



BAKİ
DÖVLƏT
UNİVERSİTETİ

GÜLNARƏ HÜSEYNOVA, YAMƏN VƏLİYEVƏ

ÜMUMİ PSIXOLOGİYA

Emosiya (I hissə)



BDU

DƏRSLİK

Bakı-2025

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ ELM VƏ TƏHSİL NAZİRLİYİ
BAKİ DÖVLƏT UNİVERSİTETİ



Gülnarə Hüseynova, Yamən Vəliyeva

ÜMUMİ PSİXOLOGİYA

Emosiya (I hissə)

Dərslik

*Azərbaycan Respublikası elm və təhsil nazirinin
29 may 2025-ci il tarixli 3-29/3-2-338 F/2025
nömrəli əmri ilə təsdiq edilmişdir.*

Bakı – BDU–2025

Elmi redaktor: **Səxavət Əliyeva**
psixologiya elmləri doktoru, professor

Rəyçilər: **Elnarə Şəfiyeva**
psixologiya elmləri doktoru, professor

Rəna Qədirova
psixologiya elmləri doktoru, professor

Sevər Mirzəyeva
psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

G.Hüseynova, Y.Vəliyeva. Ümumi psixologiya. Emosiya (I hissə).
Dərslik. - Bakı: BDU Nəşr evi, 2025. – 372 səh.

Müasir dövrdə təhsil sisteminin qarşısında duran mühüm vəzifələrdən biri də dövrün tələblərinə cavab verən yüksək səviyyəli dərsliklərin hazırlanmasıdır. Son illər cəmiyyətdə psixoloji biliklərdən istifadə təcrübəsi genişlənməkdədir. Bu biliklərin nəzəri və praktik nəticələrin obyektiv təcrübə ilə əlaqələndirilməsi təlimin daha effektiv təşkilinə yardımçı olur.

Emosiya insanı sarsıdıcı kədər və ən yüksək sevinc həddinə qədər çatdıra bilən, orqanizmi bütövlükdə əhatə edən və parlaq subyektiv xarakter daşıyan reaksiyadır. Emosiyaların insan həyatında rolu danılmazdır və bu da dərslikdə geniş şəkildə işlənmişdir.

Təqdim edilən dərslikdə görkəmli alimlərin problemlərlə bağlı nəzəriyyələri, fikir və baxışları, emosiyalar haqqında anlayış, emosiyaların strukturu, təsnifatı, emosiyaların tədqiqat metodları daha konkret, lokanik verilib. Dərslikdə qrammatik qaydalara tam riayət olunub, təlim materiallarının sadədən mürəkkəbə doğru sıralanması ardıcılıqla növbəti təlim materiallarının mənimsənilməsi üçün məntiqi zəmin yaratmışdır. Eyni zamanda təlim materiallarının maraqlılıq səviyyəsinə görə düzülüş ardıcılığı da gözlənilmişdir. Dərslikdəki mövzular hər kəsin başa düşəcəyi sadə dildə izah olunmaqla yanaşı elmlilik tələblərinə də tam cavab verir və psixoloq kadrların hazırlanmasında böyük rolə malikdir. Buna görə də psixoloq olacaq tələbələrə və eləcə də geniş oxucu kütləsinə təqdim edilən “Ümumi psixologiya. Emosiya (I hissə)” adlı dərslik ilə yaxından tanışlıq müstəsna əhəmiyyət kəsb edir.

ISBN: 978-9952-588-26-2

© G. Hüseynova, 2025
© Y. Vəliyeva, 2025
© Bakı Dövlət Universiteti, 2025

I FƏSİL

EMOSİYALAR HAQQINDA ÜMUMİ ANLAYIŞ.

EMOSİYALARIN FUNKSİYALARI

1.1. Emosiyalar haqqında ümumi anlayış

Emosiya (latın dilindən tərcümədə emovere – həyəcanlandırmaq, ehtiraslandırmaq) orqanizmin elə fizioloji vəziyyətidir ki, o, insanın bütün hiss və narahatlıqlarını əhatə edən subyektiv hal hesab edilir. İnsanı sarsıdıcı kədər və ən yüksək sevinc həddinə qədər çatdıra bilən emosiya orqanizmi bütövlükdə əhatə edən və parlaq subyektiv xarakter daşıyan reaksiyadır.

Emosiyaların yaranma mənbələri hansılardır? Darvin məntiqinə əsaslanaraq demək olar ki, emosional vəziyyətlər nə vaxtsa heyvanların ətraf mühitə uyğunlaşması prosesində olduqca müsbət rol oynayıb. İbtidai heyvanların ilkin duyğuları daimi inkişafdadır, başqa cür onlar təkamül prosesinə tab gətirib uzun bir zaman kəsiyində yayıla bilməz və təbii seçmə nəticəsində məhv olardı. Emosiyalar da başqa hadisələr kimi yalnız həyatın hansısa bir anında maneələr yarandığı zaman insan diqqətinin predmetinə çevrilir. Ətraf aləmə daha mükəmməl nəzarət etmək məcburiyyətində olan insan mövcud mühitlə barışa bilmir, əlavə şey göstərir və göstərdiyi şey məqsədinə çatmağa mane olur. Bu hal, adətən, emosiyalar yüksək olduğu zaman baş verir. Bu zamana qədər insan ürəyinin səsi ilə ağılının səsini nəinki ayırd edə, nə anlaya, nə də dəf edə bilirdi. Şəxsi ehtirasların hakimiyyəti altında olan “güclü insan” obrazına – bədii ədəbiyyatda, kinematoqrafiyada, folklorda (nağıllarda, xalq deyimləri və əfsanələrdə) rast gəlinir. Emosiyalar insanın gün ərzində bütün davranışına təsir edir.

Tərbiyəçilər və valideynlər bəzən uşaqlarının davranışından razı qalmır, çünki uşaqlar qorxu, kin-küdurət kimi emosiyalarını ifadə etmir və əslində onlardan gözlənilən emosiyaları (utanc, qürur, təəssüf hissi) göstərə bilmirlər. İnsan həyatının müxtəlif məqamlarında qarşıya çıxan uğursuzluq və səhvlərin analizi belə nəticəyə gətirir – bu və ya digər baş

verənlərin əsas səbəbi insanların öz şəxsi emosiyaları ilə bacara bilməməsidir. Məsələn, kim isə həyəcanlı olduğu üçün uğursuz imtahan verib, kim isə düşdüyü vəziyyətdən qorxdığı üçün, anında qərar çıxarda bilməməsi səbəbindən və yaxud ani diqqətsizlikdən və fikir yayınmasından ağır yol qəzası törədib və s.

İnsanların şəxsi həyatında olan emosional problemlər digərləri ilə müqayisədə üstünlük təşkil edir. Fərdin ani emosional dəyişikliyi onun həyatında yaranan problemlərlə bağlıdır. Uzun illərdir ki, insanların şəxsi emosional dəyişiklikləri ciddi həyat sınaqlarına gətirib çıxarır. Müxtəlif situasiyalarda özünü idarə edə bilməyən zəif iradəli şəxslərdə kəskin emosional dəyişikliklər daha qabarıq şəkildə müşahidə edilir. Sivil cəmiyyətdə özünü idarə edə bilməyən insanların sayı durmadan artır. Cəllənlənən emosiyalar insanlara mane olur, onlar iş və ailə həyatında üzərlərinə düşən vəzifələri lazımınca icra edə bilmirlər. Bütün bunlar insanların istirahətini çətinləşdirir, sağlamlığına ciddi zərər vurur. Bəzi insanlarda emosiyaların təsiri altında fəaliyyətsizlik yaranır, davranışlarında müxtəlif nevroitik pozuntular özünü göstərir. Bəziləri, bir dəfə də olsun səhhətlərində baş verən ciddi şikayət səbəbindən həkimə müraciət etmədiklərinə baxmayaraq, həyatın müəyyən zamanında yaşanmış həyəcan, gərginlik, narahatlıq nəticəsində problemlərin həllini tapa bilmir və izahı çətin olan orqanik dəyişikliklər yaşayırlar. Onlarda ürək narahatlığı, qan dövrəni pozğunluğu, mədə-bağırsaq sistemi fəsadları və seksual problemlər əmələ gəlir. Qeyd edilən bütün bu çətinliklərin səbəbi nə insanın şəxsi keyfiyyətləri, nə intellektual göstəriciləri, nə də psixi inkişafıdır. Səbəb yalnız onun öz şəxsi emosiyalarını idarə edə bilməməsidir. İnsan belə çətinlikləri necə dəf edə bilər? Yaranmış çətinliklərə baxmayaraq, gücünü sınamaq istəməyən insan yoxdur, bu baxımdan bu problem çox böyük sosial məna kəsb edir. Ancaq söhbət emosiyalardan gəndə elə xüsusi hallar qarşıya çıxır ki, bütün bunlar dərin intim məsələlərdir. Onları sistemətik izləmək lazımdır və burada obyektiv qanunauyğunluğun daimi və müntəzəm izlənməsinə əmin olmaq mümkündürmü?!

Bir neçə onillik ərzində aparılan müzakirələr belə nəticəyə gətirib ki, emosiyaların elmi tədqiqatına, araşdırılmasına böyük ehtiyac var. Elə bu səbəbdən emosiyaların elmi araşdırılması diskussiyası bu gün üçün

də öz aktuallığını qoruyur. Emosiyalar haqqında son dövrdə çoxsaylı faktlar yığılıb, sistemli müşahidələr və eksperiment xarakterli araşdırmalar aparılıb.

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. Müxtəlif mənalara kəsb etməsinə baxmayaraq, bu terminlərin oxşar xüsusiyyətləri çoxdur. Elə buna görə də onları “emosional təzahürlər” adı altında qruplaşdırmaq olar. Psixologiya elminin inkişafı boyu emosional təzahürlərin təbiəti və müxtəlifliyi, onları idarə edən qanunlar haqqında təsəvvürlər əhəmiyyətli dəyişikliyə məruz qalıb. *İntrospektiv psixologiya* emosional təzahürlərin ilk sistemli şərhini verir. İntrospeksionist psixoloqlar şüur təzahürlərini təhlil edərkən emosiyaları şüur faktı kimi öyrənir, onları xüsusi qrupa aid edirlər. Professor *Vladislav Vitvitski* bunu belə təsvir edir: “Səssizlikdə həzin nəغمə dinləyən zaman, komfortlu avtomobildə azacıq hündür təkəni aşıb, ucsuz-bucaqsız asfalt yolla şüurlə şütüyərkən, yuxudan ayılıb qollarımızı yanlara açaraq təmiz havanı ciyərlərimizə çəkə-çəkə günün o qədər də yorucu olmayan işlərindən çıxış yolu taparkən, üzümüzü xəfif sübh mehi oxşayarkən, sevimli insan tərəfindən bağışlanmış qızılgüllərin ətrindən zövq alarkən...–bütün bu hallarda biz eyni hissləri keçiririk. Əgər keçirdiyimiz hisslərdə hansısa bir bənzərlik olduğunu anlayırıqsa və bu bənzərliyi ayırd edə bilırıksə, həmin o “bənzərliyi” həzz adlandırırıq. Çünki bu hallar və onların səbəbləri bizdə xoş hisslər yaradır, yəni bütün bunları yaşadığımız zaman biz həzz alırıq. Eynilə necə ki, biz “divar kağızının qırmızı fonu üzərində sarı sünbülləri görəndə, kökdən düşmüş pianoda ifa edilən musiqi parçasını dinləyəndə, dırnaqlarla quru divarı cızanda və yaxud məcbur olub bir ayağı üstə dayananda”... və s. bu kimi hallarda qeyri-adi xoşagəlməz hisslər keçiririk. Bütün bunların isə yalnız bir adı var – əzab” (106, s. 226).

V.Vitvitski bu və digər hallarda keçirdiyimiz həzz və izzirab hisslərini vurğulayır və bu təzahürləri ümumi bir terminlə adlandırır – “hiss”. Hiss nədir və özündə nəyi əks etdirir? İntrospektiv psixoloqlar bu suala tam fərqli cavablar verir.

Alman psixiatri və psixoloqu *Teodor Sigen* hesab edirdi ki, hisslər

duyğuların xassələrini bildirir. Onun fikrincə, duyğular –*keyfiyyət, intensivlik, hissi ton* kimi üç xarakterik xassəyə malikdir.

Bu xassələrdən biri olan hissi ton duyğuların müxtəlif mərhələlərini özündə əks etdirir. Məmnunluq və ya qeyri-məmnunluq bu mərhələlər sırasındadır. Bütün hiss və affektlər isə hissi tonun mürəkkəb məna göstəricisidir.

İntrospeksionist psixoloqlar mürəkkəb emosional təzahürlərin mövcudluğunu təsdiq edirdilər. V.Vitvitski də hisslərin duyğuların əsas növü olduğunu sübut etməyə çalışdı. Məsələn, psixoloq-eksperimentator *Edvard Bredford Titçener* emosiyaları (xoşbəxtlik, bədbəxtlik, nifrət və s.), halları (şadlıq, məmnunluq, narahatlıq, məyusluq və s.) və mürəkkəb hissləri fərqləndirir və onları mürəkkəb emosional təzahürlərə aid edirdi. Belə emosional təzahürlərə intellektual, etik, dini, estetik hisslər aiddir.

E.B.Titçenerə görə, mürəkkəb hisslər – məmnunluq və qeyri-məmnunluğun yaranmasında əhəmiyyətli rol oynayan psixi proseslərdir. Vitvitski qorxu, dəhşət, qəzəb və s. kimi emosional təzahürləri “affekt” adlandırmışdır.

Onun fikrincə, affekt psixi həyatın güclü pozuntularının əsasında duran hissi vəziyyətdir. Beləliklə, Vitvitski affekt vəziyyətləri ilə çox sadə hisslər arasındakı mühüm fərqi görə bilmirdi.

Emosional təzahürlərin əsas xassələrini introspektiv psixologiyanın nümayəndələri müxtəlif cür izah edir. Ola bilsin ki, istənilən problemin adekvat həllinin tapılması çətin olduqda özünümüşahidə metodundan istifadə edilir. Özünümüşahidə metodu hisslərin keyfiyyətini açmağa imkan verməsə də, onun vasitəsilə ardıcıl empirik əhəmiyyətli müşahidələr aparılır.

İntrospeksionist psixologiyanın nümayəndəsi V.Vitvitski hisslərə səbəb olan qıcıqlandırıcıya qarşı həssaslığın zəifləməsini emosional təzahürlərin vacib xassələri kimi xarakterizə edir. Xoş təsir bağışlayan və ya xoş təsir bağışlamayan qıcıqlandırıcıların uzunmüddətli dəyişməzliyi, adətən emosional reaksiyaların itməsinə səbəb olur və aşağıdakı kimi qruplaşdırılır:



Vladislav Vitvitski – (əsl adı – Yuzef Sas Basilkoviç) (30 aprel 1878–21 dekabr 1948) Polşa psixoloqu, filosofu, tərcüməçisi (Platonun əsərlərinin tərcüməçisi), tarixçi və sənətsünası. Polşada psixologiyanın əsasını qoyanlardan – pionerlərindən biri hesab edilir. Lvov Universitetində təhsil almış, Varşava Universitetində professor kimi fəaliyyət göstərmişdir. Vladislav Vitvitski ilk dəfə Polşada psixologiya mövzusunda dərsliklər nəşr etdirmişdir. O, kratizm nəzəriyyəsinin və hisslər nəzəriyyəsinin yaradıcısıdır. O, Lvov-Varşava Universitetinin mütəfəkkirlərindən biri hesab edilir.

–*Hisslərin yaranmasına səbəb onların qıcıqlandırıcılara adaptasiya zərurəti olur:* məmnunluq hissini zəifləməsinə xoş təsir bağışlayan qıcıqlandırıcıların uzunmüddətli təsiri səbəb olur, adaptasiya həm də qeyri-məmnunluğun intensivliyinə gətirib çıxarır.

–*Hisslərin möhkəmləndirilməsi:* adətən birinci deyil, sonuncu emosional qıcıqlandırıcı verilərəkən daha güclü məmnunluq və qeyri-məmnunluq hiss olunur.

–*Hisslərin irradiasiyası:* hisslər –onların təsirindən alınan təəssürlərə keçir. Belə ki, təəssürlər onları müşayiət edən hisslərə səbəb olmaq qabiliyyəti qazandırır.

İntrospektiv psixologiyanın nümayəndələri tərəfindən ardıcıl aparılan eksperimentlər yolu ilə emosional təzahürlərlə daxili orqanların fəaliyyəti arasındakı əlaqələr də araşdırılmışdır. Emosional təzahürlərin mahiyyətinə baxışı bu istiqamətdə aparılan tədqiqatlar kökündən dəyişmişdir.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Emosiya dedikdə nə başa düşülür?
2. Emosiyaların yaranma mənbələri hansılardır?
3. İnsanlarda emosiyaların təsiri altında davranışlarında yaranan müxtəlif nevroitik pozuntuları təhlil edin.
4. Emosional hadisələrin interpretasiya üsulu İntrospektiv psixologiyada necə şərh edilir?
5. Emosional reaksiyaların itməsinə səbəb olan xoş təsir bağışlayan və ya xoş təsir bağışlamayan qıcıqlandırıcıların uzunmüddətli dəyişməzliyini qruplaşdırın.

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, Maarif, 2002, 642 s.
2. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004, 51 s.

3. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
4. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976
5. Witwicki Wl. Psychologia. T.l. Krakow, 1986

1.2. Emosional hadisələr fizioloji proseslərin növü kimi

İntrospektiv istiqamətdə emosiyaların ilk ənənəvi konsepsiyasını tanınmış Amerika psixoloqu *Uilyam Ceyms* yaratdı. Ceyms konsepsiyası belə idi: “Bədən dəyişiklikləri – oyadıcı faktların məntiqi yekunu hesab edilir və bilavasitə onların ardınca baş verir. Bu dəyişikliklərdəki həyəcan isə–emosiyalardır”. 1884-cü ildə U.Ceyms bu tezis izahını vermiş və onu bir qədər inkişaf etdirmişdir. Danimarkalı alim və tədqiqatçı *Karl Lange* də zaman-zaman buna bənzər mülahizələrlə çıxış etmişdir. Onun fikrincə, emosiyalar vazomotor (qan damarlarının daralıb-genişlənməsi) dəyişikliklər nəticəsində yaranır. Beləliklə, Ceyms və Langenin mövqeləri tam oxşar olmasa da, bu nəzəriyyələr nisbi oxşarlığına və eyni yaranma zamanına görə Ceyms-Lange nəzəriyyəsi adı altında ümumiləşdirilib. Bu iki oxşar nöqtəyi-nəzər emosiyalar haqqında təsəvvürlərin üstünlük təşkil etdiyi bir dövrdə əsaslı dönüş yaratdı. Şüur aktı kimi izah olunan bu fizioloji dəyişikliklər emosiyaların davamı yox, onların mənbəyi hesab olunurdu. Belə ki, Ceyms-Lange nəzəriyyəsi introspektiv psixologiyanın çərçivələri daxilində idi və bu çərçivələri heç nə ilə aşmırdı. Emosiyaların xüsusiyyətləri isə fizioloji proseslərə əsasən təhlil olunurdu. Bihevizmin banisi *Con Uotson* Ceyms-Lange nəzəriyyəsi ilə bərabər, həm də ümumiyyətlə, özünümüşahidəyə əsaslanan konsepsiyayı bütünlüklə rədd edirdi. O yazırdı: “Ceymslə bu baxımdan razıyam, çünki emosiyanı tədqiq etmək üçün ən optimal variant özünümüşahidədir. Sizin özünümüşahidə nəticəniz bu növ gedişləri qəbul edə bilər: ürəkdöyünməm zəifdir, ağızımda quruluq var, şüurum o qədər də aydın deyil və qorxu hissim var. Ceymsə görə, hər bir insan müxtəlif situasiyalarda özü-özünü müşahidə etməyi bacarmalıdır. Bu zaman heç bir eksperimental yanaşma haqqında söz belə gedə bilməz. Başqa sözlərlə, Ceymsin qənaəti bir daha emosiyaların obyektiv elmi tədqiqatının mümkün olmadığına üzərində dayanır. Əslində Ceyms irəli sürdüyü bu olduqca sadə formulla, psixologiyayı tədqiqatın ən zəif və ən maraqlı tərəfindən məhrum edir” (35, s.142).

C.Uotson emosiyaların *qorxu, qəzəb və məhəbbət* kimi üç əsas spesifik reaksiyasını təqdim edir. Bu reaksiya formaları həyatda çox saylı dəyişikliyə məruz qalır. Lakin göz, əl, ayaq, bel və bədən hərəkəti ilə ifadə olunan bütün emosional reaksiyalar xarici faktorların təsiri ilə əmələ gəlmələrinə baxmayaraq, baş tutan prosesdə hər bir halda *visseral və sekresiya* faktorları üstünlük təşkil edir.

Biheviorizm konsepsiyası emosiyaları daxili orqanlarda baş verən reaksiyaların xüsusi növü kimi dəyərləndirir. Bu baxımdan Con Uotson Ceyms-Lange nəzəriyyəsini təqdir edir və onların mövqeyində dayanırdı. Lakin bu nəzəriyyənin introspektiv elementlərindən kənarda qalırdı. Emosiyaların buna bənzər izahını *Vladimir Bexterev* vermişdir. O, emosiyaları orqanizmin və ya onun ayrı-ayrı hissələrinin həyat fəaliyyətinin dərəcəsi – mimik-somatik tonus və mimik-somatik reflekslər hesab edirdi.

Lakin sonralar da fizioloqlar tərəfindən “Vegetativ dəyişikliklər emosiyaların yaranma səbəbidir” ideyası tam təsdiq edilmədi. Fizioloji laboratoriyalarda aparılan tədqiqatlar zamanı müşahidə olunan faktlar çoxsaylı şübhələr doğurdu. Məşhur ingilis fizioloqları *Uolter Kennon* və *Filipp Bard* bu ideyaları tənqid etdilər. Onlar iddia edirdilər ki, cərrahi müdaxilə ilə daxili orqanlarla beyin qabığı arasındakı sinir əlaqəsinin kəsilməsi emosional reaksiyaların yaranmasına mane olmur. Bu halda bədən dəyişikliklərinin hər biri müxtəlif emosiyalara uyğun gəlir – bu zaman daxili orqanlar yetəri qədər həssas olmur, onlardakı dəyişikliklər daha ləng baş verir. Ən nəhayət, uyğun emosional davranış süni yaradılmış güclü orqanik dəyişikliklərin nəticəsi kimi təzahür etmir. U.Kennonla F.Bardın bu arqumenti mübahisələrə səbəb oldu. 1950-ci illərdə amerikalı tədqiqatçı *Marion Avqust “Qas”Venger* onlarla diskussiyaya girdi. Bu diskussiyanın nəticəsində emosiyalara baxışlarda əhəmiyyətli dönüş baş verdi. Belə ki, emosiya nəzəriyyələrinin yerinə visseral dəyişiklik mənası qeyd olunmağa başladı.

U.Kennon hesab edirdi ki, emosiyalar zamanı bədəndə baş verən proseslər bütün orqanizmə xidmət edir. Bu, məhz o situasiyalardır ki, onlar orqanizmdən yüksək enerji resurslarının sərfini tələb edir. Onun fikrincə, bu emosional vəziyyətlər və onunla əlaqədar olan orqanik dəyişikliklər eyni yerdə – talamusda yaranır. Sonralar F.Bard göstərdi ki, əslində bədən dəyişiklikləri emosional hallarda təzahür edir və bunlar talamusla

yanaşı, hipotalamus və limbiq sistemlərinin də mərkəzi hissəsi ilə bağlıdır. Daha sonralar *Xose Delqado* heyvanlar üzərində apardığı eksperimentlərə əsasən müəyyən etdi ki, qorxu və qəzəb kimi emosional vəziyyətləri bu strukturlara – talamus, hipotalamus və limbiq sistemlərinə elektrik təsiri göstərməklə idarə etmək olar.

Beləliklə, Kennon-Bardin *emosiyaların talamik nəzəriyyəsi* meydana gəldi. Bu nəzəriyyə müasir konsepsiyaya öz töhfəsini verdi. Elə bu səbəbdən emosiyaların talamik nəzəriyyəsi haqqında ətraflı danışmağa ehtiyac yoxdur. Yalnız onu qeyd etmək yerinə düşərdi ki, müəyyən səviyyədə sinir sistemində emosional proseslərlə fizioloji proseslər eyni anda meydana gəlir. Bundan sonra *Maqda Blondio Arnold* emosiyaların qabıq nəzəriyyəsini irəli sürdü. Aparılan növbəti tədqiqatlar nəticəsində limbik sistemin emosiyaların yaranmasında mühüm rolu olduğu öyrənildi. Emosiyalara fizioloji yanaşma, hər şeydən əvvəl bu təzahürlərin struktur aspektdə aydınlaşdırılmasına şərait yaradır. Lakin bununla yanaşı psixologiyada digər istiqamətlər də araşdırılıb. Emosiyaların bioloji cəhətdən izahı “Emosiyalar hansı funksiyanı yerinə yetirir?” sualına cavab verir:

Emosiyalar – fəaliyyətin nizamlayıcısı kimi. İntrospektiv psixoloqların araşdırmalarında emosiyaların fəaliyyət nizamlayıcısı kimi rolu öyrənilir. *Edvard Bredford Titçener* insana təsir edən qıcıqlandırıcıların əhəmiyyətindən asılı olaraq, emosiyalara insanda əmələ gələn psixi proseslər kimi baxırdı. O bir neçə bəsit analoq gətirirdi: “Öz orqanizminizi çox da bərk olmayan soyuq bir kütlə şəklində təsəvvür edin. Düşünün ki, kütlənin bütün səthi təmiz və orta ölçülü çuxur və çatlarla örtülüdür. Onlar ətraf mühitin predmet və hadisələrinin şüurda təmin olunmuş yolları hesab edilən hiss orqanlarını təcəssüm etdirir. Hər dəfə qıcıqlandırıcı bu çıxıntılardan birinə təsir göstərəndə, kütlə az və ya çox davamlı olmağa meyil edir. Psixi proseslər, eləcə də hisslər bu meyiletmələrlə müşayiət olunur. Əgər bütün kütlə üçün meyiletmə əhəmiyyətlidirsə, onda məmnunluq hissi, əgər əhəmiyyətli deyilsə, hətta təhlükəlidirsə, qeyri-məmnunluq hissi yaranır” (100, s.57-58).

V.Vitvitski klassik introspeksionist konsepsiyadan kənara çıxaraq, sübut edirdi ki, insanı fəaliyyətə təhrik edən “həyati qüvvə”lər hisslərin xarakterik xüsusiyyətidir. Hisslər təkcə faydalı və zərərli reaksiyalara deyil, eləcə də uyğun fəaliyyəti şərtləndirən faktlara malikdir. Ancaq

qeyd etmək lazımdır ki, introspektiv psixologiya insan fəaliyyəti ilə çox az maraqlanmış və elə bu səbəbdən hisslərin təhrikedici xarakteri burada öz inkişafını tapmamışdır.

Bu ideya *Uilyam Mak-Duqall* tərəfindən inkişaf etdirilmişdir. O öz mülahizələrində introspeksionistlər kimi psixi təzahürlərə, stimül – reaksiya arasındakı əlaqələrə əsaslanmırdı. O, biheviaristlər kimi canlı orqanizmin müəyyən məqsədə yönəlmiş davranış faktına əsaslanırdı. Müəyyən məqsədəyönəlmələrin mənbəyini isə o, “həyati impuls”ların və maraqların mövcudluğunda görürdü. *Uilyam Mak-Duqall* iddia edirdi ki, instinktlər – heyvan və insan davranışının məqsədyönlülüüyünün əsas nizamlayıcısıdır. Hər instinkt – bəzi qıcıqlandırıcıların qəbul edilməsinə meyillilik, emosiyalar və müəyyən təsirlərin icra edilməsinə meyillilik kimi üç komponentdən ibarətdir. 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 – nəvəziş emosiyasına və s.). Belə ikili emosiyalar eyni vaxtda bir neçə instinktin təzahür etməsi fonunda baş verir (maraq və qaçış instinktləri təəccüb və qorxu cizgilərindən yaranan emosiyaya uyğun gəlir). *Mak-Duqall*, həmçinin ayrı-ayrı instinktlərlə bağlı olmayan, spesifik təsir etmədən və fikirdən asılı olan törəmə emosiyalar (məsələn: ümid, narahatlıq, sevinc) haqqında fikir yürüdür. Törəmə emosiyalar istənilən instinktin aktuallığından yararlanır. Emosiya impulsiv hərəkətləri ehtiva edir. Bununla belə insanın özünü konkret situasiyada necə aparacağı təkcə emosiyalardan deyil, digər psixi təzahürlərdən – mürəkkəb hisslərdən də asılıdır. Hisslər – sonradan qazanılmış psixoloji strukturlardır. Bu hisslərdən bəziləri isə iradi tendensiyalardır. Onlar müəyyən konkret obyektlərlə əlaqədar bəzi emosiya və arzuların təəssüratına fərdi münasibəti özündə əks etdirir. *Mak-Duqall*ın düşüncə və ideyaları böyük rezonansa səbəb oldu və müasir konsepsiyalar sırasında müəyyən iz qoydu. Amma nədənsə *Mak-Duqall* nəzəriyyəsi çox geniş vüsət almadı və bu konsepsiya psixologiya elminə əsaslı töhfə verə bilmədi.

Psixoanalitik nəzəriyyədə emosiyalar “baş qəhrəman” kimi çıxış edir. Bu halda emosiyaları ifadə etmək üçün əslində bütün psixoanalitik

nəzəriyyəni ifadə etmək lazımdır. Buna görə yalnız bu nəzəriyyənin ən xarakterik cizgilərinə diqqət yetirilir.

Emosiyalar psixoanalitik nəzəriyyədə insan fəaliyyətinin əsas nizamlayıcısı hesab olunur. Emosiyalar psixi prosesdir və ya funksiyaların spesifik növüdür. *Ziqmund Freyd* və onun tərəfdarları emosiyaların müxtəlif funksiyalarını müəyyən ediblər. Emosiyaların mənbəyi hər şeydən əvvəl bioloji meyildir. Bu nəzəriyyədə bioloji meyil “O” adlandırılıb. Emosiyalarla xarici mühitin müəyyən obyektlərinin əlaqəsi bu obyektlərin subyekt üçün nə dərəcədə əhəmiyyətli olmasından asılı olaraq, inkişaf etməyə başlayır. Xarici mühitlə əlaqə başqa bir nəticə ilə – emosional reaksiyaları məhdudlaşdıran və onlara bitmiş forma verən mexanizmlərin əmələ gəlməsi, bəzi emosiyaların şüurdan sıxışdırılıb çıxarılması ilə müəyyən olunur. Sıxışdırılıb çıxarılma prosesi qorxu emosiyasının əmələ gəlməsi nəticəsində baş verir. Sıxışdırılıb çıxarılma zamanı bəzi emosional proseslərlə şəxsiyyətin digər sferalarının əlaqəsi pozulur. Bu əlaqəsizlik bəzən psixi pozulmalara səbəb olur (məsələn, nevroz simptomlarının yaranması). Xarici mühitlə qarşılıqlı təsir yeni psixi təzahürlər əmələ gətirir. Bunlar fərdin psixologiyasında cəmiyyətin tələbatlarını təmsil edən təzahürlərdir. Bu təzahürlər – vicdan əzabı, fəxr hissi, günah, utancaqlıq kimi müxtəlif emosional hallar doğurur.

Beləliklə, psixoanalitik nəzəriyyənin əsasında aşağıdakı müddəalar durur:

– *emosiyaların mənbəyi*: onlar insanın bioloji funksiyasında kök salır, həm də müxtəlif emosiyaların güclü mənbəyi 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 nevrozlar, psixozlar kimi psixi pozuntu mənbələrini yaradır:

– *emosiyaların digər proseslərlə əlaqəsi*: insan öz inkişafının başlanğıcında bütünlükdə məmnunluq prinsipinə əsaslanır və “O”nun emosiya və meyillərinə tabe olur. Sonra tədricən qavrayış, hafizə, təfəkkür kimi psixi proseslər inkişaf edir. İnsanın “Mən”i emosiyaların tənzimedicisi mərhələsində dayanır; insan reallıq prinsipinə əsaslan-

mağa başlayır. Bəzən “Mən” hansısa emosiya və meyillərin mənbəyinə də çevrilə bilər.

Bir zamanlar psixanalitik nəzəriyyə özünün elmə zidd xarakterinə görə kəskin tənqiddə məruz qalmışdı. Çünki insanın bütünlükdə inkişaf konsepsiyası hazırkı yeni, təbii və ümumi elmlə razılaşmırdı. Əsas nəzəri-metodoloji prinsipləri əks etdirən rus psixoloqları onu özlərinin psixoloji konsepsiyalarında (emosional proseslərlə bir yerdə) tez-tez tənqid edirdilər.

Emosiyalar beyinin əksetmə və tənzimetmə funksiyaları kimi. Rus psixoloqlarının emosiya nəzəriyyələrinin əsasında bu tezis durur: psixi proseslər beyin fəaliyyətinin gerçəkliyi əks etdirməkdən ibarət olan xüsusi məhsuludur. Burada “məhsul” anlayışı heç də maddiliyi bildirmir. Bu, funksional vəziyyətin xüsusi növü əsasında işlənilir. Emosional proseslər bu vəziyyətlərin bir növüdür. Belə ki, *Sergey Rubinşteynə* görə, hisslər subyektin mühitə münasibətini hissi formada bildirir, bunun əsasında o dərk edir və bunu həyəcan şəklində 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. Psixoloqlar (*Anatoli Smirnov, Cozef Yakobs*) bu proseslərin iki aspektini xüsusi qeyd ediblər:

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

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

İnsan nə aktiv, nə də passiv şəkildə onu əhatə edən reallığı əks etdirir. Xarici mühitə aktiv təsir və onun dərk edilməsi zamanı insan subyektiv olaraq real gerçəkliyin predmet və hadisələrinə öz münasibətini 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 gəlməsini və xüsusiyyətlərini şərtləndirən maddi varlıqların müəyyən növü nəzərdə tutulur.

Rus psixoloqları sübut edirlər ki, emosiyalar reaksiyaların xüsusi növü deyil, hisslərin müxtəlifliyinin psixi vəziyyətidir. Biheviaristlər isə

bunun əksini iddia edirdilər. Beləcə, biheavioristlərə zidd mövqe sərgiləyən rus psixoloqları emosional prosesin fizioloji proses olması tezisini rədd edirlər. Heç bir psixoloji prosesi fizioloji proseslə eyniləşdirmək olmaz. *Anatoli Smirnov, Pavel Yakobson* kimi rus psixoloqları qeyd edirdilər ki, emosiyalar daxili instinktiv güclə şərtlənmir, insan və ətraf mühit arasındakı münasibətlərlə şərtlənir. Onların fikrincə, emosiyaların mənbəyini şüursuz meyillərdə yox, insanın öz bioloji və sosial tələbatlarını hansı dərəcədə təmin edə bilməsində axtarmaq lazımdır.

Bütün bunlarla yanaşı, rus psixoloqları emosional proseslərin əmələ gəlməsinin əsas şərtlərindən olan fizioloji mexanizmlərin əhəmiyyətini qeyd edirlər. Onların emosiyaların fizioloji mexanizmləri haqqında təsəvvürləri *İvan Pavlovun* nəzəriyyəsinə əsaslanırdı. Pavlov nəzəriyyəsinə görə, emosional proseslərin iki növü mövcud idi: baş beyinin qabıqaltı nəhiyələri ilə bağlı proseslər – emosiyalar və beyinin qabıq hissələri ilə bağlı proseslər – hisslər. Bu ideya rus psixologiya elmində geniş yer tutur. İrəli sürülmüş nəzəriyyələrin fərqliliyi, çox saylı fikir ayrılıqlarının mövcudluğu ilə yanaşı, onlar bir-biri ilə tam əlaqəsiz də deyildi. Təhlil zamanı bu nəzəriyyələr arasında ümumi baxışların olduğu nəzərə çarpır.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Emosiyaların bioloji cəhətdən izahı hansı suala cavab verir?
2. İnstinktlərin spesifik emosiyalarla uyğunluğunu təhlil edin.
3. Psixoanalitik nəzəriyyənin əsasında hansı müddəalar durur?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S. Hisslərin xüsusiyyətləri və növləri //APİ-nin elmi əsərləri, №3, 1969
2. Əlizadə Ə. Ə. Şagirdlərin idrak fəaliyyətində hisslərin rolu haqqında, 1981.
3. Виллюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Москва, 2013
5. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. МГУ, 1987
6. Titchener E.B. Lectures on the experimental psychology of the thought process. McMillan.

1.3. Müxtəlif növ emosional reaksiyaların səciyyəsi.

Duyğuların emosional tonu

Filogenetik baxımdan duyğuların emosional tonu emosional reaksiyaların ən qədim tarixə malik olanıdır. Duyğuların emosional tonu duyğular prosesində əmələ gələn həzz və qeyri-həzz yaşantıları ilə əlaqədardır. Ona görə də *Nikolay Lanqe* onlara elementar fiziki hisslər kimi yanaşıb. O yazırdı ki, “həzz və qeyri-həzz (iztirab, əzab)” hissi vəziyyətdə təəssüratla tələbat arasında mövcud vəziyyətin göstəricisi olaraq müşahidə olunur. Bu duyğular gələcəkdən xəbər verən kimi deyil, bir növ əlamət kimi çıxış edir. Problemə aydınlıq gətirən *P.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. İkrəh, iztirab və həzz zamanı qarşılıqlı əlaqələrin həmişə öz yeri var. Ondan qaçmaq qeyri-mümkün olduğundan həmin prosesi yalnız 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 insan və heyvanların emosional sferasının öyrənilməsində irəliyə doğru bir addım atıldı. Bu, duyğuların emosional tonundan duyğuların ayırd edilməsi idi. Məhz o zamanlar emosional tonun (hisslər) xüsusi psixi hadisə kimi təsviri Vilhelm Vundt, Osvald Kyulpe kimi bir çox psixoloqların başlıca istinad nöqtəsi oldu. Alman psixoloqu *Teodor Sigen* hesab edirdi ki, duyğuların keyfiyyət və intensivliyi ilə yanaşı, onların əsas xüsusiyyətlərindən biri də “hisslər”dir. Polşa psixoloqu *Vladislav Vitvitski* təsdiq etdi ki, emosional ton duyğuların xüsusi növüdür. *Nikolay Lanqenin* fikrincə, sadə nitq və yanlış nəticəyə gətirib çıxardan psixoloji müşahidə həmişə bu iki hadisəni qarışdırır. Dəri və orqanik duyğularda onların fərqləndirilməsinin özünəməxsus çətinlikləri var. Rəngin və iyin yaxşı və pis olduğunu ayırd etmək o qədər də çətin deyil. Dəri ağrılarını və mədə-bağırsaq traktında baş verən orqanik duyğuları isə fiziki baxımdan hiss etmək, müvafiq duyğularla

əlaqələndirmək, fərqləndirmək bir qədər çətinidir. Ona görə də belə hallarda bəzi psixoloqlar, məsələn, *Karl Ştumpf* göstərir: “Yüksək və primitiv hisslərin fərqləndirilməsində ciddi ziddiyyət var. Məhz bu ziddiyyət bizim üçün hisslərlə duyğuların qarışdırılmasının mümkün olmadığını göstəricisi kimi çıxış edir. Kim yüksək hissləri müvafiq fiziki duyğulara (duyğuların emosional tonuna) uyğunlaşdırırsa, o, mütləq hissləri həmin duyğularla eyniləşdirəcək. Əgər fiziki hisslər duyğular olsaydı, o zaman ali hisslərin primitiv duyğulardan heç bir fərqi olmazdı” (51, s.79).

Aydındır ki, orqanik duyğuların təzahürü duyğuların özü ilə həzz və qeyri-həzzi yaradan qıcıqlandırıcılar arasında hansısa bir sərhədin yaranmasına, onun müəyyən nəticələrlə sonuculanmasına gətirib çıxarmalı idi. Ancaq bu, heç də həmişə asan olmur. Bunu araşdırmaq üçün N.Lanqe duyğuların xarakteristikası ilə duyğuların emosional tonu arasında bir qədər mübahisəli təhlil aparmışdı. Aşağıda qeyd edilənlərin son iki bəndinə müəyyən əlavələr etmək lazımdır: 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. Lakin ağrı duyğuların emosional tonuna aid edilə bilməz. Ağrı duyğudur, onun təsiri altında yaranan duyğuların emosional tonu isə iztirabdır.

Cədvəl 1.3.1

Duyğular və duyğuların emosional tonunun müqayisəli səciyyəsi (N.Lanqeyə görə)

Duyğular	Duyğuların emosional tonu
Neytral və əhəmiyyətsizdir	Emosional boya kəsb edir: xoşagəlməli və xoşagəlməzdir
Obyektiv xarakter daşıyır (hamıya 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 yaranmır, onun əsasında duyğular, təsəvvürlər, xatirələr dəyişir
Ona diqqət yetirərkən aydın və dəqiq olur	Qeyri-müəyyən və anlaşılmazdır. Ona diqqət yetirərkən çox zəif, qeyri-dəqiq olur və hətta yox olur

Duyğuların emosional tonunun funksiyası. Əksər müəlliflər iddia edir ki, bələdləşmə duyğuların emosional tonunun əsas funksiyasıdır. Bu funksiya digər təsirin arzuolunanlığını və arzuolunmazlığını, ondan xilas olmağın zəruriliyini həyata keçirir. N.Lanqeyə görə, həzz emosiyası həyat fəaliyyətinin yüksəlməsinə, hərəkətliliyə, xoş duyğuların qorunub saxlanmasına istiqamətlənmişdir, onun tam əksinə, iztirab həyat fəaliyyəti tonusunu aşağı salır, hərəkəti azaldır, süstlük və kədər yaradır.

Orqanizm naməlum obyektlərlə qarşılaşdığı zaman qabaqcadan onun tipi, hansı sinfə mənsub olması haqqında informasiya əldə edə bilər. Məhz bu xüsusiyyət emosional tonun mövcudluğunun göstəricisidir. *Pyotr Anoxinin* fikrincə, orqanizmin ətrafdakı həyat şəraitinə fəvqəladə şəkildə uyğunlaşması məhz duyğuların emosional tonunun mövcudluğu sayəsində baş verir. Hətta ətraf aləmdən gələn hər hansı qıcıqlandırıcının tipini, formasını, mexanizmini belə bilmədən onun orqanizm üçün zərərli və ya xeyirli olmasını duyğuların emosional tonu müəyyənləşdirir.

Doğrudur, *Pavel Simonovun* fikrincə, emosional tonun uyğunlaşdırma əhəmiyyətini çox da artırmaq doğru deyil. Məsələn, bir sıra maddələrin dad xüsusiyyəti xoş duyğular yarada bilər. Ancaq istisna olaraq, emosional ton tez-tez rast gəlinən xeyirli və zərərli faktorların əlamətlərini özündə ehtiva edir. *Pyotr Anoxinin* təbirincə desək, duyğuların emosional tonu milyon illər boyu təbii seçmənin əsas "təyinedicisidir". Aydın ki, hər bir emosional təmas güclü, möhtəşəm orqanizm üçün ilk dəfədən xeyirli və zərərli olmasını təyin edən duyğuların emosional tonunu yaratmır. Əgər qıcıqlandırıcıları dəyişib onların təsirini müvəqqəti dayandırsaq, xoşagəlmən duyğular əvvəlki təsirini saxlayacaq. Elə xoşagəlməyən duyğularda da bu yolla uyğunlaşma baş verir. Əks əlaqənin təmin olunması duyğuların emosional tonunun ikinci funksiyasıdır. Yəni insan və heyvanda bioloji tələbatın təmin olunub-olunmadığını bildirir. Duyğuların emosional tonunun üçüncü funksiyası ikinci funksiya yaranır. Bu funksiyanın başlıca vəzifəsi orqanizmin lazımi nəticələr əldə etməsi üçün müxtəlif növ davranış tərzlərini təzahür etdirməsinə nail olmasıdır. Həqiqətən, bu təsadüfi deyil. *P.Simonovun* fikrincə, təkamüldə cinsi aktın başlanması, gedişi və həzzalma anının mexanizmi formalaşmış və qeyri-müəyyən hərəkətlərin icrasında öz əksini tapır. Yemək zamanı yaranan doymaq duyğusu, susuzluğun itməsi də məhz həmin mexanizm əsasında baş verir.

Müəyyən davranışın ləngiməsi zamanı əvvəllər məmnuniyyət yaratmış duyğunun orqanizm üçün zərərli duyğuya çevrilməsi və tədricən sönməsi məhz bu mexanizmin təzahüründən yaranır. Bunun əsasında bir sıra davranış nümunələrinin izahı mümkündür. Məsələn, mədə-bağırsaq pozuntuları zamanı qida qəbulu müvəqqəti məhdudlaşdırılır 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 vasitəsilə şəkildə qidanın mədə-bağırsaq sisteminə düşməsinin qarşısını alır və bərpa prosesi tamamlanana qədər bu, belə davam edir. Belə hadisələr zamanı canlılar –insan və heyvanlar qidaya inkar hissi aradan qalxana və orqanizmdə sağalma prosesi başa çatana qədər özlərini bu qaydada aparırlar .

Duyğuların emosional tonunun yaranma mexanizmi. Vitis Vilyunas qeyd edir ki, subyektin şərtsiz qıcıqlandırıcıları emosional qavramaq faktı uzun müddət diqqətdən kənarda qalmışdır. Bununla bərabər, faktlar göstərir ki, cavab reaksiyası subyektə ağrı hərəkətlərinin yaranmasından əvvəl qıcıqlanmağa təhrik edir. Subyekt tərəfindən ağrının özü deyil, onun yaratdığı emosional vəziyyət qavranılır. Bu zaman qıcıqlandırıcının yaratdığı emosional fon onun özündən daha çox təsiredici xarakter daşıyır. Bu proses şərtsiz mexanizm əsasında yaranan emosional vəziyyətdir. Daha dəqiq deyilsə, duyğuların emosional tonudur. İnsan və heyvanların beyində həzz və qeyri-həzz mərkəzləri var. Hər hansı oyanma müvafiq yaşam yaradır. Fizioloqlardan *Ceyms Olds* və *Piter Milner (Olds-Milner)* heyvanların həzz-sinir mərkəzini qıcıqlandırmağa kömək üçün siçovulun beyinə elektrod yeridirlər. Sonra onlar siçovulda özünüqıcıqlandırma vərdişi – refleksi yaradırlar. Bu zaman siçovul pəncələri ilə düyməni basır və ümumi şəbəkədə elektrik cərəyanı əmələ gəlirdi. Yaranan elektrik cərəyanı isə mərkəzi sinir sistemini qıcıqlandırır. Bu, siçovula qeyri-adi həzz duyğusu bəxş edirdi. Öz hisslərinin təhriki ilə siçovul dəfələrlə düyməni basır və həzz duyğusunun təkrar olunmasına aparan yeni cəhdlər edirdi. Həmin təcrübə sonradan ayrı-ayrı heyvanlar, xüsusilə, meymunlar üzərində aparıldı. Heyvanlarda nəzərə çarpan müvafiq reaksiyalar əsəb xəstələrində də müşahidə olundu. Təcrübələr zamanı elə bir vəziyyət yarandı ki, xəstələr elektrik qıcıqlandırıcılarından sonra həkimdən

prosesi təkrarlamağı xahiş etməyə başladılar.

Faktlar sübut edir ki, həzz və qeyri-həzz mərkəzləri orqanik tələbatlar mərkəzinin yaxınlığında 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 mərkəzlərində yerləşmişdir.

Duyğuların emosional tonunun genezisi, duyğuların emosional tonunun mövcudluğu, başqa sözlə, həzz və qeyri-həzz haqqında hələ *Aristotel*, *Spinoza* və başqaları müəyyən fikirlər irəli sürmüşlər. *Herbert Spenser* güman edirdi ki, həzzin məqsədəməvafiqliyi, orqanizm üçün xeyirliliyi qıcıqlanmadan yaranıb. Qeyri-həzzin zərərliyi isə təkamülün uzunmüddətli dəyişməsi ilə formalaşmış. Ona görə də N.Lanqe yazır ki, duyğuların hissi tonu bizə təbiət tərəfindən –iradəmizdən asılı olmaya-raq verilmişdir. *P.Simonova* görə, duyğuların emosional tonu bir sıra hallarda görmə yaddaşının özünəməxsus effekti kimi başa düşülməlidir. Belə olan halda ağrı duyğularının xoşagəlməyən emosional tonu irsi faktor hesab edilə bilər. Duyğuların xoşagələn tonu isə orqanizmin tipi ilə şərtlənir. *P.Simonova* görə, emosional ton özünü daha ümumi və tez-tez rast gəlinən xeyirli və zərərli faktların əlamətlərinin mənbəyi kimi təqdim edir. Bu da onun milyon illər ərzində təbii seçmə nəticəsində qorunub saxlanmasıdır. İnsanın və heyvanın bəzisinin xoşuna gələn qidanın digərində ikrah hissi doğurması faktı məhz bu mexanizmə görə izah edilir. Ancaq nöqtəyi-nəzər özünü heç də həmişə doğrultmur.

Xüsusilə də müsbət emosional tonun yaranması zamanı təsir göstərən qıcıqlandırıcıların zərərli və xeyirli olması faktını qiymətləndirmək çətin olur. Hələ *Kevin Leman* iddia edirdi ki, sarı rəng şən əhvali-ruhiyyə yaradır (*N.Lanqe qırmızı və çəhrayı rəngləri də buraya aid edirdi*). Mavi rəng xoşagələndir, ancaq soyuqluq hissi gətirir, yaşıl rəng sakitləşdirir, bənövşəyi rəng isə kədər yaradır. N.Lanqe yazırdı ki, parlaq və aydın rənglər xoşagələn olur. Sarımtıl, boz, qarışıq və qara rənglər xoşagələn deyil və narahatlıq yaradır. Səslər də belə qanunauyğunluğa malikdir. 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. Uşaqların sevmədiyi, onlarda xoşagəlməyən duyğu yaradan qidalar (soğan, bibər

və s.) bəzən böyüklər üçün əsl həzz mənbəyidir. Böyüklərdə şit dad duyğularına müəyyən tələbat olduğu üçün soğan və bibər onlar tərəfindən böyük məmnuniyyətlə istifadə edilir. Sonda qeyd etmək lazımdır ki, həzz və qeyri-həzzin təzahürü yalnız qıcıqlandırıcının keyfiyyətindən deyil, həm də onun gücündən asılıdır. Məlumdur ki, xoş duyğu qıcıqlandırıcıları çox güclü olduqda ağrı duyğusu yaradır. Bununla belə, təbiət qıcıqlandırıcılarının başqa parametrinə –onun intensivliyinin optimal zonasına da baxmalıdır. Çox intensiv həzz ekstaza, çox güclü qeyri-həzz isə dərddə çevrilir. Bununla əlaqədar P.Simonovun *emosional qiymətləndirmənin nisbiliyi prinsipindəki* fikirlərini unutmamaq olmaz. Müəllif iddia edir ki, xoşagələn təsirlərin dəfələrlə təkrar edilməsi onların müsbət qiymətləndirilməsini ləngidir. Onları neytrallaşdırır, hətta bəzi hallarda mənfi xarakterli qıcıqlandırıcıya çevirə bilər. Elə bu səbəbdəndir ki, birmənalı və stabil xoşagələn duyğu mövcud deyil. Belə demək olar ki, qıcıqlandırıcının keyfiyyəti və intensivliyi həzz və qeyri-həzzin əlaqəsində, zərərli və xeyirliliyində nəzərə alınmalıdır. Bundan başqa çox vaxt qıcıqlandırıcı olmadığı halda da qeyri-həzz, yəni narazılıq yaranır.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Duyğuların emosional tonunun yaranma mexanizmi hansılardır?
2. Duyğular və duyğuların emosional tonunun müqayisəli xarakteristikasını edin.
3. Müsbət emosional tonun yaranması zamanı təsir göstərən qıcıqlandırıcıların zərərli və xeyirli olması hansı faktlarla qiymətləndirilir?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Клапаред Э. Чувства и эмоция М., 1984.
2. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с
3. Мак-Дауголл У. Различение эмоций и чувства М., 1984
4. Пол Экман. Психология эмоция. Питер, 2015

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, təsəvvürləri, intellektual fəaliyyəti, ünsiyyəti, yaşadığı emosiyalarla da müəyyən oluna bilər. Əqli məmnuniyyətdən, həzdən hələ qədim dövrlərdə *Platon* danışır. Platon əqli məmnuniyyəti intellektual düşüncə və ali həzlərlə bağlayır, izzatın aşağı həzlərlə heç bir əlaqəsi olmadığını vurğulayırdı. O ruhi təlatümün, əhvali-ruhiyyənin yaranmasında əşyaların mütləq dəyərini şüurun qiymətləndirilməsi ilə əlaqələndirir. N.Lanqe yazırdı ki, emosiya həzz və qeyri-həzzin xüsusi elementar yaşantısıdır, hansı ki, genetik və orqanik duyğularla uyğun gəlmir. Ona görə də güman olunur ki, məqsədmüvafiq olaraq emosional tonun daha bir növünü –təəssüratların emosional tonunu ayırd etmək lazımdır. Əgər duyğuların emosional tonu fiziki həzz və qeyri-həzdirsə, təəssüratların emosional tonu estetik həzz və izzatdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, N.Lanqenin nöqtəyi-nəzərinə, təəssüratların emosional tonu emosiyanın tərkib elementlərinə daxildir. Məhz bu nöqtəyi-nəzər emosiyaları müsbət və mənfi emosiyalara bölməyə imkan verir. Ona görə də demək olar ki, başlıca əlamət təəssüratların emosional tonudur.

Təbii ki, təəssüratların emosional tonu konkret emosiya uyğun gəlmir. Məsələn, qorxu nəinki mənfi, həm də müsbət emosiyalar yarada bilər. Qorxu yaşamasına baxmayaraq, müəyyən situasiyada insan müəyyən həzz ala bilər. Hətta bəzən kədər özündən də müəyyən məmnuniyyət əldə etmək olar. Bu şəkildə emosiya vahid, emosional ton isə müxtəlif ola bilər. Buna görə də *Kerrol İzardın* yanaşmalarında qeyri-həzz və izzatın emosiyalara aid edilməsi özünü doğrultmur. Təəssüratların emosional tonu müəyyən ümumilik xassəsinə malikdir. Emosional tonun bu xassəsinə nümayiş etdirmək üçün mətbəx mütəxəssisinin –aşpazın 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, qida-nın qavranılması vəziyyətində qiymətləndirmək daha doğrudur, nəinki emosional qavrayış səviyyəsində – dadlıdır və ya dadsızdır. Təəssüratların emosional tonu duyğuların emosional tonundan fərqlidir. O, təmas-sız, daha doğrusu, fiziki və kimyəvi qıcıqlandırıcıların təsiri olmadan da, özünü təsəvvürlərin nəticəsi kimi təqdim edir.



Nikolay 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.Lanqe duyğuların xarakteristikası ilə duyğuların emosional tonu arasında mübahisəli təhlil aparmışdır. N.Langeyə görə həzz emosiyası həyat fəaliyyətinin və hərəkətlərin yüksəlməsinə, xoş duyğuların qorunub saxlanmasına istiqamətləndiyi halda, qeyri-həzz əksinə həyat fəaliyyətinin tonusunu aşağı salır, özünümüdəfiə reaksiyası yaradır.

Aydındır ki, təəssüratların emosional tonu “həzz” və “qeyri-həzz” mərkəzlərinə sıx bağlıdır. Lakin emosional tonun yaranması afferent yollarla deyil, daha çox insanın mürəkkəb psixi fəaliyyəti ilə əlaqədar olan qabıqaltı mərkəzləri vasitəsilə həyata keçir. Məsələn, musiqi dinləmək, mütaliə etmək, mənzərələri seyr etmək və s. Məhz bu fakta görə demək olar ki, təəssüratların emosional tonu sosiallaşmış səciyyə daşıyır. Bu məsələ ilə bağlı Kerrol İzard yazır: “Erkən uşaqlıq dövründə iyrənmə reaksiyası kimyəvi qıcıqlandırıcılara – acı və xarab olmuş qidaya qarşı daha fəal olur. İnsan yaşlandıqca və sosiallaşdıqca isə təəssüratların emosional tonu gerçəkliyin predmet və hadisələrinə, həmçinin özünə qarşı ikrah hissi bildirməyi öyrətmir. “Çox pis” anlayışı tərəfimizdən müxtəlif obyektlərə və situasiyalara şamil edilir. Həqiqətən də, hətta müəllim uşağa “Özünü çox pis aparırsan, səndən zəhləm gedir”, – dedikdə, əsas müəllimin nə dediyi deyil, əsas odur ki, o, dediklərilə uşaqlarda ikrah hissi oyadır” (105, s.270).

Təəssüratların emosional tonu duyğuların emosional tonu ilə müşahidə oluna bilər. Bu, özünü orqanizmdə baş verən fizioloji dəyişikliklərlə göstərir. Məsələn, bu fakt daha əyani şəkildə dağlarda xizək sürən idmançının nümunəsində görünür. Şiddətli qorxudan sanki bədən donub, ürək döyüntüləri o qədər sürətlənib ki, az qalır nəfəsi kəsə. Ancaq bununla belə, qorxudan, təhlükəsizlikdən, fiziki duyğulardan məmnuniyyət yaranır. Qavranılan obyektə münasibətdə həzz və qeyri-həzzin yaranması zamanı insan nəyin cəlbediciliyini, nəyin cəlbedici olmadığını izah etməkdə çətinlik çəkir. Ən maraqlısı odur ki, bu zaman təhlil tələb

olunmur. Yəni bu prosesdə təhlil həzzalmaya əngəl ola bilər. *İvan Seçenov* qeyd edir ki, analiz həzzalmanı məhv edir. *P.Simonovun* fikrincə isə, “insan gələcək həyat yoldaşı seçərkən, özünü hesablama maşını kimi aparırsa, o zaman heç vaxt ailə qura bilməz”. Bütün qeyd edilənlər ümumiləşdirilərsə, aşağıdakı nəticəyə gəlinə bilər:

Duyğuların emosional tonu – bu, anadangəlmə aşağı səviyyə olmaqla, həzz və qeyri-həzzin yaranma vasitəsi kimi meydana gələn, insan və heyvan orqanizminə bioloji qiymətləndirici təsir göstərən emosional reaksiyadır. Məhz elə bu səbəbdən, 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 etmir, sadəcə, duyğuların emosional tonunda olan funksiyaları qoruyub özündə saxlayır. Emosional ton yalnız emosiyalara deyil, həm də sosiallaşmış emosiyalara – hisslərə müəyyən boya vermək iqtidarındadır. Buna misal olaraq, *ikrah* əsasında sosiallaşmış *nifrət* hissinin yaranmasını göstərmək olar.

Qeyd etmək lazımdır ki, duyğuların emosional tonu və təəssüratların emosional tonu nəinki ikiqütblüdür, bu qütblərin hər bir daxili yaşantısında da ciddi fərqlər özünü göstərir. Emosional tonun mənfi qütbü iztirab, əzab, *ikrah* (fiziki və ruhi), müsbət qütbü isə məmnuniyyət vasitəsilə təzahür edir. Təkamül prosesində emosiya kimi çıxış edən isə məhz emosional tonun bu fərqli yaşantılarıdır.

Duyğuların emosional tonu və təəssüratların emosional tonu qavrayış obrazlarına və duyğulara nisbətən çox böyük inertliyə (süslüyə, təsirsizliyə) malikdir. Diqqəti təəssüratlara yönəldikcə o, güclənir və məmnuniyyətlə aparmaq qabiliyyətini artırır. Əks proses də mümkündür. İnsan çox asanlıqla duyğuların emosional tonunu idarə edə bilər. Bunun üçün, sadəcə, müvafiq qıcıqlandırıcını işə salmaq və ya özündə müəyyən təsəvvürlər yaratmaq kifayət edir.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Təəssüratların emosional tonu duyğuların emosional tonundan nə ilə fərqlənir?
2. Təkamül prosesində emosional tonun hansı fərqli yaşantıları emosiya kimi çıxış edir?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Eren S., Psikoloji. İstanbul, "Nobel", 2016, 672 s
2. Джемс У. Что такое эмоция? // Психология эмоций. М., 1984
3. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М., 1978
4. Ekman P. Expression and the nature of emotion. Approaches to emotion. Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1984, 319-343
5. Izard C. E. The face of emotion. New York, Appleton-Century-Crofts, 1971

1.5. Emosiya situasiya və hadisələrə münasibət kimi

Görəsən, nə üçün təbiət duyğuların emosional tonu ilə kifayətlənməyib, müxtəlif məzmunlu emosiyalar yaradıb? Bu suala cavab vermək üçün emosiyanın nə olduğunu, onun duyğuların emosional tonundan nə ilə fərqləndiyini müəyyənləşdirmək lazımdır.

Alimlər "emosiya nədir" – sualına müxtəlif cavablar verirlər. P.Simonovun fikrincə, emosiya abstrakt təsvirdir. *Boris Dodonov iddia edir ki*, emosiya anlayışı, emosiya adlanan psixi hadisələrə verilən addır və indiyə qədər də mübahisə obyektidir. Yəni "nə", "nə deməkdir" (47, s.23). Müəllif belə hesab edir ki, bu diskussiyalara qoşulmaq əbəsdir və emosiya, sözün geniş mənasında, özündə hissləri ehtiva edən prosesdir. *U.Ceyms* güman edir ki, "emosiya hissiyyata cəhddir". Eyni zamanda o yazır: "Sırf daxili, ruhi proses kimi emosiya təsvirə gəlmir". Bundan başqa, onun təsviri çox vaxt artıq kimi görünə bilər. İnsan ancaq onu yaradan obyektləri və onun yaranması ilə müşahidə olunan hadisələri təsvir edə bilər.

P.Anoxin yazır: "Emosiya – orqanizmin insanın bütün növ hiss və yaşantılarını subyektiv boya ilə əhatə edən fizioloji vəziyyətidir. Dərin travma yaradan dərd və iztirabdan tutmuş, yüksək sevincə qədər bütün vəziyyətlər emosiyada öz əksini tapmışdır" (23, s.68).

Əksər müəlliflərin fikrincə, emosiya yaşantılarla bağlıdır. *Mark Lebedinski* və *Vladimir Myasişev* emosiya haqqında yazırlar: "Emosiya insanın gerçəkdəki yaşantılarını səciyyələndirən psixi proseslərin vacib tərəflərindən biridir. Emosiya insan orqanizmində və psixikasında əks

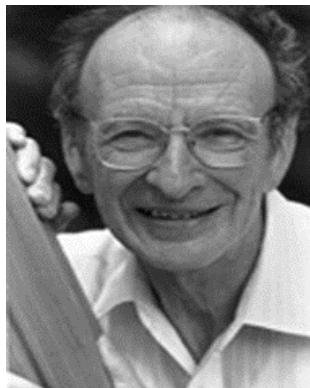
olunmuş psixi proseslərin bütün tərəflərinin, sinir-psixi fəaliyyət toplusunun dəyişilməsinin inteqral ifadəsidir” (62.s.222). *Qriqori Fortunatov* emosiyaları hisslərin konkret yaranma forması adlandırmışdır.

Pyotr Rudik emosiya tərif verərkən münasibətləri eyniləşdirir: “Emosiya psixi proseslər və onların məzmunundakı yaşantılar, ətraf gerçəkliyin bu və ya digər hadisəsinə insani münasibətin göstəricisidir”. *Robert Nemova* görə, emosiya elementar yaşantı olub, onun ümumi vəziyyətinin dəyişməsidir. Müxtəlif terminlərdən istifadəyə baxmayaraq, ümumi olan odur ki, bütün tədqiqatlarda “yaşantı” və “münasibət” kateqoriyası emosiyada ümumi əlamət hesab edilir. Bütün bunlarla yanaşı, *Lev Vekker* hesab edirdi ki, emosiyanın, hadisə və münasibətlərin yaşantısı kimi spesifikliyinin müəyyən edilməsi, hadisə və münasibətlər haqqında biliklər kimi təqdim olunması yetərli deyil. Ona görə ki, həmin anlayışlarla emosiyanın təsviri məhz növ fərqləndirilməsi kimi özünü göstərir, lazım olan cins əlamətlərini əks etdirmir. Onun fikrincə, bu məhiyyətə tautologiyadan (eyni fikrin və ya sözlərin başqa-başqa şəkillərdə lüzumsuz yerə təkrarlanması) başqa bir şey deyil. *S.Rubinşteynin* fikirlərini təhlil edən *L.Vekker* qeyd edir ki, emosiya subyektin münasibətini ifadə edir. “Subyektin münasibətlərlə ifadəsi məzmun etibarilə onun mövcudluğu ilə eyniləşdirilir. Amma dəqiq ifadə edilsə, emosiya – subyektin münasibətlərinin özülüdür, onun ifadəsinin deyil” (34, s.373).

Məlumdur ki, hər hansı emosiyanın ifadəsi, mimikada, dil vasitələrində öz əksini tapır. Bundan çıxış edən *L.Vekker*ə görə, emosiya subyektiv münasibətdir. Bu, o zaman baş verir ki, münasibətlər ekspressiv vasitələr şəklində təzahür edir. Subyektiv münasibətlər və emosiyalar zonası arasındakı əlaqə *Vekkerin* fikrincə, aşağıdakı kimi olmalıdır:

Subyektiv münasibətlər (emosiya) – ekspressiya. Əlbəttə, ekspressiya subyektiv münasibətlərin deyil, münasibətləri özündə əks etdirən emosiyanın ifadəsidir. Subyektiv münasibətlər isə ancaq emosiya vasitəsilə reallaşır.

Vekkerin nöqteyi-nəzərinə görə, münasibətlər – subyektiv münasibətlər, emosiya və ekspressiyanın əlaqəsi, aşağıdakı kimi olur: subyektiv münasibətlər – emosiya – ekspressiya.



Lev Vekker (4 oktyabr 1918, Odessa – 1 oktyabr 2001, Vaşinqton, ABŞ) – sovet və amerikan psixoloqu. Psixologiya elmləri doktoru. Tədqiqat işinin əsas istiqaməti ətrafdakı gerçəkliyin obyektiv görüntüsünün qurulmasının həyata keçirildiyi mexanizmləri izah edən psixi proseslərin vahid konsepsiyasının yaradılmasıdır. Bu konsepsiya çərçivəsində psixi proseslərin tərkibində daha elementar və daha mürəkkəb psixi elementlərin ayrılması zərurəti vurğulanmışdır.

Emosiyanın müxtəlif tərəfləri var. *Pyer Jane* (Janet) göstərir ki, emosiya kimi, davranışın da funksiyası qeyri-təşkilidir. Bunun ardınca *Pol Fress* hesab edir ki, “emosiya elə bir reaksiyadır ki, onun təzahürü ilə davranış üzərində nəzarət itir”. Onun fikrincə, həzz emosiya deyil. “Yaşantılarımızın intensivliyi bizi çaşdırmamalıdır. Şadlıq və sevinc yalnız şəxsi reaksiyalarımız üzərində nəzarəti itirən zaman emosiya çevrilə bilər” (87, s.132).

Yanuş Reykovski emosiyanı tənzimləmə aktı kimi qələmə verir və onu subyektiv psixoloji hadisələrdən ayırır. Onun fikrincə, emosiyaların subyektiv tərəfi *itrospektiv* (daxili müşahidə) və ya *postfakt* (iş-işdən keçəndən sonra) ola bilər. Ona görə də Reykovski emosional prosesə müşahidə edilən fakt kimi yox, nəzəri konstrukt kimi baxırdı. *A.Leontyev* də başqaları kimi emosiyanın tənzimedicisi xarakterini qeyd edir və göstərir ki, emosional proseslərə fəaliyyətin tənzimi ilə bağlı olan geniş təsnifat elementləri daxildir. *A.Leontyev*ə görə, yaşantı emosiyaadan doğur, lakin onunla eyni məzmunla malik olmur. Sadə emosional proseslər orqanik, hərkəti və sekretor dəyişikliklərdə təzahür edir. Emosiyanın tələbatlarla bağlanması onun müəyyən edilməsində çatışmayan cəhətlərdəndir. Məsələn, *Virciniya Kvinn* buna aşağıdakı tərifini verir: “Emosiya insanın öz tələbatlarına, onların ödənilib-ödənilməməsinə münasibətidir” (53, s.548).

Pavel Simonov tərəfindən də analogi mövqe dəstəklənir. O iddia edir: “Tələbat yoxdursa, emosiya da yoxdur”. Görəsən, emosiya ancaq tələbatlar fonunda yaranır? Qorxu mənfi emosiyaadır. Belə çıxır ki, insanın qorxuya tələbatı var. Çünki *P.Simonova* görə, emosiyanın yaranması insanın qorxuya olan tələbatı ilə müəyyənləşir. Qorxu – anadangəlmə,

proqramlaşdırılmış, fəvqəladə şərtsiz refleksdir. Bu refleks orqanizmi gözlənilməyən təhlükəli stimula, qıcıqlandırıcıya, siqnala istiqamətləndirir. Burada qıcıqlandırıcının şüurlu dərki mümkün deyilsə, o zaman hansısa tələbatın formalaşması nə dərəcədə mümkündür?

Emosiyanın yaşantı və ya tənzimetmə aktı olması demək olar ki, birtərəfli səciyyə daşıyır. Bunların hər birinin ayrılıqda çatışmazlığı ondan ibarətdir ki, əslində onlar emosiyanın mahiyyətini özündə əks etdirmir. Emosiyanın mahiyyətinin anlaşılmasına daha yaxın olan yanaşma *Kerrol İzardın* yanaşmasıdır. Onun qısa və yığcam tərfi emosiyanın funksional və hissi tərəflərini özündə çox aydın ehtiva edir: “Emosiya – təfəkkür və fəaliyyəti, qavramanı istiqamətləndirən və motivləri təşkil edən hisslərin (*feeling*) yaşantısıdır” (50, s.27).

Ancaq latıncadan *feeling* (hiss) sözü dəqiq tərcümə edilsə, o, hissə deyil, duyğuya daha yaxın bir ifadədir. Bundan başqa, yuxarıda qeyd olunan “nə isə” yerinə “reaksiya” demək mümkün olar.

Belə aydın olur ki, emosiyaya reflektor psixovegetativ reaksiya kimi baxılır. Yəni emosiyanın başlıca parametri kimi subyektin situasiyaya münasibəti, məqsədəmüvafiq davranış tərzinin təşkili qəbul edilə bilər. Bu tərifdə vurğu mövcud situasiyada məqsəduyğun şəkildə birbaşa emosiyanın roluna yönəlib. Görünür ki, təkamül prosesində emosiyanın inkişafı heyvanların nə isə yaşantı keçirməsi üçün deyil, davranışın təşkilinə kömək üçün yaranıb. Yaşantı reaksiyanın məqsədi deyil, sadəcə situasiyanın tələbatlarının şüurda spesifik inikası üsuludur. *Uilyam Ceyms* haqlı olaraq qeyd edir: “Məgər bizim qəzəb hissimiz, kədərimiz, qorxumuz hər hansı həzzi yaşamaq üçün yaranır?” (50, s.391).

Emosional yaşantıların davranışa münasibətdə ikinciliyini göstərən *Con Stüart Millin* fikrincə, məmnuniyyət, xoşbəxtlik emosiyasına malik olmaq üçün həyəcanlanmağa cəhd müəyyən yaşantıları yenidən yaşada biləcək gücə malik emosional həddə çatdırılmalıdır.

Emosiyanın müəyyənləşdirilmə çətinliyi ondan ibarətdir ki, ona tərif verərkən hər hansı emosiyanın reaksiyaları (emosiyanın tonu, əhvalı, affekti) əsas götürülür.

Emosiya üçün aşağıdakı fikirlər xarakterikdir:

1. Aydın ifadə olunmuş intensivlik (dərdi, qorxusu, insan tərəfindən güclü idarə olunmuş yaşantısı);
2. Məhdud ardıcılıq – emosiya nisbətən uzunmüddətli olur; onun

- uzunmüddətliliyi hərəkət səbəbləri vasitəsiləliliyi və onun xatırlanması ilə məhdudlaşır;
3. Emosiyanın təzahür səbəblərinin aydın dərk olunması;
 4. Konkret şəraitlə, vəziyyətlə əlaqə – əhvali-ruhiyyəyə məxsus olan dif-fuz xarakter emosiya xas deyil. İnsan hər hansı kitabı oxuyan, mu-siqini dinləyən zaman, hansısa çox sevdiyi bir insanla görüşəndə də məmnuniyyət hiss edir, həzz alır;
 5. Polyarlıq – emosiya kifayət qədər bir-birinə zidd olan yaşantılara müəy-yən cütlük yaradır. Məsələn, kədər və sevinc, məmnuniyyət və ikrah.

Qeyd olunmalıdır ki, bütün bu əlamətlər duyğuların emosional tonu üçün də xarakterik ola bilər. Məgər insan həzzi, onun səbəblərini aydın duya bilmir? Məmnuniyyət hissinin alınması müddəti məhdud deyilmi? Bütün bunlar həzz yaradan səbəblərin təsirinin məhdudlaşması ilə düz mütənasib deyilmi? Bəli, bu səbəbin özü konkret obyektə bağlıdır. K.İzardın həzz və ik-rahə emosiya kimi baxması nə dərəcədə təəccüblüdür?

Emosiyanın davam etməsinin məhdudluğu əslində etibarlı deyil. *Aleksandr Baranov* göstərir ki, “partlayıcı qurğu qoyulması” situasiyasından sonra birinci sinif şagirdlərinin 25%-də neqativ emosional vəziyyət 2-3 gün müddətində qorunub saxlanıb. Emosiya – emosional reaksiyanın daha yük-sək səviyyəsidir. Emosiya emosional tondan fərqlənir. Emosional tonla müqayisədə emosiya silsilə üstünlüyə malikdir və ona görə də canlıların – insan və heyvanların həyatında müqayisə edilməz rol oynayır.

Birincisi, emosiya ayrı-ayrı qıcıqlandırıcılara deyil, bütövlükdə si-tuasiyaya reaksiyadır. Əlbəttə, etiraf etmək olar ki, uşaq konfeti yeyərkən xoşagələn duyğular yaşayır, sevinir. Ancaq konfeti almamışdan qabaqkı situasiya onun tələbatlarını ödəyən situasiya kimi şərtləndirilir. Məhz bu, emosiyanın yaranmasının əsas şərtidir. Xoşagələn dad duyğuları ya-ranan emosiyanı möhkəmləndirir və onun zamanını uzatmaq imkanı ya-radır. Həmçinin, bu fikrin əksini söyləmək olar. Xoşagəlməyən duyğular da emosiya yaradır (güclü ağrı, qorxu). Başqa cür ifadə etsək, emosiya ayrı-ayrı qıcıqlandırıcıların təsirindən yaranır. Bu zaman da emosiya si-tuasiyaya reaksiya kimi qiymətləndirilir. İnsanın indiki anda ağrı hiss et-məsi, onun bu ağrıya nə qədər dözə biləcəyini müəyyən edir. Belə olan halda insan bu qıcıqlandırıcıların yaratdığı situasiyanı qiymətləndirir, qı-cıqlandırıcıya deyil, ümumi situasiyaya reaksiya verir.

İkincisi, emosiya situasiyaya və onun qiymətləndirilməsinə qabaqcadan planlaşdırılmış reaksiyadır. Nəticədə, emosiyanın təsiri altında insan hələ yaxınlaşmamış qıcıqlandırıcıya reaksiya verməyə başlayır. Belə olan halda, emosiya insan və heyvanı qabaqcadan hissetmə əhəmiyyətli mexanizm kimi təqdim edir.

Üçüncüsü, emosiya müxtəlif situasiyaların diferensiasiya olunmuş qiymətləndirilməsidir. Ümumiləşdirilmiş qiymət verən duyğuların emosional tonundan fərqli olaraq, emosiya bu və ya digər situasiyanın əhəmiyyətli göstəricisidir.

Dördüncüsü, emosiya yalnız qarşıda duran situasiyanın qiymətləndirilməsi üsulu deyil, həm də fiziki və psixi enerjinin səfərbər edilməsi hesabına adekvat hazırlanması və qabaqcadan planlaşdırması mexanizmidir.

Beşincisi, emosiya emosional ton kimi müsbət və mənfi təcrübənin möhkəmləndirilməsi mexanizmidir. Məqsədə çatma və çatmama hallarının yaranması fəaliyyətin və davranışın müsbət və mənfi möhkəmləndirilməsi kimi çıxış edir. Emosiyayı duyğuların emosional tonundan fərqləndirmək üçün onun qarşılıqlı səciyyəsi cədvəl 1.5.1-də qeyd olunmuşdur.

Cədvəl 1.5.1

Emosiyanın duyğuların emosional tonundan fərqləndirilməsinin qarşılıqlı səciyyəsi

Duyğuların emosional tonu	Emosiyalar
Duyğulardakı kimi qiymətləndirmədən yaranır	Situasiyanın qiymətləndirilməsi kimi yaranır
Qıcıqlandırıcı ilə vasitəsiz təmasdan yaranır	Stimulun zərərli və xeyirli olması haqqında qabaqcadan bildirir, distant ola bilər
Duyğuların yaranma nöqtəsində lokallaşır	Daxili lokalizasiya yoxdur
Tələbatlırsız yaranır	Hər şeydən əvvəl tələbatlar və onların ödənilməsi zərurətindən yaranır
Müxtəlif duyğularda eyni məzmunlu yaşantı olur	Yaşantılar spesifikdir və situasiyaya müvafiqdir
Səfərbərlik təsiri yoxdur	Səfərbərlik təsirinə malikdir

Emosiyanın xüsusiyyətləri: Emosiyaya aşağıdakı xüsusiyyətlər və ya xassələr aiddir: universallıq, plastiklik, möhkəmlənmə və cəmlənmə, dinamiklik, adaptasiya, başqa obyektə köçürmə, dominantlıq, irradiasi-

ya, ambivalentlik, subyektivlik, hafizədə qorunub saxlanılma, sirayətədıcilik, keçirilmə.

Universallıq. Emosiyanın bu xüsusiyyətini *Uulyam Mak- Duqall* öyrənmişdir. Universallıq növündən və spesifikliyindən asılı olmayaraq, ümid, həyəcan, şənlik, qəzəb kimi tələbatların ödənilməsi zamanı yaranır. Bu, o deməkdir ki, emosiyanın yaranması mexanizmin konkret tələbatlarının ortaya çıxmasından asılı deyil. Emosional tona münasibətdə də bunu söyləmək olar. Məsələn, məmnuniyyət hissini müxtəlif duyğulardan, qavrayış obrazlarından və təsəvvürlərdən almaq olar.

Plastiklik. Bu və ya digər modallığına görə emosiya, müxtəlif çalarlarla, müxtəlif əlamətlərlə (xoşagələn və ya xoşagəlməyən) yaşanıla bilər. Məsələn, qorxu heç də həmişə neqativ qiymətləndirilə bilməz. Qorxu bəzi situasiyalarda “kəskin duyğular” kimi təcrübədən keçirilir və insanlarda ölçüyə gəlməyən məmnuniyyət hissi əmələ gətirir.

Möhkəmlənmə və cəmlənmə. V.Vitvitski qeyd edir ki, daha güclü həzzi və ya qeyri-həzzi insan adətən, birinci qıcıqlandırıcının təsirindən deyil, növbətinin təqdimindən dərhal sonra hiss edir. *Viktor Deryabin* göstərir ki, emosiyaların digər xüsusiyyətlərindən biri də cəmləşdirəbilmə, yekunlaşdırma qabiliyyətidir. Emosiyanın bağlı olduğu eyni bir obyekt həyatı boyu cəmlənir. Bu xüsusiyyət onun intensivliyini möhkəmləndirir, daha güclü təzahürünü təmin edir. Emosiyanın cəmləndirmə, yekunlaşdırma xüsusiyyəti üçün xarakterik olan cəhət onun gizli olmasıdır. O hiss edilmədən baş verir. Bu xüsusiyyətin mövcudluğu qorxusu onun öyrənilməsində təsdiq edilmişdir. Təhlükəli situasiyaya reaksiya, bu vəziyyətə ikinci dəfə düşən insanda, birinciyə nisbətən daha intensiv və dözülməz olur. Doğrudur, tədricən təhlükəyə uyğunlaşma baş verir, qorxunun səviyyəsi aşağı düşür. Bununla bir daha sübut olunur ki, bu xüsusiyyət ancaq emosional qıcıqlandırıcıların təqdim edilməsindən əvvəl əmələ gəlir.

Dinamiklik. Emosiyanın dinamikliyi öz əksini onun get-gedə artmasında, yəni gərginliyin çoxalmasında və həll olunmasında tapır. Bu xüsusiyyəti *Vilhelm Vundt* özünün üçölçülü sxemində aydın təsvir etmişdir. Gözləmə situasiyasında emosional gərginlik artır, hadisə yaxınlaşdıqca, emosiyanın intevsivliyi çoxalır. Buna insana təsir edən xoşagəlməyən qıcıqlandırıcının təsirinin kəsilməməsi də səbəb ola bilər.

Adaptasiya. Emosiya və duyğuların emosional tonu üçün eyni təəssüratların dəfələrlə təkrarı zamanı yaşantıların intensivliyi aşağı düşür, sanki kütləşmə baş verir. Məsələyə münasibətdə N.Lanqe "Sanki hisslər boğulur", – deyə yazır. Belə ki, xoşagələndən duyğuların uzunmüddətli təzahürü, onun keyfiyyətini aşağı salır. Məsələn, işçilərin həmişə eyni üsulla mükafatlandırılması, tədricən onlarda həmin mükafatlandırma reaksiyanı söndürür. Qıcıqlandırıcıların təsirinin dayandırılması və sonradan bərpası məmnuniyyət hissi yaradır.

Qorxuya uyğunlaşma effekti hadisəyə ilk baxışda yarana bilər. Belə ki, paraşütçülər üçün təyyarədən tullanmaq vışkadan tullanmaqdan daha asandır. Çünki vışka yerə daha yaxındır, bu da paraşütçüyə tullanma zamanı paraşütün ipini açmaqda çətinlik yaradır.

Başqa obyektə köçürmə. İrradiasiyaya yaxın olan xassə hisslərin başqa obyektlərə köçürülməsidir. Sevənlərdə sentimental emosiyalar yalnız sevdikləri insanlara deyil, hətta onların toxunduğu əşyalara (dəsmal, əlcək, saç teli, məktub) da ötürülə bilər. Uşaqlıqdan yaranan "kiçik vətən" hissi sonradan həmin ərazidən olan insanlarla görüşlərdə doğma hisslər yaradır. Başqa bir tərəfdən uşaqda siçana qarşı yaranmış qorxu, digər heyvanlara (ev dovşanı, köpək) qarşı da qorxunun yaranmasına gətirib çıxarır.

Dominantlıq. Güclü emosiyalar özünə əks olan, yəni gücsüz emosianı sıxışdırmaq qabiliyyətinə malikdir. Bu zaman güclü emosiya zəif emosianı insanın şüur sferasından çıxara bilər. Emosianın bu xassəsi haqqında A.Lazurski yazır: "Ayrı-ayrı hisslərin fəaliyyəti öz aralarında tarazlaşmışlarsa, insanı bütünlükdə məlum əhval və emosiyalar bürüyür. Gözlənilməz zərərət yüksək əhvali-ruhiyyəni aşağı salmır. Çünki hisslərin ambivalentliyi sanki uyğunlaşdırılmış şəkildə olur" (60, s.154).

İrradiasiya. Bu xassə şəraitdən yaranır. İrradiasiyanın ilk təsir edən insanın qavraya bilməsi qədər genişləndirmə imkanları var. Xoşbəxtlərə "hamı gülümsəyir", onlar hamı üçün xoşagələndir. Bədbəxt və talesiz insanları isə hər şey əsəbləşdirir, özündən çıxarır.

Ambivalentlik. Emosianın bu xassəsi eyni zamanda insanın müsbət və mənfi emosional vəziyyət yaşamasında ifadə olunub. Aleksey Leontyev bu məsələyə şübhə ilə yanaşaraq qeyd edir ki, bu xassə haqqında psixologiyada yaranmış təsəvvürlər, hisslər və emosianın uyğunsuzlu-

ğunun həll edilməsi, ziddiyyətlərin dəf edilməsi zərurətindən yaranmışdır. Həqiqətən, “məhəbbət kədərsiz olmur”, “mən kədərliyəm, çünki səni sevirəm” – bu motivlər həmişə mahnı və şeirlərdə özünəməxsus şəkildə əks olunmuşdur. Aydın ki, bu zaman kədər emosiyası, məhəbbət hissi fonunda yaranır. Unudulmaz şairimiz Nüsrət Kəsəmənli bunu çox gözəl şəkildə qələmə almışdır:

Gedişin nə yaman ağırmış, ağır,
Qulağıma səsdir, adımlı çağır.
Üstümə qəm dolu yağışlar yağır,
Hələ də sevirəm, sevirəm səni.

Subyektivlik fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərin fərqiindən asılı olaraq, müxtəlif insanlarda eyni səbəb cürbəcür emosiyalar yarada bilər. Bu, emosiyaların subyektivlik xassəsində öz əksini tapmışdır.

Hafizədə qorunub saxlanılma. Emosiyanın əsas xüsusiyyətlərindən biri də onun uzun müddət hafizədə qorunub saxlanılmasıdır. Emosional yaddaş buna uyğun olaraq ayırd edilir. Azərbaycan şairi Nizami Gəncəvi çox poetik dildə bunu belə ifadə etmişdir:

“Mahir bir palançı
Olsa da insan.
Yaxşıdı yarımçıq
Papaqcılıqdan”.

Sirayətedicilik. Bu və ya digər emosiyanı yaşayan insan özü də bilmədən onu ünsiyyətdə olduğu adamlara sirayət etdirə bilər. Bunun nəticəsi olaraq, ümumi şənlik və ya panika yarana bilər. Sosial psixoloqlar emosiyanın bu xassəsinə müxtəlif mövqedən yanaşırlar. Bəziləri kütlənin intellektuallaşmış emosional labilliyindən (“deintellektulizasiyasından”), bəziləri isə kollektiv tərbiyənin əsaslarından danışirlar. Onların fikrincə, məhz kütlənin içərisində insan öz fərdiliyini itirir və kütlə hissələrin təzahürünə daha tez məruz qalır.

Keçirilmə. Bu onu göstərir ki, bir emosiyanın predmeti başqa emosiya ola bilər. Məsələn, insan hədsiz sevdliyindən çox utanır və s. Bir emosiyanın başqalarını yaratması – emosiya və hisslərin bir-birindən ayrılması, emosiyanın daha bir xassəsinin –*birinin digərini yaratması xassəsi*–

nin mövcudluğunu ön plana çəkir. Belə ki, *Vitis Vilyunas* yazır: “Daha mürəkkəb şəkildə təşkil edilən emosional yaşantılar kompleksində bəzən səbəb-nəticə əlaqəsi ilə birləşən elementlər tapmaq olur. Emosiyaların birinin vasitəsilə digərinin yaranması qaydası onun inkişafını göstərən əsas maraqlı cəhətlərdəndir”(36, s.24).

Benedikt Spinoza tərəfindən bu məsələyə hərtərəfli aydınlıq gətirilmişdir. *Spinozaya* görə, cisim (bədən) qəlbi (ürəyi) və düşüncəni təyin edə bilməz. Qəlb isə cismi hərəkətə gətirə bilməz. Aydındır ki, qəlb və bədən bir tərəfdən təfəkkür atributu altında bir-birini tamamlayır, o biri tərəfdən məsafə atributu altında təqdim olunur. Buradan da təbiətin birinci və ya ikinci atribut altında təqdim olunmasından asılı olmayaraq, əşyaların nizam və əlaqəsinin eyni cür olduğu başa düşülür. Deməli, bədənimizin aktiv və passiv vəziyyətinin nizamı öz təbiətinə görə qəlbin aktiv və passiv vəziyyətinin nizamı ilə uyğundur.

V.Vilyunasın göstərdiyi kimi, çıxış emosiyalardan asılı olaraq müxtəlif vəziyyətlərdə inkişaf edib, təşəkkül tapan emosional vəziyyətlər müxtəlif xarakterli və mürəkkəb ola bilər. Belə ki, məhəbbət qarşılıqlı olmazsa, iztirab hissəsinə çevrilir. Buradan belə qənaətə gəlmək olur ki, emosiya deyil, hisslər başqa emosiyalar yaradır. Deməli, söhbət yeni emosiyanın doğulmasından deyil, müxtəlif emosiyalar vasitəsi ilə hisslərin təzahüründən getməlidir.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Nə üçün təbiət duyğuların emosional tonu ilə kifayətlənməyib, müxtəlif məzmunlu emosiyalar yaradıb?
2. Müxtəlif alimlərin emosiyalara verdikləri tərifləri müqayisəli şəkildə təhlil edin.
3. Əgər qıcıqlandırıcının şüurlu dərkə mümkün deyilsə, o zaman hansısa tələbatın formalaşması nə dərəcədə mümkündür?
4. Hansı hallarda emosiya situasiyaya reaksiya kimi qiymətləndirilir?
5. Emosiyanın duyğuların emosional tonundan fərqləndirilməsinin qarşılıqlı səciyyəsinə təhlil edin.
6. Emosiyaların hansı əsas xüsusiyyətləri mövcuddur?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. М.: Смысл; РепСе, 2000.
2. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М.: изд-во Моск. Ун-та, 1990. 288с.
3. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М., 1978
4. Изард К. Психология эмоция. СПб.: 2000
5. Квинн В.Н. Прикладная психология. СПб., 2000.
6. Лазурский А.Ф. Очерк науки о характерах. М.: Наука, 1995
7. Лебединский М.С. Мясищев В.Н. Введение в медицинскую психологию. Л., 1966.
8. Фресс П. Эмоции // Экспериментальная психология. Вып. V. М.: Прогресс, 1975.

1.6. Emosional prosesin xarakteristikası

Orqanizmin xüsusi reaksiyası kimi daxili və xarici mühitdə dəyişikliklər emosional prosesləri üç əsas komponentdə birləşdirir.

Emosiyaların *birinci* komponenti hamısı üçün ümumi olan tarazlıq vəziyyətinin dəyişikliyi. Bu, emosional oyanmanı, orqanizmdə olan hərəkəti müəyyən edir. Demək olar ki, bütün hallarda nə zaman subyekt üçün əhəmiyyətli olan bir hadisə baş verir və belə bir hadisəyə münasibət emosional proses formasında ifadə olunursa, bu, oyanmanın yaranmasına (və ya artmasına) gətirib çıxarır. Ümumi sürət və intensivliyin dəyişikliyi psixi, motor və vegetativ proseslərin axını: ayrı-ayrı hallarda ola bilsin ki, bu hadisələrin təsiri altında oyanma azala bilər.

Emosiyaların *ikinci* komponenti onunla bağlıdır ki, emosiogen hadisə subyekt üçün "+" və ya "-" əhəmiyyət daşıyır. O, emosiyanın işarəsini müəyyən edir. "+" emosiya o vaxt yaranır ki, hadisələr müsbət (yaxşı) qiymətləndirilir; "-" emosiya o vaxt yaranır ki, hadisələr mənfi (pis) qiymətləndirilir. Müsbət emosional proseslərin funksiyası fəaliyyətə təhrikdir. "-" pozitiv əlaqəni dəstəkləyən, mənfi emosional proseslərin funksiyası isə neqativ hadisələrlə əlaqənin aradan qaldırılması istiqamətində fəaliyyətə təhrikdir.

Emosiyaların *üçüncü* komponenti subyekt üçün əhəmiyyətli olan

spesifik keyfiyyətli hadisələrin xüsusiyyətləri ilə bağlıdır və müvafiq olaraq emosiyanın məzmununu (və ya keyfiyyətini) xarakterizə edə bilər. Bu komponentdən asılı olaraq, emosional reaksiyalar və ya emosiyanın yaratdığı davranışın xüsusi forması spesifik xarakter alır. Qeyd edilən bu emosional proseslərin üç komponenti davranış aktı və ya subyektiv psixi halın yaşantısı kimi yox, daxili vəziyyət və ya akt tənzimlənməsi kimi xarakterizə edilir. Başqa sözlə, emosional prosesə nəzəri konstrukt kimi baxılır, sərfəli müşahidə faktı kimi yox. Lakin bu şərh o demək deyil ki, bəzi fərziyyələrin qurulması müzakirə olunacaq. Əksinə, söhbət real faktdan gedir. Bu faktın ətraflı baxılması üçün kompleks abstraksiyaların hazırlanması zəruridir.

Beləliklə, yuxarıdakı emosional proseslərin komponentləri özünün nəzəri sxemini təmsil edir; bu sxemdən faktlara keçid müşahidə edilən davranış və qəbul edilən əlavə müddəalarla bərabər vegetativ reaksiyaları da nəzərdə tutur, elə bu səbəbdən də bu komponentlərin hər biri üzərində ətraflı dayanmaq lazım gəlir:

Emosional oyanma: Ehtimal edilir ki, emosional proseslərin yaranması oyanma vəziyyətinin yaranması ilə eyni zamanda baş verir. Bu oyanma mərkəzi sinir sisteminin aktivlik səviyyəsinin artması ilə bağlıdır. Məlumdur ki, *Qardner Lindsey* apardığı araşdırmalar nəticəsində belə bir qənaətə gəlir ki, aktivasiya müddətinin köməyi ilə emosional prosesləri təsvir etmək olar: bir qütbə koma vəziyyəti olacaq (və ya dərin yuxu). Bu qütbə reflekslər yoxdur və insan həтта güclü qıcıqlandırıcılara mane ola bilmir. Digər tərəfdə – ifrat oyanıqlıq vəziyyəti, məsələn, panika, qəzəb, ekstaz kimi hallar. Bu iki qütb arasında bir sıra hallar – apatiya, yuxululuq, laqeydlik, maraq, cəsarət, təşviş və güclü həyəcan yerləşir (*Lindsey*).

*Lindsey*in təqdim etdiyi “aktivasiya müddəti” üç tip dəyişikliyi əhatə edir: *beyinin elektrik aktivliyinin dəyişməsi, şüur vəziyyəti və fəaliyyətin keyfiyyəti*. Aşağıdakı cədvəldə bu hadisələrin qarşılıqlı asılılığı göstərilir.

Emosional oyanmanın gücləndirilməsi hərəki fəaliyyətə, sürətin artmasına və motor reaksiyaların güclənməsinə səbəb olar. Amma bəzən bunlar yaranmaya, zahirən insana həтта laqeyd görünə bilər. Onda oyanmanın artması əhəmiyyətli assosiativ fəaliyyətin gücləndirilməsi şəklində əks olunur – adətən, “fikirlərin axını” kimi fasiləsiz fantaziya axını və

ya xəyal, “başda xaos”, güclü narahatlıq hissi, nə işə etməyə böyük arzu və s. kimi təsvir edilir. Bu fakt təkcə xarici reaksiyaların intensivliyinin artmasına yox, emosional oyanmanın artırılmasına səbəb ola bilər. Burada daxili aktivliyin güclənməsi də artıq çoxdan məlumdur. Bu, *stenik* (fəaliyyəti artmağa qoymamaq) və *astenik* emosiyalarla (fəaliyyətə təşviq etmək) bağlıdır.

Cədvəl 1.6.1.

Davamlılıq fəaliyyəti (Lindsey)

Davranış	EKQ	Şüur
Güclü emosional oyanma (qorxu, qəzəb, narahatlıq)	Desinxronizasiya: aşağı və ya orta amplitud, yüksək və ya qarışıq tezlik	Məhdud anlaşılmaz şüur: yayılmış diqqət, çəşqınlıq
Sayıqlıq, zirəklik	Qismən sinxronizasiya: əsasən sürətli zəif amplitudlu dalğalar	Tam şüur, asan keçici diqqət, antisipasiya
Rahat ayılmaq	Sinxronizasiya: optimal alfaritm	Labil diqqət, müstəqil assosiasiya olmur
Yuxululuq	Alfaritm reduksiyası, hərdən sakit, aşağı amplitudlu dalğalar	Qismən zəifləmiş şüur, xəyal, yuxu kimi vəziyyət
Yüngül yuxu	Cılız partlayıcı, sakit dalğalar (daha yüksək amplitud)	Xeyli reduksiya olunmuş şüur (şüurun olmaması), yuxululuq
Dərin yuxu	Yüksək amplitudlu və çox yavaş dalğalar, təsadüfi, requlyasiya olunmamış konfigurasiya	Şüurun tam olmaması (yuxuları yada salmaq mümkün deyil və onlar ifşa olunur)
Koma	Yüksək amplitudlu yavaş dalğaların requlyasiya olunmamış izoelektrik vəziyyəti	Şüurun tam olmaması, stimulyasiya reaksiyanın olmaması, amneziya

Ayrı-ayrı hallarda fəaliyyətin zəifləməsinə səbəb kimi tarazlığı pozan faktor-oyanmanın azalması da xatırlanır. Mövcud vəziyyət öyrənmə imkanını istisna edirsə (hər halda, subyekt nöqteyi-nəzərilə), oyanmanın azalması üçün xarakterik olan emosional proses yaranır; fəaliyyətin belə azalması nəticəsində fırtınalı emosional partlama və ya uzun müddət oyanma vəziyyətində qalmaqlar.

Emosional oyanma, adətən “emosional gərginlik” adlandırılan spesifik formada da qəbul edilə bilər. “Emosional gərginlik” nədir? Klinik müşahidələr deməyə imkan verir ki, yaranmış vəziyyət fəaliyyətin

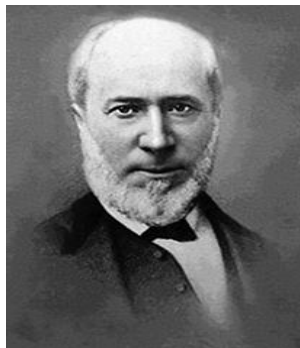
yüksək səviyyəsini və ona müvafiq emosional oyanmanı xarakterizə edir. Bu, ekspressiv-icra fazası adlanır. Başqa sözlə, emosional gərginlik, adətən müəyyən vəziyyətlərdə yaranır: qorxu doğurur, qaçışı dayandırır, qəzəbi çağırır, amma onu mümkün olmayan ifadəli edir, arzu doğurur, amma onun həyata keçirilməsinə mane olur, sevinc doğurur, amma ciddiliyi saxlamağı tələb edir və s. Ekspressiv-icra fazası belə konfliktli vəziyyətlər üçün xarakterikdir. Bütün bu hallarda müəyyən hərəkətlərə güclü tendensiya müşahidə olunur. Onun xarakterik əlaməti qeyri-ixtiyari hərəkətlərdir. Bu emosional gərginlik ola bilər ki, başqa bir vəziyyətdə yarana bilər. O, bir neçə emosiyanın inkişafı üçün vasitəçi əlaqədir. Bu o deməkdir ki, bir neçə emosiya nahamar inkişaf edir, dəyişkəndir (tez-tez dəyişir); oyanmanın bir sistemdə toplanması anidən başqa sistemə daxil olmaya gətirib çıxarır.

Beləliklə, emosional gərginlik oyanmanın yığılma fazasında bir neçə mexanizmdə yarana bilər. Yalnız bu yığımdan sonra müvafiq davranış aktı mümkündür. Bu, bir neçə emosiyanın partlayıcı xarakterini və onların inkişafının tipik ardıcılığını izah etməyə icazə verir: *gərginlik-partlayış-həllətmə*. Qəzəb, ümitsizlik, inciklik və digər yanaşı emosiyalar bu ardıcılıqla gedir.

Emosiyaların inkişafının məcmusunu *Tadeuş Tomaşevski* ətraflı təsvir edir. O, qəzəb emosiyası nümunəsində onun inkişafını dörd fazaya ayırır: yığılma fazası –toplanma, partlayış, gərginliyin azalması və sönüb getməsi. Bu təsəvvürlərə əsasən, emosional gərginliyi xarici fəaliyyəti gecikdirmə ilə deyil, oyanmanın toplanması ilə izah etmək lazımdır. Ona görə ki, müəyyən reaksiyalar gəlib lazımi səviyyəyə çatmalıdır. Lakin əslində emosional gərginlik çox güman ki, hər iki formada – xarici fəaliyyətin ləngiməsi və narahatlığın toplanmasında özünü göstərir.

