, özünün "Heyvanların təbiəti" əsərində üz cizgilərini ümumiləşdirib emosional vəziyyətin öyrənilməsi ilə yanaşı çətin hisslərin təyin edilməsi və xarakter cizgilərini də ona əlavə etmişdir (Aristotelin fikrincə, düzxətli qaşlar-başıaşağılığı, aşağıda yerləşən qaşlar-paxıllığı, qaçan gözlər-əmin olmama, hərəkətsiz gözlər isə xeyirxahlığı xarakterizə edir). Məhz bu işlər XX əsrə qədər insan xarakterini öyrənmək üçün nümunə idi.

Fizioqnomikanın daha çox yayılması XVI-XIX əsrə qədərki dövrdə xüsusi yer tutur. Fizioqnomikanın inkişafının ən yüksək zirvəsi *Qasper Lafaterın* "İnsanların fizionomiya ilə tanınması məharəti" işi hesab olunur, bunun işlənmiş tam variantı isə Pa-



Aristotel (e.ə. 384 – 322) - Qədim yunan filosofu, klassik yunan fəlsəfəsinin Sokrat və Platondan sonra üçüncü nümayəndəsidir. Aristotel Frakiyanın Stagira şəhərindən idi. Platonun tələbəsi olmuşdur. Aristotel kateqoriyalar və çevrənin qavranılması (idrak) prosesi barəsində də özəl düşüncələrlə çıxış etmişdir. O hər şeyin mahiyyətinin izahını vermək üçün kateqoriyaları (yun. κατηγορία – ittiham, xassə, deyim) tətbiiq etmişdir. Kateqoriyalar hər bir anlayışın, ifadənin, həqiqətin ən ümumi və sadə formasıdır ki, onların əsasında bir tərəfdən digər anlayışlar (idrak kateqoriyaları), başqa tərəfdən isə dərk edilən obyektlərin gördüyümüz varlıq formaları (varlıq kateqoriyası) ortaya çıxır.

risdə 1835-ci ildə XIX əsrin ən çox satılan işlərindən olmuşdur. Q.Lafaterın işindən çənə nahiyəsinin əsasında xarakterin təsvirinə həsr olunmuş bir fraqment göstərilir:

a) kəsici dişlərə görə simmetrik yerləşən və mərkəzi yuxarı qalxan çənə - ailə həyatına meyillilik, özünə bənzər insanı tapma cəhdi (evliliyə sadıqlıq);

b) çənənin yuxarıdan aşağı iki hissə paycığa bölünməsi - sevimli olmaq arzusu;

c) dördbucağa oxşar enli çənə - əks cinsi təmin etmək cəhdi (qadınlarda özlərindən aşağı səviyyəli kişilərə ərə getmək);

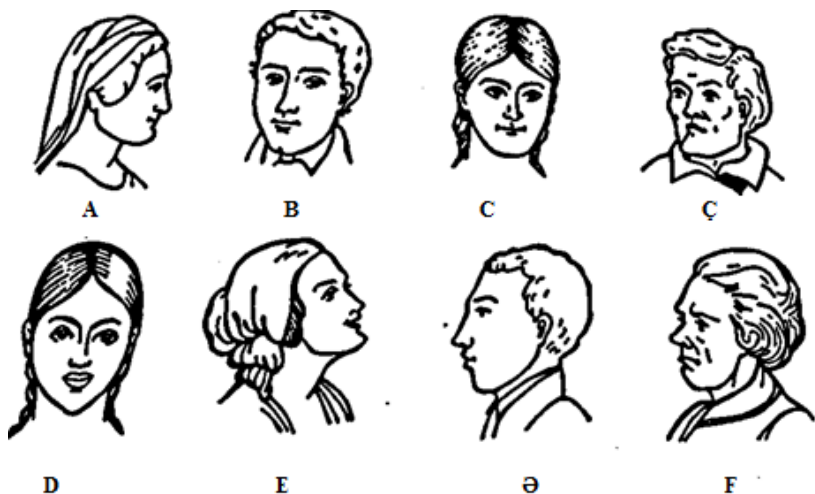
ç) iri, qabağa gələn çənə - cəsarət, xəstə həssaslıq (şiddətli sevgi və zor tətbiqi, qısqanclığa meyillilik);

d) aşağı iti çənə (ətli və hissiyyətli dodaqlarla birləşdirilir) - alovlu sevgi və əzizlənməyə meyillilik;

e) iti qabağa çənə - intim münasibətlərə cəhd;

ə) yastı, uzanmış çənə - özbaşınalıq və tərslik əlamətidir;

f) çənənin alt dodaqaltı sahəyə yoğunlaşması - başqasının gözəlliyi və uğurlarına qısqanclıq və paxıllıq.



Şəkil 5.5. Lafaterə görə, çənənin quruluşu əsasında xarakter tipləri

Bir şey də var ki, eksperimental fiziologiya və psixofizikanın inkişafı ilə əlaqədar olaraq, XIX əsrin sonu XX əsrin əvvəllərində bu cür empirik tədqiqatlara əsaslanılmamış, belə mücərrəd ümumiləşdirmələr geniş kütlələr arasında cəlbədiciliyini itirmiş və mötəbər olmayan kimi qiymətləndirilməyə başlanmışdı.

Fizioqnomikaya marağın bərpası Dyuşenin eksperimental tədqiqatları arasında baş verdi, hansı ki, o, üz əzələlərinin əsas qruplarını ayırd etmiş və onların süni elektrostimulyasiyası zamanı müxtəlif emosional vəziyyətlərdə iştirakını qeyd etmişdi. Üzün eksperimental tədqiqatları arasında bu günə qədər “Dyuşen təbəssümü” geniş yayılmışdır, yəni üzdə sevinc ifadəsini təmin edən böyük almacıq və aşağı orbital (göz ətrafı) əzələlərdə elektrostimulyasiya ilə əlaqədar yaranan süni təbəssüm sonrakı tədqiqatlarda hər iki əzələ qrupunun iştirakı ilə yaranan təbii təbəssüm də belə adlandırılmağa başlandı. Dyuşenə görə, mimika - göz yaşları-"xoşagəlməz" hiss, yuxarı dodaqların dördkunc əzələlərinin yığılması, peşmançılıq-burunun piramidayabənzər əzələlərinin yığılması, gülümsəmə-böyük almacıq və aşağı orbital əzələlərin yığılmasıdır.

XIX əsrin sonu XX əsrin əvvəllərində yaşayıb, fəaliyyət göstərmiş psixoloq İvan Sikorskə görə: "Üz əzələləri nazik və hərəkətli orqana xidmət edir, hansı ki, müxtəlif daxili vəziyyətlər ilə aydın, ayrılıqda və aşkar əks olunur ki, ümumi güzəran və elmi məsləklərə görə üz qəlbın aynasına çevrilir" (83. s.525).

Bununla belə, elmi psixologiya çoxdan yalnız hazırki emosional vəziyyətin diaqnostikası ilə məhdudlaşan üz ekspressiyasının dəyişməz xarakter cizgiləri ilə əlaqələndirilməsi fizioqnomikanın cəhdlərindən imtina edib. Fizioqnomikanın təsiri XX əsrin psixologiyasında, xüsusilə Kreçmer-Şeldonun xarakter tipologiyasında izlənilir. Gündəlik praktikada yüksək sosial (emosional) komponentləri olan insanlar bu vəziyyətlərin intuitiv qiymətləndirilməsi əsasında müvafiq adamların onun həm söhbətlərinə münasibəti və müvafiq situasiyalarda məqsədi əsasında nəticələr çıxarırlar.