Emosiyanın işarəsi: Əvvəla, psixoloji konsepsiyanın əsasında duran belə bir fikir var ki, emosional (affektiv, hissli) proseslər “+” və “-” işarəli olur (Vundt, Titçener, Sigen, Vitvitski). Lakin müəlliflər bu faktların mahiyyətini izah etmir. Onlar hər bir insana öz şəxsi təcrübəsindən məlum olan həzz və qeyri-həzz anlayışları təklif edirlər. Bu anlayışların funksiyasının təsvirinə və təbiətinin öyrənilməsinə bir neçə on il əvvəl başlanılmışdır. Təbiətdən gələn həzz və qeyri-həzzin dəqiqləşdirilməsində *Donald Hebbin* əhəmiyyətli dərəcədə əməyi olmuşdur. Neyrofizioloji

məlumatların təhlili yolu ilə Hebb belə nəticəyə gəldi ki, beyin strukturlarının formalaşması sayəsində müəyyən edilmiş qaydada davranışın tənzimlənməsi həyata keçirilir. Bu qaydada təşkil olunmama mənfi emosiya yaradır. Fəaliyyətin dəstəklənməsi və inkişafı isə müvafiq olaraq mövcud strukturlarda özünə əminlik hissinin mahiyyətidir.



Eduard Segen– (20 yanvar 1812, Klamsi, Fransa, – 28 oktyabr 1880, Nyu-York, ABŞ) həkim ailəsində anadan olmuşdur. Parisdə tibb təhsili almışdır. Segen əqli qüsurlu insanlarda hiss orqanlarının inkişafına xüsusi önəm vermiş, onların müalicəsi və tərbiyəsi mövzusunda “Anormal uşaqların təhsili, gigiyenası və əxlaqi davranışı” adlı klassik bir əsər nəşr etdirmişdir (1846). Segen əqli qüsurlu uşaqların zehni inkişafının diaqnozunun orijinal metodlarının müəlifidir. Bu gün dünyada psixoloqlar vizual qavrayışın, motor bacarıqlarının və əl-göz əlaqələrinin xüsusiyyətlərini öyrənmək üçün “Segen lövhələri”ndən geniş istifadə edirlər.

Sual yaranır: “ – (mənfi) emosiya tənzimləyici proseslərin dezorqanizasiyasının nəticəsi və ya səbəbi olub? Cavab: “Bu və ya digəri ilə olur”. Faktor-dezorqanizə olmuş proses – neqativ emosional prosesləri çağırır. Bu vəziyyət isə, öz növbəsində, fəaliyyəti pozur və dayandırır, onunla toqquşmaya gətirib çıxarır: bəzi hallarda dezorqanizasiya və ya fəaliyyəti dayandırmaq üçün yalnız bir tendensiya baş verə bilər. Beləliklə, neqativ emosional proses təşkil olunmamış tənzimləyici fəaliyyətin ötürülməsi faktorunu doğurur.

Bu proses özü təşkil olunmamanın (dezorqanizasiyanın) davranışa təsirini göstərir. Başqa sözlə, mənfi emosiyaları dezorqanizasiya dalğası kimi başa düşmək olar. Lakin mənfi emosiyaların belə xarakteristikası olduqca vacib bir halı nəzərə almır. Məhz o, təkcə təşkil olunmamaya gətirib çıxarmır, həmçinin müəyyən hərəkətlərin təşkilinə kömək edə bilər. Qaçış aktını mənfi emosiyaların təsiri altında hücum və ya neqativ faktorun aradan qaldırılması formalaşdırır. Qeyd etmək lazımdır ki, mənfi emosiyalar olduqca mürəkkəb hadisələrdir. Onlar pis təsirlərin azaldılması və ya aradan qaldırılmasına istiqamətlənmiş fəaliyyəti təşkil edən və onun yaranmasına gətirib çıxaran fəaliyyəti dezorqanizələşdirir,

mənfi emosional proseslərin nizamsız və nizamlı elementlərini tərkibində saxlayır. Bu spesifik xüsusiyyətlər mənfi emosiyaların müəyyən qrupunun faktlarla izahına imkan verir. Məsələn, hərdən mənfi emosional vəziyyətin tutulması, saxlanması və hətta qəm, kədər, inciklik, qəzəb və s. beyinə yeridilməsi proseslərini müşahidə etmək lazım gəlir.

Mənfi emosiyalar ikili təbiətə malikdir – *nizamsız və nizamlı*. Bu paradoksun izahının əsasında aşağıdakı fikir dayanır: mənfi emosional hal subyekt üçün zərərli faktorların aradan qaldırılmasına şərait yarandığı psixi vəziyyəti göstərir. Yaranmış mənfi emosiya özündə dəstəkləmə tendensiyasına malikdir. Bunun kimi beyinin bütün funksional vəziyyəti özünün yaranmasından sonra saxlama tendensiyasını aşkar edir.

Bu səbəbdən, insan tez-tez pis, depressiv vəziyyətdən xilas olmağa çalışsa da, əhvali-ruhiyyəsi düzəlmir, özünü əsəbi, gərgin hiss etməkdə davam edir. Məhz buna görə tez-tez keçirilən qorxu və nifrət hissi zövqü azaldır.

Söylənilən mülahizələr göstərir ki, dezorqanizasiya və orqanizasiyanın sadələşdirilmiş forması həzz və qeyri-həzzin fəaliyyətə təsiri haqqında real hadisələrin mürəkkəb xarakterini çatdırmır. Ona görə də iddialar kifayət deyildir. *Aleksandra Berqfeld* bu barədə qeyd edir: “Biz xoşagələn situasiyaların ömrünü uzatmağa çalışırıq. Xoşagəlməyənləri isə sevmir, onlardan qaçmağa çalışırıq. Narazılıq – aradan qaldırmağa cəhd etdiyimiz vəziyyətdir... Hərəkətdə olmağı bacaran subyekt, xoşagəlimli qıcıqlandırıcıları fəaliyyətə səsləyir, xoşagəlməyənlərin ona yaxınlaşmasını birmənalı şəkildə əngəlləyir” (30, s.51-52).

Affektiv proses davranışın mənbə və səbəbinə xidmət edir, yaranmış davranış formasını dəstəkləyir və dayandırır. Pozitiv duyğuların maksimallığının (razılıq, sevinc) və neqativ duyğuların minimallığının (ağrıdan qaçış) humanist prinsipləri fəaliyyətin yaxınlığını qavramağa və ya baş verənlərdən qaçmağa əsaslanır. Belə olan halda, subyekt üçün baş verən hadisələrin qiymətləndirilməsi emosional proses vasitəsilə həyata keçirilir. Qiymətləndirmədən asılı olaraq subyekt özü müsbət və ya mənfi tərəfə dəyişir. Bu zaman adekvat qiymətləndirmə problemi yaranır. Məsələ burasındadır ki, emosiya həmişə orqanizmin əsas maraqlarının qorunması istiqamətində olmur, əksinə, hansısa situativ və ya təsadüfi maraq subyektin digər maraqları ilə ziddiyyət təşkil edəndə müşahidə

olunur. Axı tez-tez bir tələbatın təmin edilməsi üçün digər tələbatdan imtina etmək lazım gəlir. Emosional proseslər adətən subyektin davamlı və müvəqqəti, ümumi və xüsusi, indiki və keçmiş kimi bütün maraqlarını nəzərə almır. Əksər hallarda subyekt üçün konkret situasiyalarda dominant olan tələbatlar müəyyən edilir. Konkret situasiyalarda kifayət qədər tez-tez tələbatlardan biri davamlı üstünlük əldə etmir. Bu halda ambivalent hisslər və emosional konflikt yaranır.

Emosional proseslərin məzmunu və keyfiyyət xarakteristikaları. Emosional proses onu doğuran güclü qıcıqlandırıcıların formasından asılı şəkildə, bir qayda olaraq, az və ya çox dərəcədə nizamlı fəaliyyətdə olur. Daha doğrusu, bu, signalın hansı funksiyanı yerinə yetirməsindən və hansı daxili mexanizmlərin tənzimlənməsinə ünvanlanmasından asılıdır. Tənzimləyici emosional reaksiyaların aktualıq formasını məhz bu iki xüsusiyyət müəyyən edir. Siqnallar spesifik və qeyri-spesifik ünvanlanmış ola bilər. Spesifik ünvanlanmış bütün siqnallar müəyyən edilmiş tələbatlarla əlaqədardır. Məsələn, qidalanma, seksual oyanma, nəfəsalma və s. təsir edən kimyəvi qıcıqlandırıcılar qanda şəkərin dəyişməsilə bağlıdır. Bu həm də aclıq emosiyasını çağırır. Təzyiqin dəyişməsi dəridə susuzluq doğurur, qanda qazların miqdarının artması boğulma vəziyyəti yaradır və s. Bütün bu hallarda signal spesifik mexanizmlərə uyğun gəlir və məxsusi emosional prosesləri doğurur. Aclıq, seksual oyanma, susuzluq, boğulma – bu vəziyyət, müəyyən olunmuş qıcıqlandırıcıların yoxluğu ilə əlaqədardır. Emosiya mənbəyi həddindən artıq zərərli və qıcıqlandırıcı ola bilər – daha çox sayı və ya daha güclü təsiri ilə; belə vəziyyətdə ağrı, nifrət, toxluq yaranır. Bundan başqa, qıcıqlandırıcılar spesifik tənzimləyici mexanizmlərə uyğun gəlir. Qıcıqlandırıcıların mövcudluğu ümumi tənzimləyici mexanizmə təsir edir, insanda səbəbsiz yorğunluq və yuxululuq yarada bilər.

Yuxarıda qeyd edilən bütün emosiyalar qıcıqların tənzimləyici mexanizmlərə birbaşa təsir ilə bağlıdır. Lakin orqanizmin homeostatik tarazlığını pozmayan və tənzimləmə mexanizmi üçün əhəmiyyət daşımayan qıcıqlandırıcılar da var. Bu qıcıqlandırıcılar mümkün ola bilən və ya qaçılmaz həyati vacib hadisələri əvvəlcədən hiss edir. Əvvəlcədən hissetmə – emosional proseslərin xüsusi mənbəyidir.

Qabaqlayıcı siqnalların təsnifatı, birincisi, onların hansı hadisələri

qabaqladığına əsaslanır və ikincisi, subyektin bu hadisələrə təsir göstərə bilib-bilməməsindən asılı olaraq təsnif edilir.

İlk əsasa görə, qabaqlayıcı siqnalların təsnifatı aşağıdakı kimidir:

- Ağrı, güc, davamedici məhrumiyyət (deprivasiya) siqnalları qorxu doğurur;
- Zəif ağrılar, qeyri-məmnunluq yaradan tələbatlar siqnalı qəzəb doğurur;
- Tələbatların məmnunluğu siqnalı ümid doğurur;
- Yeni hadisələr, müəyyən olunmamış öncədən duyma siqnalı maraq doğurur (digər şərtlər – qorxu).

Qorxunun, qəzəbin, ümidin spesifik xüsusiyyətləri əvvəlcədən hissetmənin (belə ki, aclıqdan öncəki qorxu və ağrı qorxusu mövcuddur, cinsi arzunu reallaşdırmaq ümidi, xəbər əldə etmək ümidi vəs.) hansı ehtiyaclarla əlaqəli olduğundan asılıdır. Eyni siqnal insanın müvafiq olaraq cavab vermək qabiliyyətinə malik olub-olmamağından asılı olaraq, müxtəlif emosional reaksiyalar doğura bilər. Son hadisədə gərginlik və ya əzginlik fəaliyyətdən imtinaya gətirib çıxardır. Dəfələrlə təkrar olunmuş, lakin yerinə yetirilməmiş gözləyiş nəticəsində laqeydlilik, cansıxıcılıq və hətta ikrah hissi də inkişaf edir.

Keçirilən analiz orqanizmlə mühit arasında bioloji tarazlığı təmin etməklə bağlı emosional prosesə aid edilir. Bu proseslər heyvan və insan üçün ümumdür. Yeganə fərq insana xas olan emosiyaların daha ali olmasıdır. İnsanlara məxsus bu ali emosiyalar fəaliyyət nəticəsində yaranır, onlar bioloji deyil, sosial və psixoloji ehtiyaclara cavab verir. Qeyd edilən bu ali emosiyalar, bəzən “hisslər” adlandırılır. Məsələn, A.Smirnov, A.Leontyev, S.Rubinşteyn və B.Teplovun tərtib etdikləri dərslər vəsaitlərində iddia olunur ki, emosiyalardan fərqli olaraq, hissələr bəşəriyyətin inkişafı kimi tarixi zaman kəsiyində meydana gəlmiş tələbatlarla bağlıdır. Hər şeydən əvvəl hissələr əsasında insanlararası qarşılıqlı münasibətlərlə bağlı tələbatlar dayanır. Ali emosiyaların və ya hissələrin keyfiyyəti belə psixoloji uyğunluğun təşkilindən və emosional siqnalların fəaliyyətindən asılıdır. Bu əsasla qeyd edilir ki, hissələr sosial kontakt tələbatı ilə (simpatiya, xoşməramlılıq, dostluq, şəfqət), valideyn tələbatları (yanaşma incəliyi, qayğı), güc tələbatları, dominantlıq (üstünlük hissi, təkəbbürlülük, iqtidar gücü) və s. ilə bağlıdır. Hissələrin tam siyahısı əsas tənzimləyici

mexanizmlərin sistemləşdirilmiş sxemini tələb edir. *Henri Mürreyin* təsnifat sxemi bu sxemlərin kifayət qədər geniş istifadə olunanıdır. Lakin bu sxem, ilkin və empirik baxımdan kifayət qədər əsaslı deyil. Görünür, cari emosiyaların təsnifatı, xüsusilə də ali emosiyalar haqda biliklər hələ ki, tam təşəkkülünü tapmayıb. Lakin emosiyaların fərqli keyfiyyətləri haqda təsəvvürlər, təsir ünvanlanan, ilk növbədə nizamlama mexanizminə səbəb olan fərqlər prinsiplial etirazlar doğurmur. Beləliklə, sonda emosional proseslərin məzmunu aşağıdakılardan asılı olaraq təsnif edilir:

- gələn siqnallar hansı daxili mexanizmlər tərəfindən yenilənir;
- bu mexanizm hansı vəziyyətdə yerləşir (deprivasiya (məhrumiyət), fəaliyyət, cavab);
- hansı xarakterik siqnallara malikdir (müəyyənədicə və ya qabaqlayıcı siqnal);
- fərdin fəaliyyəti hansı imkanlara malikdir (daha doğrusu, fərdin uyğunlaşdırma imkanına malikdirmi);
- fəaliyyətin həyata keçirilməsi necə davam edir (uğurlu və ya maneələrlə).

Buna əsasən nəzərə alınır ki, emosional proseslər fərdin daxilində gedir. Xarici reaksiyalar isə bu və ya digər müəyyən edilmiş şərtlərdən asılıdır. Belə ki, insan özünü qorxu, qəzəb, utancaqlıq, narahatlıq, rəğbət və s. zamanı necə aparır – bu təkcə emosional proseslərin məzmunundan yox, eyni zamanda onunla yanaşı digər faktorlardan da asılıdır.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. “Emosional gərginlik” nədir?
2. Emosional proseslərin məzmunu və keyfiyyət xarakteristikalarını təhlil edin.
3. Orqanizmin xüsusi reaksiyası kimi daxili və xarici mühitdə baş verən dəyişikliklər emosional prosesləri hansı üç əsas komponentdə birləşdirir?
4. Mənfə (-) emosiya tənzimləyici proseslərin dezorqanizasiyasının nəticəsi və ya səbəbi olurmu?
5. Emosional proseslərin məzmunu hansı şəkildə təsnif edilir?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Əlizadə Ə. Ə. Şagirdlərin idrak fəaliyyətində hisslərin rolu haqqında, 1981.
2. Eren S., Psixoloji. İstanbul, “Nobel”, 2016, 672 s.

3. Батракова С. Н. Педагогические приемы эмоционального воздействия на учащихся. Ярославль, 1982
4. Бергфельд А.Ю. Когнитивные стратегии описания сущност эмоций //Ананьевские чтения-99. СПб.,1999
5. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с
6. Frijda N.H. The Emotions. London, Cambridge University Press, 1986

1.7. Emosiyaların quruluşu

Emosiyaların mənşəyinin hərtərəfli şərhini verən konsepsiya mövcuddurmu? Qeyd etmək lazımdır ki, belə bir dolğun konsepsiya, nəzəriyyə bu günə qədər mövcud olmasa da, 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 *Con Uotson* iddia edirdi ki, istənilən emosional stimulu şərtsiz və əənənəvi stimullar sinfinə aid etmək olar. Yəni insan ancaq doğuşdan (anadangəlmə) duyğusal şəkildə emosional stimullara reaksiya verir. Bu konsepsiya qəbul olunmuş və ideyanın digər nümayəndələri ilə birlikdə inkişaf etdirilmişdir. Belə ki, Kanada tədqiqatçısı *Babkin* "Nə üçün amerikalılar cazı sevir və simfonik musiqini isə sevmir?" sualına cavab axtararkən belə bir nəticəyə gəlir ki, bütün bunlar davamlı bir prosesin nəticəsidir. O yazır: "İnsan erkən uşaqlıq dövründən öz fəaliyyətində demək olar ki, günün on beş saati caz kimi primitiv bir musiqiyə qulaq asır. Belə proseslər o qədər intensiv inkişaf edir ki, həqiqətən də bu şərtlər daxilində əhəmiyyətli təsirin əldə edilməsindən şübhələnməyə əsas verir..." (47, s. 38).

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 gəlməsi fikrinə əsaslanır. Emosional reaksiyalar, həmçinin elə stimullar tərəfindən meydana gələ bilər ki, bu qabiliyyət onların təbiətində köklü şəkildə olmasın və şərti refleks nəticəsində əldə edilməsin. Öncə bu məsələnin həllinə diqqət ayrılmalıdır. İlk dəfə Donald Hebb tərəfindən bu mövzuya aid sistematik məlumatlar toplanmışdır. Hebbin qənaətləri, nəticələri insanabənzər meymunlar üzərində aparılan müşahidələrə əsaslanırdı.

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

Bənzər hadisələr insanlarda da müşahidə olunur. Məlum olduğu kimi, körpə ilk ayında tanımadığı üz (sifət) gördükdə onda həyəcan, güclü qorxu hissi (təbii ki, hər görülən yad üz deyil) yaranır. Belə bir fərzəyə 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. Körpədə həyəcan yalnız yad üzlərlə ünsiyyətdə olduqda təzahür edir. Lakin bu izahatlar tənqiddə dözmür. *Dennisin* fikrincə, anadangəlmə görmə əngəlli olan insanlar həkim müdaxiləsindən, yəni cərrahi əməliyyatdan 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 “doğma-yad” fərqi ayıra bilmək qabiliyyətinin, əminlik və ya narahatlıq hissinin olmağı vacibdir (51, s.244).

Ümumiyyətlə, insan üzünün anadangəlmə mənfi və ya müsbət emosional stimulla meydana gəldiyini hesab etmək yanlışdır. Aydınır ki, digər insanlar tərəfindən ifadə edilən emosiyalar üzərində müşahidə meydana gələn emosiyaların effektiv mənbələrindən biri hesab olunur.

Bunun nəyə görə belə olduğunu demək çətindir; ola bilsin ki, ani bir qışqırıq, inilti kimi bəzi emosional reaksiyalar, şərtsiz olaraq emosional stimula (yəni onu meydana gətirən, doğuran) ola bilər. Bundan əlavə, insan həm də digər insanların emosiyaalarına həssas olmağı öyrənir. *M.Kistya-kovskayanın* müəyyən etdiyi kimi, predmetlərə baxışın təsbit edildiyi körpəlik dövründə müsbət emosional reaksiyalar meydana gəlir. Əlavə səs fəaliyyəti sayəsində uzun təsbit edilməsi asanlaşır. Bu reaksiya müəyyən olunmuş faktorların təsiri ilə – körpə ilə təkrarlanan təmas, müntəzəm şəkildə müəyyən bir yolla mütəşəkkil dərk edilmiş (baxışın təsbit edilməsi) və emosional (müəyyən bir səsin ayırd edilməsi, təbəssüm yaranması, hərəkətlərin sayının artması) reaksiyaların yaranmasına gətirib çıxaran vizual və eşitmə stimullarının birləşməsinin təkrarını formalaşdırır. Ehtimal oluna bilər ki, təsirin bu növü körpənin psixologiyasında çətin bir dərkedilmə sxemi yaradır; bu sxemin formalaşmasına vizual və eşitmə stimullarının birgə fəaliyyəti sensor (toxunma) rahatlığı sayəsində kömək edir. Formalaşmış sxem və qəbul olunmuş stimullaşdırma təsadüfi müsbət emosiyanın yaradılması üçün əsas olur. Belə bir sxem olmadığı halda emosiyaalar yarana bilməz. Müşahidələrə əsasən deyə bilərik ki, 22 ayına qədər pis şəraitdə, tutaq ki, qaranlıq bir yerdə, insanlarla ünsiyyətdə olmadan 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 gəlir ki, daha əvvəldən dərkolunma strukturu emosional reaksiyaların və müxtəlif hisslərin qarşılıqlı prosesi nəticəsində meydana gəlir. Qəbul edilmiş məlumat formalaşan strukturla uyğun gəlməyəndə mənfi emosiya yaranır. Beləliklə, yaxın ətrafdakı insanların üzünün təhlili nəticəsində modeldən fərqlənən insanın üzü mənfi emosiya doğurur. Belə emosiyaalar həm də stimulsuz vəziyyətlərdə də meydana gələ bilər. Məsələn, anası yanında olmayan uşaq qaranlıqda gözləyir. Digər tərəfdən, mövcud olan strukturla uyğun gələn təsirlər Hebbin fikrincə, müsbət emosional dəyəərə malik olmalıdır. Bu hal, məsələn, ananın üzünü gördüyü zaman yaranan sevinc halı ilə izah olunur. Hebbə görə, stimulların bütün növləri onların nəvaxtsa keçmişdə emosional hadisələrlə əlaqədə olduğu üçün

deyil, subyektə təsir etdiyi zaman formalaşan strukturla onun “toplanmış dərk təcrübəsinə” müəyyən münasibəti olduğu üçün emosiya doğurur. Bundan sonra strukturun bu növü qurğu (sistem, obyekt) adlandırılır.

Emosiyanın səbəbini yalnız əmələ gələn mexanizmin fəaliyyətinə deyil, həm də daha ali heyvanların idrak fəaliyyətində, onlarla bağlı olan neytral faktorlarda da axtarmaq lazımdır. Bu *Hant* tərəfindən kəşf olunmuşdur. 1962-ci ildə o, “məlumatların işlənmə prosesində motivasiya” mövcudluğunu sübut edən sistemləşdirilmiş faktlara əsaslanmış işini dərc etdirdi. Hantın topladığı 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 carisensor təsir (və ya onun olmaması) aktual (situasiya) olan subyektlə hansı münasibətdədir;

- Fəaliyyət hansı dərəcədə öz istiqamətini qoruyub saxlayır;

- Aktual sensor təsir subyektin stabil quruluşuna necə yanaşır?

Əlavə etmək lazımdır ki, təkcə yüksək nüfuzun təsiri altında deyil, həmçinin kortəbii şəkildə də insanda informativ proseslər aktuallaşa bilər (xəyal şəklində, təfəkkür şəklində vəs.).

Emosiyalar davranışı təşkil edən proses kimi. Emosional proseslərin meydana gəlməsi yeni reaksiya formalarının yaranmasına gətirib çıxarır. Yaranma səbəblərinə görə bu reaksiyalar qəflətən, gözlənilməz təzahür edir və bu cür emosiyalar qəzəbə, özündənçixməyə, sinirlərinə hakim ola bilməməyə səbəb olur. Bəzən belə emosiyalar affekt şəklini alır. Ancaq emosiyalar da tədricən formalaşa və ya uzunmüddət latent olaraq qala bilər. Bu halda emosiyaların nə spesifik təzahürünə, nə də şüurda hər hansı bir izinə rast gəlinir – yalnız emosional reaksiyalara yüksək həzirlilik özünü göstərir.

Bu zaman sonrakı davranışda nəzərə çarpacaq dəyişikliklər əmələ gəlir. Əvvəlcə bunlar əsasən “müşayiət edən” ekspressiv dəyişikliklər ola bilər. Sonradan isə qeyri-emosional davranışa daha az yer qalır, çünki emosional proses daha çox afferent yollarla yayılır. Eyni zamanda mövcud olan emosional və tənzimlənmə proseslərində şüurda dəyişikliklər əmələ gəlir. Bu dəyişikliklər xarici dəyişikliklərdən əvvəl baş verə

bilər. Lakin bəzən insan uzun müddət öz emosiyaları haqqında özünə hesabat vermir, yaxud ən əlverişli halda öz davranışında bu və ya digər anlaşılmaz təzahürlərin nəticələrini müşahidə edir. Bəzən isə emosiyalar öz əksini şüurda tapa bilmir.

Kifayət qədər güclü olan emosiyalar müxtəlif psixi mexanizmlərin funksional vəziyyətinə yüksək təsiretmə qabiliyyətinə malik olur. Emosiyaların təşkilolunma funksiyası müxtəlif formalarda təzahür edir. Bunlar aşağıdakılardır:

- nəzərə çarpan hərəkətlər şəklində;
- emosional fəaliyyət şəklində;
- hiss edilən emosional vəziyyətlər haqqında ifadələr şəklində;
- ətrafa müəyyən münasibət şəklində.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Emosiyaların mənşəyinin hərtərəfli şərhini verən konsepsiya mövcuddurmu?
2. Emosiyaların təşkilolunma funksiyasının müxtəlif formalarda təzahürünü şərh edin.
3. Emosiyalar hansı hallarda davranışı təşkil edən proses kimi çıxış edir?
4. Emosiyaların yaranmasında fəaliyyətin hansı dərəcədə öz istiqamətini qoruyub saxlamasını izah edin.

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004, 51s.
2. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М., 1978
3. Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем. Академия Экспертов, ИРЮ, 2018, 240с
4. Ильин.Е.П. Психология воли. Питер, 2000

1.8. Emosiyaların ifadəsi – mimika, pantomimika, vokalizasiya

Mimik ifadənin identifikasiyası. Yüz ildən çoxdur ki, emosiyaların mimik ifadəsi öyrənilməyə başlanıb. İlk növbədə qarşıya çıxan sual bu olur: nəyə görə insanda emosional vəziyyətdə müxtəlif üz əzələləri spesifik şəkildə dəyişir?

Çarlz Darvinin “İnsan və heyvanlarda emosiyaların ifadəsi” adlı əsərində bu suala cavab verməyə ilk cəhd edilmişdir. Darvinin fərziyyəsinə əsasən, mimik hərəkətlər faydalı hərəkətlərdən əmələ gəlib. Başqa sözlə, keçmişdə müəyyən məna ifadə edən uyğunlaşdırılmış bir reaksiya, hazırda emosiyaların ifadəsidir. Dəyişilmiş faydalı hərəkətlərdən əmələ gəlmiş mimik hərəkətlər, ya bu faydalı hərəkətlərin zəifləmiş formasıdır (məsələn, qəzəb zamanı dişlərin qıcanması, onların mübarizədə istifadəsinin qalıq reaksiyasıdır), ya onların əksidir (məsələn, uzun əzələlərinin boşalması – təbəssüm, yəni gülərüzlülük – düşmənçilik hissləri üçün xarakterik olan əzələlərin təzyiq altında olmasının əksidir), ya da ki, emosional həyəcanın bilavasitə ifadəsidir (titrəmə – bu əzələlərin gərginliyi nəticəsində orqanizmin mobilizasiyası zamanı yaranır). Darvinə görə, heyvanların növündən asılı olaraq, mimika anadangəlmə mexanizmlərlə şərtlənir. Buradan belə nəticə çıxır ki, mimik reaksiyalar konkret müəyyən olunmuş emosiyalarla sıx bağlıdır və bu əlaqənin mövcudluğu emosiyaların mimik ifadələrlə formalaşmasını mümkün edir.

Məlumdur ki, Darvin nəzəriyyəsinin yalnız müəyyən bir hissəsi doğrudur. Çünki mimik ifadə tamamilə anadangəlmə amillərlə şərtlənməyib. Bu barədə çoxsaylı müşahidələr və eksperimental məlumatlar var. Tədqiqatların çoxu bir fikrə yönəlmişdir: insan digər insanların mimik reaksiyalarını nə dərəcədə qavramaq iqtidarındadır? Bu tədqiqatlarda üç növ materialdan istifadə olunub:

- mimik reaksiyaların şəkilləri;
- aktyorlar tərəfindən emosiyaların ifadəsinin fotosəkilləri;
- emosiyaların spontan ifadəsinin fotosəkilləri.

Mimik reaksiyaların şəkillərinin istifadə olunduğu tədqiqatlarda hələ 1859-cu ildə alman anatomu *Teodor Piderit* tərəfindən formalaşmış belə bir fikrə əsaslanmışlar: “Mimik ifadəni bir neçə nəzərə çarpan elementar hərəkətlə xarakterizə etmək olar” (33, s.113). Piderit çoxlu sxematik şəkillər düzəltdi. Bu şəkillər əsasında *Edvin Borinq* və *Edvard Titçener* uzun ayrı-ayrı hissələrinin bir-birini əvəzləyən təsvirlərini yaratmış və onları kombinə edərək mimik ifadənin 360 sxemini əldə etmişlər.

Lakin tədqiq edilən şəxslərin fikirləri bu təsvirlərə uyğun olan emosiyaları adlandırmağa gəldikdə bir-birindən xeyli fərqlənirdi. Müəllif-

lərin fikrinə görə, nifrət ifadə edən üz inadkarlıq, dalğınlıq, narazılıq, etinasızlıq, qəzəb kimi anlayışlarla təsvir olunurdu. Tədqiq olunanların yalnız 34%-i “nifrət” sözünü işlətməmişdir. Hesab edilir ki, Pideritin seçdiyi cizgilər ayrı-ayrı emosiyaların ifadəsinə kifayət qədər uyğundur.

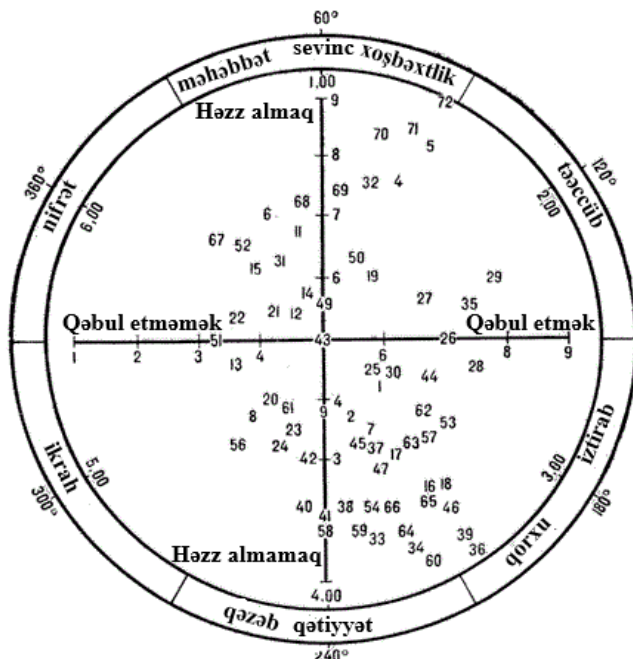
Mimik ifadələrin şkalası. Aparılmış eksperimentlərdə tədqiq olunanlar tərəfindən üzün ifadəsinin qiymətləri keyfiyyətli xarakter daşıyırdı və dixotomik (düzgün və ya səhv) təsnifatlandırılırdı. Lakin nəzərə alınmalıdır ki, belə yanaşmada bəzi emosiyaların ifadəsi çox oxşardır. Belə ki, Pideritin şəkilləri ilə qeyd olunan eksperimentdə, tədqiq olunanların əksəriyyəti üzün “gözlənilməzlik” vəziyyətini ifadə etməliyidilər. Lakin onlar bunu “təəccüb” kimi təsvir edirdi və bu da çox böyük səhv deyil. Çünki üzün “gözlənilməzlik” və “təəccüb” kimi iki ifadəsi bir-birinə çox oxşardır. Bu elə fikir yaradır ki, mimik ifadənin ayrı-ayrı formaları keyfiyyət etibarilə xüsusi deyil. Deməli, onları davamlı şəkildə mimik ifadənin şkalasını düzəltməklə təqdim etmək olar. Belə şkalanı yaratmağa ilk cəhdi *Robert Vudvorts* göstərmişdir. Sonradan bu şkala *Şlosberq* tərəfindən təkmilləşdirilmişdir.

Şlosberqin mimik ifadələr şkalası dairəvi formadadır. Bu şkala özündə 6 əsas kateqoriyanı birləşdirir:

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

Şkaladakı ayrı-ayrı pozisiyalar arasındakı məsafə nə qədər çoxalrsa, mimik ifadələr arasındakı oxşarlıq bir o qədər azalır. Lakin şkala dairəvidir. 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, mimikada emosiyanın özünü göstərmə dərəcəsindən asılı olaraq doğru göstərici əldə etmək olar: göstərici nə qədər mərkəzə yaxındırsa, bir o qədər doğrudur. Bu şkaladan istifadə etməklə Şlosberqin apardığı tədqiqatlarda tədqiq olunanlar şkalada təsnif olunan prinsiplərə əsasən şəkil-

ləri ardıcılıqla düzməli idilər. Qeyd olunduğu kimi, səhv qiymətlərində çox az təsadüf edilirdi. Qiymətlərin doğruluğu emosiyaların mimikada əks olunma dərəcəsindən 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 etdi. Əlavə edilmiş bu hissə aktivliyin səviyyəsini əks etdirirdi və Şlosberq onu intensivlik ölçüsü adlandırırdı.



Şəkil 1.8.1. Şlosberqin mimik ifadələr şkalası

Bu üç cəhəti daha ətraflı nəzərdən keçirək. Onlardan biri “həzz almaq – həzz almamaq” müsbət və ya mənfi işarə ilə polyar hal kimi emosiyaların ümumi qəbul olunmuş xarakteristikasına uyğundur. İkinci ölçünü interpretasiya etmək daha çətindir: “qəbul etmək (diqqət) – qəbul etməmək”. Şlosberq bu ölçünü təsvir edərək izah edir ki, “diqqət” (ingilis sözü *attention*– “qəbul etmək” kimi tərcümə edilir) reseptorları qıcıqlandırıcıların qəbuluna maksimal fiksasiya və hazırlığı ilə xarakterizə olunur (məs. təəccüb, gözlənilməzlik və s.). Digər halda isə “qəbul etməmək” hörmətsizlik və ya ikrah hallarında olduğu kimi qıcıqlandırıcıların qəbulu üçün “yolların bağlanması” deməkdir (107, s.222).

Lakin burada belə bir şübhə yaranır: əldə olunmuş faktlar reseptorların hazırlığı konsepsiyasını düzgün əks etdirirmi? Dairəvi şkalada belə mənzərə yaranır ki, məhəbbətin ifadəsi reseptorların qıcıqlandırıcılarının qəbulunu nəzərdə tutmur – məhəbbətin maksimal ifadəsi “qəbul etmək – qəbul etməmək” şkalasında sıfır nöqtəsinə uyğun gəlir. Şübhə oyadan bir şey də odur ki, həzzalmamağın 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, mənfi emosiyalar üçün xarakterik olan həyəcanın belə dərəcəsinə müsbət emosiyalarda çatmaq mümkün deyil? Gündəlik müşahidələr isə bunu təsdiqləyir.

Emosiyaların mimik ifadəsinin bu interpretasiyasını gələcək analizə ehtiyacı olan bir fərziyyə kimi qəbul etmək lazımdır. Ayrı-ayrı emosiyaların davamlı mimik ifadəsinin olması və bu ifadələri xüsusi işlənmiş şkala vasitəsilə böyük dəqiqliklə identifikasiyanın xeyrinə olan bir sübut kimi Şlosberqin tədqiqatlarının nəticələrini nəzərdən keçirmək olarmı? Bu suala birmənalı 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 çoxlu sayda fotosəkilləri necə əldə etmək olar? İnsanın həyatına müdaxilə etmədən, real şəraitdə onda emosiyaların yaranışına necə səbəb olmaq olar? Bu kimi çətinlikləri aradan qaldırmağa çalışan bəzi psixoloqlar mühüm dramatik üsullardan istifadə etmişlər. Bu tip tədqiqatlar sırasında *Karini Lendisin* eksperimentləri də var.

K.Lendi söz eksperimentlərini XX əsrin 20-ci illərində aparmasına baxmayaraq, gəldiyi son nəticələri 1924-cü ildə açıqlamışdır. Təbii ki, Lendisin apardığı eksperimentlər dəhşətli dərəcədə ağır eksperimentlər idi. Belə ki, güclü mənfi emosiyalar yaratmaq üçün tədqiq olunan şəxsin arxasında qəflətən silahdan atəş açılırdı və yaxud tədqiq olunan əmr verilir ki, iti və böyük bıçaqla ağ siçovulun başını kəssin. Əgər tədqiqat altında olan şəxs imtina edirdisə, eksperimentator özü onun gözləri qarşısında bu əməliyyatı yerinə yetirirdi, yəni həmin o iti və böyük bıçaqla

ağ siçovulun başını kəsirdi. Digər halda tədqiq olunan əlini içində üç diri qurbağa olan vedrəyə salır və eyni zamanda elektrik cərəyanının təsirinə məruz qalırdı və s. Məhz buna görə də Karini Lendis öz eksperimentlərində həqiqi hisslərdən doğan təbii emosiyalar əldə edə bilirdi. Bütün eksperiment boyu tədqiq olunan insanların şəkilləri çəkilirdi. Mimik reaksiyaların obyektiv ölçülməsini yüngülləşdirmək üçün üz əzələlərinin əsas qrupları kömürlə işlənirdi. Bu, gələcəkdə fotosəkillərdə əzələlərin yığılması nəticəsində müxtəlif emosional vəziyyətlərdə baş verən yerdəyişmələri ölçməyə imkan verirdi. Karini Lendis eksperimentlərində 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 (bütün insanlar üçün xarakterik olan tipik mimika nəzərə alınsa) aşkar etmək mümkün olmadı. Bununla yanaşı müəyyən olundu ki, bütün tədqiq olunanların özləri üçün xarakterik olan mimik reaksiyalar var. Onlar bu reaksiyalardan gözləri bağlamaq və ya geniş açmaq, alnı qırıqdırmaq, ağzı açmaq və s. kimi müxtəlif vəziyyətlərdə istifadə edirlər. Bu nəticələr həm digər yuxarıda qeyd olunan tədqiqata, həm də gündəlik təcrübəyə ziddir.

Belə uyğunsuzluğun səbəbini Karini Lendis digər tədqiqatlarla araşdırmağa cəhd edir. Təcrübələr zamanı tədqiq olunanlardan xahiş edilirdi ki, eksperiment aparılarkən hiss etdikləri bəzi emosiyaları təsvir etməyə cəhd göstərsinlər (dini hisslər, ikrah, qorxu və s.). Nəticədə emosiyaların mimik imitasiyası (bənzətmələri) ümumi qəbul olunmuş ekspressiyalara uyğun gəldi. Lakin onlar həqiqi emosiyalar yaşadıqda üzün ifadəsi ilə heç bir uyğunluğu olmurdu.

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

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

ifadəsi qıcıqlanma, hansı heyranət mənasını verir. Bunun ayırd edilməsi üçün emosiyaların ümumi dilindən başqa fərdi dili, yəni konkret insanın mimika dilini də bilmək lazımdır. Adətən, insan yalnız ona yaxın olan, daimi ünsiyyətdə olduğu insanların dilini bilir.

Lendisin tədqiqatları üçün əzələlərinin bilərəkdən yığılması nəticəsində əmələ gələn, hiss olunan emosiyaların və şüurlu nəzərə çarpan hərəkətlərin avtomatik nəticəsi olan şüursuz mimik reaksiyaların ayırd edilməsini öyrənir. Bu haqda uşağın mimikasının inkişafını öyrənməyə həsr olunmuş tədqiqatlar da xəbər verir. Uşaqlarda mimik qabiliyyətlər olur, lakin onlar o qədər də zəngin deyil. Vudvorts və Şlosberq şkalasına əsaslanan *Florens Qudinaf* on yaşlı görmə və eşitmə əngəlli qızda demək olar ki, mimikanın bütün növlərinin çox yaxşı formalaşmasını müəyyən etmişdir. Bu o deməkdir ki, insanlarda mimik ifadələr anadangəlmədir. Digər müəlliflərin müşahidələrinə görə, görmə əngəlli uşaqlarda şüurlu mimik reaksiyalar pis formalaşır. Belə uşaqlarda hisslərin spontan ifadəsi isə görən insanlardan fərqlənir. Yaş artdıqca görən insanların mimi-kası daha ifadəli, zəngin və nəzərəçarpan olur, görmə əngəlli uşaqların mimikası isə ya dəyişilmir, ya da ki, getdikcə daha da zəifləyir. Beləliklə, emosiyaların mimik ifadəsinin formalaşmasına üç faktor təsir göstərir:

- müəyyən emosional vəziyyətlərə uyğun olan anadangəlmə mimik sxemlər;
- şüurlu nəzarət altında olan hisslərin təzahürlərinin qazanılmış, öyrənilmiş, sosial üsulları;
- yalnız fərdin mimik ifadəsinin növ və sosial formalarına xas olan fərdi ekspressiv xüsusiyyətləri.

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

Emosional həyəcan vəziyyətində, adətən, səsin qüvvəsi artmır. Onun yüksəkliyi və tembrisi isə xeyli dəyişir. Ayrı-ayrı intonasiya dəyişikliklərinin hündürlüyü bütöv oktavanı (qammanın səkkizinci tonu, həmçinin birinci və səkkizinci ton arasında interval) əhatə edə bilər. Səsyaz-

ma vasitəsilə emosiyalar səbəbindən səsdə baş verən dəyişikliklərin aşkar edilməsinə dəfələrlə cəhd göstərilmişdir. Lakin yazıların xüsusiyyətlərindən asılı olan amillərin çox olmasına görə bu cəhdlər indiyə qədər müvəffəqiyyətlə nəticələnməyib. Mimik ifadə kimi emosiyaların səsle ifadəsi də həm anadangəlmə – tipik komponentlərə, 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 fəallığının artmasına təsir edir.

Əksinə, bəzən güclü həyəcan səsin gücünün azalmasına təsir göstərə bilər (məsələn, qəzəbdən fısıltılı səsle 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 hərəkətinə – 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.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Nəyə görə insanda emosional vəziyyətdə müxtəlif üz əzələləri spesifik şəkildə dəyişir?
2. İnsanlar bir-birlərinin mimik reaksiyalarını nə dərəcədə qavramaq iqtidarındadırlar?
3. Emosional ekspressiyanın vasitələri və onların tədqiqi istiqamətlərini şərh edin.
4. Şlosberqin dairəvi mimik ifadələr şkalası özündə hansı əsas kateqoriyaları birləşdirir?
5. Şlosberqin apardığı tədqiqatlarda əldə olunmuş faktlar reseptorların hazırlığı konsepsiyasını düzgün əks etdirirmi?
6. İnsanın həyatına müdaxilə etmədən, real şəraitdə onda emosiyaların yaranışına necə səbəb olmaq olar?

7. Emosiyaların mimik ifadəsinin formalaşmasına təsir göstərən faktorları izah edin

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с
2. Ekman P., Friesen W. V., Ells-worth P.C. Emotion in the human face. New York, Pergamon Press, 1972.
3. Ekman P. Expression and the nature of emotion. Approaches to emotion. Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1984,319-343
4. Woodworth R.S., Shlosberg H. Experimental Psychology. N.Y: Holt, 1955.

**1.9. Emosiyaların ifadə edilməsində
mədəniyyətlərarası fərqlər**

Müxtəlif mədəniyyətlərə məxsus olan insanların davranışının tədqiqi zamanı müəyyən olunmuşdur ki, emosiyaların ifadəsi sferasında reaksiyaların universal tipinə rast gəlinişi kimi, həm də ayrı-ayrı mədəniyyətlərə xas olan insanlar üçün spesifik reaksiyalara da rast gəlmək olar. İnsanlar bənzər emosiyalar yaşasada (qorxu, sevinc, qəzəb və s.) bu emosiyaların ifadə olunma formaları mədəniyyətə görə dəyişir.

Hələ *Karl Klayberq* aşkar etmişdir ki, qorxunu təsvir etmək üçün aşağıdakı ifadələrdən istifadə edilir: “Hamı titrəyirdi, onların üzləri isə gil rəngində idi”; “Tükləri biz-biz durdu və sanki bədənində qarışıqlar gəzirdi”; “Bədənini soyuq tər basdı, o, fasiləsiz titrəyirdi”, “Onun ayaqları sanki torpağa yapışmışdı”; “O, qışqırmaq istədi, ancaq bacarmadı, sanki lal olmuşdu”. Sadalanmış bütün bu təsvirlər müxtəlif mədəniyyətlərin təmsilçisi olan insanlar üçün tam aydın idi. Bu da müxtəlif mədəniyyətlərdə qorxu hissinin ifadəsinin eyni olduğunu göstərir.

Qəzəbi ifadə etmək üçün “O, dişlərini toza-torpağa sürtürmüş kimi qıcatdı”; “Onun gözləri geniş açıldı və dairəvi şəkil aldı” (bu, insanda daha çox təəccüb və qorxunu bildirir); “O elə qəzəblənmişdi ki, bir neçə dəfə huşunu itirdi” və s. bu kimi ifadələrdən istifadə edilir. Bu halda o “əsəbdən huşunu itirdi” və ya “qorxudan huşunu itirdi” deyilir. Belə ifadələrə, məsələn, təəccüb ifadə etmək üçün “Dilini çıxardı”, məmnunluq bildirmək üçün “qulağını və ya yanağını sıgalladı”, narahatlıq və ya qeyri-

məmnunluq bildirmək üçün isə “qəzəbdən əlini-əlinə vurdu”. Məsələn, çinli ana uşağının ənsəsinə vurmağı “ayıb” hesab etdiyi üçün, öz narazılığını barmağını uşağın yanağına sürtməklə bildirir.

Beləliklə, müxtəlif mədəniyyətlərin bədii ədəbiyyatında təsvir olunmuş emosiyaların ifadə formalarını nəzərə alaraq, qeyd etmək lazımdır ki, emosiyaların dili müxtəlif mədəniyyətlər üçün həm oxşar, həm də spesifik elementləri özündə cəmləşdirir. O zaman belə bir sual yaranır: “Hansı ifadə formaları universal, hansılar spesifik xarakter daşıyır?” Bu suala cavab vermək üçün sosial antropoloqlar, etnoqraflar və səyahətçilər tərəfindən yığılmış məlumatlarla tanış olmaq məqsədəmüvafiqdir. Müəyyən emosional reaksiyaların ayrı-ayrı mədəniyyətlərdə nə mənə verdiyini nəzərdən keçirmək maraqlıdır. Göz yaşları demək olar ki, qəm-qüssənin (kədər) universal əlaməti sayılır. Lakin mədəniyyət normaları bu reaksiyaların formalarına təsir göstərir və nə vaxt, hansı formada, nə qədər ağlamaq lazım olduğunu müəyyən edir. Belə ki, Çernoqoriyada matəm mərasimində qadın və kişilər ayrı-ayrı vaxtlarda ağlamalıdır. Meksikalı hindlilər bəzi dini mərasimlər zamanı ağlayırlar, lakin mərasim bitdikdən sonra tez bir zamanda onlar üçün tipik olan sevinc əhvali-ruhiyyəsinə qayıdırlar. Misal üçün, andamanlılar, çoxdan görmədikləri insanı görəndə, həmçinin düşmən tərəflə sülh müqaviləsi bağlandıqdan sonra ağlayırlar. Həftələr və aylarla görüşməyən qohumlar görüşəndə qucaqlaşır, yanaşı oturub göz yaşını tökürlər.

Sevinc və rahatlığın kifayət qədər yayılmış əlaməti gülüşdür. Çox vaxt gülüş vasitəsilə ikrah və rişxənd (məsxərə) də ifadə edilir. Çində gülüş qəzəbi də ifadə edə bilər. Belə ki, lap qədim zamanlarda Çində öz bədbəxtliyi haqqında ağasına məlumat verən qulluqçu bədbəxtliyinin dərəcəsini azaltmaq üçün bunu gülümsəyərək edirdi. Yaponiyada öz kədərini və dərini yüksək səviyyəli şəxsin yanında bürüzə vermək hörmətsizlik kimi qəbul edilirdi. Ona görə də tənbəh olunan insan gülümsəməli idi. Lakin gülümsəmə zamanı arxa dişlərin görünməsi, öz növbəsində, kübar cəmiyyəti təmsil edən şəxs üçün təhqiredici hesab olunurdu. Bəzi qeyd edilən nümunələrdə gülüş mənfi emosiyaları gizlətmək üçün lazım gələn mədəniyyət normalarına cavab verən üsuldur. Bizim mədəniyyətimizdə də gülüş belə bir funksionu icra edə bilər. Belə ki, uşaqlarda gülüş çox vaxt mənfi emosiyalara səbəb olan situasiyaya reaksiyadır.

Gülüşün növlərinin daha əhəmiyyətli fərqləndirilməsi sevinc hissəsinin ifadəsində müşahidə olunur. Belə ki, Taitidə sevinci ifadə etmək üçün insanlar bəzən özlərinə xəsarət yetirirlər. *Uilson* oğlu ilə qəfil görüşdən sevinib üzünü çıxıb qanadan qoca qadını nümunə gətirir. Avstraliyalı aborigenlər arasında da sevinc təzahürünün oxşar halları aşkar edilib. Bütün misal gətirilən nümunələrə baxmayaraq, sevincin ən yayılmış ifadə forması gülüşdür.

Azərbaycanda emosiyaların ifadəsi həm Qərb, həm Şərq mədəniyyətinin təsirləri ilə birləşir. Mədəniyyətin əsasını ailə, kollektivçilik və hörmət prinsipləri təşkil etdiyi üçün emosiyaların ifadəsində də xüsusi fərqlər müşahidə olunur. Azərbaycanda emosiyaların ifadəsi balanslıdır: ailə və dost çevrəsində açıq, amma ictimai və rəsmi mühitdə nəzarət altında. Bu hörmətə əsaslanan cəmiyyətlərə xas olan mədəniyyətlərarası fərqin bir formasıdır.

Azərbaycanda toy və yas mərasimləri, emosiyaların ictimai şəkildə ifadə olunduğu ən güclü və simvolik situasiyalardandır. Bu mərasimlər həm emosional, həm də sosial funsiyaya malikdir və mədəniyyətin emosiya ilə yanaşmasını açıq şəkildə əks etdirir. Toy mərasimlərində sevinc və qürur açıq və gur şəkildə ifadə olunur. Rəqs, musiqi, alqış, təbrik və şənlik açıq emosional davranışlardır. Valideynlər üçün toy həm də ictimai status və qürur anıdır. Bu da fəxarət və sevincin ictimai nümayişinə səbəb olur. Emosiyalar fərdi şəkildə deyil, kollektiv paylaşılır. Gəlinin ata evindən ayrılması toyda bəzən kədərə səbəb olur. Bu zaman ağlamaq və duyğulanmaq normal və qəbul olunandır.

Yas mərasimlərində isə kədər və itki açıq şəkildə ifadə olunur. Amma burada müəyyən etiket qaydalarına uyğun hərəkət edilir. Burada emosiyalar həm fərdi, həm də ictimai şəkildə paylaşılır, lakin nizamlı və nəzarət altında olur (sakitlik, hörmət, sükut vacib sayılır). Ağlamaq, ağı deyib hönkürmək (xüsusən qadınlar tərəfindən) geniş yayılmış davranışlardır. Bəzən bu ifadələr ritual xarakteri daşıyır, sosial dəstək almağa da xidmət edir. Kişilər isə çox vaxt kədəri daha sakit və ciddi şəkildə ifadə edirlər. Ağlamaq bəzən kişilər üçün zəiflik kimi qəbul oluna bilər. Nəticədə qeyd etmək lazımdır ki, toy və yas mərasimlərində emosiyalar eyni zamanda müəyyən davranış qaydalarına uyğun ifadə olunur. Bu Azərbaycan mədəniyyətinin emosiya ilə yanaşmasında həm dərin duyğusalıq, həm də sosial nəzarət və harmoniya axtarışını göstərir.

Ayrı-ayrı emosiyalar və onların müxtəlif ifadə formalarını nəzərdən keçirərək qeyd etmək olar ki, sadalananlardan bəziləri müxtəlif mədəniyyətləri təmsil edən insanlara aiddir. Halbuki digərlərini yalnız müəyyən mədəniyyət çərçivəsində başa düşmək mümkündür. Klayberqin fikrincə, emosiyaların ifadələri arasındakı fərqlər onların sosial funksiyalarındakı fərqlərlə bağlıdır. Bəzi emosiyalar, məsələn, qəzəb, məhəbbət, hər şeylə maraqlanmaq, ikrah açıq-aşkar tərzdə ətraf aləmə yönəlmiş hisslərdir. Bu hisslər insanların sosial mühit ilə qarşılıqlı münasibətindən yaranır. Digər hisslər isə (məsələn, "qorxu, kədər") daha çox eqosentrik xarakter daşıyır və bu zaman insan başına gələn hadisələrə cavabdeh olur. Düzdür, eqosentrik emosiyaların da sosial mənası var. Məsələn, insan özgənin bədbəxtliyinə görə kədərləndiyini, kimdənsə qorxduğunu göstərmək istəyir. Lakin bu onların ikincili funksiyasıdır. İnsanlar arasındakı münasibətlərə aid olan hər şey, bir qayda olaraq, dəqiq xarakter daşıyır, hansı ki, bu xüsusiyyətlər həmin mədəniyyətin bütün üzvlərinə aiddir. Buna görə də həmin emosiyalar mədəniyyətin təsirinə məruz qalan eqosentrik emosiyalardan fərqli olaraq, birbaşa insanlara yönəldilmişdir. Məlumdur ki, ətrafdakılara yönəldilmiş emosiyalar daha əhəmiyyətli mədəniyyətlərarası fərqlərlə xarakterizə olunur. Eqosentrik emosiyalar şəxsi münasibətlər haqqında informasiyanın ötürülmə funksiyasını icra etməklə bərabər, həmçinin mədəniyyətin tənzimləyici təsirinə də məruz qalır. Beləliklə, kədər vəziyyətində ağlamaq adi reaksiyadır. Lakin hansı şəraitdə, hansı dərəcədə və hansı müddətdə ağlamağı müəyyən edən xüsusi qaydalar var. Həzz almağın adi təzahürü gülüşdür, lakin nə vaxt və necə gülmək lazım olub-olmamasını xüsusi qaydalar müəyyənləşdirir.

Emosiyalar və onların ifadəsi arasındakı qarşılıqlı əlaqə. Araşdırılmış məlumatlar onu bildirir ki, emosional proseslər və onların ifadəsi (mimik, vokal, pantomimik) arasındakı əlaqə kifayət qədər mürəkkəbdir. Yeni doğulmuş körpələrdə reaksiyaların hər üç forması zəif təşkilatçılığı ilə xarakterizə olunur. Onlarla müqayisədə üz əzələlərinin və bəzi orqanların reaksiyaları (damar-hərəkət reaksiyaları, məsələn, qızarma) daha yaxşı təşkil olunub. İnkişaf davam etdikcə üzün əzələlərini və bütün bədəni əhatə edən reaksiyaların müəyyən kompleksləri formalaşır. Bu tipli reaksiyaların təşkil olunması görmə əngəlliyi ilə doğulmuş insanlarla

aparılan müşahidələrdən göründüyü kimi, anadangəlmə xarakter daşıyır. Ola bilər ki, çox güclü emosiyalar zamanı reaksiyaların təşkil olunması pozulur. Nəticədə, diferensiasiya olunmuş mimik sxemlər yox olur. Əzələlərin ayrı-ayrı qruplarının güclü qısalmaları baş verir. Bəzi əzələlər aktivliyini qəfil itirir və bu da hiss olunan emosiyaların növündən asılı olmayan, fərd üçün xarakterik olan, xüsusi sifətlər şəklində təzahür edir. Bəzi emosiyalar kifayət qədər müəyyənləşmiş reaksiyalar və tendensiyalarla bağlıdır, hansılar ki, spontan xarakter daşıyır və bütünlüklə təşkil edilmiş olmur. Ancaq öyrənmə nəticəsində digərlərinə nisbətən daha asan yaranırlar. Belə ki, qorxu emosiyası qaçmaq reaksiyasını öyrədir, qəzəb emosiyası isə hücum reaksiyasına səbəb olur. Körpə uşaq nə qaçmağı, nə də ki, hücum etməyi bacarır, lakin güclü qorxu hissi keçirirdiyi an asanlıqla qaçmağa başlayır. Beləliklə, güman etmək olar ki, hər bir insan orqanizmində müəyyən tipli reaksiyalara hazırlıq var, yaxud başqa sözlə, müəyyən davranış tərzlərini asanlıqla öyrənmək bacarığı var. Öyrənmə sosial normalara yönəlmiş olacaq: bu və ya digər emosiya ilə təbii əlaqəsi olmayan reaksiyalar yarada bilər. Bu reaksiyalar nəticəsində emosiyaların ifadəsi daha mütəşəkkil olur. Eyni zamanda bütün mədəniyyətlərin üzvləri üçün eynicinsli xarakter daşıyır. Bundan əlavə, reaksiyalar, emosiyaların şüurlu ifadəsinə gətirib çıxardır və bu ifadəyə nəzarət imkanı yaradır. Nəticədə, ifadəli hərəkətlər spesifik “dil” xarakteri alır. Bu “dil” vasitəsilə insanlar bir-birinə öz mövqe və münasibətlərini açıqlayır, hissləri haqqında məlumat verirlər.

Beləliklə, cəmiyyətdə toplama, təşkil edilmə və təcrübənin ötürülməsi funksiyasını icra edən danışiq dilindən başqa, insanın ifadəli hərəkət dili də mövcuddur. Bu dili aktyorlar daha mükəmməl tərzdə mənimsəyir və şüurlu şəkildə yaranan emosiyaları plastik pantomim ötürmə qabiliyyətinə malik olurlar.

Emosiya dilinin istifadəsi. Müxtəlif mədəniyyətlərdə hər kəs emosiyaların dilindən istifadə etməyi və bu dili anlamağı öyrənir. Lakin bu sahədə heç də hamı qənaətbəxş nəticələr əldə edə bilmir. Emosional dilə sahib olma hazırkı mədəniyyətdə emosiyaların hamı tərəfindən qəbul olunan ifadə formasının mənimsənilməsini, həmçinin insanlarda emosiyanın fərdi təzahürlərinin başa düşülməsini tələb edir. Emosiyaların ifa-

dəsinin tipik normalarına gəldikdə isə, bir qrup insan xüsusi çətinlik olmadan onları mənimsəyə bilər. Ona görə də aktyorların mimika, jest və səslərində olan emosional mənanın başa düşülməsi çətinlik yaratmır. Lakin emosiyaların fotosəkillər əsasında identifikasiyası, eksperimentlər nəticəsində əldə edilən aşağı tanınma səviyyəsi bunun əksini sübut edir. Bütün bu nəticələr bir vəziyyətin nəzərə alınmasını tələb edir. Məsələ ondadır ki, hər hansı bir insanın digər insanların emosional vəziyyətləri haqqında düşüncələri yalnız onların üz ifadəsinin müşahidəsinə əsaslanır, həmçinin onların jestlərinin, səslərinin də müşahidələrinə əsaslanır. Bundan əlavə, daha mühüm fakt da insanın olduğu situasiya haqqında məlumatlardır. Müxtəlif situasiyalarda müşahidə olunan mimik ifadə fərqli təsnif oluna bilər. Deməli, ola bilsin ki, hər hansı bir insan haqqında “kədərli görünür” deyilsə, bu onunla izah olunur ki, onun olduğu situasiyanı əgər hər kəs bilsəydi, ondan məhz belə emosiya gözlənilərdi. Emosiyaları tanıyanda müşahidə olunan şəxsin davranışı və onun olduğu situasiya haqqında bütün əldə olunan informasiyadan istifadə edilir. Emosiyaların dilinin başa düşülməsi nəinki bu cəmiyyət üçün tipik olan emosiyaların ifadəsinin ümumi normaları haqqında bilikləri, həmçinin ətrafdakı insanların spesifik dilini analiz etməyə hazırlığı və onun öyrənilməsini də tələb edir. Hər kəs belə bir analizi həyata keçirə və emosiyaların fərdi dilinə sahib ola bilməz. Bu, müxtəlif səbəblərdən asılıdır.

Bəziləri öz şəxsiyyəti haqqında həddindən artıq düşündüyündən başqa insanların vəziyyətini görə və düzgün qiymətləndirə bilmir. Digərlərində ətrafdakılara diqqətsizlik özündənrazılıq hissi ilə bağlıdır. Üçüncülərdə emosiyaların dilini mənimsəməkdə yaranan belə çətinliklər həyəcan hissi ilə izah edilir. Bu, ya digər insanların emosiyaları ilə bağlı yaranan çətinlik və ya da həmin şəxsin özünün emosiyaları ilə bağlı yaranan həyəcan ola bilər. Həmin şəxs onda emosiyaları yarada biləcək hər şeydən uzaq durur və nəticədə o, başqa insanlarda bu emosiyaların təzahürünü görmür. Bu elə insanlarda rast gəlinir ki, onlar digərlərində emosiyaların ifadəsini başa düşməyə çalışmırlar. Çünki bu hansısa bir səbəbdən onlar üçün əlverişli deyil. Nəinki başa düşməmək, hətta emosiyaların ifadəsi belə çətinliklərə səbəb ola bilər. Bəzi insanlar cəmiyyət tərəfindən qəbul olunan vacib ifadə formalarını mənimsəmədiklərindən emosiyaları ifadə edə bilmirlər. Digərləri öz şəxsi hisslərini bildirməyə

qorxurlar. Bu, özünənəzarətin itirilməsinə görə qorxu və ya ətrafdakılar tərəfindən pis qarşılanmaq– ifşa olunmaq, rədd olunmaq və ya gülünc vəziyyətə düşmək qorxusu ola bilər.

Bəzən ifadənin zəngin olmaması anadangəlmə amillərdən asılıdır. Hesab olunur ki, ekspressivliyin dərəcəsi, həmçinin etnik məsuliyyətlə də müəyyən olunur. Belə ki, amerikalı hindular haqqında belə bir təsəvvür geniş yayılıb ki, onlar öz hisslərini çox asanlıqla cilovlayırlar. Lakin bu, həqiqətə uyğun deyil. Bu soyuqqanlı hindular müəyyən şəraitdə, məsələn, öz həyat yoldaşını və ya övladını itirdikdə çox güclü emosiyalar ifadə edə bilərlər. Eyni şeyi çinlilər və yaponlar haqqında da demək olar. Onlar da öz hisslərini ifadə etməkdə çox təmkinli hesab olunurlar. Lakin müəyyən olunmuşdur ki, digər mədəniyyətlərdə tərbiyə olunmuş çinli öz hisslərinin ifadəsində bir avropalı kimi çox ekspressiv ola bilər. Sonda demək lazımdır ki, emosiyaların ifadə determinantlarının sırasında bioloji və etnik amilləri istisna etmək olmasa da, həlledici rol öyrənmə prosesinə məxsusdur. Bəzən hisslərin ifadəsinin cilovlanması ailədə və ya ümumilikdə uşağın bilavasitə ətrafında hökm edən davranış normalarının mənimsənilməsi ilə bağlı olur.

Şəxsiyyətlərarası münasibətlərin xarakterinə emosional ekspressivliyin dərəcəsi mühüm təsir göstərir. Həddindən artıq təmkinlilik insanın soyuq, laqeyd və özündənrazi olması təəssüratı doğurur. Bəzən bu yalnız təəccüb, digər hallarda isə ikrah hissi yaradır və insanlar arasında normal münasibətlərin qurulmasında maneəyə çevrilir.

Düşünmək olar ki, insanın sosial inkişafının əsas problemlərindən biri uyğun olan məqamda və lazımi intensivliklə öz hisslərini adekvat ifadə etmək qabiliyyətinin inkişafıdır. Emosional ekspressivliyin həddindən artıq aşağı, yaxud yüksək olması, onun qeyri-adekvat şərtləri – şəxslərarası münasibətlərdə yaranan konfliktlərin ən vacib mənbələrindən biridir. Lakin emosional proses yalnız bu və ya digər ifadəli reaksiyaların formalaşması ilə şərtlənmir, daha çətin inkişaf etmiş və uzunmüddətli davranış formasının – emosional fəaliyyətin inkişafını tələb edir.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Hansı ifadə formaları universal, hansılar spesifik xarakter daşıyır?

2. Müxtəlif mədəniyyətlərə mənsub olan insanların emosiyalarının ifadə formalarını təhlil edin.
3. Egoentrik emosiyalar hansı funksiyasını icra edir?
4. Emosiyalar və onların ifadəsi arasındakı qarşılıqlı əlaqəni yaş qrupuna görə izah edin.
5. Şəxsiyyətlərarası münasibətlərin xarakterinə emosional ekspressivliyin dərəcəsi hansı hallarda mühüm təsir göstərir?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. М., 2000
2. Барабанщиков В.А., Малкова Т.Н. Исследование восприятия эмоционального состояния человека по выражению лица // Проблема общения в психологии. - М., 1981. С. 121-132.
3. Пол Экман. Психология эмоция. Питер, 2015
4. Izard C. E. The fase of emotion. New Yor, Appleton-Centure-Crofts, 1971
5. Witwicki Wl. Psychologia. T.l. Krakow, 1986.

1.10. Emosional fəaliyyətin xarakteristikası

Emosional fəaliyyətin xarakteristikası–ifadəli reaksiyalar emosional proseslərin xarici təzahürüdür. Onlar şüurlu şəkildə yaranan reaksiyalar olsa da, öz təbii formalarında emosional oyanmanın sadə bir nəticəsidir. Emosional proses məqsədəyönəlmiş davranış, yaxud emosional fəaliyyət də yarada bilər. Bu fəaliyyət emosional vəziyyətin ifadə edilməsi üçün həyata keçirilir. Kibernetikada ifadəli reaksiyalar və emosional fəaliyyət arasındakı fərqi daha aydın görmək üçün birbaşa və əks-əlaqə sisteminin fərqiindən istifadə edirlər.

Birbaşa əlaqə sisteminin nəticəsi kimi ifadəli reaksiyalar emosional oyanmanın sadə tədqiqini tələb edir. Emosional fəaliyyət isə uzun müddət davam edən əks-əlaqə sisteminin nəticəsidir. Bu zaman onun görüntüsü elə dəyişir ki, emosional fəaliyyət əvvəlcədən bilinən, müəyyənlanmış vəziyyətə gəlib çıxır. Bu vəziyyətdə öz doğmasının ölüm xəbərini eşidib, sarsılan insan ağlamağa başlayır. Burada ifadəli emosional reaksiya forması var: insan mətəm paltarını geyindi, öz dərdindən danış-

dığı, bu itkidən necə sarsıldığını söylədiyi, dəfn mərasimində iştirak etdiyi zaman spesifik emosional fəaliyyət icra edir. Hansı ki, onun bütün bu fəaliyyəti müxtəlif emosiyalar yaratmağa və onları ifadə etməyə, onu daha da bəzəməyə yönəlmişdir. Qeyd etmək lazımdır ki, belə davranış başqalarından razılıq almaq istəyi, yaxud kiminsə narazı qalacağından çəkingənlik kimi tamamilə başqa səbəblərin nəticəsi də ola bilər. Yaranan bu kimi hallarda artıq emosional fəaliyyət haqqında yox, motivləşmiş davranış haqqında danışmaq lazımdır.

Əslində ifadəli reaksiyalar və emosional fəaliyyət arasında dəqiq sərhəd qoymaq çətindir. Çünki bəzi hallarda ifadəli reaksiyalar sonradan emosional fəaliyyətə keçə bilər. Belə ki, destruktiv fəaliyyət, ilk olaraq xoş olmayan emosional narahatlığa ifadəli reaksiya kimi yaranır. Sonradan bu reaksiya ürəkdə toplanan qəzəbi boşaltmaq, yaxud rahatlıq əldə etməyə yönələn fəaliyyətə çevrilir. 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 deyil, motivləşmiş, dəqiq, emosional-motivləşmiş, müəyyənləşmiş, məqsədə çatmağa yönəlmiş fəaliyyətlə işləmiş olur. Emosional fəaliyyət hansısa zahiri effektdə nail olmağa çalışmır. Onun yeganə funksiyası hiss edilmə, yaşanılan emosional vəziyyətin ifadəsidir. Belə ifadəyə xüsusi işin, əməyin nəticəsində, mürəkkəb fəaliyyətlər silsiləsi ilə nail olmaq olar. Belə ki, hindular keçirdikləri emosiyaları ifadə etmək üçün üzlərini müxtəlif rənglərlə boyayırlar. Bu cür prosedur artıq hisslərin ifadəsinin adı aktı deyil, təşkil edilmiş mürəkkəb fəaliyyətdir.

Ənənələrə uyğun olaraq, Avropada hadisənin emosional əhəmiyyətindən asılı olaraq, paltarın rəngi seçilir. Belə ki, qara rəng kədərə, ağ və əlvan rənglər isə sevincə uyğundur. Analoji olaraq insanlar tərəfindən hədiyyələrin də rəngi xüsusi seçilir. Emosional davranışa başqa misal isə qəzəbin satira, yaxud xüsusi davranış aktı ilə ifadəsi ola bilər. Belə ki, Benqal körfəzində yerləşən Nikobar adalarının sakini çox böyük mübahisənin məntiqi sonu olaraq öz evini yandıra bilər. Qəzəb zamanı çox nəyisə qəbul etməklə bağlı yaranan güclü tendensiya olur. Ancaq bu tendensiyanın xarici təzahürü keçmiş təcrübə və məşqlərdən əhəmiyyətli

dərəcədə fərqlənir. İnsanda emosional fəaliyyət müəyyən davranış nəticəsində yaranır. Heyvanlarda isə, əsasən anadangəlmə xarakter daşıyır. Heyvanlarda emosional davranışlar aktının düzgün icrası üçün bəzi təcrübələrə yiyələnmək ehtiyacı var. Emosional fəaliyyətin qazanılmış və anadangəlmə elementləri – emosional fəaliyyətin formalaşmasına təcrübələrin təsiri “meymunların davranışının mərhələli tədqiqi”ndə müəyyən olunmuşdur. Bu eksperimentlər professor *Frederik Xarlounun* rəhbərlik etdiyi psixoloqlar qrupu tərəfindən aparılmışdır. Nəticədə müəyyən olunmuşdur ki, inkişafın ilk mərhələlərində daxili ünsiyyət imkanlarından məhrum olmuş heyvanlarda seksual davranışda və analıq davranışında ciddi pozuntular olur.

Fərdi inkişaf prosesində, tədricən seksual fəaliyyətdə ifadəli reaksiyalar formalaşmağa başlayır. Belə formalaşma müəyyən şərtlər daxilində baş verir. Bu şərtlər isə təsadüf nəticəsində öyrənilmişdir. Xarlou və onun həmkarları meymunlarda eksperimental nevroz resurslarını öyrənmək məqsədilə bir qrup yeni doğulmuş meymunu analarından ayıraraq onlar üzərində təcrübə keçməyə başladılar. Burada ana rolunu məftildən və neylon xəzdən düzədilmiş iki maket icra edirdi. Məftildən düzədilmiş maket oyuncaq başa və əmmək üçün uyğun formaya malik idi. Meymunlar əmmək üçün nəzərdə tutulmuş formanın köməyi ilə qidalanırdılar. Neylon xəzlə örtülü ikinci maket isə tədqiqat altında olan meymunlar üçün sığınacaq yeri idi. Meymunlar təhlükə hiss etdikdə, yaxud bir yerləri ağrıdıqda xəzlə örtülü anaya sığınırıdılar. Öz həmcinsləri ilə, daha doğrusu, qarşı cinslə fiziki təmasdan məhrum edilmiş onlarla gənc meymun bu şəraitdə saxlanılırdı. Onlardan hər birinin ayrıca “yuvası” var idi. Düzdür, onlar bir-birini görə və eşidə bilirdilər, ancaq bir-birləri ilə fiziki təmasda ola bilmirdilər. Bu əlahiddəlik onları hər növ seksual oyundan məhrum edirdi. Tədqiqatçılar müəyyən vaxtdan sonra bu heyvanlardan nəsil əldə etmək istədikdə məlum oldu ki, heyvanlar “seksual aktivlik” həyata keçirə bilmir. Dişi meymunun yanına erkək meymun buraxdıqda, adətən, görüşlər güclü davalar ilə nəticələnirdi. Bu davalarda hücum edən tərəf əksər hallarda dişi meymun olurdu. Laboratoriya meymunlarının adi meymunlarla cütləşdirilməsi zamanı da oxşar nəticələr əldə edilmişdi: ayrı-ayrı tamamlanmamış seksual davranış cəhdləri müşahidə olunmuş, lakin onlar istənilən nəticəni verməmişdi.

Dişi laboratoriya meymununu təcrübəli erkək meymunla cütləşdirmək istədikdə isə heyvanların hansının böyük olmasından asılı olaraq, nəticə dəyişirdi. Erkək meymun dişi meymundan böyük olduqda onlar bir küncə çəkilir, bir-birinə oyuncaq kimi baxır və nəticə yalnız bundan ibarət olurdu. Dişi meymun böyük olduqda isə qısa oyun periodundan sonra onlar çox qəzəbli şəkildə hücumla keçirdilər. Əslində bu hücum erkək meymun üçün faciəli sonluqla da nəticələnə bilərdi. "Erkək laboratoriya meymunu" ilə normal meymunu cütləşdirmək cəhdləri də heç bir nəticə vermədi. Xarlou belə qeyd edir: "Məşqlər kursu erkək meymunlarda olduğu kimi, dişi meymunlarda da uğursuz oldu. Doğrudur, erkəklər kororanə dişi meymunlara yaxınlaşırdı. Ancaq bu, yanlış idi, çünki erkək meymun tez-tez dişi meymunun boynundan tutur, kopulyativ fəaliyyət almağı tələb edirdi. Dişi meymunların inadkar cəhdləri nəticəsiz qalırdı" (1, s.28). Bu heyvanların başqa fərdlərlə kontaktdan məhrum olması instinktiv aktların anadangəlmə görünən, düzgün həyata keçirilmə imkanını mümkünsüz edirdi. Bu zaman qüsurların aradan qaldırılması yolunda daha bir cəhd də edildi. Meymunlar üçün özünəməxsus "qrup terapiyası" keçirildi. Bu məqsədlə on səkkiz xüsusi meymun zooparka göndərildi. Bunun köməyi ilə laboratoriya meymunlarında daxili fəaliyyətin bəzi xüsusiyyətlərini oyatmaq mümkün olsa da, onların seksual davranışlarında heç bir irəliləmə müşahidə olunmadı. Nəticədə, bir neçə dişi meymunu cütləşdirmək mümkün oldu: bu aktlar zamanı isə erkək meymunlar əvvəlki kimi seksual aktivlik göstərmədi. Bir şeyi də əlavə etmək lazımdır ki, "xəzli ana" ilə kontaktda olmuş erkək meymunlar 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. Çünki gecikmiş məşqlərin heç bir xeyri yox idi.

İnsanda xüsusi təcrübə olmadan yerinə yetirə biləcəyi davranışlar yoxdur. Elə davranışlar var ki, bioloji faktorların təsiri ilə daha asan inkişaf edir. Belə faktlar seçici, yüngülləşdirici təsir göstərir. Xarlou 6-7 yaşlı uşağın davranışını gənc makak-rezuslarla (benqal makakı – meymunkimilər ailəsinin ən məşhur növü) müqayisə edərkən diqqət yetirilmişdir

ki, makak-rezuslarda olduğu kimi insanlarda da 6-7 yaşlı oğlanların oynadıqları oyunlar, qızların oyunlarından fərqlənir. Erkək meymunlar qaçır, bir-birlərini qovur, yıxılır, itələsirlər. Oğlan uşaqları da özlərini belə aparırlar. Xarlou uşaqları gəzintilər zamanı müşahidə etmişdir: “Validənlər oturur, qızlar isə ya onların yanında durur, ya da əl-ələ tutub gəzirdilər. Oğlanlar isə qaçır, bir-biri ilə toqquşur, bədrəyir və yıxılırdılar. Oğlanlar qızların arxasınca qaçsalar da, qızlar oğlanların dalınca düşmürdü” (1, s.27). 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 günlər körpə uşaqlarda yalnız sakitlik vəziyyəti və emosional oyanmanı müşahidə etmək olar. İnkişaf prosesində bu qeyri-müəyyən oyanma tədricən daha diferensiaslanmış reaksiya şəklini alır. Əvvəlcə uşaqlarda kədər və sevinc emosiyaları, sonra tədricən qəzəb, ikrah, qorxu emosiyaları, daha böyük yaşlı uşaqlarda təəccüb, qısqanclıq, zəriflik kimi emosiyalar da yaranır. Körpənin həyatının ilk aylarında emosional reaksiyalar olduqca primitiv xarakter daşıyır: onlar böhranlı inkişaf edir, bədən müxtəlif yerlərində hiss olunur və dəqiq, müəyyənlanmış axıcı formaya malik olurlar. Belə ki, balaca uşaq hirsələndiyi zaman o bunu bütün bədəni ilə edir: əllərini yellədir, özünü yerə yıxır, yüksək səslə qışqırır və s. Ancaq bu reaksiyalardan heç biri konkretləşmiş forma deyil – bu güclü qəzəbdir. Bu qəzəb 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 dönmədə başqa emosional reaksiyalar da diffuz xarakter daşıyır. Ancaq uşağın inkişaf səviyyəsinə görə bu diffuz reaksiyalar tədricən daha dəqiq cizgiləri olan reaksiyalarla əvəz olunur. Müxtəlif növ və müxtəlif xüsusiyyətli emosiyalar yaranmağa başlayır ki, onların da öz növbəsində sonradan xarici təzahür üsulları xarakterizə olunur. Belə ki, böyükyaşlı uşaq oyun zamanı dostuna qəzəblənir, amma öz qəzəbini bütün dünyaya yönəltmir, sadəcə dostuna sözlə və yumruqla hücum edə

bilir. Demək, uşaq bu vasitə ilə yalnız bir nəfərə – dostuna qəzəbini ifadə edir (onu vurur, mübahisə edir, oyuncağını əlindən alır və s.). Digər yolla valideynlərinə münasibətini ifadə edə bilər (məsələn, yüksək səslə ağlayar, yeməkdən imtina edər, tapşırıqlara riayət etməz və s.). Eyni zamanda özündən böyüyə münasibətini ifadə edər (məsələn, ağzını əyər, dilini çıxardar və s.). Bu zaman digər emosiyalar da öz spesifik ifadə formalarını almağa başlayır. Qorxmuş uşaq qaçıb haradasa ağlagəlməyən bir yerdə və yaxud ananın, atanın arxasında gizlənə bilər. O, artıq öz səmimiyyətini, sevgisini sığalla, öpüşlə, gülüşlə və ona uyğun sözlərlə ifadə etməyi bacarır. Uşağın təliminə valideynlər nəzarət edir. Onlar uşağı emosiyanın yanlış ifadəsinə görə cəzalandırır, doğru hesab etdiklərini isə alqışlayırlar. Bir çox valideynlər uşaqlarını öz qəzəblərini ifadə etmə üsuluna görə də cəzalandırırlar. Məsələn, uşaq cavab qaytardıqda, pis söz işlətdikdə, söyüş söydükdə və s. Bəzi valideynlər isə fiziki aqressiyanın bütün növlərini qadağan edir, digərləri bunu qəbul edir, aqressiya zamanı heç bir əks-münasibət sərgiləmir. Bu fərqlər həm valideynlərin şəxsi fikirlərinə, həm də cəmiyyətdə mövcud olan sosial normalara görə müəyyən edilir. Məsələn, İngiltərədə öz hisslərinin ifadəsində çox təmkinli olanlar ideal, nümunəvi insan hesab edilir. Hətta ingilislərin təmkinliliyi haqqında zərb-məsəllər də var. İtalyanlar isə bunun tamam əksini qəbul edir. Sevinci də, qəzəbi də onlar çox aktiv şəkildə, zəngin jestlərlə, ifadəli mimikalar, emosional ifadələr və adi sözlərlə ifadə edirlər. Beləliklə, nəticədə demək olar ki, həyatın ilk aylarında çox primitiv, qeyri-spesifik xarakter daşıyan emosiyalar tədricən dəyişir və insan öz emosiyalarını aid olduğu mədəniyyətə xas forma və üsullarla uyğunlaşmış şəkildə ifadə edir. Yalnız spontan reaksiyalarda deyil, həm də məqsədə yönəlmiş fəaliyyətdə emosiyalar öz xarici təzahürünü tapır.

Emosiya verbal fəaliyyəti təşkil edən amil kimi. Emosiyaların ən əsas forması nitqdır. Emosiyalar qısa sözlərlə də ("Necə də qorxuludur!", "Lənət şeytana, bu haradadır?!" və s.), daha geniş cümlələrlə də (sevgi etirafı, şikayət və etirazların ifadəsi, yorğunluq, heyrət, təəssüf və s.) ifadə oluna bilər. Həmçinin, emosiyaları yazılı şəkildə – gündəlik qeydlər, xatirələr, şeirlər, məktublar halında da ifadə etmək olar.

Sözlər ikili funksiya daşıyır: onlar həm adlandırır, həm də ifadə

edir. Başqa sözlə, sözlər əşya və affektiv xarakter daşıyır. Eyni bir predmeti adlandıran sözlər, müxtəlif emosiyalar daşıya bilər (qoca qadın, qoca kaftar, qoca qurd və s.). Ziyalıların, elm adamlarının, diplomatların dili bir qayda olaraq emosionallıqdan uzaq olur. Ancaq jurnalistlərin dilində hansısa sensasiyalı tənqid emosionallıqla dolu sözlərlə bəzədilərək işlədilər.

Sözlərin, nitqin köməyi ilə emosiyaların ifadəsi iki müxtəlif şəkildə 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 anlaşılır. Bu sözlər həm yaşanan emosiyaların təsiri altında deyilə, həm də başqa insanlarda, yaxud özündə hansısa emosiyanı yaratmaq üçün ifadə edilə bilər. Belə ifadələrdən sənət adamları – jurnalistlər, şairlər, dramaturqlar çox məharətlə istifadə edir.

Emosiyaların sözlü ifadəsindən həm də emosiyaların təsviri, onların qarşı tərəfə çatdırılması, ötürülməsi üçün istifadə oluna bilər. Belə ki, öz emosional vəziyyətini ifadə etmək, yaxud onun haqqında başqasına məlumat vermək istəyən insan bunu çox sadə şəkildə, birbaşa öz hisslərini təsvir etməklə gerçəkləşdirər. Belə ətraflı təsvir emosiyaların ötürülməsinin ən geniş yayılmış və birbaşa ifadə olunmuş formasıdır və bədii ədəbiyyatda çox tez-tez istifadə olunur. Əlavə etmək lazımdır ki, emosiyaları həm də rəsm əsərləri, musiqi ifadə vasilərinin köməyi ilə də ifadə etmək mümkündür.

İncəsənət insanın keçirdiyi bütün hissləri bütünlüklə ifadə edə bilərmi? Bir qayda olaraq, incəsənət formalarının hər birində emosional hisslərlə ekspressiv imkanların çətinliyi arasında əhəmiyyətli fərq müşahidə olunur. Ona görə də özünümüşahidə forması heç vaxt tam reaksiyalara nail olmur.

Nitq – fəaliyyətin elə əsaslanma formasıdır ki, onun vasitəsilə insan əhatə olunduğu mühitə daha asan uyğunlaşa bilər. Ən əvvəl nitq insana hadisələrin məğzini tapmaq imkanı verir – onları araşdırmaq, təhlil etmək, nəticə çıxarmaq, müxtəlif analiz və sintezlər etmək və s. Nitq həm də insanın doğru orientasiyası və şəxsiyyətlərarası münasibətləri formalaşdırması üçün vacibdir.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. İfadəli reaksiyalar və emosional fəaliyyət arasındakı fərqi daha aydın görmək üçün hansı sistemlərin fərqindən istifadə edirlər?
2. Heyvanlarda emosional davranışlar aktının düzgün icrası üçün hansı təcrübələr aparılmışdır?
3. Frederik Xarlounun rəhbərlik etdiyi psixoloqlar qrupu tərəfindən uşaqlar və meymunlar üzərində aparılan eksperimentləri təhlil edin.
4. Emosiyanın verbal fəaliyyət təşkil edən amil kimi əsas forması nədir?
5. Sözlərin və nitqin köməyi ilə emosiyaların ifadəsinin müxtəlif formalarını izah edin.
6. Emosional yüklənmə dedikdə hansı məna başa düşülür?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, Maarif, 2002, 642 s.
2. Запарожец А.В. Развитие эмоциональной регуляции действий у ребенка. Тбилиси, 1971
3. Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем. Академия Экспертов, ИПО, 2018, 240 с.
4. Изард К. Психология эмоция. СПб.: 2000
5. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542 с.
6. Ekman P., Friesen W. V., Ells-worth P.C. Emotion in the human fase. New York, Pergamon Press, 1972.
7. Izard C. E. The fase of emotion. New Yor, Appleton-Centure-Crofts, 1971

1.11. Emosiyaların funksiyaları və rolu

Emosiyaların faydalılığı. P.V.Simonov insanların və heyvanların mövcudluğu üçün emosiyaların əhəmiyyətini müzakirə edərkən yazırdı: “Çətin ehtimal etmək olar ki, emosiyaların mövcudluğu bioloji olaraq əhəmiyyətsiz olsun. Lakin emosiyaların əhəmiyyətini canlı varlıqların uyğunlaşdırılmış davranışında müəyyən etmək ilk baxışdan göründüyündən daha çətinidir. Mövcud terminoloji dolaşıqlıq bu çətin və mübahisəli suala aydınlıq gətirilməsinə mane olur. Bir çox müəlliflər emosiyaları canlı orqanizmlərin müxtəlif tələbatları ilə eyniləşdirir. Hətta motivasiya (meyil, məqsəd, arzu) tamamilə əsassız olaraq, tələbatın sinonimi kimi, “emosiya” anlayışı ilə üst-üstə düşən söz kimi istifadə olunurdu. Bu problem ən çox fiziologiyada qarışdırılırdı. Halbuki məhz fiziologiyada

tədqiq olunan təzahürün dəqiq təsnifatının yaradılmasına ehtiyac duyulur. Bəzi fizioloqların fikrincə, “instinkt”, “emosiya” və “şərtsiz (anadangəlmə) refleks” anlayışları praktiki olaraq uyğun gələn anlayışlardır. Hər şey olduqca aydın və həddindən artıq sadədir: qida refleks – qida emosiyası, müdafiə refleks – müdafiə emosiyası, aqressiya, qorxu, hiddət, cinsi refleks – cinsi meyil yaradır. Təəssüf ki, bütün bu sxem həqiqətdən uzaqdır və nəzəri yanaşma tamamilə səmərəsizdir. Bununla razılaşmaq olmaz” (83, s.8-9).

K.İzard hesab edir ki, ilkin emosiyalar ana ilə körpəsinin qarşılıqlı bağlılığının möhkəmləndirilməsi üçün yaranıb. “Bizim ulu əcdadlarımızın təkamül mərhələsində gənc fərdlərin böyüməsi və məlumatlanması dövrü getdikcə uzanırdı. Onları qidalandıran və qayğısına qalan şəxslə aralarında daima sıx qarşılıqlı əlaqə yaranmışdır. Bu əlaqənin yaranması və təkamülü bizə bütünlüklə aydın deyil. Lakin müasir tədqiqatların materiallarına əsaslanaraq əminliklə demək olar ki, ana ilə körpəsi arasındakı bağlılığın aparıcı faktoru emosiyalardır” (50, s.19).

İnsanların və heyvanların həyatında emosiyaların rolu haqqında danışmaq üçün mütləq emosiyaların funksiyalarını və rollarını fərqləndirmək lazımdır.

Emosiyanın funksiyası – orqanizmdə emosiyalar tərəfindən görülmə işidir, onların rolu isə emosiyaların nədəsə iştirakının funksiyaları ilə müəyyən edilmiş xarakteri və həddidir. Emosiyaların rolu insan və heyvan üçün 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? Bəzən emosiyaların orqanizmə dağıdıcı təsirdə danılmaz fakt olaraq ortaya çıxır. 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. Adi bir faktı misal gətirək. Məsələn, vitaminlər və duz orqanizm üçün faydalıdır, lakin onların normadan artıq qəbulu xəstəliklərin artmasına və ya zəhərlənmələrə gətirib çıxara bilər. Emosiyalar da belədir. Emosiyalar öz bioloji funksiyasını yerinə yetirərkən insanla “məsləhətləşmir”, bunun həmin insanın orqanizminə xeyirli və zərərli olduğunu “soruşmur”. Emosiyaların rolu məhz şəxsi pozisiyalarda qiymətləndirilir.

Məhz emosiyaaların funksiyalarının deyil, rollarının xeyirli və zərərli olması haqqında stoik (möhkəm, dözümlü) və epikürçü (zövq və həzzi hər şeydən üstün tutan adam) mübahisələr yaranmışdır. Bu mübahisələr hazırda da davam edir, çünki müxtəlif mövqelərdə olanlar arasında bunun həm lehinə, həm də əleyhinə bəxş sərgiləyənlər var.

“Müsbət” və “mənfi” emosiyaaların rolu. Boris Dodonovun fikrincə, “mənfi” emosiyaalar “müsbət” emosiyaalarla müqayisədə daha mühüm bioloji rol oynayır. Təsadüfi deyildir ki, körpədə mənfi emosiyaalar mexanizmi ilk günlərdən fəaliyyət göstərir, müsbət emosiyaalar isə daha gec yaranır. Mənfi emosiyaalar orqanizm üçün təhlükə, həyəcan siqnalıdır. Müsbət emosiyaalar isə geri alınmış, qaytarılmış siqnaldır. Aydındır ki, axırncı siqnalın uzun müddət səslənməsinə ehtiyac yoxdur, ona görə də yaxşı olana emosional adaptasiya tez yaranır. Mənfi emosiyaalar yalnız normal həddi aşanda zərərli xarakter alır. Qorxu, qəzəb, hiddət kimi mənfi emosiyaalar mübadilə proseslərinin intensivliyini artırır, beyinin yaxşı qidalanmasına gətirib çıxarır, orqanizmin yüklənmələrə, infeksiyalara müqavimətini gücləndirir. *Vladimir Frolkis* tərəfindən siçanlar üzərində aparılmış təcrübələr “mənfi” emosiyaaların faydalı olmasını sübut edir. Üzərində təcrübə aparılan siçanlar arasında ən çox yaşayanlar sistemətik olaraq orta gücdə stres yaradan təsirlərə məruz qalanlar idi.

Ernst Gelqorn və *C.Lufborroun*un vegetativ sinir sisteminin müsbət emosiyaalarla bağlı parasimpatik növünün dinamik tarazlığı haqqındakı fikirlərinə istinad edərək və sinir sisteminin simpatik şöbəsinin (mənfi emosiyaalarla bağlı) tarazlığı haqqında deyilənləri əsas götürən Boris Dodonov göstərirdi ki, orqanizm üçün eyni obrazlı müsbət emosional halın qorunması deyil, həmin fərd üçün müvafiq çərçivədə, optimal intensivliklə daimi dinamikası vacibdir. Eyni zamanda məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda intellektin inkişaf səviyyəsinin “müsbət” emosiyaaların üstünlüyü ilə – yuxarı, “mənfi” emosiyaaların üstünlüyü ilə – aşağı olduğunu göstərən məlumatlarda mövcuddur. *David Vekslerin* testinə görə, “mənfi” emosiyaaların üstünlüyü və intellektin orta səviyyəsi, əslində emosional pozuntusu olan uşaqlarda izlənilir. Normal inkişaf edən uşaqlarda bu prosesin necə getdiyini isə hələ də mübahisəli olaraq qalır.

P.Simonova görə, müsbət emosional reaksiyaaların sinir mexanizmləri mənfiyə nisbətən daha mürəkkəb və zərifdir. O, hesab edirdi ki,

müsbət emosiyalar müstəqil uyğunlaşdırıcı əhəmiyyətə malikdir. Yəni müsbət emosiyaların rolu mənfi emosiyaların rolundan fərqlidir. Müsbət emosiyalar ətraf mühitdə əldə olunmuş müvazinəti pozmaq üçün canlı sistemləri oyadır: "Emosiyaların ən vacib rolu, ətraf mühitlə orqanizm arasında tarazlığı, sakitliyi, rahatlığı fəal surətdə pozmaqdır". Simonov yazırdı ki, mənfi emosiyalar, bir qayda olaraq, təkamül və ya subyektin fərdi inkişafında nail olduğunun qorunmasını təmin edir. Müsbət emosiyalar davranışı kökündən dəyişir. Bu, müsbət emosiyaların absolyut (mütləq) dəyərliliyini göstərmir. Onlar primitiv, eqoistik, yolverilməz tələbatlara əsaslanı bilər. Bu cür hallarda hər kəs, şübhəsiz ki, insanların taleyi üçün həyəcanlanır və bəlaya düşənlərə üstünlük verir. Emosiyaların sosial dəyərliliyini onları reallaşdıran motiv müəyyən edir.

Simonova görə, həmçinin "müsbət" emosiyalarsız həqiqətin dərk olunmasının, bilavasitə utilitar (əməli, tətbiqi) effekt tərəfindən – oyun, bədii yaradıcılıq hökmü verilməyən formalarını öyrənmək çətinidir. O hesab edir ki, mənfi emosiyaların oyandırıcı təsviri insan fəaliyyətinin bu sahələrində yox dərəcəsidir. Düşünülür ki, bu bəyanat həddən artıq qətidir. Məgər insanlar yaradıcılıq məhsulunu, hansısa bir incəsənət əsərini yalnız müsbət həyəcan keçirmək üçün mü qavrayırlar? Bəs o zaman nəyə görə tamaşaçı kinofilmləri və səhnə əsərlərini seyr edərkən ağlayır?! İnsan həyatında emosiyaların rolundan danışarkən, yanlış olaraq "Nəyə görə?", "Hansı məqsədlə?", "Nə üçün?" kimi sualları qoyanda kimsə *Lev Abolinin* müəyyən etdiyi emosiyaları yaşayır. Bu cür suallar şüurlu olaraq qoyulmuş məqsədlərə münasibətdə doğrudur. Emosiyalar isə ən çox qeyri-ixtiyari olaraq yaranır. Buna görə də onlara münasibətdə yalnız belə sual qoymaq olar: "Bu və ya digər emosiyanın yaranmasının insana xeyri və ya zərəri nədir? İnsanın məqsədyönlülüüyündən və tərbiyyəsinin şərtlərindən çox şey asılıdır. Emosiyaların əhəmiyyəti və onların yerinə yetirdiyi funksiyalar haqqında alimlərin fikirləri fərqlidir. Lakin şübhəsiz ki, emosiyaların başlıca rolu onların insan və heyvanların davranışının idarə olunmasında 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

gəlmişdi ki, onun təhrikedici qüvvəsi təəccüb hissidir: həm indi, həm də əvvəl insanları filosofluq etməyə məhz təəccüb təhrik edir. Bununla belə, onlar əvvəlcə bilavasitə heyranə doğuran məqamlarla, məsələn, ayın, günəşin və ulduzların fəzada yerdəyişməsi və dünyanın yaranması ilə maraqlanırdılar. İdrak fəaliyyətinin idarə olunmasında təəccüb emosiya-sının rolunu ilk dəfə əsaslı şəkildə *Rene Dekart* araşdırıb. Əvvəl Dekart, sonralar isə Spinoza insan aktivliyinin təhrikedicisi kimi affektlər haq-qında təlim yaradıblar. Holland filosofu *Benedikt Spinoza* affektləri insan davranışının əsas təhrikedici qüvvəsi sayırdı. O, bura birinci növbədə, həm bədən, həm də qəlblə bağlı olan meyilləri aid edirdi. O yazırdı: “Ra-zılıq və narazılıq”, “nifrət və sevgi” və sairə bu kimi affektlər nə qədər çoxdursa, onların nəticəsində yaranan arzular da bir o qədər güclüdür” (84, s.72). Daha sonralar *Ziqmund Freyd* motivasiyanın mənbəyi kimi af-fektlərlə psixi enerjini bərabərləşdirdi. *Nikolay Qrot və Quqo Münsterberq* davranışın idarə olunmasında emosiyaların roluna bir qədər başqa as-pektdən baxırdılar. Qrot psixi fəaliyyətin dördhissəli təsnifatını təklif et-di. Bu təsnifatda hissetmə və emosiya duyğunun nəticəsi və orqanizmin fəaliyyətinin idarə olunması mərhələlərindən biri kimi ikinci yerdə idi. Qrota görə, “Duyğular özlüyündə orqanizmin göndərişlərini (hansı sahə-yə – maddələr mübadiləsi və ya təəssüratlara aid olmasından asılı olma-yaraq) hələ ki, nizama sala bilmir. Duyğular, yalnız ətraf mühitin müxtəlif təsirləri nəticəsində insan orqanizmində baş verənlərin göstəricisi kimi çıxış edir. Nəticə etibarilə duyğular orqanizmdə gedən proseslərin niza-ma salınmasının yalnız birinci mərhələsidir. Yəni şüurun nizama salın-masını müxtəlif “əsaslarla” təmin edir və prosesə ilkin təkan verir. Orqa-nizmin ətraf mühitlə qarşılıqlı təsirinin həqiqi nizamlayıcısı, yekun psixi dövriyyədir. Bu dövriyyənin hər bir anı bu cür qarşılıqlı təsirin son ni-zamlanması üçün yeni addımdır. Bunun davamı olaraq Qrot belə bir sual qoyur: Bu nizamlama aktında hissetmə (emosiyalar) hansı rolu oynayır? O yazır ki, “hisslər – duyğuların subyektiv qiymətləndirilməsinin məhsu-ludur. Bütün orqanizmdə baş verən və duyğuların köməyi ilə bizə aşkar olan bu “nə isə”nin rolu nədən ibarətdir? Sualın cavabı həzz almaq və əzab çəkməkdir. Buna əsaslanaraq tam əminliklə təsdiq edə bilərik – hissələr daxili münasibətlərin səmərəliliyinin qiymətləndirilməsinə xid-mət edir” (43, s.72).

Qrot psixi fəaliyyətin mərhələlərini universal hesab edirdi. Bu mərhələlər hətta şərtsiz reflektor reaksiyalarda da müəyyən yer tutur. Orta həlqələrin (hisslər, cəhdlər və arzular) düşməsinə isə o belə izah edirdi: "Prosesin intensivliyi belədir ki, duyğu və təsirlər arasındakı qiyamət yaranmasına çatdırılmır və ya təsirlər tez-tez təkrarlandığından avtomatlaşır". Beləliklə, Qrot hiss anını, yəni subyektiv qavrayışın cəhddə – subyektiv hərəkətlə udulduğu instinktini izah etdi.

Quqo Münsterberq emosiyaların sövqedicisi və gücləndirici rolunu qeyd edərək yazırdı: "Emosiya orqanizmi hər hansı bir növdən olan fəaliyyətə yönəltməlidir. Diqqət təsəvvürlərə qarşı konsentrasiya (diqqət toplama) verdiyi kimi, emosiyada reaksiya fəaliyyətini ləngidir. Emosiyalar mərkəzi sinir sistemindən keçən, emosional oyanma mənbəyinə aid olmayan hər şeyi əzib, ixtisar edən orqanik dalğalardır" (67, s.200).

Məqsəd etibarilə, söhbət insanın və heyvanın davranışını istiqamətləndirən dominant ocağın yaranmasında emosiyanın iştirakından gedir. Emosiyaların tədqiqatı tarixində digər bir dövr *Lev Vıqotski dövrüdür*. O, emosiya "insan həyatında heç cür iştirak etməyən kənar təzahür kimi" baxırdı. *Uilyam Mak-Duqall* emosiyaları instinktin affektiv aspekti kimi, *Gerbert Spenser və Teodül Ribo* isə insanın emosional halını onun heyvani keçmişinin qalıqları kimi izah edirdi. Rus psixoloqu *S.Rubinşteyn* yazırdı: "Emosiyalar motivasiyanın mövcudluğunun subyektiv formasıdır. Tələbatların təzahürü, onların mövcudluğunun konkret psixi forması kimi çıxış edərək, emosiyalara tələbatın aktiv tərəfini ifadə edir. Emosiyalar və emosiya kimi yaşanan tələbatlar fərdin fəaliyyətində yaranır və fəaliyyətin təhrikediciləri kimi çıxış edir" (81, s.460).

Eynilə, *Georgi Şinqarov* yazırdı: "Emosiyalara tələbatların mövcudluğunun konkret psixoloji forması kimi baxmaq olar" (90, s.220).



Georgi Şinqarov (7 sentyabr 1934, Ladarevo, Bolqarıstan) – bolqar və rus həkim-psixiatri və filosofu, 100-dən artıq elmi işin müəllifi. Georgi Şinqarov mərkəzi sinir sisteminin xarici stimullara reaksiya problemini inkişaf etdirmişdir.

V.Vilyunas bioloji motivasiya haqqında danışarkən, “motivasiya” və “emosiya” anlayışlarının yaxınlığını sübut edir, hətta onları eyniləşdirirdi. S.Rubinşteynin ardınca o emosiyanı motivasiyanın mövcudluğunun subyektiv forması hesab edirdi.

Qerşon Breslav “emosional desentrasiya” (insanın öz emosiyalarından kənara çıxaraq, vəziyyəti daha obyektiv, soyuqqanlı və başqasının baxışı ilə qiymətləndirmə bacarığıdır) haqqında yazarkən bu ad altında başqa insanın arzusunu təsəvvür etmək qabiliyyətini nəzərdə tutmaqla, praktiki olaraq emosional və motivasion fenomenlərini eyniləşdirirdi.

Q.Lovald və Otto Kernberq emosiyaları instinktiv meyillərin strukturu əsasında duran motivasiya sisteminin ilkin hərəkətverici qüvvəsi kimi araşdırmışdır. Əlbəttə, emosiyaların tələbat və motivasiya ilə əlaqəsini inkar etmək, həmçinin onları eyniləşdirmək olmaz. Birincisi, bioloji tələbatların subyektiv forması emosiyalar deyil, duyğuların emosional tonudur. İkincisi, heç də hər motivasiya prosesi emosiyaların yaranması ilə müşahidə olunmur.

Bəzən hisslər də tələbat və motivlərlə əlaqələndirilir. Belə ki, *Robert Nemov* hesab edir ki, insan tələbatlarının kəmiyyət və keyfiyyəti bütövlükdə emosional həyəcanlar, hisslərin sayı və müxtəlifliyinə uyğun gəlir. Tələbatlar öz sosial və əxlaqi əhəmiyyətinə görə yüksək olur. Belə çıxır ki, hər bir tələbata spesifik emosiya və hisslərdən hər hansı biri “pərçim edilib”.

“Psixologiya terminləri lüğəti”ndə hisslər haqqında belə deyilir: “Hisslər şəxsiyyət üçün onun tələbatlarına cavab verən predmetləri aşkarlayır və onları məmnun qalacağı fəaliyyətə sövq edir, eləcə də “hisslər tələbatların mövcudluğunun konkret-subyektiv forması kimi çıxış edir” (78, s.445).

Özlüyündə motivlər, ideallar, davranış normaları insanı idarə edəcək qədər deyil. Yalnız sabit hisslərin predmeti olandan sonra bu birliklər fəaliyyətə real sövqedicilərə çevrilir.

Motivasiyanın emosiya ilə əlaqəsi hər zaman bir çox psixoloqların diqqət mərkəzində olub. V.Vilyunas onların işlərinin ümumi xülasəsini verərək qeyd edir ki, bu məsələnin həll edilməsi müəlliflərin 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 B.Spinozanın əsasını qoyduğu emosiyaların motivasiya nəzəriyyəsinə işarə edirdi. Baxılan pozisiyaların birinə uyğun olaraq demək olar ki, arzu– emosiyaların növlərindən biridir. Emosiyalar isə davranışa sövqedicilik funksiyanı yerinə yetirir. Vilyunas hesab edir ki, bu cür mövqe ona görə formalaşmış ki, insana öz davranışının həqiqi səbəblərini müəyyən etmək çətindir, həmin anda motivasiya prosesini müşayiət edən emosiya yaşamı və onlarla insanı həyatda idarə edir.

XIX əsrin əvvəllərində "Emosiyalı və motivasiyalı proseslərin vahid interpretasiyası" mövqeyi aparıcı olub və hazırda da öz tərəfdarlarını itirməyib. Həqiqətən də bəzən motivdə emosionallığı müəyyən etmək çətindir. Ona görə də müxtəlif müəlliflər eyni təzahürü gah emosiyanın, gah motivasiyanın, gah da iradənin (şəxsi və komanda halında) təsirinin dəyişilməsi ilə baş verdiyini göstərirlər.

Yurgis Palaymaya görə, yarış motivi iradənin gücü, *Vasili İlyinə* görə isə, emosional vəziyyətdir. Hər ikisi haqlıdır. Yarış motivi insanın emosional həyəcanlarını, emosional həyəcanlar isə motiv və iradə gücün enerjisini qüvvətləndirir. *Nikolay Qrot* və *Vilhelm Vundtun* ardınca, digər psixoloqlar təhrikedici həyəcanları emosional həyəcanlardan ayırdılar. Nəticədə, klassik müasir psixologiyada emosiya və motivasiya iki müstəqil problem kimi nəzərdən keçirilməyə başladı. V.Vilyunasın fərz etdiyi kimi, onlar arasındakı əlaqə diqqət və qavrayışın, eyni zamanda yaddaş və təfəkkürün arasındakı əlaqələr kimi müqayisə ediləndir.

Riçard Lazarus emosiyaları motivasiya, motivator və ya meyil (drayv) kimi şərh edən nəzəriyyələrə tənqidi yanaşır. O hesab edir ki, bu nəzəriyyələrin bir sıra ümumi çatışmazlıqları var. Emosiyalara öz keyfiyyət özəlliyinə malik real mövcud təzahür kimi baxılmır. Onların uyğunlaşdırılmış, izah edilmiş nəticələri tədqiq edilir, özləri isə *tez itən, aralıq, motivasiya dəyişkən* kimi şərh edilir. Emosiyaların ilkin səbəb və şərtləri tədqiq edilmir. Emosiyalar müstəqil reaksiyalar kimi qiymətləndirilmədiyini üçün onların yaranma səbəblərinin öyrənilməsi zəruri hesab edilmir.

Bu fərziyyələrə emosiyaların məhdud dairəsi–təlaş, qorxu, nadir hallarda qəzəb, daxildir. Eyni zamanda bu siyahıya digər mənfi və müsbət emosiyaların aid edilməsi böyük çətinliklər yaradır. Tənqid edilən

emosiya nəzəriyyələrində emosiyalar 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, emosiyaları motivasiya kimi nəzərdən keçirən nəzəriyyələr təsviridir, “qabaqcadan məlumat verən” deyil. Bu nəzəriyyədə emosiya və davranış reaksiyası bir-birilə təsadüfə şəkildə, fərdin biliklərə yiyələnməsi və möhkəmlənməsi tarixindən asılı olaraq, əlaqələndirilib. Bu tarix tədqiqatçıya heç bir izahat vermədiyindən, davranışın müxtəlif formalarından öncədən xəbər almaq mümkün olmur.

Arnold Mindell Qərb psixoloji ədəbiyyatında emosiyaların motivasiyaedici funksiyası məsələsinin müzakirəsinə xülasə verərək yazırdı: “Nəzəri ədəbiyyatda təsvir edilən emosiya və motivasiya arasındakı münasibət aydın deyil. Bu nümunələrdə emosiyaların motivləşməsi israrla təsdiq edilir. V.Vilyunasa görə, psixoloqları doğru izahat verməməkdə günahlandırmaq haqsızlıqdır”. Bununla belə, o, S.Rubinşteynə istinadla emosiyaların tələbatların (motivasiyanın) mövcudluğunun subyektiv forması olduğunu qeyd edir. Yəni bu, o deməkdir ki, motivasiya subyektə emosional təzahürlər şəklində açılır. Bu emosional təzahürlər onu tələbat baxımından obyektlərin əhəmiyyətliliyi barədə signal göndərməyə sövq edir. Bununla belə, emosiya və motivasiya prosesləri eyniləşmir: emosional həyəcanlar motivasiyanın subyektiv forması olaraq, onun mövcudluğunun yalnız yekunu, nəticəsi kimi çıxış edir. Emosional qiymətlər meyillərin təzahür olunmasını hazırlayan və onları müəyyən edən prosesləri əks etdirmir. Hesab olunur ki, bu yalnız illüziyanın izahıdır. Birincisi, emosiyaların motivasiya prosesinin yekun forması olması haqqındakı fikirlərlə razılaşmaq olmur. Nəyinsə indi edilməsinin mümkünlüyünün 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.Vilyunas stereotip olmayan məqsədyönlü davranışın təşkilatçısı funksiyasını da emosiyalara aid edir. Müəllifin fikrincə, emosiya həssaslıq və məqsədyönlü davranış aktı kimi fərdi prosesləri əlaqələndirmək və uyğunlaşdırmaq qabiliyyətinə malikdir. Beləliklə, son zamanlar

psixoloji ədəbiyyatlarda “emosional tənzimetmə” termininin istifadə olunmasının təsadüfi olmadığı aydınlaşır. N.Vitt bu anlayışa (xüsusilə nitq təfəkkür proseslərinin requlyasiyasına münasibətdə) xüsusi diqqət ayırır. O, emosional tənzimetməni iki planda nəzərdən keçirir: 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 (dəyişmə, çalxalanma). Emosional tənzimetmənin ikinci (dərk olunmayan) planı insanın ilkin meyilləri və aktual emosional halı ilə əsaslanmış, fəaliyyətin nəticələrində və prosesin emosional çalarında bilavasitə ifadə olunmanı əldə edir.

Tənzimetmənin müstəqil növü kimi emosional tənzimetmə haqda danışmaq doğru deyil. K.İzardın haqlı olaraq qeyd etdiyi kimi, çox nadir hallarda emosional sistem 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, həm motivasiya prosesinin, həm də bütün sərbəst davranış prosesinin nəticəsi emosional reaksiyalardır. Lakin insan fəaliyyətinin və davranışının idarə olunmasında emosiyanın hansı yeri tutduğunu müəyyən etmək üçün, birincisi, onların bu idarəetmədə hansı tərəfləri ilə (subyektiv, fizioloji, ekspressiv) çıxış etdiyini; 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), təhrikedici və energetik*.

Emosiyaların əksetdirmə-qiyətləndirici funksiyası. Hələ Çarlz Darwin yazırdı ki, təkamül prosesində, canlıların bu və ya digər şərtlərin ödənilməsi üçün əhəmiyyətliliyini müəyyən edən vasitə məhz emosiyalardır. Emosiyanın bu rolu emosional reaksiyavermənin (həyəcan yaşamının) subyektiv komponenti hesabına və əsasən sərbəst idarəetmə (tələbatın meydana çıxmasında və onun əsasında motivasiya prosesinin in-

kişaf etməsində), eləcə də yekun mərhələdə (əldə olunmuş nəticənin qiymətləndirilməsində: tələbatların ödənilməsində, məqsədin reallaşmasında) təzahür edir.

Emosiyaların əksətdirici funksiyası əksər alimlər tərəfindən qəbul edilmir. V.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 rolunu heyvanlarda və insanda olan analizatorlar (insanda həm də təfəkkür) yerinə yetirir. Analizatorlar mövcud olanı əks etdirən güzgü rolunu oynayır. İnsan güzgüdə əks olunanları dəyərləndirə bilmirsə, bu heç də güzgünün günahı deyil. Bu sadəcə, insanın əks olunana qiymət verməməsidir.

Qiymət və dəyər vermək görünənin obyektiv qavranılmasından asılıdır. Qiymətləndirmə bacarığı, etalonlar, arzular, insanın zövqləri ilə müqayisə edilir. Qeyd etmək lazımdır ki, həyəcankeçirmə və qiymət (nə ilkdir, nə ikinci) arasında qarşılıqlı münasibət haqqında alimlər təzadlı fikirlər yürüdüb. *Vladimir Maqun* hesab edir ki, həyəcankeçirmə qiymətdən əvvəl gəlir. *Arnold Mindell* isə əksinə, iddia edir ki, qiymət emosiyanın yaranmasından əvvəl gəlir, *Vladimir Brojik* isə yazır ki, emosiya qiyməti ya qarışıdır, ya da müşayiət edə bilər.

Belə hesab edilir ki, müəlliflər emosional təzahürlərin müxtəlif siniflərini nəzərdə tutduqlarından onların yolları ayrılır. Duyğuların emosional tonunda əvvəlcə xoş olan və olmayanın həyəcanı yaşanır. Yalnız bundan sonra onun xeyirli və zərərli olması barədə qiymət verilir. Qorxu və vahimə kimi şərtsiz reflektor emosiyalarda da bu müşahidə olunur. Emosiyanın yaranması halında əvvəlcə situasiya qiymətləndirilir, daha sonra isə həyəcanyaşama (emosiya) yaranır. Məsələn, çoxmərtəbəli binanın yuxarı mərtəbəsində yaşayan insan mənzilinin pəncərəsindən aşağı baxır və fikirləşir. “Görəsən, buradan aşağı tullansam, necə olar?”, – bu zaman o, situasiyanı təhlükəli kimi qiymətləndirir, lakin heç bir qorxu yaşamır. Amma yaşadığı binada yanğın baş verərsə və o, pəncərədən tullanmaq məcburiyyətində qalar. Bu halda situasiyanı qiymətləndirir və onda qorxu hissi yaranar.

Emosional qiymət proses kimi: Emosiyaların əksətdirici-qiymət-

ləndirici rolu haqqında fikir yürüdərkən, *B.Dodonov* qeyd edir ki, psixoloqlar emosiyaların əksətdirici-qiyətləndirici rolunu çox dar çərçivədə başa düşürlər. Çünki ənənəvi olaraq, emosiyalara proses kimi deyil, "afektiv həyəcan" və onları müşayiət edən "bədən" (fizioloji) dəyişikliklərinin yekun məhsulu kimi baxılır. Bu, artıq emosiyaların əksətdirici-qiyətləndirici rolu haqqında çıxarılmış "qiymət hökmüdür". Bu barədə *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" (47, s.30).

Əslində, beyinə daxil olan informasiyaların qiymətləndirilməsi fəaliyyət prosesidir. Duyğu və qavrayış fəaliyyət prosesinin subyektiv obrazları şəkildə kodlaşdırılır. Buna görə də, *Dodonov* "emosional fəaliyyət" haqqında fikirlərində 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 olunarkən bəzən öz əvvəlki fəaliyyətlərinin məhsuluna (bu məhsul kimi emosional ümumiləşdirmələr – əvvəl yaşanan emosiyaların nəticəsi kimi çıxış edir) söykənir. *Dodonov* yazırdı ki, uşaqlarda və "ibtidai xalqlarda" bu ümumiləşdirmələr anlayışlardan zəif şəkildə ayrılıb, tez-tez onlara qarışır. Sərxoş adam görəndə qorxub anasının yanına qaçan balaca oğlan uşağı qışqıraraq ağlayır və qorxusunu müəyyən səslər çıxarmaqla (körpələrin istifadə etdiyi sözlər) bürüzə verir. Bu hadisə zamanı uşaq məhz bu ümumiləşdirmələrdən istifadə edir. *Dodonov*ün fikrincə, emosiyalar həqiqətin insanın tələbatlara, yönəlişlərə, proqnozlara uyğun olmasını və olmamasını əks etdirir. Məsələnin belə qoyuluşu qanunauyğundur, lakin təklif olunan həlli mübahisəlidir. Belə nəticəyə gəlinir ki, insanda emosiyaların iştirakı olmadan "alınacaq"la "olması vacib olan"ın şüurlu tutuşdurulması cərəyan edə bilər. Onlar tutuşdurma mexanizmi kimi deyil. Digər məsələ onun "qiymətləndirilməsinin" alınmasıdır. Əgər subyekt üçün fəaliyyətin nəticəsi və ya gözlənilən situasiya dərin əhəmiyyət kəsb edirsə, o həqiqətdən təkcə rəasional deyil, həm də emosional ola bilər. Unutmaq lazım deyil ki, emosiyalar hər hansı bir hadisəyə reaksiyadır. Hər hansı bir reaksiya isə postfaktuma (iş işdən keçəndən sonra) reaksiyadır, yəni nəyəsə təsir

göstərməkdir. Ümumiyyətlə, emosiyaların əsas xarakteristikasını qiymətləndirərkən (müəllifin fikrincə, emosiyalar elə bunun üçün təkamülün gedişində yaranıblar) Dodonov 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, arzular da emosional komponent iştirak edir, lakin arzunu yalnız ona aid etmək doğru deyil. Ən azından ona görə ki, “arzu” anlayışı təkcə tələbat deyil, motivasiya törəməsi kimi bütövlükdə motiv anlamını verir. Dodonov, həmçinin, qeyd edir ki, “şübhəsiz, emosional hadisələr bizim davranışımızın motivasiyasına daxildir, lakin özlüyündə motiv deyil. Çünki bu və ya digər fəaliyyətin inkişaf etdirilməsi haqda fərdi qərar qəbuletmə müəyyən edilmir” (47, s.46).

Canlı varlıqların psixikası və sinir sisteminin inkişafı ilə birgə emosional reaksiyanın qiymətləndirici rolu da şəklini dəyişmiş və təkmilləşmişdir. Birinci mərhələdə o, orqanizmə xoş olan və xoş olmayan emosional reaksiyalar haqqında informasiyalarla məhdudlaşarsa, inkişafın sonrakı mərhələsi, yəqin ki, xeyirli və zərərli, daha sonra – təhlükəli və təhlükəsiz, nəhayət, daha geniş – əhəmiyyətli olan və olmayan reaksiyalar haqda signal ola bilər. Əgər birinci və qismən ikinci pillə emosional reaksiyanın bu cür mexanizmi ilə (məsələn, duyğuların emosional çağları kimi) təmin edilirsə, o zaman üçüncü pillə – tələbatı, ehtiyacı, dördüncü pillə isə hissləri (emosional yönəlişləri) tələb edir. Bundan başqa, əgər duyğuların emosional çağları qıcıqlandırıcıların və onlarla bağlı duyğuların (xoş olan və xoş olmayan) yalnız kobud fərqləndirilməsini verə bilirsə, emosiyalar daha incə, əsas psixoloji fərqləri (situasiyaları, hadisələri, təzahürləri) təmin edir. Bu situasiya, insana və insan orqanizminə öz şəxsiyyəti üçün hadisə və təzahürlərin əhəmiyyətini əks etdirir. Belə bir məqamda emosiyalar şərti reflektor halda yaranır, bununla da insan və heyvana distant qıcıqlandırıcılara, yaranacaq situasiyaya öncədən reaksiya verməyə imkan verir. Bu da olduqca əhəmiyyətlidir. Düşməni uzaqdan görəndə, onun səsini eşidəndə, iyini hiss edəndə heyvanda hiddət yaranır. Bu, heyvana düşməni ilə mübarizəyə girəndə bütün güc resurslarından maksimal şəkildə istifadə etməyə şərait yaradır. Qorxu ona qaçmaqla təhlükədən uzaqlaşmağa imkan verir. Lakin bunun üçün emosiyalar

daha bir funksiyaya malik olmalıdır: orqanizmin öz imkanlarını, enerjisini ekstremal şəraitdə mobilizasiya etmək imkanına. Bu, duyğuların emosional çaları bunu edə bilmir.

Emosiyaların motivasion rolu. Motivasion prosesin bütün mərhələlərində emosiyalar aşkar rol oynayır:

- xarici qıcıqlandırıcıların əhəmiyyətliliyini qiymətləndirəndə;
- yaranan tələbatın siqnalizasiyası və onun əhəmiyyətliliyinin dəyərləndirilməsində;
- tələbatların ödənilməsi imkanlarını proqnozlaşdıranda;
- məqsədin seçilməsində.

Emosiyalar – xarici qıcıqlandırıcıların qiymətləndirilməsi kimi. Birinci (motivasion) mərhələdə emosiyaların əsas işi orqanizm üçün bu və ya digər stimulun, təzahürün xeyirli və ya zərərli olması haqqında xəbər verməkdir. Şüurlu, məntiqi qiymətləndirməyə məruz qalmadan öncə bu stimullar, təzahürlər, müəyyən işarə ilə (müsbət və ya mənfi) nişanlanır. Bu barədə *Pyotr Anoxin* belə yazırdı: “Orqanizmin bütün funksiyalarının, demək olar ki, dərhal, ani şəkildə integrasiyasını yaradan emosiyalar özlüyündə və ilk növbədə orqanizmə xeyirli və ya zərərli absolyut siqnal (əksər hallarda, təsirin lokalizasiyası və orqanizmin cavab reaksiyasının konkret mexanizmi müəyyən olunandan da qabaq) ola bilər” (23, s. 173).

Emosiyalar – insanları həyəcanlandıran, narahat edən xarici stimulların, situasiyaların, hadisələrin tək cəbioloji deyil, həm də şəxsi əhəmiyyətliliyini əks etdirir. *Artur Valdman* bu haqda belə yazır: “Emosiyalar – əksətdirici psixi fəaliyyətin elə formasıdır ki, burada ön planda ətraf informasiyalara olan münasibət çıxış edir” (75, s.132).

A.Zaporojets və Y.Neveroviç hesab edirlər ki, emosiyalar situasiyanın insan tərəfindən dərkedilməsini qabaqlayır. Situasiyanın xoş olan və ya olmayan mümkün gedişatı haqqında siqnal verir, bu səbəbdən emosiyaların “qabaqcadan duyma” (öncədən hissetmə) funksiyasını qeyd edirlər. Bu əksətdirici-qiymətləndirici rolu icra edərək, emosiyalar “bələdləşmə funksiyasını” yerinə yetirir, yəni insan üçün nəyin əhəmiyyətli olub-olmadığını müəyyənləşdirərək müxtəlif situasiyalara bələdləşməsinə imkan yaradır.

Emosiyalar – yaranan tələbatın siqnalı kimi. Emosiyaların əksətdirici-qiymətləndirici rolu həmçinin onların daxili stimullar kimi çıxış edən

tələbatlarla əlaqələri nəticəsində təzahür edir. Emosiyaların tələbatlarla əlaqəsi aşkardır və təəccüblü deyil ki, *P.Simonov* emosiyaların tələbatlara əsaslanması və sonuncuların təmin olunması ehtimalına istinad edən *emosiya nəzəriyyəsi*, *Boris Dodonov* isə emosiyaların tələbatların növlərinə əsaslanan təsnifatını yaratmışdır.

V.Vilyunas göstərir ki, "Tələbatların subyektiv əks olunması xüsusi psixi təzahürlərlə reallaşır. Bu psixi təzahürlər, həqiqətən obyektiv əlamətlərini əks etdirənlərdən prinsipial olaraq fərqli olur. Lakin tələbatların aktualizasiyası da obyektiv hadisədir. Psixikada tələbatların aktualizasiyası digər hadisələr kimi əks olunmamalıdır, çünki o subyekt üçün hadisələr içində adi biri yox, mərkəzi, hər şeyə üstün gələn, diqqəti cəlb edən, uyğunlaşdırılmış resursları mobilizasiya edən və s. olmalıdır" (38, s.78).

Emosiyalar– əhəmiyyətli məqsədləri nişanlama üsulu kimi. İş təkcə tələbatların xüsusi, ciddi şəkildə əks etdirilməsinin zəruriliyində deyil. Tələbatların ödənilməsi üçün subyekt tələbatların özü ilə deyil, onlara cavab verən predmetlərlə hərəkət etməlidir. Bu, o deməkdir ki, tələbatlar təkcə öz-özlüyündə, digər predmetlərlə bir sırada əks etdirilməməlidir (məsələn, aclıq, susuzluq halında və s.), həmçinin həqiqəti və onda zəruri olan şərtləri, predmetləri ayırd etməlidir. Tələbat bu cür ayrılma nəticəsində məqsədə çevrilir. Məqsəd yalnız idrak prosesləri ilə əks olunma bilməz. Əks olunan predmet olaraq məqsəd ətraf mühitin digər elementləri kimi təsir göstərir, müvafiq ləngiyən hərəkəti reaksiyalar yaradır və bunun nəticəsində obraz qavranılır. Məhz elə bu səbəbdən məqsəd nə onu obrazda əks etdirəndən, nə də həqiqətin digər obyektlərindən heç nə ilə fərqlənmir. Subyekt tərəfindən, onlarla mümkün halda davranmaq şəklinə əks olunan əşyanın obyektiv xassələri, hazırda orqanizmə zəruri olduğunu göstərən əlamətlərə malik deyil. Buna görə də, obrazın quruluşunda 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 sözlə, 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. Tələbatları təmin edəcək predmeti və fəaliyyəti göstərərək, emosiyalar qərar qəbul etməyə kömək edən qabiliyyətləri həyata keçirir. Çox zaman həmin arzulananın əldə edilməsi qərar qəbulu üçün zəruri informasiya ilə təmin olunmur. Bu zaman emosiyanın “kompensator” funksiyası təzahür edir. P.Simonovun fikrincə, kompensator nə haqdasə hökm irəli sürməkdə və ya qərar qəbulunda çatışmayan informasiyanı əvəz etməkdən, onun yerini doldurmaqdan ibarətdir. Tanış olmayan obyektlə 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 obyekt və situasiyaya emosiyaların köməyi ilə yekun və heç də həmişə əsaslanmış qiymət vermir, sadəcə konkret situasiyada nə edəcəyini bilmədiyində çətin vəziyyətdən çıxmağa imkan yaradır. Emosiyalar təhlükənin real əlamətlərini və onların aradan qaldırılması yolları haqqında məlumatları artırmır. Axtarış fəaliyyəti və təlim prosesi zamanı informasiya çatışmazlığı aradan qaldırılır. Emosiyaların rolu, biliklərin kompensasiyasından, başqa sözlə, hazırda çatışmayan biliklərin əvəz olunmasından ibarətdir. Bütün bunlar informasiya əskikliyinə və müvafiq olaraq, mənfi emosiyalarla bağlı hallara aid edilir. Müsbət emosiyalara da kompensator funksiyası xasdır (əgər informasiya çoxluğu varsa, bu məqamda nəyi əvəz etmək lazım gəlir?). Bu halda *“Kompensator funksiyası emosiyanın yaranması anında deyil, uyğunlaşmış davranışın daha uzunmüddətli kəsiklərində təzahür edir”* tezis ortaya çıxır. Bu tezis belə izah edilir – *hətta kiçik və təsadüfi uğur insanı çətinlikləri dəf etməyə ruhlandırır bilər*. Yəni müsbət emosiya məqsədə çatma tələbatını gücləndirər və bu birmənalıdır. Bəs burada emosiyaların kompensator funksiyasının təzahürü haradadır? Bu halda daha çox stimullaşdırma funksiyalarından danışmaq lazımdır.

Əlbəttə, emosiyaların kompensator funksiyasının mövcudluğunu inkar etmək olmaz. Lakin təəssüflə qeyd etməliyik ki, Simonovun irəli sürdüyü nümunələr bu funksiyanı real həyatda açmaq üçün qənaətbəxş hesab olunmur (E.İlyin). Məsələn, təqlidi reaksiyanın, təşvişin məhz kompensator funksiyası ilə bağlılığı ilə razılaşmaq bir qədər çətinidir. Elə müəllifin özü təşvişdən danışarkən yazırdı: “Subyekt məlumatlar (əsaslar) və ya

müstəqil şəkildə əsaslandırılmış qərarlar üçün vaxtı müəyyənləşdirə bilmirsə, o yalnız, gələcək təhlükəni zamanında hiss etmiş cəmiyyətin digər üzvlərinin nümunələrinə söykənməli olur” (83, s.85).

Şübhəyə aid misal da aydın deyil. Şübhə – yaranmış situasiyanı dəfələrlə analiz etməyə, artıq informasiyaları, əvvəllər toplanmış təcrübəni gözdən keçirməyə təhrik edir. Bəs belə olan halda “emosiyaların kompensator funksiyası axtarış fəaliyyətində məlumatların artırılmasından ibarət deyil” fikrini necə başa düşmək olar? (əvvəlki obraz) (83, s.87).

P.Simonov emosiyaların kompensator funksiyasının təzahürünü onların cəmiyyətin üzvləri arasında əlavə kommunikasiya vasitəsi kimi çıxış etmək qabiliyyətində görür. Məsələn, həmsöhbətini məntiqi sübutları ilə nəyəsə inandıra bilməyəndə insan səsinə ucaldır, yəni qarşı tərəfə ekspressiv təsiri gücləndirir. Lakin qeyd etmək lazımdır ki, insanda səsin ucaldırılması yaranmış emosional gərginlik vəziyyətində həmsöhbətinin irəli sürülən əsasları “ağır eşitməsi” nəticəsində yaranan qıcıqlanmaya səbəb ola biləcək vəziyyətə ara vermək üsuludur. Sözsüz ki, səs tonunun ucaldırılması, həmsöhbətə təsiri gücləndirir. Bəs bu təsir çatışmayan informasiyanı əvəz edə bilərmi?

Beləliklə, emosiyalar ehtimal proqnozlaşdırma prosesinə qoşularaq, gələcək hadisəni qiymətləndirməyə imkan yaradır, yəni proqnostik funksiyanı yerinə yetirir. *O.Tixomirov və Y.Vinoqradov* qeyd edirlər ki, emosiyalar situasiyadan çıxış yolunun axtarışlarını yüngülləşdirir. Elə bu səbəbdən də onlar emosiyaların evristik funksiyalarından danışirlər. Buna görə də emosiyalar təkcə motivasion prosesin birinci mərhələsində deyil (nə vaxt ki, bu və ya digər daxili və xarici stimulun əhəmiyyətliyi 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.Simonov yazır ki, emosiyaların “keçiricilik” funksiyası davranışın düşmənçilik 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. Simonov emosiyanın bu

funksiyasının zəruriliyini belə ifadə edir: “Göründüyü kimi, davranış hər hansı bir tələbatın birinci növbədə ödənilməsi, bu tələbatların gücünün bilavasitə müqayisə edilməsi yolu ilə reallaşa bilər. Yalnız bu halda motivlərin rəqabəti, subyektin mövcud olduğu ətraf mühitin şərtlərindən təcrid oluna bilər. Məhz buna görə də, rəqabət aparanlar tələbatlar deyil, onlardan doğan emosiyalardır” (83, s.86). Beləcə, mübarizə anında insan üçün təbii olan özünümüdafiə instinkti və borc hissi arasında mübarizə subyekt tərəfindən qorxu ilə utanmaq hissinin mübarizəsi şəklində yaşayır. Fərz edilir ki, tələbatları əvəz etməyə ehtiyac yoxdur, çünki bu iki fenomenin təzahürünün reallığı bir-biri ilə sıx əlaqəlidir. Buna görə də Simonovun növbəti iddiası daha doğrudur: Belə olan halda sual tamamilə başqa müstəvidə qoyulmalıdır: hansı tələbatlar, motivlər, müsbət və mənfi emosiyaların “yaraq-əsləhə” rəqabətli mübarizəsinə daxil olur? Yenə də mübarizə aparan tələbatlardır, emosiyalar isə yalnız “yaraq-əsləhə” geyindirilmişlərdir. Emosiyalar bu mübarizəyə, sadəcə, kömək edir, bu və ya digər tələbatın hazırkı anda əhəmiyyətliliyini vurğulayır.

P.Simonov qeyd edir ki, emosiyaların tələbatların ödənilməsi ehtimalından asılılığı uyğunlaşmış, müvafiq motivlərin rəqabətini həddindən artıq mürəkkəbləşdirir. Son nəticədə davranış bəzən azəhəmiyyətli, lakin asanlıqla əldə olunan məqsədə həddindən artıq orientasiya olunur: “mahir bir palançı olsada insan, yaxşıdır yarımçıq papaqcılıqdan” (dahi Nizaminin vermək istədiyi mesaj:ən sadə işin peşəkarı olmaq, ən mühüm sənəti yarımçıq mənimsəməkdən daha yaxşıdır).

Emosiyalar tərəfindən sanksiyaedici funksiyanın reallaşması qorxu emosiyasının “müdafiə” funksiyasına əsaslanır. O, insana real təhlükə barədə xəbərdarlıq edir, bununla da insanın yaranan situasiyanı yaxşı təhlil etməsinə, uğur və uğursuzluq ehtimalını öncədən, daha aydın düşüncə ilə müəyyənləşdirməsinə şərait yaradır. Beləliklə, qorxu insanı düşə bilər, cəzi ağır vəziyyətlərdən, uğursuz nəticələrdən, hətta ölümdən də qoruyur.

Emosiyaların təhrikedici funksiyası. S.Rubinşteyn belə iddia edir: “Emosiyanın özündəki meyil, arzu, cəhd predmetə yönəldilmiş meyil, arzu, cəhddən (və ya əksinə) çox, ya az dərəcədə emosionaldır” (81, s.489).

Ümumiyyətlə, təhrikolunmanın enerjini haradan götürdüyü sualı kifayət qədər çətin və diskussiyalıdır. Fəaliyyətə təhrikolunmada emosiyaların enerjisinin iştirakını inkar etmək mümkün deyil, lakin özlüyündə

emosiyaların fəaliyyətə təhrikedilməni yaratmağını hesab etmək çətin ki, mümkün olsun.

Əldə olunmuş nəticələrin qiymətləndirilməsində emosiyaların rolu. Aleksey Leontyev yazır: “Emosiyalar bilavasitə motivlərə və bu motivlərin reallaşmasına cavab verən fəaliyyət arasındakı münasibəti əks etdirir. Bu onların əsas xüsusiyyətidir” (75, s.164).

Emosiyalar fəaliyyətin gedişini və nəticəsini qiymətləndirir. Bununla da insanın ətrafında və özündə baş verənlərə subyektiv çalar verir. Bu o deməkdir ki, müxtəlif insanlar eyni bir hadisəyə müxtəlif emosional vəziyyətlərdə reaksiya verə bilirlər. Məsələn, sevimli komandanın məğlubliyyəti azarkeşləri üçün məyusluq, kədər hissi yaradır, rəqib komandanın azarkeşləri isə bundan böyük sevinc və qürur duyurlar. İnsanların gözəlliyi qavrama hissləri müxtəlifdir. Birinin vurğunluqla seyr etdiyi sənət əsəri, digərinə çox adi, heç bir özəlliyi olmayan incəsənət nümunəsi təsiri bağışlaya bilər. Xalq arasında əbəs yerə deyilmir ki, zövqlər haqqında mübahisə etməzlər.

Emosiyalar dəyər və tələbat kimi. Emosiyalara – özünə tələbat, ideal və ya təsəvvür edilən məqsəd və ya motivatorlar, yəni qərar qəbul etməyə və niyyətin formalaşdırılmasına təsir göstərən faktorlar daxil edilir. Onlar motivasion prosesdə təkcə “məsləhətçi” və yaranan məqsədlərin gücləndirilməsi kimi deyil, eləcə də təhrik edənin özü kimi (düzdür, bu tələbatların ödənilməsi üçün fəaliyyət kimi deyil, motivasion proses kimi) çıxış edir. Bu halda insanda emosional duyğulara və həyəcanlara tələbat yaranır və insan onları dəyər kimi anlayır.

Emosiyalar dəyər kimi. B.Dodonov və P.Simonov arasında XX əsrin 70-ci illərində emosiyaların dəyər olub-olmamaları barəsində diskussiya yarandı. Bu mübahisənin, ilk baxışdan emosiyaların motivasion roluna aidiyyəti yoxdur. Əslində, emosiyaların dəyər kimi qəbul edilməsi, emosiya tərəfindən insan üçün məqsəd, cəlbətmə funksiyasını yerinə yetirmək deməkdir. Dodonov haqlı olaraq hesab edirdi ki, emosiyalar insan və heyvanların varlığı, onların bələdləşmələri, davranışın təşkili üçün olduqca zəruridir. Buna görə də, emosiyaların qiymətləndirilməsi insan üçün bu böyük dəyərə malikdir. Dəyər isə xidmətidir. Bu, məqsədin yox, vasitənin dəyəridir, lakin Dodonova görə, emosiyalar özlüyündə müstəqil dəyərə də malikdir. O yazırdı ki, “insanın nə vaxt nəyisə həvəslə etdiyi

və nə vaxt həzz almaq xatirinə bir şeylə məşğul olduğu kifayət qədər yaxşı dərk olunub” (47, s.46).

Alim, qeyd edirdi ki, bu faktın nəzəri anlaşılməsi, dərk olunması uğurlu alınmayıb. Lap əvvəldən bu fakta fəlsəfi və psixoloji konsepsiyaların səhvləri kölgə salıb, onların tənqidi “çirkli su ilə birlikdə köpüyün özünüdə atıb” (47, s.48).

Emosiyaların dəyər və fəaliyyət motivi kimi qəbul olunması, çoxdan aşkarlanan fəlsəfi səhv kimi rədd edilməlidir.

Tələbatlar– emosional təminolunma kimi. Emosiyaların dəyər kimi anlaşılməsi Dodonovu belə bir təsəvvürə gətirib çıxarır ki, insanda “emosional təminolunma, doldurulma” yəni, emosional həyəcanlara daimi tələbatlar var. Həqiqətən məşhur riyaziyyatçı Paskalın təbirincə desək, biz düşünürük, sakitlik arayırdıq, əslində isə biz həyəcan sorağındayıq. Bu, o deməkdir ki, emosional aclıq birbaşa motivasiya prosesini əsaslandırır. Dodonov tələbatı körpənin anadan ayrılmasının məlum nəticəsinə və sensor deprivasiya fenomeninə istinad etməklə əsaslandırır. Birinci sübut ona əsaslanır ki, körpə ilə ana arasında intim kontaktın olmaması körpənin inkişafdan geri qalmasına və bunun məntiqi nəticəsi olaraq zəifləməsinə, tez-tez xəstələnməsinə gətirib çıxarır. Dodonovun qeyd etdiyi kimi, sensor deprivasiya zamanı nəzərə çarpan psixi pozuntular, şübhə etməyə əsas verir ki, bu pozuntuları yaradan səbəblərdən biri də emosional həyəcanların müxtəlifliyinin olmamasıdır. Buna görə də Dodonov, “emosional deprivasiya”-nı sensor deprivasiyanın nəticəsi hesab edir. Dodonov iddia edir ki, emosiyaların psixoloji məzmunu malik olmalarına baxmayaraq, emosional təminolunmaya tələbat fiziolojidir. O, bunu onunla əsaslandırır ki, hər bir orqan fəaliyyət göstərməlidir, əks halda, onun involyusiyası (orqanizmlərin və ayrı-ayrı orqanların fizioloji xassələrinin tərsinə inkişafı, əvvəlki vəziyyətə qayıtması) və degradasiyası (tənəzzül, düşkünlük, gerigetmə) baş verir. Buna görə də öz reaktivliyini qorumaq üçün emosiyaların təzahür etməsi, emosiya mərkəzlərinin fəaliyyət göstərməsi vacibdir.

P.Simonov emosiyaların dəyər kimi şərh edilməsiylə razı deyil, çünki bu halda onların özü subyektiv fəaliyyətə cəlb edilir. A.Leontyev qeyd edir ki, emosiyalar motiv deyil. Simonov emosiyaların dəyərləndirilməsində filosof S.Ştresserə də istinad edirdi. S.Ştresser 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 razıqalma mənbəyinə cəhd göstərməsini izah edə bilmir. Sonuncu fikirlə razılaşmaq olar, lakin Simonovun motiv anlayışını məhdudlaşdırmasını qeyd etməmək olmur. Məsələ burasındadır ki, birincisi, emosiya – tələbat, yəni bütünlüklə motiv deyil, ikincisi, hər bir tələbat kimi o, müxtəlif üsul və vasitələrlə ödənilə bilər.

Erix Fromm insan tələbatı və müsbət emosiyaları barədə qeyd edirdi ki, həqiqətən, insan bütün həyatı boyu həzz, zövq almaq üçün nələrsə edir: musiqi dinləyir, dəfələrlə oxuduğu kitabı bir daha nəzərdən keçirir, “gərgin duyğular” yaşamaq üçün təhlükəli yelləncəklərə (əyləncə atraksionlarına) minir və s. Buna görə də emosiya məqsəd formasında çıxış edir (insan arzu etdiyi həyəcanı yaşamaq xatirinə nəsə edir, məqsədinə çatmaq üçün hətta təhlükəyə belə atılır). Dərk olunan məqsəd isə insan üçün dəyər və ya davranış motividir. Qeyd etmək lazımdır ki, insan üçün tək müsbət emosiyalara deyil, həmçinin mənfi emosiyalara tələbat da xarakterikdir. Emosional tələbatın ödənilməsinin səviyyəsi məhz həzzə və razıqalma predmetinin keyfiyyətindən asılıdır. Bu, dəqiqliklə *V.Balinin* və *Aleksey Meklerin* tədqiqatında aydın olmuşdur. Bu tədqiqatın nəticəsinə görə, musiqini yüksək səs effektlərinə malik maqnitofonda dinləmək daha çox zövq və daha intensiv emosiya bəxş edir. Analoji olaraq, emosional həyəcanların dərinliyi və intensivliyi musiqini stereofonik qurğuda dinləyəndə daha çox nəzərə çarpır, nəinki monofonik qurğuda. Konsert zalında canlı musiqini dinləmək daha yüksək emosional zövq verir, nəinki həmin musiqini evdə dinləmək. Eynilə rəsm qalereyasında incəsənət nümunələrini seyr etmək, evdə albomlara baxmaqdan daha yüksək emosional təəssürat və zövq yaradır.

Emosiyaların aktivasion-energetik rolu. Emosiyalar insan və heyvanların fiziki imkanlarına təsir edir. Bu, artıq məlum həqiqətdir. Hələ Spinoza yazırdı: “Emosiyalar bədən fəaliyyət göstərmək qabiliyyətini artırır və ya azaldır” (84, s.226).

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



İmmanuel Kant (22 aprel 1724, Keniqsberq – 12 fevral 1804, Keniqsberq) – 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.

Alman filosofu İmmanuel Kant insanın davranışını və emosional reaksiyaları iki yerə bölür. *Stenik* (yunancadan tərcümədə “stena” – güc deməkdir) – orqanizmin həyat fəaliyyətini gücləndirən və *astenik* – həyat fəaliyyətini azaldan emosional reaksiyalar. Stenik qorxu qana əlavə adrenalinin atılması hesabına insan fəaliyyətini mobilizasiya etməyə kömək edir. Mobilizasiya insan orqanizminin güclənməsinə, onun yüksək əhvali-ruhiyyə vəziyyətinə gətirilməsinə, sevinməsinə və ruhlanmasına səbəb olur (adətən, bu ruh halını təsvir etmək üçün “sevincdən qanadlanıb uçmaq” ifadəsi işlədilir).

Bir çox müəlliflər tərəfindən emosiyaların aktivasion funksiyası qeyd olunur. *E.Qelqorn* hesab edir ki, məsələn, reaksiyaların (canlı sistemlərin fərdi növünün mövcudluğunu dəstəkləyən) tezləşməsi və güclənməsi emosional reaksiya təzahürünün ən parlaq xüsusiyyətlərindən biridir. Emosiyanın yaranması anında sinir mərkəzlərinin aktivasiyası (fəallaşması) baş verir. Bu, beyin qabığının qeyri-spesifik strukturu və oyanma ilə reallaşır. “Aktivasion” nəzəriyyələrə əsasən, emosiyalar mərkəzi sinir sisteminin və onun müxtəlif şöbələrinin optimal oyanıqlıq səviyyəsini tərənnüm edir.

Sinir sisteminin, xüsusilə onun vegetativ şöbəsinin aktivasiyası zamanı daxili orqanlarda və bütövlükdə bütün orqanizmdə dəyişikliklər baş verir. Bu aktivizasiya enerji resurslarının ya mobilizasiyasına, ya da demobilizasiyasına səbəb olur.

P.Anoxin qeyd edirdi ki, emosiyaların xüsusi beyin strukturu sistemin aktiv halı olaraq, digər qeyri-verbal sistemlərə təsir göstərir. Bu qeyri-verbal sistemlər davranışı, xarici siqnalların qavranılması prosesi

kimi, yaddaşdan bu siqnalların enqramlarının (enqram – qıcıqlandırıcının təkrar təsiri nəticəsində orqanizmin protoplazma yaddaşında iz qoyan fiziki adət) çıxarılmasını, orqanizmin vegetativ funksiyalarını vəs. idarə edir. Bununla yanaşı, Anoxinə görə, emosional gərginliyin yaranması zamanı vegetativ dəyişikliklərin həcmi (ürək döyüntülərinin sürətlənməsi, qan təzyiqinin yüksəlməsi, hormonların qan yoluna atılması) bir qayda olaraq, orqanizmin real ehtiyaclarını üstələyir. Göründüyü kimi, təbii seçmə prosesi resursların həddən artıq mobilizasiyasının məqsədyönlülüynü möhkəmlədir. Yaxşı olar ki, artıq energetik itkilər pragmatik qeyri-müəyyənlik situasiyasında (o emosiyaların yaranması üçün məhz bu cür xarakterikdir) qeydə alınsın. Gərgin fəaliyyət zamanı mübarizə, yaxud kifayət qədər oksigenin təmin olunması və metabolik “xammal” itkisi olmasın.

Bu qeyd həqiqətən doğrudur, lakin nəyə görə Anoxinin resursların mobilizasiyasının artıqlığını emosiyanın kompensator funksiyası kimi qəbul etməsi aydın deyil. Həmçinin, emosional reaksiyavermənin artıqlığından hələ *Q.Myünsterberq* yazırdı: “Əlbəttə, bu energetik reaksiyanın artıqlığına səbəb olur, elə bu səbəbdən əlavə kənar nəticələr alınır. Lakin onlar böyük məsələnin həllindən və orqanizmin müəyyən növdən olan reaksiyalar üzərində mərkəzləşməsindən qaçmırlar” (67, s.200).

Leonid Dorfman göstərir ki, güclü sinir sisteminə malik insanların sevinc emosiyası zamanı fiziki iş qabiliyyəti, əzab emosiyası zamanı olduğundan daha artıqdır. Sinir sistemi zəif olan insanlarda isə əksinə.

Emosiyaların destruktiv rolu. İnsan həyatını müsbət çalarlarla zənginləşdirən emosiyalar, bəzi hallarda mənfi, dağıdıcı rol da oynaya bilər. Bu emosiyalar insan davranış və fəaliyyətinin dezorqanizasiyasına gətirib çıxara bilər.

Eduard Klapared (24 mart 1873-29 sentyabr 1940) İsveçrə həkim-nevroloqu, psixoloq, uşaq psixologiyasının pionerlərindən biri, pedaqoq funksionalizmin nümayəndələrindən biri idi. Klapared 1897-ci ildə Cenevrə Universitetində tibb elmləri doktoru adını qazanmışdır. 1897-98-ci illərdə Parisdəki Salpetrier xəstəxanasında çalışaraq təbiət elmlərini və tibbi öyrənmişdi. Görkəmli alim funksional yanaşmanın vacibliyini vurğulamış, həmişə mühakimələrin müstəqilliyinə diqqət yetirmiş, insanın ətrafdakı insanlara münasibətində verdiyi reaksiyaların çevikliyini qiymətləndirmişdi.



Emosiyanın bu rolu XX əsrin birinci yarısında hər kəs tərəfindən birmənalı qəbul olunmuşdu. *Klapared, Janet, Pieron* kimi bir sıra fransız psixoloqları (və b.) eyni vaxtda belə bir iddia irəli sürdülər ki, sən demə, emosiyalar həm də məqsədyönlü fəaliyyəti pozmaq iqtidarında imiş. Klapared yazırdı: “Emosiyaların xeyirsizliyi, daha dəqiq ifadə olunsa, hətta zərərliyi hər kəsə məlumdur. Təsəvvür edək ki, avtomobildən qorxusu olan insan yolun o tayına keçməlidir. Bu qorxu onu soyuqqanlılığını itirmək məcburiyyəti qarşısında qoyacaq və o yolu keçərkən qaçacaq. Nəticədə yol qəzasının qurbanı olacaq. Kədər, sevinc, qəzəb kimi emosiyalar diqqəti və sağlam düşüncəni zəiflədir, insanı arzuolunmaz davranış sərgiləməyə məcbur edir. Qısaca desək, emosiyaların hakimliyi altında olan fərd başını itirir, davranış pozuntularına yol verməyə başlayır” (75, s.95).

Pierre Janet göstərirdi ki, emosiyalar – dezorqanizə edən gücdür. Emosiyalar yaddaşın, biliklərin pozulmasına, mürəkkəb hərəkətlərin daha sadələrlə əvəz olunmasına səbəb olur. Alimlər (*Fortunov, Younq*) daha sonrakı dövrlərdə də emosiyaların dezorqanizəedici (pozucu) funksiyasından bəhs etmişdilər. Onlar tərəfindən keçmiş uğursuzluqlarla bağlı olan həyəcanların yeniyetmələrin intellektual elmi fəaliyyətinin tezliyinə və keyfiyyətinə mənfi təsiri barədə fikirlər söylənilmişdi. Belə görünür ki, bir çox hallarda emosiyaların dezorqanizəedici rolu təkcə onların modallığı ilə deyil, daha çox emosional oyanmanın gücü ilə bağlıdır. Burada *Pavlovun* “Gücün qanunu” və ya “Yerkes-Dodson qanunu” təzahür edir. Emosional oyanmanın zəif və ya orta intensivliyi perseptiv, intellektual və hərəkəti qabiliyyətin effektivliyini artırır, həddindən artıq gücü isə zəiflədir. Lakin emosiyaların modallığıda müəyyən məna kəsb edir. Məsələn, qorxu insanda passiv müdafiə reaksiyası yaradır və hər hansı bir məqsədə çatma ilə bağlı olan davranışını poza bilər. Bu ya fəaliyyətdən imtinaya və ya da hər hansı bir fəaliyyətə yiyələnməkdə tempin zəifləməsinə gətirib çıxara bilər. Qəzəb zamanı da emosiyaların dezorqanizəedici rolu görünür. Bu zaman insan, nəyin bahasına olursa olsun, məqsədinə çatmaq istəyir və uğursuzluqla nəticələnən eyni hərəkətləri təkrarlayır. Bəzən güclü təlaş anında insan hansısa bir işi yerinə yetirmək üçün fikrini cəmləyə bilmir, hətta bəzi situasiyalarda o nə etməli olduğunu unuda bilər. İlk uçuş həyəcanından özünü itirmiş bir kursant təyyarəni yerə necə

endirməyi unutmuş və yalnız komandirin əmrlərini icra etməklə vəziyyətdən çıxıbilməmişdir. Heyvanlarla aparılan təcrübələrdə də güclü emosional reaksiyaların mənfi təsiri müşahidə olunmuşdur.

Lakin öyrənmə dərəcəsinə görə emosiyaların roluna münasibət dəyişməyə başladı və indi də emosiyaların dezorqanizəedici roluna şübhə ilə yanaşanlar var. Beləki, V.Vilyunas hesab edir ki, emosiyaların dezorqanizəedici rolunu yalnız şərti düzəlişlə qəbul etmək olar. Onun fikrincə, fəaliyyətin dezorqanizasiyası emosiyaların digər fəaliyyəti təşkil etməsi ilə əlaqəlidir. Emosiyaların paralel fəaliyyəti insan gücünü və diqqətini həmin anda onda cərəyan edən əsas fəaliyyətdən yayındırır. Emosiyalar özlüyündə dezorqanizəedici funksiya daşımır. Hətta affekt kimi güclü emosional halda (affekt halı, adətən, insan fəaliyyətini pozur, başqa sözlə, dezorqanizə edir) belə, emosiyalar müəyyən şərtlər daxilində xeyirli ola bilər. Məsələn, ciddi təhlükədən xilas olmaq üçün o, özünün sırf fiziki gücünə və dözümlülüyünə arxalanır. Bu, o deməkdir ki, fəaliyyətin pozulması emosiyanın birbaşa deyil, əlavə, kənar təzahürüdür. Başqa sözlə, dezorqanizəedici funksiya vəziyyətində emosiyaların haqlı olması iddiası. Məsələn, bayram nümayişlərinin nəqliyyat vasitələrinin hərəkətində ləngimələr yaratması fikri kimi. Bununla razılaşmaq olar. Emosiyalarda, həqiqətən, təbiət tərəfindən proqramlaşdırılmış bu funksiya yoxdur. Əgər emosiyalar heyvanların inkişaf etdiyi təkamülün gedişində, davranışın idarə olunmasını dezorqanizə etmək məqsədilə yarasaydılar, təəccübə səbəb olardı. Lakin emosiyaların dezorqanizəedici rolu onların "iradəsi" ilə yanaşı mövcuddur.

Emosiyaların kommunikativ funksiyası. Başqa insanlarla ünsiyyət və təsiretmə prosesində emosiyalar kontaktın yaradılmasında öz ekspressiv komponenti (əsasən, sifətin ekspressiyası) hesabına iştirak edir. Emosiyanın bu rolunun vacibliyinin göstəricisi kimi, Qərbdə işə götürən əməkdaşı intellektual səviyyəsinə (*IQ-əmsalı üzrə*) görə qəbul edir, emosional səviyyəsinə (*EQ-əmsalı üzrə*) görə isə vəzifəsini artırır. Ünsiyyət prosesində emosional reaksiyanın rolu müxtəlifdir. Bu həm insan haqqında "emosional düzülmələrin" mövcudluğundan doğan ilkin təəssüratdır, həm də emosiyaların qavranılması subyektinə müvafiq təsirin göstərilməsidir. Göstərilən müvafiq təsir isə emosiyaların signal funksiyası ilə əlaqəlidir. Emosiyanın bu funksiyasının rolu, daun sindromlu uşaqların

valideynlərinə daha çox tanışdır. Valideynləri məhz uşaqlarının öz həyəcanlarını digər emosional kommunikativ üsullar vasitəsi ilə göstərə bilmədikləri kədərləndirir.

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

Emosiyalar bir qayda olaraq, zahiri ifadəyə (ekspressiyaya) malik olur. Bunun sayəsində insan və heyvanlar öz vəziyyətləri, nə xoşladıkları və nə xoşlamadıkları barədə məlumat ötürə bilirlər. Bu vəziyyət qarşılıqlı anlaşılmaya gətirib çıxardır, başqa insan və heyvanın aqressiyasından xəbərdar olmağa, başqa subyektin tələbatlarının və vəziyyətinin dərk olunmasına imkan yaradır.

Uşaqlarla ünsiyyət prosesində emosional gender yönəlişlərin rolu. Məlumdur ki, artıq məktəbəqədər yaş dövründə uşaqlarda cinsi emosional diferensiasiya mövcuddur. *Viktor Kaqanın* qeyd etdiyi kimi, hər iki cinsdən 4-6 yaşlı uşaqlar hesab edirlər ki, qızlar oğlanlardan daha yaxşıdırlar. Bu zaman qızlarla oğlanlar arasında yeganə fərq o olur ki, oğlanlarda “oğlanlar qızlardan pisdir və mən də pisəm” düşüncəsi üstünlük təşkil edir; qızlarda isə “qızlar oğlanlardan yaxşıdır, mən də yaxşıyam” tipli emosional düşüncə olur. Məktəbyaşlı uşaqlarda bu cinsi emosional diferensiasiya saxlanılır. *Nikolay Vasilyevin* və başqalarının tədqiqatlarında müəyyən olunmuşdur ki, öz cinsinin və əks cinsin nümayəndələrinə emosional-şəxsi qiymətləndirmədə oğlanlarla qızlar arasında fərq var. Qızlar bütün siniflərdə əksər hallarda qızları oğlanlardan yüksək qiymətləndirirlər.

Oğlanlarda qiymətləndirmənin yaş dinamikası daha mürəkkəbdir. İbtidai sinifdə, təqribən eyni proporsiyada həm oğlanları, həm də qızları qiymətləndirirlər. Orta siniflərdə oğlanların öz həmcinslərinə simpatiyası açıq-aşkar müşahidə edilir. Yuxarı siniflərdə mənzərə tam başqa cür dəyişir: oğlanlarda çox nadir hallarda öz həmcinslərinə simpatiyaya rast gəlinir, qızlara olan simpatiya isə artır.

Emosiyalardan başqa insanları manipulyasiya etmək vasitəsi kimi

istifadə olunması. Emosiyanın kommunikativ rolu çərçivəsində, emosiyalardan başqa insanları manipulyasiya etməkdən də istifadə olunur. Emosiyanın bu funksiyası hətta körpələrdə də müşahidə edilir. Onlar bundan öz məqsədlərinə çatmaq üçün istifadə edirlər. Çünki əgər uşaq ağlayır və qışqırırsa, valideynlər həmin an onun köməyinə çatmağa tələsir. Beləliklə, emosiyalar imkan verir ki, insan başqalarının davranışına təsir göstərərək, onu lazımi istiqamətə çevirməklə öz tələbatını ödəsin. Manipulyasiya zamanı “emosional tədarük”lər – *enqramlar* yaranır. Yaddaşda “emosional tədarükün” lazımi effekt verdiyi situasiyalar həkk olunur. Sonralar insan onu analoji situasiyalarda istifadə edir. İnsanın manipulyativ təcrübəsi enqramlar əsasında qurulur. Enqramları başqa insanlara təsiri baxımından nəzərdən keçirsək, müsbət və mənfi tərkibə, malik olduqlarını görürük. Birincilərə aid olan etibar, bağlılıq, sevgi kimi enqramlar özlərinə müsbət münasibət yaratmağı bacarır. Bu halda təbəssüm, gülüş, sülhsevərlik kimi mimiki vasitələr, razılıq əlamətidir. İkincilərdə aqressiya, düşmənçilik, qəzəb, uzaqlaşma, hədə-qorxu, narazılıq kimi simvollarından istifadə olunur. Tutaq ki, hansısa bir valideyn uşağına əsəbiləşir və onu danlayır. Təbii, bu o demək deyil ki, valideyn uşağına nifrət edir və yaxud onu sevmir. Əlbəttə, bu elə deyil. O, yalnız uşaqdan arzuladığı davranışı görmək istəyir. *Everett Şostromun* təsvir etdiyi emosiyaların manipulyasiya edilməsi rolu, başqaları tərəfindən “manipulyatorlar” adlanır. Bununla yanaşı, manipulyatorların taktikası müxtəlif ola bilər. Məsələn, manipulyator-isterik qadın ətrafdakılara hirsini-hikkəsini tökür və təmasda olduğu insanlarda çəşqınlıq yaradır, qəzəbi tez parladığı kimi çox tez də sönür, sabun köpüyü kimi partlayır. Və yox olur. Digər halda “manipulyator” öz emosiyalarını ehtiyatda saxlayır ki, özü üçün sərfəli bir anda istifadə etsin. “Manipulyator” hisslərini səmimi olaraq da yaşaya bilər, amma hər bir halda o şəkildə çalışır ki, onları “xeyirli olan nədə isə” istifadə etsin. Yəni Şostromun yazdığı kimi, səmimi gözyaşları müəyyən situasiyalarda işə yararır.

Koqnitiv proseslərdə və yaradıcılıqda emosiyaların rolu. Hələ qədim yunan alimləri (Platon, Aristotel) tərəfindən idrak proseslərində emosional təzahürlərin mövcudluğu qeyd olunurdu. Koqnitiv proseslərdə emosiyaların rolu məsələsinin müzakirəsinin başlanğıcını isə *P. Jane*

və T. Ribo qoymuşlar. P.Janenin fikrincə, emosiyalar “ikincili fəaliyyət” kimi subyektin özünün hərəkətlərinə reaksiya olaraq “ilkin fəalliyəti”, o cümlədən intellektual fəaliyyəti tənzim edir. İntellektual və emosional təfəkkürü ayırd edən T.Ribo isə əksinə, hesab edir ki, intellektual təfəkkürdə heç bir “emosional qarışıq” olmamalıdır. O səbəbdən ki, insanın məntiqsizliyinin səbəbi məhz onun affektiv təbiəti olur.

R.Viqotski təfəkkürün affektlərlə əlaqəsinə çox əhəmiyyət verirdi. O qeyd edirdi ki, kim təfəkkürü affektdən ayırıbsa, o özü üçün həmişəlik təfəkkürün izah olunması yolunu bağlayacaq. Ona görə ki, təfəkkürün deterministik analizi fikir, tələbat və maraqların, niyyət və tendensiyaları istiqamətləndirmək motivlərini aşkar etməsi zəruridir.

Təfəkkürün insanın affektiv sferasıyla əlaqələndirilməsinin zəruriliyini qeyd edənlərdən biri də S.Rubinşteyn idi. Rubinşteynə görə “Bütövlükdə götürülmüş konkret psixi proseslər təkcə idraki deyil, həm də “affektiv” emosional-iradi proseslərdir. Bu proseslər təkcə təzahürlər haqqında biliyi deyil, eləcə də onlara olan münasibəti ifadə edir” (81, s.264).

Emosiyalar bütövlükdə intellekt və təfəkkürlə əlaqədərdir. Təfəkkür real psixi proses kimi intellektual və emosional olanın, emosiya isə əksinə, emosional və intellektual olanın vəhdətidir.

İntellektual fəaliyyətin tədqiqi ilə məşğul olan çağdaş psixoloqların əksəriyyəti təfəkkürdə emosiyanın rolunu xüsusi qeyd edirlər. Hətta belə bir fikir söylənilir ki, emosiyalar təkcə təfəkkürə təsir göstərmir, həm də onun mütləq komponentidir. İntellektual emosiyalar baza emosiyalarından fərqləndirilir. Düzdür, təfəkkürün idarə olunmasında emosiyaların konkret rolu haqqında müəlliflərin fikri üst-üstə düşür. *Oleq Tixomirovun* fikrinə görə, emosiyalar təfəkkürün fəaliyyətini yaxşılaşdırır, ya pisləşdirir, sürətləndirir və ya ləngidir. Çünki onlar intellektual prosesin katalizatorlarıdır. Başqa bir işdə isə emosiya bir qədər də irəli gedərək təfəkkür fəaliyyətinin koordinatoruna çevrilir, onun plastikliyini, yenidən qurulmasını, korreksiyasını, stereotiplərdən uzaqlaşmasını, aktual növbələşməsinə təmin edir. *L.V.Putlyayeva* təfəkkür prosesində hər iki nöqtəyi-nəzərdən mübaligə edilmiş (hiperbolizə) və seçilmiş emosiyaların üç funksiyasını fərqləndirir: 1) emosiyalar təfəkkür fəaliyyətinin mənbəyi olan idraki tələbatların əsas tərkib hissəsi kimi; 2) emo-

siyalar idrakı prosesin özünün müvafiq mərhələlərində tənзимedici kimi; 3) emosiyalar əldə olunmuş nəticənin qiymətləndirilməsi komponenti kimi, yəni əks-əlaqə kimi.

İntellektual yaradıcılıq prosesində emosiyaların rolu müxtəlifdir. İnsan bu proses zamanı həm yaradıcılıq əzabları keçirə, ruh düşkünlüyünə qapıla və müxtəlif emosional hallara düşə bilir, həm də yüksək xəyallar qoynunda uçur, yaradıcılıq zövqü yaşayır, kəşfin sevinc dolu dünyasına baş vura bilir. K.Bernar bu haqda qeyd edirdi ki, biliyi həddindən artıq güclü halda istəmək, tədqiqatçının cəhdlərinin yeganə hərəkətvericisi, onu bu cəhdlərə cəlb edən və dəstək olandır. Bu bilik, necə deyərlər, həmişə əlindən çıxaraq, onun yeganə əzabına və sevincinə çevrilir. Kim naməlumun əzabını bilmirsə, təbii ki, o, kəşfin həzzini də duymayacaq.

Memuar (xatirələr) ədəbiyyatına əsaslanaraq qeyd etmək lazımdır ki, lirik əhvali-ruhiyyə və ya ruhlanma emosiyası geniş yaradıcılıq təsəvvürünə və fantaziyasına imkan yaradır. Belə ki, şüurda müxtəlif sayda obrazlar, fikirlər, assosiasiyalar yaranır. Lakin bu ruhlanmalar, əldə edilən yaradıcılıq uğurlarına görə yaşanan sevinc uzunmüddətli deyil.

Təfəkkürlə emosiyaların əlaqəsini müzakirə edərkən bəzən psixoloqlar ifrata yol verirlər. Məsələn, *Albert Ellis* iddia edir ki, emosiyalarla təfəkkür arasında çox sıx əlaqə var. "Səbəb-nəticə" əlaqəsində hərəkət edən emosiyalarla təfəkkür bir-birini müşayiət edir. Bəzi münasibətlərdə bir araya gəlib birləşir, vəhdətdə olurlar. Təfəkkür emosiyaya çevrilir, emosiya isə təfəkkürə. Təfəkkür və emosiyalar öz-özünə söhbət etmək, daxili təkliflər şəklini almaq tendensiyasına malikdir. İnsanların öz arasında müzakirə etdiyi və irəli sürdüyü təkliflər isə emosiya və təfəkkürdür. Emosiyanın təfəkkürə və təfəkkürün emosiyaya çevrilməsi kifayət qədər mübahisəli məsələdir. Təfəkkür və emosiyaları hədudlandırmaq, onları aydın şəkildə bir-birindən ayırmaq çox az halda mümkün olur. Emosional sferanın inkişafı və genişləndirilməsi, nəinki ağılın genişləndirilməsinə və inkişafına, eyni zamanda aktyorun iradəsinə də daha yaxşı təbə olur. *K.Stanislavski* qeyd edirdi ki, hissləri tətbiq etmək, onları iradəyə təbə etdirmək mümkündür. Lakin bu proses daha ləng cərəyan edir. Eyni zamanda Stanislavski təəssüflə qeyd edir ki, hissiz aktyorların yaratdıqları mənasız səhnəciklər həddindən artıq çoxdur.

Emosiyaların yaşaması və mövcudluğu təkcə aktyor üçün deyil,

rəssam üçün də təsviri akt prosesində olduqca vacibdir. *Vladimir Kuzin* qeyd edir ki, əgər rəssam naturaya laqeyddirsə, ona baxarkən müəyyən bir emosiya keçirmirsə, heç bir emosional duruma düşmürsə, bu zaman təsviretmə prosesi passiv olacaq. *İsaak Levitan* təsviri akt prosesini vurğulayaraq qeyd edir ki, şəkil – rəssam temperamentinin süzgəcindən keçirilmiş bir incəsənət nümunəsidir, zövq və istedadla işlənmiş rəsm əsəri təbiətin bir hissəsidir. *Oqüst Roden* isə hesab edir ki, rəssamın gördüyü hər hansı bir yaradıcılıq obyektinin sürəti onun əlindən və fırçasından keçməzdən qabaq, qəlbindən keçməlidir. Məhz bu səbəbdən döyüş meydanını və hərbi sənətini əks etdirən ən möhtəşəm əsərlərin müəllifi hesab edilən Vasili Vereşagin bir dəfə ürəyindən keçənləri ucadan demişdi: “Daha döyüş mənzərələri çəkmək istəmirəm – bəsdir! Mən nə çəkirəmsə, hər şeyi ürəyimə salıram, demək olar ki, hər yaralanan və ya ölənin dər-dinə ağlayıram, onun kədərini yaşayıram” (50.s.76).

Pedeqoji prosesdə emosiyaların rolu. Hər kəsə məlumdur ki, əgər müəllim dərs aparan zaman yüksək emosional durumda olursa, onun dərsi təlim-tərbiyə prosesinin çox uğurlu bir nümunəsinə çevrilə bilər, daha müvəffəqiyyətlə cərəyan edir. Hələ böyük çex pedaqoqu *Yan Amos-Komenski* XVII əsrin ikinci yarısında öz insan aqlının müdriklik elmi hesab edilən “Pampediya”sında yazırdı: “İnsan tərəfindən hər şeyin zövqlə, həvəslə öyrənilməsinə nail olmaq, bir daha insana anlamağa imkan verir ki, 1) o, təbiəti etibarlı ilə sənin ona təlqin etməyə cəhd etdiyini istəyir; 2) o, təbiətdən istədiyinə malik ola bilər və dərhal bu qabiliyyətinə görə sevinəcək; 3) o bilir ki, heç nə bilmir və o dərhal bu biliksizliyinə görə sevinəcək” (55, s.428).

Bu haqda rus maarifçiləri və pedaqoqları da yazırdılar: hisslər vəsitəsi ilə gənc qəlblərə ilkin xoş biliklər və təsəvvürlər salınmalıdır və biliklər və təsəvvürlər qorunmalıdır. XVIII əsrdə rus maarifpərvəri *Nikolay Novikov* yazırdı: “Bizim elə bir tələbatımız yoxdur ki, onun ödənilməsi bizim üçün xoş olmasın” (75, s. 335).

Konstantin Uşinski öz elmi yanaşmalarında, emosiyaların insanın inkişaf və tərbiyəsində olduqca vacib əhəmiyyətini qeyd edirdi: “Tərbiyə prosesi uşağın hisslərinə tam əhəmiyyət verməsi ilə yanaşı, özünün vacib vəzifəsi kimi bu hisslərin istiqamətlənməsini ehtiva etməlidir” (85.s.92). Müəllifin pedaqoji sistemləri araşdırıb, onlarda hisslərin və ehtirasların

analizinə olan hər cür cəhdlərin yoxluğunu aşkar edərək o hisslər haqqında təlim yaratdı. Bu təlimin bir çox tezisləri bu gün üçün də aktualdır. Uşinski "İnsan, tərbiyə predmeti kimi" əsərinin tərkib hissələrindən biri olan "Hissetmə" bölümündə hisslərin analizinə həsr olunmuş pedaqoji tezislər vermişdir. Pedaqoqların uşaq tərbiyəsində verdikləri məsləhətlərin effektivliyini tənqidi baxımdan dəyərləndirən Uşinski yazırdı: "Praktik-pedaqoq insan qəlbindəki ehtirasların təşəkkül etməsi və yaşamasını, bu ehtirasların psixi əsasını və onun başqa insanlara münasibətini anlamadan, tətbiq etdiyi pedaqoji üsullardan az xeyir əldə edə bilər, nəticəsi qənaətbəxş olmaz" (85, s.446).

Uşinski tərbiyədə rəğbətləndirmə, cəzalandırmanın rolundan danışarkən, emosiyaların möhkəmləndirici funksiyasını vurğulayırdı. Bu barədə o belə qeyd edirdi: "Bu münasibəti təbiət özü bizə işarə edir: həmişə olmasa da, çox zaman o, insanı onun üçün zəruri olan fəaliyyətə vadar etmək üçün – həzdən, eləcədə zərərli olan fəaliyyətdən saxlamaq, çəkindirmək üçün – əzabdan istifadə edir...Tərbiyəçi də insan qəlbinin təzahürlərinə məhz bu cür münasibət kontekstində yanaşmalıdır: əslində, onun üçün əsas məqsəd həzz və əzab deyil. Məqsəd tərbiyə olunanın qəlbinə proqressiv əmək yoluna açmaqdır. Çünki əmək yer üzündə insan üçün əldə oluna biləcək xoşbəxtlikdir. Dərin və geniş fəlsəfi həqiqətlər yalnız tərbiyəçi üçün əldə olunandır, tərbiyəolunan üçün deyil. Məhz buna görə də tərbiyəedici tərbiyə işi prosesində geniş fəlsəfi həqiqətlərə əsaslanmalıdır" (85, s.448).

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? *Aleksandr Lazurski* emosiyaların əqli fəaliyyətə təsirini qeyd edirdi, lakin onun fikri başqa alimlərin fikrindən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir. O qeyd edir ki, biz özümüzü yüksək əhvali-ruhiyyə halında hiss edəndə daha fərasətli və yaradıcı oluruq, fikirlərimizin axını daha canlı olur, əqli işin məhsuldarlığı artır. Lakin əksər hallarda hisslər əqli sferaya əhəmiyyətli dərəcədə

mənfi təsir göstərir: təsəvvürlərin axını ləngiyir və yaxud tamamilə dayanır, qavrayış və yadasalma pozulur, çıxarılan hökmlər ədalətsiz olur. *P.Anoxin* qeyd edirdi ki, emosiyalar heyvan və insanın rəşional davranışının sabitləşdirilməsi və möhkəmləndirilməsində zəruridir. Məqsədə çatma anında 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 qarşısını alır. Siçanlar üzərində aparılan eksperiment bunu bir daha sübut edir. Eksperiment əsnasında mədəsinə birbaşa morfin yeridilən siçanda müsbət emosional hal yaranır və bu zaman şərti refleks hasil olurdu. *N.Leontyev* bunu *emosiyanın təşkilətmə funksiyası* adlandırırdı, bu isə “məlum” biliklərin yaranmasına, yəni tələbatların əvvəldən uğurlu ödənilməsinə səbəb olan məqsədlərə gətirirdi. Xüsusilə insanın ekstremal emosional vəziyyətində bu funksiya işə düşür. Beləcə, bilavasitə insanın şəxsi təcrübəsinin formalaşmasında iştirak edir.

Müasir psixologiyada emosiyalar tərəfindən möhkəmləndirici funksiyanın həyata keçirilməsi üçün fəaliyyət göstərən mexanizm *motivasion şərtləndirmə* adlanır. Hələ B.Spinoza bu mexanizmin əhəmiyyətini vurğulayırdı: “Eyni bir hadisə nəticəsində biz hər hansı bir əşyanı affekt vəziyyətində görürüksə... biz onu sevə və ya nifrət edə bilərik” (84, s.469).

Bu haqqda *Y.Reykovski* yazır: “Neytral qıcıqlandırıcılar emosional qıcıqlandırıcılardan əvvəl gəlir və ya onları müşayiət edir və bununla da öz-özünə emosiya yaratmaq qabiliyyəti əldə edir” (75, s.90).

Bu o deməkdir ki, təlim-tərbiyə prosesində, pedaqoqun və tərbiyəçinin təsvirinin uşaq üçün əhəmiyyətli olması üçün, onu bu və ya digər situasiya tərəfindən yaranan və yaxud da hazırda uşaqda yaşanan emosiya ilə uyğunlaşdırmaq lazımdır. Yalnız belə olan halda tərbiyəçinin sözləri tərbiyə olunanda emosional çalar formalaşdıracaq, onların məzmunu isə onun gələcək davranışı üçün motivasion əhəmiyyət əldə edəcək. Bu o deməkdir ki, pedaqoq ancaq hər hansı bir situasiyaya arxalana bilər. Yəni lazım olan emosiogen situasiya özlüyündə yaranır və pedaqoq, bu situasiyanı tərbiyə məqsədlərində istifadə edir.

Uşağın tərbiyə olunması prosesində emosional motivasion şərt-

ləndirmənin vacibliyi və zəruriliyindən danışarkən, *V.Vilyunas* onun istifadəsinin məhdudluğunu başa düşür və bununla əlaqədar *K.Uşnskinin* 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, o zaman bu münasibətdə tərbiyəyə heç bir ehtiyac olmazdı. Kompasın maqnit oxunun şimalı göstərdiyi kimi, bu zaman insan, da təbiətin ona verdiyi birbaşa yolla doğru və qəti şəkildə addımlayırdı” (85, s.512-513). Lakin *Vilyunas* qeyd edirdi: “Əslində insanlarda motivasiyanın inkişafı təbiət tərəfindən əvvəlcədən müəyyən olunmadığına görə, bu motivasiya onların məqsədyönlü formalaşdırılmasının nəticəsi kimi yarana bilər. Görünür ki, bu, tərbiyə təcrübəsində əsas həll olunan məsələlərdən biridir” (38, s.61).

Adətən, emosional-motivasion şərtləndirmə pedaqoq tərəfindən reallaşmadığından, onlar uşaqlara nəinki tək-cə öz təsirləri ilə bu və ya digər məzmunu verməli olur, həm də eyni zamanda obrazların yaradılması yolu ilə uşaqda emosional cavab yaratmağa çalışırlar. Böyüklər – tərbiyəverənlər məcbur olurlar ki, bu vasitə ilə ifadəedilməni yaratsınlar ki, emosional-motivasion şərtləndirmədəki effekti əldə edə bilsinlər. “Kibritlə oyundan gələ biləcək təhlükə barədə uzun-uzadı və təsirli detallarla danışmaq olar”. Emosional cavab o zaman yaranır ki, sözlü motivasion təsir uşağın qəlbində hər hansı incə bir damara, yüksək dəyərlərinə toxunsun. Düzdür, böyüklərə nisbətdə bunu uşaqlarla etmək daha çətinidir. *Vilyunasın* yazdığı kimi, emosiyalar bilavasitə emosiogen təsirlərin yoxluğundan deyil, tərbiyəçinin yaradıcılığından, tərbiyəolunanın onun sözlərini dinləməyə hazırlığından və digər şərtlərdən asılı olaraq yaranır. *Vilyunasın* fikrinə görə, emosiyaların məhz bu yolla aktuallaşmasının 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 yanğına düşənlərin əzabı yaşanılındır. Yəni bu cür tərbiyəedici təsirdə müntəzəm möhkəmləndirici ola biləcək heç bir şey yoxdur, tərbiyəolunan – uşaq yalnız onu təsəvvür etməlidir.

Psixoloqlar və pedaqoqlar müsbət emosional fonun mövcudluğunun təlim prosesində zəruriliyini bəyan edərək, əslində bu təlim prosesində nəyin tədqiq olunması sualının öyrənilməsinə az diqqət ayırırlar.

Bununla belə, aparılan tədqiqatlar təlim prosesinin aşkar emosional uğursuzluğundan xəbər verir. *N.P.Fetiskin* şagirdlərin bir çox dərslərdə tələbələrin bir çox müəllimlərin mühazirələrində, istehsal təlimi ilə məşğul olan tələbələrin istehsalat təcrübələrində darıxdıqlarını, bütün bunların onlar üçün maraqlı olmadığını aşkar etmişdir. *İ.A.Şurığina* uşaq musiqi məktəbində dərslərdə darıxmağın inkişafını izləmişdir. *Aleksey Çebikin* apardığı tədqiqatlar nəticəsində belə nəticəyə gəlmişdir ki, tələbələrin dərslərdə yaşamaq istədikləri emosiyalarla, onların real həyatda yaşadığı emosiyalar üst-üstə düşmür (maraqlanmağın, sevincin, əylənməyin əvəzinə, biganəlik, darıxmaq, qorxu qeyd olunur). O, həmçinin hansı emosiyaların təlim materialının mənimsənilməsi mərhələlərinə kömək etdiyini də araşdırmışdır.

Emosiyaların sağlamlaşdırıcı rolu. P.K.Anoxinin nöqteyi-nəzərincə emosional həyəcanlar təkamül prosesində, həyati prosesləri optimal sərhədlərdə saxlayan və tələbatın yaşanması hesabına həyati faktorların azlığı və ya çoxluğunun dağıdıcılıq xarakteri haqqında xəbərdarlıq edən mexanizm kimi möhkəmlənib. Beləcə, onlar homeostazın saxlanılmasında iştirak edir, yəni orqanizmin daxili mühitinin sabitliyi insan və heyvanları təkcə yarana biləcək xəstəliklərdən deyil, həm də ölümdən xəbərdar edir. Bu, emosiyalardan daha şox duyğuların emosional tonuna aiddir. Sonuncular isə insanın sağlamlığına həm müsbət, həm də mənfi – dağıdıcı təsir göstərə bilər. Bütün qeyd edilənlər emosiyaların işarəsindən və intensivliyindən asılıdır.

Xəstələrin vəziyyətinə müsbət emosiyaların müsbət təsir göstərdiyi haqda yetərincə çox fakt var. *D.Şpigel* və digərlərinin məlumatlarına görə, sosial dəstək qruplarına cəlb edilmiş xərcəng xəstəsi olan qadınlar, emosional dəstək almayan xərcəng xəstələrindən, orta hesabla, iki il çox yaşayırlar. Buna sübut ola biləcək onlarla belə fakt mövcuddur. Məsələn, ümitsiz xəstəlikdən əziyyət çəkərək, yatağa məhkum olan xəstə həkimə etimadını itirmir, onun tövsiyəsi ilə üç ay ərzində komediya filmlərini seyr etməklə özünü müalicə etmiş, amansız xəstəliyin pəncəsindən xilas ola bilmişdir.

Zənn edilir ki, müsbət emosiyalar insanların sağlam düşüncəyə malik olmasına və onları əhatə edən mühitə münasibətinə əlverişli təsir göstərir.

Qeyd olunanlardan belə nəticəyə gəlinir ki, doğrudan da, müsbət emosiyalar insan həyatını sağlamlaşdırır, onun həyata bağlılığını artırır, gələcəyə inamının və sonsuz yaşam sevincinin əsasını qoyur.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Bu və ya digər emosiyanın yaranmasının insana xeyri və ya zərəri nədir?
2. Davranış və fəaliyyətin idarə olunmasında emosiyaların rolu və funksiyaları arasındakı fərqi izah edin.
3. Emosiyaların əsas funksiyaları hansılardır?
4. Emosiyaların əhəmiyyəti və onların yerinə yetirdiyi funksiyalar haqqında müxtəlif alimlərin fikirlərini şərh edin.
5. Motivasion prosesin hansı mərhələlərində emosiyalar əsas rol oynayır?
6. Yaranmış emosional gərginlik vəziyyətində insanlara qarşı edilən təsir çatışmayan informasiyanı əvəz edə bilərmə?
7. Hansı hallarda emosiyalardan başqa insanları manipulyasiya etmək vasitəsi kimi istifadə olunur?
8. Hansı emosiyalar informasiyanın yaddasaxlanmasına, qorunmasına və istifadə olunmasına daha güclü təsir edir, müsbət yoxsa mənfi?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Грот Н. Психология чувствований в ее истории и главных основах. СПб., 1980
2. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. М.: 1984, 288 с.
3. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М., 1978
4. Изард К. Психология эмоция. СПб.: 2000
5. Коменский Я.А. Избр. Педагог, сочинения в 2-х т. М.: Педагогика, 1982.-Т.2.
6. Мюнстерберг Г. Психология и учитель. М.: Совершенство, 1997
7. Психология. Словарь. Политиздат, 1990
8. Психология эмоций. Тексты.М.,1984
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1946 (переиздание- СПб.: Питер, 1999). Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М.,1981
10. Симонов П.В. Что такое эмоция? М. 1962.
11. Симонов П.В. Теория отрожения и психофизиология эмоций. М., 1970
12. Спиноза Б. Сочинения. В 2-х томах. Т. 1./ Вступительная статья. К.А.Сергеева. – Изд. 2-е. СПб.: Наука, 1999, 489 с.
13. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания. Гранд-Фаир, 2004, 576 с.
14. Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности. М., 1971.

II FƏSİL

EMOSİYA NƏZƏRİYYƏLƏRİ

2.1. Emosiyanın təbiəti

Emosional hadisə nədir? Digər psixi hadisələrdən onun fərqi nədədir? Psixi hadisələrin xarici təzahürü altında nə gizlənilir? Yaranma və təsir mexanizmləri necədir? Tədqiqatçılar məhz bu suallara cavab vermək və hadisələrin təbiətini dərk etməklə emosiya nəzəriyyələrini qururlar. Mövcud olan nəzəriyyələrin əksəriyyəti emosional hadisələrin təzahürünün funksiya və formaları haqqında müxtəlif suallara cavab verməyə imkan verir.

V.Vilyunas haqlı olaraq qeyd edirdi ki, “emosiyalar haqqında nəzəriyyələr, əslində daha çox ayrı-ayrı fraqmenti əks etdirir, lakin ənənəvi olaraq, nəzəriyyə mənası verən sözlə adlandırılır. Yalnız yekunda ideal əsaslı nəzəriyyəyə yaxınlaşır”. Emosiyalardan hər biri problemin hansısa bir aspektini qabardır, onu emosiyalarda və ya onun hər hansı bir komponentində yaranan qeyri-tipik (təsadüfi) hal kimi nəzərdən keçirir. Ən pisi odur ki, müxtəlif tarixi dövrlərdə yaranan nəzəriyyələr varisliyə sahib çıxmır.

1. Hələ lap qədimdən ən 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 sonlarında nəinki fəlsəfədən emansipasiya (azad edilmiş) olunmuş, həmçinin emosiyaların başa düşülməsinə dair öz yanaşmasını yaratmışdır. Fəlsəfə nöqteyi-nəzərindən bu yanaşma nə qədər dar və məhdud olsa da, artıq XX əsrin ortalarında psixologiya və fəlsəfənin yollarının ayrılacağı şübhə doğurmurdu. Sonralar filosoflar və naturalistlər emosiyaların təbiəti və mövcudluğu haqqında daha ciddi düşünməyə başlayırlar. Bu zaman iki əsas mövqe yaranır. *İntellektualist* tədqiqatçılar (xüsusilə də *İ.F.Herbert*) iddia edirlər ki, emosiyaların orqanik təzahürü psixi təzahürün nəticə-

sidir. İohann Fridrix Herbarta görə, emosiya– təsəvvürlər arasında yaranan əlaqələri ifadə edir. Emosiya elə bir psixi pozuntudur ki, təsəvvürlərarası konfliktlərin yaranmasına səbəb olur. Bu afektiv vəziyyət qeyri-ixtiyari vegetativ dəyişikliyə gətirib çıxarır.

2. Digər mövqenin tərəfdarları –*sensualistlər*, əksinə, qeyd edirlər ki, orqanik reaksiyalar psixi təzahürlərə təsir edir. F.Dyufur (Dfour) bununla bağlı yazırdı: “Məgər anlamaq üçün mənim sübutlarım kifayət etmirmi ki, bizim ehtiras olan tibbi meylimizin mənbəyi ürəkdə yerləşmir, vegetativ sinir sisteminin beyinə ötürülmüş xəbərdarlığı nəticəsində alınan oyanıqlıq qabiliyyətidir. Əgər biz qan dövrənı, həzm, sekresiya funksiyalarına ixtiyari olaraq nəzarət ediriksə, o zaman ehtirasın təsiri altında yaranmış bu funksiyaların pozulmasında öz rolumuzu qeyd edə bilərik” (51, s.388).
3. Hər iki mövqe sonralar *koqnitiv emosiya nəzəriyyəsi* və “*Ceyms-Lange*” *periferik emosiya nəzəriyyəsində* öz inkişafını tapdı.

Emosiyasız yaşamaq olarmı? Məlum olduğu kimi, insan arzuolunmaz, mənfi nəticələrə gətirən hərəkətləri emosiyanın təsiri kimi izah edir. Məsələn, siz həyəcanlı olduğunuz üçün həyat yoldaşınızı sevdiyiniz qadının adı ilə çağırıdınız; və yaxud ürəyinizdə belə müdirinizin üzünə deyə bilməyəcəklərinizi dilinizə gətirdiniz; əsəbi vəziyyətdə qonşunuzun gözü qarşısında pişiyinə təpik vurdunuz; həyəcandan diqqət dağınıqlığı yaşayırsınız, fikrinizi cəmləyə bilmirsiniz, yuxunuz pozulur, sağlamlığınızda ciddi narahatlıqlar meydana gəlir; xırda incikliyə görə yaxınlarınızla uzun müddətdən bəri davam edən isti münasibətləriniz pozulur; çəkingənlik davranışınıza o dərəcədə təsir edir ki, həyatda bir dəfə ələ düşən unikal imkanı qaçıırırsınız. Uğursuz nikahların neçəsi “emosional ruhlanma” və ya həddindən artıq marağa əsaslanır? Bu siyahını sonsuz sayda davam etdirmək olar.

Bundan başqa emosiyaların təzahürünə qarşı bir çox mədəniyyətlərdə davranışın sosial normalarında çoxsaylı qadağalar var. Belə ki, Avropa mədəniyyəti ölkələrində intensivlik, emosional təzahürün tip və davamlılığının məhdudluğu, xüsusilə kişilər üçün, mövcuddur. Yas mərasimlərində gülüş və gülümsəmə, toy və şənliklədə qəm və göz yaşları toplumun tənqidinə səbəb olur. Ünsiyyət zamanı emosional ifadəlilik onun

iştirakçılarını çətin vəziyyətə sala bilər. İmtahanda şifahi cavab verən tələbə müəllimin reaksiyasını “oxumağa” çalışır ki, sonradan buna əsaslanıb nəticə çıxartsın, hərəkət etsin. Təcrübəli müəllim isə özünü elə aparmağa çalışır ki, tələbə öz cavabına onun münasibətini öyrənə bilməsin.

Belə bir təcrübəyə nəzər salaq: təsəvvür edin ki, insanlar şüurlu hərəkət etməyə qərarlıdırlar. Bu zaman onlar yalnız müəyyən olunmuş şkala və qiymət sisteminin göstəricilərinin rəasional uyğunlaşdırılması əsasında qərar qəbul edirlər. Beləliklə, düşünülür ki, bazar gününün necə keçirilməsi barədə qərar qəbul edilməlidir. Fərz edin ki, bu həftə üçün ailənin qarşısında üç mümkün variant var: 1) rayonda yaşayan qohumlarının evinə çoxdandır ki, dəvət aldıkları səfəri həyata keçirmək; 2) şəhərə nisbətən yaxın məsafədə yerləşən bağ evinə getmək; 3) evdə qalıb, ev işləri ilə məşğul olmaq və bəzi mədəni proqramları həyata keçirmək. Birinci variant ailə üzvlərinin qiymətləndirmələrinin cəminin ölçülməsi nəticəsində 10 ballıq şkalada +2 reytingini alır: istirahət gününü rayonda yaxınları ilə keçirmək +6 (onlar çox qonaqpərvərdir, lakin onların davranışının bəzi məqamları ailə üzvlərinin hansınısa xoşuna gəlmir), -2 (səfər üçün nəzərdə tutulan ərazinin yolu çox pisdir), -2 (uzun yola sərf olunmuş vaxt, vəsait və qüvvə israfı nəzərdə tutulduğundan artıqdır). Bağa getmək variantı yekun cəmlənmə nəticəsində +4 reytingini alır (bağda o dərəcədə şən deyil, hətta darıxdırıcıdır +5, lakin yola sərf olunmuş vaxt, vəsait və qüvvə təbiətlə ünsiyyətdən alınan ləzzətin dərəcəsini çox aşağı endirə bilməz), həmin reytingi də üçüncü variant alır. Alınmış nəticə (iki variantın bərabərliyi) əlavə göstəriciləri artırmağa məcbur edir (“ailə üzvlərinin fikirlərinin yekdillik dərəcəsi”, “maraqlı televiziya verilişinin seyr edilməsi” və ya “maddi məhdudiyyət”). Məhz onların qiymətləndirilməsi sayəsində son nəticəyə gəlinir. Bu, real həyatda mümkündürmü?! Hər bir ailədə bu tipli uyğunlaşdırılma və qiymətlərin ölçülməsi baş versə də, aydındır ki, bu qeyri-realdır. Əslində, əvvəlcədən üst-üstə düşməyən fikirlərin uyğunlaşdırılması nəticəsində meydana çıxan konflikt şüurlu şəkildə həll etmək mümkündür (məsələn, “püşk” və ya “rotasiya” – həlli növbə ilə bütün ailə üzvləri qəbul edir – strategiyalarının köməyi ilə), lakin belə variant olduqca nadir hallarda olur.

Belə dərrakəli modelin mücərrəddliyinin əsas səbəbi məlumdur –

insanın fikir və qiymətlərinin arxasında onun şəxsi meyilləri dayanır. Yəni nə dərəcədə obyektiv olmağa çalışılsa da, verilən qiymət hər hansı bir obyektin insan üçün olan dəyərinin təzahürüdür. Bundan başqa nəyəyə (və ya kiməsə) marağın olması da əslində bu obyektin dəyərli olmasını hiss etdirir. Ya da ki bu, insanın maraq və ya başqa tələbatlarını potensial olaraq ödəyə biləcək münasibət ola bilər.

Belə ki, *Henrix Böllün* “O vaxtdan biz birlikdəyik” hekayəsinin qəhrəmanı vağzalın gözləmə zalında fikirli oturub. “Qəfildən hiss etdim ki, mənim soyuqqanlı, düşüncəli, bütün zalı məqsədsiz dolaşan baxışım nə səbəbdənsə hər dəfə eyni nöqtədə dayanır. Nəzərlərim həmin nöqtəyə dikilir, sonra isə yenə məqsədsiz şəkildə yenidən hər tərəfi dolaşır. Elə bil dərin yuxudan ayıldım, artıq şüurlu şəkildə həmin yerə baxdım. Məndən iki masa aralıda əynində açıq-qəhvəyi rəngli palto olan və sarımtıl-qəhvəyi papağının altından qara saçları aydın görünən bir qız oturmuşdu” (51, s.94).

Yazıçı real həyatda demək olar ki, hiss olunmayan “emosional fiksasiya” prosesini hekayədə gözəl təsvir etmişdir. *Emosional fiksasiya* – insanın diqqətinin ən güclü motiv və tələbatlara, potensial uyğun olan obyektlərə qeyri-iradi olaraq cəlb olunmasıdır. Aydın ki, obyektə belə maraq insanın davranışını bütünlüklə dəyişir.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

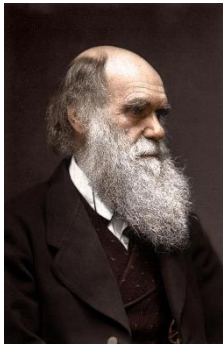
1. Emosional hadisə nədir və digər psixi hadisələrdən onun fərqi nədədir?
2. Emosiyasız yaşamaq olarmı?
3. Psixi hadisələrin xarici təzahürü altında nə gizlənir, yaranma və təsir mexanizmləri necədir?
4. Emosional fiksasiya sizin davranışınızda müşahidə olunubsa bunu izah etməyə çalışın.

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Байрамов Ә.С., Әлизadə Ә.Ә. Psixologiya. Bakı, “Maarif”, 2002, 642 s.
2. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с
3. Eren S., Psikoloji. İstanbul, “Nobel”, 2016, 672 s.
4. Ильин.Е.П. Психология воли. Питер, 2000

2.2. Çarlz Darvinin təkamül nəzəriyyəsi

İnkişaf etmiş nəzəriyyələrə görə, fərqli emosiyalar fərqli zamanlarda yaranmışdır. Qorxu kimi ilkin emosiyalar beyinin daha qədim hissələri ilə əlaqəlidir. Böyük ehtimalla, 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 gənc 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 (Ç.Darvin, 1871).



Çarlz Darvin (12 fevral 1809, Şrusberi, Böyük Britaniya – 19 aprel 1882, Daun) – çağdaş təkamül nəzəriyyəsinin təməlini qoymuş ingilis təbiətşünasıdır. İnsan da daxil olmaqla 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 seçim nəzəriyyəsinin təkamülün ana şərhı 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.

Lakin o gördü ki, onun böyük bir kitaba kifayət edəcək materialı vardır. Bu materiallar və qeydlər onun yaşam arealında və dünyada etdiyi müşahidələrə əsaslanmışdır. Darvinin ən mühüm əhəmiyyətli müşahidələrindən biri də o idi ki, antropoid və anadangəlmə kor doğulmuş (görmə əngəlli) uşaqlarda emosiyaların xarici təzahüründə ümumi bənzərliklər çoxdur.

Ç.Darvin H.Böllün 1844-cü ildəki iddiasına (emosiyaları ifadə etmək üçün hər bir fərdin unikal üz ifadəsi var) zidd olaraq, ortaya çıxardı ki, emosiyalar universaldır.

1872-ci ildə işıq üzü görmüş “İnsan və heyvan emosiyalarının ifadəsi” kitabında Ç.Darvin emosiyaların inkişafının qət etdiyi təkamül yo-

lunu qeyd edir və onların fizioloji təzahürünün əmələ gəlməsini vurğulayır. Bu kitabda Darvin zəngin faktiki materiallara əsaslanmışdır. “İnsan və heyvan emosiyalarının ifadəsi” kitabındakı Darvin təsəvvürünün mahiyyəti ondan ibarətdir ki, emosiyalar ya faydalıdır, ya da özündə müxtəlif məqsədəuyğun reaksiyaların rudimentini (bədəndə inkişaf etməmiş ibtidai orqan, yox olmuş hadisənin qalığı) əks edirir. Hansı ki, emosiyalar mövcudluq uğrunda gedən təkamül prosesində təkmilləşmişdir. Heyvan və insanların emosiyalarının oxşar olduğunu sübut etmək Darvinin təkamül nəzəriyyəsinin əsas məqsədi idi. Onun aşkar etdiyi oxşarlıqların əksəriyyəti yaxın növlər arasında idi. Amma buna baxmayaraq, bəzi uzaq növlər arasında da oxşarlıqlar tapıldı. O, belə bir ideya irəli sürdü ki, emosional vəziyyətlər mənimsənilə biləndir və buna görə də, insanlar yalnız öz xarakteristikalarında olan emosiyaları ifadə etməyə qadirdirlər.

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

I prinsip: “istifadəyə faydalı hərəkətlər” prinsipi. Əgər hər hansı bir duyğunun təmin olunması üçün faydalı olan hərəkətlər tez-tez təkrar olunursa, o zaman bu hərəkətlər vərdiş halını alır. Biz həmin duyğunu keçirdiyimiz zaman qeyri-ixtiyari bu hərəkətləri təkrar edirik. Bu hərəkətlər əvvəllər yaranmış və faydalı adətlər olaraq nəsildən-nəslə ötürülmüşdür. Məsələn, Darvinin iddiasına görə, insan gözlərinə həddindən artıq işıq daxil olmasını əngəlləmək üçün kirpiklərini qırpır. O, həmçinin qeyd edir ki, gözləri geniş açmaq görmənin miqyasını artırmağa xidmət edir. Nəticədə, hərəkətlərin faydalı olub-olmamağından asılı olmayaraq, biz onları 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). Belə çıxır ki, I prinsipə görə, biz müəyyən əhvalda olduqda hər hansı fəaliyyəti icra ediriksə, onda əks əhvali-ruhiyyə yaranan zaman əks fəaliyyəti icra etməliyik. Bu bizim iradəmizdən kənar, 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 deyil. Çiyinlərini çəkmək–Darvinin antitezisə misal olaraq qeyd etdiyi hərəkətdir. Çünki bu hərəkət heç nəyə xidmət etmir. Çiyinlərini çəkmək passiv ifadədir. İnama və aqressiv ifadəyə tam olaraq ziddir. Darvin kifayət qədər fizioloji materiala malik olmadığı üçün, onun bu faktı böyük etiraza səbəb olmuşdur.

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

Darvinin əsas diqqəti *filogene* prosesində emosiyaların dəyişdirilməsinə yönəlmişdir (xüsusən ali heyvanlardan insana keçid zamanı). Filogene 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. kimi yaşantıların təzahürü üçün. Sonralar o etiraf etmiş, 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 emosianın böyük bioloji əhəmiyyətini vurğulamışdır. O, emosianın rolunu yaşamaq üçün mütləq baş verən hərəkətlərin təmin edilməsi ilə bağlamışdır. Darvin qeyd edirdi ki, əgər qorxu zamanı əllərimizin içi nəm olarsa, bu o deməkdir ki, bi-

zim meymunabənzər əcdadlarımızda da bu reaksiya mövcud olub. Meymunların təhlükə zamanı ağacın budaqlarından tutmaq üçün sərgilədiyi hərəkətlərdə də müşahidə olunmuşdur. Bu nəzəriyyəyə sonralar *Eduard Klapared* bir daha qayıtmışdır. O yazırdı: “Emosiyalar – bu və ya digər səbəbdən adaptasiya çətinləşdiyi zaman yaranır. Əgər insan qaçmağı bacarırsa, o, qorxu emosiyasını hiss etmir”. Ancaq E.Klaparedin bu fikirləri o dövrün təcrübi və nəzəri materiallarına uyğunlaşmırdı.

Əllərinin tərləməsi insana kömək edirmi? Bəs utancılıq və ya pərtolma zamanı üzün qızarmasının (pörtməsinin) bioloji əsasını nə ilə izah etmək olar?

“Təsəvvür etmək çətindir 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” (44, s.220).

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

XIX əsrin sonlarından 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 spesifikasiyasını izah etməyə çalışırdılar: *Teodyul Ribo*, *Vilhelm Vundt* və *Teodor Lippsin* işləri ümumi nəzəriyyə yaratmadı, sadəcə emosional sferanın ayrı-ayrı hadisələri və ya aspektlərinin açıqlanmasını zənginləşdirdi. Ribo “emosional yaddaş” anlayışını elmə gətirmiş və emosiyanı patologiya prizması altında öyrənmişdir. Bu isə onu hərəkəti vəziyyəti və ya ilkin emosional elementlərin meyil kimi tanınmasına gətirir (Ribo, 1898). Vundt üçölçülü və ya üçkomponentli 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

yananma mexanizmini və digər insanın vəziyyətinin şüursuz “duyma” kimi təsvirini vermişdir (Lipps, 1907).