Emosiyaların üz ekspressiyasına görə tanınması. Fizioloq-nikanın uğursuzluqları psixoloqlara aşağıdakı zərurətdən çıxış etməyə imkan verir:

a) iddianı aşağı saldırmaq və indiki emosional proses və vəziyyətin diaqnostikası ilə kifayətlənmək;

b) diaqnostik baxımdan daha düzgün və həm də eyni zamanda diaqnostikanın ekoloji valentli formalarını işləyib hazırlamaq.

Yuxarıda qeyd edildiyi kimi, Niko Frijdanın eksperimentinə əsasən, emosiyaların identifikasiyasına qeyd edilənlər daxildir:

a) şəxsə təsir göstərən situasiyanın xarakteristikası;

b) mümkün fəaliyyət və yaxud şəxsin mümkün olan resurslarının qabaqcadan sezilməsi;

c) şəxsi təcrübə və imkan terminləri başqa adamların vəziyyətlərinin təsnifatı.

Emosiyaların identifikasiyasının üz ekspressiyasına əsasən dörd əsas metodik variantı:

1) elə də çox olmayan emosional sözlərin (6-10 söz) arasından birini məcburi seçmək ("standart metod");

2) elə də çox olmayan (6-10) emosional şkalalar dəstəsindən hər ifadəni ayırd etmək;

3) hər ifadəni öz bildikləri kimi qeyd etmək üçün iştirakçılara imkan vermək;

4) hər biri bu və ya digər emosional hadisə və situasiyanı göstərən sözləri hər hansı qısa hadisələrlə əlaqələndirmək ("Deşilla metodu).

Üz ifadəsi və identifikasiyanın daha yüksək dəqiqliyini hələ Dyuşenin təcrübələrində təsvir olunan üç qrup üz əzələlərinin funksiyasının xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla onların aktivliyinin obyektiv qiymətləndirilməsi üçün mümkün ifadələrin kodlaşdırılması metodu FAST (Facial Affect Scoring Technique) vasitəsilə əldə olunmuşdu. Bu metodun işlənməsi zamanı üz iki horizontal xətt üzrə üç hissəyə bölünür:

a) alın və qaşlar sahəsi (10 müxtəlif əlamət cəmlənir, qaşların qalxması və enməsi bir yerdə);

b) göz və gözətrafi sahə (8 əlamət, yuxarı göz qapağının küncünün yuxarı qalxması kimi);

c) ağız və burun sahəsi (10 əlamət, yuxarı dodağın yuxarı qalxması kimi) (şəkil 4.6.a).

Cədvəl 5.2

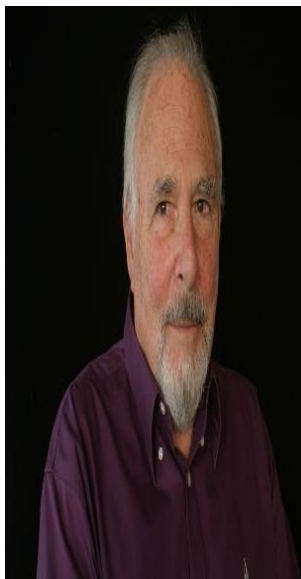
Qarışıq salınan iki emosiyanın müqayisəsi - qorxu və təəccüb

Qorxu	Təəccüb
1.Qaşlar qalxıb və çatılıb. Qırışıqlar yalnız alının ortasında var.	1.Qaşlar hündürə qalxıb və dəyirmiləşmişdir. Horizontal qırışıqlar bütün alında kəsişir.
2.Yuxarı göz qapağı elə qalxır ki, skleranı görmək olur, aşağı isə yuxarı qalxır və gərginləşir.	2.Yuxarı göz qapağı qalxıb, aşağı isə elə düşüb ki, gözün quzehli qişasından sklera görünür.
3.Ağız açıqdır, dodaqlar isə gərginləşib və gərilir.	3.Ağız açılıb, dodaqlar və dişlər aralanıb, ağız ətrafında gərginləşmə yoxdur.

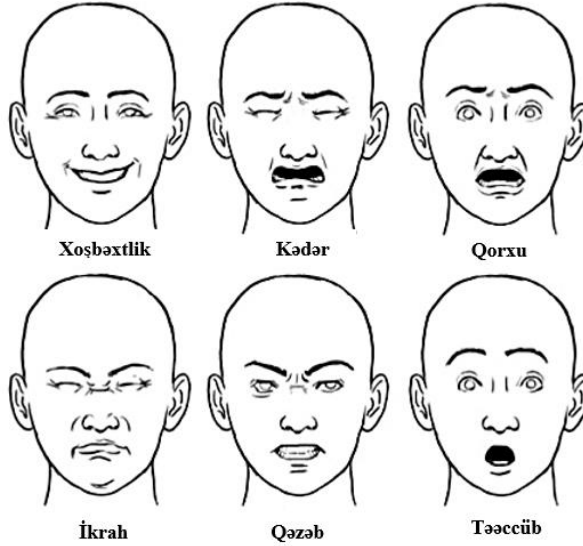
1970-ci ildə Kaliforniya Universitetində *P.Ekman* tərəfindən qısa adı FAST (Facial Affect Scoring Technique) olan metod hazırlanmışdır. Testin altı emosiyanın hər biri üçün üz ekspresiyasının fotoetalonlarının atlası var: qəzəb, qorxu, kədər, ikrah, təəccüb, sevinc. Hər bir emosiya üçün fotoetalon üçün üç hissəsinə görə üç fotoqrafiya ilə təsvir edilmişdir: qaşlar-alın, göz və göz qapaqları və üzün aşağı hissəsi.

Tədqiq olunan cinayətkarın fotorobotunun yaranması zamanı iştirak edən müstəntiq emosiyanın fotoetalonlardan biri ilə oxşarlığını axtarır. Bununla belə, üz-hədəfin ifadəsi FAST şəkil-dəstəsindəki etolonla müqayisə əsasında hər hansı şifahi qiymətlə eyniləşdirilir.

FAST - 6 təməl emosiyası ifadəsinin elementlərini ona daxil edərək ekspressiya analizini keçirməyə imkan verir (Ekman, Friensen). Burada standartlaşmış  akill r dəstəsi xüsusilə qiymətli hesab olunur və təkrarlanma, intensivlik, cins, irqi m nsu-biyy t (JACFEE proyektində), dizayn, işıqlandırma faktorları-nın neytrallığını təmin edir. Sonralar FAST-ın əsasında emosio-nal ekspressiyanın seçilməsi u un yeni prosedura FACS (Facial Action Coding System) yaradıldı ki, bu da hər emosiya u un spesifik  z əzələlərinin u  əsas qrup aktivliyinin qeydə alınması üzərində qurulmuşdur, hansı ki, bu emosional ekspressiyanın dinamik xarakteristikasını statistik baxımdan qiymətləndirməyə imkan verir (Ekman, Friensen). Sonralar FACS-ın əsasında Okser "Baby Facs" sistemi işlənib hazırlandı ki, bu da hətta uşaqlarda da emosiyaları fərqləndirməyə imkan verir.



Pol Ekman (15 Fevral 1934), amerikan psixoloqu. Ekman 15 ya ındayk n Çikaqo Universitetinə getmiş, orada Freyd v  psixoterapi ilə maraqlanmış, daha sonra Nyu-Yorkdakı Adelphi Universitetində klinik psixologiya üzrə doktoranturanı bitirmişdir. San-Fransisko, Kaliforniya universitetlərinə getmiş v   z ifadələri üzərində araşdırmalara başlamışdır. Ekman o zamanlar heç ara dı-rılmamış olan bir sahənin-emosiyaların psixologiyasını daha dərindən öyrənilməsinə başlamışdır. Ekmana görə, emosiyalar ümumi-likd   u urumuzun onların varlığını f r  etməsindən əvvəl başlayırlar. Ekman altı təməl emosiya-qəzəb, nifrət, qorxu, sevinc, kədər v  t  c bb  ayırd edib və bu emosiyaların hər yerdə görülməsi s babi ilə psixoloji v ziyy timizd  əsas olmalarının vacibliyi nəticəsinə gəlir.



Şəkil 5.7. FAST və FACS metodikasına görə, mimiki emosional reaksiyanın öyrənilməsi. Üzün üç hissəsi ayrı-ayrılıqda fiksə olunur və qiymətləndirilir (Ekman).

Araşdırmaların nəticələrinə əsasən, baxmayaraq ki, azad qeyd etmə metodunun standart metodla müqayisədə diskret emosiyalar arasında düzgün identifikasiyası aşağı səviyyədədir, eyni zamanda bu səviyyə müxtəlif mədəniyyətlərdə təsadüfi tanımanı üstələyir, bu da 5-10 yetərincə universal anadangəlmə üz ifadəsinin itməsini bildirir, hansı ki, müxtəlif mədəniyyətlərdə eyni mənəni verir, lakin bu da "təməl" emosiyalarının universal olduğunu sübut etmir.

Psixoloqların əksəriyyəti tərəfindən bu, Darvinin insanın, primatlar və başqa heyvanlar aləminin nümayəndələrinin emosional həyatının bioloji mexanizmlərinin təkamül nəzəriyyəsinin sübutu kimi qəbul olundu. Burada bir şeyi qeyd etmək lazımdır ki, bioloji əlamətlərin qoyuluşunun qəbul edilməsi heç də bioloji determinantların xüsusiyyətlərini və emosional-iradi proseslərin tanınmasını göstərmir. İnsanın danışma qabiliyyəti

anatomik-fizioloji proses kimi təmin olunur, lakin konkret şəxsin nitqini müəyyən etmək bundan yox sosializasiya prosesindən asılı olacaq.



Şəkil 5.8. Beş təməli emosiyaların təbəqələr üzrə ifadəsi (yuxarıdan aşağı - qəzəb, nifrət, sevinc, kədər, təəccüb)

Sonunda qeyd etmək lazımdır ki, bu və ya digər "təməli" emosiyaların tipik və prototipik ifadəsinin keyfiyyəti daha ifadəli ekspressiv forma kimi qəbul olunur, hansı ki, buna tez-tez tanınamış surətlərin tipikliyinə indeks kimi baxılmasına da imkan verilir. Eyni zamanda bu məqamda Kerrola və Rasella prototipik ifadənin həqiqətdə çox tez yaranmaması hipotezasını təsdiq edir (Karrol, Russell).

Üzdə olmayan əlamətlərə görə emosiyaların tanınması. Emosiyaların səs əsasında tanınması üzrə aparılan tədqiqatların (bir qayda olaraq müxtəlif emosiyaların aktyor audiotəsvirində qulaq asılması əsasında) cavabları 50%-ə qədər olur ki, bu da təsadüfi tanınmanın nəticəsindən xeyli yüksəkdir. Bu mövzuda az sayda keçirilən kross-mədəni tədqiqatlar göstərir ki, emosiyaların vokal ifadəsini bu dili bilməyən, başqa mədəniyyət təmsilçiləri də tanıya bilir. Bu arqumentlərin olması emosiyaların səs və ən əsası intonasion ekspressiv xarakteristikasının universal xarakter daşmasıdır. Heyvanlarda qəzəb, düşmənçilik və hakim olma vəziyyəti adətən kobud və uca səslə ifadə olunur, eyni zamanda qorxu və köməksizlik vəziyyəti - yüksək nazik səslə ifadə olunur ki, bu da insan emosiyalarının səsle müşayiətini xatırladır.

Sovet kosmik psixologiyasında və psixolinqvistikasında emosional vəziyyətin paralinqvistik xarakteristikasının kompleks tədqiqatları keçirilmişdir. Nəticədə belə yüksək səslə və tezlikli vahidləri audioyazı əsasında identifikasiya etmək üçün müəyyən formatlar ayırd edilmişdir: intonasiya, temp və başqa paralinqvistik indiqatorların analizi və əsasən emosional vəziyyəti (sevinc, qorxu, incəlik, təəccüb, etinasızlıq, qəzəb, qəm, nifrət, həya, inciklik və s.). Düzdür, kontekstdən kənar təkcə dəqiq emosional fraqmentlər neytraldan seçilir, vəziyyətin tam dəqiq diferansiasiya olunmuş diaqnostikası üçün isə əlavə informasiya lazımdır.

Poza və jestlər daha az öyrənilməsinə baxmayaraq, etnoqrafiya və antropologiyada Avropa mədəniyyətinə xas olan poza və jestlərə aid xüsusilə, üzü əllə örtmək və barmaq şıqqıldamaq kimi çoxsaylı nümunələrə rast gəlmək olar. Çox vaxt tədqiqatçılar nitqi müşayiət edən əl hərəkətlərini təsvir etməklə məhdudlaşırıdılar, amma qeyd etmək lazımdır ki, davranışın bütün qeyri-verbal xarakterik kompleksi emosional vəziyyəti ifadə etmək üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Emosiya psixologiyasının sərhədlərindən xeyli uzaq olan Ekman və Frizenin təsnifatı, hansı ki, beş tərzdə bədən hərəkətini fərqləndirir və böyük populyarlıq əldə etmişdir:

1) "emblemlər" - konvensial jestlərdir, hansı ki, mədəniyyətdə tam müəyyən edilmiş ekvivalenti var, məsələn, razılıq və narazılığın ifadəsi;

2) "illüstrasiyalar" - verbal məlumatı təkmilləşdirən hərəkətlər (məsələn, müəyyən olunmuş yerə qədər yolu başa salanda);

3) emosiya və kommunikativ aktların göstərilməsi - ekspressiv hərəkətlər, hansı ki, sərbəst və qeyri-sərbəst ola bilər;

4) "requlyator" ("idarə edən") - öz bədənini idarə edən və başqa adamın fəaliyyətinin nəzarətini təmin edən hərəkətlərdir;

5) "adaptatorlar" - diskomfortu aradan qaldıran, ümumi şəraitdə minimuma endirilən və xüsusi şəraitdə maksimuma qaldırılan hərəkətlərdir.