Sonralar daha ümumi nəzəriyyələr yaradılmışdır. Bu nəzəriyyələr təqribi olaraq cavab verməyə çalışdığı əsas suala əsasən klassifikasiya etmək olar.

Nəzəriyyələrin *birinci qrupu*, ilk növbədə “Bu və ya digər özünə-məxsus 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).

Nəzəriyyələrin *ikinci qrupu*, ilk növbədə “Emosional hadisələr nə edir və ya nəyi ifadə edirlər?” sualına cavab verməyə çalışır. Onu funksional nəzəriyyə adlandırmaq olar. Belə ki, onların diqqət 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 “İlkin elementlərdən” ibarətdir?” sualına cavab verməyə çalışır. Tədqiqatçılar bununla insan psixikası üçün daha çox universal olan “ilkin” və ya “baza” emosiyalarını tapmağa çalışırlar. Bu nəzəriyyələrini təməl, baza emosiyaların nəzəriyyəsi də adlandırmaq olar (*Plutchik, Tomkins, Ekman, Davidson, Mak-Dauqoll, Izard*). Aydın görünür ki, bütün bu yanaşmalar Darwin ideyalarından bəhrələnir. XIX əsrin ikinci yarısında Darwin 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. Təsadüfi deyil ki, müasir nəzəriyyələrin müəyyən bir qismi birbaşa və ya dolayısı ilə onun ideyalarına əsaslanır (Arnold, Plutchik, Chevalier-Skolnikoff, Oatley, Johnson-Laird, Şerer).

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Ç. Darvinin emosiyaların öyrənilməsi ilə bağlı etdiyi kəşflərdə əsas planı nə təşkil edirdi?
2. Ç.Darvinin ifadəli hərəkətlərin mənşəyini və inkişaf prosesini formalaşdırdığı üç prinsipi təhlil edin.
3. Ç.Darvin təkamül nəzəriyyəsində emosiyaların rolunu necə qiymətləndirirdi?
4. Emosional hadisələr nə edir və ya nəyi ifadə edirlər?
5. Emosional sfera hansı "İlkin elementlərdən" ibarətdir?

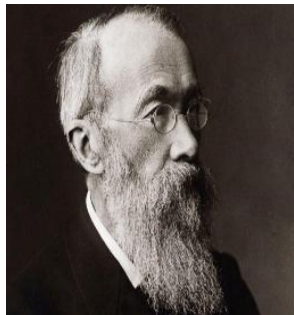
İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Баканов Е.Н., Иванников В.А. Оприрода побуждения // Вопросы психол. 1983. №4
2. Барабанщиков В.А, Малкова Т.Н. Исследование восприятия эмоционального состояния человека по выражению лица // Проблема общения в психологии. - М., 1981. С. 121-132.
3. Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. СПб.: Питер, 2001.
4. Ильин.Е.П. Психология воли. Питер, 2000.

2.3. V.Vundtun "Assosiativ" nəzəriyyəsi

V.Vundtun (1880) *emosiya* haqqında təsəvvürləri kifayət qədər *eklektikdir* (eklektizm – heç bir prinsipə əsaslanmadan bir-birinə zidd olan fikirləri, nəzəriyyələri mexaniki birləşdirmədir). Bir tərəfdən o, *H.Herbartın* fikirlərinə əsaslanaraq qeyd edirdi ki, təsəvvürlər hisslərə təsir edir. Digər tərəfdən isə hesab edirdi ki, emosiyalar təsəvvürlər zamanı hisslərə bilavasitə təsirlə xarakterizə olunan daxili dəyişiklikdir (Herbart təsəvvürlərin də emosiyalara müəyyən dərəcədə təsir etdiyini güman edirdi). Bunlara həm də təsəvvürlər arasında baş verən konfliktlərə reaksiya kimi baxıla bilər. *V.Vundt* da bu mövqeni müdafiə etmişdir. Onun fikrincə, emosiyalar hər şeydən əvvəl orqanik proseslər kimi yaranır. *V.Vundt* "bədən" reaksiyalarının ancaq hisslərin nəticəsi olduğunu hesab edirdi. *Vundt* görə, mimika əvvəlcə sadə duyğularla əlaqə yaratmaqla, yəni emosional tonu inikas etdirməklə yaranmışdır. 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 olunur. O, hissiyyatın emosional tonuna

uyğun olan mimik hərəkətlər yaradır. Məsələn, alt dodağın önə hərəkəti ilə müşayiət olunan ikrah (xoşagəlməmə) mimikası ağızda olan hər hansı xoşagəlməz şeydən imtina (tüpürmək) mimikasına çox uyğun gəlir.



Vilhelm Vundt (16 avqust 1832, Manqeym, Almaniya – 31 avqust 1920, Qrosboten, Almaniya) – həyatının ilk illərini ağır bir tənhalıq duyğusu içərisində yaşamışdır. O, elmlə məşğul olmaq üçün Heydelberqə getmiş, 1875-ci ildə Leypsiqdə fəlsəfə professoru olmuşdur. Leypsiq laboratoriyasında aparılan ilk eksperimentlərində görmə, eşitmə və digər hisslərin psixoloji və fizioloji aspektlərini öyrənmişdir. Vundt insanın qıcıqlandırıcıya reaksiyasının qavrayış, appersepsiya və iradənin təzahürü kimi üç mərhələsinin təcrübi olaraq nümayiş etdirilməsinin mümkünlüyünü sübut etmişdir.

Emosiyalar – ilkin təcrübənin dəyişik, ayrı cür təzahür edən formasıdır. Vundt hesab edirdi ki, duyğular və emosiyalar hər hansı bir təcrübənin gedişatında eyni zamanda əmələ gəlir. Emosiyalar duyğuların labüd şəklidir, ancaq uyğun olan bir duyğu orqanından yarana bilməz.

Məlum emosiyalar duyğulara xüsusilə kömək edir və nə zaman duyğular daha qarışıq bir vəziyyət yaratmaq üzrə bir araya gəlsələr, onların bu kombinasiyası emosiyaların əhəmiyyətliliyini doğurur. Vundt 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. Eksperiment əsnasında Vundt xüsusi aralıqlarla nəzərə çarpan dərəcədə sakit (mülayim) səs çıxaran bir metronom (musiqinin tempini ölçən cihaz) ilə çalışdı. Bir müddət sakit səsi dinlədikdən sonra ritmik səs kompozisiyasının (musiqi əsərinin) digər səslərdən daha gözəl olduğunu bildirdi. Bundan çıxış edərək, Vundt hər hansı bir səs kompozisiyasının orqanizmdə məmnuniyyət və qeyri-məmnuniyyət duyğuları oyatdığı nəticəsinə gəlmiş (bu zaman orqanizmdə yaranan duyğuların verilən səslə birlikdə fizioloji duyğularla eyni anda ortaya çıxdığına diqqət edin), daha sonra bu emosional vəziyyətin iki tərəf – həzz və qeyri-həzz arasında bir nöqtəyə yerləşəbiləcəyini söyləmişdir.

Vundt təcrübə zamanı metronomun səsinə dinləyərkən emosiya-
ların daha bir növünü kəşf etmiş, emosiyanın zəif bir gərginliklə yaran-
dığını və bu gərginliyin gözlənilən səsin duyulmasından sonra rahatlaşma
hissi ilə izləndiyini qeyd etmişdir. Bu baxımdan, onun əldə etdiyi nəticə
emosiyaların həzz və qeyri-həzz hissləri ilə yanaşı, ayrıca gərginlik-rahat-
lıq durumuna da sahib olmasıdır. Daha sonra Vundt metronom səsinin
ritmi artırılanda zəif bir həyəcan emosiyasının, azaldılanda isə sakit bir
emosiyanın yarandığını bildirmişdir.

Vundt metronomun səsinə davamlı dəyişdirməklə səbirlə öz ya-
şantılarına (duygularını və emosiyalarını) dəqiq bir şəkildə nəzarət et-
məsi və təcrübələrin müvafiq olaraq işlənməsi vasitəsilə üç müxtəlif isti-
qamətli emosiya ölçü şkalasını müəyyənləşdirmişdir: *həzz – qeyri-həzz;*
gərginlik – rahatlaşma, həyəcan–sakitlik. Bu zaman Vundt bu üçölçülü fə-
za içində hər emosiyanın bir yerə yerləşə biləcəyini ifadə etmişdir.

Aparılan tədqiqatların məntiqi nəticəsi olaraq, Vundt emosiya-
ların təməl hisslərin qarışıq bir əlaqəsi olduğuna və üçölçülü fəza içində bu
təməl hisslərin yerinin mürəkkəb bir şəkildə təqdim edilməsinə inanmış-
dır. Bu baxımdan, Vundt emosiyalara təfəkkür elementlərini də daxil et-
mişdir. Leypsiqdə və digər şəhərlərdə yerləşən laboratoriyalarda geniş-
çaplı araşdırmaların aparılması Vundtun emosiyaların nəzəriyyəsinə
əsaslanaraq və onun tədqiqatlarından yola çıxılaraq həyata keçirilmişdir.

Vundt hisslərin üçölçülü nəzəriyyəsinin təsdiqini tapmaq məqsə-
di ilə cüt müqayisə metodunu da tətbiq etmiş və bu təcrübədə iştirak
edənlər stimulları öz hissləri baxımından müqayisə etməyə dəvət olun-
muşdular. Digər təcrübələrdə isə müvafiq emosional vəziyyətlərlə fiziki
parametrlərin dəyişiklikləri –nəbz nisbəti və tənəffüs tezliyi arasında
əlaqələr yaratmağa cəhdlər edilmişdi.

Araşdırmanın bir başqa mövzusu isə verbal assosiasiya idi. Bu
araşdırma ingilis alimi *Frensis Qallon* tərəfindən başlatılan işin davamı
idi. Təcrübədə iştirak edənlərdən bütün qıcıqlandırıcı sözlərə bir söz ilə
cavab vermələri xahiş edilirdi. Verbal assosiasiyanın təbiətini aydınlaş-
dırmaq üçün Vundt bir sözdən ibarət olan qıcıqlandırıcı reaksiyaların nə-
ticəsində yaranan əlaqələrin növlərini təsvir etməyə başladı.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. V. Vundt təcrübə zamanı emosiyaların hansı növünü kəşf etmişdir?
2. V.Vundtun emosiyalar haqqında fikirləri olduqca “eklektikdir”. Bəs Eklektizm dedikdə nə başa düşülür?
3. V.Vundta özünün “Assosiativ” nəzəriyyəsində nəyi izah etməyə çalışırdı?
4. V.Vundt hansı üç müxtəlif istiqamətli emosiya ölçü şkalasını müəyyənləşdirmişdir?
5. V.Vundt hissələrin üçölçülü nəzəriyyəsinin təsdiqini tapmaq məqsədi ilə apardığı eksperimental tədqiqatı təhlil edin.
6. Vundt hissələrin üçölçülü nəzəriyyəsinin təsdiqini tapmaq məqsədi ilə hansı metodu tətbiq etmişdir?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Бергфельд А.Ю. Когнитивные стратегии описания сущност эмоций//Ананьевские чтения-99. СПб.,1999
2. Борисова А.А. Проницательность как проблема психологического общения //Вопросы психологии №4.1990
3. Вундт В. Основания физиологической психологии. М., 1980

2.4. Ceyms-Lange “Periferik nəzəriyyəsi”

Uzun müddət psixoloqlar emosiyaların təbiəti haqqında sualları müəyyənləşdirməyə cəhd etmişlər. Emosiyaların orqanik (üzvi) şəkildə yaranmasının psixi hadisələrin nəticəsi hesab edilməsi sübuta ehtiyacı olan ən geniş yayılmış intellektual mövqe idi. 1884-cü ildə ABŞ-da və 1885-ci ildə isə Kopenhagendə bir-birindən xəbərsiz şəkildə emosiyalar haqqında iki elmi iş çap olundu – filosof və psixoloq *Uilyam Ceymsin* məqaləsi və nevropatoloq-fizioloq *Karl Langenin* kitabı. Bu iki elmi araşdırma çox tez bir zamanda bütün dünyada məşhurluq qazandı və emosiya nəzəriyyəsinin yaranmasında atılmış ilkin addımlar oldu. Ceyms və Langenin əsas tezisləri olduqca asan və fenomenoloji inandırıcı idi.

Amerikan filosofu və psixoloqu U.Ceyms emosiyaların müəyyən fizioloji reaksiyalarla əlaqəsinə əsaslanaraq emosiyaların “periferik nəzəriyyəsi”ni irəli sürür. “Axşamüstü qəflətən qaranlıq meşədə irəlilədiyin cığırda ayı ilə rastlaşırsan. Dəhşətli qarşılaşma zamanı qorxu haqqında

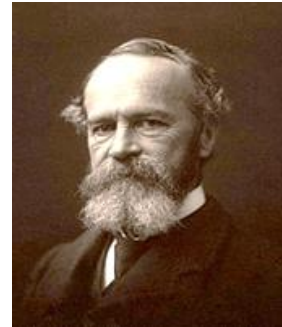
təsəvvürün yaranana qədər gərginlikdən az qalır ürəyin dayana və bir anlıq nəfəsin tutulur.

Təsəvvür et ki, dostun uçurumun kənarına yaxınlaşır və onun təhlükədə olmadığını yaxşı anlasan da, özünü “bir qədər pis” hiss etməyə başlayırsan. Hətta onun uçurumdan düşmək təhlükəsi olmadığı halda belə, qeyri-ixtiyari bir addım geri atırsan...Belə ekstremal vəziyyətlərdə emosiyanın nəticə və ya təzahürü ilə birgə yaranıb-yox olması aydın görünür. Bu təzahürlərin həyəcanlı yaşantısı və ya onların təsəvvürləri formasından başqa heç bir psixi statusa malik deyil. Buna görə də fiziki təzahürlər onun bütün əsaslarını, substrat və inventarlarını təşkil edir” (61, s. 88-89).

U.Ceyms qeyd edirdi ki, biz özümüzü itiririk, kədərliyə və göz yaşlarımıza hakim ola bilmirik: biz ayı ilə qarşılaşırıq, qorxur və qaçıırıq, biz rəqib tərəfindən təhqir olunmuşuq, qəzəblənir və ona şillə vururuq.

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

Uilyam Ceyms (11 yanvar 1842, Manhetten, Nyu-York – 26 avqust 1910, Çokorua, Tamvort, Carroll rayonu, Nyu-Hempşir) – Amerika filosofu və psixoloqu, pragmatizm və funksionalizmin qurucularından biri və aparıcı nümayəndəsidir. Onu o dövr üçün psixologiyanın atası adlandırırlar. 1873-cü ildə Harvard Universitetinin fəlsəfə və psixologiya üzrə professor olmuşdur. İlk psixoloji dərslərini ABŞ-da verib. Emosiyaların periferik nəzəriyyəsinin yaradıcısıdır.



Mənim tezisim isə əksinə, fiziki dəyişikliyin həyəcanlandırıcı faktorun QAVRANILMASINDAN bilavasitə sonra əmələ gəlməsi və bizim bu dəyişikliklər baş verdikcə yaşantılarımızın EMOSİYA olmasından ibarətdir. Mənim müdafiə olunan hipotezimlə razılaşsaq, hadisələrin ardıcılığı qorunmalıdır. Birinci ruhi vəziyyət dərhal ikinci ilə əvəzlənməməli, aralarında bədən (cismani, fiziki) ifadələri yerləşdirilməlidir. Bunun daha səmərəli ifadəsi təxminən belədir: “Biz kədərliyə, çünki ağlayırıq, qəzəbliyə, çünki bir-birimizi döyürük, qorxuruq, çünki titrəyirik...”

Əgər bədən (cismani, fiziki) təzahürləri dərhal qavramaya əməl

etməsaydı, 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, “ən yaxşı çıxış yolu qaçışdır”, “təhqirə məruz qala” və “haqlı olaraq şillədən imtina edə” bilərik, ancaq bu qorxu və ya hiddətlə duyğulana bilmərik” (45, s.275).

1885-ci ildə U.Ceymsin elmi tədqiqatlarından xəbərsiz olan K.Lange öz araşdırmasını dərc etdirir. Dərc olunan bu işdə Lange tərəfindən oxşar fikirlər söylənmişdi: “Qorxu zamanı fiziki simptomları yığışdırın, ürəyin sağlam döyüntüsünü, baxışın sərtliyini, üzün normal rəngini, hərəkətlərin cəldlik və dəqiqliyini, dilin itiliyini və fikrin aydınlığını bərpa edin – bu zaman qorxudan nəşə qalacaqmı?!” (61, 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 baş verən dəyişikliklərdən daha çox *vazomotor* (qan damarlarını daraldıb-genişlədən sinir sistemi) sistemini nəzərdə tuturdu.

Langeyə görə əgər birinci orqanik dəyişiklik visserala (daxili orqanlara) aparıb çıxarsa, o zaman 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 təcili güclü hərəkət, yüksək nitq, gülüş ekspressiv təzahürləri əmələ gəlir.

Kədər əksinə hərəkəti innervasiyanın zəifləməsi və qan damarlarının daralması nəticəsində yaranır. Elə bu səbəbdən kədər həvəssiz, süst hərəkət, zəif səs və ahəngsizlik, gücsüzlük (təqətsizlik) və səssizlik yaradır.

Lange öz nəzəriyyəsini aşağıdakı sxemə uyğun istiqamətləndirib:

Hərəkəti innervasiyanın zəifliyi → məyusolma

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 → həvəsəlsizlik

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

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

Karl Georq 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 visseral orqanların qan damarlarının genişlənməsi səbəbiylə sinir qıcıqlarına cavab olaraq yaranan subyektiv birləşmələr kimi şərh olunur. Bu nəzəriyyə Lange tərəfindən U.Ceyms (1884) nəzəriyyəsi ilə tanış olmadan irəli sürüldüyünə görə “Ceyms-Lange nəzəriyyəsi” 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.



“Ceyms-Lange nəzəriyyəsi” mövqeyindən emosiyaların yaranma aktı aşağıdakı kimidir:

Qıcıqlandırıcı → fizioloji dəyişikliyin yaranması → beyində bu dəyişmələr haqqında siqnallar → emosiyalar (emosional təəssürat)

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

Qəzəbi təsəvvür edin – təsəvvür etdiyiniz an bu hissi yaşayacaqsınız, gülməyə başlayın – sizə bu vəziyyət gülməli gələcək, səhərlər boşalmış əllər, əyilmiş bel və kədərli üz ifadəsi ilə gəzməyə cəhd edin – həqiqətən əhvali-ruhiyyəniz korlanacaq. Digər tərəfdən emosiyaların daxili yaranması zamanı onu boğmağa çalışın və o yox olacaq.

Məsələn, o ona tanış olan, dərin nəfəsalma zamanı yaranmış çətinliklə əlaqəli ürəkkeçmə zamanı yaşanmış qorxudan danışdı, hesab edirdi ki, bu burada emosiya olmasının sübutudur. Sadəcə, bədən vəziyyətinin hiss olunması və onun səbəbi tamamilə fizioloji prosesdir.

Qeyd olunmuş vəziyyətdə qorxunun əmələ gəlməsinin başqa izahı da ola bilər: qorxudan əmələ gələn nəfəsalma zamanı yaşanmış 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 insanın gələcək vəziyyətinin qiyməti, hər

şeydən əvvəl proqnoz vermənin əlamətidir. Məhz bununla əlaqəli subyektin həyatı haqqında xoşagəlməz proqnozvermə fizioloji yox, psixi prosesdir və onda emosiya yaranır. Yaranan bu emosiya, təkcə qorxu deyil, təşvişdə ola bilər. Təhlükə yalnız təşviş yaratmır, həm də fizioloji reaksiyalara cavab verir. Bu minvalla emosiya kimi əndişə ilə qorxu arasında oxşarlıq yoxdur.

Q.Münsterberq “Ceyms-Lange nəzəriyyəsi”nin əsasını emosiyaların yaranma mexanizmləri kimi dərk edir. Müəllimlərin şagirdlərin təlim-tərbiyəsində, xüsusilə onların emosional sferalarının nəzarətindəki rolunu nəzərə alaraq, o, müəllimin uşağın emosional həyatında passiv nəzarətçi mövqeyində olmasının qəti şəkildə əleyhinə çıxırdı.



Huqo Münsterberq (1 iyun 1863, Qdansk, Polşa – 16 dekabr 1916, Keymbriç, ABŞ) 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 çoxsaylı məqalələr yazmışdır. Münsterberq hüquq psixologiyası, vəkilin psixologiyası sahəsində bir çox tədqiqatlar aparmışdır.

Münsterberqin fikrincə, hissetmə (duyguların emosional çalarları) şəxsiyyətin təzahüründən yaranan reaksiyadır. Bu reaksiya hərəkətin vasitəçiliyi ilə ya uzanır, ya da dayandırılır. Ancaq bu doğru postulatı tamamilə məntiqsiz nəticə izləyir. “Beləliklə, əzələ duyğuları qrupu ümumi yayılma ilə müşayiət olunur. Bizim şüurumuzda məmnunluq (həzz, ləzzət) yaradır, ixtisardan alınmış duyğular isə qeyri-məmnunluq (narazılıq) yaradır. Məhz elə 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 duyğular yaxınlaşma və uzaqlaşma yaradır, bizə tərəf istiqamətlənmiş stimullu duyğulardan istifadə edirik, o zaman onlar bizdə yalnız “məmnunluq” və “qeyri-məmnunluq” ifadəsi yaradır” (67, s.199).

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

Bihevorizmin əsas nümayəndəsi *Ceyms Uotsona* görə, emosiyalar, bədən xüsusi xarici qıcıqlandırıcılara olan reaksiyasıdır. Hücum və ya aqressiya kimi stimullar bədən daxili dəyişikliklərinə, xüsusilə də ürək döyüntüsünün artmasına və digər xarici reaksiyalara səbəb olur. Bu nəzəriyyə, emosiyaların 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, daxili reaksiyalar ortaya çıxdığında emosiyaların gizli davranış formasının görüntüsünü yaratmasını (məsələn, uzun rənginin dəyişməsi, tərləmə və ya ürəyin döyüntüsünün sürətlənməsi) iddia edirdi.

Uotsonun emosiyalarla bağlı bu nəzəriyyəsi U. Ceymsin nəzəriyyəsi ilə daha sadə görünürdü. C. Uotson "Ceyms-Lange nəzəriyyəsi"ni tənqid edərək qeyd edirdi ki, ən yaxşı üsula müvafiq olaraq, emosiyaların öyrənilməsi onların yaranması zamanı inkişafdan qalardı və introspeksiya (daxili müşahidə) başlayardı. Belə ki, o, tənqidində emosiyaların elmi cəhətdən öyrənilməsini mümkün deyil sayırdı. Hesab edirdi ki, çox dərinliklərə gedir. C. Uotson qeyd edirdi ki, razılaşmaq olar ki, "Ceyms-Lange nəzəriyyəsi" çox zəifdir, çünki o, emosional reaksiyanı hər vəziyyətdə izah edə bilmir. Onun mövcud çatışmazlığı emosiyaların qeyri-təbii yaranmasıdır. Əslində isə mən nəyə görə ağlayım ki, sonra pis əhvali-ruhiyyədə olum və ya sonradan şən olmaq üçün səbəbsiz gülmək mənim nəyimə lazımdı?! Sözün qıssası, mən nəyə görə özümü artistliyə vurub rol oynamalıyam?! Bioloji məqsədə uyğun emosiyaların yaranması baş vermiş gərginliyə aravermə, orqanizmin enerji resuslarının səfərbərliyi və s. ilə yaranır. Bax bu, "Ceyms-Lange nəzəriyyəsi"nin faydalılığıdır və izah olunmur.

Uotson orqanizmdə baş verən xarici reaksiyaların və daxili psixoloji dəyişikliklərin emosiyaların təsiri nəticəsində tamamilə təsvir edilə biləcəyini bəyan etmişdir. Klassik nəticələrlə tamamlanan 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 qəfildən dayanıqlıq vəziyyətinin itirilməsi nəticəsində, qəzəb – hərəkət azadlığının məhdudlaşdırılması zamanı; sevgi – nəvaziş, toxunma, tumarlama nəticəsində yaranır. Uotson, həmçinin hər bir qıcıqlandırıcıya

uyğun davranışın tipik nümunələrini təyin etməyi bacarıb. O, qeyd edib ki, qorxu, hirs və sevgi yeganə emosional reaksiyalardır ki, öyrənmə prosesində yaranmır. Uotson göstərir ki, insanın digər emosional reaksiyaları bu üç əsas emosiyadan ibarətdir və bu emosiyalar şərti reflekslərin hazırlanması prosesində yaranır. Bəzən onlar başlanğıcda belə reaksiyalara səbəb olmadıqları stimullarla da əlaqəli ola bilər.

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

Qavrayış → qaçışa istiqamətlənmə → təhlükəni hissetmə → orqanik reaksiya-emosiya (qorxu)

O öz sxemini belə təsdiqləyir: "Həyat təcrübəsi ona şahidlik edir ki, insan təhlükəni hiss edəndə qaça və ya özünü müdafiə edə bilmədikdən sonra qorxu emosiyası yaranır. Həmçinin təhlükəli situasiyada və insan fəaliyyəti müvəffəqiyyətlə nəticələnəndə də qorxu emosiyası yaranır. Çünki belə bir situasiyaya düşən insan bundan sonra fikirləşir ki, bu, belə nəticələnməyə, müvəffəqiyyət əldə olunmaya da bilərdi" (56.s.89). E.Klapared hesab edir ki, qəflətən qorxanda (diksində), yüksək səs eşidəndə, yəni gözlənilmədən emosiya yarandıqda "Ceyms-Lange nəzəriyyəsi" özünün adi halda olduğu bütün mənasını saxlayır. Onun fikrincə, qabaqcadan söylənilmiş, doğru olmayan və heç nə ilə sübuta yetirilməmiş fikrə görə unifikasiya (vahid şəkllə salınmış) edilmiş emosiyaların interpretasiyası "klassik" və "periferik" nəzəriyyə ilə uzlaşmır. O, emosiya prosesini kimi münasibət göstərməkdən imtina edərək, vahid qaydada 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 etmir, onlar duyğuların realistlik emosional çalarlarının yaranmasını izah edir. Məgər, doğrudanmı, ciddi şəkildə güman etmək olmaz ki, xoş və ya xoşagəlməz təəssüratlar bu və ya digər qıcıqlandırıcılara cavab reaksiyası yaranmamışdan, eləcə də nəfəsalmadan yaranmış çətinliklərdən, əzələ gərginliyindən, bir sözlə, fizioloji reaksiya baş verməzdən əvvəl yaranır? Məsələn, uzadılmış saxlanmada diskomfort hissi.

Ceyms və Langenin arqumentlərinin paradoksallığı və sadəliyi onların müasirlərindən başqa emosiyanı öyrənən bütün gələcək nəslin tədqiqatçılarına da təsir göstərdi. İşində mövcud olan funksional yanaşmaya (məsələn, “hissi ton”) aid anlayışlara baxmayaraq, bu nəzəriyyənin prinsipial tərəfdarı, elmi psixologiyanın banisi V.Vundtdur. Təsadüfi deyil ki, emosiyaların öyrənilməsinə ilkin şəxsi funksional yanaşmanın yaradıcısı Vundtun Leypsiqdə Eksperimental Psixologiya İnstitutunun direktoru vəzifəsində çalışan davamçısı –*Feliks Kryuger* olmuşdur.

Müasir psixologiyada (fiziologiyada olduğu kimi) bu və ya digər dərəcədə “Ceyms-Lange nəzəriyyəsi”nə əsaslanan, onu təkmilləşdirmək və inkişaf etdirməyə çalışan bir sıra tədqiqatlara rast gəlmək olar (Buck, İzard, Tomkins, Adelman, Zajonc).

XX əsrin əvvəllərində fiziologiyanın sürətli inkişafı, Şerrinqton, Kennon və Bardın itlərin və pişiklərin mərkəzi və veqetativ sinir sistemi üzərində aparılan tədqiqatları (Sherrington, Cannon, Bard) Ceyms və Langenin təsəvvürlərinin yenidən işlənməsi və təkmilləşdirilməsinə gətirdi. Bu isə Kennonun elmi araşdırmalarında öz əksini tapmışdır (Cannon).

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. “Emosiyalar yalnız o zaman yaranır ki, bu və ya digər səbəbdən adaptasiya çətinləşir. Əgər insan qaçmağı bacarırsa, o, qorxu emosiyası hiss etmir” fikri hansı alimə məxsusdur?
2. “Biz ona görə kədərliyəyik çünki, ağlayırıq, qorxuruq ona görə ki, titrəyirik, qəzəbliyəyik çünki bir-birimizi döyürük” fikri hansı alimə məxsusdur?
3. Emosiyaları “Periferik” nəzəriyyəsi hansı alimlər tərəfindən irəli sürülmüşdür?
4. Langenin nəzəriyyəsində tətbiq edilən sxemi izah edin.
5. Ceyms - Lanqe nəzəriyyəsinə görə orqanik dəyişikliklərə ilkin səbəb nədir?
6. Uotson görə insanın emosional reaksiyaları hansı üç əsas emosiyadan ibarətdir ki, bu emosiyalar şərti reflekslərin hazırlanması prosesində yaranır?
7. “Ceyms-Lange nəzəriyyəsi”ndə emosiyaların yaranma aktını izah edin.

İstifadə olunan ədəbiyyat:

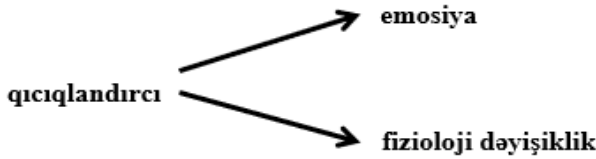
1. Вундт В. Основания физиологической психологии. М., 1980
2. Джемс У. Психология. М., 1991
3. Ланге Г.К. Душевные движения. Психофизиологический этюд. СПб., 1996.

4. Мюнстерберг Г. Психология и учитель. М.: Совершенство, 1997
5. Шафиева Э.И., Аллахайрова 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

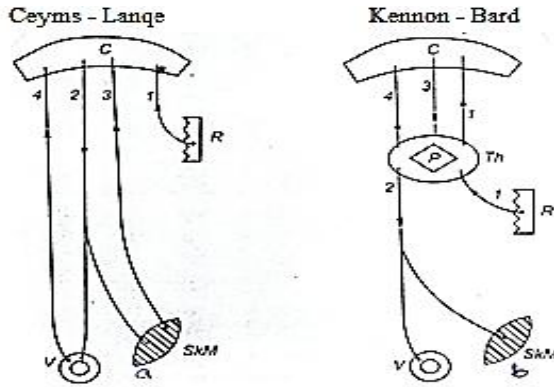
2.5. Kennon-Bard “Mərkəz nəzəriyyəsi”

XIX əsirin sonlarında fizioloqlar tərəfindən keçirilmiş somatosensor və visseral informasiyaların beyinə ötürülməsi, strukturların pozulması ilə bağlı eksperimentlər *Çarlz Skot Şerrinqtona* imkan yaratdı ki, psixi vəziyyəti təzahür etdirən beyin komponentlərinə münasibətdə emosiyaların ikinci dəfə vegetativ yaranması nəticəsini meydana çıxartсын. Fizioloq U.Kennon müxtəlif səbəblərdən “Ceyms-Lange nəzəriyyəsi”ni kəskin surətdə tənqid etdi. Belə ki, səbəb kimi bütün fizioloji eksperimentlər istisna olmaqla (daxili orqanlarla, baş beyin qabığı arasında sinir liftlərinin zədələnməsi nəticəsində) subyektiv yaşantıların hamısının eyni dərəcədə saxlanılması göstərildi. İkinci uyğunlaşdırılmış hadisə kimi fizioloji dəyişiklik 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 dəyişikliklər son dərəcə bir-birinə oxşar ola bilər və onun keyfiyyət göstəricisində əks olunmur. *İkincisi*, bu fizioloji dəyişikliklər yavaş-yavaş genişlənir, bu vaxt sürətli emosional təəssürat yaranır və fizioloji reaksiya aparıcı xarakter daşıyır. O, eləcə də göstərir ki, müəyyən güclü emosiyalar üçün süni yaradılan fizioloji dəyişiklik xarakterikdir, ancaq həmişə gözlənilən emosional davranış yaratmır. Aparılan eksperimentlər Kennonun ən güclü arqumenti idi. Kennonun nəzərinə, emosiyalar MSS-in və xüsusilə talamusun spesifik reaksiyaları nəticəsində yaranır. Bu qaydayla Kennona görə emosiyaların yaranma və onunla əlaqədar fizioloji dəyişiklik sxemi belədir:

Qıcıqlandırıcı → talamusun oyanması → emosiya → fizioloji dəyişiklik



P.Bard sonrakı tədqiqatlarında sübut edirdi ki, emosional təəssürat və fizioloji dəyişikliklər, demək olar ki, eyni vaxtda yaranır. Buna əsasən, yuxarıda göstərilən sxem bu formaya salınır.



Şəkil. 2.5.1. Ceyms-Lange (a) və Kennon-Bard (b) nəzəriyyələrinin sxemləri: R- reseptor; C- baş beynin 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 (Kennonu görə).

Kennon-Barda görə, “Ceyms-Lange nəzəriyyəsi”nin sxemləşdirilməsi bu cürdür (Şəkil 2.5.1). Xarici stimuly bir və ya bir neçə reseptoru qıcıqlandırır (R); afferent impuls qabığa çatır (yol 1) və obyekt qavranılır; efferent impuls həmin an əzələləri və daxili orqanları fəallaşdırır (yol 2); bu orqanların fəallığı reseptorları qıcıqlandırır, 3 və 4 yolları ilə qabığa çatan afferent impulsu çağırır. Xarici stimuly – obyektin qavranılmasından sonra əzələ və daxili orqanlarda bu dəyişikliklərin qavranılması obyekt ilə bağlı adi qavrayışı emosiya çevirir. Çünki Ceymsə görə, “bədəndə hissiyyatla bağlı dəyişikliklərin baş verməsinin özü elə emosiya”dır.



Uolter Bredford Kennon (Walter Bradford Cannon; 19 oktyabr 1871, Preyri-dyu-Şin, Viskonsin, ABŞ – 1 oktyabr 1945, Franklin, Nyu-Hempşir) – amerikalı psixofizioloq. Tibb elmləri doktoru (1900), SSRİ Elmlər Akademiyasının fəxri üzvü (1942). İlk əsərləri fiziologiyanın müxtəlif problemlərinin araşdırılması ilə bağlı idi. Kennonun nöqteyi-nəzərincə, emosiyalar MSS və xüsusilə talamusun spesifik reaksiyaları nəticəsində yaranır. O, beyinin qabıq və qabıqaltı strukturlarının rollarını və emosiyaların yaranmasında məlumatın emalı prosesini təsdiqlədi.

Kennon isə, öz növbəsində, emosional hadisələrin yaranmasını və onların idarəsini üzərinə götürən talamus strukturunu bu sxemə daxil edir. Kennon emosiyanın qabıq substratının (qidalandırıcı mühit) rolunu əsaslandıraraq emosiyanın koqnitiv interpretasiyası üçün fizioloji təməlini yaradır.

Kennon “Ceyms-Lange nəzəriyyəsi”nə qarşı etirazlarını aşağıdakı tərzdə bildirir:

- 1) Daxili orqanların mərkəzi sinir sistemindən tam ayrılması emosional davranışı dəyişdirmir (burada o həm Şerrinqtonun 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 (o, bədəndə sinir hüceyrələrinin paylanma təhlili əsasında bu nəticəyə gəlir), daxili dəyişikliklər emosional yaşantılara xidmət etmək üçün çox yavaş halda baş verir;
- 4) Visserial dəyişikliklər çox gec baş verir, ona görə emosional həyəcanın mənbəyi ola bilməz, avtonom oyanma müxtəlif emosional vəziyyətlərdə fərqlənir, məsələn: qəzəb ürəyi tez-tez döyünməyə məcbur edir, ancaq bu təkcə qəzəblənəndə deyil, 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 (baxmayaraq ki, yarışda iştirak edənlər arasında spesifik hiss yaranmışdı, adrenalın inyeksiyası tələbələrdə heç bir emosiya səbəb olmadı).

Psixoloqlar müxtəlif eksperimentlər vasitəsilə U.Kennonun dördüncü arqumentinin doğru olmadığını sübut etməyə çalışdılar. 1950-ci illərdə eksperimentatorlar müxtəlif emosiyalarda fizioloji halları aşkar etsələr də, 80-ci illərdə tədqiqatçıların böyük əksəriyyəti praktik olaraq bunu sübut edən tədqiqatlar aparmadılar. Ancaq sonuncu tədqiqatlarda inandırıcı faktlar üçün avtonom hallar aşkar edildi.

Eksperiment altında olunanlardan altı emosiyanı – təəccüb, kədər, qəzəb, qorxu, xoşbəxtlik və nifrəti ifadə etmək xahiş edildi. İnstruksiya görə, bu emosiya 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 emosiya arasında müxtəlifliyi aşkar etməyə imkan verir. Xoşbəxtlik, təəccüb və nifrət kimi müsbət emosiyalardan fərqli olaraq, əzəb, qorxu və kədər kimi mənfi emosiya zamanı ürək döyüntülərinin artması müşahidə edilmişdir. Qəzəb zamanı dərinin temperaturu daha yüksək olmuşdur, nəinki qorxu və ya kədər zamanı.

Beləliklə, sevimli insanın görüntüsü ürəyi tez-tez döyündürür, lakin qəzəblənən insanın ürək döyüntüləri daha sürətlidir. Qəzəb və qorxu arasında da çox bənzərliyin olmasına baxmayaraq, qəzəb “isti”, qorxu isə “soyuq”dur. U.Kennon hesab edirdi ki, yüksək enerji resurslarının sərfi tələb olunan situasiyalarda emosiya zamanı bədəndə baş verən proseslər bütün orqanizmə xidmət edir. Bu emosional vəziyyətlər və onunla əlaqədar olan orqanik dəyişikliklər Kennonun fikrincə, eyni yerdə – talamusda yaranır.

Sonralar P. Bard göstərdi ki, əslində emosional hallarda bədən dəyişiklikləri eyni vaxtda yaranır və bunlar talamusla birgə, hipotalamus və limbiq sistemin mərkəzi hissəsi ilə bağlıdır. Daha sonralar *Xose Manuel*

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 çoxsaylı tənqidi fikirlər söyləndi. Belə ki, *Leşlinin* işində (Lashley) talamusun mərkəzi rolu şübhə altına salınırdı. Çünki Leşli norma və patologiyada talamusun bütün emosional hadisələrin spektrini (hər hansı bir işıq mənbəyinin buraxdığı elektromaqnit dalğalar) təmin etmək bacarığı olmasının lazımı qədər sübutunu tapa bilməmişdir. Bununla yanaşı, Kennonun apardığı tədqiqatların rolu, müasirlərinin qavradığı kimi, əsasən bir fizioloji substratın digəri ilə əvəz olunmasından ibarət deyil. O, beyinin qabıq və qabıqaltı strukturlarının rollarını və emosianın 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 oldu.

Qeyd etmək lazımdır ki, “Ceyms-Lange nəzəriyyəsi”nə şübhəli münasibətə ənənəvi psixoloqlar arasında da rast gəlmək olar. Xüsusən N.Lanqe hesab edirdi ki, bu nəzəriyyədə sensor hissiyyat və emosiyalar bir-birinə qarışdırılır.

Sonralar emosiyaların bu psixoorqanik nəzəriyyəsinin (Ceyms-Lange, Kennon-Bard) beyin elektrofizioloji tədqiqatlarının inkişafına 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.



Karl Spenser Leşli (Karl Spencer Lashley; 7 iyun 1890, Devis, Qərbi Virciniya, ABŞ – 7 avqust 1958, Puatye, Fransa) –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.

Buradan da belə fərziyyə çıxır ki, üz əzələləri qanaxmanı tənzimləyir. Vena və arteriyalara təsir edir, beyinə qanın axmasını və ya sızmasını gücləndirir. Axırncı subyektiv təəssüratın dəyişilməsi ilə müşayiət edilir.

Müasir dövrdə *Robert Zayons* (Zajonc) bu nəzəriyyəni modifikasiya şəkildə 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 anda xoş təsir bağışlayır, sonradan isə xoşagəlməyən xarakter alır. 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 dəyişilməsi 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 nəzəriyyəsi"ni canlandırır.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Ceyms-Lanqe nəzəriyyəsinə zidd Kennonun ən güclü arqumenti nə idi?
2. Bədən dəyişiklikləri də, emosional hallarda eyni vaxtda yaranır və bunlar talamusla birgə, hipotalamus və limbiq sistemin mərkəzi hissəsi ilə bağlıdır "emosiyaların Mərkəz nəzəriyyəsinə kim tərəfindən öyrənilmişdir?
3. Kennon tərəfindən tətbiq edilən emosiyaların yaranması ilə əlaqədar olan fizioloji dəyişiklik sxemini izah edin
4. Kennon- Bardın emosional vəziyyətlər və onunla əlaqədar olan orqanik dəyişikliklərdə gəldikləri fikir ayrılıqları nə idi?
5. Kennon-Bard mərkəz nəzəriyyəsinin ümumi formaya salınmış sxemini izah edin

İstifadə olunan ədəbiyyat:

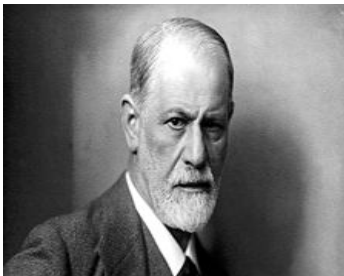
1. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004, 51s.
2. Братусь Б.С. Психология. М., 1994
3. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
4. Джемс У. Что такое эмоция? // Психология эмоций. М., 1984

2.6. Emosiyanın psixanalitik nəzəriyyəsi

Emosiyaların yaranma mexanizmləri barədə psixanalitik nəzəriyyənin nümayəndələri fərqli təsəvvürə malikdirlər. Bu təsəvvürlərə görə, perseptiv obrazın çağırdığı şüursuz prosesin gedişində yığılmış dərkolunmaz instinktiv enerji insanın xarici aktivliyində təzahür edə bilmərsə, o qeyri-ixtiyari aktivlik şəklində boşalma kanalları axtarır. “Emosional ekpressiya” və “emosional yaşantı” belə aktivliyin müxtəlif növləridir. Onlar eyni zamanda növbə ilə və ya müstəqil şəkildə təzahür edə bilirlər.

Affekt haqqında öz fikrini *Ziqmund Freyd* meyil nəzəriyyəsinə əsaslandırır və motivasiyanı mahiyyət etibarilə affekt və meyillə eyniləşdirir. Xüsusən psixanalitiklərin emosiyaların yaranma mexanizmləri haqqında təsəvvürlərinə fikir cəmləşdirməyi *Devid Rapaport* irəli sürmüşdü. Bu təsəvvürlərin mahiyyəti aşağıdakı kimidir: kənardan perseptiv obrazların qavranılması qeyri-iradi proses yaradır, insanda instinktiv enerjinin düşünülmüş təzahür etməsi gedişində əgər o, insanın xarici fəaliyyəti ilə uyğunluq tapmırsa, qeyri-iradi fəaliyyətlə çıxış yolu axtarmağa başlayır.

Aktivliyin belə müxtəlifliyi “emosional ekpressiya” və “emosional yaşantı” adlanır. Onlar eyni vaxtda, növbə ilə və ümumiyyətlə, bir-birindən asılı olmayaraq yarana bilirlər.



Ziqmund Freyd (5 may 1856, Moraviya, Avstriya İmperiyası – 23 sentyabr 1939, Hampsted, London, Böyük Britaniya). Onu “Altın Siggie”, – deyə çağıran anasının ən sevdiyi övladı idi. Ailəsi dörd yaşındaykən Vyanaya köçmüş və orada Ziqmund olaraq tanınmışdır. Tibb təhsilini tamamladıqdan sonra 1886-cı ildə nevrologiya sahəsində tam təhsil almış və şəxsi klinikasını açmışdır. 1908-ci ildə Psixozanaliz Dərnəyini yaratmış, başqalarının, əsasən də psixozanalizə simpatiya ilə baxmayanların tənqidinə fikir verməmiş, hətta həyatı boyu yaxın dostlarından və məsləkdəşlərindən gələn geniş yorumların belə onun düşüncələri üzərində çox az təsiri olmuşdur. Psixozanaliz yalnız Freydin sistemi idi, yalnız ona aiddir. II Dünya müharibəsi zamanı faşistlər hər kəsin gözü önündə onun əsərlərini yandırmışlar.

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

1. İnstinktiv meylin energetik komponenti (affekt “enerjisi”);
2. “Aravermə” prosesi;
3. Bütün aravermələrin qavranılması (duyğu və ya emosiya təzahürü).

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

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Psixoanalitik nəzəriyyənin yaradıcısı Z.Freyd bu nəzəriyyədə nəyi əsaslandırmağa çalışmışdır?
2. Z.Freyd və onun davamçıları hansı emosiyaları nəzərdən keçirirdilər?
3. Z.Freyd konfliktli meyillər nəticəsində yaranan mənfi emosiyalar səbəbindən affekti hansı aspektlərə bölür?
4. Konfliktli meyillər nəticəsində yaranan mənfi emosiyaları izah edin.

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
2. Фрейд, З. Введение в психоанализ. Харьков Белград, 2012, 480 с.
3. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542 с.

2.7. P.Anoxinin emosiyaların bioloji nəzəriyyəsi

Emosiyanın bioloji əhəmiyyətini izah edən bir neçə nəzəriyyə vardır. Onların arasında P.Anoxinin təklif etdiyi bioloji nəzəriyyə mühüm yer tutur. Bu nəzəriyyə emosiya canlı aləmin fəaliyyətində təkamül və uyğunlaşma nöqtəyi-nəzərindən baxmağa əsas verir. Bu nəzəriyyə çərçivəsində emosiyalara heyvanların həyatında uyğunlaşma faktoru və təkamülün bioloji məhsulu kimi baxılır. P.Anoxinə görə, səfərbəredici rol oynayan mənfi emosiyaların yaranmasına tələbatın əmələ gəlməsi səbəb olur, hansı ki, optimal üsulla tələbatların daha tez təmin olunmasına imkan yaradır. Müsbət emosiyalar əks-əlaqə proqramlaşdırılmış nəticənin

əldə olunmasını təsdiq etdiyi zaman 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.

Boyanmış müsbət emosiyalar tələbatların təkrar-təkrar təmin olunmasında müvafiq fəaliyyətin öyrənilməsinə səbəb olur. Ancaq proqramlaşdırılmış nəticələrin əldə olunmasındakı təkrar uyğunsuzluq qeyri-effektiv fəaliyyətdə, məqsədə nailolma üçün uğurlu yeni üsul seçiminə ləngimə yaradır. Emosiyanın bioloji nəzəriyyəsi bir neçə vacib fərziyələrə 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. Müsbət emosiyada da ehtiyacın təmin edilməsi subyektiv qiymətləndirilir. Müsbət emosiya davranışın icazəverilmə faktoru rolunu oynayır və ehtiyacın tez təmin edilməsinə, bu istiqamətdə fəaliyyətin sürətlə başa çatmasına yönəldilmişdir. Sanki tələb olunan maddənin axtarışının müvəffəqiyyətində subyekti mükafatlandırır.

Məlumdur ki, məqsədə çatmaq üçün maneələrin dəf edilməsi çətinləşdikcə müsbət emosiya güclənir. Məsələn, bəzən yüksək emosiya keçirmək xatirinə alpinist dağın zirvəsini fəth etməyə cəhd göstərir. İnsan qarşıya qoyduğu məqsədə nail olduqda, zirvəyə addım-addım yaxınlaşdıqca sevinir, xoş hisslər keçirir. Beləliklə, emosiya ilə hər zaman insanın sosial fəaliyyətinin nəticəsi qiymətləndirilir. İnsanın məqsədyönlü fəaliyyətində subyektiv duyğular güclü stimula olur.

Növün həyat prosesində və ya canlı aləmin bir neçə nəslində eyni tip bioloji və sosial ehtiyacların təkrar ödənilməsi onun emosional təzahürünü dəyişdirir.



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

Bununla nəinki ehtiyacın qiymətləndirilməsi başlayır, həmçinin görünür ki, müsbət emosiya həmin ehtiyacın təmin edilməsi ilə müşayiət olunur və bu hal gündəlik həyatda “iştah” adını almış emosional hissiyyatla müəyyən edilir. Belə ki, ac insanın müəyyən qida növlərinə qarşı təsəvvürü yaranır. Beləliklə, “iştah” sözü–qidaya ehtiyac, 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 emosianın fəaliyyət nəticəsi görünür və heyvanın bu xüsusiyyətlərini aradan götürdükdə, o məqsədyönlü fəaliyyəti pis həyata keçirir.

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

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

Yad itlə qarşılaşdıqda uşaq ilk dəqiqələrdən onun acıqlı və ya mülayim olduğunu hiss edir. Emosional ifadə heyvanlar arasında qarşılıqlı təsir imkanı yaradır. Növdaxili emosional siqnallar digərlərinə nisbətən xeyli güclü olur. Heyvanlarda sürüdəxili və ya fərdi məlumatların qarşılıqlı ötürülməsi üçün emosional ifadə ən güclü vasitədir.

Emosiyanın mühüm əhəmiyyətlərindən biri də emosional gərginlik zamanı heyvanda müvafiq səslərin, insanda isə sözlərin meydana çıxmasıdır. İnsanın nitq fəaliyyətinin əsasını subyektiv duyğular, danışiq və ya əl-qol hərəkətləri təşkil edir. Bütün bunlar insanlara ünsiyyət yaratmaq imkanı verir.

Üçüncü fərziyyə –emosiya xarici təsirləri qiymətləndirmə vasitəsidir. İnsan və heyvan emosiyanın köməyi ilə xarici faktorların zərərli və xeyirli olmasını araşdırır. Orqanizm dağıdıcı təsirlərə qarşı daha tez emosional reaksiya nümayiş etdirir. Beləliklə, emosiya xarici təsirlərin “pelenqində” (pelenq –kompas əqrəbi istiqamətində əşyanın göründüyü və ya səsin eşidildiyi istiqamət arasındakı bucaq) özünəməxsus rol oynayır. Məsələn, diz oynağı zədələnmiş insan üçün necə uzanmaq, ağrılı ayağını necə qoymaq, onu hansı bucaq altında qatlamaq və s. şərtidir. Çünki ağrı hissi xəstəni məcbur edir ki, müvafiq vəziyyət axtarsın və bu yolla ağrını bir qədər azaltsın və təbii ki, sağalmaq üçün münbit 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, təkamül prosesi boyunca emosiya aparatı canlı aləmin xarici mühitə uyğunlaşmasına, öz tələbatını kifayət dərəcədə ödəməsinə və ümumiyyətlə, yaşamasına şərait yaratmışdır.

Əgər emosiyalar insana zərərli və ya lazımsız təsir etsəydilər, o zaman bu emosiyalar uzun bir təkamül prosesindən keçib inkişaf edə və bu günümüzdə gəlib çıxıb bilməzdilər. Təbii ki, bu Ç.Darvinin gəldiyi qənaətdir. Bəs o zaman orqanizm üçün həyati baxımdan emosiyaların bioloji və fizioloji əhəmiyyəti nədən ibarətdir? Əgər canlı varlıqların ümumi xarakteristikasını versək, bu sualın cavabını iki mərhələdə araşdırıb bilərik:

Bu halda I mərhələ tələbatların formalaşması, II mərhələ isə həmin tələbatların ödənilməsi mərhələsi olar.

Elmi əsaslarla insanlar və heyvanlar diqqətlə təhlil edilsə, bu mərhələlər yəqin ki, istənilən tələbatlara aid edilə bilər. Tələbatlar əsasən narazılıq, xoşagəlməz ağrı və s. kimi müəyyən emosional vəziyyətlərlə əlaqədardır. Bunun tam əksinə, ödənilən tələbatlar isə xoşagəlməz, həzz, zövq verən emosiyalarla xarakterizə olunur. Adətən, bir çox hallarda insanın hər hansı bioloji tələbatının ödənilməsi yalnız həmin tələbatın aradan

götürülməsi kimi deyil, müsbət emosional yaşantı kimi də təsir edir. Fizioloji nöqtəyi-nəzərdən yanaşdıqda qarşımızda bütün proseslərin mahiyyətini açmaq kimi mühüm bir məsələ durur. Bunu aydınlaşdırmaq üçün hansı konkret mexanizmlərin təsiri nəticəsində təmin edilən tələbatların müsbət emosional vəziyyət yaratdığını bilmək lazımdır. Hər hansı tələbatın ödənilməsi ilə əlaqədar təmin olunmaq hissi müsbət emosional vəziyyət yaradırsa, mütləq əks informasiya (mövcud hərəkətin, davranışın nəticəsi) hərəkət akseptorunun aparatı ilə üst-üstə düşməlidir. Bioloji vəziyyətin əsas mahiyyəti budur. Əks halda, insanda və heyvanda dərhal çatışmazlıq, natamamlıq hissi yaranır. Məhz bu hiss canlıyı yeni informasiya axtarışlarına sövq edir. Hər kəs öz şəxsi təcrübəsindən bilir ki, hər hansı bir aktın yerinə yetirilməsi zamanı baş verən uğursuzluq, təmin olunmaq (qane olmamaq) insanlarda çətinlik və narahatlıq kimi duyğular yaradır. Emosiyaların bioloji vəziyyətini araşdırarkən bütün bunları qeyd etməmək olmaz. Burada düşünməyə bir əsas yaranır ki, ən aşağı və ən kobud vəziyyətlərdən başlamış ən yüksək sosial emosiyalara qədər bütün emosional vəziyyətlərin (cəmiyyətdən gəlmiş emosiyalar) hər birində fizioloji axtarış (müəyyən bir arxitektura) mövcuddur. Bu fizioloji arxitektura ümumi qanunauyğunluq kimi nəzərdən keçirilə bilər. İnsanın emosional vəziyyətlərində çox yüksək inkişaf məhz bu cür qanunauyğunluq və belə universal quruluş sayəsində baş vermişdir. İlkin, primitiv bitkimənzəli duyğulardan başlamış ən yüksək spesifik insan davranışının formalaşmasınadək bu inkişaf davam etmişdir.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Orqanizm üçün həyati baxımdan emosiyaların bioloji və fizioloji əhəmiyyəti nədən ibarətdir?
2. Emosiyanın bioloji nəzəriyyəsi hansı vacib fərziyyələrə əsaslanır?
3. Anoxinin emosiyaların bioloji nəzəriyyə ilə bağlı qeyd edilən fərziyyələri təhlil edin.

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Анохин П. К. Эмоции. М., 1964
2. Баканов Е. Н., Иванников В.А. О природе побуждения// Вопросы психол. 1983. №4
3. Вундт В. Основания физиологической психологии. М., 1980
4. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542 с.

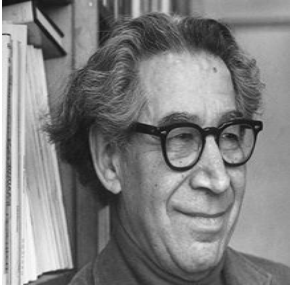
2.8. Emosiyaların frustrasion nəzəriyyəsi

Tələbatların ödənilməməsi halında uğursuzluğun nəticəsi olaraq mənfi emosiyalar yaranır. Emosiyaların frustrasion nəzəriyyəsi mənfi emosiyaların yaranmasını bu baxımdan izah edir. Mövcud vəziyyətdə söhbət abstrakt, hissiz, quru emosiyalardan gedir. Anlaşıldığı kimi, burada emosional reaksiya nəticəsində müşahidə olunan şərtsiz reflekslər qıcıqlandırıcıların qiyməti kimi yox, məqsədə çatmaq üçün tələbatların ödənilməsində əldə olunan müvəffəqiyyətin dəyərləndirilməsi kimi (daha dəqiq müvəffəqiyyətsizlik) təzahür edir və biz bu halda yaranan emosiyalardan danışırıq. Peşman olmaq, qəzəblənmək, qorxmaq, hiddətlənmək, nifrət etmək vəs. bu emosiyalara aiddir.

Bu nəzəriyyənin işlənilib hazırlanmasına *Con Dyui* (Dewey) çox əmək sərf etmişdir. Onun ehtimallarına əsasən, emosiyalar instinktiv fəaliyyətin və ya davranışın iradi formasının mümkünlüyü çətinlik törətdiyi anda yaranır. Eyni zamanda insan həyatın yeni şərtlərinə adaptasiya olunanda emosiya keçirir. C.Dyui yazırdı ki, emosiyaların psixologiyası – ideal, gərgin vərdiş və ya adaptasiyadır, ancaq orqanik dəyişiklik isə adaptasiya üçün bu mübarizənin təzahürüdür.

Emosiyaların koqnitiv faktorlardan asılılığı baxımından da müxtəlif nəzəriyyələr mövcuddur. Onların arasında birinci növbədə *Leon Festingerin* koqnitiv dissonans nəzəriyyəsinin xüsusi rolu vardır və onu qeyd etmək lazımdır. Onun əsasını dissonans anlayışı təşkil edir. Dissonans – subyektin obyektə psixoloji informasiya əldə etdiyi situasiyalarda yaranan əks-emosional vəziyyətdir.

Bu nəzəriyyə ilə razılaşaraq qeyd etmək olar ki, insanın gözlədiyi ilə mövcud fəaliyyətinin nəticəsi uyğunluq təşkil etdiyi, konsonansda olduğu zaman müsbət emosional yaşantılar yaranır. İnsanın gözlədiyi ilə mövcud fəaliyyətin nəticəsi uyğunluq təşkil etmədikdə, mənfi emosiyalar yaranır, dissonans baş verir. Koqnitiv dissonansın subyektiv vəziyyəti, adətən, insan tərəfindən diskomfort kimi yaşanır və insan tezliklə ondan uzaqlaşmağa çalışır.



Leon Festinger (8 may 1919, Nyu-York, ABŞ – 11 fevral 1989, Nyu-York) – amerikalı sosial psixoloq. O, bir çox təcrübələri, xüsusilə “Koqnitiv dissonans və sosial müqayisə” nəzəriyyələri ilə tanınır. L.Festinger “Koqnitiv dissonans” tədqiqatını 1954-cü ildə Minnesota Universitetində işləyərkən başlamışdır. Tədqiqatın nəticələrini 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.

Koqnitiv dissonansın subyektiv vəziyyətində diskomfortun yaşanmamasının iki yolu var: birincisi, öz gözləmələrini dəyişmək, yəni reallığa uyğunlaşdırmaq; ikincisi, əvvəlki gözləmələrlə uyğunlaşdıraraq yeni məlumat əldə etməyə cəhd etmək.

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

Bundan əlavə, orqanik dəyişikliklərdən deyil, koqnitiv faktorlardan insanın davranışının determinasiyası və emosional vəziyyətlərin əmələ gəlməsi daha çox diqqət mərkəzindədir.

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

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

Əgər siqnal əvvəlkindən fərqlənmirsə, maraqsız kimi, yox əgər çox güclü fərqlənsə, o zaman təhlükəli, xoşagəlməyən, qıcıqlandırıcı kimi dəyərləndirilir.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Emosiyaların koqnitiv faktorlardan asılılığı baxımından da hansı nəzəriyyələr mövcuddur?

2. Koqnitiv dissonansın subyektiv vəziyyətində diskomfortun yaşanmaması yollarını izah edin
3. Dissonans anlayışı nəyi ifadə edir?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Виллюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. М.: 1984, 288 с.
2. Практикум по психологии состояний /Под ред. А.О. Прохорова.-СПб., 2004, 480 с.
3. Найссер У. Познание и реальность. Смысл и принципы когнитивной психологии. М., 1981

2.9. Emosiyaların koqnitiv nəzəriyyələri.

S.Şexterin “emosiyaların koqnitiv-fizioloji nəzəriyyəsi”

“Periferik nəzəriyyə” təsdiq edirdi ki, müəyyən emosianın yaranması üçün orqanizmin xüsusi vəziyyəti əsasdır. Buna əks mövqedə duranlar isə emosianın determinantlarını intellektual və ya idraki sahədə axtaranlar idilər. Psixologiyada XIX əsrin 20-ci illərində alman filosofu və pedaqoqu *İohann Fridrix Gerbartın* ideyalarından istifadə olunurdu. Gerbart inkişafın ilkin mərhələlərində istənilən emosianı təsəvvür edir və onların dinamik vəziyyətinin (ləngimə və tezlik-sürətli) nisbətinin yaşanılməsi kimi nəzərdən keçirirdi. Müqayisənin nəticəsi olaraq bu yaşantılar konfliktli xarakter daşıya bilər: məsələn, rəhmətə getmiş atanın surəti, xatirələrdə yaşayan atanın surəti ilə müqayisədə dərin kədər hissi doğurur. Öz növbəsində qeyri-iradi olaraq bu emosional vəziyyət reflektor şəkildə kədər və qəmi xarakterizə edən göz yaşları və digər orqanik dəyişikliklərə səbəb olur.

Belə bir təsvir Ceyms və Langeni qane etməsə də, tədqiqatçıların böyük bir qismi buna əsaslanırdılar. Hətta Ceymsin tələbəsi *Con Dyui Darvinin* emosianın vərdiş adlanan ideyasına əsaslanaraq (birinci prinsip) adaptasiya mexanizmi terminlərində emosianın rolunu təsvir edir. Con Dyui qeyd edir ki, emosiya xüsusən hərəkəti stereotipin pozulması zamanı, yəni real şəraitdə hərəkət planı ilə onun həyata keçirilməsi arasında uyğunluğun olmaması zamanı meydana gəlir. Beləliklə, Dyuiyə görə, fərd tərəfindən gözlənilən, lakin nəzərdə tutulduğundan əvvəl baş verən hiss – sevinçdir.

Dyuinin digər müasiri *Ayronz* bu ideyanı bütövlükdə adaptasiya üzərinə şamil edib, haqlı olaraq qeyd edir ki, emosiyalar insanın özünə və digər insanlara, hətta ümumilikdə götürəndə bütün 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 şəklində istifadə olunmuş və bu daha sonra *Dyui* tərəfindən emosiyanın konflikt nəzəriyyəsinin bünövrəsinə qoyulmuşdur (*Angier, Howard*).

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

Nailiyyət motivasiyası nəzəriyyəsinin yaradıcıları *Mak-Klelland* və *Atkinson* hesab edirlər ki, stimulun təsiri nəticəsində ilk (endogen) emosiyanın yaranmasından sonra aktuallıq və gözləmələr arasında uyğunsuzluq emosiyaların determinantları olur. Çünki azdərəcəli uyğunsuzluq müsbət emosiya yaratsa da, yüksəkdərəcəli uyğunsuzluq mənfi emosiya ya səbəb olur (*McClelland*).

Bu nəzəriyyə emosiyanın psixoloji anlamının açılmasına çox az kömək edə bilər. Konkret emosional hadisələrin determinasiyasını başa salmır, çünki olduqca ümumi xarakter daşıyır. Hər bir psixi proses pragmatik (hadisələrin zahirə əlaqə və ardıcılıq cəhətdən təsviri) qeyri-aydınlığı ilə səciyyələnir, 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, emosiyanın 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 emosiyanın obyektinin qiymətləndirilməsi nisbətində fərdin inamı yaranan emosional hadisə üçün son dərəcədə böyük əhəmiyyətə malikdir (*Reisenzein, Schönplug*).

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

Təsəvvürlərini empirik yoxlanıla bilən fərziyyələr əsasında quran *Stenli Şexterin və Riçard Lazarusun* (Schachter, Singer, Lazarus) emosiyanın müasir koqnitiv nəzəriyyəsinin yaradılmasında böyük rolu olmuşdur. Koqnitiv psixologiyanın inkişafı nəticəsində formalaşan bu nəzəriyyə emosiyaların yaranmasında əsas mexanizmlərin koqnitiv proseslər olması fikrini əks etdirir. Nəzəriyyə S.Şexter (Schachter, Singer) və onun kolleqaları tərəfindən emosiyaların koqnitiv nəzəriyyəsi çərçivəsində işlənib hazırlanmışdır. Nəzəriyyədə göstərilir ki, orqanizmin fəaliyyətinin yüksəlməsini şərtləndirən visseral reaksiyalar emosional vəziyyətin yaranması üçün vacib olmasına baxmayaraq, ancaq siqnallarda və modalıqda yox, emosional reaksiyanın intensivliyinin müəyyən edilməsində də kifayət qədər deyil. Bu nəzəriyyəyə müvafiq olaraq, hər hansı bir hadisə və ya situasiya həyəcan (ehtiras) yaradır, bu da insanda situasiyanın mahiyyətini qiymətləndirmək zərurətini meydana çıxarır. S.Şexterə görə, emosiyaların yaranmasında qavranılan stimullar və onların sayəsində orqanizmdə yaranan fizioloji dəyişikliklər insanın keçmiş təcrübəsinə təsir edir və indiki anda yaranan tələbat və maraqlara əsasən situasiyanı dəyərləndirir. Bu halda visseral reaksiya emosiyanı birbaşa deyil, vasitəli şəkildə çağırır. Bu nəzər-nöqtəsinə əsasən, emosiyaların yaranması baş vermiş situasiyanın (fenomenə istinad etmə ifadəsi zamanı) qiymət dəyişikliklərinin təyin olunmuş şifahi təlimatı və emosiogen informasiyası ilə şərtlənə bilər.

Yuxarıda da qeyd edildiyi kimi, Şexter məşhur eksperimentlərindən birində, "Ceyms-Lange nəzəriyyəsi"ni yoxlamağa çalışmışdır. O, bu eksperimentə passiv iştirakçıda emosiyanın yaradılması modelindən imtina etmək hökmü ilə başlamışdır. Onun fikrinə görə, bədənımızdə baş verən proseslər bizim anlamağımızın və izahımızın obyektidir. Şexter və onun kolleqası Ceferson Singer eksperimentlərini buna əsaslanaraq

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).

Eksperiment zamanı bu komponentləri müstəqil dəyişən kimi manipulyasiya etmək olarmı? Şexter və Singer – “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) partnyorun eksperiment gedişində emosional vəziyyəti.

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). Festin-gerin şagirdi olan Şexter insanların həyəcanının həmin situasiyada digər insanın həyəcanı ilə müqayisə etməklə bu tədqiqatları özünün daxili gərginliyini aydınlaşdırmaq istəyi kimi başa salırdı.

Kennon və Maranonun (Cannon, Maranon) daha əvvəlki tədqiqatları kimi bu tədqiqat da Şexteri və Singeri emosiyanın yaradılmasında həlledici rolun idraki komponentə məxsus olduğu fikrinə gətirdi. Bu isə o deməkdir ki, fizioloji oyanma özlüyündə tam emosiyanı yarada bilməz. Maranonun eksperimentinin gedişində 210 iştirakçıya adrenalin inyeksiyası vurulur. İnyeksiya alanlar sonradan öz vəziyyətlərini təsvir edir: onlardan 71%-i yalnız hiss etdikləri fizioloji simptomları diqqətə çatdırırlar (məsələn, “ürəyim daha tez döyündü” kimi), qalanlar isə vəziyyətin “emosiyaya oxşadığını” qeyd edirlər. Ardınca Şexter və Singer Maranonun eksperimentini tamamlamaq fikrinə düşdülər. Onlar oyadıcı inyeksiyadan əlavə, tam emosiyanı hiss etmək üçün iştirakçılara idraki istiqamətlər verdilər. Şexter və Singer tərəfindən 3 (üç) hipoteza irəli sürüldü:

1-ci hipoteza: 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, qəzəb hissi olacaq. Lakin hiss edilmiş sevinc və qəzəbin hər ikisində eyni fizioloji oyanma vəziyyəti baş verəcək.

2-ci hipoteza: Əgər oyanma inyeksiyasını qəbul edən iştirakçılının onun nəticəsi haqqında məlumatları varsa (yəni öz vəziyyətləri haqqında qeyri-emosional aydınlaşmaya malikdirlərsə), bu zaman idraki elementlərin olmasına baxmayaraq, onlarda emosiya yaranmayacaq.

3-cü hipoteza: Əgər iştirakçılara oyadıcı inyeksiya verilməyibsə və yaranmış situasiyada idraki elementlər varsa, belə emosiya 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) inyeksiyası vurulurdu.

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 hallar – yaxın 15-20 dəqiqə ərzində əllərin titrəməsi və uzun yanması, ürək döyüntülərinin arta biləcəyi haqqında dəqiq məlumat verilmirdi;

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

3) üçüncü qrupa isə epinefrin inyeksiyasının nəticəsi haqqında “Ayaqlarınız keyləşəcək, bədəninizin bəzi hissələri göynəyəcək və bir az başınız ağrıyacaq” kimi səhv məlumat verilmirdi:

Qəzəb və ya sevincə (üçüncü müstəqil dəyişən) meyilli idraki elementlər eksperiment aparının köməkçisi tərəfindən xüsusi olaraq tədbiq olunurdu. İnyeksiyadan sonra tədqiq olunanlardan “saproksin” vitamininin qanda tamamilə həll olunması üçün xüsusi otaqda 20 dəqiqə gözləmək xahiş olunurdu. Bu otaqda tədqiq olunanlardan başqa bir iştirakçı da olurdu; bununla yanaşı, eksperiment aparın tədqiq olunanından otaqda

səliqə-sahmanın olmadığı üçün üzr istəyirdi. "Partnyor" bu vaxt ərzində ya eyforiyanı (müəyyən ardıcılıqla kağız kürəcikləri səbətə ataraq basketbol oynayır; kağız təyyarələr uçurur, masa üstündə qüllə düzəldir və s.), ya da son dərəcədə acıqlı olmasını və qəzəbini (bu vəziyyətlər 20 dəqiqə ərzində sorğunu doldurmağı xahiş edən eksperiment aparan tərəfindən səmərəsiz şəkildə modelləşdirilmişdir) nümayiş etdirir. "Partnyor" isə həmin iştirakçının hansı qrupdan olduğunu bilmir.

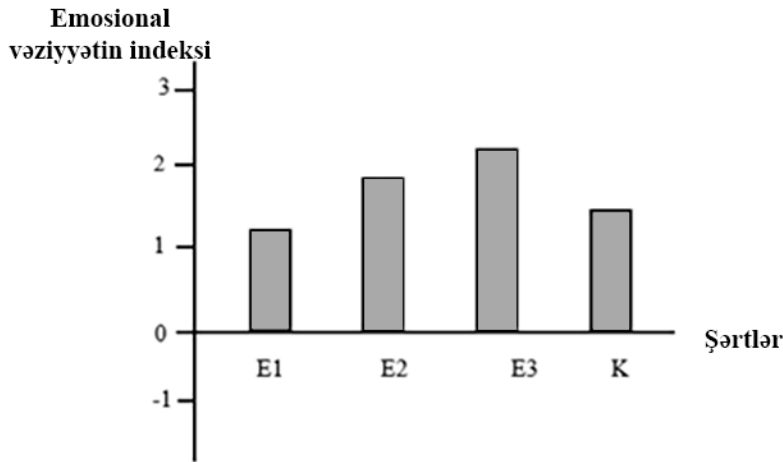
Nəticədə, eksperimentdə iştirak etməyə razılaşan 184 tələbədən hər birində 22-27 iştirakçı olmaqla 7 qrup formalaşır ("qəzəb" vəziyyətində üçüncü qrup eksperimental şəraitdə iştirak etmirdi – dezinformasiya).

İynədən sonra və "partnyorun" gəlişinin gözlənilməsi zamanı tədqiq olunanlardan likert (şadlıq, sevinc) tipli sorğu vərəqini doldurmaları xahiş olunurdu. Bu zaman onlar şəxsi emosional vəziyyətin xüsusiyyətləri və təzahürü dərəcəsi haqqında iki açıq suala cavab verməli idilər. Bu suallara cavab alındıqdan sonra nəbz ölçülürdü. Yalnız bundan sonra onları aldatdıqlarına və eksperimentin artıq keçirildiyinə görə üzr istəyirdilər. Sonra onlardan eksperimentin məqsədi, gedişi haqqında nə düşündükləri, inyeksiya ilə bağlı hiss etdiklərini yeni bir sorğuda qeyd etmələri və fikirlərinin söylənilməsi xahiş olunurdu. Gözləmə müddəti ərzində tədqiq olunan güzgü vasitəsilə müşahidə olunurdu.

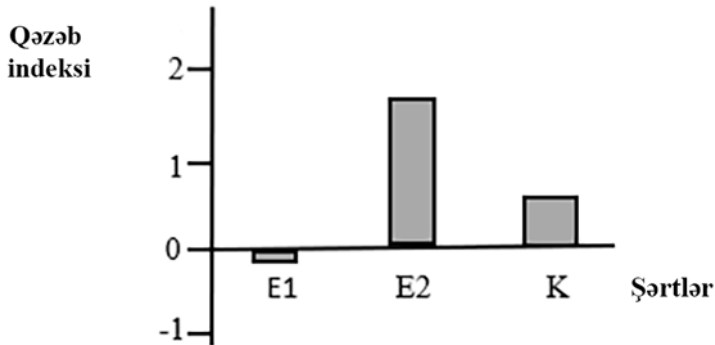
Bu eksperimentin nəticəsi bunları göstərdi: a) yaranan emosiyanın xarakteri oyanmanın vəziyyəti ilə yox, təhrikedici situasiyanın xarakteri ilə əhəmiyyətli dərəcədə bağlıdır; b) eyforiya vəziyyətindəki ən böyük fərqlər məlumatlı və məlumatsız iştirakçılar arasında olur. Məlumatsız şəraitin olmadığı qəzəb 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-Lange nəzəriyyəsi"nə görə isə məhz belə olmalı idi).

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



Şəkil 2.9.1. Şexter-Singer eksperimenti (emosional vəziyyətin indeksi)



Şəkil 2.9.2. Şexter-Singer eksperimenti (qəzəb indeksi)

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

Öz növbəsində, *Stuart Valinz* öz eksperimentində “Pleyboy” jurnalından seçilmiş 10 qadın şəklini kişi iştirakçılarına göstərir və bu şəkillərdən ən gözəl hesab etdikləri üçün seçməyi xahiş edirdi. Bu iştirakçıların sinələrinə səs gücləndiricilərinə qoşulan xüsusi manjet bərkidilirdi. Bu ona görə edilirdi ki, bunun vasitəsilə iştirakçılar öz ürək döyüntülərini eşitsinlər. Ürəyin tez döyünməsi (və ya dəyişikliyin olmaması)

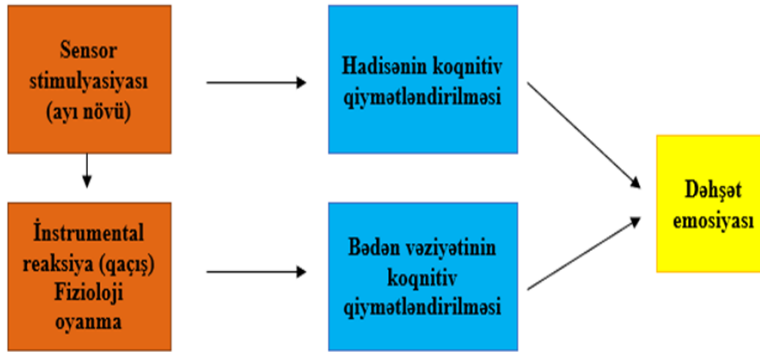
eksperiment aparan tərəfindən yalan əks-əlaqə vasitəsilə idarə olunan müstəqil dəyişən idi. Nəticədə, praktik olaraq ürəyin döyüntüsü dəyişdiyi zamanda bütün iştirakçılar eyni üç şəkli seçmişdilər. Baxmayaraq ki, onlardan hər biri bu səslərə “heç fikir verməmişəm” deyər cavab vermişdi (Valins). Ürək döyüntülərinin eksperimentator tərəfindən iradi olaraq idarə olunmasını bildikdən sonra belə iştirakçılar öz seçimlərini dəyişmədilər (Valins).

Bu eksperimentdə şəkillərə baxışın vaxtını əhəmiyyətli dərəcədə azaltmaqla (5 saniyəyə qədər) təkrar olunması ekspres (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.

Darıxmanın yaşanılmasının koqnitiv determinasiyası üzrə *London* və *Monello* tərəfindən 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 vaxtı səhv göstərən saatin (bununla belə iştirakçılardan fizioloji dəyişiklikləri qeyd etmək bəhanəsi ilə qol saatlarını yığirdılar) köməyi ilə iştirakçıların bir hissəsinə tapşırığın yerinə yetirmə müddətini 10 dəqiqə, digərlərinə isə 30 dəqiqə kimi müəyyənləşdirilirdi. Eksperiment aparan 20 dəqiqədən sonra qayıdır və iştirakçılardan tapşırığı yerinə yetirmənin son həddini qeyd etməyi və bununla yanaşı, bir neçə suala cavab verməyi xahiş edirdi. Suallar 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 yavaş”dan=0 “çox tez”ə =10 qədər). Axırncı suala “10 dəqiqə”lik iştirakçılar 3,88 orta göstəricisini yığirdılar, “30 dəqiqə”lik iştirakçılar isə 8,97 orta göstəricisini yığirdılar. “10 dəqiqə”lik şərtə marağın orta göstəricisi – 1,56, “30 dəqiqə”likdə 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 2.9.3. Şexter nəzəriyyəsinə əsasən emosiyanın yaranması sxemi

Emosiyaların koqnitiv nəzəriyyəsinin xeyrinə olan belə bir fakt var—adrenalinin başlanması ilə yaradılan visseral reaksiyalar eksperimentin şəraitindən və təlimatın xarakterindən asılı idi: birində qəzəb reaksiyası yaradır, digərində qorxu, o birində isə sevinc və s. Bundan başqa, emosional yaşantının xarakteri və intensivliyinin ətrafdakı onu yaşayan insanlardan da asılı olduğu sübut olunub. Şexterin fikrincə, emosional vəziyyət iki komponentin qarşılıqlı təsiridir. Bu isə emosional vəziyyətin insandan-insana sirayət edə bilməsini və bu insanların ətrafdakılarla şəxsi münasibətindən asılılığını (məsələn, mənim paxıllığımı çəkən şəxs mənim sevinc hissimə şərik olub, o şəkildə yaşaya bilməz) göstərir.

Belə ki, bütün hallarda Şexterin hipotezinin yoxlanılması onu təsdiqləmir. Məsələn, emosional vəziyyətin neytral faktorlara əsasən səbəblərini sadalayarkən heç də bütün hallarda o, təəssüratın intensivliyinin azalmasına gətirib çıxarmırdı. Bu eksperimentlərin mənfi tərəfi ondadır ki, şəxsiyyətin aldığı üzdə görünən yüksək həyəcan, eyni zamanda stres vəziyyətində də özünü göstərməlidir. Sözügedən metod klinikada da işlənilməmişdi. X.Levental və A.Tomarken göstərirlər ki, qeyd edilmiş fenomen ancaq yeni şərtlərdə və neqativ effektin orta səviyyəsində əmələ gəlir.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Emosiyaların koqnitiv nəzəriyyəsinin əsasını nə təşkil edir?

2. Stenli Şexterin emosiyanın hansı nəzəriyyəsinin yaradılmasında böyük rolu olmuşdur?
3. Şexterin emosiyaların koqnitiv nəzəriyyəsi ilə bağlı apardığı eksperimenti təhlil edin.
4. Şexter emosiyaların yaranmasında hansı əsas komponentləri göstərirdi?
5. Eksperiment zamanı bu komponentləri müstəqil dəyişən kimi manipulyasiya etmək olarmı?
6. Şexter və Singer tərəfindən irəli sürülən hipotezaları təhlil edin.
7. Şexter nəzəriyyəsinə əsasən emosiyanın yaranması sxemini izah edin

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Вундт В. Основания физиологической психологии. М., 1980
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Москва, 2013
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1946 (переиздание-СПб.: Питер, 1999).
4. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М.,1981
5. Mandler O. Mind and emotions. New York, John Wiley, 1975
6. Cantril H., Hunt W. Emotional effects produced by the injection of adrenalin//Am. J. Psychol. – 1932. V. 44. -P. 330

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

S.Şexterin fikirlərinin ardınca bir çox elmi tədqiqatlar, o cümlədən Maqda Blondau Arnold və Riçard Lazarusun konsepsiyası gəlir.

M.Arnolda görə, idrak determinantı kimi obyektin intuiativ qiymətləndirilməsi önəmlidir. 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. Böyük təhlükə ilə üzləşdikdə, qaçmaq lazım gəldiyini anladığı an insan intuitiv olaraq belə nəticəyə gəlir.



Maqda Blondau Arnold (Magda Barta-Blondau; 22 dekabr 1903, Moravska-Trşebova, Çexiya – 2 oktyabr 2002, Tuson, Arizona, ABŞ) avstraliyalı psixoloq. 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.

Fəaliyyət göstərmə 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, idrak prosesinə daha çox qəzəb, ikrah hissi təsir edir).

Arzu olunan məqsədlərə çatmaq, xeyrin, zərərin, asanlıqlının və çətinliyinin qiymətləndirilməsi əsasında emosiyaların təsnifatını yaratmağa cəhdin olduğu sələf işlərdən biri məhz *Maqda Arnolda* məxsusdur. Arnold “impulsiv” və “mübarizə” emosiyalarını emosiyanın ənənəvi olan müsbət və mənfi bölgüsünə əlavə etmişdi.

Cədvələ baxanda Arnold üçün müsbət və mənfi emosiyaların bölgüsünün ənənəvi olmadığı nəzərə çarpır. Çünki əsas kriteriya obyektin özünün qiymətləndirilməsi deyil, məhz obyektə uzaqlaşma və ya ona yaxınlaşma hərəkətinə tendensiyasıdır. 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 emosiyanın yaranması ehtimalını inkar edir.

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

Cədvəl 2.10.1

Maqda Arnolda görə, emosiyanın klassifikasiyası (1960)

<i>İmpulsiv emosiyalar</i>				
	Obyektə münasibətdə emosiya (əvvəlki və ya olmayan)	Olmayan obyektə qarşı emosiya	Əldə olan obyektə qarşı emosiya	Emosiyanın növü (istiqamətə görə)
Lazım olan obyekt (xeyirli)	Sevgi, məhəbbət	İstək, arzu	Həzz, sevinc	Müsbət
Lazım olmayan obyekt (zərərli)	Ədavət, antipatiya	Nifrət, ikrah	Kədər, qəm	Mənfi
<i>Mübarizə emosiyası</i>				
	Obyektin əldə olunması və ya ondan qaçışda çətinlik səviyyəsi	Olmayan obyektə qarşı emosiya	Əldə olan obyektə qarşı emosiya	Emosiyanın növü (istiqamətə görə)
Lazım olan obyekt (xeyirli)	Əgər əldə olunan kimi qavranılırsa	Ümid		Müsbət
	Əldə olunmayan kimi qavranılırsa	Ümitsizlik		Mənfi
Lazım olmayan obyekt (zərərli)	Mümkün olan kimi qavranılırsa	Mərdlik, cəsarətlilik	Qəzəb (məyusluq)	Müsbət
	Mümkün olmayan kimi qavranılırsa	Qorxu, dəhşət	Məyusluq	Mənfi

R.Lazarusun konsepsiyasında iki əsas müddəə nəzərə çarpır:

1. Hər emosional reaksiyanın onun mahiyyətindən asılı olmaya-raq dərkətmə 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 hissetmə, idrak proseslərinin köməyi ilə edilən siq-nal vasitəsilə xəbər verilir. Affektiv reaksiyaların mahiyyətinə görə R.La-zarus bu konsepsiyanı nəzərdən keçirmişdir. Belə ki, onun üçün emosi-yalar birincidən sonuncuya qədər nəzərdən keçirilərək 3 simptom qrup-laşmaya malikdir–subyektiv həyəcan, fizioloji yanaşma və motor reaksi-yalar. Əgər hər hansı stimül təhlükəli qiymətləndirilsə, o saat təhlükə-nin aradan qaldırılması prosesinə qarşı fəaliyyət aparılır. Təhlükənin ol-ması isə onun kənar edilməsi ilə əlaqədar emosional reaksiyaların müxtəlif simptomlarında əks olunur. Beləliklə, emosiyaların yaranma sxemi aşağıdakı kimidir: Qavrayış– ilkin qiymətləndirmə – yaranmış ak-tivlik (qiymətləndirilən situasiyada fəaliyyətin şəxsi əhəmiyyəti); ikinci qiymətləndirmə–fəaliyyət tendensiyası–emosiyaların yüksək yaranışın-dan (həyəcanlandırma) fizioloji yanaşmada və fizioloji reaksiya tenden-siyasında əmələ gəlməsi kimi özünü göstərməsi.

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



Riçard Lazarus (3 mart 1922, Nyu-York, ABŞ – 24 no-yabr 2002, Uolnat-Krik, Kaliforniya, ABŞ) – Amerika psixoloqu. Lazarus 50-ci illərin sonlarında emosiya və stresin öyrənilməsi ilə bağlı eksperimental tədqiqatlar aparmışdır. 1966-cı ildə R.La-zarus özünün məşhur “Psixoloji stress və onunla mübarizə yolla-rı” (*“Psychological Stress and Coping Process”*) kitabını nəşr etdi-rir. Emosional vəziyyətlərin araşdırılmasında geniş istifadə olu-nan bir sıra şkala və anketlərin (o cümlədən Lazarus nüsxə testi) müəllifidir.

Burada hər hansı bir hadisə müxtəlif insanlarda müxtəlif qiymət-ləndirməyə və ya emosional reaksiyaya səbəb olur.

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

Lazarus ilk olaraq stresin yaranmasında psixoloji proseslərin, yə-ni 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 başlayanlardan oldu. Lazarusun eksperimentində stres doğurucu fakt kimi Avstraliyada yaşayan aborijen tayfalarının birində kişi cinsiyyət orqanları üzərində kobud ritual-cərrahiyyə əməliyyatı haqqında sənədli film istifadə olunmuşdu.

Bu hadisə zamanı ritual əməliyyatlarının təsviri, dərinin elektrokeçiriciliyi əsasında ölçülən avtonom sinir sisteminin yüksək fəallığı və davranışda stresin əlamətləri ilə müşahidə olunurdu. Stres reaksiyasının təhlükəli situasiya kimi dəyərləndirilməsindən yola çıxan Lazarus fərz etdi ki, stres reaksiyasını dəyən zərərin qiymətləndirilməsi dərəcəsinin əsasını dəyişdirərək aradan qaldırmaq və ya azaltmaq olar. Bu fərziyyəni yoxlamaq üçün eyni filmdə üç fərqli səs müşayiəti –hər izləmədə çəkilən hadisənin yeni bir səsle şərhindən istifadə edilirdi.

Hadisənin zərərli aspektlərini qeyd etdiyinə görə birinci səs müşayiəti – travmatik, ikinci – inkaredici (hadisədən dəyə biləcək hər hansı zərəri inkar edirdi), üçüncü isə ədalətli rəvayət (“intellektualizasiya”) xarakteri daşıyırdı. Sonradan bu filmin səssiz və səsli variantlarının əmələ gətirdiyi təhlükə dərəcəsi və stresin fiziki indikatorları müqayisə olunurdu. Travmatik səsli müşayiət səssiz filmə nisbətən stres reaksiyalarının təzahürlərini əhəmiyyətli dərəcədə yüksəltdi. Digər iki müşayiət – “inkar” və “intellektualizasiya” – stres reaksiyasını səssiz filmə nisbətən əhəmiyyətli dərəcədə aşağı saldığı müəyyənləşdirildi.

Kontrol olaraq taxta emalı zavodunda baş verən bədbəxt hadisə haqqında filmdən istifadə olunurdu: operatorlardan birinin barmaqları mişar ilə zədələnir; digərinin barmaqları dairəvi mişar ilə kəsilir; dairəvi mişarın yanında duran insan mişardan düşən taxtanın zərbəsindən həyatını itirir Bu, təhlükəsizlik texnikası üzrə film idi və son ikinci hadisə təqdim edilmişdi.

Bədbəxt hadisələrin izlənməsi 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 hazırlanmışdı. İnkaredici müşayiət mətninin dinlənilməsi zamanı göstərilənlərin mümkünsüzlüyü qeyd olunurdu, ikinci variantda isə müşahidə olunanları, məsələn, ustanın işçilərə təhlükəsizlik prinsipinin nə dərəcədə aydın və inandırıcı başa salmasına diqqət yetirilməsi xahiş edilirdi. Kontrol şəraitdə qısa şəkildə taxta emalı zavodunda baş verən bədbəxt hadisələrin göstərilməsi haqqında söylənilirdi.

Bundan əvvəlki filmlərdə olduğu kimi, burada da nəbzın tezliyi və dərinin elektrokeçiriciliyi vasitəsilə, mətnlərin filmə qarşı stres reaksiyasını əhəmiyyətli dərəcədə aşağı saldığı öyrənildi. Bütün bunlar Lazarusa imkan verir ki, stresin yaranması əsasında qiymətləndirmənin intellektual prosesinin durması nəticəsini çıxartsın. Sonrakı işlərində Lazarus yenidən qiymətləndirmənin iki prinsipial fərqli növ və ya mərhələsindən danışır və model bir qədər də mürəkkəbləşdirir. Lazarusa görə, stimulun fərdin müvəffəqiyyətinə nə dərəcədə "toxunması" (müsbət və ya mənfi mənada), "dünya xəritəsi" və fərdin münasibət sistemi daxil olmaqla ilkin qiymətləndirmə aparılır. İlkin qiymətləndirmənin əsas komponentinə aiddir:

- 1) məqsədin relevantlığı;
- 2) məqsədin konqruyentliyi və ya qeyri-konqruyentliyi;
- 3) məni daxiletmə tipi.

Lazarusun fikrincə, fərdin özü üçün stimula münasibətdə real və ya təsəvvür edilən hərəkətlərin edilməsinin mümkünlüyü ikinci qiymətləndirməyə daxildir. Yəni fərd qorxulu stimulun təhlükəsini nə dərəcədə aşağı endirə bilər. İkinci qiymətləndirmənin əsas komponenti:

- 1) inam-inamsızlıq;
- 2) qalibgəlmə 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 konqruyentliyi və ya qeyri-konqruyentliyi 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, konqruyentlikdən, əgər kömək yoxdursa, onda qeyri-konqruyentlikdən danışılır. Məni daxiletmə 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 halda isə qürur hissi yaranır. Mənəvi dəyərlərə qarşı səthi münasibət zamanı–günah hissi, böyük təhlükəsizlik və sağlq zamanı isə – xoşbəxtlik hissi yaranır.

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

Qalibgəlmə potensialı fərdin stimulyasiya ilə qarşılıqlı əlaqəsini nə dərəcədə tənzim etmək qabiliyyətinin olmasının göstəricisidir. Bu zaman söhbət real tənzim etmə və qalibgəlmədən yox, yalnız belə tənzim etmə zamanı fərdin özünün perspektivlərinin qiymətləndirilməsindən gedir. Ezop-Lafonten-Krlovun məşhur “Tülkü və üzüm” allegorik hekayəsi-təmsili bu komponentin çox gözəl inikasıdır. Tülkü üzümü əldə etmək cəhdinin qeyri-real olduğunu başa düşən kimi üzümü yenidən qiymətləndirir və onun hələ kal olduğu nəticəsinə gəlir. Gələcəyə ümid insan həyatını stimulyasiya ilə əlaqəli, nə dərəcədə yaxşılaşdırma və ya korlaya bilməsinə doğru aparır. Ovçu ayını uzun müddət ərzində axtarmağa, gözləməyə və onunla qarşılaşmağa hazırdır. Çünki əvvəlcədən nə etdiyini bilir.

Lazarus daha sonrakı işlərində öz 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 xüsusi emosiyaların izahını ümumi qanunauyğunluğa əsasən ayrılıqda verməlidir.

Lazarus üçün “koqnitiv-motivasion münasibətlər” nəzəriyyəsinin adındakı “münasibətlər” sözü 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 münas-

sibətlər tipinin “nüvə”sini təmsil edir. “Motivasion” – emosiyalar əldə olunanın mümkünlüyünə reaksiya verir – həyatı məqsədlərin əlçatmazlığı fərdin hər hansı keyfiyyətini və ya iyerarxik məqsədlər növündə disposizion dəyişəni ifadə edir. Lakin fərdin ətraf mühitinin tələbləri və imkanlarından çıxış etməsi emosiyanın bu hissəsini “interaktiv” edir. Bununla yanaşı, Lazarusun emosional hadisələrin qeyri-emosional hadisələrdən ayrılmasının fizioloji meyarlarının axtarışı uğurla nəticələnmədi.

İqor Vasilyev Riçard Lazarus konsepsiyasının detallar üzrə tənqidi təhlilini vermişdir. O, bu konsepsiyayı bütövlükdə qiymətləndirərək emosional sferaya davranış və fəaliyyətdə bir sıra iradlar tutmuşdur. İ.A.Vasilyev Lazarusun konsepsiyasını aşağıdakı detalları ilə tənqid edir:

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

Koqnitiv və ya daha dəqiq desək, koqnitiv-interaktiv nəzəriyyə (Şexter-Lazarus), öz növbəsində yüksək proqnozlaşdırma qabiliyyəti və

effektivliyin geniş diapazonu ilə seçilir. Bu nəzəriyyə asan şəkildə yoxlanıla və asanlıqla formalaşdırıla bilməz. Lakin emosiya psixologiyası ilə məşğul olan müasir psixoloqların böyük əksəriyyəti üçün bu nəzəriyyə daha səmərəli oldu.

Müəyyən qədər *Everil* (Averill) və *Vaynerin* (Weiner) ideyalarında göstəriləndiyi kimi koqnitiv nəzəriyyə emosiyaların psixologiyasında və sosial psixologiyanın integrasiyasında böyük rol oynamışdır. Ceyms Everil Lazarusun birbaşa köməkçisi və şagirdi olmaqla müəlliminin “interaktiv” ideyasını davam etdirmişdir.

Everilə görə, xarici təsirin interpretasiyası orqanizmin vəziyyəti kimi fərd tərəfindən həmin anda onun üçün aktual olan sosial norma və rollar əsasında qurulur. Ona görə də emosiya 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.

Rasional davranışın qəbul olunmuş sosial normalarının pozulması ekspressiyaya daxil edilmiş rol davranışının fərqli keyfiyyətlərindən biridir. Məsələn, hadisələrin normal gedişində kiməsə zərər vurmaq haqqında fikir bildirmək sosial cəhətdən qəbul edilməzdir. Lakin belə qadağa qəzəb halında olan zaman asanlıqla aradan qaldırılır. Everil hesab edir ki, məhz bu səbəbdən güclü emosiya ehtiras kimi yaşanılır, sosial rol kimi yox. Çünki hər bir cəmiyyətdə mənfi (bəzən isə müsbət) emosiya-rın 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 fikrincə, həmin mexanizm və bəhanələr müsbət emosiya zamanı yarana bilər.

Vaynerin “atribusiya nəzəriyyəsi”ndə emosiyanın dəyişməsində əsas rol və fərd tərəfindən həmin təsirin zərərli və ya xeyirli olması səbəbləri kauzal atribusiya aid edilir: bu atribusiya emosiyanı dəyişdirir və onun yenidən qiymətləndirilməsinə gətirib çıxara bilər. Tədqiqatlarının birində Vayner təcrübə iştirakçılarından xoş və xoşagəlməz hadisələrin səbəblərini yada salmağı xahiş edir. Mənfi hadisələri yada salmaqla (onların fikirləşdiyi kimi, iştirakçılar özlərinin günahı səbəbindən baş verən) 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; əgər digər insanlara aid edilirsə (xarici atribusiya) – qəzəb, nifrət və ya digər neqativ emosiyalar yaranır. Bu, əldə olunan uğurun və ya uğursuzluğun səbəblərinin interpretasiyası zamanı olduqca vacib rol oynayır. Emosiyaların koqnitiv nəzəriyyəsini daha gec öyrənən tədqiqatçılar diqqətlərini məqsədyönlü 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 daxilolma funksiyasıdır. Xüsusən Ortoni, Klour və Entoni Kollinz emosiyaları insanın dərk etdiyi hadisələri strukturlaşdıran koqnitiv sistemin (norma və qaydalardan ibarət olan) nəticəsi kimi nəzərdən keçirirlər.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Maqda Arnolda görə, emosiyanın klassifikasiyasını izah edin
2. R.Lazarusun konsepsiyasında hansı əsas müddəalar göstərilir?
3. R.Lazarusun əsas anlayışını nə təşkil edir?
4. Lazarusun təyin etdiyi emosiyaların yaranma sxemini izah edin
5. Lazarusa görə qiymətləndirmənin ilkin və ikinci əsas hansı əsas komponentləri var?
6. İ.A.Vasilyev Lazarusun konsepsiyasını hansı detalları ilə tənqid edirdi?
7. R.Lazarusa görə emosiyalar hansı əsas simptom qruplaşmaya malikdir?
8. R.Lazarus idrak nəzəriyyəsində hansı prosesin təhlilində diqqət yetirməyin vacib olduğunu qeyd edir?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004, 51s.
2. Şəfiyeva E.İ. Klinik psixologiya. Dərs vəsaiti. Bakı, BDU, 2002 80 s., 5,5 ç.v.
3. Erginsoy D., Duygusal Zeka ve Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Erzurum, 2002, 168 s.
4. Бергфельд А.Ю. Когнитивные стратегии описания сущности эмоций // Ананьевские чтения-99. СПб., 1999
5. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. МГУ, 1987
6. Овсяннико-Куликовский, Д.Н. Психология мысли и чувства. URSS. 2019
7. Mandler O. Mind and emotions. New York, John Wiley, 1975

2.11. Funksional nəzəriyyələr

Vundt və Dyuinin ardınca XX əsrin əvvəllərində Eduard Klapared və Feliks Kryugerin emosional hadisələrin başa düşülməsində başlıca işi determinasiya mexanizmindən təzahür mexanizminə və ya emosiyanın funksiyasına keçidi nəzərə çatdırmaqdır. Lakin bəzi psixoloqlar (Roseman, Scherer) əsaslı şəkildə Darvini funksional nəzəriyyənin banisi hesab edirlər.

F. Kryugerin emosiyaların “kompleks” nəzəriyyəsi

Kryuger psixi həyatın vahidlik prinsipini hələ geştalt psixoloqların empirik və nəzəri işlərinin yaranmasından əvvəl formalaşdırır. Kornelius tərəfindən emosiya sahəsinə aid edilən və Avstriyanın psixologiya məktəbinin yeritdiyi “geştalt –keyfiyyət” termininə əsaslanaraq Kryuger daha geniş bir məfhumu – “kompleks-keyfiyyət” terminini yaradır (Komplex-qualitat) .

Kryugerə görə, emosional hadisə daimi təcrübə axınında digər hadisələrdən fərqlənən (affekt və oyanma, gərginlik kimi digər emosional hadisələr) vahid psixi həyatda yaşanan keyfiyyətlərdir. Emosional hadisənin üç əsas xüsusiyyəti ayırd edilir:

- 1) universallıq (emosional hadisənin psixi həyata daimi daxil olması);
- 2) keyfiyyətli varlılıq;
- 3) dəyişkənlik və labillik.

Təəssüf ki, Kryugerin işlərində emosional hadisənin introspektiv “təsviri” psixologiyada fəlsəfi ənənələri təmiz fenomenoloji halda nəzərdən keçirmək nəinki uzaqlaşdırmadı, hətta bu ənənələri möhkəmləndirdi. Bu isə müasir emosiya psixologiyasında onun ideyalarının dəyərini itirdi.

Emosiyanın başa düşülməsində funksional yanaşma fizioloq və psixofizioloqlar tərəfindən (1930–1940-cı illərdə elektroensofolografiya və xüsusən beyin qabığının və qabıqaltı strukturun əlaqəsində retikulyar sistemin rolunun kəşfinin açdığı perspektivlərlə maraqlananlar) gözlənilməz dəstək aldı (Moruzzi, Magoun). Lakin bundan sonra da Ceyms-Lange tərəfindən qeyd olunan orqanik dəyişikliklər emosiyanın öyrənilməsində öz mənasını saxladı.

Emosiyanın aktivasion (fəallaşdırıcı) nəzəriyyəsi

1920-ci illərdə emosiyanın təbiəti haqqında diskussiyalar əksər psixoloq və fizioloqları emosiyaların təsvirində energetik və fonlu proseslərin kontekstinə gətirib çıxarır (Bentley, Dunlap, Prince). Bununla emosional hadisələrin həyat fəaliyyəti prosesində ayrıca mövqeyə malik olması statusu sual altında qalırdı. Əgər ənənəvi fəlsəfi triadada – dərkətmə, iradə və hiss – ardıcılıq dəyişdirilsə, bu, prinsipial olaraq sxemi dəyişdirməyəcək. Lakin bu hadisələrdən imtina edib, onların ardıcıl deyil, eyni anda keçməsi iddia edilsə (yəni insan fikirləşərək eyni anda hərəkət edir və etdiyini hiss edir), o zaman bu sxem öz dəyərini itirmiş olur. Bu isə o deməkdir ki, psixologiyada iradə hadisəsi və emosional hadisə – heç biri özülüyündə mövcud deyil. Artıq XX əsrin ortalarında psixologiya elmi bunu müəyyənləşdirmişdir.

Emosional hadisələrin psixi hadisələrin xüsusi keyfiyyət sinfi kimi inkar edilməsində ən radikal mövqe Elizabet Daffiyə məxsusdur. O iddia edirdi ki, “mövcud olan ən güclü emosiyaların təsviri belə davranışın ümumilikdə təsvirindən fərqlənir.

Orqanizm enerji səviyyəsindəki dəyişikliklərə və kontinuumda baş verən şüurun vəziyyətinə qismən cavab verir. Bu kontinuumda “qeyri-emosional” enerji səviyyəsinin gözlənilmədən “emosional” enerji səviyyəsinə keçməsinin nöqtəsi olmadığı kimi “qeyri-emosional” pozulma səviyyəsinin gözlənilmədən “emosional” pozulma səviyyəsinə keçməsinin, həmçinin “qeyri-emosional” şüur vəziyyətinin gözlənilmədən “emosional” vəziyyətə keçməsinin də nöqtəsi yoxdur” (95, s. 138).

Onun fikrincə, insan ya “situasiyaya təslim olur”, ya da situasiyanın mənasından asılı olaraq (cəlbədicə və ya təhlükəli) “ondan qaçır”.

Con Daffinin fikrincə, bütün qeyd olunan emosional xarakteristikalar üç dəyişənlə birləşdirilir:

- 1) davranışın energetik mərhələsi;
- 2) davranışın məqsədəyönlülük dərəcəsi;
- 3) situasiyada qarşılıqlı əlaqə reaksiyasının təbiəti (95.s.139).

Adətən “emosional” davranışa aid edilən davranışın digər formaları da bu dəyişənlər üzərində fərqlənir. Buradan radikal nəticə kimi emosiyaların reallıqda ayrıca və spesifik hadisə şəklində mövcud olma-

ması çıxarılır. Yalnız emosiyaları hadisələrin ayrıca qrupuna aid edən fəlsəfi ənənəyə sadıqlıq var.

Psixoloqların çoxu müxtəlif emosional hadisələrin fenomenoloji mövcudluğu və vacibliyi nöqteyi-nəzərindən Daffinin bu fikrini tənqid etdilər. Lakin onun arqumentləri çox inandırıcıdır və emosiyanın nəzəri öyrənilməsinə qarşı atılan bu çağırış ciddi, məsuliyyətlə qarşılanmalıdır. Həmçinin qeyd edilir ki, digər psixoloqlar da vaxtaşırı psixoloji cəmiyyəti belə tipli məsələlər qarşısında qoyurdular (Bentley, Mandler).

Təəssüf ki, əsərlərini emosiyanın nəzəri təhlilinə həsr edən V.Vil-yunas Daffinin çağırışını qəbul etməyərək, “emosional nəzəriyyənin” sərhədlərini müzakirə etməkdən “həmişəlik” imtina edir. O, emosional hadisələrin daxil olduğu psixi proseslərin əksinə və “panemosional prinsipin” tənziminə (Vıqotski və ya Rubinşteynə görə, “affekt və intellektin eyniliyi” və ya Kryugerə görə, emosional hadisələrin “universallıq” anlayışı nəyə uyğundur) daimi bağlılığını qeyd edir, lakin belə təsəvvürü qəbul etmir.

Bununla yanaşı, Vudvorts və Şlosberqin tədqiqatlarında Daffinin ideyaları istifadə olunmuşdur. Onlar Vundtan sonra Daffinin istifadə etdiyi parametrlərlə emosional reaksiyanı təsvir etməyə çalışırdılar: həzz – qeyri-həzz, boşalma–gərginlik, sakitlik–oyanma (Woodworth, Schlosberg). Vudvorts iki ox ilə dairəvi şəkildə olan emosiyanın mimik təzahürünün ikiölçülü klassifikasiyasını təklif etdi: həzz – qeyri-həzz və qəbuletmə – rəddetmə. Sonradan Şlosberq üçüncü ölçməni – yuxu–gərginlik, əlavə edir və Vundtun parametrləri ilə oxşarlığı artırır. Belə tipli iki və üçölçülü emosiya modelləri sonralar da meydana gəlir.

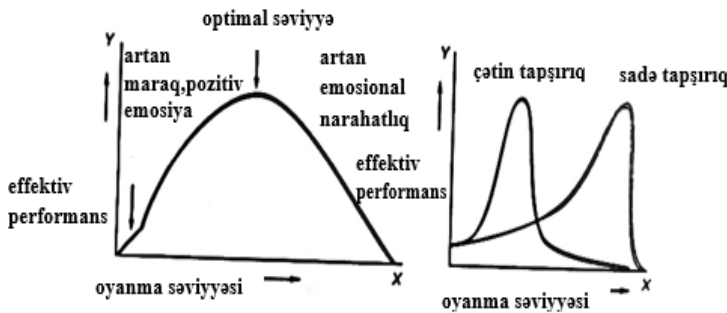
Dəri qalvanik reaksiya (DQR) və elektrokardioqramma (EKQ) kimi emosiyanın məşhur indikatorları istifadə olunan çoxillik elektroensefaloqrafik (EEQ) tədqiqatlar nəticəsində *Donald Lindsli* müəyyən etdi ki, sensor qıcıqlanma, diqqət, təəccüb və ya qorxu kimi emosional reaksiya zamanı EEQ reaksiyanın uyğunluğunu göstərir. Mequnanın rəhbərliyi altında işləyən Lindsley beyin gövdəsinin retikulyar forması kimi iyybilmənin beynin hərəki aktivliyinin həm stimulyasiyasında, həm də ləngiməsində böyük rol oynadığına əmin oldu. Bu isə daha əvvəl Kennonun təsvir etdiyi sxemi tamamlamağa imkan verir.

Emosional reaksiyaların müxtəlif fəallaşdırma səviyyəsində

(maksimum oyanma ilə onun əksi boşalma) olmasını göstərərək Lindsli qeyd edir ki, fəallaşdırıcı nəzəriyyə aralıq və qarışıq emosional vəziyyətləri açıqlamır, ancaq son vəziyyətləri təsvir edir. Bununla yanaşı, daha müasir yanaşmalar emosional vəziyyətlərin diapazonunu “Yerks-Dodson qanunu” stilində nəzərdən keçirirlər (Reykovski).

Aktivasion nəzəriyyənin emosiya psixologiyasında böyük məşhurluq qazanmadığı aydın görünür. Çünki o, emosional hadisələrin eyni intensivliyə və ya uzunmüddətliliyə, funksiya və təkmilləşmə müddətində olan fərqlər haqqında sualları diqqətdən kənarda qoymuşdur. Bunsuz isə insan davranışında emosiyanın rolunun izahı tam olmur. Emosiyaların aktivasion nəzəriyyəsi fiziologiya və psixofiziologiyada öz yerini tutmuşdur. Hətta korrelyasiya eyni emosiyalar zamanı oyanmanın müxtəlif göstəricisi arasında bəzən aşağı, bəzən isə paradoksal olur:

- a) Əyri vəziyyətin dəyişməsinin ümumi tendensiyasını göstərir;
- b) Əyri çətin tapşırıq üçün (sol əyri) həmin əyrinin iki variantını göstərir. Burada tapşırığın yerinə yetirilməsinin maksimum effektivliyi oyanmanın minimum göstəricilərinə tərəf çəkilir və sadə tapşırıq (sağ əyri) verilir.



Şəkil 2.11.1 Tapşırığın yerinə yetirilməsi effektivliyinin (Y oxu) oyanmanın səviyyəsindən (X oxu) asılılığı

Emosiyanın motivasion nəzəriyyəsi

Hələ ən azı antik dövrdən emosiyanın insan davranışının əsas motivinin olması ideyası məlumdur. Epikurun tərəfdarları və davamçıları hesab edirdilər ki, insanlar həzz almağa çalışırlar və həzzə əks olan hisslərdən qaçırırlar. Bununla yanaşı, həzz çox vaxt davranışa məna verir və bu zaman meyil kimi də çıxış edir (aydındır ki, bu, həzzə meyil göstərən

insanların normativ gözləmələrə uyğun olduğu halda olur).

Elmi psixologiyada dəfələrlə motivasion davranışda emosiyaların rolu haqqında fikirlər söylənilib. Beləliklə, *Frederik Bartlett* qeyd edir ki, lazımi hərəkətin icrası üçün emosiya qeyri-spesifik xarakterli meyli təmin edir. Bartlettə görə, emosiyanın əmələ gəlməsi orqanizm üçün hərəkətə uyğun olmayan tendesiyların (mənfi emosiya) toqquşması və ya xud bu tendesiyların mümkün və ya baş verən birləşməsinin (inteqrasiyasına) (müsbət emosiya) göstəricisidir. “Emosiya” termini üçün “valentlik” termini ekvivalent (bərabər) götürülsə, belə tipli ideyalar motivasion sahəni tədqiq edən Kurt Levinin məktəbində müşahidə edilir. Bununla yanaşı o, motivasion nəzəriyyənin məşhur tərəfdarlarından biri olan Robert Liper Levinin nəzəriyyəsinin qızğın tənqidçilərindən idi.

1940-cı illərin sonunda emosiyanın dezorqanizəedici rolu ideyasının tərəfdarı *Donald Xebb* (Hebb) ilə emosiyanın inteqrasiya rolu ideyasının tərəfdarı Robert Liper (Leeper) arasında diskussiya baş verdi. Bu diskussiya Liperi digər elmlərin nümayəndələrinin (Bindra, Buck) tərəfdar olduğu, emosiyanın motivasion nəzəriyyəsinin formalaşdırılmasına gətirir.

Pol Yanq emosiyanın motivasion nəzəriyyəsinin tərəfdarlarından biri kimi emosiyanı motiv kimi yox, sadəcə motivin fəallaşması, təcrid edilməsi və ya reallaşması haqqında göstəricinin olması fikrini təklif etdi (Young). Emosiyanın yalnız stabil münasibətə inkişafı zamanı o motivasion faktora çevrilə bilər. Bununla yanaşı, Yanq emosiyanın sırf gedonistik (həyatın zövq və səfa üçün yaranmış olduğunu iddia edən qədim yunan əxlaq nəzəriyyəsi) şərh edilməsini irəli sürdü: emosiyanın tənظیمçisi və istiqamətləndirici funksiyası müsbət yaşantıların maksimuma yüksəldilməsi, mənfi yaşantıların isə minimuma endirilməsi sayəsində reallaşır. Bu isə köhnələrin inkişafına və təzələrin formalaşmasına gətirib çıxardır.

Robert Liper məqaləsində emosiyanın dezorqanizəedici rolu haqqında anlayışı qəti olaraq qəbul etmir. O, bu cür ideyaları rəşional fəlsəfənin təsiri və empirik göstəricilərin səhv ümumiləşdirilməsi hesab edir.

Çünki birinci növbədə, dezorqanizəedici hadisə onun səbəbləri ilə əyniləşdirilir, ikincisi isə dezorqanizəedici təsdiqedilmə zamanı hesablanma nöqtəsi və kriterilər dəqiq müəyyənləşdirilmir. Liper bir-birindən

prinsipial fərqli iki qrup motivasion prosesləri ayırır: vital tələbatlar və ona uyğun susuzluq və ya aclıq, istilik və ya soyuqluq, ağrı və ya havasızlıq hissləri; başlanğıc tələbatlarla məhdudlaşmayan emosiya və ona uyğun olan yaşantılar.

Liper sual edir: "Qorxu və ya qəzəb zamanı davranışda fərdin emosiyalarının dezorqanizəedici rolundan danışmaq olarmı? Əgər olarsa, o zaman futbol məşqçisinin komandasını emosional oyandırmaq üçün etdiyi hərəkətlər ağilsızlıqdır" (104, s.180).

Axırıncı çalışmalarının birində Liper situasiyanın qavranılmasında emosiyanın rolunu xüsusilə qeyd edir. Liperə görə, situasiyada insan üçün ən vacib tərəfləri məhz emosiya əks etdirir. O ayrıca olaraq qavrayışı tədqiq edən Rorşax və TAT proektiv testlərinə əsaslanır. Bu fərdi interpretasiyanın dəyəri isə psixoloqlar üçün ənənəvi olan təhlil metodunu çətinləşdirir və ya daha tanınmış "fiqur-fon" fenomenlərini (məşhur psixoloq Edqar Rubinin "Rubin güldanı" (vazası) və ya Edvin Boringin "Gəlin və ya qayınana" incəsənət əsərlərində) misal gətirir. İşin sonunda o hətta emosiyanın motivasion-perseptiv nəzəriyyəsi haqqında danışır.

Emosiyanın müsbət rolu haqqında ümumi tezlərin çoxluğuna baxmayaraq, motivasion nəzəriyyənin maraq cərcivəsini orqanizmin işinin və emosiyaları dərk etmə prosesinin tənzimində rolunun izahına istiqamətlənmiş dəqiq empirik işlər daha yaxşı əks etdirir.

Tədqiqatçıların (Plutchik, Leventhal) əksəriyyətinin emosiyaların rolunun davranışın təşkilində iştirakı ilə razı olmasına baxmayaraq, digərləri emosiyaları ancaq insan davranışını istiqamətləndiricisi və "mənalandırıcı"sı olmasını iddia edirlər. Yəqin ki, "küçədən keçən insan" üçün bu, məhz belədir. İnsanlar əyləncə mərkəzlərinə "əylənmək" və ya "istirahət etmək" üçün gedir. İnsan xarici səbəblərlə başa sala bilmədiyi digər hərəkətləri də həzz almaq və ya ona əks hisslərdən qaçmaq meyli kimi izah edir.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Kryuger tərəfindən öyrənilmiş emosional hadisənin üç əsas xüsusiyyətini təhlil edin.
2. Con Daffinin fikrincə, emosional xarakteristikalar hansı dəyişənlə birləşdirilir?
3. Pol Yanqa görə emosiyalar hansı hallarda motivasion faktora çevrilə bilər?
4. Liper bir-birindən prinsipial fərqli hansı motivasion prosesləri ayırır?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Виллюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М.:изд-во Моск. Ун-та, 1990. 288с.
2. Duffy E Leeper's Motivational Theory of Emotion// Psychol. Rev.1948.V.55
3. Leeper R.W, A motivational theory of emotion to replace «emotion as disorganized response»// Psychol. Rev. 1948. V.55. №55
4. Leeper R. W. The motivational theory of emotion// Stacey C. L., DeMartino M. F. (eds.) Understanding human motivation. Cleveland,1963. P.657-667

**2.12. P.Simonovun emosiyların
informasiya nəzəriyyəsi**

Emosiyların əmələ gəlməsi haqqında P.Simonov orijinal bir fikir irəli sürmüşdür. O hesab edirdi ki, emosiya– tələbatı təmin etmək üçün vacib olan məlumatların azlığı və çatışmazlığı nəticəsində yaranır. P. Simonova görə, tələbatın gücü və məqsədə nail olmaq üçün vacib olan hər hansı bir informasiyanın çatışmazlığının ölçüsü ilə emosional gərginlik dərəcəsi müəyyən olunur. Bu fikir “emosiya formulu” şəklində 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 formuldan məlum olur ki, emosiya 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 zaman emosiya sıfıra bərabər olacaqdır E=0. Emosiya 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) emosiya yaranır. Bunu dərk

edərək və etməyərək insan daima informasiyanı müqayisə edir. Bu zaman o, tələbatın məmnunluğu üçün nə tələb olunur, o nədən düzəlib və müqayisənin nəticələrindən asılı olaraq müxtəlif emosiyalar hiss edir. İnsan öz davranışını normal şəraitdə yüksək ehtimallı hadisələrin inkişafına istiqamətləndirir. Bunun sayəsində insan davranışı adekvat olur və onu məqsədə nail olmağa doğru aparır. Aydın olmayan situasiyalarda insan tələbatını təmin etmək və öz davranışını təşkil etmək üçün dəqiq məlumata malik deyilsə, müəyyən siqnallara cavab vermək üçün başqa taktika seçməlidir.

Bununla yanaşı, tam normal şəraitdə emosiyaların köməyi olmadan da məqsədə çatmaq mümkündür. Ancaq P.Simonov yazır ki, insanlarda mənfi emosiyaların yaranmasına onların həyatda ən yüksək məqsədə nail olmaq üçün yaşadıkları məlumat çatışmazlığı səbəb olur. Məsələn, müdafiə zamanı məlumatların çatışmazlığı qorxu və həyəcan emosiyalarının inkişaf etməsinə, artmasına səbəb olur. Yeni informasiya axtarışında analizatorların həssaslığının artması hesabına emosiyalar təkmilləşir. Bu isə daha geniş diapazonda xüsusi siqnallara cavab verməyə gətirib çıxarır və yaddaşdan lazımi informasiyanın çıxarılmasını yaxşılaşdırır. Bunun ardınca sakit vəziyyətdə müzakirə olunmayan tapşırıqları həll edərkən nisbətən azehtimallı olan və ya təsadüfi assosiasiyalardan istifadə oluna bilər.

Bu zaman məqsədə nailolma şansı artır. P. Simonovun emosiyalar haqqında bütün bu mühakimələrinə çətin ki, etiraz edən olsun. Simonov isə emosiyaların baş verməsinin bütün hallarını öz formulası ilə bağlayır və öz nəzəriyyəsinin ən doğru və əhatəli olduğunu iddia edir.



Pavel Vasileviç Simonov (20 aprel 1926, Leningrad (indiki Sankt-Peterburq), Rusiya – 6 iyun 2002, Moskva) rus psixofizioloqu, biofizik və psixoloq. Tibb elmləri doktoru, professor. P.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 fənlərarası xarakter daşıyan tədqiqatları insanın öyrənilməsi ilə bağlı fizioloqlara, psixoloqlara, sosioloqlara və digər elm sahələrində çalışan tədqiqatçılara elmi əsaslar verir.

P.V. Simonov öz nəzəriyyəsinin və bu nəzəriyyədə əsası qoyulmuş formulanın yaxşı tərəfini qeyd edərək hesab edirdi ki, “tələbatın ödənilməsi kimi müsbət emosiyalar” qəti şəkildə öz əksini tapmışdır. Ona görə ki, tələbat yox olduqda $E=T(I_t-I_m)$ bərabərliyində emosiyalar 0-a bərabər olacaqdır. Onun fikrincə, daxil olan informasiya əvvəlki proqnozdan yüksək olduğu zaman emosiyalar yaranır. Simonov müsbət və mənfi emosiyalar arasındakı 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 razılaşaraq qeyd edir ki, ancaq tələbatların azaldılması və ya gücləndirilməsi müsbət emosional reaksiyaların yaranmasına səbəb olur.

O, realıqda “reduksiya” nəzəriyyəsinin saxlanılmasını emosiyaların “bioloji” nəzəriyyəsində izah edən P.Anoxinin baxışlarına qarşı çıxır. Anoxinə görə, “hər hansı bir yaranmış tələbatın təmin olunmasında təzahür edən müsbət emosional vəziyyət tipi, ancaq keçmiş fəaliyyətin nəticəsində alınmış tərs informasiya fəaliyyət akseptoru aparatı ilə üst-üstə düşdükdə yaranır” (23, s.78). Bunun tam əksinə, “mənfi emosiyaların yaranmasına səbəb uyğun gəlməyən bütöv olmayan fəaliyyət akseptoru (qəbul edilən) aktının nəticəsində alınmış əks-afferent göndərilmə olur”. Simonovun nöqteyi-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 tələbatlarının ödənilməsinə can atırsa, bu istər-istəməz müsbət emosiyaların yox olmasına gətirib çıxarır. P.Simonov müsbət və mənfi emosiyalar arasında fərqləri qeyd edərək, göstərir ki, canlı varlıqların davranışları qarşılıqlı təsirə yönəldilib, müsbət emosiyalar yaratmağa və müsbət emosional vəziyyətlərin maksimizasiyasına qadirdir. Minimisasiyanın sıfıra qədər həddi var. Maksimizasiyanın isə belə bir həddi yoxdur. Çünki o, nəzəri olaraq sonsuzdur. Bu vəziyyətdə Simonov güman edir ki, o, müsbət emosiyaların yaranması sferasını dəqiq “drayv reduksiyası” nəzəriyyəsinə əlavə edir.

P.Simonov özünün informasiya nəzəriyyəsində emosiyaların ya-

ranması haqqında çox maraqlı fərziyyələr irəli sürmüşdür. P.V.Simonovun nəzəriyyəsini B.Dodonov ciddi şəkildə tənqid etmişdir. Doğrudur, o, psixologiyada P.Simonovun emosiyaların öyrənilməsində xidmətini kiçik qiymətləndirmiş və əhəmiyyətli dərəcədə tənqidinin əsas istiqaməti bu formula olmuşdur. O, haqlı olaraq qeyd edir ki, “emosiya” formulunda bir çox uyğun gəlməyən məsələlər var. Hər şeydən əvvəl “informasiya”, “proqnoz”, “ehtimallıq” kimi kibernetikadan alınmış anlayışlara sərbəst surətdə müraciət edir, bu da onların mahiyyətini təhrif edir. Bir çoxları bütün bu xırda qeyri-dəqiqliklə kibernetika terminologiyasına söykənməklə P.Simonovun nə demək istədiyini başa düşmürdülər. B.Dodonov həm də Simonov tərəfindən aparılan nümunələrdə məntiqi uyğunsuzluq görürdü.

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

Hər şeydən əvvəl bu qaydaya dayanaq– tələbat yoxdursa, emosiya da yoxdur. Əgər tələbat əvvəldən olmasa, bu zaman onunla mübahisə etmək çətinidir. Ancaq tələbatın olmaması və tələbatın yox olması, yəni məqsədə nailolma sosial tələbata aid olan iki müxtəlif psixoloji situasiya-dır. Burada məsələ məqsədin olması, ilkin tələbatın və motivasiya prosesinin isə olmamasıdır. Onlar yoxdursa, emosiyaların yaranması üçün səbəb də yoxdur. İkinci tərəfdən, tələbata malikolma 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.Simonovun fikirlərinin əksinə olaraq, insanlar müvəffəqiyyət gözlədikləri, yəni öz tələbatlarını (arzularını) təmin edən zaman sevinc hissi keçirirlər. P.Simonov özü qeyd edir ki, təmin olunmamış tələbatlar mənfi emosiyalara nisbətən müsbət emosiyalar üçün daha vacibdir. Bu, o deməkdir ki, emosiyaların yaranmasında başlıca olaraq, hətta tələbat

olmadıqda belə, informasiyanın olmaması və ya artıqlığı subyekt üçün onun təmin olunmasının əsas olmasıdır. Beləliklə, sosial tələbat olduğu hallarda və bunun üçün imkanların olmaması yalnız mənfi emosiyalara deyil, həm də müsbət emosiyalara da gətirib çıxarır. Bunu yada salmaq kifayətdir ki, müəllim xəstələndiyi zaman şagird dərslərini keçirilməməsinə sevinir. Əgər bu imtahan öncəsi hazırlıq zamanı başversə, şagird dərslərini pozulmasına başqa cür, bir qədər təəssüflə yanaşacaqdır.

“İnformasiyanın artıqlığı” səbəbindən anlaşılmazlıqlar baş verir. Tələbatı ödəmək üçün $I_s = I_n$ kifayətdirsə, o zaman o nəyə lazımdır? Şahmat oyunu əsnasında şahmatçı yalnız mat etmək üçün bir neçə variantı olduğu zaman sevinə bilər. Məgər onun məqsədə nail olması üçün bir yol bəs deyilmi?!

“İnformasiya artıqlığı” nə deməkdir? Bu, o deməkdir ki, məqsədə nail olmaq üçün və ya proqnozu qurmaq üçün “informasiya artıqlığı” lazım deyil? Bəs əgər o proqnoz üçün lazımdırsa, nə üçün “artıqdır”? Bu artıqlıq (məsələn, məqsədə nail olmaq üçün çoxlu bərabər qiymətli variantların olması) şahmatçını müvəffəqiyyətə nail olmağa gətirib çıxarmazmı? Belə halda o, həmin variantların ən yaxşılarından birini seçməyə başlayacaq və nəticədə seytnota (şahmatda düşünmə zamanının olmaması) düşəcəkdir. Buradan belə görünür ki, informasiya artıqlığı müsbət emosiya əvəzinə mənfi emosiya yaradacaq. Bu haqda Simonov yazır: “Emosiyalar ancaq informasiyaların azlığı zamanı məqsədəuyğundur. İnformasiya azlığını ləğv etdikdən sonra emosiyalar onun fəaliyyətinə nəinki mane olar, həm də səmərəliliyinə şərait yaradan faktor ola bilər. Buna görə də müəyyən şəraitdə emosiyaların nailiyyətləri dialektik olaraq onların çatışmazlığına çevrilir” (83, s.59). Simonovun bu mülahizələrindən belə nəticəyə gəlmək olar ki, müsbət emosiyalardan yaranan informasiya artıqlığı insanın davranışını cəmiyyət üçün sözsüz zərərli edir. Bəs onun rolu nədir? Bir-birinə əks olan bütün bu mülahizələri başa düşmək çətindir.

Bundan başqa, əksər hallarda müsbət emosional fon qarşıdakı fəaliyyətdə informasiyanın çatışmazlığı və ya ümumiyyətlə, heç olmaması səbəbindən proqnozun qeyri-mümkünlüyü ilə əlaqədar baş verir. Digər tərəfdən, “yüksək informasiyaya” malik təcrübəli şahmatçı üçün təcrübəsiz şahmatçı ilə şahmat taxtası arxasına keçmək olduqca darıxdırıcıdır. Simonovun qeyd etdiyi kimi, “müsbət emosiyaları qorumağa cəhd

etmək qeyri-müəyyənliyi axtarmağı diktə edir, çünki informasiya bolluğu “həzzalmanı öldürür”. Sonrakı işlərində “Emosiyalar dəyəərə malikdir-mi?” sualı ətrafında P.Simonov ilə Dodonov arasında mübahisələr başlayır. Onun gəldiyi nəticə belə olur: “İnsan riskli situasiyalarda müsbət emosiya əldə edə bilər”. “Subyekt pragmatik informasiya defisiti, məqsədə nailolmanın aşağı ehtimallığını yaradır, nəticədə sonda maksimum ehtimallığın artımını alır. Qəribədir, bunun üzərində tədqiqat işləri apararkən müəllif öz emosiya formulasına əks çıxış etdiyinə fərqi varmır. Nəzərə almır ki, bir zamanlar o müsbət emosiyaların informasiya artıqlığının nəticəsi kimi baş verməsindən bəhs edirdi” (83, s.62).

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, insanda eyni vaxtda həm defisit, həm də artıq pragmatik informasiya olmasına necə nail olmaq mümkündür. Doğrudur, o, hissiyyatın ikililiyini bununla izah etməyə cəhd edir ki, insanda həmin anda bir neçə tələbat müxtəlif ehtimalqla onları təmin etmək üçün aktuallaşır. Ancaq bu müəllif tərəfindən açılmayan ümumi frazadır.

Mübahisəyə qayıdan Simonov yazır: “Biz hər zaman qeyd etdik ki, bizim formul emosiyaların daxili təşkilini son dərəcə qısa və əyani şəkildə nümayiş etdirir və struktur modeli təqdim edir” (83, s.14).

Ancaq formulu emosiyaların daxili quruluşu kimi göstərən, struktur model kimi anlayan Simonov yenə haqlı deyil. Bir tərəfdən o təsdiq edir ki, emosiya və tələbat müxtəlif fenomenlərdir. Digər tərəfdən, o, öz formulunu strukturlu hesab etməklə tələbatı (həm də informasiyanı) emosiya struktruna daxil edir. O belə hesab edir ki, emosional reaksiyaların əsas tərtib ediləni “onu təmin etməyə istiqamətlənmiş fəaliyyətin səmərəliliyinin tələbat gücü və proqnostik qiymətləndirilməsidir”. Simonovun sonuncu təsdiqi təsadüfi deyil və bu təsdiq “emosional oyanmada informasiya tələbatı” frazası ilə bir daha möhkəmləndirilir; qeyd edirəm ki, söhbət tələbat yarandığı zaman emosional çağırışın yaranmasından yox, axırıncı emosiyanın transformasiyası (əmələgəlmə, çevrilmə) haqqındadır. Özünün bir başqa araşdırmasında o, yenə təkrar edir ki, “formula əyani surətdə emosiyaların mürəkkəb daxili quruluşunu, emosiyaların qarşılıqlı asılılığını təsvir edir” (83, s.72). Hərçənd onun bu işində

emosional münasibətlər, tələbat və proqnozun ehtimalılığı haqqında müfəssəl 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, yalnız informasiya bolluğundan deyil, informasiya defisitini bir az azaltdıqda, yəni proqnozu yaxşılaşdırdıqda müsbət emosiya baş verə bilər. Ümumiyyətlə, belə təəssürat yaranır ki, müəllif məşhur “emosiya formulu”nu unuttuqda müsbət və mənfi emosiyaların rolu və səbəbləri haqqında bir-birinə zidd olmayan ağıllı və məntiqli fikirlər söyləyir.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. P. V. Simonova görə emosiyalar nə zaman yaranır?
2. İnformasiya artıqlığı nə deməkdir?
3. P. V. Simonova görə “Emosiya formulu” hansı formada ifadə olunur?
4. Simonovun “emosiya formuluna” qarşı tənqidi baxışları təhlil edin.
5. P.V. Simonova görə emosiyanın informasiya nəzəriyyəsinin əsasını nə təşkil edir?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М., 1978.
2. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542 с.
3. Психология эмоций. Тексты. М., 1984.
4. Симонов П.В. Что такое эмоция? М., 1962.
5. Симонов П.В. Теория отражения и психофизиология эмоций. М., 1970.

2.13. K.İzardın diferensial (fundamental) emosiya nəzəriyyəsi

“Fundamental emosiya” termini sinonimi analoji istifadə oluna-caq “baza emosiyası” termini ilə, həmçinin interpretasiyanın çoxmənalılığı ilə xarakterizə edilir. Əgər psixoanalizin banisi Z.Freyd və bihevizmin banisi C.Uotson üçün “bazanın” əsas xarakteristikası anadangəlmə olması idisə (yəni emosiyanın instinktiv təbiəti), M.Arnold üçün bazaya stimül situasiyanın 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 asandır mı?

Bu yanaşmanın ilk tərəfdarı *Karl Yorqsenin* özünün qeyd etdiyi kimi, baza və ya “fundamental” emosiyanın əsas göstəricisi, hər hansı bir idraki məna ilə bağlılığın olmamasıdır.

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. Bu nəzəriyyədə öyrənmə mənbəyini xüsusi emosiyalar təşkil edir, hansı ki, onların hər birini bir-birindən ayrı sərbəst həyəcan motivasion proses kimi qəbul 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 verən Kerrol İzard öz nəzəriyyəsində beş əsas müddəyə (ehtimala) diqqət yetirir:

1.On fundamental emosiya – sevinc, kədər, qəzəb, ikrah, nifrət, qorxu, utanma, günah, təəccüb, maraq insan varlığının əsas motivasiya sistemini təşkil edir.

2.Hər bir fundamental emosiya unikal motivasiyalara malikdir və spesifik yaşantı formasını ehtiva edir.

3.Sevinç, 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.

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

5.Həmçinin drayvlar, koqnitiv-perseptiv proseslər emosional prosesin gedişinə təsir edir (50, s.75).

K. İzard hiss-həyəcan aspektlərini də daxil edərək emosiyalara sistem kimi baxır, emosiya mürəkkəb proses kimi tərif verirdi. Bəzi emosiyaların əsasını iyerarxik quruluş və anadangəlmə mexanizmlər

təşkil edir. Mənbələrdə emosiya neyron və sinir-əzələ aktivatorları (hormon və neyromediatorlar, narkotik maddələr, beyində qanın temperaturunun dəyişməsi və digər neyrokimyəvi proseslər), affektiv aktivatorlar (ağrı, cinsi təsir, yorğunluq və digər emosiyalar) və koqnitiv aktivatorlar (qiymətləndirmə, atribusiya, yaddaş, antipatiya) olur.

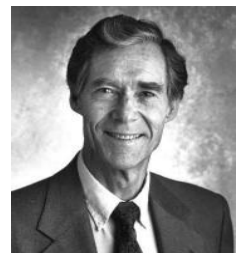
Aydındır ki, insanlarda, həm də heyvanlarda dərin filogenetik köklərə malik olan emosiyanı bazal (fundamental) adlandırmaq olar. K.İzard baza emosiyalarını qeyd edərkən beş meyar qeyd edir:

- 1) Həmişə aydın və xüsusi sinir sisteminə malik olur;
- 2) Özünü üzün əzələ hərəkəti (mimika) ifadəli və spesifik konfigurasiyasının köməyi ilə göstərir;
- 3) İnsan şüurunda spesifik (fərqli, məhz həmin emosiya xas olan) və aydın yaşantılarla müşayiət olunur;
- 4) Təkamül bioloji proseslərin nəticəsində əmələ gəlir;
- 5) İnsana üzvi və motivasion təsir göstərir, nəticədə insan adaptasiya olunmağa xidmət edir (50, s.80).

Artıq yüz ildən artıqdır ki, baza emosiyalarının birinci və dördüncü meyarlarına görə qızgın müzakirələr gedir. Buna 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.

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 maraqlı, həyəcan, sevinc, təəccüb, kədər, əzab, depressiya, günah, nifrət, ikrar, qorxu, utancaqlıq, xəcalət kimi fundamental emosiyaları fərqləndirmişdir.



Bazaya daxil olan bəzi emosiyaların insan həyatı üçün bütün bu cəhətlərə malik olmadığını K.İzard özü etiraf edirdi. O göstərirdi ki, günah emosiyası aydın mimika və pantomimika ifadələrinə malik deyil. Aydın ki, o emosiyaları bazalı adlandırmaq olar ki, bu emosiyalar nəinki insanlarda, həm də heyvanlarda dərin filogenetik köklərə malikdir

S.Şevallə – 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. Maraqlı və utancaqlığı isə emosiya adlandırmaq çətindir.

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

Diferensial emosiyalar nəzəriyyəsi ayrı-ayrı emosiyaların öyrənilməsinin vacibliyini qeyd edir və eyni zamanda emosiyaları sistem kimi nəzərdən keçirir. Emosiyalara bir neçə qeyri-adi baxış bir tərəfdən orqanizmin motivasion sistemi kimi, digər tərəfdən, fundamental şəxsi proses kimidir. İzard davamçısı hesab etdiyi Tomkinsin nəzəriyyəsini, diferensial emosiya nəzəriyyəsi hesab edir. Tomkins nəzəriyyəsi isə öz növbəsində 5 tezisə əsaslanır:

- 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 göstərir;
- 4) Onlar vadaredici, homeostatik, perseptiv, koqnitiv və motor proseslərlə qarşılıqlı əlaqəyə girir və onlara təsir göstərir;
- 5) Öz növbəsində həm də onların təsirinə məruz qalırlar.

Son illər bu sahədə tədqiqatlar azlıq təşkil edir. Bu isə çox güman ki, tədqiqatçıların laboratoriyadan kənar “təmiz” “baza” emosiyalarının

müəyyənləşdirilməsinin çətinliyi ilə bağlı olmuşdur. Reallıqda bu tipli patternlərə nadir hallarda, az kontekstdə müsbət emosiyaya ekstremal reaksiyaya səbəb olan situasiyada və ontogenezin qısamüddətli dövrlərində rast gəlinir ki, bu da baza emosiyasına marağın azalmasına gətirib çıxarmışdır.

Şəxsiyyətin təşkilinin 6 (altı) sistemi. Şəxsiyyətin təşkilinin altı sistemi mürəkkəb qarşılıqlı təsirin nəticəsidir: *homeostaz (oyadıcı) drayvlar sistemi, emosional, perseptiv, koqnitiv və motor.* Sistemin hər biri müəyyən səviyyədə avtonom və müstəqildir. Eyni zamanda bu sistemlərin hər biri öz aralarında bir-biri ilə qarşılıqlı nisbətdədir. Homeostaz sistem avtomatik və şüursuz fəaliyyət göstərən, bir-birindən qarşılıqlı asılı olan sistemdən ibarətdir. Onlar arasında ən vaciblərinə emosional stimulla qarşılıqlı təsirdə olduqlarına görə şəxsiyyətlə bağlı olan endokrin və ürək-damar sistemi aiddir (bu sistem ürək-damar və endokrin sistemlə birbaşa əlaqəlidir). Bəzən bu sistem köməkçi sistem kimi də nəzərdən keçirilir. Emosional sistemlə münasibətdə homeostaz sistem, adətən yardımçı sistem kimi nəzərdən keçirilsə də, hormonlar, ekzimelar, metobolizmin digər tənzimləyiciləri də fəallaşmış emosiyaların güclənməsində və tənzimlənməsində mühüm rol oynayır.

İnsana öz bədəninin ehtiyaclarına dair siqnallar verən toxuma dəyişmələri və yaranmış çatışmazlıqlara əsaslanan sistem drayvlar sistemi adlanır. Fundamental drayvlara – aclıq, susuzluq, seksual meyil, rahatlıq axtarışı və ağrıdanqaçma aiddir. Yaşayış uğrunda mübarizə şəraitində vacib rol olan drayvlar yalnız emosiyalara təsir etdikləri səviyyədə psixoloji baxımdan əhəmiyyətlidir (təməl tələbatları və rahatlıq tələbatı təmin edildikdə). İstisna kimi buraya seksual drayvı və ağrıdanqaçma drayvını aid etmək olar. Bu iki drayv özlüyündə bir sıra emosional əlamətlərə malikdir. Onlar labüd şəkildə emosiyalarla qarşılıqlı təsirdə olur və məhz bu qarşılıqlı təsir hesabına şəxsiyyətin və onun davranışlarının təşkilində vacib rol oynayır. Şəxsiyyətin təşkili, onun sosial qarşılıqlı təsiri və geniş mənada insan tələbatı üçün dörd sistem prinsipial əhəmiyyətə malikdir: *emosional, perseptiv, koqnitiv, motor (hərəkəti).*

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Kerrol İzardın Diferensial emosiyalar nəzəriyyəsində beş əsas müddəanı izah edin.
2. Nəyə görə bu nəzəriyyə “Diferensial emosiyalar” nəzəriyyəsi adlandırılmışdır?
3. K.İzard baza emosiyalarını qeyd edərkən hansı meyarları qeyd edirdi?
4. Tomkinsin öz nəzəriyyəsində əsaslandığı tezisləri təhlil edin.
5. K.İzardın differensial emosiyalar nəzəriyyəsində emosiyalara hansı tərif verilmişdir?
6. “Drayv” anlayışı nə deməkdir?
7. İnsanda öz bədəninin ehtiyaclarına dair siqnallar verən toxuma dəyişmələri və yaranmış çatışmamazlıqlar hansı sistemə əsaslanır?
8. K.İzard öz nəzəriyyəsində hansı əsas emosiyalardan bəhs edir?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004, 51s.
2. Барабанщиков В.А., Малкова Т.Н. Исследование восприятия эмоционального состояния человека по выражению лица // Проблема общения в психологии. - М., 1981. 121-132с
3. Братусь Б.С. Психология. М., 1994
4. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
5. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. М.:1984. 288с
6. Изард К. Психология эмоция. СПб.: 2000
7. Izard C. E. The fase of emotion. New Yor, Appleton-Centure-Crofts, 1971

2.14. Emosiyanın eklektik modelləri

Eklektik nəzəriyyələrə (müxtəlif prinsip və ideyaları birləşdirən) aid olan Tomkins nəzəriyyəsi İzardın fundamental emosiyalar nəzəriyyəsinə o qədər də aid deyil. Lakin müəlliflərin qeyd etdiyi kimi, bu nəzəriyyənin əsasında baza və ya fundamental emosiyaların təsəvvürləri dayanır.

Bununla yanaşı, müasir psixologiyada emosiyaların təbiətini daha çox şəxsi təsəvvürlər üzərində qurulan nəzəri və empirik əsaslarını birləşdirici vasitə ilə başa salmağa çalışırlar. Burada Kampos və digərlərinin “emosiyanın funksional modeli” (Campos, Mumme, Kermoian), Kerolin Saarni və Kemperin “sosial-konstruktiv modeli” (Saarni, Kemper), Keyt

Outli və Filip Conson-Lerdanın “emosiyanın kommunikativ modeli” (Oatley, Johnson-Laird) və Karver və Şayeranın “kontrol” nəzəriyyəsi (Carver, Sheier, Lawrence) üzərində dayanmaq olar.

Birinci (emosiyanın funksional modeli) modelə görə, emosiyalar “fərdin vacib məsələyə görə özü ilə ətraf mühit arasında qarşılıqlı əlaqənin yaradılması, dəyişdirilməsi, qorunub saxlanması və ya başa çatması cəhdini” təmsil edir (Campos, Mumme, Kermoian). Bununla yanaşı qeyd olunur ki, emosional cavabı əmələ gətirən əhəmiyyətli təsir vasitələrinin dörd mənbəyindən danışmaq olar:

- 1) məqsədə, istəyə təsir münasibəti;
- 2) digərləri üçün əhəmiyyətli olan sosial cavablar;
- 3) təsirin gedonistik tonu;
- 4) keçmişdə buna oxşar olanların yada salınması.

Burada emosiyaların diaqnostikasında pozitiv-negativ şkala, oyanma səviyyələri və gedonistik ton məna kəsb etməyə başlayır. Belə yanaşmaya *Niko Fridjanın* işlərində də rast gəlinir. Onun tədqiqatlarında emosiyalar insanın davranış və fəaliyyətində daha asanlıqla tapılan fərd və ətraf mühit arasındakı dinamik interaktiv əlaqə kimi nəzərdən keçirilir. Bununla yanaşı, emosional hadisələr qeyri-adi bir kompleks kimi (“meyil və ya məqsəd”, “qiymətləndirmə”, “hərəkət etməyə hazırlıq”, “həyəcanın təbiəti”, “situasiyanın koqnitiv obrazları”, “emosiyanın subyektiv mənası” və s.) nəzərdən keçirilir.



Niko Fridja (1 oktyabr 1927, Amsterdam, Niderland 11 aprel 2015, Amsterdam) holland psixoloqu, emosiyalar psixologiyası sahəsində müasir nəzəriyyələrin əsasını qoyan aparıcı tədqiqatçılardan biridir. Onun nəzəriyyələri emosiyaların funksional və motivasion yönümlü olduğunu göstərmişdir. “Emosiyalar üzrə fəaliyyət yönümlü nəzəriyyə”ni (action tendency theory) irəli sürmüşdür. Bu nəzəriyyəyə görə, emosiyalar sadəcə hisslər deyil, təhrikedicə fəaliyyət meyilləridir- yəni emosiyanın yaranması müəyyən davranışa meyil yaradır. (məs: qorxu-qaçmaq). O, emosiyaları məqsədyönlü və vəziyyətə adaptiv cavablar kimi qiymətləndirirdi. “The Emotions” (1986)- Emosiyaların psixoloji əsaslarını sistemli şəkildə izah edən və sahədə dönüş nöqtəsi olan əsas əsəridir. Bu kitabda o, emosiyaların yaranması, davam etməsi və davranışa təsirini geniş təhlil edir. Onun işləri emosional intellekt, emosiyaların tənzimlənməsi və motivasiya psixologiyası sahələrində də geniş istifadə olunur.

Öz növbəsində “*sosial-konstruktiv modeldə*” qeyd olunur ki, insan sosial prosesdə sonradan idraki prosesin inkişafı sayəsində müəyyən kontekstdə emosiyalara verilən mənalara qavrayır. *K. Saarninin* fikrinə görə, bu emosiyalar çox fərqi xarakter daşıyır. O, həmçinin *Lyuiss* və *Mikelsonun* “sosial konstruktiv” musiqi metaforasından istifadə edir, hansı ki, körpənin inkişafında idraki və emosional proseslərin qarşılıqlı əlaqəsini musiqi fəqası ilə (burada hər bir elementin izolyasiyası onun identikliyi üçün itirilməsinə gətirir) müqayisə etmək olar. Emosiyanın daha çox sosiomədəni yaranmasının unifikasiya (vahid şəkli salınma) olunmuş konstruktiv izahından fərqli olaraq, Saarni emosional yaşantının və onun şəxsi təcrübə, qabiliyyət kontekstində izahının yaranmasında fərdin fəal, yaradıcı rolunu qeyd edir. Bununla belə, o, Lazarus yanaşmasını özünün qeyri-adi inteqrasiyası modeli kimi (“funksionalist model” və “konstruktiv baxışlar”) nəzərdən keçirir.

Üçüncü model “yeni” nəzəriyyə adına iddia edən (“emosiyanın kommunikativ nəzəriyyəsi”), müxtəlifcinsli prinsip və ideyaların qeyri-adi birliyindən ibarətdir (Oatley, Johnson-Laird). Bu modelin müəllifləri emosiyaları, artıq Darwinin işlərində qeyd olunan və Saymonun koqnitiv yanaşmasını və ona uyğun olan təməl emosiyalar nəzəriyyəsini bioloji yanaşmalarla birləşdirməyə çalışıblar.

Devid Saymonun “kəsən nəzəriyyəsinə” əsasən insanın tələbatları iki mexanizm vasitəsilə ödənilməlidir – tam və kəsilən, məhz axırıncı da emosiyaları təmsil edir. O, aktual tələbatlarla toqquşan zaman yandırılır və iki tələbə cavab verməlidir:

- 1) proqramın müvəqqəti xarakterinin dəyişikliyi üçün təminatı, onun reallaşması prosesinin qararsızlıq prosesinə keçməsi,
- 2) kəsilmənin və ali tələbatların fəallaşdırılması zamanı fəaliyyət göstərən proqramın kənara atılmasının təminatı.

Saymon qaydanı klassik bihevizizm stilində başa düşür – burada hər bir məqsəd üçün motivasiya səviyyə deprivasiya zamanı funksiya hesab olunur. Uyğun olaraq, hər bir tələbatın öz həddi var ki, ona çatmayan zaman məqsəd (verilən tələbatın ödənilməsi) dominantə çevrilir və yerinə yetirilən proqramı kəsir. Bununla emosiyalar fəaliyyət göstərən proqramı dəyişdirmək və ya başqa şəkli salmaqla qeyri-spesifik ləngimə kimi izah edilir. Öz növbəsində, dayanma və ya kəsilmə ideyası da təzə deyil–

Saymondan demək olar ki, yarım əsr əvvəl Frederik Bartlett və Madison Bentlinin bu haqda da qeydləri vardır (Bartlett, Bentley).

Belə birləşmənin nəticəsində Outli və Conson Lerda kommunikasiya kimi emosiyalar haqqında təsəvvürləri də formalaşdırdılar. Bu təsəvvürlər altında müxtəlif sahələrdə məqsədlərin birinciliyini və müəyyən hərəkət sinfinə meyli əks etdirən beyin siqnalları (əmr) başa düşülür (Oatley, Johnson-Laird). Koqnitiv tədqiqatçıların bir çoxu kimi, onlar da emosiyanın yaranmasını şüurlu və ya şüursuz qiymətləndirmənin nəticəsi kimi nəzərdən keçirirlər və nəticədə baza emosiyası üçün xüsusi, lakin sadə siqnallar (müxtəlif koqnitiv prosesin köməyi ilə emal edilən) yaranır. Bununla yanaşı, fenomenoloji olaraq həmin siqnal sevinc, kədər, qəzəb və digər hisslər kimi yaşanır. Burada yaşantıların iki ayrı – emosional siqnal və onu əmələ gətirən qiymətləndirmə siqnalından asılılığı təxmin edilir. İnsan ya hər ikisini dərk edər, ya dərk etməyə və ya onlardan birini dərk edə bilər.

Müəlliflərin (Oatley, Johnson-Laird) fikrinə görə, emosiya – məqsədə çatmağın mümkünlük dərəcəsinin gözləniləndən əhəmiyyətli dərəcədə yüksək və ya aşağı olması məlumatı əldə olunanda yaranır. Nəzəriyyənin ilkin variantında *xoşbəxtlik, kədər, qəzəb, qorxu və nifrət* (Ekmandan fərqli olaraq biri azlıq təşkil edir) kimi beş baza emosiyası iştirak edirdi. Çünki Outli və Conson-Lerdin fikrinə görə, təəccübün (Ekmana görə, baza emosiyasıdır) məqsədə çatmaqla əlaqəsi yoxdur. Sonradan nifrət ixtisara salınaraq onların sayı dördə endirilir (Oatley, Johnson-Laird). Müəlliflərin fikrinə görə, məhz bu emosiyalar əhvalın və hətta şəxsiyyətin tipinin əsasını təşkil edir və epileptik (epilepsiya xəstəliyi olan adamın düşdüyü mihit) aurada olduğu kimi onlar öz predmetlərinə məxsus olmaya və hətta səbəbsiz yaşanıla bilərlər (baza emosiyasının hər hansı bir predmet ilə əlaqəsinin olmaması fikri ilk dəfə 1928-ci ildə Yorgens tərəfindən söylənilib).

Adıçəkilən “şərtsiz” baza emosiyasından başqa, bioloji substrat əsasında formalaşan, lakin mütləq predmet xarakteri daşıyan *bağlılıq, valideyn məhəbbəti, seksual meyillik, nifrət və şəxsiyyətlərarası inkaretmə* kimi beş “şərti” baza emosiyası qeyd olunur. Müəlliflər (Oatley, Johnson-Laird) aşağıdakıları emosiyanın əsas funksiyası hesab edirlər:

a) məqsədə uyğun olaraq vəziyyətin qiymətləndirilməsi;

- b) dəyərlər haqqında özünə və digərlərə signalvermə;
- c) plan və məqsədlərə uyğun tənzimləmə;
- ç) problemin şüura qədər ötürülməsində idraki proseslərin (diqqət, yaddaş, təfəkkür və s.) təşkili (Oatley, Johnson-Laird) (107. s.28).

Göründüyü kimi, “kommunikativ model” həm Saymonun, həm də koqnitiv nəzəriyyənin və əvvəl qeyd olunan baza emosiya nəzəriyyəsinin ideyalarını birləşdirən eklektik variantı kifayət qədər təmsil edir.

Əvvəlki modeldə olduğu kimi, kibernetik sxemlər və ideyalar da Karverin, Lorensin və Şayerin “kontrol” modelinin əsasını təşkil etdi (Carver, Lawrence, Scheier). Bu müəlliflər emosiyanı rəşional davranışın mexanizmi kimi qiymətləndirərək, artıq məlum olan ənənəyə əsaslanırdılar (Clore, Frijda, Oatley, Ortony, Clore, Collins). Bu ideyalar, nəticədə onları “özünüxilasedici model” kimi qeyd etdikləri emosiyanın təbiəti modelinin yaradılmasına gətirdi (Carver, Scheier). Buna səbəb isə nəzəriyyənin ən doğru statusunu tələb etməyərək, davranışın tənzimində emosiyaların iştirakının müxtəlif variantını başa düşməyə imkan verməsidir.

Müəlliflər (Carver, Lawrence, Scheier) modelin əsasına məqsəd anlayışını qoydular və hesab edirlər ki, insan davranışının bünövrəsini məhz məqsədəyönəlmiş xarakter təşkil edir. “Məqsədlər insan həyatını müəyyən edən strukturu təmin edir. Bundan əlavə, məqsədlər dinamik ola bilər – onlar ancaq son nöqtə deyil, bəzən uyğunluğa gedən yol da ola bilər” (107, s. 12). Belə izah emosiyanın qurulma modelinə əvvəlki psixoloji modellərdən fərqli olaraq, kibernetik (orqanizmdə məqsədədoğru yönəldilmiş hərəkətlərin həyata keçirilməsi) modeldə olmayan məqsədəuyğun prosesi əlavə edir (məqsədəuyğunluğun psixoloji mexanizmləri).

Məqsədlər:

a) abstraksiyanın müxtəlif səviyyələrində ifadə oluna bilər – çox konkret şəkildə (məsələn, əzələ gərginliyinin səviyyəsi) və ya abstrakt (məsələn, insan davranışında alicənablıq);

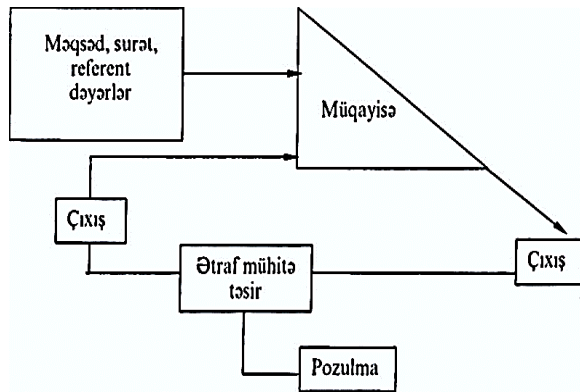
b) lazımı qədər dar və asan əldə olunan (ışığın yandırılması), lakin çox geniş və ancaq uzun müddət nəticəsində (reputasiya və ya maddi təminat) əldə olunan ola bilər. Bu modelin müəllifləri üçün əsas məqsəd abstrakt ideyaların və sxemlərin konkret davranış keyfiyyətinə çevrilməsidir.

Bununla yanaşı, müəlliflər (Miller, Qalanter, Pribram) üçün aydındır ki, nəzarət yalnız Miller, Qalanter və Pribramın TOTE (Test-Operate-

Test-Exit) modeli stilində başa düşülən (burada “mıxın vurulması” sadə misalının nəzərdən keçirilməsi ilə davranış əldə olunanla nəzərdə tutulan arasında uyğunluq aparmaqla “sınaq-əmaliyyat-sınaq” dövrü kimi təsvir edilir) əks əlaqə formasında olduqda məqsədlər davranışı təşkil edə bilər. Buna uyğun olaraq, daha mürəkkəb davranış çoxsaylı belə dövrlərdən ibarətdir.

Bu model əsasında müəlliflər planlaşdırılan və əldə olunan məqsəd arasında uyğunsuzluğun azalmasını təmin edən mənfi əks-əlaqə dövryyəsinin sxemini təsvir edirlər (şəkil 2.14.1).

“Çıxarılma (buraxılma) funksiyası” uyğunsuzluğun tapılması zamanı aktivləşir. Bu isə davranışı elə şəkildə uyğunlaşdırır ki, insanın emosional vəziyyəti ilə müqayisədə etalon rolunu oynayan davranışa yaxınlaşmaqla uyğunsuzluğu aşağı endirir. Bu mexanizmi Karver, Lorens və Şayer *implicit* (yəni daimi və şüursuz fəaliyyət göstərən, arzuolunan emosional vəziyyətlə müqayisədə ona uyğun olan təsisetmə prosesini təmin edir) hesab edirlər.



Şəkil 2.14.1. Planlaşdırılan və əldə olunan arasında uyğunsuzluğun azalmasını təmin edən mənfi əks-əlaqənin dövryyəsi (Carver, Lawrence, Sheier, 1996).

Müəlliflər hesab edirlər ki, modellərin vacib aspekti özünütənzi-
metmə iyerarxiyasıdır, hansı ki, onsuz insan davranışının mürəkkəbliyi-
ni və çevikliyi başa düşmək mümkün deyil. Buna uyğun olaraq əks-əla-
qənin daha yüksək dövrü- özünün tabe olan “çıxarılma funksiyası”nın
aşağı qiymətləndirilməsi dövrü sayəsində təmin olunur. Yüksək səviyyə-

də dəyərlər “ideal mən”, “ideal münasibətlər” və ya “ideal ünsiyyət” dəyərlərinə ekvivalentdir.

Özünü tənziometmənin yüksək səviyyəsinin davranışın hər bir konkret aktına daxil olması mütləq deyil. Çox zaman dəqiq proqramların səviyyəsi kifayət edir (gündəlik hərəkətlər: təmizləmə və ya yeməyin hazırlanması).

Müəlliflər (Carver, Lawrence, Scheier) tərəfindən yaxşı başa düşülən mürəkkəbliyə ondan ibarətdir ki, tənziometmənin hətta bu səviyyəsində də eyni zamanda uyğun olan və ya qarşılıqlı olaraq öz dəyərlərinə görə bir-birini inkar edən bir neçə məqsəd aktual ola bilər (“qənaətcil olmaq” “ciddi olmağı” heç də inkar etmir, lakin “qənaətcil olmaq” – məsənətliliklə (elm və incəsənəti himayəetmə) uzlaşa bilməz). Biriləri ilə qarşılıqlı münasibətdə uzlaşmanın azaldılması, digərləri ilə qarşılıqlı münasibətdə uzlaşmanın yüksəldilməsi deməkdir. Yəni müəlliflərin əksəriyyəti insanların həyatdan narazılığının səbəbini daxili konfliktlərdə görürlər (Emons, Van Hook, Higgins).

Son illər ərzində emosional sferanın bütün təzahürlərini izah edə bilən emosional hadisə modellərinin ciddi nəzəriyyələrinə nadir hallarda rast gəlinir. Buna baxmayaraq, emosional hadisələrin təbiəti haqqında (bu və ya digər şəkildə danışanlar haqqında) empirik şəkildə təsdiq olunan bütün təsəvvürlər ümumiləşdirilmişdir.

Emosional hadisələrin ümumi xassələri:

1. Emosional hadisələr (idraki proseslərdən fərqli olaraq) fərd və ətraf mühit arasında münasibətləri ifadə edir (tələbatlar və onların real, mümkün olan ödənilməsi və ya ödənilməməsi, məqsəd və onlara çatmağın mümkünlüyü, reallıq və ya onlara çatmağın mümkünsüzlüyü).
2. Belə situativ münasibətlər üçün daha çox tipik və əhəmiyyətli növlər diskret emosiyalar (qəzəb, sevinc, qorxu və s.), situasiyadan kənar davamlı münasibətlərin növləri isə hiss (sevgi, hörmət, nifrət və s.) adını alır.
3. Emosional hadisə orqanizmin bütün sistemlərinin davranış və şüurun təminatı prosesində mütləq iştirakını nəzərdə tutur. Bu iştirak isə çox geniş diapazonda dəyişə bilər, çünki emosional hadisələrin konkret növləri ilə bağlı deyil.

4. Emosional hadisələr davranışın həm konstruktiv mexanizmi, həm də destruktiv mexanizmi kimi çıxış edə bilər. Ona görə də, emosional hadisələr istənilən vəziyyətdə mütləq requlyasiyanın daimi komponentidir.

Emosional reaksiyaların fizioloji mexanizmləri. Anatomik biliklər emosional reaksiyalarla bağlıdır. *Yevgeniya Xomskayanın və Natalya Batovanın* qeyd etdikləri kimi, emosional sferanın beyin quruluşu az tədqiq edilmişdir. Y.Xomskaya belə qeyd edir: “Mən emosiyaların beyində lokallaşmasının təyin edilməsinə istiqamətlənmiş fizioloji tədqiqatlar haqda ətraflı təhlil verməyəcəm” (70, s.68). Əslində bu neyrofizioloqların səlahiyyətidir. Y.Xomskaya və N.Batova görə, beyin quruluşunun emosional sferasının öyrənilməsi iki istiqamətdə həyata keçirilə bilər: *darlokallaşma və sistemli gediş*. Darlokallaşma konsepsiyasının tərəfdarları belə iddia edir ki, hər “baza” emosiyasının öz mərkəzi var. Heyvanlarla keçirilən sınaqlar və eyni zamanda heyvanlarla, insanlarla aparılan terapevtik müdaxilədə istifadə olunan elektrostimulyasiya beyinin müəyyən sahələrinə göstəriş verir. Belə ki, ön yarımküre, hipotalamusun arxa hissəsi, badamvari özək – qorxu emosiyası ilə, badamcıq və talamusun orta mərkəzi – qəzəblə, hipotalamusun ön hissəsi, badamcıq, talamusun medial nüvəciyi– həyəcan emosiyası ilə, talamusun ventromedial nüvəsi, arxa zona və frontal sahə – məmnunluq hissi ilə əlaqədardır. Bu baxımdan, bu müəlliflər emosional reaksiyaları əsas qabıqaltı mərkəzlərlə əlaqələndirirlər. Lakin Delqado, Bextereva, Smirnov, Grossman kimi tədqiqatçılar sübut etmişlər ki, qıcıqlandırıcı dar lokalizasiyada baş beyində ancaq az sayda emosiya yaradır. Qalan emosiyalar ciddi lokalizasiyaya malik deyil. Şərti emosiyalar sosial təcrübənin tətbiq edilməsində baza emosiyaları kimi yaranır.

Qabıqaltı substrat emosiyalara sistemli yanaşmanın tərəfdarları olan tədqiqatçılar “gicgah dairəsi” adlanan “emosional beyin”in mövcud olmasını qeyd edirlər. “Emosional beyin” sistem kimi üç qarşılıqlı əlaqədə olan həlqədən ibarətdir:

- 1) Ön beyin limbik sistemi (hippokamp, arabeyin, periferik qabıq və digər quruluşlar);
- 2) Hipotalamus (parasimpatik vegetativ sinir sistemi ilə bağlı olan 32 cüt özək, həmçinin simpatik sinir sistemi ilə əlaqəli arxa kompleks);

3) Orta beynin limbik sahəsi (mərkəzlərarası retikulyar formasiya).

Mövcud anda limbik sistem emosional reaksiyaların təmin olunmasında iştirak edərək müxtəlif beyin sistemi koordinatorları rolunu rədd edir. "Limbik beyinin" mərkəzi hissələri qabıqaltı strukturla ikitərəfli əlaqəyə malikdir. Eləcə də heyvanlarda eksperimentlərdə, insanlarda isə klinik müşahidələrdə böyük yarımkürələrin müxtəlif qabıq nahiyyələri ilə emosiyaların tənzim olunmasında qabığın yeni rolu göstərilir.

Emosional reaksiyaların əmələ gəlməsinin reflektor mexanizmi. Emosional reaksiyalar həm ixtiyari, həm də qeyri-ixtiyari yarana bilər. Qeyri-ixtiyari əmələgəlmə şərtsiz reflektor (məs., qorxu emosiyası və ya duyğuların emosional tonu) və şərti reflektor ola bilər. Baş beyin yarımkürəsi olmadan doğulmuş körpə yeməyə nifrət ifadə edən mimika ilə reaksiya verə bilər. Öyrənmə vaxtı, təxminən yeddi yaşa yaxın və yaxud bu ərəfədə uşaq "korlanmış yemək" nə olduğunu anlamağa başlayır. Xarab olub-olmamasından asılı olmayaraq, istənilən yeməkdən dadarkən, ona elə gəlir ki, yemək korlanmışdır.

Amerikan psixoloqu *Con Uotson və Rozaliya Reynor* şərti qorxunun yaradılması ilə bağlı eksperiment keçirmişlər. Tədqiq olunan 11 aylıq oğlan uşağına ağ siçan göstərdikdə, onda heç bir qorxu əlaməti yaranmamışdır. Lakin eksperiment aparan yüksəkcingilti səsin altında hər dəfə ağ siçan göstərir. Bu səsdən uşaq ağlayır və qaçır. Bir neçə belə məşqdən sonra uşaq qorxmağa başlayır. Eksperimentin ilk mərhələlərində o, yalnız siçandan qorxur. Lakin tezliklə o, ağ siçana oxşar digər obyektlərdən də qorxmağa başlayır. Bu eksperiment sübut edir ki, insanda yaranmış qorxu, keçmişdə travmogen situasiyaların yaratdığı izlərdə özünü göstərir.

Emosiyaların yaranmasında şərti mexanizm hər şeydən əvvəl insan imkanlarının qiymətləndirilməsi və tələbatın təmin olunması ilə sıx əlaqəlidir. Emosiyalar insanlara bu və ya digər obyektlərin təqdim olunmasının, keçmişdə və ya gələcəkdə hadisələrin (emosional qoruma və emosional yaddaşın istifadə olunması) nəticəsi kimi yarana bilər.

Emosiyalar və ali sinir fəaliyyəti. Ali sinir fəaliyyətinin (ASF) öyrənilməsi haqda vahid qayda 1949-cu ildə Pavlovun məşhur sessiyasından sonra elan olundu. Lakin artıq bütün hadisələri şərti reflektor fəaliyyətlə bağlayan fizioloqlar yox, psixoloqlar da emosiyaların mexanizminin bu

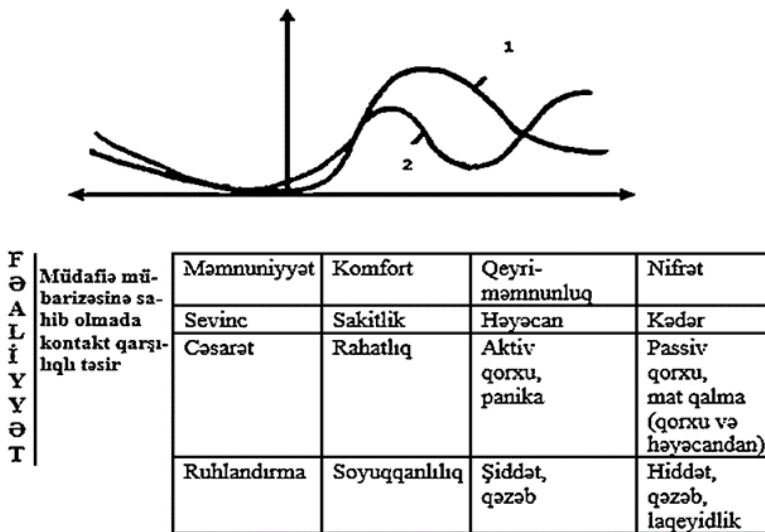
mövqeyini davamlı olaraq nəzərdən keçirirdilər.

Emosiyaların əmələ gəlməsinin şərti reflektor əlaqədə dinamik stereotipin pozulmasına gətirib çıxarması nöqtəyi-nəzəri daha çox yayılmışdı. *Aleksandr Kovalyov* İ.Pavlovun təsəvvür və fikirlərinə istinad edərək yazır: “Keçici əlaqə və münasibətlərin qurulması xoşagələn şəraitlə müəyyən olunarsa, bu müsbət emosiyalarla bağlıdır, əksinə keçici əlaqənin əmələ gəlməsində yaranan çətinliklər isə mənfi emosiyalara səbəb olur” (54, s.151).

İ.Pavlov anadangəlmə tələbat və instinktlərin təmin olunması və təmin olunmaması ilə bağlı əldə olunan ontogenez tələbatın təmin olunmasına istiqamətlənmiş emosiyalar haqqında şəxsən özü danışır. Bu zaman o, birinci əlaqəni oyanma ilə, ikincini isə ləngimə ilə bağlayaraq müsbət və mənfi emosiyaların fizioloji mexanizmini aydın izah edir. Toplantıların birində o deyir: “Şübhəsiz qorxuların fizioloji əsasları ləngimədir. Deməli, bütün qorxu və nığaranlıqlar sırası – bunlar müxtəlif dərəcəli və kiçik variasiyalı ləngimə prosesləridir və ya mənfi xarakterli emosional ləngimədir” (71, s.302). Pavlov “Ali sinir fəaliyyətinin fiziologiyası” adlı məruzəsində deyir: “Düşünmək lazımdır ki, dinamik stereotiplərin qurulması və saxlanması sinir prosesləri var ki, iki əsas – müsbət və mənfi kateqoriyalı hissiyyat adlanır. Stereotiplərin qurulması prosesi, yönəlişliyin tamamlanması, stereotiplərin müdafiə olunması və pozulması subyektiv olaraq müxtəlif cür mənfi və müsbət hisslərdir” (71, s.316).

Pavlovun fikirlərində emosiyaların baş verməsinin ASF-yə belə düzxətli mexanizmlə bağlılığı, onunla stereotiplərin dinamik bağlılığı ilə xarakterikdir. Belə ki, “Baş beyinin ali şöbəsinin dinamik stereotipi” adlı digər məruzəsində o, eyni fikri təkrar edir: “Mənə elə gəlir ki, adi həyat tərzinin dəyişilməsində adət edilən məşğuliyyətin məhdudlaşması zamanı, yaxın adamları itirdikdə, hələ ağılda baş verən böhrandan, insanın qırılmasından danışmasaq, bu zaman yaranan ağır hisslər əhəmiyyətli dərəcədə köhnə dinamik stereotiplərin pozulmasında, dəyişilməsində, onların yenidən qurulmasının çətinliyində özünü göstərən fizioloji əsas malikdir”(71.s.322). Əlbəttə, stereotiplərin pozulması emosional münasibətin fizioloji mexanizmi səbəbindən olmasa da, mənfi emosiyalar səbəbindən ola bilər.

Emosiyalar və vegetativ sinir sistemi. Bəzi müəlliflər müsbət emosiyaları xolienenergetik təbiətli strukturlarla və parasimpatik şöbənin fəallaşması ilə, mənfi emosiyaları isə mərkəzi adrenergetik struktur vegetativ sinir sisteminin simpatik şöbəsinin fəallaşması ilə əlaqələndirirlər. Ancaq P.Simonov qeyd edir ki, çoxsaylı eksperimental faktlar həm müsbət, həm də mənfi emosional vəziyyətlərin reallaşmasında vegetativ sinir sisteminin iki – simpatik və parasimpatik şöbənin iştirakına şahidlik edir. Simpatik və parasimpatik şöbələrin mərkəzi nümayəndəliyinin qarşılıqlı fəaliyyəti birbaşa əlaqəyə aparmır. Bu iki şöbənin fəallığı eyni zamanda baş verə bilər. C.Leysi və digərlərinin əldə etdiyi göstəricilərə görə, eyni cür emosional reaksiyalar ürəkdöyünməsinin sürətlənməsində (simpatik yanaşma) və QQR-in çoxalmasında (parasimpatik yanaşma) müşahidə oluna bilər. Mənfi emosionalarda simpatik şöbənin oyanması simptomları ilə yanaşı, həm də parasimpatik şöbənin oyanması əlamətləri müşahidə olunur. *N.Skryabinanın* tədqiqatlarında bir çox adamlarda qorxu zamanı ürəkdöyünmənin azalması müşahidə edilir və əksinə, müsbət emosionalarda, əyləncəli filmlərə baxanda simpato-adrenal yanaşma yaranır.



Şəkil.2.14.2. İnsanın müxtəlif emosional vəziyyətlərində vegetativ sinir sisteminin simpatik (1) və parasimpatik (2) fəallığının dəyişmə sxemi

Simonov hesab edir ki, simpatik və parasimpatik təsirin iştirak dərəcəsi mənfi emosiyaların xarakterindən asılıdır. Aktiv müdafiə, kükrəyən aqressiv reaksiyalar meymunlarda ürəkdöyünmənin güclənməsi, passiv müdafiə isə ürəkdöyünmənin azalması ilə müşayiət olunur.

Emosiya və retikulyar formasiya. Fiziologiyanın və bundan əvvəl elektroensefaloqrafiyanın inkişafı *Donald Benjamin Lindsli və Donald Hebb* tərəfindən formalaşdırılmış daha bir nəzəriyyənin yaranmasına gətirib çıxardı. Onların təsəvvürlərinə görə, emosional vəziyyət baş beyinin aşağı gövdəsinin retikulyar formasiyasının təsiri ilə müəyyən olunur. Retikulyar formasiyanın oyanmasından baş verən “kompleks aktivləşmə” emosiyaların fizioloji ifadə olunması adlanır və elektroensefaloqramda əksini tapır. Bu nəzəriyyə emosiyaların baş verməsində anatomo-fizioloji mexanizmlər tərəfindən yaranması fikrində bitərəfliyə görə zərər çəkir.

Emosiya və hormonal sistem. Müxtəlif emosiyaları müxtəlif hormonlar şərtləndirir. Bu hormonların defisitliyi zamanı müxtəlif növ depressiyalar müşahidə edilir. Belə ki, noradrenalinin defisitliyi kədər növündə olan depressiya doğurur, serotonin defisitliyi isə həyəcan növündə depressiya yaradır. Depressiya vəziyyətində intihar etmiş xəstələrin beyininin tədqiqi göstərir ki, o həm noradrenalindən, həm də serotoninindən kasadlaşmışdır. Serotonin konsentrasiyasının çoxalması beyində əhvali-ruhiyyəni yaxşılaşdırır. *Valentina Myager və A.Qoşev* müxtəlif mənfi emosiyalarda adrenalin və noradrenalin arasındakı münasibəti öyrəniblər. Onlar tərəfindən alınmış göstəricilər aşağıdakı cədvəldə verilmişdir.

Cədvəl 2.14.1

Adrenalin və noradrenalin arasında münasibətdə müxtəlif mənfi emosiyalar

Emosional vəziyyət	Adrenalin	Noradrenalin
Həyəcan	Yüksəlir	Yüksəlir
Qorxu	Yüksəlir	Azalır
Ümitsizlik	Azalır	Yüksəlir
Ağlama	Azalır	Azalır

Hormonal idarəetmə *P.Henrinin emosianın vegetativ hormonal nəzəriyyəsində* əsaslandırılmışdır. Müsbət və mənfi emosiyaların əmələ gəlməsini izah edərkən o, aktivləşmənin iki düzbucaqlı sistemini ayırmışdır.

Bu zaman iki tendensiyanın baş verməsi şərtləndirilmişdir: mübarizə və qaçış – sakitlik və depressiya – əhvali-ruhiyyənin yüksəlməsi. Henri hesab edir ki, orada nəzərdən keçirilən hər iki mənfi emosiya özünəməxsus vegetativ reaksiyaya malikdir.

Qəzəb hissi mindalın (badamcıqın) mərkəzi nüvəsinin oyanması noradrenalin və testosteronun miqdarının çoxalması ilə bağlıdır. Mindalın bazolateral nüvəsinin oyanması baş verdikdə qorxu üçün adrenalinin noradrenalin üzərində üstünlüyü xarakterikdir. Az da olsa, qanda kortizolun miqdarı artır ki, bu da böyrəküstü vəzin aktivliyinin çoxalmasından xəbər verir. Henriyə görə, depressiya “hipofiz-böyrəküstü vəz” sisteminin oyanması ilə birbaşa əlaqəlidir. Kortikosteroid, adrenokortikotrop hormonları, endorfinin atılması və testosteronun miqdarının aşağı düşməsi də depressiya ilə müşayiət oluna bilər. Henrinin fikrincə, qəzəb və qorxu emosiyaları vahid əks qütbə malikdir. Müsbət emosiya sakit vəziyyətli təəssürat növündədir. O, böyrəküstü vəzin aktivliyini ardıcıl olaraq adrenalin və noradrenalinin aşağı düşməsi ilə uyğunlaşdırır.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Emosiyaların “funksional” və “sosial-konstruktiv” modelini izah edin.
2. Devid Saymonun “kəsən nəzəriyyəsinə” əsasən insanın tələbatları hansı mexanizmlər vasitəsilə ödənilməlidir?
3. Outli və Conson Lerda görə emosiya hansı hallarda yaranır?
4. Outli və Conson Lerda emosiyaların hansı əsas funksiyalarını qeyd edirdilər?
5. Emosional hadisələrin ümumi xassələrinin izahını verin.
6. Emosional reaksiyaların əmələ gəlməsinin reflektor mexanizmini izah edin.
7. İnsanın müxtəlif emosional vəziyyətlərində vegetativ sinir sisteminin simpatik və parasimpatik fəallığının dəyişmə sxemi təhlil edin.
8. Adrenalin və noradrenalin arasında münasibətdə olan mənfi emosiyalar hansılardır?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Şəfiyeva E.İ. Klinik psixologiya. Dərs vəsaiti. Bakı, BDU, 2002 80 s., 5,5 ç.v.
2. Şəfiyeva E.İ. Şəxsiyyətin əhval ruhiyəsini formalaşdıran amillər// "Təhsil, şəxsiyyət və əhəmiyyət" BDU-nun yaradılmasının 95-ci ildönümünə həsr olunmuş Respublika konfransının materialları. Bakı, 2014 s.121-126
3. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
4. Ковалев А.Г. Психология личности. М.: Просвещение, 1970
5. Павлов И.П. Полное собр.соч. М.,1951.
6. Beck A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York, 1976
7. Cantril H., Hunt W. Emotional effects produced by the injection of adrenaline//Am. J. Psychol. – 1932. V. 44. -P. 330
8. Witwicki Wl. Psychologia. T.l. Krakow, 1986

III FƏSİL

EMOSİYALARIN TƏSNİFATI

3.1. Emosiyaların təsnifatına müxtəlif yanaşmalar

Emosiyalar çoxtərəflidir, müxtəlif səviyyələrdə və müxtəlif fəaliyyət şəraitində üzə çıxı bilər. Bu mürəkkəb əşyavi əlaqələliyin mövcudluğu emosiyaların düz xətt üzrə sadə təsnifatını verməyə mane olur. Bu səbəbdən psixologiya elmində emosiyaların bir çox fərqli təsnifatları var. 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, dərkolunma dərəcəsinə, genetik mənşəyinə, mürəkkəblik səviyyəsinə, yaranma şəraitinə, yerinə yetirdiyi funksiyaya, orqanizmə göstərdiyi təsirə (stenik və ya astenik), inkişaf formasına, əlaqədə olduğu psixi proseslərə, tələbatlarla əlaqəsinə (instinktlərlə), yönəldiyi istiqamətə görə (məsələn, şəxsin özünə və yaxud başqalarına istiqamətlənən; keçmişə, indiyə, yaxın gələcəyə yönələn emosiyalar və s.) təsnif oluna bilər.

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

U.Ceymsin fikrincə, emosiyaların yaranma mexanizmləri, insanlar tərəfindən dərhal dərkolunan və xarici mühit obyektlərinin təsiri ilə yaranan, emosional müxtəlifliyin əsas səbəbi, saysız 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, emosiyaların müxtəlifliyi, onların siyahısının yanlış genişləndirilməsi və emosiyalarla bağlı olmayan fenomenlərin adıçəkilən siyahıya daxil edilməsi ilə bağlıdır. Məsələn, *S.Berdnikova* və başqaları öz əsərlərində emosiyalara – hörmətqazanma 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 göründüyü kimi, müəlliflər, emosiyaların siyahısına ehtiyacı, arzunu, məqsədi aid etməklə genişləndiriblər, yəni motivləri emosiyalarla qarışdırıblar.

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 – təməlində iki yaxşı və iki pisin olması ilə dörd əsas emosiya – arzu və sevinc, kədər və qorxuya bölünməsinə müdafiə edirdilər. Daha sonra onlar emosiyaları 32 ikinci dərəcəli ehtirasa bölürlər.

B.Spinoza affektlər və insanın həyat tərzini 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, təbiətdə mövcud olan nizamı, qaydanı və qanunları insanlar öz hərəkətləri ilə daha çox pozurlar. Bu baxımdan o insanın gücsüzlüyünün və dəyişkənliyinin səbəbini təbiətin ümumi qüdrətində deyil, insan təbiətinin hansısa qüsurlarında axtarır, insan qəlbinin zərifliyini, onun nitqinin rəvanlığını və gözəlliyini ilahiləşdirirdi. Baş verən hadisələrin necə təsir etməsindən asılı olaraq, onlar ya ağlayır, ya da rişxənd edir, ya gülür, ya da nifrət edirlər.



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 gətirilib. Spinozaya görə, insan idrakı üç mərtəbədən ibarətdir. Birinci, əşyanı qeyri-adekvat əks etdirən, çox vaxt tərəddüd yaradan, lakin həqiqətin zərrəciklərindən ibarət olan hissi (sensual) idraktır. İkinci, anlamaqdır, 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.

Bu baxımdan, qəzəb, nifrət, paxıllıq, affektlər təbiətin əzəmətin-dən irəli gəldiyi üçün 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 və onun fikrincə, ruhun qadir olduğu affektlərə aşağıdakılar aiddir:

- 1) idrakın özünün affekti;
- 2) əlverişli affektlərin səbəblərinin sayının ümumi xüsusiyyətlərə və ya Allaha aidliyi;
- 3) ruhun öz affektlərini gətirə bildiyi qaydalara və əlaqəyə ehtiyac.

Deyilənlər nəticəsində affektlər üzərində aydın və dəqiq idrakın hansı gücə malik olduğu asanlıqla təsəvvür edilir. Yaxşılığın mükafatı zövq deyil, yaxşılıqdır. Zövq insana öz ehtiraslarını cilovlamaq üçün yaşadılır. İnsan eyni zamanda öz ehtiraslarını ələ almaq bacarığına qadirdir.

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

(Spinozanın emosiyaların təsnifinə fərqli yanaşmaları fəslin sonunda daha geniş verilmişdir.)

Dekart qeyd edirdi ki, yazılanlara nəzər salanda ehtiraslar haqqında o qədər də geniş məlumatla rastlaşmırıq. Əslində, ilk baxışdan bu problemin öyrənilməsi o qədər də çətin görünür. Çünki ehtiraslar hamı tərəfindən yaşanılır və məhz elə bu səbəbdən ehtirasların təbiətini təyin etmək üçün hər hansı başqa sahələri nəzərdən keçirmək lazım gəlir. Eyni zamanda digər filosoflar ehtiras haqqında çox az danışılar. Bu baxımdan, Dekart belə hesab edirdi ki, həqiqətə yaxınlaşmaq üçün yeni yol seçmək lazımdır, onların getdiyi yoldan daha aydın və rahat.

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. Bəlkə elə buna görə də, həmin hərəkət və onun qəbulu həmişə eyni bir məfhum kimi görülməz.

Ruhun ehtiraslarını anlamaq üçün onların funksiyalarını bədənin funksiyalarından fərqləndirmək lazımdır. Bu, Dekartın fikri idi. Həmçi-

nin, Dekart belə hesab edirdi ki, biz ruhumuza təsir edənlərin içində, bədənədən başqa heç nəyi görmürük. Bu baxımdan, ruh üçün yaşanılan, sayılan hər bir şey, bədən üçün hərəkət kimi çıxış edəcək. Bədənlə ruhun fərqliliyini izləməklə ehtirasları öyrənmək və hər hansı bir funksiyanın hara mənsub olmasını təyin etmək daha asan olar.

(R.Dekartın emosiyaların təsnifatı fəslin sonunda daha geniş verilmişdir.)



Rene Dekart (31 mart 1596, Dekart, Fransa – 11 fevral 1650, Stokholm, İsveç) 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 baxışların, 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 düşünə 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 bədənə bütün hissələri ilə birləşdiyinə və bütün bədənə “ruhun mərkəzi” halına gəldiyinə inanmışdır.

Bəzi tədqiqatçılar müxtəlif meyarlardan çıxış edərək emosiyaların universal təsnifatını yaratmağa cəhd etmişlər. *T.Brəyn* zaman prinsipinə əsaslanaraq, emosiyaları vasitəsiz (yəni “burada və indi” təzahür edən), retrospektiv və perspektiv növlərə bölmüşdür.

Nikolay Qrot və Qüqo Myunsterberq davranışın idarə olunmasında emosiyaların rolunu bir qədər başqa aspektdə qeyd edirdilər.

Cədvəl 3.1.1

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

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

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

Qrot belə hesab edirdi: "Duyğular özlüyündə orqanizmin göndərişlərini (hansı sahəyə – maddələr mübadiləsi və ya təəssüratlar mübadiləsinə aid olmalarından asılı olmayaraq) hələ ki, nizama sala bilmir. Duyğular yalnız ətraf mühitin təsirləri nəticəsində insanın müxtəlif orqanlarında nə baş verdiyinin göstəricisi kimi çıxış edir. Nəticə etibarilə onlar orqanizmin proseslərinin nizama salınmasının yalnız birinci addımıdır, yəni şüuru bu cür nizama salınma üçün "əsaslarla" təmin edir və ona ilkin təkan verir. Orqanizmin ətraf mühitlə qarşılıqlı təsirinin həqiqi nizamlayıcısı yekun cəm halda olan bütün psixi dövrüyyədir. Bu dövrüyyənin hər bir anı bu cür qarşılıqlı təsirin yekun nizamlanması üçün yeni addımdır. Bunun ardınca Qrot belə bir sual qoyur: "Bu nizamlama aktında hissetmə (emosiyalar) hansı rol oynayır?" O, yazırdı: "Hisslər – duyğuların subyektiv qiymətləndirilməsinin məhsulu kimi bu cür suala cavab verir" (43, s.54). Bütün orqanizmdə baş verən və duyğuların köməyi ilə insana aşkar olan bu "nə isə"nin nə kimi rolu var? Həzz almaq və əzab çəkmək hissələri bu suala cavab kimi çıxış edir. Buna əsasən tam əminliklə təsdiq edə bilərik ki, hissələr daxili münasibətlərin qiymətləndirilməsinin məhsuludur.



Nikolay 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.

Q.Myunsterberq emosiyaların sövqedicə və gücləndirici (energetik) rolunu qeyd edərək yazırdı: "Emosiya orqanizmi hər hansı bir növdən olan fəaliyyətə yönəltməlidir. Diqqət – təsəvvürlərə qarşı konsentrasiya verir, buna uyğun olaraq, emosiya da fəaliyyət reaksiyasını

ləngidir. Emosiyalar– bütün mərkəzi sinir sistemindən keçən, emosional oyanma mənbəyinə aid olmayan hər şeyi əzib ixtisar edən orqanik dalğadır” (67, s.83).

Məqsəd etibarilə, söhbət emosiyanın insanın və heyvanın davranışını istiqamətləndirən dominant ocağın yaradılmasındakı iştirakından gedir. Bir çox aparıcı alimlər tərəfindən emosiyaların universal təsnifatını vermək cəhdi müxtəlifdir. Bu alimlərin hər biri emosiyaların universal təsnifatına öz nöqteyi-nəzərindən yanaşmışlar.

Öz təsnifatında bütün emosiyaları üç qrupa ayıran *Rid* emosiyalara fəaliyyətin mənbəyinin əsası kimi baxmışdır:

1. özünəməxsus mexaniki başlanğıc (instinkt, adət);
2. iştah, istək, affekt kimi mədə emosiyalarının başlanğıcı;
3. borc, özünəvurgunluq kimi rəşional başlanğıclı emosiyalar.

Yuxarıda sadalananlardan *D.Stüartın* təsnifatı onunla fərqlənir ki, Ridinin ayırdığı ilk iki qrupdakı emosiyalar bir qrupda – instinktiv emosiyalarda birləşir. İmmanuil Kant bütün emosiyaları əmələgəlmə səbəblərinə görə hissi və intellektual emosiyalar olmaqla iki qrupa ayırır. Bununla o, affekt və ehtirası iradi sferaya aid edirdi. A.Ben isə öz təsnifatında emosiyaların 12 sinfini fərqləndirirdi. G.Spenser hissləri mənşəyinə və üslubuna əsasən, dörd sinfə ayırmağı təklif etmişdir. Birinci sinfə – xarici qıcıqlandırıcıların təsiri ilə yaranan, prezentativ hissləri (duyguları), ikinci sinfə – prezentativ-reprezentativ, ya da sadə emosiyaları, məsələn, qorxunu, üçüncü sinfə–poetik qıcıqlandırıcının təsiri ilə yaranan, konkret obyektiv təcəssümə malik olmayan, reprezentativ emosiyaları, dördüncü sinfə–abstrakt şəkildə (məsələn, ədalət hissi) xarici stimulun köməyi olmadan formalaşan yüksək, mücərrəd emosiyaları aid etmişdi.

Təyin edilmiş emosiyaların həqiqətən müstəqil olması, yoxsa eyni emosiyanın müxtəlif sözlərlə ifadə olunması məlum olmadığından emosiyaların təsnifatının mürəkkəbliyini müəyyən etmək çətindir. Emosiyanın yeni şəkildə müəyyən edilməsi, sadəcə onun ifadə olunmasının əks xüsusiyyətidirmi? (məsələn, həyəcan-qorxu-dəhşət). U.Ceyms qeyd edirdi: “Emosiyalara biri-birindən tamamilə ayrılmış hadisə kimi baxmağa adət edildiyindən psixologiya elmində onların təhlili zamanı çətinliklər meydana çıxır. 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” (46, s.274).

P.Simonov iddia edirdi ki, təklif olunan təsnifatların heç biri geniş tanına və gələcək axtarış və dəqiqləşdirmələr üçün effektiv alət ola bilmədi. *Simonov*ün fikrincə, bu təsnifatlar doğru olmayan nəzəriyyə əsasında qurulub. Bunun digər bir səbəbi isə emosiyaların birbaşa davranışa rəhbərlik edən qüvvə kimi başa düşülməsidir. Bu düşüncələrin məntiqi davamı kimi obyektə yönəlməni və ya ondan uzaqlaşmanı stimullaşdıran, stenik və astenik və s. emosiyalar yaranmışdır.

Canlı varlıqların obyektlərlə qarşılıqlı əlaqələrinin xarakterindən çıxış edərək *P.Simonov* tələbatların təmin edilmə qabiliyyətinə görə (əlaqə və məsafəli) mövcud olan emosiyaların təsnifatını vermişdir.

Cədvəl 3.1.2

**Fəaliyyətin xarakterindən asılı olaraq
insanda emosiyaların təsnifatı**

Kəmiyyət həcm tələbatları	Təmin edil- mənin mümkünlük qiyməti	Obyekt- lərlə qarşılıqlı əlaqə	Məsafəli fəaliyyət		
			Obyektə yiyələnmə, sahiblənmə	Obyektin qorunması, saxlanması	Obyektə qarşı mübariz. Qalibgəlmə
Güclü, şiddətli	Mövcud proqnozun həddini aşması	Şövq, həzz	Fərəh, xoşbəxtlik, sevinç	Mərdlik, cəsarət, əmin olmaq	Şadlıq, canlandırma, cəsarət
Zəif	Yüksək	Laqeydlik	Sakitçilik	Taqətdən- düşmə	Soyuqqanlılıq
Güclü, şiddətli	Tənəzzül, enmə	Qeyri- həzz, nifrət, əzab- əziyyət	Nigaranlıq, nisgil, qüssə, ümitsizlik	Həyəcan, qorxu, sayıqlıq, vahimə	Qəzəb, hirs, hiddət, səbir- sizlik, böyük narazılıq

Simonova görə, emosiyalar üçün də insan tələbatlarıyla yaradılan yüksək sosial ardıcılıq qanunauyğundur.

Emosiyaların bütöv təsnifatının qurulmasının ümitsizliyi haqqında məlumatlara baxmayaraq, sonralar Simonov yenidən özünün qısadılmış təsnifatını yaratdı. Bunun əsasında o, bu sistemi iki koordinat oxunda birləşdirir: öz vəziyyətinə münasibət və mövcud olan tələbatları təmin etmək qabiliyyəti ilə obyektlərlə qarşılıqlı təsirin xarakteri. Nəticədə o, emosiyaların *həzz-nifrət; sevinc-kədər; əminlik-qorxu; şadlıq-qəzəb* kimi dörd cüt mənbəyini əldə etdi. Bu emosiyalardan hər biri yaşantılarına (incəliklərinə) görə mövcud emosional vəziyyətdə baş verənləri təmin etmə ilə əlaqədar bütünlükdə tələbatlarla müəyyənləşərək keyfiyyətə bir-birindən fərqlənirlər.

Cədvəl 3.1.3

**İki mövcud tələbat əsasında yaranan hallar
və qarışıq emosional vəziyyət nümunələri**

İkinci tələbatlar	Birinci tələbatlar					
	Həzz	Nifrət	Sevinc	Kədər	Qorxu	Qəzəb
Həzz	Cəmi					
Nifrət	Həddindən artıq hüdudi vəziyyət	Cəmi				
Sevinc	Çox vaxt uyğunlaşdırılır	Devrilmiş yaramaz	Cəmi			
Kədər	Dini əzab-əziyyət qəbul etmək	Fəlakət zamanı nə isə etməyin zəruriliyi	Ayrılıqdan əvvəlki görüş	Cəmi		
Qorxu	Atraksionlar, Risk	İlan Görünüşü	Məlum olmayan nəticə ilə görüşmək istəyi	Artıq çəkilmişlərin fonunda yeni təhükə	Cəmi	
Qəzəb	İntiqam	Nifrət	Bədxahlıq, paxıllıq, şadlıq	Hiddət, qəzəb	Nifrətin müxtəlifliyi	Cəmi

Hazırkı təsnifat Simonovun inkişaf edən “emosiya nəzəriyyəsi”nin dəyişilməzliyinin nəticəsi kimi çıxış edir. Ən azından, müəllif özü belə

düşünür. Bu belədir ya yox, mühakimə etmək çətinidir. “Nəyə görə sevinc zamanı insan həzz hiss etmir, amma qəzəb zamanı nifrət hiss edir?” belə bir sual meydana çıxır. Əgər hiss edirsə, onda hansı emosiya mənbəyi olacaq, hansı yox? Simonov bu sualın cavabı olaraq iki və daha artıq tələbatın eyni zamanda aktuallaşmasından meydana çıxan mürəkkəb qarışıq emosiyaları ayırmışdır. Yəqin ki, sonuncu sualı isə Simonov aydın şəkildə özünü göstərən əsas – müsbət və mənfi emosiyalardan başqa, iki və daha çox tələbatın ödənilməsi zamanı ortaya çıxan – mürəkkəb qarışıq emosiyaları ayırması ilə cavablandırmışdır. Simonovun gəldiyi nəticə belə idi ki, bu halda mürəkkəb emosional akkordlar meydana çıxa bilər.

Müəllifin qeyd etdiyi kimi, bu cədvəldə verilənlər qarışıq emosiyaların genişləndirilmiş təsnifatı hesab edilməməlidir. Çünki qeyd edilənlər emosional vəziyyətlərin yalnız təxmini və şərti nümunələridir.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Niyə müəyyən signal, verilmiş situasiya insanda hər hansı emosiya yaradır?
2. İnsanlara və heyvanlara müxtəlif emosional reaksiyalar nə üçün lazımdır?
3. Bir emosiyanın yaranma mexanizmi, digərindən nə ilə fərqlənir?
4. B.Spinozanın emosiyaların təsnifinə fərqli yanaşmaları izah edin.
5. Emosiyaların təsnifatı ilə bağlı R.Dekartın fikirlərini izah edin.
6. Rid öz təsnifatında emosiyaları hansı qrupa ayırır?
7. P.V.Simonovun emosiyaların canlı varlıqlarla əlaqə növlərinə görə təsnifatını təhlil edin.
8. Nəyə görə sevinc zamanı insan həzz hiss etmir, amma qəzəb zamanı nifrət hiss edir?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004, 51s.
2. Eren S., Psikoloji. İstanbul, “Nobel”, 2016, 672 s.
3. Братусь Б.С. Психология. М., 1994
4. Грот Н. Психология чувствований в ее истории и главных основах. СПб., 1980
5. Джемс У. Что такое эмоция? // Психология эмоций. М., 1984
6. Мюнстерберг Г. Психология и учитель. М.: Совершенство, 1997
7. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М., 1981
8. Симонов П.В. Что такое эмоция? М. 1962.

3.2.Tələbatlarla əlaqədar olaraq emosiyaların təsnifatı (B.Dodonov)

Bəzi psixoloqlar emosiyaların təsnifatı zamanı təxribat məqsədilə törədilən bu emosiyaların əmələ gəlməsini tələbatlardan çıxış edərək qeyd edirdilər. P.Simonov və onunla həmrəy olan B.Dodonov hesab edirlər ki, dadlı yeməkdən alınan həzzlə gözəl tablonun seyr edilməsindən alınan həzz eynimənalı deyil.

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

Bu bölmədə maraq və həyəcanın hansı səbəbdən intellektual emosiyalara daxil edilməsi (əgər bu haqda danışmaq məqsəduyğundursa) aydın deyil. Əslində, maraq emosional sferaya deyil, motivasiya sferasına daxil edilməlidir. B.Dodonov qeyd edirdi ki, ümumiyyətlə, emosiyaların universal təsnifatını yaratmaq mümkün deyil. Çünki bir dairənin məsələsini həll etməyə münasib olan təsnifat, başqa bir dairənin məsələsinin həlli üçün yararsız hesab olunur.

O, 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 verib. Emosiyaların hamısının təsnifatını verməyib. Elə bu səbəbdən onun emosiyalar təsnifatına kədər daxil olub (elə insanlar var ki, onlar yüngülvari kədəri seçirlər), paxıllıq isə daxil olmayıb (çünki paxıla onun paxıllıq etməkdən zövq aldığını demək doğru olmaz). Dodonovun emosiyaların terminologiyasına əsasən təqdim etdiyi bu cür təsnifata, yalnız “qiymətlilər” aiddir. Mahiyyətinə görə, bu və ya digər emosiyalara xidmət edən motivlər kimi tələbatlar və məqsədlər bu təsnifatın əsasını təşkil edir. İnkər etmək olmaz ki, “emosional alətlərin” dərəcələri bunun kimi emosiyaların aşağıdakı bölgüsünün əlamətlərinə müəlliflərdə çox vaxt istək və təşəbbüs qarışıqlıq yaratdığına görə təsadüfən rast gəlinir.



Boris Dodonov (9 yanvar 1923, Simferopol – 3 may 1985) – rus psixoloqu, emosiyaların psixologiyasının öyrənilməsi sahəsində mütəxəssis. B.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.Dodonov maraqların, xəyalların və xatirələrin emosional məzmununun komponent analizi metodunu hazırlamışdır.

1. *Alturistik emosiyalar*. Bu yaşantı insanda köməyə, yardıma, himayəçiliyə tələbat, insanlara sevinc və xoşbəxtlik gətirmək istəyi əsasında baş verir. Alturistik emosiyalarda yaşantılar kiminsə taleyi üçün narahat olmaq, qayğısına qalmaq, başqasının sevincinə və uğuruna şərik olmaqda, zəiflik, rıqqət, sədaqət, mərhəmət hissində özünü göstərir.
2. *Kommunikativ emosiyalar*. Bu emosiyalar ünsiyyətə tələbat zamanı meydana çıxır. Ünsiyyət zamanı müxtəlif emosiyalar yaranır. Dodonovun fikrincə, ünsiyyət zamanı əmələ gələn bütün emosiyalar kommunikativ emosiyalar deyil. Kommunikativ emosiyalar yalnız emosional yaxınlığı (dost olmaq, dərdə şərik olmaq, həmsöhbətin olmaq istəyi və s.) təşəbbüsdə məmnunluq və qeyri-məmnunluğun reaksiya kimi meydana çıxmasında, ünsiyyətdə olmaq, hisslərlə və fikirlərlə bölüşmək istəyində və s. onlara əks-səda vermədə yaranır. Dodonov göstərilən bu emosiyalara simpatiya hissi, təşəkkür hissi, kiməsə pərəstişetmə hissi, yaxın və hörmətli adamlar tərəfindən bəyənilməyə nailolma kimi yanaşır.
3. *Qlorik emosiyalar* (latın dilindən tərcümədə “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 “bəhrəsinin görülməsində” meydana çıxır. Əks halda, insanda mənfi emosiyalar əmələ gəlir. Bu emosiyalar özünü təhqir edilmiş, özünə vurğunluq və qisas almaq istəyində, mənlik hissində üstünlükdə, insanın öz gözündə (qürur hissi) böyüməsindən məmnunluq hissində təzahür edir.
4. *Praktik emosiyalar*. (P.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.Pavlova görə, “məqsəd refleksinin” əmələ gəlməsi ilə əlaqələndirir. Bu emosiyalar həyəcanlılıq hissində, işlə məşğulluqda, günün əbəs yerə keçmədiyindən, mənalı və uğurlu olduğundan məmnunluq hissində təzahür edir.
5. *Puqnik emosiyalar*. Bu puqnik (*latıncadan tərcümədə “pugna” – mübarizə*) emosiyalar təhlükəyə üstün gəlmək tələbatı, əsasən də mübarizəyə marağın yaranması ilə əlaqələndirilir. Puqnik emosiyalara təhlükə həyəcanı, risk, idman ehtiraslı hiss, “idman qəzəbi” öz imkanlarını son dərəcə səfərbər etmək və s. aiddir.
6. *Romantik emosiyalar*. Bu emosiyalar bütün qeyri-adiliklərlə, sirlərlə, təşəbbüs göstərməklə xarakterizə edilir. “İşıqlı” və parlaq möcüzənin baş verməsinin gözlənişində, cazibəli uzaqgörənlik hissində, baş verən və ya uğursuz-sirli hisslərdə əsas əhəmiyyətlik hissində romantik emosiyalar ifadə olunur.
7. *Qnostik emosiyalar*. Qnostik (*yunancadan tərcümədə “qnozis” – bilik*) emosiyaları adətən intellektual hisslər adlandırırlar. Dodonovun qeyd etdiyi kimi, qnostik emosiyalar, sadəcə istənilən yeni informasiyaya tələbatla 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, açıq həqiqətlərdə, sevinc hissində yaşanır.
8. *Estetik emosiyalar*. Bu emosiyalara münasibətdə iki fikir mövcuddur. Birinci–estetik emosiyalar təmiz şəkildə mövcud deyil. Bu, müxtəlif emosiyaların birlikdə əks etdirdiyi təəssüratdır. İkinci– estetik emosiyalar gözəllik hissi kimidir. Dodonova görə, seyr edilən, dinlənən bütün incəsənət əsərləri estetik emosiyaları yaratmır. Estetik emosiyalar gözəllikdən zövq anında, zəriflik hissində, cazibəli, böyük, həyəcanlandırıcı drama (“şirin ağrı”) təzahür edir. Lirik hisslərdə, xoşagələn tənhalıq hissini acılığında, keçmiş haqqında xatirələrin şirinliyində estetik hisslərin çoxnövlülüyü meydana çıxır.