Xüsusilə, 16 yaşlı yeniyetmələrin anaları ilə diad (ikili) qarşılıqlı təsirin tədqiqatları göstərir ki, əvvəlcədən üzə çıxarılan ixtilafın müzakirəsi prosesində təbəssümün tezliyi və müddəti nitqi müşayiət edən hərəkətin tezliyi, anaya baxışların tezliyi qızlarda üstünlük təşkil edir. Elə burada da, bağlılığın müxtəlif tiplərinə malik olan şəxslərin bədən hərəkətlərinin və emosional ekspressiyasının müqayisəsi keçirilmişdir ("təhlükəsiz", "qurtarılan" və "qeyd qalan"). Güman edildiyi kimi, "təhlükəsiz" və "qurtarılan"la müqayisədə kommunikativ-ekspressiv hərəkətlərin və nitqin işarələrinin uzun müddətli olduğu ifadə edilmişdir. Eyni zamanda "qeyri təhlükəsiz bağlılıq" qruplarının hər ikisi ilə müqayisədə anaya baxışlarda daha tez gərginlik işarəsi göstərilmişdir. Ümumiyyətlə, "təhlükəsiz"lərdə kommunikasiyanın inkişafına yönəlmiş müsbət emosiyaların və hərəkətlərin ifadəsinə tendensiya duyulur. Ünsiyyət tormozlanmasına yönəlmiş neqativ emosiya və hərəkətlərin ifadəsinə ümumi tendensiya üstünlük təşkil edir.

CARAT – *R.Bak* tərəfindən işlənmiş metodikadır. Bu metodika insanı əhatə edən mühitin məzmunca müxtəlif olan səhnələrinə baxarkən onun reaksiyası əks olunan slaydların təqdim edilməsindən ibarətdir. Slayda baxarkən tədqiq olunan insan hansı səhnəni müşahidə etdiyini tapmalıdır.

Ekspressiv məlumatları “oxumaq” qabiliyyətində böyük individual variasiyaları nəzərə alaraq, Rozental kolleqaları ilə birlikdə qeyri - verbal işarələrə qarşı hissiyyat testi – PONS (teh Profile of Nonverbal Sensivity) hazırlanmışdır. Bu testlə insanın səs intonasiyası, sifətin və bədən hərəkətlərinin mənasının anlaşılması qabiliyyəti qiymətləndirilir. Testin təlimatı filmə baxışdan ibarətdir, hansında ki, aktyor və aktrissalar "silinmiş" frazalarla müşayiət edilir (sözləri ayırmaq üçün ton və ritmlər aradan götürülmüşdür). Sonra müşahidəçi mümkün olan iki interpretasiya variantlarından birini verir. Bir qayda olaraq qadınlar bu testdən keçərkən daha böyük göstəricilər əldə edirlər, lakin müstəsna hal kimi professionallarda (psixiatr, psixoloq, müəllim, aktyor və s.) fərq hiss olunmur.

PONS testi (qeyri-verbal həssaslığın profili) ekspressiyanın müxtəlif elementlərində təqdim olunmuş 220 davranış fraqmentindən ibarətdir. Tədqiq olunan insanın ekspressiv davranışının müşahidə edildiyi fraqmentə aid olan iki verilmiş variantdan birini seçməlidir. O, insanlar arasında bağlılığın dərəcəsini müəyyən etməli, qısqanclığın təzahür olunma aralarını və s. qeyd etməlidir. Testin çatışmayan cəhəti qiymətlərin meyarının yüksək qeyri-müəyyənliyindən ibarətdir. Bu testin imkanlarından istifadə edərək *D.Arçer* SİT testini (stiyativ-interaktiv məsələlər) yaratmışdır. Test əvvəlki metodikalardan onunla fərqlənir ki, burada nümayiş etdirilən material qismində məişət səhnələrinin videoyazıları istifadə olunmuş və onların başa düşülməsi meyarlarının dəqiq adekvatlığı tapılmışdır. Məsələn, tədqiq olunan 2 - 4 insanın qarşılıqlı fəaliyyəti olan videoyazıya baxmalı, onların münasibətlərinin modallığı haqqında suala cavab verməlidir. Sonralar SİT testi ilə uyğun gələn, lakin texniki cəhətdən daha təkmilləşmiş olan İPT testi (İntepersonal Percepcion Task -şəxsiyyətlərarası qavrayış üzrə məsələlər) işlənib hazırlanmışdır. Burada müxtəlif yaşda olan insanların dinamik, spontan ekspressiv davranışı təqdim olunur.

Tədqiqatlar göstərmişdir ki, qeyri-verbal davranış təbiidən

daha çox qəfildən olan davranış kimi qavranılır. Aktyor tərəfindən təsvir edilmiş üz ekspressiyasını qeyri-professional tərəfindən edilən təsvirə nisbətən daha dəqiq tanımaq olur. Qeyri-verbal davranış dinamik təsvirləri (kino-vidieofilmlər) statistik təsvirlərdən (foto, sxem) daha müvəffəqiyyətlə şərh olunur. Bütün üz ekspressiyasına görə anlamının adekvatlığı onun ayrı-ayrı fraqmentlərinə görə anlamadan xeyli yüksəkdir. Burada P.M.Yakobsonun da qeydini nəzərə almaq lazımdır ki, hər növ sxematik ifadələr ekspressiyanın qavranılmasının qanunauyğunluqları haqqında bəzi təsəvvürləri yaratsa da, insanın sifətinin canlı ifadəliliyi “dili”nin real zənginliyinin açılması vaitəsi deyil.

Valideynlər tərəfindən körpələrin üzündə emosiyaların tanınmasının öyrənilməsi üçün R. Emde və K. İzard - İ FEEL PICTURES (Mən şəkilləri hiss edirəm) metodikasını işləmişlər. Bu metodika Sankt-Peyterburq Universitetində (R.J.Məhəmmədrəhimov) aprobasiya edilmişdir və bir yaşlı uşaqların üzünü və çiyinlərini göstərən 30 rəngli fotosəkildən ibarətdir. Şəkillərdə təbii şəraitdə bir müəyyən emosiyaları və eləcə də qarışıq emosiyaları keçirən uşaqların üzləri təsvir edilmişdir. Tədqiq olunana şəkllə baxmaq və cavab blankında uşağın keçirdiyi emosiyaları yazmaq təklif olunur. Daha sonra tədqiq olunan xahiş olunur ki, uşağın emosional halına daha çox uyğun gələn təsviri boş şkalada “emosional oynama” və “emosiyanın işarəsi” şkalalarının kəsişdiyi nöqtəni qeyd etsin. Şkala -- 4 dən +4 ə qədər balı əhatə edir. Əgər tədqiq olunan emosiyaların təyin olunmasında böyük çətinlik çəkirsə, şəkildə təsvir olunmuş emosiyaların siyahısı ona verilir. Tədqiq olunanların cavabları bu kateqoriyalar üzrə müəyyən edilir.

- 1) təəccüb;
- 2) maraq;
- 3) sevinc;
- 4) razılıq;
- 5) passivlik;

- 6) kədər;
- 7) utancaqlıq;
- 8) günah;
- 9) ikrah;
- 10) qəzəb;
- 11) dərd (distress);
- 12) qorxu.