9. *Qedonistik emosiyalar*. Qedonistik emosiyalar (*latıncadan tərcümədə – ləzzət, həzz*) bədən və mənəvi (ürək) rahatlığın tələbatlarını təmin etmək üçündür. Bu emosiyalar dadlı qidadan, istidən, günəşdən və s. həzzəlməyə, qayğısızlıq və rahatlıq hissində, (“xoşagələn tənbəllik”), ehtiraslarda ifadə olunur. Belə hallarda, qedonistik – “həyat zövq-səfa üçündür” deyimi ağırlıq təşkil edir.
10. *Akizitiv emosiyalar* (*fransızcadan tərcümədə–əldə etmək*) Akizitiv emosiyalar nəyisə toplamağa, kolleksiyalaşdırmağa, əşyaları əldə etməyə maraqla təzahür edir. Yeni əşyaların təsadüfən əldə edilməsi sevincində, öz kolleksiyalarını artırmaqda, öz topladıqlarını gözdən keçirərkən xoşagələn hisslərdə və s. akizitiv emosiyalar yaranır.



Yevgeni İlyin (20 mart 1933, Leningrad (indiki Sankt-Peterburq) – 25 dekabr 2015, Sankt-Peterburq) Rusiya Federasiyasının Əməkdar elm xadimi, biologiya elmləri namizədi, psixologiya elmləri doktoru, professor. Müasir rus psixologiyasının nümayəndələrindən biri olan İlyinin 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.

Y.İlyinə görə, Dodonovun bu təsnifatı 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. Razılaşmaq çətindir ki, sevimli işin həyata keçirilməsindən, özlənən musiqinin dinlənilməsindən və ya sevilən qidanın qəbul edilməsindən alınan həzz, qəbul edilən və hiss edilən münasibət kimi keyfiyyətinə görə fərqlənəcək.

Başqa halda, bu münasibətə müxtəlif spesifik hisslər qatılır, hansılar ki, emosiyaların insan tərəfindən yaşanması anında müxtəlif hisslərin illüziyasını yarada bilərlər. E.Semenenko B.Dodonovun verdiyi təsnifatın daha adekvat anlayış formasını tapmışdır. Müəllif, Dodonov tərəfindən müəyyənləşdirilmiş emosiyaları, sadəcə emosiya kimi deyil, emosional orientasiyanın növü kimi dəyərləndirir.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. B. Dodonov tələbatlarla əlaqədar olaraq emosiyaların hansı təsnifatını vermişdir?
2. Dodonovun emosiyaların terminologiyasına əsasən təqdim etdiyi bu cür təsnifata yalnız nə aiddir?
3. B.İ. Dodonovun təsnifatına görə “ Qiymətli” emosiyaların izahını verin.

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Братусь Б.С. Психология. М., 1994
2. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. М.:1984 288с.
3. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М., 1978
4. Ильин.Е.П. Психология воли. Питер, 2000
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1946 (переиздание-СПб.: Питер, 1999).
6. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М.,1981
7. Симонов П.В. Что такое эмоция? М. 1962.
8. Симонов П.В. Теория отражения и психофизиология эмоций. М., 1970

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

Hansı emosional hadisələrin ilkin, hansıların isə törəmə olduğuna böyük əhəmiyyət verən *Robert Plutçik* (Plutchik) “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 şəkildə mövcud durlar;
- 3) təyinatlarında dəqiq neyrofizioloji struktur dan və ya bədən hissələrindən asılı deyillər;
- 4) təyinatlarında introspeksiya dan (amma o istifadə oluna da bilər) asılı deyillər;
- 5) ilkin olaraq davranış (“stimul-reaktiv”) terminlərində müəyyən oluna bilərlər.

Plutçik emosional davranışın səkkiz əsas prototipini və ona uyğun

olan səkkiz ilkin emosiya növünü qeyd edir.

1. İnkorporasiya (bir şeyin tərkibinə daxilətmə) – su və qida qəbulu –qəbul, bəyənilmə.
2. Rəddetmə, qəsbetmə, ekskresiya(bədəndə yaranan lazımsız və zərərli maddələrin orqanizmdən xaric olunması prosesi), qusma reaksiyası–nifrət.
3. Dağılma–həzzalma 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 emosiya-ların cütlükləri qoyulur:

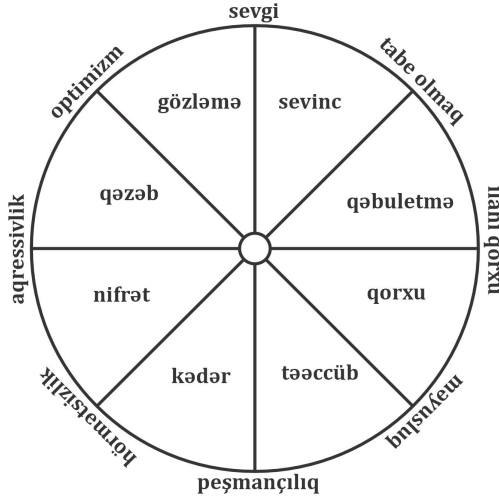
1. dağılma (qəzəb) – qoruma (qorxu);
- 2.inkorporasiya (qəbuledilmə, bəyənmə) – inkaretmə (nifrət);
3. reproduksiya (sevinc)– deprivasiya (bədbəxtlik, ümitsizlik);
4. tədqiqat (qabaqcadan duyma) – bələdləşmə (təəccüb).

Öz növbəsində, bu ölçmələrin hər birinə özlərinə uyğun emosiya-lar spektri aiddir. Belə ki, rəddetməyə darıxma, arzunun olmamasına an-tipatiya, nifrət, ikrah və kin aiddir.



Robert Pluçik (21 oktyabr 1927– 29 aprel 2006, Sa-rasota, Florida, ABŞ) Albert Eynşteyn Tibb Kollecinə profes-sor və Cənubi Florida Universitetində köməkçi professor ol-muşdur. Elmlər doktoru elmi dərəcəsinə bu universitetdə al-mış, Kolumbiya Universitetində psixoloq olaraq fəaliyyət göstərmişdir. 260-dan çox məqalənin, səkkiz kitabın müəllifi və yeddi kitabın redaktoru olmuşdur. Robert Pluçik 1980-ci illərdə səkkiz əsas emosiya-qəzəb, qorxu, kədər, ikrah, inam, təəccüb, ümid və sevinc olduğunu düşünmüş və bunların da-ha mürəkkəb emosiyalarla bağlı olduğunu qeyd etmişdir.

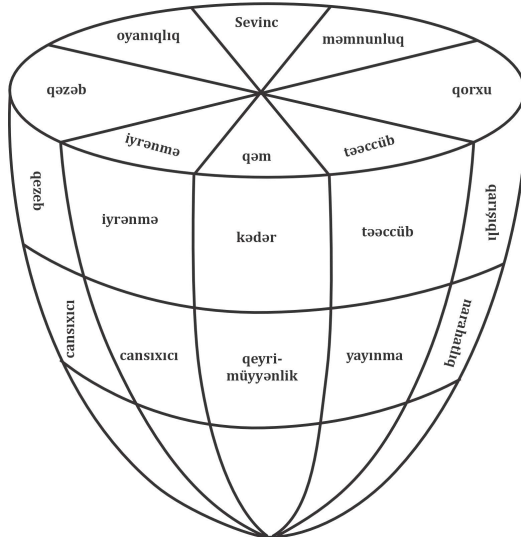
Dalğınlıq, melanxoliya, qəm və kədər deprevasiyaya aiddir. Bütün bu ölçmələr əks-cütlüklərdir: inkorporasiya– rəddetmə, reproduksiya –depri-vasiya, qoruma–dağılma, tədqiqat– bələdləşmə. Belə təsvirlər Plutçikə emo-sional sahənin üçölçülü modelini qurmağa kömək edir (şəkil 3.3.1).



Şəkil 3.3.1. Plutçikə görə, emosiyanın üçölçülü modeli (Plutcik, 1970)

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

Bu konusun eninə kəsişmə isə səkkiz baza emosiyasını verir (şəkil 3.3.2).



Şəkil 3.3.2. Plutçikə görə, 8 baza emosiyanı 4 əks emosiya cütünü (bir-birinə zidd olan dairənin sektorları) yaradır. Dairədəki qonşu emosiyalar isə, öz növbəsində, hissləri yaradır.

İkinci emosiyalar ilkin emosiyaların kombinasiyasından yaranır: təkəbbürlük = qəzəb + sevinc; təvazökarlıq = qorxu+qəbuletmə və s. Plutçikə görə, şəxsi keyfiyyətlər və dispozisiya belə şəkildə əmələ gəlir.

Bununla yanaşı, mikroelektrodların köməyi ilə Plutçik beyinin elektrostimulyasiyasına rezus-makakların reaksiyasını öyrənirdi. Ona görə də emosiya dilini daha asan davranış dilinə çevirmək onun üçün vacib idi. Plutçikin eksperimentləri emosional vəziyyətin təsviri üçün üçdillə cədvəl tərtib edilməsi ilə nəticələnir.

Cədvəl 3.3.1

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

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

Plutçikə görə, emosiyalar davranışı motivləşdirən faktor kimi çıxış etmir və nəticədə özləri daha çox adaptiv davranışın elementinə uyğun olurlar. Qeyd etmək lazımdır ki, bu yanaşmanın digər nümayəndələrindən –*Kerrol İzard* və *Silvan Tomkins* ilə Plutçikin qənaətləri bir-birindən çox fərqli idi. Fərddə uyğun davranışın təzahürü əsasında 8 baza emosiyanın hər birinin gücünün ölçülməsi üçün EPI (Emotions Profile Index) metodikası Plutçikin modeli əsasında hazırlanmışdı (Kellerman, Plutçik).

Emosiyaların davranışa müxtəlif çalarlı təsir göstərməyinə baxmayaraq, orqanik tələbatlardan əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənən ilkin motivlərə yer verilən şəxsiyyətin “Humanoton” modelini o ərəfədə *Silvan Tomkins* işləyir. Mexaniki “Humanoton” modelinin qurulmasına görə baza emosiyalarının fərqləndirilməsi üçün Tomkins energetik meyarlardan

istifadə etməyə məcbur olur. Modeldə emosiyanı aktivləşdirən üç növ təqdim edilir:

1. Sinir sistemində boşalma tezliyi göstərilən (qəzəb və darıxma baza emosiyalarına uyğundur) stimulasiya səviyyəsini saxlayan fəallaşdırıcılar;

2. Stimulyasiyanın səviyyəsini endirən fəallaşdırıcı (sevinc);

3. Stimulyasiyanın səviyyəsini yüksəldən fəallaşdırıcılar (qorxu, vahimə, maraq). Bu modeldə mənfi emosiyaların rolu “qəza signalları” kimi qəbul olunur, ümumilikdə isə onlara dezorqanizəedicilik funksiyası aid edilir.

Bu insanın emosional sferasının diskret modelinin tərəfdarlarının xarakterik yanaşmasıdır. Belə ki, müxtəlif müəlliflər təməl emosiyaların fərqli sayını – ikidən ona qədər qeyd edirlər. *P. Ekman* öz əməkdaşları ilə apardığı tədqiqatların yekununda üzün ifadəli hərəkətlərinin öyrənilməsinə görə altı – qəzəb, qorxu, nifrət, heyrət, kədər və sevinc kimi emosiyaları ayırdı. *K. İzard* isə – qəzəb, nifrət, ikrah, kədər (qəm-qüssə), qorxu, günah, maraq, sevinc, utanma, təəccüb kimi 10 əsas emosiyanı ayırır. Onun fikrincə, təməl emosiyaları aşağıdakı xüsusiyyətlərə malik olmalıdırlar:

1. Aydın və spesifik sinir substratları var;
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.

Təməl emosiyalarına aid edilən emosiyaların bəzilərinin bütün bu əlamətlərə malik olmadığını İzard öz tədqiqat işlərində vurğulayırdı. Məsələn, günah emosiyası o qədər də aydın mimik və pantomimik ifadə kəsb etmir. Tədqiqatçıların bəziləri əsas emosiyalar sferasına digər xüsusiyyətləri də aid edirlər.

Dərin, filogenetik kökləri olan emosiyaları təməl emosiyaları adlandırmaq olar. Bəzi psixoloqların qeyd etdiyi kimi bu emosiyalar yalnız insanlarda deyil, həm də heyvanlarda var (abır, günah və s. isə yalnız insanlara aiddir).

R.Plutçikin birinci və ikincidərəcəli emosiyalarının bölgüsü buna yaxındır.

Belə ki, ikincidərəcəli emosiyalara məğrurluq (qəzəb+sevinc), sevgi (sevinc+qəbuletmə), hər şeyi bilmək həvəsi (təəccüb+qəbuletmə), təcavüzkarlıq (qorxu+qəbuletmə) və s. aid edilir. R.Plutçikə görə, emosiyalara həm hisslər, həm 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, qısqanclıq).

Qeyd etmək lazımdır ki, K.Barret birinci, heç də 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.

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

Cədvəl 3.3.2

Emosiyaların Barretə görə təsnifatı

Emosiyaların növləri	Emosiyaların növlərinin fərqləndirilmə meyarları			
	Əhəmiyyət verilməsi prosesi	Digərlərinin 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

Cədvəl 3.3.3

Emosional hadisələrin təsnifatı

Davamlılıq	Situativ emosional hadisələr	Qeyri-situativ emosional hadisələr
Figura-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-negativlik, oyanma-sakitlik, və s. səviyyəsinə görə identifikasiya olunan əhval və hisslər	Reaksiyavermə (halların sahəsi və dinamikliyin) tipinə görə identifikasiya edilmiş emosional xassələr

Predmetlərin yox olması zamanı “diskret” emosiyalar itərsə, əhval kifayət qədər uzun müddət saxlanıla bilər.

Plutçik, Tomkins, Ekman və başqalarının anlamında “diskret” emosiyalara baza emosiya adlandırılan hər şey aiddir. Stimul şəraitin əhəmiyyəti və qiymətləndirilmə bölgüsünün əsaslarına həsr olunmuş tədqiqatlar bir sıra belə dəyişənlər haqqında məlumat verir: şərtlərin dəyişməsinə diqqət (yenilik-tanışlıq), müəyyənlik-qeyri-müəyyənlik hissi, stimula şəraitə (buna kim və nə gətirib çıxarıb) məsuliyyətin atribusiyası, özünüqiymətləndirmənin dəyişməsi (pisləşməsi-yaxşılaşması) hissi, həzz və ya qeyri-həzz hissi, maneənin qavranılması, nəzarət və ya nəzarətə uyuşmamaq hissi, təqdiredilmə 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). 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.)

Əhval “diskret” emosiyalardan fərqli olaraq, emosional hadisələrin elə qrupudur ki, onun Vundt (oyanma-sakitləşmə, həzz-qeyri-həzz, gərginlik-rahatlıq), sonralar Vudvorts və Şlosberq tərəfindən ölçülən parametrlərdə təsvir edilməsi labüddür. Öz növbəsində, hiss yalnız “burada və indi” hədudlarında 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. Bunlar –günah, etibar, ümid, nifrət və digər hallardır ki, onlar qısamüddətli, situativ olmaqla yanaşı, heç bir həyati sınaqlara düşər olmayaraq, uzun illər boyu qala bilər.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Emosiyaların birinci (təməl) və ikincidərəcəli bölgüsü hansı alim tərəfindən öyrənilmişdir?
2. Robert Plutçik tərəfindən “ilkin emosiyaların” ümumi xassələrinin izahını verin.
3. Plutçikin qeyd etdiyi emosional davranışın səkkiz əsas prototipini və ona uyğun olan səkkiz ilkin emosiya növünü izah edin.

4. Plutçikə görə, emosiyanın üçölçülü modelinin izahını verin.
5. Mexaniki "Humanoton" modelinin qurulmasına görə baza emosiyalarının fərqləndirilməsi üçün Tomkins hansı meyarlardan istifadə etməyə məcbur olur?
6. K.İzardın fikrincə, təməl emosiyalar hansı xüsusiyyətlərə malik olmalıdırlar?
7. K.İzardın ayırdığı 10 əsas emosiya hansılardır?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, "Maarif", 2002, 642 s.
2. Изард К. Психология эмоция. СПб.: 2000
3. Ильин.Е.П. Психология воли. Питер, 2000
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1946 (переиздание-СПб.: Питер, 1999).
5. Психология эмоций. Тексты.М.,1984
6. Симонов П.В. Что такое эмоция? М. 1962.
7. Симонов П.В. Теория отрожения и психофизиология эмоций. М., 1970
8. Plutchik R. Emotion/ A psychoevolutionary synthesis. New York, 1980. p119-127
9. Izard C. E. The fase of emotion. New Yor, Appleton-Centure-Crofts, 1971

3.4. Aparıcı və törəmə emosiyalar (V.Vilyunas)

V.Vilyunas emosiyaları aparıcı və törəmə (birincidən əmələ gələn) emosiyalar olmaqla iki fundamental qrupa ayırır. İlk qrupu, yəni aparıcı emosiyaları –tələbatların spesifik mexanizmləri tərəfindən yaranmış və onlara aid predmetləri bilavasitə rəngləyən yaşantılar təşkil edir. Bəzi tələbatların daha çox tələb olunması və ona cavab verən predmetin əks olunması zamanı bu yaşantılar meydana çıxır. Onlar müvafiq fəaliyyəti qabaqlayır, insanı bu fəaliyyətə təhrik edir və onun ümumi istiqamətlənməsinə cavabdehlik daşıyır. Digər emosiyaların istiqamətliliyini əhəmiyyətli dərəcədə bu emosiyalar müəyyən edir. Elə bu səbəbdən Vilyunas bu cür emosiyaları *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 çıxır: onun (emosiyaların) həyata keç-

məsinə və ya çətinləşməsinə (qorxu, qəzəb) şərait yaradır. Burada motivasiya əhəmiyyətli mürəkkəb və vacib situasiyalarda konkret əhəmiyyətli emosiyalar (qəm-sevinc) əks etdirilir. Törəmə emosiyalar subyektin fəaliyyəti və situasiyası ilə şərtlənir, aparıcı emosional hadisələrin törəmə emosionalardan asılılığı özünü büruzə verir.

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

Vilyunas insanlarda törəmə emosiyalarını təhlil edərək, üç altqruplu uğur-uğursuzluq emosiyalar sinfini ayırır.

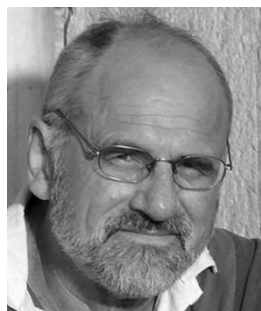
1. təsdiq edilmiş uğur-uğursuzluq;
2. heyranedici uğur-uğursuzluq;
3. ümumiləşdirilmiş uğur-uğursuzluq.

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

Heyranedici uğur-uğursuzluq emosiyaları onların situasiyanın detalları ilə assosiasiyası nəticəsində təsdiq edilir.

Fəaliyyətin bütünlükdə qiymətləndirilməsi nəticəsində ümumiləşdirilmiş uğur-uğursuzluq emosiyaları meydana çıxır. Bu emosiyaların təkrar-təkrar meydana çıxma situasiyası hadisənin qarşısını almağa imkan verir və insanı müəyyən edilmiş istiqamətdə hərəkət etməyə təhrik edir.

Heç də bütün tədqiqatçıların hamısı verilmiş sahədə emosional hadisələrin təsnifatı ilə məşğul olmağı vacib saymırlar.



Vitis Vilyunas (19 iyul 1944, Panevejis, Litva – 10 noyabr 2011, Vilnüs, Litva) 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 psixologiyayı tədris edənlər qarşısında belə vəzifə sırf didaktik, daha doğrusu, reallıqda müxtəlif tipli və müxtəlif istiqamətli tədqiqatların sonu görünməyən kaleydoskopu (hadisələrin və təəssüratın tez-tez dəyişməsi) olan elmi materialın strukturlaşması vəzifəsi kimi 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 illüziya hesab olunduğu keçmiş sovet psixologiyasına aiddir. Buna baxmayaraq, bu cəhdlərə də müraciət etmək lazımdır.

Veqetativ sinir sisteminin oyanması əsasında emosiyaların fərqləndirilməsinin çətinliyini *Kennonun* fikirləri aydın göstərir. Eyni zamanda, 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 Kennon və Şepardla həmfikir olaraq bu nəticəyə gəldilər.

Vundtun hesab etdiyi kimi, hər şeydən əvvəl təhsil obyektlərində dəyişiklik edilməsi psixologiyada əsas tələbin həyata keçirilməsinin məntiqi yekunu kimi dəyərləndirilə bilər. Əgər Con Lokk belə obyektlərin keyfiyyətini sırf insanın "daxili təcrübəsi" kimi nəzərdən keçirirdisə, Vundt emosiyaların bütün sahələrində təhlilin aparılması ideyasını irəli sürmüşdü. V.Vundta görə, insanın daxili təcrübəsinin "düzgün təchizi" elmin obyektı 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 söz ehtiyatına malik deyil. Amerikan psixoloqu *Eduard Titçener* Vilhelm Vundta qarşı əks mövqe tuturdu. O hesab edirdi ki, duyğuların emosional tonunun həzz və qeyri-həzz kimi yalnız iki növü var. O düşünürdü ki, duyğuların emosional tonunun xarakterinin izahı zamanı Vundt iki müxtəlif hadisəni bir-birinə qarışdırıb: hiss və hissetməni. Titçener isə, öz növbəsində, belə nəticəyə gəlmişdi ki, 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: əhvali-ruhiyyə və mürəkkəb hisslər. Vil-

helm Vundt diskret emosiyaları yox, emosional prosesin xüsusiyyətlərini, daha doğrusu, dinamik xarakteristikalarını ayırmağı təklif etmişdi. Bu klassifikasiya belə alınmışdı: razılıq-narazılıq, oyanma (stenik funksiya)-sakitləşmə, gərginlik-rahatlaşma, cəld-asta.



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

Vundtun da qeyd etdiyi kimi, “affektin ümumi sözlü adlandırması, ən yaxşı halda, o mənəni daşıya bilər ki, qohumluq məzmununun hissələrinin tipik gedişat formasını qazanırlar”(39.s.52).

Doğrudur, Vudvorts və Şlosberq, Vundtun davamçıları olaraq, “diskret” emosiyalar üçün iki və üçölçülü koordinat sistemi yaratmışlar. Lakin indiki dövrdə bu tip sxemlər yalnız ayrı-ayrı psixi hallara aid edilir.

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

Öz növbəsində, *Riçard Devitsonun* emosiyalar lüğətində aktivasiya, münasibətlər (“nəyəsə tərəf hərəkət”, “nədənsə uzaqlaşma hərəkəti”, “nəyəsə əks-hərəkət”), gedonistik ton (komfort diskomfort) və kompetensiya kimi dörd ölçü universal sayılır.

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

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

Ernest Harms (12 sentyabr 1895, Alsfeld – 2 iyul 1974, Nyu-York, ABŞ) estetik işlərlə məşğul olan alman-amerikan həkimi həm də psixoloq idi. Ernest Harms Carl Gustav Yunqun “Psixoloji tiplər nəzəriyyəsi”nə töhfə verdi və Baltimorda çalışdı.



Ernest Harms psixoanaliz nəzəriyyəsinə uyğun olaraq, emosional hadisələri üç qrupa ayırmışdır: “nəzarət edilən-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 ayırır:

- a) birinci sıra emosiyalar və ya daxili üzvi hissləri və ya orqanizm üçün ağrı, aclıq, gərginlik, qorxu və s. kimi təhlükəli yaşantıları ifadə edən protoemosiyalar (onlar intellektualişləmə 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. Bu emosiyalar hamısı birlikdə ədavətin mövcud olmasının göstəricisidir.

Emosiyaların inkişaf mərhələlərindən asılı olaraq, rus psixoloqu *Sergey Rubinshteyn* aşağıdakı növləri sadalayır:

1. elementar hissetmə (orqanik xarakterli məmnunluq, qeyri-məmnunluq);
2. müxtəlif şəkildə olan predmet hisslər (nədənsə qorxmaq, nəyə-sə 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)(81.s.92).

Müəllif həm də göstərilən emosional yaşantılara yaxın olan, yaxud onlardan fərqlənən affektləri, ehtirasları, əhvalları ayırır.

Sonralar A.Leontyev bu üçlüyü başqa cür sıraladı:

1. affekt;
2. xüsusi olaraq stresin 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 deyil. Eyni zamanda verilmiş təsnifatın aydın çatışmazlıqları kimi halların və fərdi xassələrin də çatışmaması göz önündədir. Bütün qeyd edilmiş yanaşmalara bu kimi çatışmazlıqlar aiddir. Yeri gəlmişkən, emosiya nəzəriyyələri də, hətta emosiyaların müsbət və ya mənfi bölgü kimi aspektləri də insana aydın məlumat vermir.

Otto Evert də həmçinin, emosional hadisələrin üç qrupunu ayırır: əhval, hissetmə və ya emosional ton (feelings) və xüsusi emosiyalar. İlk qrupu Evert predmet aidiyyətliyinin – “yaşayan Mən” və “yaşayan ailəm” kimi bölgüsünün olmadığı sönük təbiətin fon yaşantıları kimi müəyyən edir.

İkinci qrup –yəni şüurun məzmununu xoşagələn və ya xoşagəlməz edən məhz emosional tondur. Evert hesab edir ki, müəyyən hədudlarda “adaptasiya səviyyəsi” və “aktivasiya səviyyəsi” anlayışları məhz bu qrupa aid edilə bilər (yəni adaptasiya səviyyəsinə yaxınlaşma duyğuları daha xoşagələn edir). Bu emosional ton bioloji tənzimlənmənin mexanizmi kimi çıxış edir. Evertin fikrincə, əgər gestalt psixologiyasının bu prinsipindən istifadə etsək, onda bu idrakı “fiqur”a münasibətdə “fon”dur.

Məhz bu iki qrup haqqında daha çox Vundt və xüsusilə Kryuger yazmışdır. *Anri Peron* “Duyğuların müxtəlif növlərinin perseptiv və emosional əmsallarının uyğunluğu” adlı cədvəlində bu qrupun aydın sxemini vermişdir.

Evertin fikrincə, emosiyalar fərdin digər insanlara və sosial şəraitlərə spesifik münasibətini əks etdirir. Emosiyaların təsnifatına istənilən cəhd isə fərdin onu əhatə edənlərə münasibətlərinin fərqiə gətirib çıxarır.

Vayner emosional hadisələri iki qrupa ayırır:

- a) nəticənin valentliyindən asılı olanlar;
- b) həyat şəraitinin səbəb və amillərinin atribusiyasından asılı olanlar.

Cədvəl 3.4.1

Duyğuların müxtəlif növlərinin perseptiv və emosional əmsallarının uyğunluğu

	Görmə	Eşitmə	Toxunma	İstilik	Soyuqluq	Dad	Qoxu	Labirint hiss	İynə vurulması	Çimdikləmə	Yanıq
Perseptiv əmsal	10	8	8	6	6	6	4	4	4	3	2
Emosional əmsal	2	4	4	6	6	6	8	8	8	9	10

İnsan nəticələri xoşagələn kimi qəbul edəndə xoşbəxtlik, xoşagəlməz kimi qəbul edəndə bədbəxtlik hissi yaşayır. İkinci qrup emosiyalar, yəni bədbəxtlik hissini yaşadan xoşagəlməz emosiyalar baş verənlər üçün “günah”ın insanların və ya şəraitin üzərinə yazılması üçün vasitə kimi yaranır. Vayner nəzəriyyəsinə görə, bizi itələyən adam dərhal üzr istəyirsə, çəşqınlıq, əgər bunu etmirsə, qəzəb hiss edirik, ya da düşünürük ki, bizə qəsdən zərər vermək məqsədi daşıyırmış, buna görə də onun çiyinlərinə günah yükləyirik.

Ehtimal ki, söhbət hər hansı emosional hadisənin hər şeyi əhatə edən yeganə təsnifatından getmir. Burada söhbət sırf emosiyaların təsnifatından gedir, hansı ki, onlardan hər biri müəyyən bir əlaməti qeyd edirlər. Buna görə də bu hadisələr qruplarda birləşə və eyni zamanda qruplardan ayrılı bilirlər. Bu cür əlamətlərin meydana gəlmə mexanizmi, səbəbləri yaradılan emosional reaksiyalar, yaşantı işarəsi, onların intensivliyi və davamlılığı insanın fəaliyyətinə və davranışına təsir edir.

İzard qeyd edir ki, hətta emosiyaların dəqiq təsnifatı bu gün də tam və dəqiq verilməmiş, hərə bu problemə öz aspektindən yanaşmışdır. Doğrudan da, emosiyaların təsnifatı çox mürəkkəb və qarışıq xarakterə malikdir. Ona görə də alimlər arasında emosiyaların təsnifatı məsələsi hər zaman mübahisə yaratmışdır.

Əlavə

B. Spinoza affektlərin yaranması və təbiəti haqqında

Spinozaya görə, nə cism (bədən) qəlbi (ürəyi) və düşüncəni təyin edə bilər, nə də qəlb cismi hərəkətə gətirə bilər. Aydınır ki, qəlb və bədən bir tərəfdən təfəkkür atributu altında bir-birini tamamlayır, bir başqa tərəfdən isə məsafə atributu altında bir-birindən aralanır. Buradan da təbiətin birinci və ya ikinci atribut altında təqdim olunmasından asılı olmayaraq, əşyaların nizam və əlaqəsinin eyni olduğu anlaşılır. Deməli, öz təbiətinə görə, insan bədəninin aktiv və passiv vəziyyətinin nizamı qəlbə aktiv və passiv vəziyyətinin nizamı ilə uyğundur. Qeyd olunur ki, cism öz mövcudluğuna can atmağı cism özünün həqiqi (aktual) mahiyyətidir (əsasıdır). Bu baxımdan aydın, dəqiq və ya qeyri-müəyyən ideyalara malik olmasına görə qəlb, öz mövcudluğuna qeyri-müəyyən zaman ərzində can atır və öz cəhdini dərk edir. Bu cəhdlər isə, öz növbəsində, yalnız qəlbə aid olanda iradə, həm qəlbə, həm də bədənə aid olanda isə meyil (şövq, aludəçilik) hesab edilir.

Beləliklə, insan bu istiqamətdə fəaliyyət göstərməyə məhkumdur, bu onun özünün mahiyyətidir. Bəs istək və aludəçilik ayrı-ayrılıqda nə deməkdir? Onların arasındakı fərqi müəyyənləşdirilməsi olduqca mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

İnsan öz aludəçiliklərini dərk edən zaman istək sözündən daha çox istifadə edir. Çünki istək aludəçiliyin daha üst modelidir. Bu baxımdan, istəyin tərfi aşağıdakı kimi olacaq: istək (arzu) dərk edilən şövqdür (maraqdır). Beləliklə, deyilənlərdən aydındır ki, əgər insan nəyəsə can atır və nəyəsə arzu edirsə, bu zaman o, can atdığına özündə maraq (şövq) hiss edir.

Qeyd edilənlərdən aydın olur ki, insan qəlbi böyük dəyişiklərə dözə bilər. Bədəninin hərəkət qabiliyyətini artırmaq və ya azaltmaq bacarığı, doğulan ideyalar insanın qəlbini dərk etməsinə şərait yaradır. Spinozaya görə, həzz (sevinc) dedikdə qəlbə böyük mükəmməlliyə keçid aldığı passiv vəziyyət nəzərdə tutulur. Məmnuniyyətsizlik hissi isə onun kiçik mükəmməlliyə keçdiyi passiv vəziyyətdir. Spinoza qəlb və bədəndə birlikdə olan həzz affektini kef (nəşə) və ya sevinc adlandırır. Narazılığın

belə affekti isə Spinozaya görə, ağrı və ya melanxoliyadır. Onu da nəzərə almaq lazımdır ki, nəşə və ağrı affektinin bir hissəsi o birindən üstün olarsa, o, insana aid edilir; affektin bütün hissələri eyni olduqda isə özünü göstərir. Spinoza istək, sevinc və həzzi əsas affekt kimi nəzərdən keçirir. Sonrakı affektlər isə öz başlanğıcını – həzz, narazılıq və arzudan götürür.

İnsan məmnuniyyətsizlik gətirən hər şeyə nifrət edir, məmnuniyyət gətirən hər şeyi sevir. Spinoza məhz bu səbəbdən düşünür ki, hər bir şey həzzin, narazılığın və ya arzusunun vasitəli səbəbi ola bilər. Buradan görünür ki, insan çox asanlıqla özünü və sevimli obyektini olduğundan daha yüksəyə qoyur. Əgər insan özü haqqında yüksək fikirdədirsə, onun təfəkkür tərzini təkəbbürlülük (lovğalıq) adlanır və bu sayıqlamanın bir növü hesab edilir. Bunun nəticəsində insan bütün mövcud olan və olmayan hadisələrə real kimi baxır və həmişə əslində real olmayanlarla lovğalanır. Beləliklə, təkəbbür insanın özünü olduğundan yüksəyə qoyması nəticəsində yaranan məmnuniyyət hissidir. İnsanın başqasını olduğundan daha yüksəyə qaldırması nəticəsində baş verən məmnuniyyət – tərifləmə, onun başqasını olduğundan daha aşağı tutması nəticəsində baş verən hiss isə nifrət adlanır.

Bu həyatın bütün xeyri və şəri ancaq ehtiraslardan asılıdır. Əlbəttə, ruhun özünəməxsus həzləri ola bilər. Bədənlə ümumilik təşkil edən həzlər ehtiraslardan asılıdır. Kimi ki ehtiraslar narahat edir, onlar həyatdan hamıdan çox həzz alırlar. Doğrudur, ehtiraslardan düzgün istifadə etməyənlər acı dəqiqələr də yaşayacaqlar. Amma müdrik olan kəs burada daha çox qazanır. Çünki müdrik insan elə ustalıqla öz üzərində hökmranlıq edir ki, baş verən bədbəxtlikləri ona ehtirasların gətirdiyini anlaya bilər, asan keçirir və hər bir şeydə həzz tapmaq onun üçün mümkün olur.

Hər kəsin, hətta nifrət etdiyi insanın belə onu sevdiyini düşünenlər, eyni zamanda, nifrət və sevgi hissi ilə bağlı narahatlıq keçirənlər olur. Əgər nifrətə üstünlük verirsə, onu sevənlərə zərər verəcək və belə nəticə qəddarlıq adlanacaq. Məhəbbətin və nifrətin nə olduğu buradan aydın olur. Deməli, məhz məhəbbət xarici səbəb ideyası ilə müşayiət olunan həzz, nifrət isə xarici səbəb ideyası ilə müşayiət olunan kədərdir. Buradan görünür ki, sevən kəs mütləq sevimli əşyasının göz qabağında tutmağa və onu qoruyub saxlamağa, əksinə, nifrət edən isə, nifrət etdiyi əşyanı kənar etməyə, uzaqlaşdırmağa və ya məhv etməyə can atacaq.

Teoremlər:

- Əgər kimsə başqasına yaxşılıq edirsə və onun bu yaxşılığı minnətdarlıqla qəbul edilmirsə, o özünü narahat hiss edəcək;
- Nifrət qarşılıqlı nifrətə görə arta və əksinə, sevgi ilə məhv edilə bilər;
- Nifrət sevgi ilə qələbə çalır və sevgiyə çevrilir və bu sevgi onun nifrətindən də güclü olur;
- Əgər hər kəs zənn edir ki, kimsə ona məxsus olanlara, sevdiklərinə nifrət edir, onda o da ona nifrət edəcək;
- Kim başqa bir millətə aid olan kimdənsə zövq və ya narahatlıq alırsa və başqa milləti bu narahatlığa səbəb kimi görürsə, onda o, tək onu sevib nifrət etməyəcək, onun aid olduğu millətə toplum olaraq nifrət edəcək;
- Zövq almaq o zaman yaranır ki, insan təsəvvür edir ki, onun nifrət etdiyi hər şey məhv olur və ya pislilikə məruz qalır. B.Spinoza hesab edirdi ki, zövqalmanın, narazılığın və nifrətin nə qədər növü varsa, bir o qədər də insana təsir edən obyektlər var;
- İnsan əvvəl başqaları ilə bir yerdə gordüyü obyektə sonralar davamlı şəkildə seyr etməyəcək.

Şərh. Ruhun bu cür halı diqqəti cəlb etmə adlanır. İnsanın hər hansı bir pisliliklə diqqəti cəlb etməsi, onu daima o pislilikə doğru aparır. O başqa heç nə haqqında düşünmək iqtidarında olmur. Əgər insanın diqqətini cəlb edən başqa bir insanın hikməti, əməksevərliyi və ya buna bənzər bir keyfiyyətidirsə, belə diqqət pərəstiş adlanır. Əgər hər hansı bir insanın diqqətini sevdiyi insanın hikməti, əməksevərliyi və başqa mənəvi keyfiyyəti cəlb edərsə, onda həmin insana sevgi daha da böyük olur. Belə sevginin diqqət ilə birləşməsi sədaqət adlanır.

Teoremlər:

- İnsan özünün ən vacib qabiliyyətini hərəkətə gətirəndə, ruh zövq alır və bu nə qədər çox olarsa, o qədər də təsəvvüründə özünün hərəkət qabiliyyətini məlumatlandıracaq;
- Əgər insan ruhu özünü yetərincə dəyərləndirmir, qabiliyyətinin olmadığını düşünürsə, o, narahatlıq yaşayır. Bu narahatlıq insanın gücsüzlüyündən doğur və zəiflik adlanır;

- Bir çox zövqlər, narahatlıqlar və arzular var ki, bundan alınan bütün affektlər (hər hansı mənəvi hissi) və ya onların törəmələri (hər hansı sevgi, ümid, qorxu və s.) həmin obyektlərin növləri ilə qarşılıqlı təsirə məruz qalır;
- Affektlər arasında ruha aid olanlar xüsusi aktivlik nümayiş etdirir. Zövq və arzu ruha aid olan affektlər hesab edilir.

Şərh. Cəsarət altında o arzu ağla gəlir ki, kimsə öz varlığını güc vasitəsilə qoruyur. Alicənablıq isə güclə başqa birinə kömək etmək istəyidir. Yalnız hərəkət edənxəyir gətirən hərəkət cəsarətə, həm özünə, həm də başqalarına xeyir gətirən hərəkətlər isə alicənablığa aid edilir.

İnsanın köləliyə və ya ona təsirin gücü haqqında. İnsanın gücsüzlüyünü Spinoza köləlik adlandırır. O düşünür ki, insan təsir altına düşərsə, özü-özünün sahibi ola bilməz. Əgər fortuna insanın əlindədirsə o, qarşısındakı yaxşını görür, lakin pisi izləməyə məcburdur. Spinoza problemin bu tərəflərini nəzərdən keçirməklə insana nəyin (yaxşı və ya pis nə varsa) təsir etdiyini aşkar etmək niyyətindədir.

Teoremlər:

–Hər hansı bir passiv halın və ya təsirin gücü, digər insanın hərəkətlərinə çevrilə bilər. Beləliklə, həmin təsir zaman-zaman inadkar tərzdə onu izləyər;

–Təsir yalnız əks və çox güclü təsirlə məhdudlaşdırıla və ya tamamilə məhv edilə bilər;

–Təsir –əgər insan onun qarşısında olduğunu təsəvvür edərsə, o zaman daha güclü şəkildə özünü göstərəcəkdir;

–İnsan təsəvvürü daha yaxın gələcəkdə baş verəcək hadisələrlə bağlı daha güclü təsirə məruz qalır. Əgər insan təsəvvür etsə ki, gələcək zaman indiki zamana görə daha uzaqdadır, o zaman onun nəticələri insanı daha az narahat edəcəkdir;

–Təsadüfi hadisələrə baxanda, indiki zamanda mövcud olmayanın təsiri, əgər insan onu təsəvvüründə canlandırırsa, bütün digər şərtlərlə bərabər insana daha güclü təsir göstərəcək;

–Məlum olduğu kimi, hazırda mövcud olmayan təsadüfi bir hadisənin təsiri digər keçmişdəkilərin təsirindən daha zəifdir;

–İstək, bilərəkdən yaranan yaxşılıq və pislik, insanı narahat

edən təsir nəticəsində, başqa bir istəyə nəzərən məhdud ola bilər;

– Zövq almaqdan əmələ gələn istək, bütün digər şərtlərlə bərabər, narahatlıqdan əmələ gələn istəkdən daha güclüdür.

Şərh. Spinozaya görə, insanın qabiliyyətinin olmaması və ya daimi olmamasının səbəbi insanların ağılın yazısına nəzarət etməməsinin nəticəsidir. İndi ağılın yazısının nədən ibarət olması və ona qarşı hansı amillər dayandığının müəyyənləşdirilməsi əsas məsələdir. Lakin bunu adi həndəsi düzülüşlə sübut etməzdən əvvəl Spinoza əvvəlcə ağılın yazısının ən qısa variantının təsvirini verir. Onun fikrincə, ağıl təbiətə qarşı heç nə tələb etmir. Elə bu səbəbdən hər kəs özünü sevir, özünə xeyri olanı axtarır, özünün mövcudluğunun qayğısına qalır. Əgər insan qəlbinə diqqət etsək, əlbəttə, görərik ki, onun qəlbi tənha qalsa və özündən başqa heç nəyi tanımasaydı, insan ağılı mükəmməl olardı. Beləliklə, insanın ətrafında ona faydalı olan çox şey var. Bununla belə, insanın təbiətinə tamamilə uyğun olmasından mükəmməl heç bir şey ola bilməz. Əslində, eynitəbiətli iki şəxs birlikdədirlərsə, ikiqat daha güclüdürlər. Buna görə də insan üçün insandan faydalı heç nə yoxdur. Spinoza qeyd edirdi ki, insanlar öz varlıqlarını qorumağı bacarmalıdırlar. Hamı bir-biri ilə razılaşmalıdır, insanların ruhu və bədəni vəhdətdə, bir bədən və bir ruh olmalıdır. İnsan imkan olduğu qədər özünün varlığını qorumalı və insanlarla birlikdə hər kəs üçün faydalı olanı axtarmalıdır. Buradan belə nəticəyə gəlmək olar ki, insanlar ağılları ilə idarə olunur, başqa sözlə, ağılın rəhbərliyi ilə öz xeyrini axtaran insanlar, pis olan heç nəyə meyil etmirlər.

Teoremlər:

– Hərəkət – insan üçün başqa bir şey deyil, necə ki, hərəkət etmək, yaşamaq, özünün varlığını qorumaq (bu üç ifadə eyni bir məna verir), ağılın rəhbərliyi altında özünün xeyrinə çalışmaq deməkdir;

– İnsan nə vaxta qədər ağılla hərəkət edərsə, özünə faydalı olanları üzə çıxardır;

– İnsan qabiliyyəti və şüuru ilə müəyyən edilən hərəkətlər, başqa sözlə, istəklər həmişə yaxşıdır: digər istəklər isə yaxşı və pis ola bilər;

– Beləliklə, həyatda ən faydalı şey – özünün şüurunu və idrakını yaratmaq insanı xoşbəxtliyi və bəxtiyarlığından daha yüksək edir. Bu

baxımdan bəxtiyarlıq Allahın yaratdığı zövqdən başqa bir şey deyil (Qeyd: Monistik elmdə Spinoza, Allahın, təbiətin sonsuz və əbədi olduğunu müəyyən edir).

– Özünün idrakını yaratmaq başqa bir şeydir. Allahı dərk etmək kimi, onun atributları və hərəkətləri, onun təbiətindən axan zərurətdir. Ona görə də insanın sonuncu məqsədi istəklərindən daha üstün olan şüuruna rəhbərlik etməkdir;

– Heç bir obyekt hər hansı bir obyektə, o cümlədən təbiətə belə oxşar ola bilməz. Ona görə də insan qorunmaq və həyatdan zövq almaq üçün öz ağılna rəhbərlik etməlidir. Bu baxımdan, sırf təsir altında yaşamaqları üçün insanları belə tərbiyə etmək lazımdır;

– İnsanlar bəzən bir-birinə qısqanlıqla və ya hansısa bir nifrət hissi ilə yanaşırlar. Bu, onların bir-birinə qarşıdurması zamanı özünü göstərir.

– İnsan, silahla deyil, başqaları üzərində sevgi və alicənablıqla qələbə çalır;

– İnsanın həyat yolunda ünsiyyət nəticəsində faydalı olan hər şey sıx əlaqəlidir. İnsanlar elə yaşamağa, elə fəaliyyət göstərməyə çalışmalıdırlar ki, bu digər insanların dostluğunu möhkəmləndirsin.

Teoremlər:

– Bədənin vəziyyəti və ya görüntüsü bədəndə dəqiq yerləşdiyi kimi, fikir və istəklər də ruhda eyni qaydada yerləşir;

– Əgər insan ruh hərəkətinin ayrılmasını təsəvvür etsə, başqa sözlə, bu affekti digər təsəvvürlərlə birləşdirsə, onda sevgi və ya nifrət ruhun həyəcanına bərabər olar. Zaman keçdikcə isə tamamilə məhv olar;

– Passiv vəziyyətdən ibarət olan affekt, insanın dəqiq və aydın fikirini təsvir edir;

– İnsanın dəqiq və aydın fikir tətbiq etmədiyi heç bir bədən vəziyyəti yoxdur və ola da bilməz;

– İnsanın sadə və vacib kimi təsəvvür etdiklərinin affekti, mümkün və ya təsadüfi şərtlərə bərabər bütün affektlərdən daha güclü olur;

– Çünki ruh həmin obyektləri vacib olan kimi dərk edir. Onun

affekt üzərində böyük hökmranlığı var. Başqa sözlə, onlardan az əziyyət çəkir;

– Əgər zamana nəzər yetirilsə, görünür ki, insanın təsəvvüründə ağıldan və ya həyəcandan əmələ gələn affektlər, həyatda olmayan affektlərdən və ya obyektlərdən daha güclüdür;

– Müəyyən səbəblərdən böyük olan amillər hər hansı bir affektlə həyəcanlanırsa, deməli, o güclüdür;

– Lakin yalnız bir səbəbə aid olan və ya az sayda olan hər hansı bir affektə nəzərən özünü göstərən amillər varsa, o zaman insan ondan az əziyyət çəkir və az affektlə qidalanır;

– İnsan, nə qədər ki, öz qabiliyyətini qoruyur, o qədər də o, təbiətə zidd olan affektlə narahat olmur. Bu zaman insan öz bədəninin vəziyyətini ağıl ilə qaydaya salır.

Şərh. Bu qabiliyyət sayəsində, bədən vəziyyətinin qaydaya salınması üçün insan çalışır ki, pis affektə asanlıqla təslim olmasın. Bu affektin qarşısını almaq üçün ağılın qaydaya salınması, qaydasız və yersiz affektlərə nəzərən insandan böyük güc tələb edir. Beləliklə, ən yaxşı halda insan nə edə biləcəyini müəyyənləşdirməyə çalışmalıdır. İnsan onları yada salmağa və yaxşılarını yerinə yetirməyə cəhd etməlidir. Beləliklə, onlar insan təsəvvürünə geniş təsir göstərir və insanda həmişə hazır şəkildə mövcud olur. Bu isə, öz növbəsində, onun başlanğıcı üçün düzgün həyat tərzini seçməyi zəruri edir. Məsələn, düzgün həyat tərzini insanı belə bir seçim qarşısında qoyur – sevgi və alicənablıqla nifrətə qələbə çalmaq, yoxsa nifrətə nifrətlə cavab vermək? Lakin bu ağılın yazısını həmişə özündə görmək üçün, harada olmağından asılı olmayaraq, tez-tez insanlar adi narazılıqları fikirləşərək və düşünərək, belə və bu yollarla ən yaxşı alicənablıq vasitəsilə özündən döndərmək olar. Özü-özünü və özünün affektlərini dəqiq və aydın dərk edən insan Allahı o qədər çox sevir ki, bu yolla daha çox özünü və özünün affektlərini dərk edir. Allaha olan bu cür sevgi qısqanclıq, paxıllıq hissinin təsiri ilə təhqir olunmur, əksinə, o, digər insanlara nisbətən daha da mükəmməlləşir.

R.Dekarta görə, emosiyaların təsnifatı

Təəccüb. Əgər ilk görüşdən hər hansı bir obyekt insanı valeh edirsə və insan onu təzə, yeni və ya düşündüyündən çox fərqli hesab edirsə (və ya onu təsəvvür etdiyindən), o zaman bu onu təəccübləndirir və çox vaxt valeh edir. Dekarta görə, bu, insanın obyektin dəyərini müəyyənləşdirdiyindən əvvəl baş verdiyinə görə təəccüb onun üçün bütün ehtiraslardan öndədir. Onun əksi yoxdur. Çünki insana təsvir olunan və ya təqdim olunan predmet onda heç bir valehlik yaratmırsa, o insana tamamilə toxunmur, ya onu riqqətə gətirmir və insan ona hər hansı bir ehtiras olmadan baxır.

Hörmət və saymazlıq, açıqürəklik və təkəbbürlülük, alçaltma və alçaqlıq. Dekart qeyd edirdi ki, hörmət və saymazlıq təəccüblə bağlıdır. Bu bağlılıq özü isə insanın təəccübünün nəyə – predmetin qeyri-adiliyinə, ucalığına, yoxsa mənasızlığına yönəlməsi ilə birbaşa əlaqəlidir. Bu cür insan özünə hörmət eləyə və ya əksinə, özünə etinasız yanaşa, saymaya bilər. Dekarta görə, ehtiraslar bu zaman əmələ gəlir. Bundan sonra isə açıqürəklik, xeyirxahlıq və ya təkəbbürlük, alçaltma və ya alçaqlıq vərdişləri kimi xüsusiyyətlər yaranır.

Sevgi və nifrət. Dekarta görə, bundan əvvəlki ehtiraslar insanda onun obyektin yaxşı (xeyirli), yoxsa pis (ziyanlı) olduğunu bilmədiyi vaxtda da əmələ gələ bilər. Lakin əgər ehtiraslar insana yaxşı və onun üçün dəyərli obyekt kimi təqdim olunarsa, bu insanda ona sevgi oyadır, əksinə olarsa, insanda ona nifrət yaranır.

Arzu. Bütün digər ehtiraslar elə bu baxımdan, yəni xeyir və şər nöqtəyi-nəzərindən müəyyən olunur. Amma onları qaydaya salmaq üçün, Dekart əsasən vaxt bölgüsündən istifadə edirdi və belə hesab edirdi ki, onlar indiyə və ya keçmişə yox, daha çox gələcəyə aiddirlər. Dekart, ilk növbədə, arzudan başlayırdı. O qeyd edirdi ki, bu təkcə insanların xeyirə mənsub olmaq istəyib, ola bilmədikləri vaxt yox, həmçinin xeyri saxlayıb şərdən qaçmağa çalışdıqları vaxt da olur. Bu ehtirasın mənası, məğzi isə ilk növbədə gələcəklə bağlıdır.

Şərəsevinmə, paxıllıq, heyifsilənmə. Dekarta görə, xeyir və şər insana aid olan kimi təqdim olunarsa, insan onun buna layiq olub-olmadığını müəyyənləşdirə bilər. Əgər insan onu xeyrə və ya şərə layiq bilirsə,

onda bu insanda yalnız sevinc yaradır. Çünki insan görəndə ki, hər iş onun istədiyi kimi gedir, bu onun üçün xeyir kimi başa düşülür. Burada fərqlilik ondan ibarətdir ki, xeyirdən əmələ gələn sevinc insana məmnuniyyət gətirir. Şərlə gələn sevinc isə həmin adama gülüşlə birlikdə verilir. Amma əgər insan bunu həmin insanlara layiq görmürsə, onda bu cür xeyir insanda paxıllıq, şər isə kədər in bir növü olan heyifsilənmə yaradır. Dekarta görə, o zaman bunu da nəzərə almaq lazımdır ki, bütün bu keçirilən hisslər eyni ilə yaranır.

Zəiflik. Dekarta görə, zəiflik bədənin bütün hissələrinin istirahətə və sakitliyə olan cəhdidir. Bu da titrəmə kimi “ruhların” sinirlərinin çatışmazlığından irəli gəlir. Lakin titrəmə zamanı ruhlar o qədər az olur ki, vəzlər onu hansısa əzələyə göndərməyə imkan tapmır. Dekarta görə, zəifləmə zamanı əzələlərdə, sadəcə, ruhlar olmur.

Gülüş. Dekarta görə, gülüş o vaxt baş verir ki, ürəyin sağ boşluğundan arterial damara gedən qan qəfildən ağciyərləri doldurur və ağciyərlərdə olan havanı bir neçə dəfə sıxaraq çıxarır. Bu hava boğazdan keçərkən qeyri-müəyyən səs əmələ gəlir. Ağciyərlərdə olan hava çıxarkən diafraqmanın döş qəfəsinə, boğazın bütün əzələlərinə təsir edir. İnsanın üz əzələləri bu əzələlərə ən çox bağlı olduğundan mimikalar hərəkətə gəlir. İnsan üzünün bu hərəkəti qeyri-müəyyən səslə müşahidə olunur ki, bu səs gülüş adlanır.

Gülüşün əsas səbəbləri. Dekart öz araşdırmalarında ağciyərlərin qəfil pozulmasının iki səbəbini müşahidə etmişdir. Birinci səbəb – qəfil təəccüblənmə gülüşlə müşahidə olunur. Bu zaman ürəyin dəliyi elə tez açılır ki, onun sağ boşluğundan böyük miqdarda qan arterial damar vasitəsilə ağciyərləri doldurur. İkinci səbəb isə məlum mayenin qanla qarışması sayəsində onun miqdarının çoxalması və ağciyərləri doldurmasıdır. Qanın duru hissəcikləri dalaqdan daxil olur və ürəkdən ağciyərlərə ötürülərək qarışır. Adətən, insanda bu hal sevinc hissi olanda müşahidə edilir. Bu isə odun üzərində olan mayenin qəfildən qaynamağa başlamasına bənzəyir. Mayeyə bir qədər sirkə əlavə edə bilərik, çünki dalaqdan gələn maye sirkə ilə oxşardır. Təcrübə göstərir ki, qəhqəhə əmələ gəlib-sə, o hər bir halda mütləq təəccüblə bağlıdır. Dalağı xəstə olan adamlar həmişə nəinki qəmgin olur, həm də başqalarına nisbətən daha az şən və

gülümsər olurlar. Bu, ona görə baş verir ki, dalaq ürəyə iki cür qan göndərir. Biri kədər hissi yaradan qatı qandır. Digəri isə sevinc hissi yaradan duru qandır. Əksər hallarda uzunmüddətli gülüşdən sonra insan qəmgin olur. Bu, qanın duru hissəsinin tükənməsi və dalaqdan ürəyə ancaq qatı qanın gəlməsi ilə izah olunur.

İstilik və bədən hissələrinin hərəkəti bədəndə yaranır, fikirlər isə ruhda. Aydınır ki, insan bədəninin hər hansı tərzdə fikir etdiyini heç vaxt hiss etməyib, belə olan halda, insanın – istənilən növ fikri yalnız onda yaranır və bu ruhla bağlıdır, – deyə hesab etməyə əsası var. Belə ki, cansız bədəndə ruhun olmasına insanın heç bir şübhəsi yoxdur. Ruhlar insan bədənində müxtəlif, üsullarla hərəkət edə bilirlər, onlar daha çox istilik və hərəkətə malikdir. Aparılan təcrübələrdən məlumdur ki, alov insanın hər hansı bir bədən hissəsindən fərqli olaraq, daha çox istiliyə və hərəkətə malikdir. Buradan isə belə bir nəticəyə gəlmək mümkündür ki, bütün istilik və hərəkətlər insanın daxilindədir. Onlar yalnız bədənə aiddirlər və fikirlə heç bir asılılıqları və əlaqələri yoxdur,.

Fantaziyaların səbəbi yalnız bədəndir. Bədənlə bağlı qəbul edilən hissələrin böyük hissəsi sinirlərdən asılıdır. Amma sinirlərin arasında elələri var ki, fantaziyalar adlanır. Sonuncular birincilərdən onunla fərqlənirlər ki, sinirlərin əmələ gəlməsində insanın istəyinin heç bir rolu yoxdur. Buna görə də onlar ruhun hər hansı bir hərəkətinə aid ola bilməzlər. Sinirlərin yaranma səbəbi ruhların eyni dərəcədə oyanmamasıdır. Beyində əvvəlki təəssüratların izi ilə qarşılaşaraq, özləri də bilmədən, necə gəldi, hərəsi bir yolla dəliklərdən müəyyən istiqamətlər seçirlər. İnsan yuxularının illüziyası da belədir. Bunlar eyni zamanda, insanın arzularına, bir neçəsi isə insan ruhunun ehtiraslarına aid edilə bilər.

Başqa qəbul olunan hissələr arasındakı müxtəlifliklər haqqında. Dekart belə hesab edirdi ki, bütün qəbul olunan hissələr ruhda sinirlərin köməyi ilə əmələ gəlir. Onların arasında olan fərqlilik bundan ibarətdir ki, insan onlardan bir qrupunu ondan xaricdə olan və onun hissələrində əks olunan obyektlərə aid edir. Digər qrupu qəbul edilən hissələri öz bədənini və ya onun bəzi hissələri ilə bağlayır, yerdə qalanlarını isə insanın ruhu ilə əlaqələndirirlər.

Ruhun gücü həqiqətin dərk olunması olmadan meydana çıx-

mır. Dekarta görə, dünyada ehtirasların onlara aid etdiyi arzulardan başqa heç bir arzusu olmayan zəif və güvənsiz insanlar olduqca azdır. İnsanlarda belə bir yanaşma var ki, arzular hər hansı bir vəziyyətdə özünüparma qaydası kimi təqdim olunur. Lakin çox vaxt bu fikirlər səhv olur. Hətta istəyə qalib gələn və özlərinin təslim olduqları bəzi ehtiraslara əsaslanırlar. Amma bir məsələni nəzərə almaq lazımdır ki, belə ehtiraslar olmadıqda belə, insanlar onlarla hərəkət etməyə davam edirlər. Dekartın fikrincə, ruhlar bu fikirlərlə hərəkət etməsindən və əks xarakterin ehtiraslarına qarşı hərəkət etməsindən asılı olaraq, daha güclü və daha zəif olurlar. Lakin Dekarta görə, hər hansı bir səhv fikirdən çıxan qəbul olunmuş nəticələr ilə həqiqətin dərk edilməsinə əsaslanan qəbul olunmuş nəticələr arasında böyük fərq var. Çünki sonuncu ilə hərəkət etdikdə, buna əmin olmaq olar ki, heç vaxt nəyəsə görə pis olmaq lazım deyil.

Öz ehtiyacını təmin etmə və peşmanlıq. Dekarta görə, insan xeyir və şər in səbəbinə bu günə və ya keçmişə aid olan kimi baxa bilər. İnsan nəyinsə xeyirli olduğunu fikirləşirsə, bu zaman onda daxilən öz ehtiyacını təmin etmə kimi ehtiras yaranır. Bu, bütün ehtirasların ən xoşagələnidir. Şər isə peşmanlıq yaradır. Buna görə də onu ən xoşagəlməz ehtiras hesab edirik.

Valeholma nədir? Dekarta görə, valeholma şiddətlə özünü göstərir və beyin boşluqlarında olan bütün “ruhları” obyektədən yaranan təəssürat olan yerə yönəlməyə məcbur edir. Bu cür yönəlmə insanda valehlik hissinin yaranmasına səbəb olur. Yaranan bu şiddətli valeholma bütün “ruhları” özünün yaranma obyektinə itələyir. Həmin ruhlar bu təəssürat ilə o qədər məşğul olur ki, onlardan heç biri əzələlərə keçə bilmir. Bunun sayəsində, valeh olanın bədəni heykəl kimi hərəkətsiz qalır. Obyekt isə birinci təəssüratın verdiyi kimi qəbul olunur. Buna görə də onun haqqında dəqiq heç nəyi öyrənmək olmur və bu halda insan, adət etdiyimiz kimi, valeh olmuş adlanır.

Sevgi və nifrət. Sevgi də, nifrət də, öz növbəsində, ruhun hərəkəti zamanı daxili aləmin həyəcanlanmasıdır. Amma sevgidə, obyektə qarşı könüllü şəkildə birləşmək cəhdi, ona doğmalığ hissi əmələ gəlsə, nifrətdə obyektədən uzaqlaşma, təəvvürdə ona ziyan verəcək şəkildə canlanma yaranır. Nifrət və sevgi hisslərinin nəticəsində yaranan həyəcan insanın xüsusiyyətindən və onun fikirlərindən asılıdır. İnsan, əgər onu yaxşı

hesab edirsə, onunla könüllü birləşir, yararsız hesab edirsə, ondan ayrılmağa, uzaqlaşmağa çalışır.

Ehtiram, dostluq və sadə bağlılıq arasındakı fərqlər. Dekarta görə, insanın digər insana bəslədiyi sevgi hissini özünə olan sevgisindən fərqləndirmək lazımdır. Məsələn, insanın özünə olan sevgisi hər hansı bir obyektə olan sevgisindən çox olur. Bu halda ona bağlılıq deyirlər. Əgər obyektə olan sevgisi özünə olan sevgisi ilə bərabərləşirsə, bu, dostluq adlanır. Əgər obyektə olan sevgisi özünə olan sevgisindən çoxdursa, bu, ehtiram adlanır. Məsələn, insan təbiət gözəlliklərinə, güllərə-çiçəklərə, quşlara, atlara bağlana bilər. Amma sağlam təfəkkürlə ancaq insanlarla dostluq edər. Ehtiram hissində gəldikdə isə onun əsas obyektə şübhəsiz ki, ali, ilahi qüvvədir. Bu, insan tərəfindən lazımı şəkildə dərk edildiyi vaxt baş verir. Ehtiram hissini eyni zamanda öz hökmdarına, ölkəyə, şəhərinə və özündən daha çox hörmət etdiyin insana şamil etmək olar. Adətən, nəticələrdə sevginin bu üç növü arasındakı fərq özünü göstərir. Hər üç halda insan sevdiyi obyektə özünü vəhdətdə görür və onu qorumağa hər zaman hazırdır. Sadə bağlılıq zamanı insan özünün həmişə obyektədən üstün olduğunu düşünür, özünü üstün görür. Ehtiram zamanı isə sevdiyi obyektə özündən o qədər üstün görür ki, onu qorumaq üçün hətta ölməyə belə hazırdır. Biz dəfələrlə görmüşük ki, dövlətini, şəhərini və sevdiyi insanı qorumaq üçün insanlar həyatını qurban verirlər.

İkrah və həzz. Dekart sevgi və nifrət arasında çox mühüm oxşarlıq görürdü. Bu ondan ibarətdir ki, sevgi və nifrətin hər ikisinin obyektə insan qəlbinə xarici və ya daxili hisslərlə, eyni zamanda təfəkkür vasitəsilə daxil olur. İnsan təbiətinə uyğun olaraq, daxili hissləri və təfəkkürü ilə xeyir və ya şər kimi qavradığı şeyləri xeyir və ya şər adlandırır. İnsan nəyisə gözəl və ya çirkin adlandırırsa, bu, o deməkdir ki, insanın hiss orqanları, əsasən də görmə duyğusu onu belə qəbul edir. Dekartın gəldiyi nəticələrə görə, elə buradan sevginin iki növü meydana çıxır – zəruri əşyalara olan sevgi və gözəl əşyalara olan sevgi. Dekart sevginin başqa növləri ilə qarışdırmamaq üçün gözəl əşyalara olan sevgini həzz adlandırır. Bəziləri buna çox zaman elə sadəcə, sevgi deyir.

Dekarta nifrətin də iki növünü ayırır – yararsız əşyalara olan nifrət və çirkin əşyalara olan nifrət. Çox vaxt çirkin əşyalara olan nifrəti ik-

rah adlandırırlar. Bu zaman ən mühüm olanı budur ki, həzz və ikrah insanda sevginin və nifrətin digər növlərinə nisbətən daha güclü həyəcan yaradır. Çünki burada insan qəlbinə təkcə hisslər yox, həm də təfəkkürün aydınlaşdırdığı məsələlər də hakim olur. Amma bu hisslər həqiqətdən çox uzaqdır. Bunlar aldadıcı hisslər hesab olunur və onların təsiri altına düşməkdən çəkinmək lazımdır.

Arzu. Ruhun həyəcanlanması insan qəlbinin qiymətli hesab etdiyini əldə etməyə sövq edir. Beləliklə, insanda təkcə əldə olmayan obyektləri əldə etmək yox, həm də onu qorumaq arzusu əmələ gəlir. Arzunun obyektini elə bir şey olmalıdır ki, nə hazırda nə də gələcəkdə ona qarşı nifrət olsun.

Arzunun növləri. Arzunun növlərini müəyyənləşdirmək üçün, ilk növbədə, onun müxtəlif məqsədlərinə nəzər yetirmək lazımdır. Məsələn, sadəcə nəyisə öyrənmək hər bir insanın arzusudur və bu şöhrət arzusundan kəskin fərqlənir. Şöhrət qazanmaq arzusu isə öz növbəsində qisas almaq arzusundan fərqlənir və s. Qeyd olunmalıdır ki, arzunun növləri sevgi və nifrətin növləri qədərdir. Ən çox təzahür edəni və ən güclü qüvvəyə malik olanı isə həzz və ikrah hisslərinin yaratdığı təsirlərlə bağlıdır.

Sevinc. Sevinc ruhun məmnuniyyət halıdır. İnsan daha çox maddi nemət, rifah və xoşbəxtlik əldə etdiyi zaman sevinc yaşayır. Maddi nemətlər, xoşbəxtlik əldə edərkən, əslində ruh heç nə qazanmır və onlardan həzz almır. Bu baxımdan, beyində canlandırılan xoşbəxtlik əslində ruhun xoşbəxtliyidir. İntellektual sevincə ruhun xoşbəxtliyini qarışdırmaq olmaz. Çünki intellektual sevinc insan qəlbinin fəaliyyəti nəticəsində əmələ gəlir. Qəlbin fəaliyyəti nəticəsində yaranan yeganə xoş emosiya intellektual sevincdir. Əlbəttə, insanın qəlbi bədənə əlaqədə olduğu üçün bu intellektual sevinci digər sevinc hisslərindən ayırmaq olmaz. İnsan təfəkkürü hansısa xoşbəxtlik hisslərinə malik olduğunu hiss edəndə bu təsəvvürlər beyinində iz buraxır – ruhu canlandırır və sevinc hissəsinin əmələ gəlməsinə səbəb olur.

Kədər. Kədər pis bir şey nəticəsində insan qəlbində əmələ gələn xoşagəlməz ağırlı vəziyyətdir. Sevinc xeyirin başa düşülməsi və dərk edilməsi halında, kədər isə şərin mövcudluğu ilə yaranır.

Titrəmə. Titrəmənin iki müxtəlif səbəbi var. Birinci – sinirlərə

həddindən az “ruhlar” daxil olduğu zaman, ikinci – “ruh”ların həddindən artıq çoxluq təşkil etdiyində. Bu zaman onlar əzələlərin xırda keçidlərini qapayırlar. Birinci səbəb kədər, qorxu zamanı əmələ gəlir və insanı soyuqdan əsirmiş kimi titrədir. Bu hisslər soyuq hava kimi qanı o qədər qatılaşıdır ki, “ruhlar” beyində lazımınca qidalanıb sinirlərə keçə bilmir. İkinci səbəb isə həddindən çox arzulayan, əsəbilik və eyni zamanda sərxoşluq halında olan adamlarda müşahidə edilir. Ruhlar beyində sürətlə hərəkət etdiyindən onun əzələlərdə normal yayılması sonuncu iki hiss zamanı pozulur.

İnsan qəlbinin daxili emosiyası. Dekarta görə, insanda mənfi hisslərin əmələ gəlməsi istənilən xoşagəlməz halların qarşısını almağa kömək edəcək. İnsanın özünü xoşbəxt və bədbəxt hiss etməsi qəlbində yaranan daxili həyəcanlardan, daha doğrusu, insanın içində olan ruhların hərəkətindən asılıdır. Ruhun həyəcanlanması, adətən insanın hissləri ilə birbaşa əlaqəlidir. Bu hisslər isə oxşar və ya fərqli ola bilər. Məsələn, həyat yoldaşının vəfatından kədərlənən ər, xanımı qəfil möcüzə nəticəsində dirilərsə (hərdən belə hallar baş verir) daha kədərli olar. Onun ürəyi dəfn mərasimi zamanı, illərlə bir yerdə yaşadığı insanın yoxluğundan sıxıla bilər, keçmiş sevgi və ya təəssüf xatirələrini yada salıb acı göz yaşı axıdır. İnsan qeyri-adi macəralar haqqında oxuyarkən və ya onu səhnədə görəndə kədər, sevinc, sevgi və nifrət hissi yaşaya bilər. Amma hadisələri izləyərək insan eyni zamanda hisslərinin oyandırdığı həzz hissini keçirir və bu həzz kədərin yaratdığı intellektual sevinc adlanır.

Qısqanclıq. Qısqanclıq qorxu növü olub, özündə olan maddi nemətləri qoruyub saxlamaq arzusudur. Əldə etdiyi maddi nemətləri itirməkdən qorxmaq, daha çox bu nemətlərin yüksək qiymətləndirilməsinin nəticəsində əmələ gəlir. Bu yüksək qiymətləndirmə nəticəsində hətta itirməyə azacıq bir şübhə olsa belə, insanda qısqanclıq əmələ gəlir.

Mərhəmət. Mərhəmət kədərin bir növüdür. Layiq olmadığı faciənin həyəcanını yaşayan kiməsə qarşı xeyirxahlıq və sevgi qarışıq bir hissidir. Mərhəmət paxıllıq və ələ salmaq hissini əksidir və onun obyektinə başqadır. İnsanı ələ salmaq – tamamilə fərqli münasibətdir.

Kim daha çox mərhəmətlidir? Özünü çox zəif hiss edən və taleyinin dəyişkənliyinə başqalarından çox məruz qalanlar, bu ehtirasa ol-

duqca meyllidirlər. Onlar təsəvvür edirlər ki, başqasının bədbəxtliyi onların özlərinin də başına gələ bilər. Ona görə də, onlar özlərinə olan sevgiyə daha çox mərhəmət bəsləyirlər.

Peşmanlıq. Peşmanlıq – məmnuniyyətə tamamilə əksdir. Peşmanlıq kədərən bir növüdür. Bu zaman insanda etdiyi hər hansı bir yersiz və axmaq hərəkətin təəssüratı yaranır. İnsan üçün həmin hərəkət çox xoşagəlməzdir. Çünki onun səbəbi yalnız insandan asılıdır. Amma bu, ona xeyirli olmağa mane olmur. İnsan dərk edəndə ki, onu peşman edən hərəkət həqiqətən də axmaqlıqdır, bu onu gələn dəfə yaxşı hərəkət etməyə məcbur edir. Amma çox vaxt, ruhi cəhətdən zəif olanlar etdikləri hərəkətlərdən peşman olurlar, halbuki onlar hərəkətlərinin axmaqlıq olub-olmadığını anlamırlar. Bu, onları qorxu bürüməsi səbəbindən belə olur. Lakin onlar bu hərəkətin yerinə başqasını etsəydilər, yenə də peşman olardılar. Bu natamamlıq təəssüfə layiqdir. Buna qarşı vasitələr qətiyyətsizliyə qarşı olan vasitələrlə eynidir.

Xeyirxahlıq. Xeyirxahlıq insanın xeyir bir iş görmək istəyidir. Bu zaman bu hərəkətin əvəzinin olub-olmayacağının fərqi yoxdur. İnsan xeyir verdiyi adamdan heç bir qarşılıq gözləmir. Onun nə vaxtsa bu xeyrin əvəzini verəcəyini düşünmür. Xeyirxahlıq təkcə istəyin deyil, eyni zamanda sevginin də bir növüdür. Amma bu heç də sevgini həmişə xeyir bir iş görmək arzusu müşayiət edəcək demək deyil. O, çox zaman mərhəmətlə bağlıdır. Çünki bədbəxt insanların başına belə gələn zaman daha çox haqqında düşünülmən onların ləyaqəti olur.

Minnətdarlıq. Minnətdarlıq sevginin bir növüdür. Bu, hansısa bir insanın hərəkətindən doğur və bunun sayəsində həmin insan edilən hər hansısa bir hərəkətin yaxşı olmağını və ya yaxşılaşdırmaq istəyini dərk edir. Beləliklə, bu ehtiras xeyirxahlıqla eyni tərkibə malikdir. Çünki bu insana qarşı edilən xeyirxah hərəkətə əsaslanır və insan bu hərəkətin əvəzini vermək arzusunda olur. Buna görə də o nəcib, alicənab və böyükqəlblilə insanlarda daha güclü şəkildə ifadə olunur.

Nankorluq. Nankorluq ehtiras deyil, çünki təbiət insana “ruhların” bunu doğuran heç bir hərəkətini verməyib. Bu minnətdarlığın tam əksi olan bir qüsurdur. İnsan cəmiyyətinin ən əsas xeyirxahlığı, səxavətdir. Buna görə də, bu qüsurlu kobud və axmaq və təkəbbürlü insanlara xasdır. Bu cür dardüşüncəli insanlar elə zənn edirlər ki, onlar nə istəsələr,

edə bilirlər. Belələri onlara edilən yaxşılıqlar barədə heç vaxt fikirləşmirlər. Bu cür nankorluq, eyni zamanda zəif və alçaq insanlara xasdır. Onlar öz zəifliyini hiss edəndə və onlara kömək lazım olanda, başqasının yanına köməyə qaçır, kömək alandan sonra isə alçaqlıqla ona kömək göstərən adama nifrət edir. Çünki onların xislətində xeyir bir işlə, kömək-lə əvəzini vermək istəyi yoxdur və ya buna imkanları olanda belə kömək əllərini həmin insana uzatmaqda niyyətli deyillər. Onlar hamını özləri ki-mi satqın bilirlər. Onlar əmindirlər ki, heç kəs başqa cür etmir; onlar hə-mişə özlərini aldadılmış halda əzirlər.

Hiddət. Hiddət kin və ya nifrətin növüdür. Adətən, insanda ona pislik edənə qarşı hiddət yaranır, fərqi yoxdur necə pislik olursa-olsun. Hiddəti çox vaxt paxıllıq və mərhəmətlə qarışdırırlar. Amma yenə də bu tamamilə başqa bir şeydir. Hiddət yaxşılığı və ya pislili başa düşməyən insanlara qarşı yaranır. Paxıllıq isə eynilə belə bir halda özlərinə xeyir götürən insanlara edilir. Əlbəttə ki, xeyrə layiq olmayana xeyirxah olma-maq, pislik etmək demək deyil. Bəlkə elə buna görə də, Aristotel və ondan sonra gələnlər, həmişə paxıllığın bir qüsurluğunu düşündə, qüsurlu olmayan bir paxıllığa “hiddət” adı vermişdilər.

Qəzəb. Qəzəb kin və ya nifrətin bir növüdür. Bu hissi insan məhz ona pislik edənə qarşı duyur. Beləliklə, qəzəb elə hiddət kimi xarakterizə edilir. Amma bundan əlavə, çox zaman insan qarşı tərəfdən bu hərəkətin intiqamını almaq istəyir. Qəzəbi həmişə intiqam və ya qisas istəyi müşa-yiət edir. Bu baxımdan qəzəb digər üç ehtirasdan fərqli olaraq, daha coş-qundur. Çünki burada məhv etmək və qisas almaq istəyi var. İnsanda özünə olan sevgi ilə birləşmiş arzu, istək, qəzəb olduqda qana oyanma xəbərini çatdırır. Nifrət hesabına qan oyanır, dalaqdan və qaraciyərin ki-çik venalarından ürəyə gedir. O, tərkibinə qarışmış öd hesabına ürəkdə güclü istilik yaradır. Bu hərərət sevgi və sevinc zamanı yaranan istiliyə oxşamır.

Şöhrət. Dekart şöhrət anlayışı adı altında bir növ xoşbəxtlik başa düşürdü. Həmin hiss özünə olan sevgiyə əsaslanır. Şöhrət öz-özünə təmi-nedilmədən fərqlənir. Bu hiss yaxşı hərəkət zamanı şüur vasitəsi ilə ça-ğırılır. Çünki insanları həmişə təkcə xeyir işə görə tərifləmir, yaxşı sayı-lan hərəkətə görə də mükafatlandırırlar.

Xəcalət. Xəcalət, əksinə, kədər bir növüdür. Bu hiss insanın

özünə olan sevgisinə əsaslanır və müəyyən məzəmmət qarşısında qorxudan yaranır. Bundan başqa, xəcalət həm də təvazökarlığın və özünə inamsızlığın bir növüdür. Əgər insan öz şəxsiyyətini yüksək qiymətləndirirsə, o qədər də çox xəcalət çəkmir.

Utanmazlıq. Utanmazlıq və ya həyasızlıq, şöhrətə və xəcalətə saymazyana münasibətdir, çünki insanda onun “ruhi” hərəkətini çağıran əsaslar yoxdur. Utanmazlıq qüsurdur və o xəcalətə və şöhrətə tam əksdir. Çünki xəcalət və şöhrət müsbət xarakterin hallarıdır. Ədəbsizlik insanın çoxsaylı incikliklərindən törəyir. Cavanlıqda hamı tərifi xeyir, adi pis bir sözü isə pislik sayır. Ağır uğursuzluqlar keçirən insanlar özlərini hamının gözündən düşmüş kimi hiss edirlər. Xeyir və şər meyarları ilə öz fiziki rifahının qayğısına qalan kəslər ədəbsiz olurlar. Bu ona görə baş verir ki, belə insan etməli olduqlarının əksəriyyətindən azad olur. Əgər onun bədbəxtliyinin arxasından fiziki xeyirlərin itkisi gələcəksə, kiminsə mərhəmətinə və köməyinə güvənirlər.

Nifrət. Nifrət kədər in növüdür. Bu hiss əvvəllər sevinc gətirən səbəblərdən yaranır. İnsan yalnız məlum vaxtlarda istifadə edib, sonra imtina etdiyi bir çox şeylərə müsbət münasibət göstərir. Bu özünü, əsasən, insanın içki və yeməklərə qarşı münasibətində büruzə verir. Onlar insan ac olanda ona xeyir, olmayanda isə ziyandır. Belə içki və yeməklər öz xoş dadlarını itirəndə bu ehtiras insanda onlara qarşı nifrətə çevrilir.

Təəssüf. Təəssüf də kədər in növüdür. Təəssüf anında insan hansısa bir həzzi yada saldıqda xüsusi istilik hiss edir. Həmin həzz insanda nə vaxtsa olub. İnsan çox zaman onda nə vaxtsa olan şəraitin, vəziyyətin indi olmadığından təəssüflənir. Həm də təəssüflənir ki, artıq həmin ümidlər bir də geri qayıtmayacaq.

Sevincli olmaq. Sevincli olmaq xoşbəxtliyin bir növüdür. İnsan keçirdiyi, qurtulduğu bədbəxt hadisələri yada saldıqda sevincli olur.

Ehtiraslara qarşı əsas vasitə. Bütün ehtirasları başa düşəndən sonra insanların əvvəlkinə nisbətən onlardan çəkinmək üçün daha az əsasları var. Onlar hamısı öz təbiətlərinə görə yaxşıdır. İnsan öz həyatında Dekartın xüsusi diqqət ayırdığı qərəzlik və canfəşanlıqdan düzgün istifadə etməlidir. Dekart belə hesab edirdi ki, öz ehtirasları ilə müqavimət göstərməyə hazır olan insanlar azdır. Ehtirasın obyektinə bağlı olan bu hərəkətlər, beyindəki ayrı-ayrı təəssüratların ardınca dərhal gəlirlər.

Ona görə də elə bir insani müdriklik yoxdur ki, bu ehtirlərə qabaqcadan, heç bir hazırlığı olmadan əks hərəkət göstərsin. Bəziləri üçün qıdıqlandıqda gülməmək çox çətinidir. Lakin bunun həzzə heç bir aidiyyəti yoxdur; xoşbəxtlik və həzz, ləzzət hissi, adətən, insan təxəyyülündə yaranır və ürəkdən gəlir, ağciyərlərini qanla doldurur. Təbiətinə görə sevinmə, mərhəmətə, qorxuya və hirsənməyə meyilli olanlar, ağlamaqdan, titrəməkdən özlərini saxlaya bilmirlər. Hətta huşlarını belə itirə bilirlər. Burada göstəriş veriləsi yeganə vasitə ondan ibarətdir ki, ehtirasın bütün pisliklərinə qarşı asan dayanmaq olar. Qanın yüksək dövrünü zamanı onu bilmək lazımdır ki, təxəyyülə təqdim olunan hər bir şey ruhu aldatmağa meyillidir. Bu isə, öz növbəsində, hansı ehtiras obyektinin olduqca güclü olduğunu sübut edir. O, zaman ki, ehtiras dərhal görülməsi bir işlə bağlı deyil, qanın yüksək dövrünü sakitləşənə qədər başqa bir işlə məşğul olmaq lazımdır. Düşmənin qəfildən hücumu zamanı çox fikirləşməyə imkan olmur, amma o insanlar ki, etdikləri barədə fikirləşə bilirlər çalışacaqlar ki, qaçmağı təhrik edən təhlükəni unutsunlar və müqavimətin daha təhlükəli və düzgün olmasını təsdiq edən dəlilləri tapsınlar. Eyni zamanda bəzən güclər eyni olmadıqda belə intiqam arzusu və qəzəb onları məcbur edir ki, fikirləşmədən hücum edənə üstünə atılsınlar. Bu zaman ən yaxşısı şərəflə geri çəkilmək və ya təslim olmaqdır, nəinki ağilsız şəkildə ölümə doğru getmək.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Hansı emosiyaları Vilyunas aparıcı emosiyalar adlandırırdı?
2. Vilyunasa görə törəmə emosiyalar hansı hallarda meydana çıxır?
3. E Titçener duyğuların emosional tonunun hansı növünü qeyd edir?
4. Vilyunas insanlarda törəmə emosiyalarını təhlil edərək, hansı altqruplu emosiyalar sinfini ayırır?
5. V.Vundt və E. Titçenerin duyğuların emosional tonunun xarakterinin izahı ilə bağlı fikirlərini təhlil edin.
6. Ernest Harmsın psixanaliz nəzəriyyəsinə uyğun olaraq, üç qrupa ayırdığı emosional hadisələrin izahını verin.
7. Sergey Rubinşteyn emosiyaların inkişaf mərhələlərindən asılı olaraq, hansı növləri qeyd edir?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004, 51s.
2. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976
3. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М.:изд-во Моск. Ун-та, 1990. 288с.
4. Вилюнас В.К. Перспективы развития психологии эмоций // Тенденции развития психологической науки. М., 1998.
5. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. М.:1984 288с
6. Вундт В. Основания физиологической психологии. М., 1980
7. Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем. Академия Экспертов, ИРЮ, 2018, 240с
8. Ильин.Е.П. Психология воли. Питер, 2000
9. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с
10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1946 (переиздание-СПб.: Питер, 1999).

IV FƏSİL

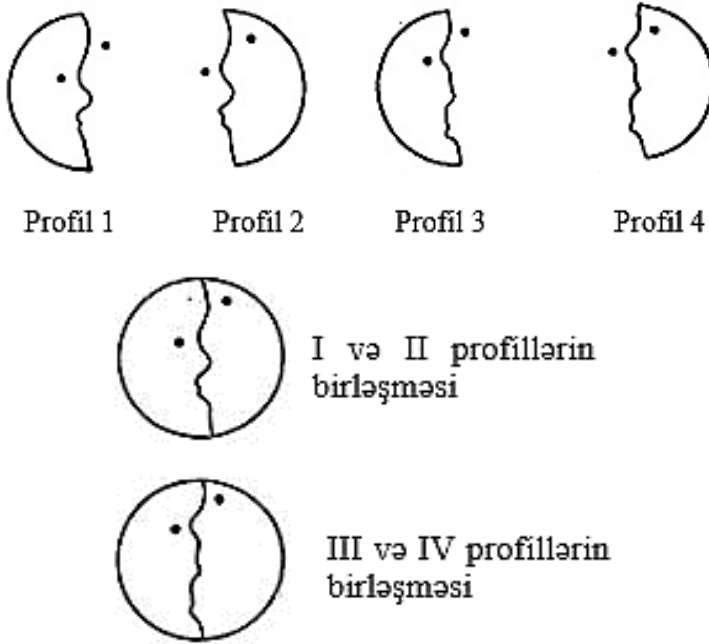
EMOSIYA VƏ İDRAK PROSESLƏRİ

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 fondan fiqurların ayrılması, dəyərin qiymətləndirilməsi, qəbul olunmuş obyektin (cismnin) parlaqlığı və məsafəsi, predmetin təşkil olunduğu detalların ayrılması kimi bənzər proseslərdən ibarətdir. Bu proseslərdən hər biri emosional faktorların təsiri altında dəyişikliklərə uğraya bilər.

Emosional təcrübənin fondan 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 üzlərin ekspozisiyasında isə iştirakçı müntəzəm olaraq cəzalandırılmış, iki və ya dörd sent ödəməli olmuşdur. Hər şəkil iyirmi beş dəfə nümayiş etdirilmişdir. Beləliklə, mükafat və cəzalar elə paylanmışdır ki, nümayişin sonunda iştirakçı müəyyən qədər qazanc əldə edə bilsin (təxminən, on beş sent). Eksperimentin kritik məqamı iki profilin birləşməsindən əldə edilən ikili fiqurların təqdimatı zamanı olmuşdur. Yoxlananlar bu ikili şəkildə hansı üzü gördüklərini deməli idilər. Belə görünmüşdü ki, əlli dörd halda təqdim edilmiş altmış yeddi ikili profildən iştirakçılar “müsbət emosiyalarla bağlı” olan üzü tanıya və qəbul edə bilmişdilər. Başqa sözlə desək, fondan müsbət emosional təcrübənin bağlı olduğu stimula konfigurasıyası daha çox seçilirdi.

Qeyd etmək lazımdır ki, iştirakçılara nəyə görə mükafatlandırıldıkları və ya cəzalandırıldıkları deyilməyib. Müsbət nəticələr dərk etmə tendensiyasında avtomatik şəkildə baş vermişdi.



Şəkil 4.1.1. İnsan emosiyalarının profil təsviri

Sağlam düşüncə nöqtəyi-nəzərindən, bu tədqiqatın nəticəsi tamamilə aydın görünə bilər. Məgər insanda özünə mükafat və dəstəkvermə halının qəbulu tendensiyasının mövcudluğu təbii deyilmi? Lakin hər şey heç də göründüyü qədər sadə deyil. Tamamilə qanuni bir sual meydana çıxır. Nəyə görə qazanılmış on beş sent qavrama sahəsinə hər hansı bir təsir göstərməlidir?! Nəyə görə mükafat sözünü, vədini insanın gözü daha yaxşı görür? Eksperimentin nəticəsi güvəni, qazanmanı haqq edirmi?

Başqa iki tədqiqatçı—*Stenli Smit və Hoxberq* bu təcrübəni təkrar həyata keçirmiş, öz tədqiqatlarında analoji nəticəni əldə etmişlər. Əslində, bu hal əvvəlki təcrübənin xeyrinə idi. B. Konun tədqiqatları isə bir az fərqli mənzərə yaradır. Kon üz konturları ilə birlikdə iştirakçıya birdən iyirmi beşinci dəfəyə qədər müxtəlif tezliklərlə mənasız sözlər (hecalar) təqdim etdi. *Cek Şafer və Cozef Merfinin* eksperimentlərində olduğu kimi,

bir hecanın təqdimatı pulla mükafatlandırılırdı, digərləri isə pulla cəzalandırılırdı. Lakin elə hecalar da olurdu ki, nəticədə müsbət və mənfi hec nə əldə edilmirdi. Sonra iştirakçıya hecaların doğruluğunu qiymətləndirməyə icazə verən bir neçə qavrama testi təklif edilmişdi. Bu eksperimentin nəticələri necə olmuşdu? İlk növbədə, qavramanın keyfiyyətinin hecalarla tanışlıq dərəcəsindən, 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 deyilənlər 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 olunur. Bu təcrübə yuxarıda qeyd edilən eksperimentə ziddiyyət təşkil etmir. Ona görə ki, o mükafatın dəyərini kiçiltmir, sadəcə tək mükafatın deyil, həmçinin cəzanın da qavramanı asanlaşdırdığını sübut edir.

Beləliklə, Konun tədqiqatlarında göstərdiyi kimi, fondan şəklin 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 tədqiqatlar aparan *Leo Cozef Postman* məsələyə belə izah verir: “Sübut var ki, mükafatlandırma və cəzalandırma qavrama reaksiyalarına olan həssaslığa təsir edirlər. Cəzalandırma da mükafatlandırma kimi, qavrama sisteminin öyrənilməsinə töhfə verə bilər. Lakin görünüşə görə mükafatlandırma cəzalandırmadan 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” (69, s.127). 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: onlar hətta eyni vahid tərəfindən qiymətləndirilərsə

belə, mükafatlandırmanın və cəzalandırmanın dəyərini heç nə ilə, məsələn, pulla müqayisə etmək olmaz.

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

Emosional təcrübənin predmetin xüsusiyyətlərinin qavranılmasına 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 şəkildə aparılmışdır:

Birinci hissə: Tədqiq olunanlar qoşa halda yük və xətləri müqayisə etmişdir. Eksperiment aparan (elmi təcrübə aparan mütəxəssis) qiymətləndirmənin dəqiqliyini müəyyənləşdirmişdir.

İkinci hissə: Tədqiq olunanlar üç hissəyə bölünmüşdü: A, B və C (cədvəl 4.1.1. bax). C qrupunun iştirakçıları nə mükafatlandırıldılar, nə də ki cəzalandırıldılar.

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

Cədvəl 4.1.1

A və B qrupuna görə mükafatlandırma və cəzalandırma

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

Aydın oldu 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 mükafatı, nə də cəzası olmayan 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 eksperiment aparan müəyyən edir. Aydınır ki, stimulların çoxu insanların təcrübəsində onlarla və gerçək həyat hadisələri ilə əlaqə qurması səbəbilə təbii emosional əhəmiyyət daşıyır. Bundan *Cerom Bruner və Pol Qudman* öz tədqiqatlarında istifadə etdilər. Onlar tədqiqatda iştirak edən uşaqlardan proyektor nəzarəti altında nümunə ölçüsünə uyğun olan ekranda bir dairəni vurğulamaqlarını xahiş etdilər (bir dəfə azaldaraq, başqa vaxt böyüdərək ekranda dairə çəkmək). Nümunə kimi qəpik pullardan və onlarla eyni ölçülərdə olan disklərdən istifadə etdilər. Əvvəlcədən gözlənilmədiyi kimi, uşaqlar predmetlərin dəyərinin qiymətləndirilməsində səhvlərə yol verdilər, lakin bu səhvlər disklərin və qəpiklərin 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 artıq olur. Başqa sözlə desək, uşaqlar iyirmi qəpiyi beş qəpikdən daha yüksək qiymətləndirdilər. Analoji tədqiqat tələbələrle də aparıldı. Tədqiq olunanlar üzərlərində müxtəlif simvollar çəkilən plastmas diskləri yenidən qiymətləndirməli idilər: müsbət (dollar işarəsi), mənfi (svastika – ucları düzbucaq şəklində əyilmiş xaçşəkilli 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 əhəmiyyətli– dollar və svastika işarəli olanlar həndəsi fiqurlar çəkilən disklərdən daha yüksək qiymətləndirildilər.

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

Bəzi müəlliflər bu yanaşmaya etiraz edirlər. *Anri Tesfelə* görə, bu fenomen predmetin hansısa xüsusiyyətinin (məsələn, dəyər, çəki) və əhəmiyyətinin paralel olaraq dəyişdiyi zaman müşahidə olunur; belə bir asılılıq banknotlarla deyil, pul ilə xarakterizə olunur (pul nə qədər çox

olarsa, etibar o qədər çox 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? Klinik müşahidələr zamanı qavrayış prosesində bəzi emosional stimullara əhəmiyyət verilməməsi ortaya çıxdı. Belə bir sual yaranır. Bu fenomen, nəzarət altında olan eksperimental şəraitdə yarana bilərmi? Bu müşahidəni yoxlamaq cəhdi ilk dəfə 40-cı illərdə *Mak-Qinnes* tərəfindən eksperiment şəklində qoyuldu. 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, emosional əhəmiyyəti olan sözləri müəyyən etmək neytral sözlərdən daha çətinidir. Ola bilər ki, bu çətinliklər subyekt tərəfindən həyata keçirilməsin. Lakin bu şəkildə formalaşmış tezisi faktların daha ətraflı təhlili sarsıtdı. *Xaues və Solomon* bu fikirlərə etiraz etdilər. Onlar 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 (*Edvard Li Torndayk və Pet Lordje* tərəfindən işlənmiş ingilis dili lüğəti əsasında). Bu hadisədən aydın oldu ki, neytral sözlərin tanınması zamanı tabu sözlərin tanınması zamanından heç də fərqlənmir. Bu məlumatlara əsasən tədqiqatçılar son qərarı verə bilmirdilər. Mak-Qinnes daha sonra eyni tezlikli sözləri toplayaraq öz eksperimentini 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 xəstə insanlarda açıq şəkildə meydana gəlmişdi. Əgər perseptiv müdafiə mövcuddursa o, çox güclüdür və ümumdür; çünki müxtəlif insanlarda 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 daha çox icraedicidir.

Bu etiraza cavab vermək olduqca çətinidir. Bu etirazın xeyrinə sübut polşalı alim *R.Zayonç* tərəfindən aparılmış tədqiqat idi. Söz tabusunun qavrayışı və bərpası tədqiq olunanda əsas nəyin çətinlik yaratdığını müəyyənləşdirmək üçün Zayonç tədqiq olunana bir neçə söz əzbərləməyi təklif etmişdi. Bu əzbərlənəcək sözlər arasında normal sözlərlə yanaşı tabu və bitərəf sözlər də var idi. Beləliklə, tədqiqatın gedişində dörd hal gözlənilə bilərdi:

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

Zayonç bu tədqiqatın gedişində “Qavrayış və bərpa çətinlikləri reaksiyanın gecikməsinə səbəb ola bilərmi?”,- sualına cavab tapdı. Əgər pozulma qavrayış ilə əlaqədirlərsə, bu zaman T-N sistemi N-N sistemindən daha çətin, əgər pozulma bərpa ərəfəsində baş verərsə, N-T sistemi N-N sistemindən çətin olmalıdır, N-N və T-N sistemləri isə fərqlənməməlidir. Bu təcrübədən Zayonç belə bir nəticəyə gəldi: “Tanıma, ifadəmə–tədqiq olunanın nə gördüyündən deyil, nəyi deməli olduğundan asılıdır”. Zayonçun bu fikirləri bəzi şübhələr yaratmış və onun məlumatları Mak-Qinnes üçün boşluq qoymuşdur. Belə ki, T-N sisteminin tanınmaması üçün 0,182 saniyə, N-N sistemi üçün isə 0,172 saniyə lazım oldu. Düzdür, bu fərq o qədər də böyük olmasa da, hər halda, qavrayışın müdafiəsinin xeyrinə çıxış edir. T-N sisteminin daha çox vaxt tələb etdiyi görünür.

Belə ki, *Qordon Olport* qeyd edilən məsələyə ciddi etirazını açıqladı. O, bu tezisə 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 qəbuletmədən 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, qəbuletmə emosiya doğura bilər və bu emosiya bütünlükdə prosesə böyük təsir göstərir. Belə təsirin qavrayışı dəyişdirməsi heç də təəccüblü deyil. Olportun fikirləri o qədər də inandırıcı deyil. Perseptiv müdafiə haqqında mübahisəyə nəzəri baxımdan olmasa da, təcrübi baxımdan icazə verilir.

Bu hadisələrdə empirik məlumatlar birmənalı deyil. Qəbulolunma effektini birmənalı olaraq perseptiv müdafiə kimi qəbul etmək, həmçinin qeyd edilən tezi təkzib edən məlumat kimi də tədqiq etmək heç də asan deyil. *Erik Xomberger Erikson* bu məsələnin izahına bir sıra tədqiqatlar həsr etmişdir. Tədqiqatlar nəticəsində Erikson (Eriksen) belə bir nəticəyə gəlmişdi ki, bütün bənzər hadisələr qəbuletmə, qavrama çətinliyi ilə deyil, reaksiya, cavabvermə çətinliyi ilə əlaqələndirilməlidir. *Blam* öz şəxsi tədqiqatlarına (Blum) əsaslanaraq perseptiv müdafiənin olduğunu iddia etmişdir. Belə ki, *Çarlz Osquddan* (Osgood) başqa digər müəliflər alınan nəticələri təsdiqləmişdilər.

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

–ilk olaraq ola bilsin ki, kliniki müşahidələr tam dəqiq aparılmayıb və sözügedən fakt, ümumiyyətlə, 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 həyati əhəmiyyət kəsb edən güclü emosional qarşıdurma yaşadır.

Q.Olport və digər yəhudi ziyalılar tərəfindən verilmiş məlumatlarla Mak-Qinnes və digərlərinin məlumatlarını müqayisə etmək olarmı? Perseptiv müdafiəni emosional əhəmiyyəti olan hadisələrdə tədqiq etmək cəhdi həvəsləndirici (təşviqedic, ruhlandırıcı) nəticələrə gətirib çıxardı. Belə ki, psixoloji tədqiqatların protokollarının tədqiqatını aparan *Uilyam Benjamin Karpenter* və onun əməkdaşları və bu məsələ ilə əlaqədar tədqiq olunanları iki qrupa böldülər: seksual və aqressiv impulslarla əlaqəli olan söz materiallarına xüsusi həssaslıq nümayiş etdirənlər 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 tanımaqdan 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 nəzərəçarpmə (vurğulama, qüvvətlənmə, daha doğrusu, daha yaxşı qəbul olunma, qavrayış) gah da təhrif (daha pis qavrayış) tendensiyası müşahidə olundu.

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

Erik Bern (Byrne) tərəfindən toplanılmış individual fərqlərin mövcud olduğunu göstərən çoxsaylı sistemləşdirilmiş məlumatlar mövcuddur: tendensiyanı sıxışdırma–həssaslıq (repression-sensitization). Bern ədəbiyyat məlumatlarını, öz tədqiqatlarının nəticələri ilə müqayisə etmiş və belə bir nəticəyə gəlmişdir ki, repressiya və inkar (repression, denying) mexanizminə olan ümumi tendensiya ilə xarakterizə olunan perseptiv müdafiə insana xasdır.

–dördüncü və sonuncu olaraq, təhlükə siqnallarının keyfiyyətə müxtəlif olmağına diqqət ayrılmalıdır. Elə siqnallar mövcuddur ki, təhlükədən öncədən xəbər verir və qaçmaq üçün səfərbər olunmaq mümkündür. Ancaq elə siqnallarda var ki, təhlükədən qaçmaq mümkün deyil. İstisna deyil ki, perseptiv müdafiə elə bir vaxtda meydana gələr ki, insan təhlükədən qaça bilməz.

Eksperimental şəkildə təsdiq edilmiş bu ehtimallar Dyuleynin digər eksprimentlərində araşdırılır. O, tədqiq olunana iki növ həndəsi fiqur göstərir: birinci növün ekspozisiyası ərəfəsində tədqiq olunan hər dəfə elektrik cərəyanı ilə zərbə alırdı. İkinci növdə isə tənqidi formada seçilməyən cəzalar tətbiq olunurdu. Məlum oldu ki, tənqidi fiqurların aşkarının birinci növü ikinci növdən əhəmiyyətli dərəcədə yüksəkdir. Seçim ərəfəsində cəzadan qaçmaq olur. Beləliklə, siqnalın qavrayış yüngüllüyü cəza və ya cəzadan qaçma ilə əlaqəli olur.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Emosional təcrübənin predmetin xüsusiyyətlərinin qavranılmasına təsirini izah edin.
2. Bütün emosional qıcıqlandırıcıların nəzərə alınması hansı vəziyyətə gətirib çıxarır?
3. Aparılan eksperimentlərdə perseptiv müdafiə mexanizmi mövcuddurmu?
4. Mak-Qinnesin apardığı eksperimentin əsasını nə təşkil edirdi?
5. Tədqiqatlar nəticəsində Erikson hansı nəticəyə gəlmişdi?
6. Q.Olport və digər yəhudi ziyalılar tərəfindən verilmiş məlumatlarla Mak-Qinnes və digərlərinin məlumatlarını müqayisə etmək olarmı?
7. *Erik Bern* tərəfindən toplanılmış individual fərqlərin mövcud olduğunu göstərən hansı çoxsaylı sistemləşdirilmiş məlumatlar mövcuddur?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Барабанщиков В.А, Малкова Т.Н. Исследование восприятия эмоционального состояния человека по выражению лица // Проблема общения в психологии. - М., 1981. С. 121-132.
2. Бергфельд А.Ю. Когнитивные стратегии описания сущност эмоций//Ананьевские чтения-99. СПб.,1999
3. Братусь Б.С. Психология. М., 1994
4. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания. Гранд-Фаир, 2004, 576с
5. Ekman P. Expression and the nature of emotion. Approaches to emotion. Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1984,319-343p.

4.2. Qavrayış və emosional vəziyyət

İnsanın onun üçün əhəmiyyət daşıyan və ya neytral olan hansısa bir predmeti qəbul edib-etməməsindən asılı olmayaraq, qavrayışın məzmununa əvvəllər fəaliyyət göstərən amillərin səbəb olduğu emosiyalar təsir edə bilər. Hər şeydən öncə, bu təsir qəbul olunmuş məzmunun əhəmiyyətinin dəyişməsi prosesində baş verir. 30-cu illərdə bu təsirin eksperimental tədqiqinin əsas cəhdlərindən birincisi *Mürrey* tərəfindən tədqiq edilmişdir. Üzərində tədqiqat aparılan beş nəfər on iki yaşlı qız onla-

ra tanış olmayan şəkilləri 9 ballıq şkala ilə qiymətləndirməli idi. Hərəsində 15 şəkil olmaqla, iki şəkil seriyası (A və B) təqdim olunmuşdu. Qiymətləndirmələr üç dəfə aparıldı: şənbə günü günorta, gəzintidən qayıtdıqdan sonra (A seriyası), şənbə günü axşam, böyük qorxu doğuran “qatilin qorxulu oyunları”ndan sonra (A və B seriyası) və bazar günü günorta, gəzintidən qayıtdıqdan sonra (B seriyası). Tədqiqatın nəticəsi göstərdi ki, həyəcan vəziyyəti qiymətləndirmədə dəyişikliklərə səbəb olmuşdur–oyunun doğurduğu təsir altında qızlar üzlərə “daha pis” qiymət vermişlər, daha doğrusu, 70% vəziyyətdə bu dəyişikliklər neqativ olmuşdur. Qeyd etmək lazımdır ki, bu effekt o qədər də açıq-aydın deyildi: 9 ballıq şkala üzrə qiymətləndirmə dəyişikliyi 0,5 balla qeyd edilirdi (*Murray*).

Universitet tələbələri ilə aparılmış tədqiqatda da analoji nəticə əldə edilmişdi. Tədqiqatda iştirak edən tələbələr imtahandan öncə (bu imtahan ali məktəbdə onların ilk imtahanı idi) tanımadıqları üzlərlə qarşılaşdılar. İmtahandan sonra onlar 7 ballıq sistemlə qiymətləndirdikləri üzləri xüsusi bir vərəqə yazmalı idilər.

Qiymətləndirmə şkalası

Doğru üz cizgiləri	76543 21	doğru olmayan üz cizgiləri
Gözəl	7654 3 21	çirkin
Ağıllı	765 4 3 2 1	ağılsız
Maraqlı	765 4 3 2 1	maraqsız
Doğru çıxış	7 6 54 3 2 1	səhv çıxış
Dostyana	76 54 3 2 1	dostyana olmayan
Yaraşıqlı	76543 2 1	yaraşıqsız
Taktikalı	7654 3 2 1	taktikasız
Təmkinli	7654 3 2 1	təmkinsiz
Zəhmətkeş	7654 3 2 1	tənbəl
Məşhur	7654 3 2 1	tanınmamış
Vicdanlı	7654 3 2 1	vicdansız
Məsuliyyətli	7654 3 21	məsuliyyətsiz

Elə həmin tələbələr bir neçə gün sonra asan bir test işlədilər. Təcrübə iştirakçısı olan 17-25 yaşlı tələbələr belə bir kağızın köməyi ilə

əvvəlcədən tanımadıqları insanları qiymətləndirdilər. Hər iki halda – araşdırma (güclü emosional həyəcan doğuran) və sınaq (gözlənilməli ki-mi zəif həyəcan doğuran) halında– müşahidə obyektini iki gənc qadın idi: A və B. Təcrübədə iştirak edənlərin yarısı (I qrup) güclü həyəcan vəziyyətində A-nı, zəif həyəcan vəziyyətində isə B-ni, digər yarısı isə (II qrup) əksinə, güclü həyəcan vəziyyətində B-ni, zəif həyəcan vəziyyətində isə A-nı görürdülər. Tədqiqatın gedişində daha bir müqayisədə aparılır –hər bir tədqiq olunan üçün qavrama müdafiəsinin dərəcəsi hesablanırdı. Tədqiq olunanlar üç qrupa bölünürdü: mənfi göstəricilərin üstünlük təşkil etdiyi qrup (tələbələrin imtahandan öncə gördükləri üzlər yüksək qiymətləndirilirdi); müsbət göstəricilərin üstünlük təşkil etdiyi qrup (test araşdırmalarında yüksək qiymətləndirilən üzlər); bu və digər göstəricilərin sayı bərabər olan qrup (şkalanın bir tərəfində A, digər tərəfində isə B üstünlük təşkil edirdi).

Emosiyaların məzmunu ilə qavramadakı dəyişikliklər arasındakı əlaqə qavramadakı fərqləri məzmun etibarlı ilə müxtəlif emosional vəziyyətlərdə təqdim etməyin mümkün olduğu hallarda təzahür edir. Belə ki, *Postmanın* və *Brunerin* eksperimentində iştirakçılara əvvəlcə müəyyən tapşırıq verilir və onlar bu tapşırığı yerinə yetirirlər. Tapşırığı yerinə yetirərkən bəziləri uğura nail olsa da, digərləri müvəffəqiyyətsizliyə uğrayırdılar.

Cədvəl 4.2.1

Qavrama müdafiəsinin dərəcəsinin hesablanması

	Təcrübəçilərin sayı			Cəmi
	Müsbət göstəricilər üstünlük təşkil edir	Mənfi göstəricilər üstünlük təşkil edir	Müsbət və mənfi göstəricilər bərabərdir	

Eksperimentin növbəti hissəsində iştirakçılar taxistaskop vasitəsilə verilmiş sözləri tanımalı idilər. Məlum oldu ki, uğur gətirən sözləri uğur əldə etmiş qrup daha yaxşı tanıyır (məsələn, mükəmməllik), uğursuzluqla üzləşən qrup isə uğursuzluq gətirən sözləri daha çox göstərirdilər (məsələn, bacarıqsız).

Göstərilmiş nümunələr onu təsdiqləyir ki, emosional proses perspektiv obrazın formalaşmasına təsir göstərir və bu təsir emosiyaların

məzmununa uyğun perseptiv yol açmasından ibarətdir.

Yalnız qavrama deyil, xatırlatma da müəyyən dərəcədə emosional proseslərdən asılıdır. Bunu emosiyaların xatirələrə təsirinin tədqiqi zamanı alınmış nəticələr təsdiqləyir. Belə tədqiqatların ilk təcrübəsi psixoloji ədəbiyyatda 70 il əvvəl təsvir olunmuşdur. Nümunə kimi *Cersildin* tədqiqatlarını göstəmək olar (Crafts, Sohneiria, Robinson, Cilbet).

Cersild iştirakçılardan 7 dəqiqə ərzində həyatlarında baş verən ən xoş olan və xoş olmayan hadisələri yazılı sürətdə, sadalamaqlarını xahiş etmişdir.

Cədvəl 4.2.2

Ən xoş olan və xoş olmayan hadisələrin hesablanması

	Xoş xatirələrin orta sayı	Xoş olmayan cəhdlərin sayı
Birinci cəhd	16,4	13,7
İkinci cəhd	7,0	3,9

Göründüyü kimi, iştirakçılar elə ilk cəhddə daha çox xoş hadisələri xatırlamışdılar, nəinki xoş olmayanları. Bir çox tədqiqatçıların nəticələri ilə də təsdiqləndiyi kimi, bu adi haldır. Bunun nəyə görə belə olduğu haqda müxtəlif fərziyyələr irəli sürülür. Bəlkə də insanların həyat təcrübəsində xoş hadisələr xoş olmayan hadisələrdən daha çoxdur. Yaxud da xoş olmayan hadisələr tədricən xoş olanlara çevrilir və xoş olmayan təcrübəni daha asan unutturur?!

İkinci xatırlatmanın nəticəsinin təhlili göstərir ki, sonuncu fərziyyə daha çox mümkündür: sınaq iştirakçıları əvvəl göstərilmiş xoş hadisələri 43% və xoş olmayanları yalnız 28% xatırlamışdılar.

Bu səpkidə nəticələr başqa tədqiqatlarda da alınmışdır. Belə ki, *Hovard Kendler* (Kendler) təyin etmişdir ki, belə bir tendensiya mövcuddur ki, insan uğur qazandığı hadisələri daha yaxşı xatirində saxlayır.

Aparılmış eksperiment onu təsdiqləyir ki, emosiyalar yaddasaxlama prosesində mühüm rol oynayır və burada müsbət və mənfi emosiyaların təsiri müxtəlifdir. Belə bir sual meydana çıxır ki, bu təsir nədən ibarətdir? Müsbət emosiyalar xoş xatirələri yadda saxlamağa kömək edir, yoxsa mənfi emosiyalar onları silir? Bəlkə də, bu proseslərin ikisi də mövcuddur? Bu nəticələr fin tədqiqatçısı *Lamplikoskinin* nəticələrini təs-

diqləyir. O müəyyən etmişdir ki, nail olunmuş uğurla bağlı olan materialın öyrənilməsi neytral materialın öyrənilməsi ilə müqayisədə daha yaxşı baş tutur. Yuxarıda qeyd edildiyi kimi, müsbət və mənfi emosiyaları müqayisə etmək mümkünsüzdür, çünki ümumi ölçü şkalası mövcud deyil. Belə təsəvvür psixologiyada geniş yayılmışdır, mənfi emosiyaların xatirələrə sarsıdıcı təsir göstərdiyini təsdiqləyən başqa fikrə ziddiyyət təşkil edir. Mənfi emosiyalar bəzi hadisələr arasında əlaqə yaradır, onların məzmununu dərk etməyə rəvac verir, bəzən isə onu çətinləşdirir.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Emosiyaların məzmunu ilə qavramadakı dəyişikliklər arasındakı əlaqə hansı hallarda təzahür edir?
2. Cərsildin ən xoş olan və xoş olmayan hadisələrin hesablanması ilə bağlı apardığı eksperimentin izahını verin.
3. Müsbət emosiyalar xoş xatirələri yadda saxlamağa kömək edir, yoxsa mənfi emosiyalar onları silir? Bəlkə də, bu proseslərin ikisi də mövcuddur?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Барабанщиков В.А, Малкова Т.Н. Исследование восприятия эмоционального состояния человека по выражению лица // Проблема общения в психологии. - М., 1981. С. 121-132.
2. Батракова С. Н. Педагогические приемы эмоционального воздействия на учащихся. Ярославль, 1982
3. Бергфельд А.Ю. Когнитивные стратегии описания сущности эмоций //Ананьевские чтения-99. СПб.,1999
4. Witwicki Wl. Psychologia. T.l. Krakow, 1986.
5. Woodworth R.S., Shlosberg H. Experimental Psychology. N.Y: Holt, 1955.

4.3. 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 “ilkin 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. Təfəkkür prosesi əqli fəaliyyətin ən detallı, strukturlaşdırılmış və məqsədyönlü formasıdır. İnsan müəyyən problemin həlli üçün xüsusi səylər göstərdiyi zaman bu forma inkişaf edir. Emosional proseslər tərəfindən əqli fəaliyyət çox və ya az dərəcədə təsirə 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. ABŞ-da keçirilən eksperimentdə iştirak etməyə könüllü şəkildə razılıq verənlərin ərzaq payı yarım il müddətində aclıq səviyyəsinədək məhdudlaşdırılmışdı. 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 təxəyyülündə konkret yeməklərin obrazlarını canlandırmaq 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 şəxslər öz həyat planlarını qidaya yeni münasibətə uyğun olaraq dəyişirdilər. Məsələn, ərzağın artırılmasının effektiv metodlarının inkişafının əhəmiyyəti onlardan birində o qədər güclü təəssürat yaratmışdı ki, o kənd təsərrüfatınının müəyyən sahələrindən birində çalışmaq qərarını vermişdi. Digərləri aşpaz olmaq istəmişdilər" (Franklin, Schiele, Brozek, Keys). Sınaqda iştirak edənlərin bəzilərində isə aclıq dövrünün sonunda qida ilə əlaqəli mövzulardan yayınmaq, eləcə də hər dəfə bu mövzuya toxunulduqda, qıcıqlanma tutmalarının yaranması kimi güclü tendensiya yaranmışdı. Bu müşahidələr müharibə vaxtı ac qalmış insanların xatirələrində də öz təsdiqini tapır. Nəyinsə olmaması ilə bağlı güclü emosiya kompensator fantaziyalar (reallığın boşluqlarını xəyalda doldurma cəhdidir) axınına 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 gəmilərdə işləyən dənizçilər qrupu ilə eksperiment apararaq, onlardan təqdim olunmuş şəkillər əsasında qısa hekayələr tərtib etməyi xahiş etmişdir. Sınaqda iştirak edənlər öz hekayələrində 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 Mürreynin projektiv testindən götürülüb –TAT)

Alınmış material, əvvəlcədən tərtib olunmuş sistemə əsasən qida, qida tələbatı, onun əldə olunması üsullarına və s. dair bütün iddiaları fərqləndirən kateqoriyalara bölünmüş və 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. Mak-Klelland, 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, fantaziyaların 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. Sınaq iştirakçıları bu cür məşğələlərdən sonra təqdim olunmuş şəkillərin mövzusunda hekayələr tərtib etmişlər (yuxarıda qeyd olunmuş Mürrey testi təlimatına görə), bu hekayələrdə nailliyət 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 psixoloji məşğələlər zamanı polis məktəbinin müdavimlərindən ibarət iki qrup iştirak etmişdi. Qruplar növbə ilə təqdim olunan dörd TAT metodikası şəkli əsasında hekayələr tərtib etmək tapşırığı almışdır. Hekayələr bu mətnin tə-

limatlarından götürülmüş sualları əks etdirən xüsusi blanklarda yazılmalı idi. Hər iki qrupda tapşırığın yerinə yetirilməsi şərtləri yalnız onunla fərqlənirdi ki, qruplardan birində məşğələlərdən əvvəl məktəbin komendantının sərəncamına əsasən, evə getmələrin (buraxılmaların) altı həftə ərzində dayandırılacağı elan edilirdi. Uzun müddət ailə və doğmalarından uzaq qalan insanlar üçün evə getmək böyük əhəmiyyət kəsb edir və ən dəyərli təşviq hesab edilirdi. Bu baxımdan, bu cür informasiya güclü stres xarakterinə malik idi. Təklif edilən prosedur müxtəlif emosional vəziyyətdə olan iki qrupda – stres faktoru vasitəsilə kəskin narazılıq, qəzəb, inciklik, qıcıqlanma, məyusluq vəziyyəti yaradılmış qrupda (S qrupu) və neytral adlandırılan biləcək qrupda (N qrupu) fantaziyaların tətbiq edilməsi üçün imkan yaradırdı. Beləliklə, 61 S qrupunda və 48 N qrupunda 109 sınaq iştirakçısı tədqiq olundu. Əvvəlcədən hazırlanmış kateqoriyalar sisteminə əsasən, əldə olunmuş protokollar aqressiv xarakterli məzmunu identifikasiya etmiş iki hakim tərəfindən təhlil olunmuşdur. Məlum olmuşdur ki, kateqoriyadan asılı olaraq, S qrupunun hekayələrinə aqressiv məzmun N qrupundan q/q - 2 dəfə çox olmuşdur.

Cədvəl 4.3.1

İnsanların aqressiv elementlərinin sayı

	Qrupda əldə olunmuş nəticə	
	N	Rs
Fantaziyaların məzmunu		
Fiziki aqressiya	0,63	0,95
Verbal aqressiya	1,15	1,64
Aqressiv fikir və hisslər	0,65	1,25
Qarşıqoymalar, etinasızlıq (dolayısı aqressiya)	0,56	1,00
Ümumi aqressiya göstəricisi	0,62	0,95
		T=4.1 8p<0.01

Beləliklə, mənfi emosional vəziyyətdə (frustrasiya) olan insanların fantaziyasında aqressiv elementlərin sayının əhəmiyyətli dərəcədə artması müşahidə olunur. Hakimlərin qiymət korrelyasiyasının 0,72 təşkil etməsi faktı ilə əldə olunmuş məlumatların etibarlılığı 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, acqalmanın 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. Yalnız müəyyən anadək qida ilə bağlı fantaziyaların sayının artması 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 bir məzmunu – kompensator məzmunu malik olur.

Beləliklə, hər hansı tələbatın təmin edilməməsi nəticəsində yaranmış emosionala 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 edilməsi 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. Bu mərhələdə bəzən bu cür məzmunun yayınmaq tendensiyası yarana bilər.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, təxminən 70 il əvvəl Polşa alimi *L.Pstrajitski* tərəfindən tələbat vəziyyətinin (və onunla bağlı emosionanın) idrak proseslərinin gedişatına bu cür təsiri təsvir olunub. Lakin *L.Pstrajitskinin* təqdim etdiyi sxem kifayət qədər sadədir və bu asılılığın mühüm mərhələlərini əhatə etmir. Uzun müddət təmin edilməyən ehtiyac həddindən artıq kompensator fantaziyanın yaranması və ya əksinə, defisitlə

bağlı istənilən mövzulardan yayınmaq kimi davamlı tendensiya yarada bilər. Maraqlı tapşırıqla bağlı yaranan emosiyalar iş dayandıqdan sonra da müəyyən qədər insanın daxilində qalır və intellektual proseslərə spesifik istiqamət verir. Psixoloji stres vəziyyətində tapşırıq yerinə yetirən polis kursantlarının tədqiqi zamanı sınaq iştirakçılarının əksəriyyətində tapşırıqla bağlı intensiv intellektual prosesin bu proses tamamlandıqdan sonra da qaldığı faktı sübuta yetirilmişdir. Sorğu zamanı daima sınaq iştirakçıları artıq yerinə yetirdikləri və dəqiqləşdirdiklərinə, etməli olduqlarına və ya bu dəqiqə olduqları vəziyyətdə özlərini necə apara biləcəklərinə qayıdırdılar. Aparılmış müşahidələr və *Mak-Klelland* tərəfindən əvvəllər işlənmiş materiallardan görünür ki, emosiyaların mənbəyinin aradan qaldırılmasında emosional proses intellektual prosesə kömək edir. Başqa sözlə, emosional proseslərə– instrumental əhəmiyyəti olan, intellektual funksiyaların həyata keçməsinə yüngülləşdirən seleksiya mexanizmləri kimi baxmaq olar.

Emosional proseslərin ilk növbədə intellektual prosesləri aktivləşdirdiyi göstərilmiş faktlar əsasında müəyyənləşib. Yəni emosional proseslər 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. *Sol* belə əlaqənin klinik nümunəsini bütün təfərrüatı ilə göstərmişdir. Onun pasiyentlərindən biri şən əhvalda yaxın vaxtlarda yaşanmış uğurdan sonra terapeutik seansda üç sinif yoldaşı ilə bir neçə il əvvəl qonaqlıqda baş vermiş xoş hadisəni xatırlayır. Lakin yoldaşlarından birinin adını yalnız bir neçə gün sonra –həkimə hirsələndə xatırlayır. Baş verən unutqanlıqın səbəbi onun adını unutduğu yoldaşını heç sevmədiyi və onunla bağlı xoş olmayan xatirələrinin olması ilə izah olunur. Həkimə qarşı yaranmış qəzəb xoşagəlməz xatirələrin unutdurduğu 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 laboratoriya şəraitindənsə, təbii şəraitdə bu fenomeni müşahidə etmək daha asandır. Nümunə olaraq, 1938-ci ildə ABŞ-da marşlıların gəlməsi haqqında radio-tamaşa ilə bağlı olaraq başlayan məlum kütləvi çaxnaşma haqqındakı hesabatı göstərmək olar. Radio-tamaşa o qədər təsirli hazırlanmışdı ki, milyona yaxın insanı dəhşətli çaxnaşmaya salmışdı. Radio-tamaşa izləyicilərinin arasında baş verən qaçmağa çalışmalar, dualar, doğmalarını və tanışlarını telefonla xəbərdar etmələr, köməyə çağırmaqlar və s. Bu hadisə haqqında müfəssəl məlumatı *Həndli Kentril* 153 hadisə şahidindən və çaxnaşmaya düşən 100 güclü şəxsdən toplamışdır. O, xüsusilə bu fakta diqqət yetirir ki, güclü qorxu vəziyyətində alınan məlumat zamanı təkcə səhv inandırma təkzib edilmir, hətta onu daha da gücləndirir. Məsələn, *Həndli Kentril* nə baş verdiyini anlamaq üçün pəncərədən baxanların hekayələrini misal gətirir: “Pəncərədən baxdım–hər şey adi kimi görünürdü və mən fikirləşdim ki, bu hələ bizim əraziyə gəlib çatmayıb”; “Pəncərədən baxdım –Vayominq xiyabanı maşınlardan qapqara idi. Mən fikirləşdim ki, insanlar qaçaqqlar”; “Bizim küçədən heç bir avtomobil keçmirdi. Mən fikirləşdim, yəqin yollar dağılıb və hərəkət dayandırılıb (95, s.296).

İnsanların tamamilə müxtəlif şeyləri müşahidə etdiyinə baxmayaraq, gördüklərinə əvvəlcədən yaranan emosional göstəriş əsasında eyni mənə verirdilər.

Emosiyaların idrak proseslərinə seçici təsirini müəyyən edən faktorlar. Baxılan məlumatlar şahidlik edir ki, emosiyaların təsiri altında idrak proseslərinin bütün növləri–qavrama, təxəyyül, yaddaş, təfəkkür, müəyyən modifikasiyaya məruz qalır. Belə modifikasiyaların nəticəsində, hər şeydən əvvəl, seçmək qabiliyyətinə və istiqamətə malik olurlar. İdrak proseslərində baş verən dəyişikliklər emosional prosesin məzmunu ilə bağlıdır. Aqressiv emosiyalar aqressiv fikirlərə imkan verir ki, insan yanlışlığının 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. Bu təşkilatın xarici aləmə üç cür münasibətinin köməyi ilə onun spesifik xüsusiyyətlərini təyin etmək olar: onu aktiv vəziyyətə gətirən hadisələrə münasibət, hərəkətə

münasibət, həmçinin onun subyektin şüurunda əksi. Emosiya–beyinin özünəməxsus, spesifik təşkil edilmiş aktivliyidir. Onun məzmunundakı müxtəliflik isə bu təşkiləndirmədə olan fərqlilikdir. Belə təşkil olunmuş aktivlik aktuallaşanda, mənaca yaxın oriyentasiya (idrak) fəaliyyətinin dəyişməsi baş verir. Başqa sözlə, baş verən emosional proses öz mənasına görə verilmiş hazırkı proseslə bağlı olan, insanın bütün idrak strukturunu cəlbəedici edən aktivlik dalğası ilə müqayisə etmək olar. Məhz mənaların fərdi strukturu ilə idrak fəaliyyətinin emosional proseslərlə modifikasiya olunması təyin olunur. Emosional vəziyyətlərin müəyyən olunması bütün struktur mənaların funksional dəyişilməsinə səbəb olur ki, bu da məlum emosiyalarla bağlı olur. Bu dəyişikliklərin hansılar olduğu aydınlaşdırılmalıdır. Ümumiləşdirilmiş 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, bu təsiri determinədən faktorların analizini tələb edir. 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 şkala mövcud deyil. Belə olduğu halda 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. 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 differensial olur). Belə ki, o, müxtəlif hərəkətlər edir, lakin müəyyən emosional vəziyyət saxlanılır və fasiləsiz olaraq yerinə yətilən fəaliyyətin gedişinə qarışır. Bu halda tez-tez kədər, inciklik,

özündənrazılıq, seksual ehtiras, aclıq və s. baş verir.

– *emosiyanın çox yüksək (maksimal) səviyyəsi*– davranışı nizamlayan bütün qeyri-emosional mexanizmlərin tamamilə kəsilməsi. Qəzəb, aclıq, tələş, ekstaz, özündənçıxma, hiddət, ümitsizlik belə təzahür edir.

İnsan neytral vəziyyətdə olanda əhəmiyyətlik dərəcəsiindən asılı olaraq əşyalara fərqli reaksiya verir. Mənfi mənəli qıcıqlandırıcı kimi, müsbət mənəli qıcıqlandırıcıda laqeyd qıcıqlandırıcıdan yaxşı dərk edilir. Subyekt üçün mühüm (aksentləşdirmə hadisəsi) olan əsas hadisələrin əhatə dairəsidir ki, olanların əks etdirilməsini daha yaxşı uyğunlaşdırır. Bu zaman mənə kəsb edən predmetlərin eyniləşdirilməsini asanlaşdıran xassələrin yenidən qiymətləndirilməsi meylə baş verir. Ümumiyyətlə, hazırkı anda subyekt üçün bəzi faktorların vacibliyi (əşya, qıcıqlandırıcı) akseptasiya (qəbuletmə) effektini daha da gücləndirir. *Bruner və Qudmen* kasıb və varlı ailələrdən olan uşaqlarla keçirdikləri eksperimentdə pulun miqdarının böyük qiymətləndirilməsini üzə çıxardılar. Əgər faktor öz mənasını itirirsə, akseptasiya fikri zəifləyir. Beləliklə, konfetlərin verilməsi dayandırıldıqdan sonra yoxlanmış uşaqların jetonların böyüklüyünün qiymətləndirilməsinə meyl itdi.

Bu, həmçinin, mnemik materialın təkrarlanmasına hazırlığa da aiddir. Neytral vəziyyətdə insan keçmişdə emosional həyəcanla bağlı olan hadisələri bir qədər yaxşı xatırlamışdır. Belə ki, insanların əksəriyyətində idrak fəaliyyətinin inkişafına müsbət emosiyalar mənfi emosiyalardan daha çox imkan verir. Beləliklə, insanda neytral vəziyyətdə onun üçün əhəmiyyətli qıcıqlandırıcıların akseptik rolu yaranır. Bəzi hallarda, materialın qavranılması, yada salınması və xatırlanmasını keçmişlə bağlı mənfi emosiyalar 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, şəxsiyyətin bəzi diaqnostik xarakteristikasını neytral şəraitdə perseptiv (qavrama) aktivliyini izləyərək, almaq olar. Orta intensivlik dərəcəsiində olan emosiyaların idrak proseslərinə təsiri daha aydın üzə çıxır: bu səviyyə, adətən, eksperimental laboratoriya şəraitində müşahidə olunur. Məsələn, təcrübədə iştirak edənlər arasındakı yarış zamanı yüksək tələblərin yaranmasından əmələ gələn uğursuzluq hissi

müşahidə olunur. Həmçinin təbii şəraitdə keçirilən tipik psixoloji eksperimentlərdə yaranan emosiyaları da məsələn, kursantlara ezamiyyətin ləğv olunması xəbərinin verilməsini, tələbələrə imtahanı verə bilməyəcəkləri hədəsinin edilməsini də bura aid etmək olar. Bütün bu hallarda yoxlanılanlarda dərk edilmiş emosional reaksiyalar baş verir. Onlar narazılığı, qəddarlığı, aqressiyanı və s. daha canlı göstərmək üçün lazımı qədər güclü deyillər. Başqa sözlə, bu emosiyalar adi özünənəzarət bacarığı əks olunmayan gücdür. Belə intensiv emosiyalar aydın şəkildə qavrayış proseslərində dəyişikliklərə səbəb olur. Emosiyaların məzmunu qavranılan materialın “uyğunluğunu” tamamlayır və bu zaman qavrayış səhvləri müşahidə edilir. Belə “uyğunluq” yaşanan emosiyanın xarakterindən asılı olaraq, qavranılan sözlərin təhrif olunmasında, eyni zamanda, həmin emosiyaya uyğun materialın daha asan əzbərlənməsində nəzərə çarpır. Təcrübədə heç də həmişə yaşanan emosiyalarla nəyin uyğun olub-olmadığını müəyyən etmək olmur. Qavrayışın məzmunu ilə müqayisədə qorxu, qəzəb, aclıq və başqa bu kimi müvafiq emosiyaları asan seçmək olur, sıxıntı, təhqir, günahkarlıq hisslərini seçmək isə çətinidir. Göstərilən emosiyalar xüsusilə 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 etdirir. Proyektiv metodikanın köməyi ilə yaradılan əşyanın meyilliliyi, situativ emosional faktorların təsiri şəxsiyyətin sabit xüsusiyyətinin diaqnostikasının tətbiq olunmasını çətinləşdirir. Belə metodikadan istifadə xüsusi ehtiyat tədbirlərinin və situativ emosiyaların təsirinin nəticəsi olması üçün xüsusi analiz metodlarının tətbiq edilməsini tələb edir. Bu isə şəxsiyyətin sabit meylini (tendensiya) ifadə edir.

İntensivliyi yüksək olan emosiyalar xüsusi araşdırma predmeti deyil. Onlar haqqında biliklər, başlıca olaraq, kliniki müşahidələr və tərcümeyi-halın analizi vasitəsilə yığılmışdır. Yalnız tək-tək eksperimentlərdə müəlliflər, həqiqətdə, intensiv emosional effekt yaradan şəraiti qura bilmirdilər. Karini Lendisin uzunmüddətli aclıq eksperimentini belə eksperimentlərə misal göstərmək olar. Sonuncu eksperimentində əldə olunmuş məlumatlar sübut edir ki, aclıqdan yaranan davamlı və

güclü emosional gərginlik şəraitində yeməklə bağlı olan hər şeyə qarşı hissiyyat artır. “Təmin edilmə arzusu” xarakterin daşdığı məzmunundan asılı olaraq, fantaziyaların əhəmiyyətini gücləndirir.

Kliniki müşahidələr sübut edir ki, verilmiş vəziyyətdə qavrayış və yadasalmada təzahür edən güclü meyil yalnız əsas emosiyalara uyğun gəlir. Burada meydana “qüsurlu (məntiqsiz) dairə” xarakterinə malik hadisə çıxır. Qavranılan və mnemik materialda aktuallaşan mövzu emosiyaları təfəkkürün obyektinə kimi 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 də yada salır. Diqqəti gələcəkdə də təhqir və təhlükənin olmasına cəmlənir. Əlbəttə ki, belə proses keçmiş narahatlıqların güclənməsinə səbəb olur. Beləliklə, dərin narahatlıq vəziyyətində olan insan özündə və ətrafında həyəcan üçün yeni bəhanələr axtarır. İnciklik vəziyyətində – o özünü təhqir olunmuş kimi hiss etmək üçün yeni bəhanələr gətirəcək. Aşiq olan – sevdini insana bütün ləyaqətini göstərir. Günah hissi keçirən insan daha çox özünün günahkar olduğunu təsdiq edir.

Əgər affekt vəziyyətində emosiyaların inkişafı partlayış xarakteri daşıyarsa, emosional ehtirasın səviyyəsinin aşağı düşməsi ilə birlikdə təhrif olmuş qavramaya meyil də itir. Bu meyil yalnız böyük intensivliyin uzunmüddətli emosiyası gücləndirə bilər. Məhz ona görə də göstərilmiş qaydaların və başqa səmərəli təsir üsullarının köməyi ilə güclü emosiyaların yaranmasına edilən təşəbbüs cəhdləri uğursuz olacaq. Çünki təşəbbüslər, diskussiyalar, məlumatlar insana “qüsurlu emosional dairəni” dağıtmağa kömək edən heç bir şey vermir. Bu cəhdlərin uğursuzluğu da elə ondan irəli gəlir. Belə ki, verilən informasiyanın (məlumat) içindən yalnız əsas emosional prosesə uyğun olanı qavranılır, yadda saxlanılır, nəzərə alınır. İnsanın inandırılması cəhdləri uğursuz olur. “Kədərlənmək lazım deyil, inciklik o qədər də böyük deyil, sevgi predmeti ona bəslənən hisslərə layiq deyil”, və s. bu kimi bəhanələrlə inandırılanda da insanda elə hiss yaranır ki, sanki onu başa düşməzlər. Yalnız bu səbəbdən, psixoloq pasiyentin güclü oyanma vəziyyətində və ya güclü hisslərin ixtiyarında olduğunu görəndə, çalışır ki, hər şeydən əvvəl, onu əvvəlki emosional vəziyyətə qaytarsın. Eyni zamanda, psixoloqun üzərinə düşən budur ki,

müəyyən müddətə emosiyanın tam istifadəsinin, yəni onun intensivliyinin aşağı salındığı şəraitin yaradılmasına kömək etsin.

Emosiyaların intensivliyi bir qədər azalanda, onun mənbəyini aradan qaldırmağa və təkrarlanmasının qarşısını almağa imkan yaradır. “Emosional qüsurlu dairədən” çıxmağın başqa üsulu kifayət qədər güclü olan yeni emosional mənbəni yaratmaqdır. Çünki o, əvvəlki emosiyanı dayandıra bilər. Klinik şəraitdə bu tip effektə çatmaq çətindir. Lakin təbii şəraitdə bəzən insan daxili konflikt və ya arzusuna çatmamasının təsiri altında daima kədər və ya həyəcan vəziyyətində olur və qəfildən real fiziki təhlükə ilə üz-üzə qaldığı anda onlardan azad olur. Beləliklə, hərbi şərait bəzi insanları uzunmüddətli nevrozdan sağaltmışdır. Bəzən güclü emosiyalar onunla bağlı hər şeyin “tədris olunması”nın parodaksal qeyri-adi effektinə gətirib çıxarır. Belə halda insan bu emosiyaları yarıdan hadisələri görməməyə, onlarla bağlı hadisələri unutmağa, assosiasiya axınıni onlardan, nə qədər mümkünsə, daha uzağa göndərməyə başlayır. Qavrama müdafiəsinin sıxışdırılıb çıxarılmasını inkar edən fenomenlər müşahidə olunur. Göstərilən əvvəlki tədqiqatlarda bu hallar əzab çəkən insanlarda və ya faşist Almaniyasından olan qaçqınlarda aydın şəkilə görünürdü. Görünür ki, hər şeydən əvvəl qavrama müdafiəsinin sıxışdırılıb çıxarılmasını inkar edən fenomenlər insanın vəziyyətinin həll olunmasının effektiv üsullarını tapmaq mümkün olmadığı vaxt yaranır. Bu vəziyyət xüsusilə tez-tez nevrozdan əziyyət çəkən insanlarda rast gəlinir, belə ki, sonuncularda emosiyaların mənbəyi onların özlərində şəxsiyyətin struktur qüsurlarında olur, ona görə də məqsədəuyğun nəzarətdən yayınır. Bu hallar o şəxslərdə müşahidə olunur ki, onlar çarəsizdir və onu düzəltməyə bütün ümidlərini itiriblər. Çarəsizlik və ümidlərin itirilməsi konslagerdə (əsir düşərgələrinin) əsirlik həyatı yaşayan dustaqlarda, xroniki işsizlərdə müşahidə olunmuşdur. İdrak fəaliyyətini çətinləşdirən və ya istisna edən belə tipli “təcrid olunmalar”ın yaranması problemləli dairənin müəyyən edilməsi haqqında mühüm nəticələrə səbəb olur. Qavranma müdafiəsinin və sıxışdırılmanın tez-tez üzə çıxdığı müşahidə olunan insanlar öz hərəkətlərinin və fikirlərinin integrasiyasında çətinlik hiss edirlər. Müəyyən mövzularla bütünlüklə sıxışdırılmış insanlarda bəzən heç bir şeylə izah olunmayan yüksək əhval, yəni eyforik vəziyyət baş verir. Belə vəziyyətin əsasında şəraitin qeyri-realist qavran-

ması və “arzuolunan təfəkkür” üstünlük təşkil edir. Başqa sözlə, belə hallarda şüurlu özünənəzarətdə intizamı pozma bacarığı böyük yer tutur. Çox hallarda belə reaksiyalar fiziki inkişaf anomaliyaları olan insanlarda müşahidə olunur. Mənfi emosiyalarla bağlı olan mühitin təcrid olunması o qədər də əsaslı deyil. İnsan elə bil ki, daima onların aktuallaşması qarşısında həyəcan yaşayır. Nəticədə, subyektin səbəblərini başa düşmədiyi xroniki gərginlik baş verir.

Emosional intensivliyin yüksək maksimal dərəcəsinə çatanda idrak prosesində nələr baş verir? Artıq deyildiyi kimi, belə hallarda bütün qeyri-emosional bərpaetmə mexanizmlərinin demək olar ki, kəsilməsi baş verir. İşsiz bir adam xanımı ilə qızgın mübahisələrdən sonra evdən çıxır. 8 saatdan sonra polis onu intihara cəhddə təqsirləndirilən şübhəli şəxs kimi saxlayır. Xəstəxanaya gətirilərkən o tam orientasiyasını itirmiş vəziyyətdə olur – kim olduğunu bilmir, xəstəxanaya necə düşdüyünü, keçmişdə nələr baş verdiyini xatırlamır. Belə orientasiyasını itirmə halı yalnız 10 gün sonra keçməyə başlayır. İzomelel barbitur turşusunun köməyi ilə aparılan narkoanaliz vaxtı o, xanımı ilə davasını xatırlayır. Lakin o, əvvəlki kimi evdən çıxandan sonrakı 8 saat ərzində nələrin baş verdiyini xatırlamır. 2 həftə sonra isə o, evdən çıxdıqdan sonrakı 8 saati xatırlayır və hətta evdən çıxanda qəzəbli olduğunu, günahkarlıq hissi keçirdiyini, nədənsə peşman olduğunu yadına salır: “Bundan artıq qurtulmaq lazımdır”. Başqa heç bir fikir onun ağlına gəlmir. Bu hadisənin analizi zamanı pasiyentin vəziyyətində üç faza göstərilmişdir.

1. 8 saat. Affekt onu müşayiət edən yeganə fikrə qədər şüurda daralıb; bu vaxt pasient sistemli orientasiyaya malik deyil, kim olduğunu və nələrin baş verdiyini bilmir;
2. 10 gün. Pasiyent qaydaya salınmış və təşkil edilmiş davranış sərgiləyir, test tapşırıqlarını düzgün yerinə yetirmək qabiliyyətinə malikdir. Lakin onun eyniləşdirməsi ilə nə baş verdiyini anlamır. Polislə görüşdüyü andan etibarən o düşünür və kim olduğunu hələ də xatırlaya bilmir. Həmçinin, bəzən pasiyentdə ağır eşitmə və hətta kar olma vəziyyəti də müşahidə olunur. Xəstə “Mən kiməm?” – sualına cavab tapmağa çalışır və bu zaman çətinlik çəkir;
3. Sonuncu 2 həftə. Birinci 8 saata aid olan xatırlama istisna olmaqla tam bələdləşmə;

4. Tədqiqatçıların fikrincə, bu cür analiz psixikanın fəaliyyətinin bəzi xüsusiyyətlərini açır. Bu halda emosiyaların təsirinin təşkil olunması müşahidə olunur–emosional faktorlar psixi fəaliyyətin ümumi pozulmasına səbəb olmur, ancaq seçici hərəkət edirlər. Növbəti fazalarda pasiyentin yadına düşən elementlərin təsadüfi yığımlı deyil, əlaqələrin bağlılığının təşkil olunmasıdır.

Sual meydana çıxır: “Müsbət emosiyalar mənfi emosiyalar kimi psixi proseslərə təsir edirmi?” Psixoloji eksperimentlərdə toplanan məlumatların çoxu şəraitlə bağlı stresin və ya ehtiyacların təmin olunmamasını mənfi emosiyalarla əlaqələndirirlər. Eksperiment şəraitində insana həqiqi zövq vermək çox çətinidir. Kliniki müşahidələrə əsasən, müsbət emosiyaların insanlarla təmasda böyük tapıntı olduğu qeyd edilir. Ona görə də bu sahədə yalnız gündəlik həyata aid olan ayrı-ayrı müşahidələr öyrənilir.

Birinci iki səviyyədə–neytral vəziyyətə və emosiyaların sadə intensivliyinə toxunulur. Təcrübədə artıq onların necə xatırlanması və nəticələrin səbəbləri öyrənilir, bu isə anoloji olan mənfi emosiyalara səbəb olur. Bununla belə, müsbət emosiyaların qavrama və ya mnemik effektləri mənfi emosiyaların effektlərindən bir qədər çox olması da mümkündür. Müsbət emosiyaların böyük intensivliyə sahib olmasından görünür ki, mənfi emosiyalar kimi “emosional mənbə”sferası idrak proseslərini bir yerə toplamaq qabiliyyətinə malikdir. Lakin müsbət emosiyaların qavrama müdafiəsi ilə müşayiət olunmaması; bu hadisənin analoqunun olmasının mümkünsüzlüyü kimi bəzi fərqlər var: Psixi fəaliyyətdə baş verən dəyişikliklər yüksək intensivliyə malik emosional halda emosiyanın “işarə”sindən asılı deyil. “Xoşbəxtlikdən məst olmuş” və ya ekstaz vəziyyətində olan insanlar görünür ki, “dərddən başını itirmiş” və ya “qəzəbdən özünü unudan” insanlar kimi realıqdan bir qədər də ayrılıblar.

Çox böyük intensivlikli müsbət emosiyaların xüsusi növü psixoloji ədəbiyyatlarda “sonuncu hiss” kimi təsvir olunur. Bu an bütün tərəddüdlərə, qorxulara, çətinliklərə, zəifliklərə son verilən tam “buludsuz xoşbəxtlik” anıdır. Belə hissər yarananda qavrama fəaliyyətində də dəyişikliklər baş verir. Sadalananlar arasında *Abraham 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). Nəinki məişətdə, insanlar arasında ünsiyyət prosesində, həmçinin "insan-insan" tipli məsələlərdə də başqa insanın emosiyalarının başa düşülməsi vacib hesab edilir. Bundan başqa, professional fəaliyyətin həyata keçirilməsi prosesində insanın emosional vəziyyətinin vizual müşahidəsi onun vəziyyətinin tənzimlənməsi üçün vaxtında ölçü götürməyə imkan yaradır. Bu da istehsalatda travmaları azaldır, əmək məhsuldarlığını yüksəldir.

Başqalarının emosiyalarının başa düşülməsi qabiliyyətinin (bacarığının) mənsəyi haqqında sual həddindən artıq mübahisəlidir. Bəzi məlumatlar var ki, artıq uşaq doğulandan 9 dəqiqə sonra stimulları sxematik olaraq yadda qalan üzünü tanıya bilir. Başqa tərəfdən göstərilir ki, ana baş vermiş emosional vəziyyətləri 3 yaşlı körpəsi ilə nə qədər çox müzakirə etsə, uşaq 6 yaşa çatdıqda tanımadığı böyüyün emosional ifadəsini daha yaxşı müəyyən edər. *Nina 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 kodlaşmayan mexanizmi üz ekspressiyasının (təsirinin) patternləri (formaları) fərqləndirmək qabiliyyətinə malik olmalıdır, həmçinin onları müəyyən emosional vəziyyətin siqnalları kimi eyniləşdirməlidir.

Bu mexanizm İsveç alimi *Ulf Dimberq* tərəfindən tədqiq edilib. O müəyyən edib ki, emosiya işarəsindən asılı olaraq, üz ekspressiyası 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 lazımınca ifadəsini tapmamış şüuraltı səviyyədə təsir edə bilər. Dimberq sübut etmişdi ki, üz ekspressiyasının şərti vegetativ müdafiə reaksiyasının böyüklüyünə təsiri idrak proseslərindən asılı deyil və avtomatik baş verir. Üz patternləri (pattern – ingilis dilindən tərcümədə naxış, nümunə, şablon; sxem, diaqram) sosial qorxu keçirən insanlara daha güclü təsir edir. Şəkilləri qavrama onlarda 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 yoluxmaya və ya rezonansa” (əks-sədaya) bənzəyir. Beləliklə, üz ekspressiyasının patternlərinə diaqnoz qoyulması və eyniləşdirilməsi üçün insan iki kanaldan – aşağı gicgah qabığının qnostik neyronlarının köməyi ilə tanımanı yaradan görmə kanalından və xüsusi üz ekspressiyasının patternlərini qiymətləndirən və görmə kanalından gedən informasiyaya uyğun olan reaksiyaların qüvvətləndirilməsi zamanı əks-əlaqə xidməti göstərən proprioreseptiv kanallardan istifadə edir.

İnsanda emosiyaların qavranılmasının anadangəlmə mexanizmlərinin varlığını sübut etmək üçün alimlər bu qabiliyyətin öyrənilməsini 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 dişli heyvan birinci doğumdan sonra onun nəslində hansısa əzabı ifadə edən qışqırıqların mənasını “bilir”. *Nikolas Tinbergen* bir neçə quş növünün reaksiyasını tədqiq etmişdir. Onlar şəkildə təsvir edilən siluet kimi saxlanırdı. Qısa boyuna, 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 uzunboyunlu 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, insana doğuşdan həтта üz ekspressiyası üzrə də emosiyaları müəyyən etmək qabiliyyəti 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, intellektin xüsusi növünün – emosional növün mövcüd olması haqqında bir sıra alimləri fikir söyləməyə sövq edir.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Mak-Klelland, Atkinson tərəfindən aparılmış eksperimentləri təhlil edin.
2. Tələbatın təmin edilməməsi nəticəsində yaranmış emosiyalarla bağlı fantaziyaların xarakteri hansı şəkildə dəyişir?
3. Emosiyaların idrak proseslərinə seçici təsirini müəyyən edən faktorlar hansılardır?
4. Emosiyaların intensivliyi və idrak proseslərinin dəyişməsi hansı hallarda baş verir?
5. Emosional intensivliyin yüksək maksimal dərəcəsinə çatanda idrak prosesində nələr baş verir?
6. Müsbət emosiyalar mənfi emosiyalar kimi psixi proseslərə təsir edirmi?
7. Başqasının emosiyalarının başa düşülməsi və emosional qabiliyyətlərin (bacarıqlar) izahını verin.

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Emel A., Yöneticilerin duygusal zeka düzeylerinin karar verme stillerine etkisi: yüksek lisans tezi. Çorum, 2006, 192 s.
2. Erginsoy D., Duygusal Zeka ve Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Erzurum, 2002, 168 s.
3. Барабанщиков В.А, Малкова Т.Н. Исследование восприятия эмоционального состояния человека по выражению лица // Проблема общения в психологии. - М., 1981. С. 121-132.
4. Бергфельд А.Ю. Когнитивные стратегии описания сущност эмоций // Ананьевские чтения-99. СПб., 1999
5. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
6. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Москва, 2013
7. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. МГУ, 1987
8. Cantril H., Hunt W. Emotional effects produced by the injection of adrenaline//Am. J. Psychol. – 1932. V. 44. -P. 330

4.4. Emosional intellekt

Həyatda insanın qarşılaşdığı problem və konfliktləri effektiv şəkildə həll etmək üçün istifadə olunan bilgi topluluğunu təmsil edən bacarıqların və qabiliyyətlərin cəmi emosional intellektidir. Beləliklə, emosional intellekt 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 qəbuletmə bacarığını araşdırmaqdır. Ümumilikdə “Emosional intellekt” məfhumunu araşdırmaq üçün öncə ayrı-ayrılıqda intellekt, emosiyalar və onların yaranma mexanizmini anatomik cəhətdən nəzərdən keçirmək vacibdir. Belə ki, *amigdala* (yunanca “Badam” anlamına gələn söz) insanlarda limbiq halqanın altına yaxın, beyin sapının üzərində dayanan və bir-biri ilə bağlantılı hissələrdən əmələ gələn badamşəkilli bir kütlədir. Hər biri beyinin bir tərəfində olmaqla başın yan hissələrinə yaxın iki amigdala var. Təkamül prosesindəki primatlara nisbətdə insan amigdalası daha böyükdür.

Limbik sistem beyinin öyrənmə və xatırlama prosesinin böyük bir hissəsini həyata keçirir. Amigdala isə sırf emosiyalar sahəsində “profesionaldır”. Əgər bu hissə beyinin digər hissələrindən tamamilə ayrılrsa, o zaman insan hadisələrin emosional anlamını dəyərləndirməkdə yüksək dərəcədə yetərsizliyə düçar olar və hətta “emosional korluq” adlanan vəziyyətə düşər. Emosional mənasını itirmiş münasibətlər öz effektini də itirir. Məsələn, növbəli tutmalarını aradan qaldırmaq üçün amigdalası çıxarılmış insan özünə gəldikdən sonra heç kimlə ünsiyyətə girmək istəmir, demək olar ki, hamı ilə olan bütün əlaqələrini kəsir. Çox yaxşı danışa bildiyi halda yaxın dostlarını, ailəsini, anasını belə tanımayacaq hala gəlir. Amigdalası olmadığı üçün sanki hissetməyi, hissetdikləri haqqında fikir yürütməyi, düşünməyi unutmuş kimi olur. Amigdala, emosional yaddaşın və başlı-başına anlamın deposudur. Onsuz yaşam şəxsi anlamlardan ixtisar olunmuş bir yaşamdır.

Emosiyaların intellektin daxil olduğu yaşam içərisindəki gücünü anlamağa çalışarkən ən çox maraq yaradan şey, insanın əsəbi şəkildə hərəkətə keçib, ara sakitləşəndən sonra peşman olduğu situasiyadır. Burada ortaya çıxan əsas sual insanın necə bu qədər asanlıqla məntiqsiz davranma bilməsidir. Amigdalanın yeni kəşf edilən əsas rolunu insana bu cür

ani emosiyaların ağla üstün gəldiyi anlar daha yaxşı anladır. “Duyğu orqanlarından gələn siqnallar, amigdalanın hər cür sıxıntılı hadisəni və təcrübəni nəzərdən keçirib sanki bir süzgəc rolunu oynamasına gətirib çıxarır. Bu da ruh dünyamızda amigdalanı psixoloji nəzarətçi rolunda mərkəzi bir yerə yerləşdirir. Amigdala hər vəziyyətə, hər qavranılan məsələyə sualla yanaşır. Ancaq bunu ən sadə və primitiv bir sual şəklində “Bu mənim nifrət etdiyim bir şeydir. Mənə zərər verirmi? Mənim çox qorxduğum bir şeydir?” edir. Əgər bu sualların cavabı bir şəkildə “hə” olarsa, amigdala əsasən bir sinir alarmı kimi anında reaksiya verir və “bir böhran var” mesajını beynin geri qalan hissələrinə çatdırır. Bütün bunları bir kənara qoysaq, emosional intellekt ilə IQ arasındakı sıx əlaqəni və illərlə araşdırılan, aralarında düz və ya tərs bir mütənəsibliyin olub-olmadığı dəqiqləşdirilməyən bir məsələ qarşımıza çıxır” (20, s. 60).

Hətta ən ağıllı, yüksək IQ-lü insanlar belə ələ ala bilmədikləri ehtiraslarının, söz keçirə bilmədikləri impulslarının əsiri ola bilirlər. Onlar öz şəxsi həyatlarında ağılasığmaz qərarlar verib, onu çox pis şəkildə idarə edirlər. Psixologiyada illərdir araşdırılan və haqqında müxtəlif əfsanələr olan məsələlərdən biri də insanın IQ səviyyəsinin gələcək həyatındakı uğurlarını öncədən aydın təxmin edə bilməməsidir. Məlum məsələdir ki, məktəb dövründə nəticələri yüksək olan şagirdlərin, IQ səviyyəsi yuxarı olan tələbələrin gələcəyinə həm müəllimlər, həm də valideynlər çox ümid bəsləyirlər – hətta uğurların bol olacağına əmin şəkildə yanaşırlar. Bəs bu həqiqətən də belədirmi? Bir bütöv olaraq böyük qrupların gözündən IQ və yaşayış şəraiti arasında bir əlaqə olduğuna əmin oluna birlər: Çox aşağı IQ-lü bir çox insan daha az məvacibli və sosial statuslu işlərdə çalışarkən, yüksək IQ-lülər isə əksər hallarda daha yüksək maaşlı işlərlə məşğul olurlar. Ancaq insanın gələcəkdəki nailiyyətlərini onun bu günkü IQ-sinin müəyyən etməsi barədə bir çox istisnalar var. Hətta istisnaların sayı bu hipotezə uyğun gələn misallardan daha çox ola bilər. IQ-nün həyatdakı nailiyyətlərə qatqısı ən böyük nisbətlə 20%-dir; geri qalan 80% isə başqa səbəb qaynaqları var. *Ceren Erginsoyun* qeyd etdiyi kimi: “Bir insanın cəmiyyətdəki yeri IQ-dən tam kənar –sosial sinifdən şansa qədər uzanan bir çox müxtəlif, fərqli amillərlə müəyyən edilir” (21, s.132).

İnsanlararası münasibətlərdə intellekt, digər insanları anlamaqdır. Onları nə hərəkətə keçirir, necə çalışırlar, onlarla hansı şəkildə işbirliyi edilə bilər? Müvəffəqiyyət qazanmış satıcılar, biznesmenlər, siyasətçilər,

müəllimlər, həkimlər və dini liderlər böyük ehtimalla yüksək səviyyədə “şəxsiyyətlərarası 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 tərzdə, həyatının bütün dövrlərində lazımı yerdə səriştə və ağılla istifadə etmə bacarığıdır.

Emosiyalar ilə intellektin qovuşmasını hər bir incəliyinə qədər araşdırmış *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 (mükəmməlləşdirməsi). *P.Selovey* əsasən, “emosional intellekt” özünə xüsusi emosiyaların müəyyən edilməsi, emosiyalara sahibolma, başqalarının emosiyalarının başa düşülməsi və hətta özünümotivasiya kimi bir sıra qabiliyyətləri daxil edir.

Bu konsepsiyanın tənqidi ona əsaslanır ki, emosional intellekt haqqında təsəvvürlərdə emosiyalar intellektlə əvəz olunur. *Q.Qarskovanın* nəzərinə, bu tənqid həqiqətə uyğun deyil. O, ona əsaslanır ki, emosiyalar insanın həyatının müxtəlif sahələrini və özünə münasibətini əks etdirir, 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 şəkildə həyata keçir. *Qarskovaya* görə, emosional intellekt –şəxsiyyətin emosiyalarda təmsil olunan münasibətlərini başa düşmək qabiliyyəti və intellektual analiz və sintez əsasında emosional sahəni idarə etməkdir.

Sonralar müəllif qeyd edir ki, emosional intellektin vacib şəraiti subyekt tərəfindən emosiyaların başa düşülməsidir. Emosional intellektin sonuncu məhsulu şəxsi mənası, qərarların hadisələrin fərqləndirici qiyməti olan emosiyaların əks olunması və başa düşülməsi əsasında 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 intellektdən fərqli olaraq, emosional intellekt şəxsiyyətin daxili aləmi, davranışı və realıqla qarşılıqlı əlaqəsini əks etdirir. Müəlliflər emosional intellekt deyəndə–emosional-intellektual fəaliyyəti nəzərdə tuturlar.

İllər boyu ən vacib IQ araşdırmaçıları belə “emosiya” və “intellekt”i bir-biri ilə əlaqəsi olmayan iki termin olaraq görmək yerinə, onları qovuşdurmağa çalışmışlar. XX əsrin 20–30-cu illərində IQ anlayışlarının populyarlaşmasına təsiri olan tanınmış psixoloq *E.L.Torndayk*, “*Harper's Magazine*” də dərc olunmuş məqaləsində emosional intellektin bir növü olan sosial intellektin–başqasını anlayabilmə və qarşılıqlı münasibətlərində ağıllı davranabilmə”nin IQ-nin xüsusi bir parçası olduğunu irəli sürmüşdür. O dövrün digər psixoloqları sosial intellektə daha şübhəli yanaşaraq, bunu başqa insanları istədikləri kimi idarə edəbilmə, istəyərək və ya istəməyərək öz fikirlərini başqalarına qəbuledtirmə və ya onları öz xeyirləri istiqamətində davranmağa məcburetmə kimi anlamışlar. Ancaq sosial intellekt haqqındakı bu baxışlar IQ nəzəriyyəçiləri tərəfindən uzun müddət qəbul edilməmişdir. Hətta 1960-cı illərdə intellekt testləri haqqında yazılmış kitablarda sosial intellektin “işə yaramayan” bir anlayış olduğu söylənilmişdir. Lakin emosional intellekt heç bir halda nəzərdən kənarda qala bilməzdi.

IQ və emosional intellekt bir-birinə zidd deyil, ayrı-ayrı anlayışlardır və hər bir insanda ağıl və emosional hissiyatın məcmusudur. IQ-si yüksək, emosional intellekti aşağı (və ya əksinə, IQ aşağı, emosional intellekti yüksək) olan insanlar, qəlibləşmiş inanclara nəzərən daha az rast gəlinəndir. Əslində, IQ və emosional intellektin bəzi tərəfləri arasında, az da olsa, bir əlaqə var, ancaq bu əlaqə o qədər kiçikdir ki, IQ ilə emosional intellektin bir-birindən asılı olmayan anlayışlar olduğu açıq şəkildə ortadadır. IQ testlərinin əksinə, “emosional intellekt balı”nı hesablayan dəqiq bir kağız-qələm testi yoxdur və böyük ehtimalla heç vaxt da olmayacaqdır. Emosional intellektin hər bir ünsürü haqqında xeyli sayda araşdırma olmasına baxmayaraq, empatiya kimi bəzi qabiliyyətləri sınamanın ən yaxşı yolu insanın o işdə göstərdiyi praktiki vizual bacarığı nəzərdən keçirməkdir (bir insanın emosiyalarını onun videogörüntüyə alınmış üz ifadələrindən oxutdurmaq kimi).

Emosional intellekti yüksək olan kişilər, sosial müvazinətli, ekstravert və şən əhvali-ruhiyyəli, qorxaqlığa və ya dərin düşünməyə meyilli olmayan insanlardır. İnsanlara və problemlərə bağlı olma, məsuliyyəti öz üzərinəgötürmə, 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 həyatın mənasını dərk edən insanlardır. Həmçinin, kişilər kimi onlar da ekstrovert, şən, emosiyalarını uyğun bir şəkildə ifadə edən (məsələn, sonradan peşmanlıq hissi keçirilən əsəb gərginlikləri halında deyil) stressə asan adaptasiya ola bilən insanlardır. Eyni zamanda yüksək IQ-lü qadınlar onlardan gözlənen intellektual inamı doğruldurlar. Düşüncələrini axıcı bir şəkildə ifadə edə bilən, intellektual məsələlərə dəyər verən və geniş estetik maraq dairəsinə sahibdirlər. Bu tip qadınlar, eyni zamanda özlərini təhlil edə bilən, narahatlığa, dərin düşünməyə, günahkarlıq hissində uyğun gələn, həmçinin öz əsəblərini açıq şəkildə ifadə etməkdən çəkinən (bunu dolayı yolla edən) insanlardır.

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

Bu modellər 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 – On emosional intellekt modeli insanların ətraf mühitdən gələn təsir 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 anlama və doğru ifadə edə, digər insanlarla sağlam münasibətlər qura bilməsini mümkün edən sosial və emosional bacarıqlar əhatəsində dəyərləndirilir.

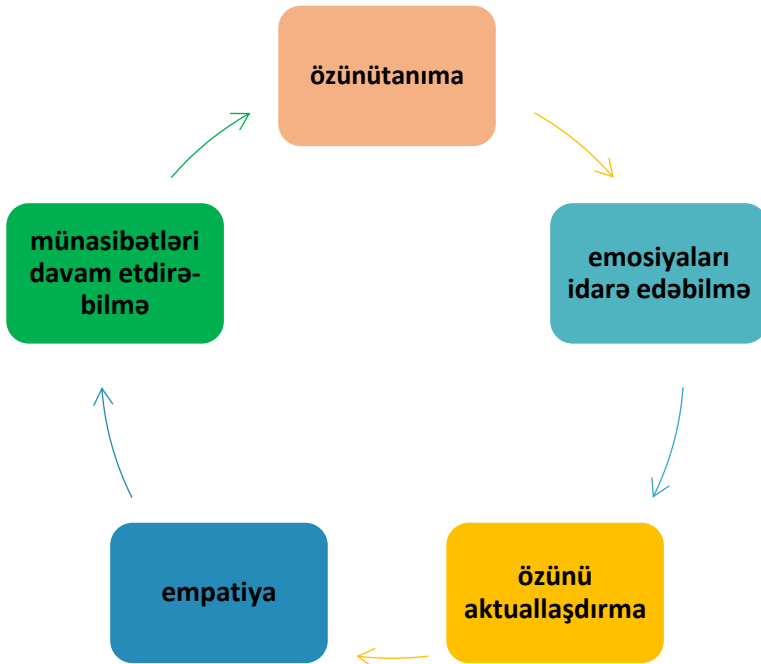
Bar – On emosional intellekt modelinə görə, emosional-sosial intellekt, insanın zəif və güclü tərəflərini bilməsi istiqamətində emosiya və düşüncələrini doğru ifadələrlə paylaşa bilməməyi özündə ehtiva edir. Bu səbəblə də emosional-sosial intellekti inkişaf etmiş insanlardan, emosiya

və düşüncələri müəyyən etmə və onları istədiyi kimi istiqamətləndirməsi, düzgün münasibətlər qura bilməsi gözlənilir.

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

1980-ci ildə Bar – On tərəfindən yaradılmış model, bir çox faktları özündə birləşdirərək formalaşmışdır. Bar – On bəzi insanların həyatda digərlərindən daha çox nailiyyət əldə etmələrinin təməl və əsas səbəbinin tapılması istiqamətində həyata keçirdiyi çalışmalarla emosional-sosial intellekt modelini daha 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 şəkildə açıqlamasını verərək, onu təşkil edən bacarıqları beş əsas başlıq altında toplamışdır:



Şəkil 4.4.1. Emosional intellektin strukturu

Aşağıda emosional intellektin sturuktur komponentləri qeyd olunmuşdur:

1. *Özünütanıma* –hər hansı bir emosiyanın əmələ gəldiyi anda yaxalanmasıdır. Emosiyaların hər anda fərqudəolma bacarığı psixoloji sezgi və özünüanlama baxımından vacibdir. Gerçək emosiyalardan xəbərdar olmama insanı onların insafına buraxır. Emosiyaları tanıyan insanlar həyatlarını daha yaxşı idarə edirlər: kiminlə ailə həyatı quracağından hansı işə daxil olacağına qədər şəxsi qərarlara hesablanan məsələlərdə özlərinə daha çox əmindirlər. *Özünütanıma*–bu bacarıq insanın öz güclü və zəif cəhətlərini analiz etmə bacarığı, şəxsi emosiyalarını anlaması, davranışlarını istədiyi məcraya yönəltməsi, daxili dünyasında nələrin baş verdiyini duyması və müəyyən istiqamətdə özünü dəqiq ifadə edə bilməsi xüsusiyyətlərini özündə birləşdirir. Bu baxımdan, özünütanıma səviyyəsi yüksək olan və emosiyalarını anlama bilən insanlar, öz emosiya, duyğu, düşüncə, inanc və hadisələrə baxış tərzlərini olduğu kimi qarşı tərəfə ötürə bilirlər.

İlk baxışda, hər bir insan emosiyalarının göz önündə olduğunu düşünə bilər, lakin daha diqqətlə tədqiq etdikdə bəzən insan içində olduğu və ya düşündüyü hadisəni, həmin hadisə anında nə hiss etdiyini, xəyalından nələrin gəlib-keçdiyini 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 fərqudə olmaq; *“metamood”*, yəni insanın öz emosiyalarının, hisslərinin fərqudə ola bilməsi kimi adlandırırlar. Bütün bu terminləri son zamanlarda *“özünütanıma”* anlayışı altında ümumiləşdirirlər. Bu, özünə istiqamətlənmiş ağıla sahib olan intellektual emosiyalar da daxil olmaqla, yaşananları müşahidə edir və incələyir, həmçinin bu Freyding psixoloji giriş edənlərə tövsiyə etdiyi *“bərabər paylanmış diqqət”* anlayışına da bənzəyir. *“Özünütanıma”* şiddətli emosiyaların ən yaxşı tərəfi ilə ən lazım olmayan anda belə diqqətlə analiz edilib təsnifatının aparılmasına şərait yaradır. Əslində hisslərin, emosiyaların fərqudə olmaqla, onları dəyişdirmək üçün hərəkətə keçmək arasında məntiqi baxımdan fərq olsa da, *Mayer* praktikada bu ikisinin demək olar ki, bir-birindən asılı şəkildə irə-

lilədiyini deyir: “Əgər əhvali-ruhiyyənin çox bərbad vəziyyətdə olduğunun fərqindəsinizsə, bu özü ondan qurtulmağı istəməyinizə işarədir. Ancaq bu “fərqiində olmaq” vəziyyəti ani və düşüncədən edilən hərəkətlərin qarşısını almaqdan fərqlidir. Əsəbi halda öz dostunu vurmaq istəyən birini “Dur!” –deməklə dayandıra bilərsiniz, amma bu, həmin insanın daxilində emosiyanın, yəni əsəb hissənin artmasının qarşısını ala bilməz. Çünki əsəbi vəziyyətdə olan insanın düşüncələri hələ də “Axı o mənim oyuncağımı oğurlayıb!” şəklindədir və bununla əlaqədar emosiyalar hələ də davam etməkdədir” (21, s.44).

Mayer insanların emosiyalarını bir-birindən aşağıdakı fərqli hallarda nəzərdən keçirmişdir:

–Şüurlu olaraq öz emosiyalarının və ruh halının nə vəziyyətdə olduğunu bilən insan öz hissələri və emosional həyatı haqqında müəyyən bir anlayışa sahibdir. İnsanın öz emosiyalarından xəbərdar olması, onun bəzi digər şəxsi xarakterlərini dəstəkləyir: belə insan öz sərhədlərini bilən, psixoloji baxımdan sağlam və həyata müsbət gözlə baxan insandır. Ən pis emosional halda belə heç nəyi özünə dərd edib narahatlıq hissi keçirməz və ən qısa müddətdə özünü bu vəziyyətdən qurtarar. Bir sözlə, insanın emosional intellekti və şüuru şəxsi emosiyalarını idarə etməyə yardım edir.

–Bağlanıb qalmaq–əsasən emosiyalarının əsarətində qalan və bu vəziyyətdən çıxıb bilməyənlər, öz emosiyalarının əsiri olan, onların hakimiyyəti altında yaşayan insandır. Həmçinin dəyişkən, emosiyalarından xəbərdar olmayan, bir perspektivdən baxmaq yerinə, emosiyalarının içində yolunu itirən insandır. Nəticə etibarilə, belə insanlar öz narahatlıqlarından can qutarmağa çox da həvəs göstərməyən və öz emosional həyatlarını nəzərdən keçirməyənlərdir. Çox vaxt emosiyalarının nəzərdən 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 ayrılırlar: 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 deyənələr.

2. *Emosiyaları idarə edə bilmək*– onları uyğun bir şəkildə idarə edə bilmə bacarığı, özünütanıma təməli üzərində inkişaf edir. Özünüələalma, idarəedəbilmə, qatı narahatlıq hissi, pessimizmdən, küsəyənlikdən can qurtarmaq bacarığını təməl emosional bacarıqda müvəffəqiyyətsiz olmanın nəticələrini aradan qaldırır. Bu qabiliyyəti zəif olan insanlar daima narahatlıqla mübarizə apararkən, qüvvətli olanlar həyatın pis sürprizləri və tərslikləri ilə qarşılaşdıqdan sonra özlərini daha asan şəkildə ələ ala bilirlər.

Özünü və emosiyalarını idarə edəbilmə – əslində emosional baxımdan sağlamlığın açarı insana özünü pis hiss etdirəcək emosiyalara hakim ola bilmədir. Həddindən artıq yüksək gərginlikli, ya da uzunmüddətli emosiyalar istənilən insanın balansını pozur, onun hərəkətlərində disbalans yaradır. Təbii olaraq, bu emosiya hissetmənin vacib olduğu anlamına gəlmir, hər zaman xoşbəxt olmaq, necə deyərlər, “gülən üz maskaları”na bürünmək deməkdir.

Hər bir insanın yaşadığı uğursuzluqlar onun həyatına 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 insan üzərində aparılmış tədqiqatlardan alınan nəticə budur. İnsanın özünü yaxşı hiss etməsi üçün mütləq şəkildə mənfi emosiyalardan qaçması vacib deyil. Vacib olan gərgin emosiyaların bütün pozitiv əhvali-ruhiyyənin yerini alacaq qədər nəzarətdən çıxmasıdır. Yüksək dərəcədə əsəb, ya da depressiya halları yaşayanlar, bu emosiyaları tarazlaşdıracaq müəyyən gərginlikdə şən və xoşbəxt anları olursa, yenə də özlərini yaxşı hiss edə bilərlər. Bu araşdırmalar nəticəsində, həmçinin təhsil alan insanın aldığı qiymətlər və ya iş həyatında əldə etdiyi nailiyyətlər arasında bağlılığın çox az olması, emosional intellektin IQ-dən asılı olmamasını da aydınlaşdırır. Necə ki, intellektin arxa planında düşüncələrin əsla sakitləşməyən bir uğultusu varsa, haradasa lal-dinməz bir emosional “uğultu” da var. Səhər yuxudan duranda insanın həm düşüncələri, həm də emosiyaları bir cür olur və axşam yuxuya gedənə qədər hesaba gəlməyəcək qədər çox dəyişir. Ancaq əhvali-ruhiyyənin həftəlik və ya aylıq ortalaması, insanın ümumi emosional durumunu, özünü necə hiss etdiyini göstərir. Yəni, bir çox insan ömrü boyu ən yüksək həddə çatan 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 fəaliyyəti və dostları özünü yaxşı hiss etmək üçün əsasdır. Özünü ələ ala bilmək, əslində bir məharətdir və təməl həyat bacarığıdır.

Anlaşıldığı kimi, beyinin ayrı-ayrılıqda hər bir funksiyasına, nə zaman və hansı emosiyanın selinə qapılacağına nəzarət etmək əksər hallarda mümkünsüzdür və ya çox çətin əldə edilir. Amma az da olsa, bir emosiyanın nə qədər davam edəcəyini müəyyən etmək mümkündür. Söhbət hər kiçik hadisədə insanın qapıldığı emosiyalardan (kədər, qəm) və s. getmir. Bu cür halların öhdəsindən zaman və səbirlə gəlmək mümkündür. Lakin emosiyaların yüksək səviyyəsi, gərginliyi və davam etmə müddəti standartları keçirsə, o zaman xroniki qayğı (anksiyete), nəzarətsiz əsəbilik və depressiyaya doğru istiqamətlənir.

3. *Özünüaktuallaşdırma – emosiyalarını* bir məqsəd uğrunda cəmləyəbilmə, diqqət edəbilmə, özünüaktuallaşdırma, özünəhakim olma və yaradıcılıq üçün çox vacibdir. Emosional özünüoxlama – həzzi təxirəsalma və ani kənara çıxan davranışları zəbt edəbilmə, hər bir nailiyyətin altında yatan xüsusiyyətdir. Hər cür yüksək performans bir yerdə donub qalmamaq – axının istiqamətində gedə bilmək mümkün edir. Bu bacarığa sahib olanlar etdikləri hər işdə daha effektiv və yaradıcı olurlar. Özünüaktuallaşdırma – insanın emosiyalarını müəyyən bir məqsəd ətrafında toplaya bilməsini, cəmləşdirməsi və ya tənzimləməsi, özünənəzarət və ya özünə hakim olmaq üçün özünü hərəkətə keçirməyi bacarmasıdır. Bu mənada, özünü hərəkətə keçirəbilmə, ya da emosional özünü tənzimləmə, həyatın hər an həzzdən ibarət olmadığına və tələblərin davamlı olaraq qarşılanma bilməyəcəyinin dərk olunmasıdır. Özünühərəkətə keçirmə, həyatın axını içərisində müəyyən bir ahənglə yer tuta bilməyi mümkün edir. Özünüaktuallaşdırma bacarığına sahib olan insanlar da məhz bu səbəbdən daha kreativ olur və həyatlarını istiqamətləndirmək üçün durmadan çalışırlar. Bu bacarığa sahib olmayan insanlar isə emosiyalarını hər zaman təzyiq altında tutduqları üçün istəmədikləri bir həyatı qaçılmaz olaraq yaşamaq məcburiyyətində qalırlar.

Emosional intellektin inkişaf etdirilməsində özünühərəkətəkeçirmənin vacib bir faktor olaraq görülməsinin təməlində, bu bacarığa sahib olmayan insanların özləri ilə sağlam bir əlaqə, münasibət içində olmamaları əsas götürülür. Belə ki, emosiyalarını davamlı olaraq ləngitdikləri üçün özləri ilə sağlam münasibətdə olan insanlar da ən yaxın olanlarla belə əlaqə qurmaqda, münasibət yaratmaqda çətinlik çəkirlər. Nəticə etibarilə bu vəziyyət daima yanlış anlaşılmalara gətirib çıxarır və insan hər gün daha artıq ətrafındakıların onu anlaya bilmədiyini düşünür. Özünüaktuallaşdırma və ya özünühərəkətəkeçirmənin təməlində yer alan emosiyalara aydınlıq gətirilməsi, ya da emosiyaların açıqlanması mütləqdir. Bu isə hər insan üçün eyni dərəcədə asan deyil. Bir çoxları emosiyalarını paylaşmağı zəiflik olaraq görür və bu vəziyyəti insanlar tərəfindən icazəsiz şəkildə daxili dünyasının açılması kimi qəbul edir. Xüsusilə digərlərinin onun haqqında nə düşündüyünə önəm verən insanlar emosiyalarını paylaşmaqdan qaçır və səmimi əlaqələr qurmaq yerinə, birbaşa açıq münasibət qurmaqdan uzaqlaşır. Bu vəziyyət isə, nəticə etibarilə, emosional intellektin inkişaf etdirilməsinə şərait yaradan vacib bir gedişatın üzərindən səthi şəkildə keçilməsinə gətirib çıxarır.

Deniel Qoulman insanların özünü hərəkətə keçirə bilmələrinin təməlində müsbət motivasiyanın yer aldığını göstərir və bu istiqamətdə aşağıdakıların vacib olduğunu qeyd edir:

– *Negativ 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 həm də intellektual nailiyyət səviyyəsinin 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 olmamasına yardım edir.

– *Hər hadisə qarşısında pozitiv bir baxış bucağına sahib olmaq*– Qoulmana görə, pozitiv və nikbin olmaq ümid etmək kimi insana yaşam sevinci verir. Vacib bir baxış bucağına sahib olmaq hər şeyin ən azından o mərhələdən sonra daha yaxşı olacağının düşünülməsinə gətirib çıxarır. Ona görə də emosional intellektin inkişafı üçün mütləq nikbin olmaq lazımdır.

Konsentrasiya bacarığına sahib olmaq–emosional nəzarətin və emosiyaları idarə edəbilmənin ən üst səviyyəsi hesab edilir. Bu səbəbdən, konsentrasiya bacarığı emosional intellektin çata biləcəyi ən üst nöqtə hesab olunur. Konsentrasiya bacarığı Qoulman tərəfindən “gedişata uyğunlaşa bilmək”, ya da “diqqəti cəmləmək” kimi ifadə edilir.

D.Qoulman 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 çata biləcəyini deyən Qoulman nəticədə çatılan nöqtənin özü ilə birlikdə möhtəşəm bacarıqları da gətirəcəyini və bunlarla avtomatik şəkildə öz-özünə bir məmnuniyyət hissinin yaranacağını bildirir.

4. *Başqalarının emosiyalarını anlamaq*–emosional özünütanıma üzərində inkişaf edən digər bir bacarıq olan empatiya, insanlarla əlaqəli təməl bacarıqdır. Empatiyanın kökü də özünütanımadır. İnsan emosiyalarına bu qədər bələddirsə, o zaman hissləri oxumağı da bir o qədər yaxşı bacarır. Empatik insanlar başqalarının nəyə ehtiyacı olduğunu, nə istədiyini göstərən naməlum sosial siqnallara qarşı daha həssasdırlar. Empatiya–başqalarının emosiyalarını anlama, insanın digər insanların emosiyalarına həssaslığını, eyni zamanda öz emosiyalarını daha yaxşı tanıya bilməsini, anlamasını və şərh etməsini mümkün edir. Empatiya yarada bilmək, danışmağa ehtiyac qalmadan qarşıdakı insanın necə bir əhvali-ruhiyyədə olduğunu anlamaq və ona uyğun baxış tərzini sərgiləməkdir. Bu səbəblə də empatiya qura bilən insanlar digərlərinin emosiyalarını oxuya bilən insanlar olaraq da təsvir edilir.

Empatiya qurmaq bacarığı – emosional intellektin insanlararası münasibətlərin təməlində yer alması vacib olan bir bacarıqdır. Çünki yal-

nız empatiya qura bilən insanlar sosial münasibətlərdə səmimiyyət, bağlılıq və həssaslığı ön planda tutur, digər insanları təqdir edə bilirlər. Bununla yanaşı, empatiya qurmaq, digər insanların sadəcə o andaki emosiyalarının anlaşılmasını deyil, gələcəyə istiqamətlənmiş emosiyaların anlaşılma bilməsi üçün də təxminətmə bacarığının olmasıdır.

Empatiyaqurma bacarığı inkişaf etməmiş insanlar, özlərini bir başqası ilə eyniləşdirə bilmədikləri üçün, digərlərini lazımi qədər anlamırlar. Bu səbəblə də ancaq empatiya qura bilən insanlar qarşı tərəfin səhvindən özlərinin səhviymiş kimi narahatlıq yaşayır, ya da başqalarının nailiyyətlərindən özlərinin uğuru kimi həzz ala bilirlər.

Alfred Adler empatiya bacarığını, doğuşdan formalaşan sosial və qlobal bir duyğu kimi dəyərləndirir. Bu təməldə Adler empatiya bacarığını “xarici dünyamızın daxili dünyamızdakı əksi” olaraq təsvir edir və bu bacarığa sahib olmanı, insan ola 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 istiqamətdəki sosial münasibətlərdə daha çox nailiyyət əldə edirlər. Buna görə də, empatiyaqurma insan münasibətlərinin təməlində yer alan vacib bir gedışat olaraq görülüb, şəxsi həyatda və lazım olduqda iş həyatında da başqalarının hisslərini anlamağa səy göstərilməlidir.

Empatiya səviyyəsinin aşağı olması çox vacib bir psixoloji pozuntu olaraq dəyərləndirilir Deviant davranışlara meyilli insanların empatiyaqurma bacarığı demək olar ki, yox səviyyəsindədir.

Nəticə etibarı ilə, empatiya –insanın özünüdərkətmə və anlama bacarığının mümkün olması baxımından emosional intellektin dəstəkçisi olaraq dəyərləndirilir.

5. *Münasibətləri davam etdirəbilmə* – münasibət, əlaqə, böyük miqyasda başqalarının emosiyalarını idarə edəbilmə bacarığıdır. Bu bacarıqlar populyarolmanın, liderliyin, insanlararası münasibətin altında yatan ünsürlərdir. Bu bacarıqlarını çox inkişaf etdirmiş insanlar, hər sahədə digər insanlarla münəqişəsiz bir əlaqə qurmağa və davam etdirməyə müvəffəq olur və parlaq bir sosial həyat davam etdirirlər. Münasibətləri davam etdirəbilmə – insanın, sadəcə

öz emosiyaları üzərində deyil, başqalarının emosiyaları üzərində də nəzarəti əldə saxlaya bilməsinin ifadəsidir. Məsələn, sosial münasibətlərdə liderliyin ən vacib xüsusiyyətlərindən biri kimi qəbul edilən münasibətləri davam etdirə bilmək bacarığı problemlərin minimum səviyyəyə endirilməsini asanlaşdırır. Emosiyalarını anlayabilmə və idarə edə bilmə bacarığı olmayan insanlar isə ətrafındakılar tərəfindən hissiyyatsız kimi dəyərləndirilərək, səmimiyyətə yətsiz biri kimi qələmə verilir. Qeyd etmək yerinə düşər ki, belə insanların sosial əlaqələrdə nailiyyət əldə etmək şansları yoxdur.

Münasibətləri davam etdirə bilmə başqa insanların hərəkətə keçirilməsi, məqsəd və hədəflərin gerçəkləşdirilməsi, istiqamətlənmiş təşviq və razıdılmənin insanların özlərini bütövün bir parçası olaraq görməsinə gətirib çıxarması baxımından mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Çox erkən yaşlarda yaranmağa başlayan münasibətləri davam etdirmə bacarığı, empatiyaqurma bacarığında olduğu kimi yenə də uşaqların ana-atalarının davranışlarını, ya da bəxş tərzlərini təqlid etmələri ilə formalaşır. Nəticədə uşaqlar valideynləri kimi hərəkət edən insanlar halına gəlirlər. Bu səbəblə də uşaqböyütmə, tərbiyətmənin gedişatında ana-ataların uşaqları üçün ən vacib rol modellər ilə hərəkət etmələrinin lazımı olduğunu ifadə edirlər.

Bu bacarığın inkişafı üçün insanın öncə öz emosional dünyası üzərində hakimiyyət əldə etməsi vacibdir. Bu, bir tərəfdən emosional intellektin təməl gücləri ilə formalaşan münasibətləri idarə edə bilməsi, digər tərəfdən, insanın öz emosiyalarını ifadə edə bilməsi ilə dəstəklənən vacib bir bacarıqdır. Çünki yalnız öz emosiyalarını tanıyan və doğru ifadə edən insanlar digərlərinin emosiyalarını tanıyabilmə bacarığına sahib ola bilər və bu şəkildə münasibətlərdə tarazlıq əldə edərək sosial münasibətləri sağlam bir şəkildə davam etdirirlər.

Qərar qəbulu prosesinə emosional intellektin təsiri. Dövrümüzə qədər bir çox elm sahəsində, xüsusilə neyropsixologiya sahəsində aparılan genişmiqyaslı 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 keçirmənin mümkün olmamasını və onların həddindən artıq məhsuldar olduqlarını qəbul etmək vacibdir. Digər tərəfdən, qərəzli emosiyalar da yanlış qərarların mənbəyi ola bilər. Əksər hallarda emosiyaların həddindən artıq olması, onların zərərverici, neqativ və dağıdıcı olmasından xəbər verir.

Ümumilikdə, qəbul olunan neqativ emosiyaların səmərəsizliyi onlardan qaçmağın mümkün qədər vacib olduğunu göstərir. Həmçinin, neqativ emosiyaların da konstruktiv şəkildə bəzi müsbət nəticələrinin ola biləcəyini danmaq olmaz. 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 edə bilər. "Qərar qəbulu prosesi çox vacib bir idarəetmə funksiyasıdır. Qərar qəbulu prosesinin Rasional Emotiv Terapiyaya əsasən (RET) iki əsas komponenti var: keyfiyyət və qəbuledilmə səviyyəsi. Əgər qərar qəbulunda keyfiyyət böyük önəm daşıyarsa, danılmaz faktdır ki, ən düzgün qərarlar belə əgər qərarı həyata keçirən və ya onun nəticələrindən təsirlənən insanlar tərəfindən qəbul edilmirsə, deməli, nəzərdə tutulan təsiri göstərə bilmir. Buna görə də, keyfiyyətdə marginal kompromisə ən yaxşı baxış tərzii qərar qəbuledilməsinin ən yüksək səviyyəsidir. Məhz buna görə də, effektiv qərar qəbulu üçün hər bir insan qərar qəbulu zamanı rasionallıq (keyfiyyət) və emosiyalar (qəbuledilmə səviyyəsi) arasındakı balans ehtiyatda saxlamalıdır" (19, s.110).

Emosional intellekt insanlara bir çox kritik vəziyyətdə yardım edə biləcək bacarıqların məcmusudur. Emosional intellekti yüksək olan insanlar öz emosiyalarını planlarına adaptasiya etdirməklə uyğunlaşdırır, komfortsuz, narahatlıq yaradan faktları belə özlərindən kənarlaşdırmırlar. Onlara hər bir vəziyyətdən çıxış yolu tapmaqda emosional intellektin yüksək olması yardım edir:

- hazırkı vəziyyətin ehtiyaclarına uyğun olaraq, planları dəyişdirə bilmə bacarığı;
- müxtəlif situasiyalara adaptasiya olabilmə 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 sıxışb qalmamaq.

Emosional intellekti yüksək olan insanlar öz fikir və hissləri arasında balansı ya yüksək dərəcədə məntiqli, ya da emosional olaraq yaratmağı bacarır – qərar qəbul edərkən hər ikisinə məntiq və içindəki hisslərə əsaslanır və yüksək emosiyaların onları kor etməsinə imkan vermir. Emosional intellekti yüksək olan insanlar həm özlərinin, həm də başqa insanların emosiyalarını anlaya, lazım gəldikdə özlərinə və ətraflarındakı insanlara motivasiya verə bilirlər. Yüksək emosional intellektli insanlara aşağıdakı xüsusiyyətləri şamil etmək olar:

–ruhdan düşdükdə özünü ələalabilmə, əzmliolma bacarığı (həmçinin digər insanlara bunları qəbul etdirəbilmə);

–həm özündə, həm də başqalarında hər hansı bir mövzuda uğur əldə etmədikdə, yenidən cəhd etməyə güc tapabilmə, ruhlandırma;

–özünə və başqalarına motivasiya verəbilmə;

–sonuna qədər gedərək hər bir məsələnin həll yolunu tapabilmə.

Danılmaz faktdır ki, emosional intellekt səviyyəsi yüksək olanlar qərar qəbulu zamanı güclü emosiyaların 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;

–hisslərin ən yüksək nöqtəyə çatdığı anda belə hər şeyi düzgün və olduğu kimi görmək;

–əsəbi şəkildə, hirsle hərəkət etməmək;

–əsəbi olduqda belə düzgün qərarlar qəbul etmək.

Qərar qəbulu prosesinin gedişatı, insan həyatının hər mərhələsində rast gəlinir. Bu mənada insan, həm şəxsi həyatında və iş həyatında davamlı olaraq müəyyən qərarlar vermək məcburiyyətində qalır. Qarşılaşdığı problemləri bu qərarlarla həll etmək adına hərəkət edirlər. Bu problemlərin müxtəlif olması isə insan tərəfindən verilən qərarların fərqli bucaqlarda olmasını tələb edir.

Problemlərin öhdəsindən gəlmək və nailiyyət qazanmaq baxımından qrup daxilində verilən qərarlarda olduğu kimi, şəxsi qərarlar da olduqca vacibdir. Çünki verilmiş doğru və keçərli qərarlar problemləri həll

edə və eyni zamanda yenilərinin ortaya çıxmasının qarşısını ala bilər. Bunun tam tərsi olan hallar 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 ən yaxşı nəticəni ala biləcəklərinə 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 insan tərəfindən verilən qərarların yaxşı, ya da pis, əxlaqi, ya da əxlaqdankənar, məntiqli və ya məntiqsiz olaraq qiymətləndirilməsinə şərait yaradır. Bu əsasda insan qəbul etdiyi qərarları emosional intellektləri ilə dəyərləndirərək, qərarlarını tətbiq etmək, ya da yeni bir qərar vermək lazım olduğunu dəqiqləşdirir. İnsanın öz emosiyalarını tamamilə inkar edib, həyata davam etməsi mümkün olmadığı üçün hər qərada az, ya da çox emosiyaların təsirindən danışıla bilər.

İnsanın sahib olduğu ən güclü qərar qəbulu mənbəyi emosiyalardır. Bu səbəblə də qərar qəbulu prosesində emosiyalar insanın özünə, digər insanlara, fiziki və sosial əhatəsinə yönəlmiş qərarların təməlinə dayanır. Eyni şəkildə emosiyalar şəxsi dəyərlərin, istəklərin, motivasiya və rən ehtiyacların və şəxsi nəzarətin mənbəyində yer almaq baxımından qərar qəbulu stillərini müəyyən edir. *Salovey* də “İdarəetmədə emosional intellekt” adlı kitabında yaxşı bir lider, müəssisə rəhbəri olmağın və doğru qərarlar verə bilməyin təməl şərtinin emosional intellektə sahibolma 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. Qəbul edəcəyi emosional

qərarların öz işçilərinə və ya ətrafındakılara necə təsir edə biləcəyini əvvəlcədən təxmin edə və emosiyalarını nəzarət altında saxlaya bilməyən liderlər öz işlərində uğur qazanmağı bacarmırlar.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Emosional intellekt deyəndə nə başa düşülür?
2. İnsanlararası münasibətlərdə intellekt, digər insanları anlamaqdır. Onları nə hərəkətə keçirir, necə çalışırlar, onlarla hansı şəkildə işbirliyi edilə bilər?
3. Emosional intellekt anlayışın elmə daxil edilməsi üçün hansı səbəblər göstərilmişdir?
4. Emosional intellekt anlayışının müxtəlif şəkildə təsnif edilməsi istiqamətində fərqli tədqiqatçılar tərəfindən ortaya çıxmış emosional intellekt modelləri hansılardır?
5. P.Salovey və həmkarı Mayer tərəfindən verilmiş emosional intellektin strukturunun izahını verin.
6. Yüksək emosional intellektli insanlara hansı xüsusiyyətləri şamil etmək olar?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Daniel G. İyiliyin gücü. İstanbul "Okyanus yayınları", 2015, 272 s.
2. Emel A., Yöneticilerin duygusal zeka düzeylerinin karar verme stillerine etkisi: yüksek lisans tezi. Çorum, 2006, 192 s.
3. Erginsoy D., Duygusal Zeka ve Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Erzurum, 2002, 168 s.
4. Eren S., Psikoloji. İstanbul, "Nobel", 2016, 672 s.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Москва, 2013
6. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. МГУ, 1987
7. Психология эмоций. Тексты. М., 1984

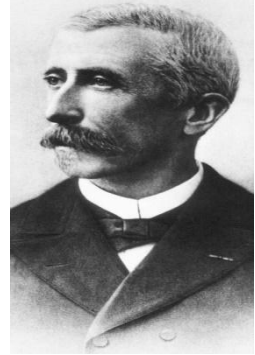
4.5. Emosional yaddaş

Əsas *Teodül Ribo tərəfindən* qoyulmuş emosional yaddaşın mövcudluğu haqqında məsələlər də uzun illər müzakirə obyektinə olmuşdur. Ribo, emosional təcrübələrin yaddaşda daha dərin iz buraxdığını və bu cür xatirələrin daha davamlı olduğunu vurğulamışdır. O, hisslərin və emosiyaların yaddaşın formalaşmasında əsas rol oynadığını qeyd etmişdir.

Ribo emosiyaların yada salınmasının iki üsulunu göstərmişdir –

affektiv və intellektual vəziyyət (emosiyaların keçmişdə baş verdiyi obyektin, situasiyanın yada salınması).

Teodül Armand Ribo (18 dekabr 1839 - 9 dekabr 1916) fransız psixoloqu və filosofu, Fransada elmi psixologiyanın banilərindən biri hesab olunur. O emosional yaddaş və amneziya sahəsində apardığı tədqiqatlarla tanınır. Ribo, Fransada psixologiyanın müstəqil elm sahəsi kimi tanınmasına böyük töhfə vermişdir. O, 1888-ci ildə (College de Fransıdce) –də psixologiya üzrə ilk professor olmuş və bu sahənin universitet səviyyəsində tədrisinə başlamışdır. O amneziya (yaddaş itkisi) ilə bağlı “Ribo Qanunu”nu irəli sürmüşdür. Bu qanuna görə, yaddaş itkisi zamanı ən son hadisələr daha tez unudulur, daha köhnə xatirələr isə daha uzun müddət yadda qalır. T. Ribo, psixologiyanın eksperimental və elmi metodlarla inkişafına böyük töhfə vermişdir. Ribo “Yaddaş pozuntuları və amneziya ilə bağlı klinik müşahidələr”, “Emosional vəziyyətlərin və hisslərin psixoloji təhlili”, “Yaradıcı düşüncə və təsəvvürün psixoloji aspektləri” adlı əsərlərin müəllifidir. Onun işləri, xüsusilə yaddaş və emosiyalar sahəsində, müasir psixologiyanın əsaslarını formalaşdırmışdır. O həmçinin Fransada psixologiyanın müstəqil elm kimi tanınmasına və tədrisinə öncülük etmişdir.



T. Ribo emosional (affekt) yaddaşa xüsusi əsər həsr etmişdir. Bu əsərdə o, ən müxtəlif–psixoloji, fizioloji, patoloji arqumentlərdən istifadə edərək onun mövcudluğunun müdafiəsinə qalxmışdır. Bu arqumentlər P.Blonski tərəfindən belə göstərilir: “Aktiv xatırlamanın qanun əsasında mövcudluğunu təsdiq edən yeganə meyar tanına bilməsi və artıq yənidən hissedilən olmasıdır. O, keçmiş zamanla məhdudlaşa bilər. Məgər biz indiki hisslərimizi keçmişlə müqayisə etmirik? Deyirlər ki, iki dəfə sevgi eyni cür yaşanmır. Əgər yaddaşda affektiv izləri qalmayıbsa, iki sevginin eyni cür yaşanmadığını necə təyin etmək olar? “Müqayisəsiz peşmançılıq yoxdur”, lakin “hisslər aləmində hökmranlıq edən ziddiyyətlər qanunu affektiv yaddaşı təsdiq edir” (33, s.78).

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, bir qədər intellektual obrazların yaranması ilə təyin olunur və son formaya qədər yüksəlir.

Bu prosesdə fizioloji nöqtəyi-nəzərdən yalnız obrazların surətlərinin çıxarılmasına uyğun gələn sinir proseslərinin iştirak etməsi həqiqətə uyğun deyil: xatırlama keçmişin bütün kompleksini bərpa etməyə

çalışır, yaddaş sahəsində reintegrasiya qanunu hökmranlıq edir. Affektiv yaddaşın inkar edilməsi isə bu qanuna ziddir. Hazırda yaranan fizioloji kompleks “nə vaxtsa iştirak etmiş və affektiv vəziyyətə uyğun gələn sinir proseslərinə cəlb olunmağa çalışır və nəticə etibarı ilə affektiv yaddaşı oyadırlar”. Əlbəttə, affektiv obraz heç də, görmə duyğusunun yaratdığı obrazla eyni ola bilməz. Bunu öz-özünə hesabat vermək lazımdır. Affekt və intellektin bir-birinə uyğun gəlməsi təsəvvürü psixologiyada emosional və intellektual proseslərin qarşılıqlı münasibətinin öyrənilməsini şərtləndirdi. 1927-ci ildə emosiyalara dair keçirilən simpoziumda ilk dəfə *Marpolet Uoşbern* bu əlaqənin biheviarist motor nəzəriyyəsini təklif edir. Bu nəzəriyyə müxtəlif hərəkəti tendensiyaların uyğunlaşdırılmasına istinad edir. *Samuel Bek* 1948-ci ildə qeyd etmişdir ki, emosiyalar nəinki güzəran təsəvvürlərinin, həmçinin fəlsəfə və təbiət elmlərinin mühüm komponentidir.

T. Ribo bəzən subyektin müəyyən situasiyada təmiz intellektual olaraq hansı emosiyanı keçirdiyini, lakin bu emosiyanın özünü xatırlamadığını müəyyən etməklə “yalancı affektiv yaddaşı” fərqləndirmişdir. Məsələn, bu hal çoxdan yaşanmış əyləncələrin xatırlanması zamanı müşayiət olunur. Riboun bu qənaətindən sonra emosional yaddaşın mövcudluğunun şübhə altına alınmasına qədər çoxsaylı mübahisələr meydana çıxdı. Emosional yaddaşı inkar edənlər göstərirdilər ki, biz xoş olan, maraqlı və ya qorxulu bir şeyi xatırlayanda intellektual prosesi, yəni hissi yox (emosiyanı), xatirələr obrazını, ya da fikri təmsil edirik. Məhz keçmiş haqqında intellektual xatırlama keçmiş emosiyanın deyil, büsbütün təzə emosiyanın təkrarı olan hansısa bir emosiyanı yaradır. Köhnə emosiya təkrarlanmır. Bundan sonra bu fikrin tərəfdarları problemi emosional hisslərin əsassız təkrarlanmasına qədər məhdudlaşdırırdı. Buna baxmayaraq görünür ki, emosiyaların təkcə qeyri-ixtiyari xatırlanması mümkün deyil, onların həm də qeyri-ixtiyari təkrarlanması da mümkündür. Məsələn, Pavel Blonski yazır ki, o, öz həyatında əvvəllər başına gəlmiş bir hadisəni yenidən yaşamışdır (bu təsir *dejavü* adlandırılmışdır). Bu vaxt ikinci təəssürat onda intellektual dərkətmə deyildi, o artıq bu vəziyyəti görmüşdü. Bu onun üçün xatırlaya bilmədiyi, dərin, kədərli, xoş təsir bağışlayan və yaxşı tanış olan bir hiss idi.

Blonskinin qeyd etdiyi kimi, birinci dəfə sınaqdan keçirilən emosiya ilə təkrarlanan emosiya arasındakı fərq təkəcə hisslərin intensivliyindən deyil, həm də onların keyfiyyətindən asılıdır. Vəziyyətlərin arasında daha az fərqlənən, daha çox sadə emosional hisslər oyanır. Müəllif konkret olaraq hansı hisslərin olduğunu göstərmir. Lakin bunun hisslərin emosional tonu olduğunu anlamaq heç də çətin deyil. Eyni zamanda Blonski belə nəticəyə gəlir ki, hisslərin əsassız təkrarlanması demək olar ki, mümkün deyil. Bəs onların əsaslı təkrarlanması mümkündürmü – bu məsələ təcrübələrdə öz həllini tapmır. Burada yeganə çıxış yolu özünəanalizə və başqa insanların hekayələrinə əsaslanmaqdır.

Pavel Petroviç Blonski (1884 Ukrayna – 1941 Moskva) rus və sovet psixoloqu, pedaqoqu və fəlsəfə doktoru, Sovet dövründə eksperimental pedaqoji psixologiyanın əsasını qoyan alimlərdən biridir. Blonski psixologiyanın təbiət elminə əsaslanması ideyasını müdafiə edirdi. O, “Uşaq psixologiyası”, “Pedaqoji psixologiya”, “Xarakter və onun formalaşması”, “Psixoloji eskizlər” əsərlərinin müəllifidir. Blonski introspektiv psixologiyaya qarşı çıxırdı və psixologiyanın eksperimental əsaslarla inkişaf etməli olduğunu vurğulayırdı. Onun fikrincə, uşağın tərbiyəsində mühit və fəaliyyətin rolu əsassızdır. Pavel Blonski rus psixologiyasının formalaşmasında önəmli rol oynayan, elmə və təhsilə elmi-metodoloji yanaşmanı gətirən qabaqcıl alimlərdən biri hesab olunur.