Digər kateqoriyalar “acdır”, “pis əhval”, “qəşəngdir” cavabları aid edilmişdir.

Eyni zamanda V.A.Labunski tərəfindən “Emosional halların ekspressiyasının əlamətlərinin verbal təsbit edilməsi” metodu işlənib hazırlanmışdır. Bu metod sosial persepsiya sahəsində psixoloqlar tərəfindən geniş istifadə olunan sözlü portret metodunun modifikasiya olunmuş variantıdır. Verilən metodika üzrə tapşırığı həll edən tədqiqatın iştirakçısından başqa bir insanın ən müxtəlif xüsusiyyətlərini təsvir etmək tələb olunur. Tədqiq olunanın qarşısında altı emosional halın ekspressiv əlamətlərini təsvir etmək məsələsi qoyulur: sevinc, qəzəb, ikrah, qorxu, təəcüb, əzab. O, başqa insanın emosional halının tanınmasında əsaslandırılmış ekspressiv əlamətləri söyləməlidir.

Labunski qeyd etdiyi kimi, ekspressiv davranışın təhlili məqsədyönlü, əlamətlərin aşkar edilməsi ilə dərk olunaraq həyata keçirilmir. Ekspressiv davranışın xüsusiyyətlərinin tanınmasını dəqiqləşdirmək üçün etalonların öyrənilməsi motor, ekspressiv davranışın kinestetik imitasiyası və ya ekspressiyasının qrafik təsvirləri metodları maraqlıdır. Ekspressiv davranışın motor imitasiyası etalonun eksteriorizasiyasının üsulu kimi daha təbiidir, onu təhlil etmək çətindir. Ona görə bu halda da tədqiqatçı psixi halların kinestetik etalonlarını təhlil etmək məqsədilə hərəkətlərin dilini verbal dilə çevirməlidir.

Bununla əlaqədar olaraq ekspressiv davranışın etalonlarının diaqnostikası məqsədi ilə Labunski tərəfindən “Emosional halların ekspressiyasının əlamətlərinin qrafik təsbit edilməsi” metodu hazırlanmışdır. Verilən metod ekspressiv davranışın ob-

razların dilinə keçirilməsidir. Lakin bu halda etalonların eksteriorizasiyasında spontanlıq yoxa çıxmır. Tədqiqatçının təsbit edilmiş obraza bir neçə dəfə müraciət etmək, ekspressiv davranışın konkret əlamətlərini, invariant uyğunluğunu müəyyənləşdirmək və müqayisə etmək imkanı olur.

Metodun əsasında sərbəst qrafik assosiasiyanın üsulu olan - piktoqramma durur. Bu metod ona görə seçilirdi ki, piktoqramma öz xarici xarakteristikasına görə tanıma üçün təqdim olunmuş ekspressiyanın təsəvvürlərinə yaxındır (piktoqramma da ekspressiyanın təsəvvürüdür). Ona görə də piktoqramma spontan olaraq formalaşır və aktualizasiya edilir. Bu da müəyyən mənada sosial-psixoloji etalonların formalaşmasına və aktualizasiya edilməsinin təbiətinə uyğun gəlir.

Ekspərimentdə tədqiq olunan söz yığımı, onların mənası və məqsədi təqdim olunur. Söz yığımına altı emosional halı ifadə edən anlayış daxildir: sevinc, qəzəb, təəccüb, ikrah, əzab, qorxu. Sözlərin oxunmasında interval 10 saniyə olur. Vaxtın az olması daha öncə formalaşan obrazların təsvirini verməyə, hazır sxemləri və əlaqələri aktualizasiya etməyə və nəticədə deyilən anlayışlarla onları uzlaşdırmağa vadar edir. Psixi halın “təsvir”inə ekspressiyanın elementlərinin aid olacağı istisna olunmur. Məsələn, sevinc sözünə cavab olaraq günəş təsvir edilə bilər. Lakin belə tip qrafik assosiasiya psixi təzahürlərlə onların xarici təzahürü arasında dəqiq əlaqənin olmamasını, sosial-perseptiv etalonun hələ müəyyən edilmədiyini təsdiq edir. Əgər qrafik obraz ekspressiv davranışın elementlərinin daxil edilməsinə əsaslanırsa, ona eksteriorizə olunmuş sosial-perseptiv etalon kimi, ayrılmış əlamətlər sisteminə isə əsasında psixi halların tanınması həyata keçirilən simptomokompleks kimi baxmaq olar. Bu eksperiment fərdi xarakter daşıyır. Ekspressiyanın verbal portretlərinin təhlilində olduğu kimi piktoqramma da ekspressiyanın qrafik təsvirlərinin təhlilinin vahidi kimi ekspressiv əlamət olaraq qəbul edilmişdir.

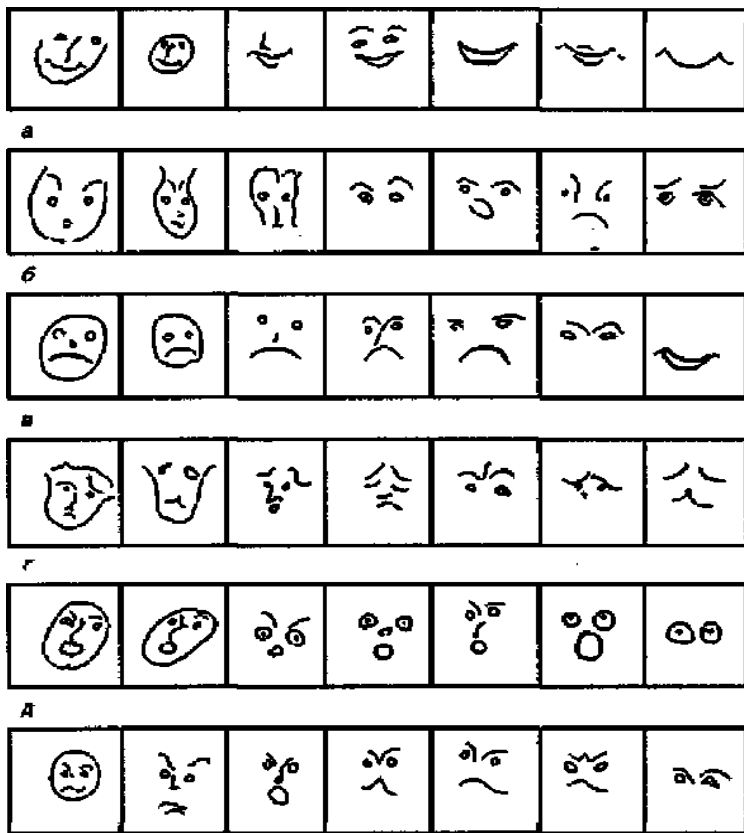
Labunski təxmin etmişdir ki, tədqiqatda eyni məqsədlə iki

metoddan istifadə (ekspressiyanın əlamətlərinin verbal və qrafik təsbit olunması) onunla şərtlənir ki, hər bir metod nəinki bir-birini tamamlayır, hətta ekspressiv vəziyyətin etalonları haqqında təsəvvürlərimizi genişləndirir, dəqiqləşdirir və məlumatlar əldə etməyə imkan verir. Verbal təsvirdə subyekt tərəfindən dərk olunan əlamətlər təsbit edilir. Lakin etalona nəinki dərk olunub seçilmiş əlamətlər, həm də subyekt tərəfindən bəzən dərk olunmayanlar da daxildir. Ona görə də ekspressiyanın əlamətlərinin qrafik təsbit olunması metodu, əlamətlərin verbal təsbit olunmasına nisbətən bir sıra üstünlüklərə malikdir. Belə ki, insan verbal təsvirdə ifadə edə bilmədiyini qrafiki təsvirdə göstərə bilir. Piktoqrammada ekspressiyanın müəyyən əlamətlərinin arasında əlaqələri daha yaxşı təsbit etmək olur. Eyni zamanda piktoqram metodunun çatışmayan cəhəti ondadır ki, bu metodika üzrə tapşırıqların müvəffəqiyyətlə həll olunması zamanı insandan xüsusi incə bacarıqlar tələb olunmur. Belə ki, digər insanın xüsusiyyətlərinin və keyfiyyətlərinin təsvir olunması gündəlik sosial perseptiv məsələdir. Bundan əlavə, verbal və qrafik təsbit metodlarını ekspressiyanın etalonlarının məzmunu kimi müxtəlif cür şərh edirlər. Onlar bu etalonların aktualizasiyasının vasitəsi kimi subyektin psixi fəaliyyətinin müxtəlif dərəcələrinə uyğun gəlir (sözlü-məntiqi və obrazlı). Ekspressiv davranışın qrafik etalonlarında təsbit edilmiş əlamətlər verbal etalonlarda verilmiş tipik əlamətlərlə uyğunlaşır. Bu fakta əsaslanaraq belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, etalona emosional halların ekspressiyasının sabit (konstant) əlaqələri daxildir.

Sevinc emosiyasının qrafik etalonu “gülüş”dür (100 % hallarda). **Təəccüb** üçün qaşların, gözün, ağızın təsviri xarakterikdir- “qaşlar yuxarı qalxıb, gözlər yarı açıq vəziyyətdə, ağız açıq qalıb”. Bəzi şəkillərdə üzün yalnız yuxarı hissəsi (60%), digərlərində aşağı hissəsi təsbit edilir (40%). Bu təəccübün mimik əlamətlərinə seçici münasibət göstərməyi tələb edir.

İkrah halı digərləri kimi uğurlu təsbit edilməmişdir. Çünki ikrah hissi keçirən zaman ekspressiv davranış mürəkkəbdir. Bu

halın xüsusiyyəti ondadır ki, o başqa halların strukturuna daxil ola bilən əlamətləri özündə ehtiva edə bilər. Nifrətin əlaməti qarşılıqlı əlaqədə yoxa çıxır ki, bu da təbii olaraq qrafik təsviri çətinləşdirir.



Şəkil 5.9. İnsan emosiyalarının qrafik təsviri:
sevinc, qəzəb, təəcüb, ikrah, kədər, qorxu.

Lakin ağızın xüsusi vəziyyəti (dodaqların kənarları aşağı əyilib) göstərilmiş təsvirləri tədqiq olunan tərəfindən nifrətin ekspressiyasını təsvir edən kimi göstərilir. Bu əlamət bütün etalonlara daxildir.

*Kədər*in qrafik etalonu ağızın və qaşların xüsusi vəziyyəti ilə müəyyən edilir-“ qaşların daxili ucları yuxarı qalxır, ağızın küncləri aşağı düşür”. Qrafik sxem ədəbiyyatlarda təsvir edilmiş kədər halında ekspressiv davranış elementlərinə uyğun gəlir.

Qorxunun ekspressiyasının qrafik etalonu gözün və ağızın xüsusi vəziyyəti ilə göstərilir - ağız açıqdır, gözlər geniş açılmışdır. Bu əlamət tədqiq olunan tərəfindən mübaliğə (hiperbolizasiya) edilmişdir. Tədqiq olunanlar bu əlamətlərin hiperbolizasiyasını şəklil təhlili prosesində “dəhşət” kimi götürmüşlər. Bu fakt göstərir ki, onların təzahür olunmasının intensivliyi prinsipi üzrə ekspressiyanın elementlərinə diferensiasiyalaşmış münasibət göstərilmişdir və eyni zamanda əsas əlamətləri saxlamaqla halların müəyyən tipinin ifadə olunmasının kontinuumunun fərqi nəticədə təsdiq edilmişdir.

Qəzəbin ekspressiyasının qrafik etalonları qaşların (qaşlar çatılıb) xüsusi vəziyyəti ilə təyin olunur. Qaşlar burunun üst hissəsinə tərəf yönəlir, ağızın küncləri aşağı düşüb, ağız yarı açıq vəziyyətdədir və alında vertikal qırışıqlar var.

Bu yolla qrafik fiksasiya səviyyəsində ekspressiv davranışın “verbal etalonunda” olan elementləri təsvir olunur. Ekspressiv əlamətlərin üst-üstə düşməsi tədqiq olunan tərəfindən tez-tez təsvir edilən və piktoqramlarda olan əlamətlər Labunskinin bu nəticəyə gətirir ki, məhz onlar emosiyaların tanınması üçün vacib sayılır. Onun ekspressiyasına görə, subyektin bu əlamətləri ayırmaq bacarığı isə (onları verbal və qrafik səviyyədə təsbit etmək) real ünsiyyətdə onların ifadə olunması hallarının müvəffəqiyyətlə tanınmasına kömək edir. Bu nəticənin doğru olması Labunski tərəfindən “verbal etalon” tipi ilə üzün ifadəsinin tanınmasının uğurluluğu və ekspressiyanın qrafik funksiyasının göstəriciləri ilə tədqiqatlarda sübut olunmuşdur. Şəkillərlə emosional vəziyyətin təsviri əsasında (instruksiyada) iştirakçılardan bu emosiyaların ekspressiv əlamətlərini sadalamağı xahiş edirlər. Labunski cədvəlində göstərilən təməl emosiyaların müxtəlif göstəriciləri əsasında faiz nisbətini müəyyən etmişdir.

Cədvəl 5.3

İfadəli elementlərin emosional vəziyyətin təsvirinə olan nisbəti(%-lə)
(Labunski,1999)

Elementlər	Sevinc	Təəccüb	Nifrət	İztirab	Qorxu	Qəzəb
Mimika	55	77	52	70	45	49
Pantomimika, jestlər	24	13	14	11	30	23
İntonasiya	9	8	7	4	4	13
Vegetativ dəyişmələr	2	1	8		12	8
Şəxsin kommunikativ cizgisi	10	1	18	15	9	7

Gördüyümüz kimi, təsvirin məzmununda mimikanın və pantomimikanın elementləri üstünlük təşkil edir. Öz növbəsində bu emosiyaların hər biri altı əsas etalon əsasında təsvir edilmişdilər ki, bu da emosiyaların ifadəsinin müxtəlif təsvirlərini xarakterizə edir (məsələn, ekspressiyanın etalonu üçün cədvəl 5.5-ə bax)

Cədvəl 5.4

Sevinc ekspressiyasının etalonları

Etalon 1	Etalon 2	Etalon 3	Etalon 4	Etalon 5	Etalon 6
Təbəssüm	Ağız aralı	Başqasına kömək arzusu	Gözlər geniş açılmış	Yüngül hərəkətlər	Ünsiyyətçil
Gözlər işıqlandırılır	Baxışları şən	Çoxsözlülük	Ünsiyyətçil	Gözlər qıyılıb	Enerjili hərəkətlər
Cəld,diribaş	Çoxsözlülük	Baxışları şən	Gözlər qıyılıb	Təbəssüm	Gülməli
Əl-qolla hərəkət (jest)	Başqasına kömək arzusu	Cəld,diribaş	Nitqi canlı	Qaşlar qalxıb	Nitqi canlı
Güləyən		Yüngül yerləş	Ağız aralı	İşıldayan gözlər	Jestlərlə hərəkət
		Gülməli		Qılgıncımlı gözlər	Xoş rəftar
				Cəld,diri, hərəkətçil	Baxışları şən

Təəssüf ki, bu işdə nə tədqiqatın keçirilməsinin konkret prosedurası və elementlərin ayırma prinsipi, nə də iştirakçıların ayırma miqdarına və tədqiqat metodunun psixometrik xüsusiyyətlərinə dair heç bir göstəriş verilməyib. Bu da məlumata diqqətlə yanaşmağa imkan vermir. Bu, etalonların sayını və onların eyni patternin, eyni şəxsin müxtəlif şəraitdə və zamanda interpretasiya olub olmadığını deməkdə çətinlik çəkilir.

Məşhur kitablarda emosiyaların bədən ifadəsinin təsviri şübhə yaradır, çünki Pizin "Bədən hərəkətlərinin dili" və ya Nirenberqin və Kaleronun "İnsanı kitab kimi oxumaq" tipli kitablarında, məsələn, kişidə pencəyin qabağının açıq olması səmimiyyət və müsahibədə fikrinin cəmlənməsi kimi qeyd olunsada, bu heç də həmişə belə olmur. Göz təmasıının müddəti, məsafə və müsahibə qarşı çiyinin dönüş bucağı kimi ünsiyyətin qeyri-verbal komponentlərinin tədqiqatı daha münasibdir. Eyni zamanda simpatiya-antisimpatianın mimiki kommunikasiyası, səs kommunikasiyasına nisbətən daha rahat tanınır.

Rəngli testin istifadə olunması. İnsanın emosional halından asılı olaraq gözün rənglərə həssaslığının spesifik dəyişiklikləri baş verir. *L.A.Şvarts* tərəfindən müsbət emosiyalarda gözün rəngli spektirin qırmızı-sarı hissəsinə, mənfi emosiyalarda isə göy-yaşıl hissəsinə həssaslığın artdığı göstərmişdir. Digər tədqiqatçılar (*M.E. Brazman, E.T. Dorofeyeva*) daha mürəkkəb asılılıqları müəyyən emişlər. Onların məlumatlarına görə, hər bir emosional vəziyyətə gözün həssaslığının müəyyən dəyişikliklərinə spektrin üç əsas rəngi uyğun gəlir: *qırmızı, yaşıl, göy.*

Z.V.Denisova xarici müəlliflərdən misal gətirərək göstərir ki, uşaqlar emosional vəziyyətdən asılı olaraq bu və ya digər rəngə üstünlük verirlər. Bəzi müəlliflərə görə, məktəbəqədər yaşlı uşaqlar frustrasiya vəziyyətində rəsm çəkərkən əsasən qırmızı və sarı rəngləri seçirlər, digərlərinə görə isə uşaqlar pis əhval-ruhiyyədə qara, yaxşı əhval-ruhiyyədə isə qırmızı rəngə üstünlük verirlər. Lakin müəllifin özü emosiogen şəraitdə məktəbəqədər yaşlı uşaqların hansı rəngə üstünlük verməsini aşkar etməyib.

V.N.Vorsobin və V.N.Jidkinin verdiyi məlumatlara görə, sevinc halında məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda rəngin seçilməsində spektrin qırmızı-sarı hissəsinin payının artması, yaşıl-mavi payının isə azalması müşahidə olunur. Qorxu halında spektrin qırmızı-bənövşəyi hissəsinin azalması, yaşıl-mavi hissəsinin seçiminin artması göstərilir. Spektrin qırmızı-sarı payının seçimi qeyri-emosiogen situasiyada olduğu kimi qalır. Eyni zamanda müəlliflər qeyd edirlər ki, qırmızı rəng uşaqlar tərəfindən qorxu halında da sevinc halında da həmişə seçilir. Yəni bu rəngin seçimi o qədər də spesifik deyil. Seçilmiş rəngin hansı rəng birləşməsinin tərkibində olmasını mütləq nəzərə almaq lazımdır.

Bir sıra tədqiqatlarda insanın müxtəlif emosional xüsusiyyətləri ilə (utancaqlıq, həyəcanlılıq) onun müxtəlif rənglərə ütlük verməsi arasında əlaqə yaratmağa cəhd edilmiş və bir-birinə zidd olan nəticələr alınmışdır. Bununla bağlı olaraq, Q.Frank emosiya ilə rəngin qavranılması arasında izamorf əlaqələrin olmadığını qeyd edir. Rənglərin affektiv mənası var və onlar hər bir insanda fərvidir.

Emosional davamlılığın diaqnostikası. Emosional davamlılığın tədqiqində qeyri-adekvat yanaşma formalaşdı. Bu zaman şəxsiyyətin emosional keyfiyyəti deyil, hər hansı bir xarakterin emosiogen təsvirlərlə fəaliyyətin effektivliyi öyrənilir. Burada emosiyaların gücü və sakit situasiyada fəaliyyətin effektivliliyi nəzərə alınmır. Ona görə insanın emosional davamlılığının pisləşməsi və ya yaxşılaşmasını mühakimə etmək çətinidir. Emosiogen faktorların təsirinə insanın həqiqi davamlılığı iki yolla təyin edilir: Emosional vəziyyətin yaranmasının vaxtına görə emosiogen faktorun uzunmüddətli və kəsilməz təsiri nəticəsində (işin monotonluğuna davamlılığın ölçülməsi və ya frustrasiya yaradan faktora davamlılığın ölçülməsi) və müxtəlif gücə malik emosiogen faktorun birmənalı təsiri və insan üçün əhəmiyyəti.

Emosiyaların öyrənilməsinin çətinliyi ondan ibarətdir ki, bir çox hallarda onları süni şəkildə laboratoriyada yaratmaq lazım

gəlir. Lakın son zamanlar İsveç psixoloqları tərəfindən kompüter oyunları zamanı təbii yaranan emosiyaların öyrənilməsi yolları tapılmışdır. Beləcə *S.Kayzer* və başqa tədqiqatçıların işi xoşbəxtlik, razılıq, qürur, peşmançılıq, qorxu, qəzəb, kədər emosiyalarına uyğun gələn üz ekspressiyasının patternlərinin alınmasına istiqamətlənmişdir. Oyun üz ekspressiyasının video çəkilişləri ilə müşayiət olunmuşdur. T.Constoun oyun zamanı oyunun hazırkı vəziyyəti haqqında şifahi izahları qeyd etmiş və nəticədə müxtəlif emosiyaların nitq patternlərini müəyyən etmişdir. Kompüter oyunu emosiyaların təzahür olunmasının bir çox parametrlərini təsbit etməyə imkan verir: motor, elektrofizioloji, nitq.

Ümumiyyətlə, bu məlumatların böyük hissəsi onu təsdiqləyir ki, bu emosiyaların xarici ifadəsiz yaşana bilməsinə baxmayaraq (yəni zərurilik fərziyyəsi təsdiq olunmur), hər hansı emosional stimulun olması nəticəsində müəyyən üz emosional ekspressiyasının modelləşməsi nəticəsində hansısa təməl emosiyanın yaranmasına imkan verir. Bu zaman həmin ifadələri modelləşdirən insanın təsəvvürünü kontrol etməyə imkanı olmur, deməli, xarici stimulyasiyanın olmaması şəraitində təsəvvürün aktivləşməsi istisna edilmir.

Nəticələr ondan xəbər verir ki, Şexter və Sinqeranın təcrübələrində olduğu kimi, vegetativ sinir sisteminin öz-özünə oyanması hərtərəfli emosional yaşantıların yaranması üçün kifayət deyil, hansı ki, bu psixofizioloji aparatla həyata keçirilir. Onlar sadəcə olaraq, bu və yaxud da digər vəziyyətin təzahürünün həddini modullaşdırır, onun yaranması, yadda saxlanması və dəyişməsinə asanlaşdırır və ya çətinləşdirir.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT **Azərbaycan dilində**

1. Əliyev B. H. Emosional halların tədqiqi məsələləri//Dil və ədəbiyyat jurnalı. № 2, 1998 , s. 10
2. Əlizadə Ə. Ə. Şagirdlərin idrak fəaliyyətində hisslərin rolu haqqında, 1981.
3. Qaragözov R.R., Qədirova R. H. Psixoloji stress: özünü və uşağını xilas et!. Bakı, 1997, 230 s.
4. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004, 51s.

Rus dilində

5. Анохин П. К. Эмоции. М., 1964
6. Апчел В.Я. Стресс и стрессустойчивость человека. СПб: 1999. -86с
7. Баканов Е. Н., Иванников В.А. Оприрода побуждения// Вопросы психол. 1983. №4
8. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. М., 2000
9. Батракова С. Н. Педагогические приемы эмоционального воздействия на учащихся. Ярославль, 1982
10. Бергфельд А.Ю. Когнитивные стратегии описания сущности эмоций//Ананьевские чтения-99. СПб., 1999
11. Борисова А.А. Проницательность как проблема психологического общения //Вопросы психологии №4. 1990
12. Братусь Б.С. Психология. М., 1994
13. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
14. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976
15. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. М.: 1984 288с
16. Вундт В. Основания физиологической психологии. М., 1980
17. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Москва, 2013

18. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. МГУ, 1987
19. Гринберг, Дж Управление стрессом. Питер, 2002, 496с
20. Грот Н. Психология чувствований в ее истории и главных основах. СПб.,1980
21. Джемс У. Психология. М., 1991
22. Джемс У. Что такое эмоция? // Психология эмоций. М., 1984
23. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М., 1978
24. Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем. Академия Экспертов, ИРЮ, 2018, 240с
25. Запарожец А.В. Развитие эмоциональной регуляции действий у ребенка. Тбилиси, 1971
26. Изард К. Психология эмоция. СПб.: 2000
27. Ильин.Е.П. Психология воли. Питер, 2000
28. Илин Е.П. Психология любви. Питер, 2013
29. Клапаред Э. Чувства и эмоция М., 1984.
30. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с
31. Куликов Л.В. Психология настроения СПб.: 1997
32. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувства. СПб.: 2003
33. Липер Р.У. Мотивационная теория эмоций. М., 1984, 263с
34. Мак-Дауголл У. Различение эмоций и чувства М., 1984
35. Марш Эбигейл. Страх. Рипол-Классик, 2019, 493с
36. Морозов В.П. Эмоциональный слух: экспериментально-психологические исследования //психология журн.2013,Т,34, №1, с-42-62
37. Мюнстерберг Г. Психология и учитель. М.: Совершенство, 1997
38. Наенко Н И. Психическая напряженность М., 1976
39. Найссер У. Познание и реальность. Смысл и принципы когнитивной психологии.М., 1981

40. Овсяннико-Куликовский, Д.Н. Психология мысли и чувства. URSS. 2019
41. Панченко Л.Л. Диагностика стресса: учебное пособие/ Владивосток, 2005. 35с
42. Панфилова Ю. Страх, гнев, печаль и радость. ЛитРес 2016, 140с
43. Пол Экман. Психология эмоция. Питер, 2015
44. Практикум по психологии состояний /Под ред. А.О. Прохорова.-СПб.:, 2004, 480с
45. Психология. Словарь. Политиздат, 1990
46. Рибо. Т. Психология чувств. Из наследия мировой психологии. Ленанд, 2018
47. Реан А.А. Агрессия и агрессивности личности. // Психологические журнал. 1996, №5. С.52-54
48. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М., 1981
49. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания. Гранд-Фаир, 2004, 576с
50. Фрейд. З. Введение в психоанализ. Харков Белград, 2012, 480с
51. Шафиева Э.И., Аллахйарова С.А. Методы диагностики особенностей эмоциональной сферы у соматических больных/ Международная научно-практическая конференция профессорского преподавательского состава, аспирантов и практических психологов. Белгород, 2017, с77-86
52. Шербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Питер, 2006, 256с

İngilis dilində

53. Aderman D. Brehm Sh. Katz L. Empathik observations of innocent victim // J. of personality and soc. Psychology. 1974. 29 (3)
54. Beck A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York, 1976

55. Cannon W.B. The James-Lange theory of emotions. *American Journal of Psychology*, 1927,39, p.106-124
56. Ekman P., Friesen W. V., Ells-worth P.C. *Emotion in the human face*. New York, Pergamon Press, 1972.
57. Ekman P. Expression and the nature of emotion. *Approaches to emotion*. Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1984,319-343
58. Mandler O. *Mind and emotions*. New York, John Wiley, 1975
59. Plutchik R. *Emotion/ A psychoevolutionary synthesis*. New York, 1980. p119-127
60. Titchener E.B. *Lectures on the experimental psychology of the thought process*. McMillan. 1909
61. Frijda N.H. *The Emotions*. London, Cambridge University Press, 1986
62. Izard C. E. *The face of emotion*. New Yor, Appleton-Centure-Crofts, 1971

G.Q.Hüseynova, Y.Ə.Vəliyeva
«Emosiyaların psixologiyası»
(*Ali məktəblər üçün dərs vəsaiti*)

Nəşriyyat direktoru: Elnarə Abbasova
Texniki redaktor: Asim Səfərov
Dizayner: İradə Əhmədova

Çapa imzalanıb: 10.02.2022.

Nəşrin formatı: 60x84 1/16.

Şərti çap vərəqi: 17,75.

Tiraj: 100.

“Füyuzat” nəşriyyatında çap edilmişdir.

Ünvan: Bakı şəh., Z.Xəlilov küç., 26

Tel.: 055 850-98-69