Blonski tərəfindən güclü yaşanmış emosiyalardan alınmış müşahidənin effektini qeyd etməmək olmaz: hadisələrin davamı zamanı o, elə ona oxşayan, daha zəif stimullar nəticəsində də “çağırılma” bilər. Belə ki, insan üçün gizli qayə mənbəyinə, “əzablı qurbana” çevrilər, hansı ki təsadüfən ilişib yeni, güclü emosional reaksiyalar yarada bilər. Blonskiyə görə, yaxşı xatırlanan üç emosiya (əzab, qorxu və təəccüb) hər biri eyni cür yadda qalmır. O qeyd edir ki, təəccüb hissinin yadda qalması barədə heç danışmağa belə dəyməz, təəccüb doğuran təəssürat xatırlanır, heyranət hissi isə öz xarakterinə görə yekcins stimula nəticəsində “oyanan” deyil. Belə ki, təəccüb məhz yenilənmiş hissi reaksiyadır. Heç təəccüblü

deyil ki, ağrı və əzab çox tez-tez qorxu şəklində təzahür edir. Qorxu ilə ağrının arasında genetik əlaqə var.

Son zamanlarda *P.Simonov* tərəfindən emosional yaddaşın varlığı tərəddüdlə qarşılanmışdır. Buna əsas olaraq, Simonov tərəfindən aktyorlarda müxtəlif emosiyaların əsassız yaranmasının tədqiq edilməsini göstərmək olar. Bu haqda Simonov yazır: “Biz “emosional yaddaş” haqqında bir neçə dəfə oxumuşuq. Bu təsəvvürə görə, emosional boyanmış hadisələr insanın yaddaşında unudulmaz iz buraxır, lakin xatirəyə çevrilərək (şüurda ayrı-ayrı təsəvvürlər arasındakı əlaqə) hər dəfə dəyişmədən güclü emosional reaksiya yaradır. Bu aksioma inamla riayət edərək, sınaqdan keçirilən şəxslərdən həyatlarında baş vermiş çox 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 amplitudu səciyyələri ilə ifadə olunduğunu gördükdə heyran etdik. Bununla yanaşı, anamnezdə (xəstənin tibbi bioqrafiyasında) hər hansı sıradan çıxmış sarsıntılarla əlaqədar olmayan şəxslər, görüşlər, həyat epizodları haqqında xatirələr güclü və davamlı, təkrar, yenidən hasili 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 pəncərəsinin önündə sarsıntı və həyəcan içində gecələri səhərədək dayandığı halda, sonralar oradan kinayəli gülüslə keçir. Aydınır ki, iş emosional yaddaşda və emosiyaların özündə deyil, başqa bir şeydə – emosional həyəcanın bünövrəsində gizlənən nə isə başqa bir şeydədir” (83, s.53).

Belə fikirləşmək olar ki, Simonovun gəldiyi nəticə həddindən artıq kateqorikdir (qətidir). Birincisi o özü qeyd edir ki, hadisələr zamanı müəyyən qədər emosianın xatırlanması onların vegetativ ifadəsi ilə qeyd edilmişdir. İkincisi, əsasən əhəmiyyət kəsb edən hadisələrin xatırlanması hallarında emosiyaların fizioloji əksinin müşahidə edilməsi faktı hadisəvi yaddaşla “lehimlənmiş” “hissi yaddaşın” mövcudluğunu inkar etmir. Emosional reaksiyaların yenidən yaranmasında müvəffəqiyyətsiz-

lik, 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 xatirəni yayındıran və ya cəlb edən xarici stimuly, yaddaşdan çıxarılan enqram şüurda əksini tapmadığı və baş verən emosional reaksiya subyekt üçün əsassız olduğu halda danışa bilərik" (83, s.80). Emosional duyğunun əsassız yaranması insana çətin başa gəlir. P.Blonski isə belə nəticəyə gəlmişdi ki, insanların əksəriyyəti üçün emosiyaların ixtiyari olaraq yenidən yaranması, demək olar ki, qeyri-mümkündür. Buna baxmayaraq, emosional yaddaşın yenidən qeyri-ixtiyari yaranmasının mümkünlüyü faktını təkzib etmək olmaz. Aydın ki, məhz emosiyaların əsaslı yaranması *U.Ceymsin* qeyd etdiyi hadisələrdə yer tutur. Əksinə, Ceyms emosional yaddaşın bir xarakterik xüsusiyyətini də qeyd edib: "İnsan hazırkı təhqirdən daha çox keçmişdə edilən təhqiri xatırlayaraq qəzəblənə bilər və yaxud anasını sağlığında sevdliyindən daha çox ölümündən sonra sevə bilər" (46.s.68).

Daha bir mübahisəli məsələ müsbət və ya mənfi emosional sarsıntıların hansının daha yaxşı yadda qalmasıdır. XX əsrin birinci yarısında Qərb psixoloqlarının nöqtəyi-nəzərincə yaddaşda müsbət emosiyaların davamlı qalması daha real görünürdü. Z.Freyd bunu əzablı duyğu yaşadan bütün emosiyaların yaddaşdan sıxışdırılıb çıxarılması ilə əsaslandırır. Buna baxmayaraq, bu müddəanı əsaslandıran təcrübələr heç də həmişə uğursuz olmur və psixoloqların əksəriyyətinin tənqidinə səbəb olurdu. Məsələn, *P.Yanq-Ayzendrat* həqiqətdə sarsıntıların (keçirilən emosiyaların) xoş və xoş olmayan hissələrin "soyuqqanlı surətdə şüurlu anlaşılması" nəticəsində qarışmasını göstərir, xoş və xoş olmayan sözlərin yaddaşda ayrı-ayrılıqda qalması ilə nəticələnən təcrübələri tənqid edirdi.

P.Blonski Qərb psixoloqlarının baxışlarının tamamilə əksinə olaraq, mənfi emosiyaların daha yaxşı yadda qaldığını sübut edirdi. O, öz müddəasını mülahizələrinin bioloji məqsədüuyğunluğu ilə bir sıra tədqiqatlarla əsaslandırırırdı. Blonski yazır ki, əgər bir heyvan ona əzab, ağrı gətirən şeyi unudursa, bu halda o, ölümə məhkumdur. Bu müddəa ilə mübahisə etmək çətinidir. Lakin xoş olmayan emosiyaların daha tez unu-

dulmasının ağrılı-acılı hisslərdən 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 (yadasalma) onlar tərəfindən mahiyyətə müzakirə olunmamışdır.

Həm Z.Freyd, həm də P.Blonski söhbət zamanı xoş və xoş olmayan şeylərin xatırlanmasından danışır. Sonuncuya nisbətə real mənzərə Blonskinin təsəvvür etdiyindən daha mürəkkəbdir. Beləliklə, P.Blonskinin qeyd edir ki, hadisələr nə qədər yaxın vaxtda baş veribsə (məsələn, 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 narazıdır. Burada Freyd özünün “neqativin “sıxışdırılması” – onu unutmaq arzusunda olmaq və ya heç olmasa, onu xatırlamamağa çalışmaq” müddəasında tamamilə haqlıdır. Axı o, məhz həyatından narazı insanlar üzərində tədqiqatlar aparmışdır.

E.Qromova qeyd edir ki, zamanla tədricən təkamülə uğraması emosional yaddaşın xüsusiyyətlərindən biridir. Əvvəlcə yaşanmış emosional vəziyyətin yenidən yaranması daha güclü və parlaq olur. Lakin yaşananlar zaman keçdikcə zəifləməyə başlayır. Emosional “rənglənmiş” hadisələr, artıq emosional təəssürat olmadan, bəzi affekt izləri ilə fərqlənməyən xoş və xoş olmayan təəssüratlarla asanlıqla xatırlanır. E.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, deməli, vaxt keçdikcə onun haqqında xatirə başqa oxşar qıcıqlandırıcılara yayılır.

P.Blonskinin gəldiyi nəticə belədir – emosional təəssüratların ümumiləşdirilməsində onu yaradan stimulların fərqləndirmə qabiliyyəti aşağı düşür. Məsələn, uşaqlıqda hansısa itin hücumuna məruz qalan uşaq böyüyəndə, ümumiyyətlə, bütün itlərdən qorxacaqdır. P.Blonski xarakterin formalaşmasına emosional yaddaşın təsirinə dair nümunələr gətirir. Uşaq vaxtı aldığı dəhşətli cəzalar, böyükdə insanı qorxaq, yaşanmış bədbəxtlik haqqında daimi xatirələrin izi isə melanxolik (temperament

tipi) edə bilər. Emosiyaların mnemik proseslərdə roluna dair bir sıra tədqiqatlar var. Lakin onların çoxu fenomenoloji və təsviri xarakter daşıyır. Bu həm elməqədərki ədəbiyyata, həm də psixoxanalitik və psixoterapevtik ədəbiyyata aiddir. Məsələn, *Alfred Adler* göstərir ki, insan hafizəsində olan çoxsaylı təəssürlərdən məhz onun məqsədinə aidiyyəti olanları xatırlayır: “Əgər insan məğlub olubsa və bu məğlubiyyət onu məyus edib-sə, o, əvvəlki məğlubiyyətlərini yada salır. Əhvalı pis olanda kədərli xatirələrini vərəqləyir. Gümrah və şən halı isə tamamilə başqa xatirələrini üzə çıxarır –optimizmini daha da artıran xoş hadisələri yada salır” (38, s.125). Bütün bunlar insanın şəxsi təcrübəsinə o qədər yaxındır ki, çətin kimsə bu fikirlərlə razılaşmaya. Ancaq heç də həmişə elmi axtarışlarda şəxsi təcrübə ən yaxşı göstərici deyil.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

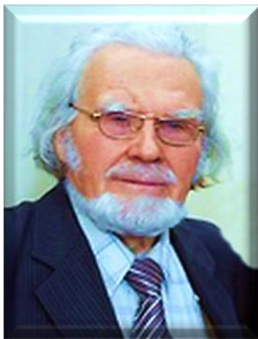
1. Emosional yaddaşın mövcudluğu haqqında məsələlər də uzun illər hansı alim tərəfindən müzakirə obyektinə olmuşdur?
2. Ribo emosiyaların yada salınmasının hansı üsullarını göstərmişdir?
3. Blonski tərəfindən güclü yaşanmış emosionalardan alınmış müşahidənin effektini təhlil edin.
4. Müsbət və mənfi emosional sarsıntıların hansı daha yaxşı yadda qalır?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
2. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. М.:1984 288с
3. Вундт В. Основания физиологической психологии. М., 1980
4. Морозов В.П. Эмоциональный слух: экспериментально-психологические исследования //психология журн. 2013 ,Т,34, №1, с-42-62
5. Рибо Т. Психология чувств. Из наследия мировой психологии. Ленанд, 2018
- 6.Симонов П.В. Что такое эмоция? М. 1962.
- 7.Симонов П.В. Теория отражения и психофизиология эмоций. М., 1970
- 8.Спиноза Б. Сочинения. В 2-х томах. Т. 1./ Вступительная статья К.А.Сергеева. – Изд. 2-е. СПб.: Наука, 1999,489с

4.6. Emosional eşitmə

Emosional eşitmə termini elmə *Vladimir Petroviç Morozov* tərəfindən gətirilmişdir. Bu termin insanın nitqinə və musiqi duyumuna görə emosiyaların qavrama qabiliyyətini ifadə edir. Emosional eşitmə və nitq eşitməsi arasındakı korrelyasiyanın olmaması faktı da belə qabiliyyətin mövcudluğunu sübut edir. Elə bu səbəbdən “emosional karlaşma”ya natiq insanlarda da rast gəlmək olar. Emosional eşitmə – filogenetik cəhətdən daha qədim tarixə malik olan qabiliyyətdir. Müxtəlif cinsə, yaş həddinə, peşəyə malik olan insanların emosiyalarının qavranılmasının düzgünlüyü cəhətdən xeyli fərqlənən göstəricilərə 10%-dən 95%-dək bu qabiliyyətin lehinə şəhadət verir. Belə müəyyən edilmişdir ki, daha çox inkişaf etmiş emosional eşitməyə musiqiçilər və vokalistlər malikdirlər. Emosional eşitməyə bədii istedadın meyarlarından biri kimi baxıldığından konservatoriyada qəbul imtahanı zamanı ondan istifadə olunur. Burada vacib olan o deyil ki, emosional eşitmə peşə seçimi üçün yararlıdır, vacib olan odur ki, o, insanın hisslərini anlamağa kömək edir.



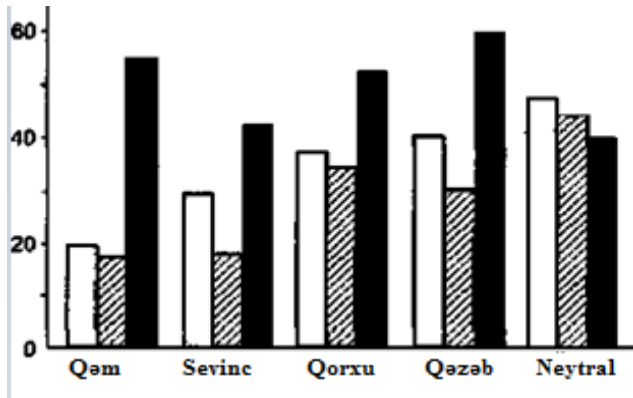
Vladimir Petroviç Morozov (1 aprel 1929 -7 oktyabr 2021) sovet və rus psixoloqu, fizioloqu və pedaqoqu, biologiya elmləri doktoru, professor. O insan fiziologiyası, bioakustika, psixoakustika və vokal metodologiyası sahələrində tanınmış mütəxəssis idi. Ən çox “rezonanslı oxuma nəzəriyyəsinin müəllifi kimi tanınır”. 1960-cı ildə “İnsan səsinin və nitqinin vibrasiya həssaslığının tənzimlənməsi” mövzusunda namizədlik dissertasiyasını müdafiə etmişdir. 1972-ci ildə isə “Vokal nitqin (oxumağın) biofiziki xüsusiyyətləri” mövzusunda doktorluq dissertasiyasını müdafiə edib. “Vokal nitqin biofiziki əsasları”, “Uşağın səsi”, “Natiqlik və oxuma sənətində rezonans texnikası”, “Natiqlik və oxuma sənətində qeyri-verbal kommunikasiya” adlı əsərlərin müəllifidir. V.P.Morozovun elmi irsi psixologiya, fiziologiya və musiqi sahələrində müasir tədqiqatlara və tədris metodikalarına əhəmiyyətli təsir göstərmişdir.

Ekspəriməntin 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 adek-

vat 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



Şəkil 4.6.1. Başqa insanların emosiyalarının qeyd edildiyi xarakteristika modelləri

Albina Paşina qeyd edir ki, iki subyektdə bütün emosiyaların tanınma faizinin eyni olması müxtəlif miqdarda ola bilər. Bu əlaqə onun emosional eşitmənin quruluşu haqqında təsəvvürünü nümayiş etdirir. Onun tərəfindən müəyyən olunmuşdur ki, sınaqdan keçirilənlər təqdim edilmiş emosiyaların miqdarını müxtəlif cür anlayır: bəziləri təqdim edilən kədər, həzz, qorxu, qəzəb, neytral kimi beş emosiyanı, bəziləri dördünü, bəziləri üçünü və s. Daha çox emosiyanı musiqiçilər tanıyır, sonra getdikcə azalan xətt üzrə davam edir – riyaziyyat təmayüllü məktəbin şagirdləri, uşaq evinin işçiləri və uşaq evinin məzunları (buraxılış sinfinin şagirdləri). Bu məlumatlar ünsiyyət prosesində emosional eşitmənin insanların əldə etdiyi təcrübədən asılı olduğuna dəlalət edir. Amma elə insanlar var ki, emosiyaların beşini təcrübəsiz qavraya bilir. Bu, emosional eşitmə qabiliyyətinin anadangəlmə ola bilməsi faktını sübut edir.

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, tələbə-riyaziyyatçılar ən yaxşı “neytral”ı, bundan bir qədər zəiflər isə “həzz”i təyin edirdilər. Uşaq evinin əməkdaşları “neytral”ı və “kədər”i çox yaxşı fərqləndirirdilər.

Uşaq evində tərbiyə olunanların qavrayışında birinci yerdə “qorxu” və “neytral” emosiyalar dayanırdı. Bu təcrübəyə cəlb edilənlərin öz həyatında yaşadığı emosianın daha yaxşı anlaşılması fikrinə gəlməyə əsas yaradır. *A.Paşina* aşkara çıxartdı ki, ancaq bir emosianı anlamağa qabil olan şəxslər aşağı səviyyəli empatiyaya və neytral səviyyəli həyəcana, beş emosianın beşini də qavrayanlar isə mümkün qədər yuxarı səviyyəli empatiyaya və çox yüksək situativ həyəcana malikdirlər. Bundan başqa, müəyyən anda sınaqdan keçirilənin hansı emosional fona malik olduğunu, yəni həmin anda onların məhz hansı hissi keçirməsinə əhəmiyyəti var.

Emosiyalar və məqsədlər. Emosional hadisələrlə məqsədlərin əlaqəsi o qədər aydındır ki, bir çox nəzəri modellərdə, xüsusilə, koqnitiv yanaşma çərçivəsində emosional təzahürlər arzuolunan məqsədəyaxınlaşma və ondan uzaqlaşmanın əsas indikatoru və ya mexanizmi kimi nəzərdən keçirilir. Yuxarıda göstəriləyi kimi, koqnitiv model, bu və ya digər hadisəyə aid emosianın meydana gəlməsi həmin hadisənin qarşıya qoyulmuş arzuolunan məqsədənailolma 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 üfüqi vəziyyətdə təşkil olunur və ya üst-üstə toplanıb konflikt yaradar. Fərdin məqsədləri ilə (məqsədlər üç aspektə görə diferensasiya edilir, *məzmun, parametrlər və yönəlmə*) subyektiv uğurluluğun qarşılıqlı münasibətinin tədqiqi üçün *Robert Emmons* “şəxsi canatma” anlayışından istifadə edir (“Xüsusi bir insan tapmaq”, “maddi cəhətdən başqalarından asılı olmamaq”). Bununla bərabər, şəxsiyyət məqsədə canatmaların dinamik toplusu kimi başa düşülür. Eyni zamanda məqsədlərin və ya onların iyerarxiyasının dəyişməsi fərdin həyatının mənasının dəyişməsi kimi anlaşılır.

Məqsəd yönəlməsinin tədqiqi məsələləri üzərində işləyən *Emmons* formulə edilən məqsədlərin konkretlik-abstraktlıq dərəcəsinə əsasən canatmaların aşağı və yüksək səviyyələrini fərqləndirir. Yuxarı səviyyəyə o, “Başqalarının ləyaqətinə hörmət etmək”, “Doğru danışan olmaq”, “Problemlərə konstruktiv yanaşmağa can atmaq”, “Başqa insanlar üçün xoşagəlimli olmaq” kimi məqsədləri, aşağı səviyyəyə isə “Ünsiyyətə xoşagəlimli və şənl olmaq”, “Həmsöhbətə aydın olan dildə danışmaq

və s.” kimi məqsədləri aid edir. Tədqiqatlar göstərdi ki, yüksək səviyyəyə aid olan məqsədlər psixoloji distres, xüsusilə narahatlıq və depressiya ilə bağlıdır. Aşağı səviyyəli məqsədlər daha yüksək psixoloji komforta və fiziki xəstəliklərə meyilliliklə əlaqəlidir.

Məqsəd oriyentasiyasının emosional uğurluluğa təsirinin qiymətləndirilməsi zamanı “uzaqlaşma” məqsədlərinin və mücərrəd məqsədlərin dominantlıq təşkil etməsi çox vaxt emosional distres-narahatlıq və depressiyaya gətirib çıxarması fikri əsas götürülür. Anoloji gözləmələr – məqsədlər arasında konfliktə və onların yüksək diferensiasiyasına da aiddir. Eyni zamanda əgər insan məqsədlər və şəxsiyyətin digər aspektləri arasında vəhdəti, müvafiqliyi, integrasiyanı nəzərə almırsa, məqsədlər və emosional hadisələrin qarşılıqlı münasibətinin anlamı natamam olur.

Başqalarının emosiyalarının tanınmasında insanların istifadə etdikləri məlumatlar. Bu məsələnin müzakirəsi “emosiyaların koqnitiv sxemləri” ilə, yəni onların köməyi ilə bu və ya digər emosiyanın mövcudluğu barədə mühakimə yürütməyə imkan verən əlamətlər toplusunun müəyyən edilməsi ilə bağlıdır. Emosiyanı fərqləndirmək üçün müşahidə olunan əlamətlər sxemlə qarşılaşdırılır. Bu zaman əlamətlərin fərqləndirilməsi ehtimal əsasında təyin olunur, onlardan heç birinin müəyyən emosiyaya dərindən bağlı olmadığı güman edilir. Əsas əlamətin emosiyanın subyektiv keçirilməsi olan xüsusi emosiyanın 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 sələfi və səbəbkarı olan insanın məqsədi ilə qarşılıqlı təsirdə yaranan situasiyalar nəzərə alınır. Beləliklə, müşahidəçi yalnız emosiyanı tanımaq üçün kifayət qədər məlumata malik olmaqla insanın düşdüyü situasiyanı təsəvvüründə canlandıra bilər. Qeyd etmək lazımdır ki, psixoloji ədəbiyyatda bu məsələ *A.Zolotnyakova* tərəfindən müzakirə olunub. O göstərir ki, beşyaşlı uşaq üçün emosiyaları ifadə edən vasitələr yalnız hərəkətin və situasiyanın kontekstində siqnalötürücü ola bilərlər. Bu halda *M.Şerman* tərəfindən aparılmış eksperiment daha məqsədəuyğun hesab edilir. O, yeni doğulmuş bir neçə günlük körpənin (nəzərinizə çatdırırıq ki, yeni doğulmuşlarda emosional reaksiyalar hələ fərqləndirilmir) emosiyalarını dörd situasiyada kinolentə köçürüb: çox olmayan hündürlükdən düşmə, iynə ilə

qıcıqlandırma, başın hərəkətinin məhdudlaşdırılması və aclığın təzahürü. Sonra bu film müxtəlif şəraitlərdə tədqiqata cəlb edilən dayə, həkim, tələbə olmaqla üç qrup insana nümayiş etdirilmişdi:

1. Film bütövlükdə nümayiş etdirilib, müşahidəçilər həm situasiyanı, həm də cavabı görüb;
2. Yalnız emosional reaksiyalar nümayiş etdirilib;
3. Yalnız qeyri-adekvat situasiyalar, əvvəlcədən nəzərə alınmış emosional reaksiyalar nümayiş etdirilib.

Bundan başqa, müşahidəçilərə körpələrin özlərini də göstərirlər. Stimulyasiya (canlandırma, təşviq etmə) tez götürülən ekran arxasında həyata keçirilib.

Birinci halda müşahidə olunan emosiyanın izahına situasiyanın bilgisi əlavə olunduqda müşahidəçilərin demək olar ki, hamısı yeni doğulmuş körpələrin emosiyalarını bütünlüklə doğru dərk edirdilər. İkinci variantda körpələrin özlərini göstərəndə müşahidəçilər hər şeydən çox qəzəbdən danışdılar. Üçüncü variantda müşahidəçilər körpələrin ifadəsi və təsir qüvvəsi haqqında danışmır, yalnız göstərilən situasiyalara uyğun gələn emosiyaların adını çəkirdilər. Belə ki, baş hərəkətinin məhdudlaşması (qəzəb) uşağın reaksiyalarından əvvəl düşmə situasiyasına gəlirdisə, bu zaman müşahidəçilər bu emosiyanı qorxu emosiyası kimi müəyyənləşdirirdilər.

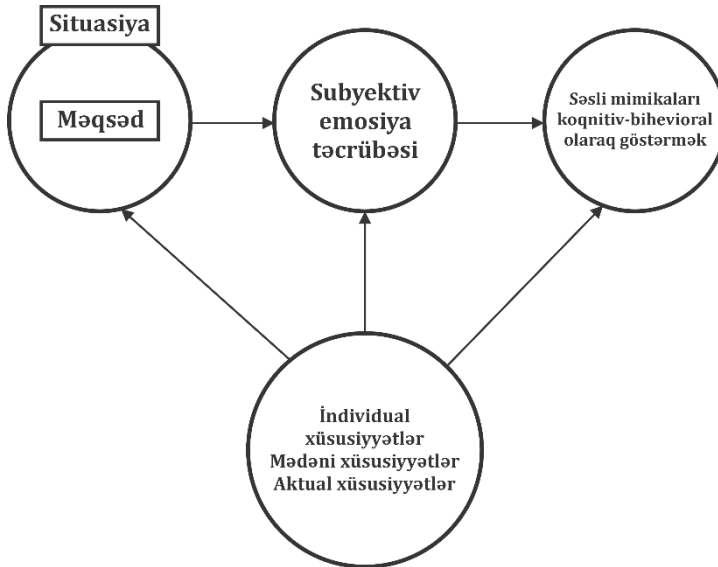
Beləliklə, aydındır ki, başqalarının emosiyalarının yaddaşda saxlanılmasında ontogeneza zamanı situasiyalar arasında yaranan, emosiya ilə bir yolda gedən və təsadüfi situasiyanın səmərəsindən yaranan şərti refleks əlaqələri böyük əhəmiyyət kəsb edir. "Koqnitiv emosiyalar" kompleksi (K.İzarda görə, affektiv-koqnitiv strukturlar) meydana gəlir.

N.Bilkina və D.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 insanın fərdi xüsusiyyətləri, onun aid olduğu qrupun mədəni xüsusiyyətləri, müşahidə olunan insanın aktual psixi və fiziki vəziyyəti və s. kimi bəzi aralıq dəyişikliklər nəzərə alınmalıdır. Müəlliflər bu aralıq dəyişmələri mediator adlandırırlar.

Nəticədə Bilkina və Lyusin emosiyaların xüsusi koqnitiv sxemini

təklif etmişdilər. Sxemin adı onun məqsədinə uyğun gəlmir, əslində bu, emosiyaların sxemi yox, sadəcə 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 qədər rahat bir modeldir. Burada verilmiş model yalnız onun metodik əsasında bu biliklərin aşkara çıxarılmasını yenidən işləməyə imkan yaradır. Amma bu biliklər öz-özünə üzə çıxmır. Məhz bunu N.Bılkina və D.Lyusin etmişdi, lakin onlar tərəfindən işlənmiş metodika emosiyalar haqqında biliklərin üzə çıxarılmasından daha artıq emosiyanın fərqləndirilməsi zamanı onların əhəmiyyətinin (mənasının), səbəbinin (antesendentinin), 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 hansını nəzərə almağın lazım olduğunu göstərməli idi.

Burada bir çox mühüm sual yaranır: emosiyaların hansı xarakteristikasına əsasən insan onları tanıyır və fərqləndirir? V.Vundt təsdiq edir ki, bütün hisslər sistemini üçölçülü çoxluq kimi (duyguların çoxluğu) müəyyən etmək olar: razılıq(həzz)–narazılıq, zəifləmə–gərginlik və sakitlik–həyəcan. Beləliklə, onun tərəfindən insan emosiyalarının tanınib fərqləndirildiyi çoxsahəli modeli formalaşdırıldı.



Şəkil 4.6.2. Emosiyaların koqnitiv sxemi

Mediatorlarla (musiqidə - mizrab)emosiya və xarici ifadə arasında səs-küylü 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.

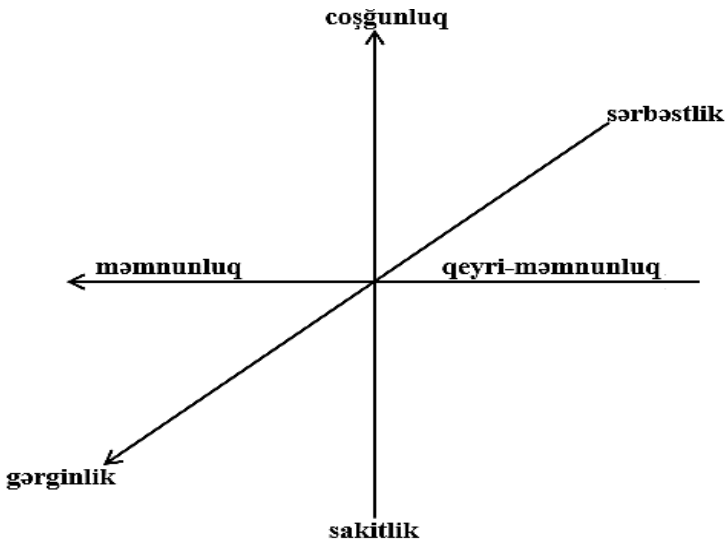
Emosiyaların çoxölçülü modeli bütün emosiyalara dəyişənlərin (koordinatların) neqativlik–pozitivlik, güc–zəiflik, aktivlik–passivlik miqdarı ilə məhdudlaşan çoxölçülü fazada nəzərdən keçirilir. Çoxölçülü şkala metodu çoxölçülü model üçün tam uyğun metoddur (ÇŞM). Bu metod insanın onun şəxsi fotoqrafiyada (13 şəkildə oxşarlıq dərəcəsi 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 isə ikidir. Tədqiqatçıların əksəriyyəti düzbucaqlı oxları emosiyaların rəmzi (işarəsi) və aktivləşmənin səviyyəsinə uyğun gələn ikiölçülü modelə daha çox meyillidirlər. Nəticədə, bütün emosiyalar, oxşar və fərqli cəhətlərindən asılı olaraq, ikiölçülü fazada 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. Əsaslı olaraq nə haqqında danışacağımızı aydınlaşdıraraq. *İ.İrankovun* metodikasına görə, aralarında bir tərəfdən müxtəlif modallığa əsasən sadalanan həyəcan, narahatlıq, iztirab, qorxu, vahimə, dəhşət emosiyaları, digər tərəfdən razılıq, həzz, heyranət, məmnunluq, sevinc, şadlıq ayrılmışdır.

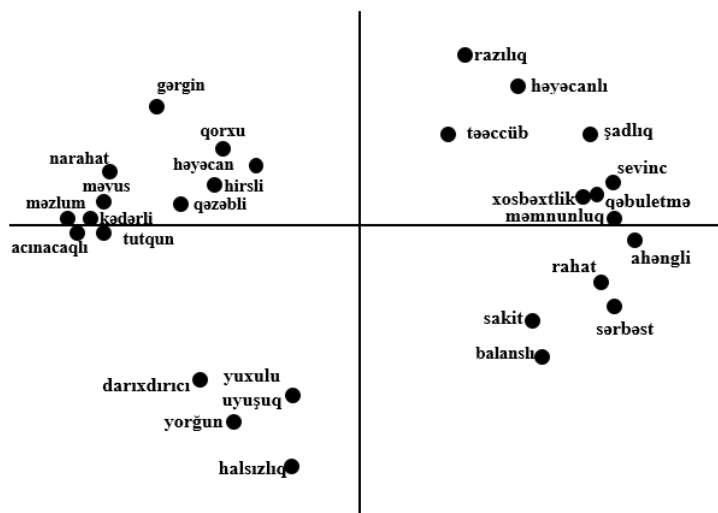
E.İlyinə görə, aktivasiya oxundan istifadə edərək (oyanma səviyyəsi) emosional təəssüratın çarələri barədə danışmaq məntiqə uyğun olardı: yəni tədrisən güclənərək məmnunluğa, daha sonra isə heyranətə

çevrilən həzzin emosional tonu barədə, başqa halda güclü təsir qüvvəsindən sonra sevinclə şərtlənən şadlıq emosiyası haqqında, üçüncü halda gücləndikcə 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 – özündənçixma – qəzəb – hiddət (hirs, azğınlıq).

Bunu nəzərə aldıqda görünür ki, *C.Rassel*in öz kolleqaları ilə birlikdə təcrübədən keçirilənlərin şifahi cavablarına əsaslanan emosiyaların oxşarlığının subyektiv səviyyəsi üzrə çoxölçülü şkalalaşdırma (bölgü) metodunu tətbiq etmək cəhdi o qədər də məntiqə uyğun deyildi. Onlar emosional təcrübənin ikiölçülü 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 işarə və modallığa görə müxtəlif olan emosional reaksiyalardan çox aktivasiyanın fizioloji vəziyyətindən danışması onun məntiqsizliyinin sübutudur. *C.Rassel* və onun kolleqaları, şifahi şəkildə verilən cavablara əsasən, emosiyaların subyektiv qiymətləndirilməsində çoxölçülü şkalalaşdırma metodundan (ÇŞM) istifadə etdilər. Nəticədə emosional təcrübənin ikiölçülü dairəvi modeli alındı. Bu modeldə emosiyalar bu ardıcılıqla dairə üzrə yerləşir:



Şəkil 4.6.3. Emosiyaların üçölçülü modeli



Şəkil.4.6.4 Emosiyaların ikiölçülü dairəvi modeli

Cədvəl 4.6.1

Yeniyyətlər tərəfindən başqa bir insanın ekspressiyasının müxtəlif elementlərinin əks olunması

Ekspressiya elementləri	Qeydədilmiş 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

C.Rassel və onun əməkdaşları tərəfindən bu model ingilis, yunan, polyak və eston dillərində danışan insanların krossmədəni tədqiqatı prosesində təsdiq edildi. Perseptiv (qavrama) və semantik (məna) emosional fazanın izomorfizmi (kimyəvi tərkibləri bir-birinə yaxın olan iki və ya bir neçə maddənin bir şəkildə 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 –mimika, nitq, vegeta-

tiv və hərəkətverici reaksiyalardan istifadə olunur. *V.Kunitsinanın* tədqiqatlarında şifahi cavab portretin təsviri metodundan istifadə edərək göstərilmişdir ki, 14 yaşlı yeniyetmələr bu kanallardan eyni cür istifadə etmirlər. Cədvəlin sonuncu sətrindən öyrənilir ki, yeniyetməyə insanın ekspressiyasının ümumi qiymətini onun dinamikasına görə ünsiyyət prosesində vermək daha asandır. Müxtəlif yaş qrupları öyrənilmədiyindən cədvəldə göstərilmiş məlumatların yeniyetmələrin yaş xüsusiyyətlərinin nə dərəcədə əks etdirilməsini söyləmək çətindir.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

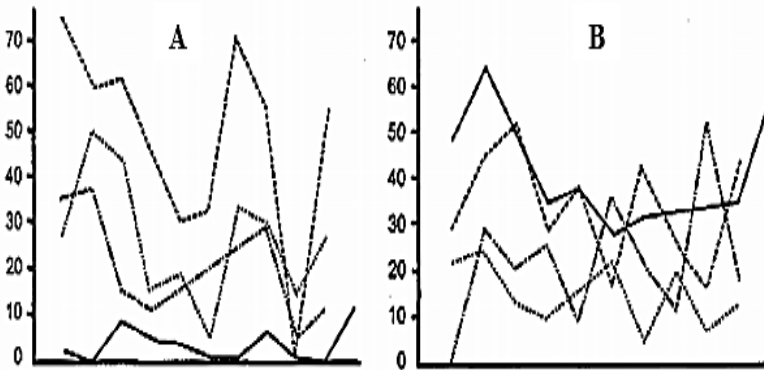
1. Emosional eşitmə termini elmə ilk dəfə hansı alim tərəfindən gətirilmişdir?
2. Emosional eşitmə termini insanın hansı qabiliyyətlərini ifadə edir?
3. Emosional eşitmə ilə bağlı aparılan eksperimenti təhlil edin.
4. Hansı hallarda Robert Emmons “şəxsi canatma” anlayışından istifadə edir?
5. Məqsəd yönəlməsinin tədqiqi məsələləri üzərində işləyən Emmons formulə edilən məqsədlərin konkretlik-abstraktlıq dərəcəsinə əsasən canatmaların hansı aşağı və yüksək səviyyələrini fərqləndirirdi?
6. Başqalarının emosiyalarının tanınmasında insanların istifadə etdikləri məlumatlar hansılardır?
7. Emosiyaların koqnitiv sxeminin izahını verin.
8. Emosiyaların hansı xarakteristikasına əsasən insan onları tanıyır və fərqləndirir?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. М.:1984 288с
2. Вундт В. Основания физиологической психологии. М., 1980
3. Морозов В.П. Эмоциональный слух: экспериментально-психологические исследования //психология журн.2013,Т,34, №1, с-42-62
4. Овсяннико-Куликовский.Д.Н. Психология мысли и чувства. URSS. 2019
5. Психология эмоций. Тексты.М.,1984
6. Симонов П.В. Теория отрожения и психофизиология эмоций. М., 1970

4.7. Emosiyaların mimika, pantomimika, nitqə görə identifikasiyası

Müxtəlif kommunikatorların emosiyaların təsvirində fərdi müxtəliflikləri olmasına baxmayaraq, insanlar üzün ifadəsinə görə şənliyi, təəccübü, əzabı, ağrını, qəzəbi kifayət qədər dəqiq anlayırlar. *V.Barabanşikov* və *T.Malkova* tərəfindən digər emosiyaların anlaşılması öyrənilmişdir. Onlar tərəfindən mimikaya görə bütün modallıqlardan olan emosiyaların identifikasiyası şərtləri müəyyən edilmişdir. Alın-qaş nahiyyəsində (emosional hadisələrin tam yarısı, təxminən 50%-ə qədəri dərk edilməmişdir) mimika daha çətin fərqləndirilir. İnsanlar ikiqat dəqiqliklə göz və sifətin aşağı nahiyyəsindəki dəyişikliklərə səbəb olan emosiyaları anlayırlar. Eyni zamanda, bununla müxtəlif emosiyaların ən əlverişli identifikasiya bölgəsi olur. Belə ki, göz nahiyyəsində, sifətin aşağı hissəsinə kədər və qorxu emosiyasının ifadəsi 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 nahiyyələrdə mimik dəyişikliklərin eyni zamanda iştirakına səbəb olur) daha asanlıqla büruzə verir; sifətin aşağı hissəsində baş verən dəyişikliklər nəticəsində isə şənliyin, ikrahın, təəccübün təsir qüvvəsi mimikal dəqiqliklə dərk edilir.



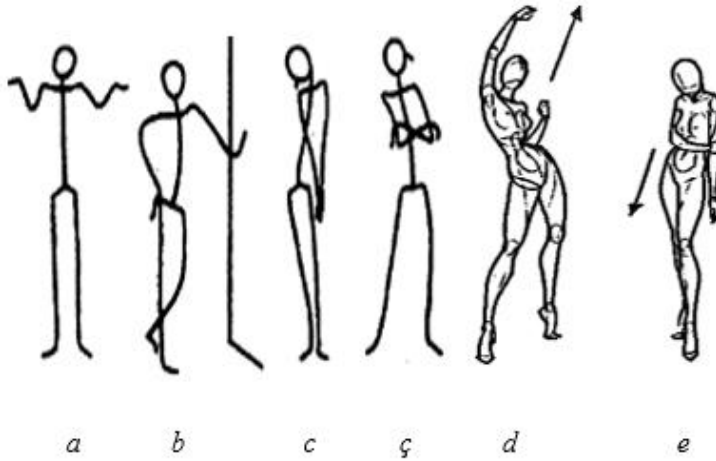
Şəkil. 4.7. 1. A-mimik təzahürlərin identifikasiyasının başvermə tərzinin çətinlik dərəcəsinin onların lokalizasiyasından (hər hansı bir hadisənin baş verdiyi yerdən kənara çıxmasına yolvermə) asılılığı, B-mimik təzahürlərin identifikasiyasının dəqiqlik dərəcəsinin onların lokalizasiyasından (V.A. Barabanşikov və T.Malkovaya istinadən) asılılığı.

Emosiyaların mimikaya əsasən dərk edilməsi haqqında danışarkən S.Rubinşteyn tərəfindən irəli sürülmüş fikrə riayət etmək lazımdır. O qeyd edir ki, "təcrid edilmiş sifətin ifadəsində nahaqdan emosiyaların mahiyyətinin açılışını axtarırlar, amma "Situasiyanı bilmədən, təcrid edilmiş sifətin ifadəsinə görə, heç kim həmişə emosiyanı təyin etməyə müvəffəq olmur", –deyənlər səhv olaraq belə nəticəyə gəlirlər ki, guya insan emosiyanı sifətin ifadəsinə görə deyil, onun səbəbkarı olan situasiyaya görə dərk edir. Əslində isə, buradan belə nəticəyə gəlmək olar ki, emosiya (xüsusəndə mürəkkəb və həssas) sifətin ifadəsi özəl, təcrid edilmiş halda deyil, insanın bütün ətrafındakılarla qarşılıqlı konkret münasibəti anında xidmət göstərir" (81, s.267).

Mimikaya əsasən emosiyanın dekodifikasiyası zamanı (yəni kodlaşdırmanın açılması zamanı) qadınların üstünlük təşkil etməsi müəyyənləşdirilmişdir. *R.Rozentalın və M.De-Paulo-Bellanın* göstərdiyi kimi, emosiyaların səsə görə dərk edilməsi zamanı da, əsasən, qadınların üstünlüyü aşkarlanmışdır.

Bu məsələyə tədqiqatçıların həddindən artıq az diqqət yetirməsinə baxmayaraq, emosiyalar insanın duruşuna (poza) görə də əks olunur. Mədəni xüsusiyyətlər həm emosiyaların dərk edilmə modallığının dəqiqliyinə, həm də onların təzahür intensivliyinin qiymətinə təsir göstərir. *U.Qranskoy* tərəfindən aparılan tədqiqatlarda göstərilmişdir ki, tələbələr kədər, qorxu, təəccübü fəal, xoşbəxtliyi, qəzəbi, şadlığı isə qeyri-fəal dərk edirdilər. Müəllifin fikrinə görə, tələbələrin emosiyalarının aşağı olması, onların həyat şəraitinin bir sıra emosional vəziyyətlərində böyük dözümlülük qabiliyyəti, qəzəb hissinin 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, öz emosiyalarının təzahürünü büruzə verməmək ingilis tərbiyəsinin ənənəvi xüsusiyyətidir. Həmin vəziyyət yaponlarda da müşahidə olunur. Məsələn, *P.Ekmanın* əsərlərində aşağıdakı fakt müşahidə edilmişdir. "Təcrübə altında olan ingilislər və yaponlar stresli kinofilmin nümayişi zamanı təklidə və ya həmyerliləri ilə birlikdə öz həyəcanlarını müxtəlif cür büruzə verirdilər. Zalda tək əyləşdikdə həm ingilisdə, həm də yaponlarda, demək olar ki, eyni emosiya müşahidə edilirdi.



Şəkil 4.7.2. Müxtəlif emosiyaların 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 ingilisə nisbətən emosiyalarını daha asan cilovlaya bilirdi” (76, s.48).

Bununla əlaqədar olaraq, 1990-cı illərin əvvəllərini xatırlamamaq olmaz. Avialaynerdə qəzaya uğramış yapon sərnəşinləri arasında nə çaxnaşma, nə göz yaşları, nə də çığır-bağır müşahidə olundu. Hər kəs öz yerində çox sakit halda oturmuşdu. Üzlərində heç bir təşviş ifadəsi yox idi. “O öz əziz adamını itirmişdir” kontekstində estonların və qırğızların si-fətlərinin müxtəlif ifadələrinin müayinəsinin qiymətləndirilməsi zamanı müəyyən edilmişdir ki, estonlar qırğızlarla müqayisədə kədər emosiya-sını daha dərinədən, qorxu emosiyasını isə daha ötəri şəkildə keçirmişlər. Müxtəlif xalqlarda eyni ifadə vasitələri ilə müxtəlif emosiyalar ifadə edi-lir. Çin ədəbiyyatında emosional təsir qüvvəsini öyrənərkən *Otto Klayn-berq* müəyyən etmişdir ki, “onun gözləri yumrulanmışdır və geniş açıl-mışdır” frazası təəccüb deyil, qəzəbi ifadə edir; “o dilini çıxartmışdır” ifa-dəsi isə təəccübü ifadə edir. Şərqdə barmaq çırtılmaq, Qərbdə olduğu kimi bəyənmək və valeh olmaq demək deyil, inciklik, ümitsizlik və kədər deməkdir; “qulaqlarını və yanaqlarını qaşdı” ifadəsi razılıq, məmnunluq, xoşbəxtlik emosiyalarının mənasıdır.

Nitq- insanın emosional vəziyyətinin anlaşılması üçün ən vacib

vasitələrdən biridir. İnsanın ontogenetik inkişafı prosesində çağlıq dövrü də var, bu dövrdə o, nitqə malik olmur, yalnız bəzi səsləri çıxara bilir. Bu zaman belə bir sual meydana çıxır: “Çağının səsinə görə valideyn nə dərəcədə onun emosiyalarının məzmununu dərk etməyə qabiliyyətdir?” Göstərilmişdir ki, əvvəllər körpələrlə ünsiyyət təcrübəsi olub-olmamasından asılı olmayaraq, bütün həddi-bülüğa çatmış insanlara çağını səsinə görə anlamaq səriştəsi xasdır. Buna baxmayaraq, bioloji cəhətdən daha əhəmiyyətli siqnallar daha dəqiq qiymətləndirilir. Eyni zamanda bəzi siqnallar onların qeydə aldığı vəziyyətin əksi olan hal kimi qiymətləndirilir. *Tatyana Korneva* və *E.Bajin* müəyyən etmişdilər ki, emosiyaların səsə görə dərk edilməsinin dəqiqlik dərəcəsinin fərqli olması, əsasən, emosiyaların modallığı ilə əlaqəlidir. Belə qiymətləndirmə zamanı sınaqdan keçirilənlər ən az səhvi qəzəbin və dürüst əhvali-ruhiyyənin fərqləndirilməsi zamanı buraxmışlar. Onların bu iki halı dərk etməsi səviyyəsinin orta balı 99,3 və 97,0 olmuşdur. Digər emosiyalarda qiymətləndirilmişdir. Belə ki, aşağı əhvali-ruhiyyənin dərk edilmə səviyyəsi–75,8; həyəcan 81,4; apatiya (süslük) –80,7; yuxarı əhvali-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 sahələr üzrə ixtisaslaşmış həkimlərlə–can həkimi, göz həkimi, burun-qulaq-boğaz həkimi ilə müqayisədə həkim-psixiatrlar dərk edirdilər. Aydındır ki, psixiatrların da pasiyentlərinin üz ifadələrinə görə uğurlu nəticə çıxarda bilməsi, onun peşə yönümünün yüksək inkişafı ilə əlaqədardır. *İvetta Kolimba* iddia edirdi ki, intonasiya vasitələri emosional halların müxtəlif qruplarının fərqləndirilməsi üçün kifayətdir, buna baxmayaraq digər vasitələrlə (ünsiyyət şəraiti, mimikalar, əl-qol hərəkətləri) rabitədə olmadan, hər bir qrupun daxilində bu halların çalarlarının fərqləndirilməsi üçün kifayət etmir.

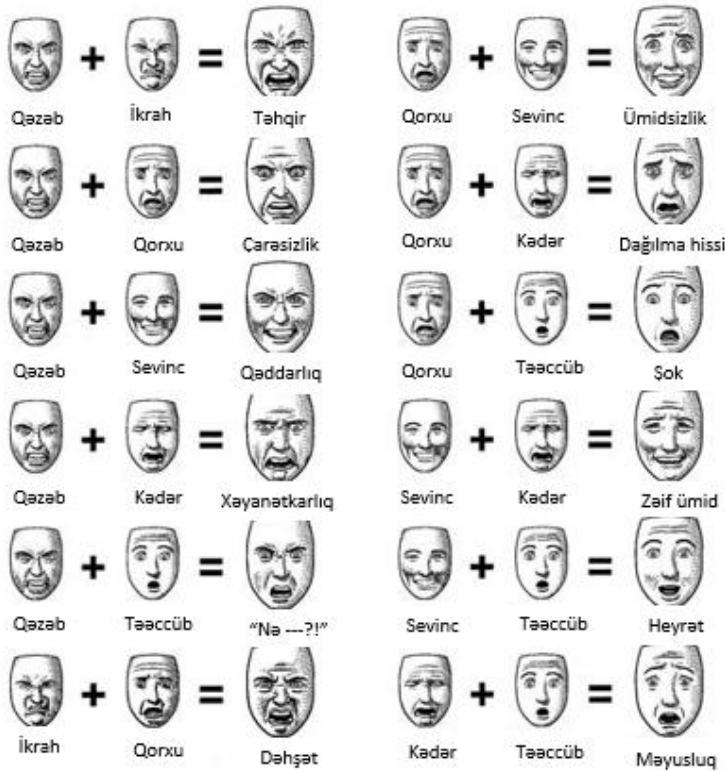
V.Manerovun nitqə görə emosiyaların fərqləndirilməsi sahəsində apardığı tədqiqatlar göstərdi ki, eşitmə zamanı emosional cəhətdən şərtlənmiş nitq dəyişikliklərinin qavranılması, insan tərəfindən istifadə olunan əsas əlamət nitq sistemini hərəkətə gətirən oyanma dərəcəsidir. Dənizçi tərəfindən ötürülən emosiyanın növünün təyin edilməsi, dinləyici

tərəfindən emosional oyanmanın dərəcəsinin təyin edilməsinə nisbətən daha az müvəffəqdir. Özündən sonra heyran, təəccüb və inamsızlıq gətirən təməl emosiyalar daha dəqiq anlaşılır. Diktorun emosional vəziyyəti, nitqi ötürmək qabiliyyəti, habelə auditoriyanın səriştəsi emosiyaların dəqiq qavranılmasına təsir göstərir. *A.Borisova* nitqin intonasiya çalarlarına görə, insanın emosional vəziyyətinin müvəffəqlik dərəcəsini öyrənirdi. Göründüyü kimi, dinləyici üçün bu hətta intonasiyaların nitqin məzmunu ilə möhkəmləndirilməsi halında belə olduqca çətin məsələdir. Müəllif tərəfindən emosional vəziyyətin qavranılmasının dəqiqliyinə təsir edən, təəssürlərin fərqləndirilməsində insanların fərdi səriştəsi və təqdim edilən emosiyaların modallığı kimi iki faktor müəyyən edilib. Ən yaxşı təyin edilən emosiya şadlıq emosiyasıdır; şadlıq emosiyasından sonra heyran emosiyası gəlir; sadalananlardan ən pisi –hər şeylə maraqlanmaq vəziyyətidir. Etinasızlıq, təəccüb, inciklik, kədər və həyəcan emosiyaları isə təyin edilmə dərəcəsinə görə orta mövqedədir. Müsbət emosional vəziyyətin (indifferent –laqeydlilik) mənfi emosional vəziyyətə nisbətən daha yaxşı tanınmaya meyilli olduğu müəyyən edilmişdir. Nitqə görə emosiyaların tanınması qabiliyyəti şəxsiyyətin xüsusiyyətlərindən xeyli asılıdır. *F.Korenova* və *V.Monerova* görə, senzitiv, həyəcanlı, kövrək, fərasətli, təmasda ehtiyatlı olanlar nitqə görə emosiyaları daha yaxşı tanıyırlar.

V.Labunskayanın tədqiqatları modallığına görə müxtəlif olan emosional vəziyyətlərin ekspressiv əlamətlərinin təsvirində fərdi seçimliliyin, habelə ekspressiv “verbal etalonların” tiplərinin öyrənilməsinə həsr olunmuşdur. Alınan nəticələr düşünməyə əsas verir ki, insanlar emosiyaların tanınması zamanı aralarında ən çox tətbiq edilən məhdud sayda ekspressiv vahidlərə yönümlüdürlər. Şadlıq emosiyasının ekspressiv ifadəsində “gülümsəmə”, “gözlərin işıldaması”, “ümumi canlanma”; təəccüb emosiyasının ekspressiv ifadəsində “qaşların dartılması”, “ağzın açılması”, “sual dolu baxışlar”; nifrət emosiyasının ekspressiv ifadəsində “tərs təbəssüm”, “soyuqqanlı baxış”, “ağzın sallanması”; qəzəb emosiyasının ekspressiv ifadəsində “qaşların çatılması”, “dodaqların büzülməsi”, “sifətin əyilməsi”; əzab emosiyasının ekspressiv ifadəsində “dodaqların sallanması”, “gözlərdəki kədər”, “hıçqırıq”; qorxunun ekspressiv ifadəsində “gözlərin böyüməsi”, “ağzın açılma qalması”, “sifətin donuqluğu”, “titrə-

mə” və s. mimik vəziyyətlər müşahidə olunur. Beləliklə, aparılmış ifadələrin təsvirinin (“verbal etalonlar”) məzmunu və strukturunun təhlili nəticəsində Labunskaya aşağıdakı nəticələrə gəldi:

- 1.Hər bir fərd ekspressiya əlamətlərini cəmləyərək, məhdudlaşdırılmış yığma diqqət yetirir;
- 2.Etalonlara ən çox 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 4.7.3. Müxtəlif emosiyaların mimikalara görə təsviri

Ünsiyyət üzrə partnyorun “ünsiyyətçilik” dərəcəsini xarakterizə edən əlamətlərin təsvirinin yaranması onu göstərir ki, vəziyyətin tanınması üçün başqa insanlara onun münasibəti nöqtəyi-nəzərindən davranışının qiymətləndirilməsi əhəmiyyətlidir. V.Labunskayanın məlumatlarına görə, üz ifadələrinə aid olan xüsusiyyətlərin sayı ortalama ifadə olunan davranış elementlərinin ümumi sayının yarısına bərabərdir. Təəccüb və əzab ifadələrinin təsvirləri əsas hissəni təşkil edir. 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 yerdə qalan elementləri əhəmiyyətli dərəcədə daha az qeydə alınır.

Beləliklə, verbal ifadə standartlarında əks olunan vəziyyətlərin ifadəsində əsas işi üz ifadəsi 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 bu heç də təəccüblü deyil. Pantomimik əlamətlərin olmaması qorxunu müəyyənləşdirməyi çətinləşdirir. Hərəkətedici fəallığı olan sevinc və qəzəb emosiyaları stenik affektlərə aiddir və bu xarakterik təsvirlərdə öz əksini tapmışdır.

Sevinc və qəzəbin üz ifadələri həzz və narazılığın ekstremal dərəcəsinə həddindən artıq uyğundur və digər ifadə formalarına bənzəmir. Başqa insanın emosiyaları xeyli sayda amillərlə, xüsusilə qiymətləndirilmənin, həmçinin tanımanın fərdi xüsusiyyətləri ilə təyin edilir. Belə ki, inkişaf etmiş qeyri-verbal intellektə malik, 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 təfəkkürə malik olanlar mənfi emosional halları daha yaxşı tanıyırlar. Mənfi emosiyaya meyilli olan şəxslərin emosiyalarını müəyyən etmək çətinidir, çünki onlar öz emosiyalarının ifadəsini asanlıqla gizlədə bilirlər. Belə bir nəticəyə gəlinir ki, nə qədər insan öz emosional ifadəsinə nəzarət etməyə meyilli olarsa, başqalarının onun emosiyalarını anlaması bir o qədər çətin olar. İnsan nə qədər müsbət emosiyalar keçirməyə meyillidirsə, nə qədər az öz emosiyalarına nəzarət edə bilirsə, kənar şəxslər tərəfindən bir o qədər asan anlaşılır.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Hansı alimlər emosiyaların identifikasiyası şərtlərini müəyyən etmişlər?
2. Müxtəlif emosiyaların ifadə pozalarını təhlil edin.
3. Müxtəlif xalqlarda eyni ifadə vasitələri ilə müxtəlif emosiyaların ifadə edilməsini qiymətləndirin.
4. İnsanın emosional vəziyyətinin anlaşılması üçün ən vacib vasitə hansıdır?
5. V.Labunskaya modallığına görə müxtəlif olan emosional vəziyyətlərin ekspressiv əlamətlərinin təsvirində hansı nəticələr əldə etmişdir?
6. Müxtəlif emosiyaların mimikalara görə təsvirini təhlil edin.

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Братусь Б.С. Психология. М., 1994
2. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
3. Изард К. Психология эмоция. СПб.: 2000
4. Пол Экман. Психология эмоция. Питер, 2015
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1946 (переиздание-СПб.: Питер, 1999).
6. Ekman P., Friesen W. V., Ells-worth P.C. Emotion in the human fase. New York, Pergamon Press, 1972.
7. Ekman P. Expression and the nature of emotion. Approaches to emotion. Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1984,319-343

V FƏSİL

EMOSİYALARIN TƏDQİQİ METODLARI

5.1. Fizioloji göstəricilər və emosiyaların diaqnostikası

Emosiyaların yaranması fizioloji parametrlərin dəyişməsi ilə bağlı olduğundan təbii ki, tədqiqatçılar bu və ya digər emosional halın mövcud olmasını diaqnostik baxımdan tədqiq edən “obyektiv” göstəricilərə əsaslanır.

Vegetativ göstəricilər arasında ürəyin yığılma tezliyi, arterial təyziq, dəri qalvanik reaksiyası istifadə olunur. *Lüdmila Yermolayeva-Tomina* qeyd edir ki, emosiyalar zamanı dəri qalvanik reaksiyası zaman baxımından bələdləşmə reaksiyasından daha uzunmüddətli olur. Düzdür, bəzi şəxslərdə emosional reaksiyaların qalan digər əlamətləri zamanı (üzün qızarması, ürək döyüntülərinin artması, gözün yaşarması və s.) qalvanik reaksiya qeyd olunmaya da bilər.

O.Ovçinnikova və *N.Nayenko* emosional gərginliyi ölçmək üçün əl barmaqlarının dərisinin hərarətindən istifadə etmişlər. Onların nəqtəyinəzərinə, barmaqların hərarəti emosional gərginliyi operasional (əməliyyat) gərginlikdən fərqləndirməyə imkan verir. Emosional gərginlikdə temperatur aşağı düşür, operasional gərginlikdə isə yüksəlir. Bunun nə dərəcədə doğru olduğunu söyləmək çətindir. Belə ki, belə bir dinamika emosiyaların işarəsindən asılıdır: qorxu və depressiyada temperaturun aşağı düşməsi, müsbət emosiyalarda isə qalxması ilə müşayiət olunur.

Yuri Zabrodin və başqaları tərəfindən müvəqqəti intervalların qiymətlərinin köməyi ilə situativ və şəxsi həyəcanlılığın qiymətləndirilməsi metodu işlənilib 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 kənaraçıxma (siqma-6) nisbi orta səhv qiymətin verilmiş intervallar blokunda səpələnməsidir. Səpələnmiş 6 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. 6-nın artması ilə müşayiət olunan səhvin azalması situasiyaya aid həyəcanlanmanın azalmasından, 6-nın və səhvin eyni zamanda artması isə onun çoxalmasından bəhs edir.

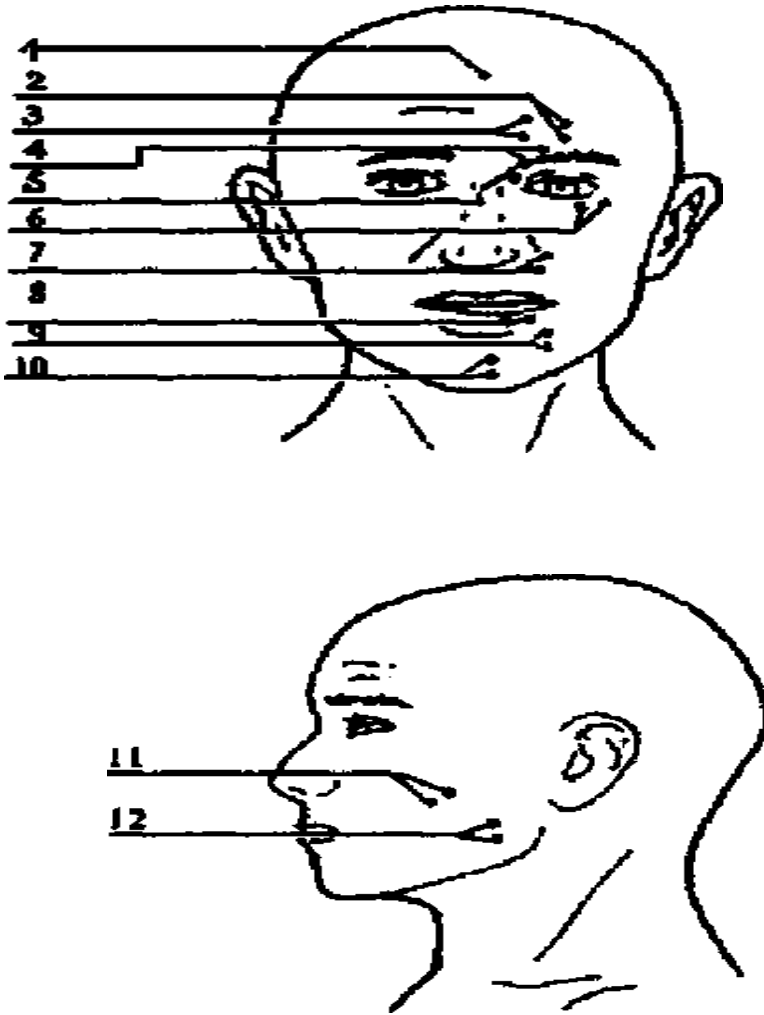
Sifətin ifadəsinə görə, emosiyaların diaqnostikasının elektromiografik metodları işlənmişdir (üz ekspressiyasının ölçülməsi).

Pol Ekman və Uolles Frizen tərəfindən FACS (Facial Action Coding System) “üz əzələlərinin aktivliyinin kodlaşdırılması sistemi” adlanan metod işlənib hazırlanıb. Metod on il ərzində üz əzələlərinin anatomiya-sının öyrənilməsinə əsaslanıb. Üz əzələlərinin aktivliyinin kodlaşdırılması sistemində 41 hərəki vahid ayrılmışdır ki, bunlardan 21-i 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 üç funksiyanı yerinə yetirir. Biri üst dodağın mərkəzi hissəsini, digəri 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).

Birinci əzələ aktivləşəndə “xoşbəxtlik”, ikinci 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. Qəzəb və sevinc zamanı çeynəmə əzələsi aktivləşir, kədər və qorxuya isə reaksiya vermir.



Şəkil.5.1.1. Əsas mimik (üz) əzələlərin aktivliyinin yazılması üçün elektrod-
ların 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, qışqatıcı 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 əzələsi; 10 - *M. Mentalis* – alt çənə sümüyü; 11 - *M. Zygomaticus Major* – almacıq sümüyü; 12 - *M. Masseter* – üst çənə sümüyü.

Məlumdur ki, emosional proseslər öz ifadəsini həm xaricdə-şəxsin davranışında, həm də onun şüurunda, daxildə, orqanizmində tapır. Burada əsas diqqət emosiyaaların davranışda təzahürünə, daha dəqiq desək, emosional proseslərin fizioloji təyinedicilərinə və onların öyrənilməsi yollarına yönəlir. Emosional ekspressiya verbal və ya qeyri-verbal davranışda təzahür edir. Verbal davranışda bu, şifahi (və yaxud linqvisitik) 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 indikatora-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 nəzəriyyəsi 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 olduğuna əmin idi. Həmin vaxtda, XIX əsrin sonlarında *Tarxanov* və *Fere* uğurla dərinin elektrokeçiriciliyi üzrə eksperiment apardılar və nəticədə yeni, bu günümüz üçün aktual olan emosional təzahürün indikatorunu iki əsas formada: ovucun elektrik potensialının dəyişməsinin qeydiyyatı –*Tarxanov* effekti və dərinin müqavimətinin dəyişməsinə qeyd edən – *Fere* effekti müəyyən etdilər. *Vundt* və *Leman* emosional vəziyyəti tənəffüsün tezliyi və dərinliyi qeydləri əsasında öyrənmiş, amma 1920-ci ildə *Luriya* şifahi assosiativ reaksiya metodu əsasında əlaqəli motor reaksiya metodunu yaratmışlar.

Alimlər təkcə təcrübələri verməklə kifayətlənmir, həm də emosional təzahürün fizioloji indikatorunun qeydə alınması üçün lazım olan aparatın yaradılmasında yaxından iştirak edirlər –*Simmerman* tərəfindən *Leypsiqdə* eksperimental psixologiyada ilk laboratoriya, sonra isə institutun yaranması və psixoloji aparatların hazırlanması üçün xüsusi müəssisə yaradıldı. *Vundt* idrak proseslərini öyrənmək üçün enən ekranlı taxistoskopun, tənəffüs və nəbzın dinamikasını yazmaq üçün kimoqrafın (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 sfiqmoqrafı, *Marey* isə döş qəfəsinin titrəyişini qeydə alan pnemoqrafı kəşf etdilər.

Belə qeydiyyat nəticəsində, nəbz və tənəffüs əyrisi sonralar *Vundtun* üçölçülü emosiya modeli kimi şərh olundu.

Bine və *Kurte* ürək döyüntülərinin tənəffüsün tezləşməsi və dərinləşməsi ilə xarakterizə olunan qəfil sürətlənməsini “*Yanğın*” qışqırtısı altında və yaxud ilana toxunarkən yaranan qorxu hissi zamanı müşahidə etmişdilər. Lakin eynilə bunun kimi güclü emosiyalar zamanı yaranan dəyişikliklər onları inandırır ki, emosiyaların fizioloji göstəricilərinin emosional vəziyyətinin intensivliyi onun keyfiyyətindən daha əhəmiyyətliyədir. 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 damarların genişlənməsi, ürək döyüntüləri və tənəffüsün sürətlənməsi, qan təzyiqinin enməsi; damarların daralması, ürək döyüntülərinin və tənəffüsün sürətlənməsi, qan təzyiqinin artması kimi iki növünü, kədər isə damarların daralması, ürək döyüntülərinin və tənəffüsün ləngiməsi və qan təzyiqinin enməsi; eynilə əvvəlki kimi, amma qan təzyiqinin yüksəlməsi; “aktiv kədər”-damarların daralması, ürək döyüntülərinin yüksəlməsi, qan təzyiqinin enməsi kimi üç növünü fərqləndirir.

Sonralar nəinki qeydiyyat texnologiyası (mexaniki və hidravlik aparatlar optik və elektrik cihazları ilə əvəz olunur) məlum təkmilləşmənin daha düzgün metodu (ayrı-ayrı indikatorlara, rəqs amplitudları və tezliklərinə, eləcə də birlikdə görülən işlərin əsasında fizioloji aktiv kəmiyyət analizlərinin əmələ gəldiyi kimi), həm də dərinin, barmağın, bəzunun hərarəti, harmonal neyrokimyəvi göstəriciləri-katexolaminləri hər şeydən əvvəl adrenalin, noradrenalin beyinin bioritmləri və s. kimi yeni təzahür təyinediciləri yarandı.

Artıq 1929-cu ildə *Berger* beyin biocərəyanını (elektrik ritmik rəqslər) təsvir etməsinə baxmayaraq 1949-cu ildə *Mequn* və *Morrutsin* retukulyar formasiyasının qıcıqlanma sisteminə aid olmadıqlarını kəşf etməklə emosional vəziyyətləri elektroensefaloqraf (EEQ) araşdırmalarının sürətli inkişafına gətirib çıxarda bildilər. 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 ki, bu da beyin aktivliyinin orta dalğalarını göstərir. Bu metod tanış və ya tanış olmayan stimula cavab olaraq yaranan beyin aktivliyi proseslərinin sahəsini və intensivliyini qiymətləndirmək imkanı verir. Beləliklə, əgər müşahidə iştirakçısının intellektual səviyyəsi yüksəkdirsə, tanış stimula cavab olan aktivlik zonası, tanış olmayandan genişdir.

Xüsusilə, müxtəlif psixi prosesləri müəyyən edən *Donald Lindsli* α -(alfa) ritmli depressiyanın sensor qıcıqlanması, diqqət, təəccüb və qorxu kimi emosional reaksiyalar EEQ-də bənzərlik olduğunu qeyd edir. Lindsli həm də beyin kötüyünün retikulyar formasiya neyronlarını oyanma və ləngimə proseslərində xarici (iradi) və daxili (qeyri-iradi) stimulla aktivliyi, eyni zamanda beyin qabığı strukturu və böyük yarımkürələr qabığının EEQ-də amplitud, tezlik və sinxronluluğunun (iki və ya daha çox hadisənin vaxta görə uyğunlaşdırılması) təzahürünü müəyyən etdi. Qıcıqlanma zamanı EEQ-də amplitudun enməsi zamanı tezliyin yüksəlməsi, qeyri-sinxronluluq qıcıqlanmanın azalması zamanı isə sinxronluluğun, tezliyin və amplitudun aşağı düşməsi baş verir.

Keçmiş sovet psixologiya elmində göstərilir ki, xüsusilə sevinc emosiyasına üstünlük verən şəxslər özlərinə hesabat verməklə (üç təməl emosiyası-sevinc, qorxu və qəzəb), qəzəbi üstün tutan şəxslərdən fərqli olaraq α - ritminin daha çox təzahür tendensiyasına və ləng EEQ-yə malik olurlar.

Hesablama texnikasının, kosmos elminin, təbabətin və psixologiyanın inkişafı fasiləsiz rejimdə istənilən məsafədən, aktivliyi məhdudlaşdırmadan insanların emosional vəziyyəti haqqında məlumat ötürən yeni ötürücülərin yaranmasına səbəb oldu və bundan da kosmonavtların, təyyarəçilərin və böyük sistem operatorlarının vəziyyətinin yoxlanılmasında geniş istifadə olunur. Əsasən də, kompüterlərin kütləvi istifadə olunması zamanı kəskin sıçrayış baş verdi ki, bu da çox yer tutan laborator avadanlıqdan qurtarıb, adi bir yerə bənzəyən psixoloji laboratoriya şəraitinə 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 xarakterizə edilir. Bunun əsasında da stres və həyəcanlılıq kimi ümumi vəziyyətlərin diaqnostikasından bəhs edilir. Hələ Langenin vaxtında burada əsas yeri 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 yaradan 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 Magnetic Resonance Imaging), hansı ki, bəzən NMR (a Nuclear Magnetic Resonance) adlandırılır.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Müvəqqəti intervalların qiymətlərinin köməyi ilə situativ və şəxsi həyəcanlılığın qiymətləndirilməsi metodunda hansı göstəricilər hesablanır?
2. Üz əzələlərinin anatomiyasının öyrənilməsilə bağlı hansı metod işlənib hazırlanmışdır?
3. Əsas mimik (üz) əzələlərin aktivliyinin yazılması üçün elektrodların yerləşməsinin izahını verin.

4. Emosional ekspressiya insanın hansı davranışlarında təzahür edir?
5. Müasir klinik psixofiziologiyada daha çox beyin aktivliyinin qeyd edilməsi prosesinin texniki cəhətdən öyrənilməsində hansı müasir metodlardan istifadə olunur?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Ланге Г.К. Душевные движения. Психофизиологический этюд. СПб., 1996.
2. Лебединский М.С. Мясищев В.Н. Введение в медицинскую психологию. Л., 1966.
3. Панфилова Ю. Страх, гнев, печаль и радость. ЛитРес 2016, 140с
4. Симонов П.В. Теория отрожения и психофизиология эмоций. М., 1970
5. Ekman P., Friesen W. V., Ells-worth P.C. Emotion in the human fase. New York, Pergamon Press, 1972.
6. Ekman P. Expression and the nature of emotion. Approaches to emotion. Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1984, 319-343
7. Frijda N.H. The Emotions. London, Cambridge University Press, 1986
8. Izard C. E. The fase of emotion. New Yor, Appleton-Centure-Crofts, 1971
9. Witwicki Wl. Psychologia. T.l. Krakow, 1986.

5.2. Nitqin təhlilinin köməyi ilə emosiyaların diaqnostikası

İnsanın emosional vəziyyəti haqqında məlumat nitq vasitəsilə qəbul olunur. Bununla əlaqədar emosional vəziyyətin obyektiv metodlarının işlənilməsi üçün nitqin müxtəlif parametrlərinə görə diaqnostikası böyük praktik məna kəsb edir. Bu kimi metodlar V.Qalunovun laboratoriyasında V.Manerovun iştirakı ilə hazırlanmışdır. Aşağıda göstərilən xarakteristikalar fərqləndirilir: hər period üzrə nitqin əsas tonunun tezliyi, əsas tonun tezliyinin intervalının dəyişməsi, əsas ton kəsiyinin əyrisi. Bu göstəricilər danışanın emosional oyanıqlıq səviyyəsini müəyyən etməyə imkan verir.

Lakin alimlər tərəfindən indiyədək “Fizioloji göstəricilərə görə emosiyaların keyfiyyətini (modallığını) təyin etmək olarmı?” sualı müzakirə olunur. Lazarus, Leeper, Olşannikova kimi bir çoxları hesab edir ki, emosional yaşantıların keyfiyyəti heç də həmişə fizioloji göstəricilərin intensivliyi və reaktivliyi ilə təyin olunmur.

Məsələn, P.Simonov yazır: "... müsbət və mənfi emosiyaların fizioloji mexanizmləri haqqında bizim real biliklərimiz çox məhduddur. Onların elektrofizioloji və vegetativ görüntülərini öyrənərkən biz, bir qayda olaraq, zəif və nisbi müxtəlifliklərdən daha çox oxşar xüsusiyyətləri aşkar edirik" (83, s.6).

Bir sıra elmi işlərdə müxtəlif insanların eyni emosional vəziyyətə sırf fərdi reaksiyaları araşdırılmışdır. *A.Olşannikovaya* görə, müxtəlif insanlarda eyni emosional hallar (məsələn, qorxu) ilkin vegetativ reaksiyadan üstün və yaxud əksik, çoxaldılmış və ya azaldılmış şəkildə müşayiət oluna bilər. *E.Qelqorn* və *C.Lufborrou* göstərir ki, elektrik cərəyanının zərbəsini gözləyərkən nəbzin tezliyi və ya zəifliyi müşahidə oluna bilər. Müəlliflər bomba daldalanacaqlarında gizlənən insanların bəzilərinin bomba partlayarkən həyəcandan ağardığını, digərlərinin qızardığını müşahidə edib. Bu, birincilərdə vegetativ sinir sisteminin simpatik, ikincilərdə parasimpatik şöbəsinin üstünlük təşkil etdiyini göstərir. Qorxunu öyrənərkən oxşar göstəriciləri *N.Skryabin* də əldə etmişdir. Qorxaq insanlarda ürəyin yığılma tezliyi həm artır, həm də azala bilər. *N.Trunova* da müşahidə etmişdir ki, ürəyin yığılma tezliyi mənfi emosiyalar yaşanarkən 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 artır.

Məlumdur ki, adrenalin dəyişkənliyi, dəri həssaslığı, tənəffüs tezliyi və s., ən yaxşı halda, müxtəlif emosional yaşantıların intensivliyini təmin edə bilər. Amma bu da həmişə mümkün olmur. Bu tədqiqatçının hansı fizioloji göstəricini seçməsiindən asılıdır. *L.Abolin* müxtəlif emosiyaların fizioloji göstəricisi kimi Na (natrium) və K (kalium) ionlarının balanslarından istifadə etmişdir. İntensivliyindən asılı olmayaraq, bu göstərici imtahanqabağı yaşanan bütün emosiyalarda (qorxu, qəzəb, sevinc) azalırdı.

Beləliklə, vegetativ göstəricilərin istifadə olunmasının diaqnostik çətinliyi ondan ibarətdir ki, eyni emosiya zamanı vegetatika (ürək döyüntülərinin tezləşməsi) müxtəlif tərəflərə 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 o qədər də asan olmasa da, lakin mümkündür. Bunun üçün insanın sakit halda və müxtəlif emosional hallarda fiziki iş icra edərkən yaranan vegetativ dəyişikliklərini müqayisə etmək lazımdır.

Polyak psixoloqu *V.Navrotska* qeyd edir ki, start zamanı təcrübəsiz idmançılara nisbətən təcrübəli idmançılarda ürəyin yığılma tezliyi daha azdır. Lakin məşqçinin startqabağı dəyişiklikləri, hərəkətverici tempin variativliyi və diqqətin mərkəzləşməsi təcrübəli idmançılarda daha çox ifadə olunur. Emosional oyanmanın göstəricilərinin belə müxtəlifliyi onların seçimində diferensiallaşmış yanaşmanın vacibliyini təsdiq edir.

O.Trofimov və həmkarları tərəfindən əldə olunan məlumatlar belə bir qənaətə gətirir ki, sinir sisteminin tipoloji xüsusiyyətlərindən asılı olaraq, gimnastların yarışöncəsi emosional oyanması zamanı fizioloji göstəricinin istiqamətliliyi müxtəlif ola bilər. Güclü sinir sisteminə malik olan şəxslər öz emosiyalarını vegetatika (ürək döyüntülərinin tezləşməsi ilə), zəif sinir sisteminə malik şəxslər isə psixomotorika vasitəsi ilə ifadə edirlər. Ola bilsin ki, güclü sinir sisteminə 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.Lazarus*un tədqiqatlarını təsdiq edir. O, qeyd edir ki, nəbzın və arterial təzyiqin dəyişkənliyi eyni stres situasiyasında olan müxtəlif tədqiq olunanlarda fərqli xarakter daşıyır.

1960-cı illərdə stres reaksiyasını yalnız üzvi dəyişikliklərə aid edən *Riçard Lazarus* heyvan və insanlarda eyniyyət təşkil edən hipofiz və heptotalamus səviyyəsində bir sıra stres üzrə tədqiqatlar 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, öz eksperimentlərində empirik olaraq 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 reaksiyalar doğura bilər. Daha doğrusu, stressi yarada və ya yaratmaya bilər. Lazarusun da qeyd etdiyi kimi, stimulun zərərliliyi yalnız təsəvvür edilən ola bilər. Özünütəhqinlə (məsələn, təsəvvür edək ki, əl buzlu suya salınıb), oxşar olaraq fiziki stimulun təsiri ilə effektlərə nail olmaq və bunu stresin ümumi modeli ilə tanış olaraq yaxşı anlamaq olar.

Modeldən göründüyü kimi, qiymətləndirmə və interpretasiya prosesləri xarici stimulun orqanizmə təsirini vasitələndirir. Bu da onu bildirir ki, stimula fərd tərəfindən tamamilə transformasiya olunmuş (təxminməzlığa qədər) şəkildə təsəvvür edilə bilər. Bu modeldə potensial zərərli stimulyasiyadan müdafiə və ya onu aradanqaldırma 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.

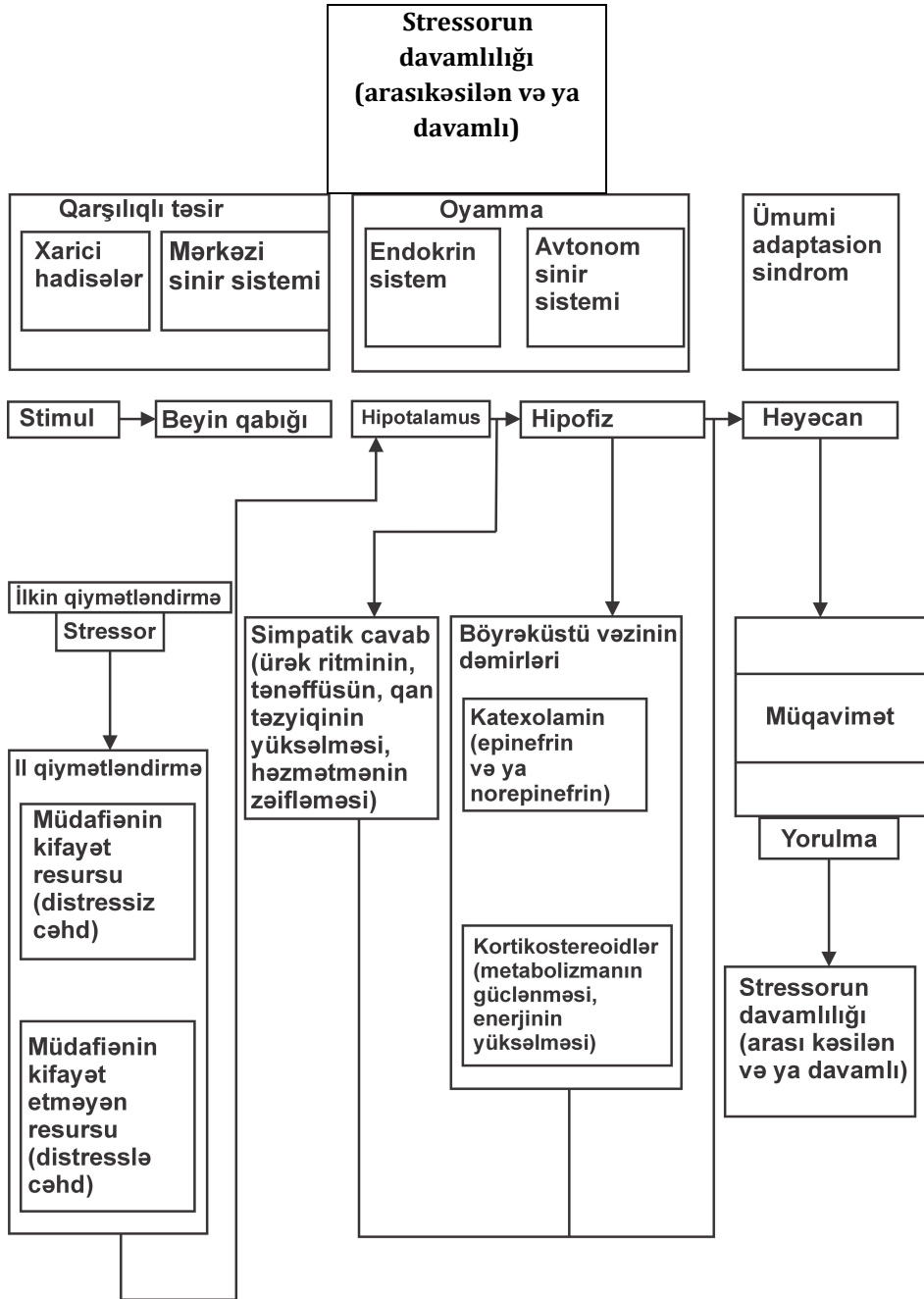
Kaliforniyanın Berkli Universitetində *Süzen Folkman* və *Riçard Lazarus* 68 punktdan ibarət stressin aradan qaldırılma yollarının siyahısını-stressogen situasiyanın aradan qaldırılmasının iki əsas strategiyasını ayıran WC-ni (Ways of Coping checklist) işləmişlər :

1.Problemə yönəlmiş (istiqamətlənmiş) aradan qaldırma (qarşıdurma, sosial dəstək axtarışı, problemlərin planlı həlli);

2.Emosionalığa yönəlmiş (istiqamətlənmiş) aradanqaldırma (özünənəzarət, məsafələşdirmə, pozitiv qiymətləndirilmə, məsuliyyətin qəbul edilməsi, qaçış). Bunlardan birincisi işlə, ikincisi isə sağlamlıqla bağlı problemlərin həllində istifadə olunur.

Birinci strategiyayı bəzi hallarda 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 aradanqaldırma stili ayrıldı:



Şəkil 5.2.1. Stresin ümumi Folkman və Lazarus modeli

1. yayınma;
2. situasiyanın yenidən müəyyənləşməsi;
3. birbaşa hərəkət;
4. katarsis;
5. qəbul;
6. sosial dəstək axtarışı;
7. relaksasiya;
8. din.

Onların fikri ilə razılaşan *Qerşon Breslav* qeyd edir ki, qadınlara nisbətən kişilər birbaşa hərəkətlərdən daha çox istifadə etməyi üstün tuturlar, yayınma, katarsis və sosial dəstək axtarışını isə daha az dəstəkləyirlər. İnsanların stressogen situasiyanı necə qiymətləndirməsi və müəyyənləşdirməsi bu problemi hansı yolla həll etməyin mümkünlüyü ilə bağlıdır. Bir qayda olaraq, insanların əksəriyyətində aradanqaldırma stili daimi xarakter daşımır, stil seçimi isə problemin xarakterindən asılı olaraq yaradılır.

Qısamüddətli (avtomobil tıxacı şəklində gözlənilmiş frustrasiya kimi) və uzunmüddətli (yaxın insanın ölümü, xoşagəlməz iqlim şəraiti və s.) stressorların mümkün müvəffəqiyyətlə aradan qaldırılması strategiyası və adekvat stili zamanı stresin mövcud enməsi təsəvvür edilir. Öz növbəsində, məlumdur ki, artrit kimi xəstəliklə qarşılaşan insanlar meydana çıxacaq istənilən problemə əvvəldən hazırlıqlı olmaq üçün bu xəstəlik haqqında fəal məlumat toplayaraq problemə yönəlmiş aradan qaldırmanın hesabına stresin xeyli enməsinə nail olmuşlar. Eyni zamanda ailədə həyat yoldaşları arasında xoşagəlməz münasibətlərdən yaranan ev stressi onların fikir ayrılıqlarını inkar etməsi ilə heç də azalmayacaq.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Hansı göstəricilər danışanın emosional oyanıqlıq səviyyəsini müəyyən etməyə imkan verir?
2. Fizioloji göstəricilərə görə emosiyaların keyfiyyətini (modallığını) təyin etmək olarmı?
3. Stresin ümumi Folkman və Lazarus modelinin izahını verin.

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
2. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. М.:1984 288с
3. Вундт В. Основания физиологической психологии. М., 1980
4. Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем. Академия Экспертов, ИПО, 2018, 240с
5. Ланге Г.К. Душевные движения. Психофизиологический этюд. СПб., 1996.
6. Симонов П.В. Теория отражения и психофизиология эмоций. М., 1970
7. Ekman P., Friesen W. V., Ells-worth P.C. Emotion in the human fase. New York, Pergamon Press, 1972.

5.3. Emosional halların subyektiv meyarları

Bir çox tədqiqatçılar üçün həyəcan və duyğuların psixofizioloji vəziyyətinin kompleks xarakteristikalara aid edilib-edilməməsi sualı hələ də həll olunmayıb. Yorğunluq hissini misalında insanda müəyyən vəziyyətin inkişafı zamanı həyəcan və duyğuların gerçəkliyi haqqında ziddiyyətli fikirləri nəzərdən keçirərkən görürük ki, bəzi alimlər (Kabanov, Borg) çalışqanlıq və yorğunluq göstəriciləri arasında fikir ayrılığına diqqət yetirirlər. *Kabanov və Borg* iddia edir ki, yorğunluğa gücdən düşmənin obyektiv təzahürü kimi baxmaq olmaz. *Qilbux, Şabunin, Mertens de Wilmars* və onlar kimi düşünən digərləri qeyd edirlər ki, yorğunluq hissi işin ağırlığını dəqiqliklə əks etdirir və yorğunluqla nəbzın tezliyi, tənəffüsün tezliyi və dərinliyi, əzələlərin bioelektrik aktivliyi kimi obyektiv göstəricilər arasında yüksək uyğunluq müşahidə olunur.

Subyektiv duyğu və yaşantıların həqiqətə uyarlılığı *Visotskaya, İlyin, Mizan, Fetiskin* kimi tədqiqatçıların bir sıra tədqiqatlarında yoxlanılmışdır. Onların fikrincə subyektiv duyğulara və yaşantılara etibar etmək olar. Belə ki, tədqiqatlar nəticəsində bir çox hallarda müxtəlif subyektiv yaşantıların psixoloji və fizioloji dəyişikliklərlə uyğunluğu aşkar olunmuşdur. Bu materiallar A.Uxtomskinin məlumatlarının doğruluğunu sübut edir: "Subyektiv göstəricilər onları başa düşə bilən və anlayanlar üçün obyektiv hesab olunur. Fizioloq hamıdan yaxşı bilir ki, hər hansı bir subyektiv yaşantının arxasında orqanizimdə baş verən fiziki-kimyəvi hadisə durur" (75, s.87).

N.Levitovun qeyd etdiyi kimi, vəziyyəti yaşantı ilə eyniləşdirmək

olmaz, lakin onları vəziyyətlərin xarakteristikasından tamamilə çıxarmaq da doğru deyil. Məhz yaşantıların modallığı insanda yaranan vəziyyəti (apatiya-süslük, qorxu, ikrah, qətiyyətsizlik) düzgün ehtimal etməyə imkan verir. Duyğu və yaşantıların rolunu şişirtmək də məsləhət görülmür.

Birinci ona görə ki, yaxşı diaqnostik əlamətlərin olması üçün insanlara duyğu və yaşantıların təhlilində bir az təcrübə lazımdır. İkincisi, bəzən duyğu və yaşantı adlanan iki halın birləşməsi mümkündür ki, bu zaman bir yaşantı digəri ilə maskalana bilər. Məsələn, əgər gücdəndüşmə halı başqa bir halla üst-üstə düşürsə (canlanma və s.), bir hiss maskalana və başqa hissin üzə çıxma anını gecikdirə bilər. Üçüncüsü, insan öz vəziyyətinin modallığını düzgün qiymətləndirərkən öz emosional oyanma dərəcəsini tam dəqiq mühakimə etmir.

İ.Yeliseyeva, Y.İlyin və N.Kaçanovanın tədqiqatlarında emosional oyanmanın subyektiv və obyektiv göstəricilərinin münasibətləri araşdırılıb. Aydın olub ki, imtahan zamanı tələbələrdə emosional oyanmanın qiyməti ilə bu oyanmanın obyektiv göstəricilərinin səviyyəsi cəmi 39% halda üst-üstə düşür. 22% halda qiymətlər sinir proseslərinin balansının göstəriciləri ilə müqayisədə yüksəlmiş, 39% halda isə azalmışdır. İmtahanqabağı emosional oyanmanın qiymətləri ilə ürəyin yığılma tezliyi üst-üstə düşürdü. İmtahandan sonra isə belə uyğunluq artıq mövcud olmurdu. Emosional oyanmanın yuxarı qiyməti, gözlənilmədiyi kimi, özünəinamsızlarda və daha çox həyəcan keçirənlərdə olur. Lakin inananlarda ürəyin yığılma tezliyi və oyanmaya meyilli balansın dəyişikliyi kimi obyektiv göstəricilər yüksək idi. Qızlarda oğlanlara nisbətən oyanmanın səviyyəsi daha yüksək olur. Bunu onların uğura inamının az olması, situativ və şəxsi həyəcanlılığın yüksək olması ilə izah etmək olar. Eyni zamanda qızlar və oğlanlarda ürəyin yığılma tezliyinin fərqi aşkar olunmamışdır.

Digər bir tədqiqatda (*İlyin, Kolyuxov*) göstərilmişdir ki, əhvali-ruhiyyənin qiyməti (*SAN metodikası*) insanın neyrodinamik və temperament xüsusiyyətlərindən asılıdır. "Xarici" oyanmanın balansının üstünlük təşkil etdiyi şəxslərdə o yüksək olur, tormozlanma olanlarda isə az təzahür edir. Əhvali-ruhiyyənin qiymətləndirilməsi situativ həyəcanlıqla mənfi əlaqəni, şəxsi həyəcanlıqla etibarlılıq səviyyəsinə çatmayan zəif mənfi əlaqəni aşkar edib. Nə davranış, nə də ayrı-ayrılıqda götürülmüş

müxtəlif psixoloji və fizioloji göstəricilər bir halı digərindən fərqləndirə bilmir. Məsələn, müxtəlif emosional hallarda nəbzın tezləşməsi və ya reaksiyanın vaxtının qısaldılması müşahidə oluna bilər.

Emosional hallara kompleks diaqnostik sistemli yanaşma. “Emosional vəziyyəti necə qiymətləndirmək lazımdır?” sualını, adətən belə cavablandırırlar: “Funksional halın tədqiqi kifayət qədər geniş metodlar toplusunun köməyi ilə aparılır ki, sonra alınan nəticələri ümumi inteqral qiymətə birləşdirmək mümkün olsun”.

Bu yanaşmanın doğru olmasına baxmayaraq, vəziyyətin diaqnostikası üçün real yollar göstərilir. Məsələn, *V.Marişukun* qeyd etdiyi dörd qrup göstəricinin köməyi ilə vəziyyəti qiymətləndirmək olar. Bu məqamda dərhal iki sual meydana çıxır:

1.Vəziyyətlərin diaqnostikası zamanı bu göstəricilərsiz keçinmək olmazmı?

2.Buradan inteqral qiyməti necə çıxarmaq olar?

Təəssüf ki, müəlliflər bu sualları cavablandıra bilmirlər. Seçilən göstəricilərdən əksəriyyəti yaranan yaşantını, emosiyanı orqanizmin homeostazını pozan əks fəaliyyət kimi əks etdirə bilər. Beləliklə emosiyalarda aşkar edilən ona xas olmayan dəyişikliklər mövcud emosiyanın qeyri-adekvat emosiyasına gətirib çıxarar.

Qeyd edilənlərdən belə nəticə alınır ki, göstəricilərin seçimi məqsədyönlü olmalı, onlar bütün funksional sistemin vacib bloklarının (sub-sistem) reaksiyasını əks etdirməlidir. Burada P.Anoxinin funksional sistemin strukturu haqqında təsəvvürlərinə əsaslanmaq olar. O qeyd edirdi ki, sistem-subsystemlərin, sadəcə, təsadüfi qarşılıqlı fəaliyyəti deyil, onların qarşılıqlı təsiridir və sistemin fəaliyyəti üçün nəticələr meyarın təsiri altında formalaşır. Bununla əlaqədar olaraq təxmin etmək olar ki, blokların konkret tərkibi (psixi, vegetativ, psixomotor) müxtəlif vəziyyətlərdə fərqli ola bilər. Onların konkret funksiyası da emosiogen stimula reaksiya verən sistemin formalaşmasındakı kimi olur. Reaksiya verməyən xüsusiyyət isə emosional diaqnostika təyin edilməmişdən öncə onun struktur modelinin müəyyən mənada bilinməsi ilə şərtlənir. Təsbit edilmiş dəyişikliyin nədən yaranıb və nəyə istiqamətlənməsi nəzərə alınır (reaksiya verməyə, stimula, yoxsa reaksiya verməyə əks təsirə).

İkinci hal diaqnostika üçün vacib olan göstəricilərin toplusuna

aiddir. Bəzi tədqiqatçılar hər hansı bir vəziyyətin diaqnostikası zamanı mümkün qədər çox göstərici istifadə etməyə çalışır, bununla məlumatların tamlığına zəmin yaradırlar. Lakin təcrübəyə görə, verilən reaksiyanın tam funksional sisteminin bütün vacib bloklarını əks etdirmək üçün dörd-beş göstərici də kifayət edir. Misal üçün, monotonluq halının inkişafı zamanı sinir sisteminin parasimpatik təsirinin güclənməsi və aktivasiyanın səviyyəsinin enməsi üç göstəriciyə – ürəyin yığılma tezliyi, arterial təzyiqə və əzələ tonusuna görə ayırd edilir. Bu göstəricilərdən hər hansı biri diaqnostik sindroma aid edildiyindən parasimpatik təsirin gücləndiyini göstərəcəkdir. Demək olar ki, bu göstəricilərin ən həssası ürəyin yığılma tezliyidir.

Eynilə psixomotor sferada oyanmanın yüksəlməsi sadə görmə-motor reaksiyası zamanı hərəkətlərin tempindən və əzələnin gücündən asılı olduğu aşkar olunub. Bu göstəricilərdən hər hansı birini istifadə etməklə hərəkəti aktivliyin yüksəlməsi fenomenini diaqnostik sindromda aşkar etmək olar.

Q.Bereqova və həmkarları oxşar nəticələr əldə etmişlər. Onlar vəziyyətin diaqnostikası üçün əvvəlcə yeddi göstəricidən istifadə etmiş və belə qənaətə gəlmişlər ki, hətta dörd göstəricidən istifadə etməklə də etibarlı diaqnoz almaq olar. Görünür, bu üsul emosional halların diaqnostikasının struktur sistemli yanaşma metodikalarının və göstəricilərinin optimal sayının diaqnostikasını seçmək imkanı verir.

Nəhayət, son nəticə vəziyyətin diaqnostik metodikasına aid olan insanın hazırkı situasiyada anamnez yığımının vacibliyinə münasibəti, onun məqsədlərinə bu və ya digər şəraitdə reaksiya verməsidir. Bunu onun üçün etmək vacibdir ki, insanın fəaliyyətə münasibəti, özünü tənzimləmə üsulları, situasiya ilə bağlı gözlənilən dəyişikliklərin obrazını qismən dəyişir.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

- 1.Yorğunluq hissinin misalında insanda müəyyən vəziyyətin inkişafı zamanı həyəcan və duyğuların gerçəkliyi haqqında ziddiyyətli fikirləri nəzərdən keçirərkən alimlər hansı göstəricilər arasında fikir ayrılığına diqqət yetirirlər?
- 2.Emosional oyanmanın yuxarı qiyməti, gözləniləndiyi kimi, hansı hallarda yaranır?
- 3.Emosional hallara kompleks diaqnostik sistemli yanaşmanın necə həyata keçirilməsinin izahını verin.

4.Emosional vəziyyəti necə qiymətləndirmək lazımdır?"

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004, 51s.
2. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувства. СПб.: 2003
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1946 (переиздание-СПб.: Питер, 1999).
4. Симонов П.В. Теория отрожения и психофизиология эмоций. М., 1970
5. Психология эмоций. Тексты.М.,1984
6. Фресс П. Эмоции // Экспериментальная психология. Вып. V. М.: Прогресс, 1975

5.4. İnsanın emosional sferasının psixoloji diaqnostikasının xüsusiyyətləri

Sorğuların istifadə olunması. İnsanın emosional sferasının öyrənilməsinin psixoloji metodları, əsasən onun həyatında üstünlük təşkil edən emosiyalar, onların ifadə olunmasında dominantlıq təşkil edən vasitələr və emosional davamlılığa aid sorğularla öyrənilir. Bu sorğular insanın emosional xüsusiyyətlərini üzə çıxarır.

A.Olşannikovanın laboratoriyasında emosionallığın öyrənilməsinin dörd metodikası işlənib-hazırlanıb – onlardan üçü aparıcı emosiyaların modallığı, biri isə emosiyaların ifadə olunması üçün vasitələrin aşkara çıxarılmasıdır. Müxtəlif tədqiqatlarda ilk üç metodikanın vəhdəti münasibətində alınan nəticələr birmənalı olmayıb. A.Olşannikovanın işində L.Rabinoviç və T.Dembonun metodikası üzrə müəyyən olunmuş emosionallıq arasında korrelyasiya tapılmışdır. Bu metodikalardan istifadə zamanı alınmış nəticələr İ.İrankovanın metodikası ilə bir-birinə uyğun gəlmir. A.Paley L.Rabinoviç və İ.İrankovanın metodikalarından alınan nəticələrin üst-üstə düşmədiyini müəyyən etmişdir. İ.Popov, V.Semyonov və L.Smirnovun işlərində isə əksinə İ.İrankovanın metodlarının diaqnostik cəhətdən qiymətli olması vurğulanır.

Görünür, bu metodikaların diaqnostik gücünə inamsızlıq bəzi tədqiqatçıları (A.Paley, İ.Patsyaviçus) emosiyaların xronoloji qeydə alınmasının (registrasiyasının) əlavə metodundan istifadə etməyə məcbur etmişdir. Bu zaman tədqiq olunana gündəlik həyatda rast gəlinən emosiyaların bir ay ərzində xronoloji sırada müəyyən parametrlər üzrə qeydə alınması təklif olunub. Tədqiq olunanlar xüsusi blankda emosional yaşantıların növünü, işarəsini, intensivliyini, təzahür olunduqları fəaliyyət növünü və dəyişikliklərin müvəqqəti parametrlərini yazırdılar. Müəyyən olunmuşdu ki, emosional gündəlik üzrə qiymətlər arasında lazımlı korrelyasiyalar, Rabinoviç və İrankovanın metodikaları üzrə emosionallığın diaqnostikasının məlumatları az olmuşdur (A.İ.Paley). Aşkar olunmuşdur ki, Rabinoviçin metodikası və emosional gündəlik üzrə özünü tənzimləmənin effektivliyinin emosionallıqla müqayisədə nəticələri üst-üstə düşür (İ.V.Patsyaviçus). Olşannikovanın rəhbərliyi ilə hazırlanan metodikalar dörd əsas əlamət üzrə fərqlənir:

- qiymətlərin alınma prinsipi (özünü və xarici qiymətləndirmə);
- qloballığın səviyyəsi;
- metodikanın tədqiq olunan emosional xarakteristik keyfiyyətlərinə münasibətdə vasitəlilik–vasitəsizlik;
- tədqiq olunan keyfiyyətlərin dərk olunub-olunmaması.

Sorğu psixoloji tədqiqat metodu kimi Stenli Xollun məşhur Amerika ümummilli sorğusundan sonra çox məşhurlaşdı. Yeniyetmələrə istiqamətləndirilmiş bu sorğu onların davranışına, meylinə, həvəs və qabiliyyətinə, soy-kökünə, həyat tərzinə və s. həsr olunmuşdu (Xall). Keçmiş sovetlər ölkəsində sorğu dedikdə, əksər hallarda metodlar toplusu nəzərdə tutulurdu: bura şifahi (müsahibə) və yazılı sorğu formaları (anket) daxildir. Emosiyaların psixologiyasının öyrənilməsinin ilkin mərhələlərində belə hesab olunurdu ki, sorğu introspektiv (daxili müşahidə) hesabatdan heç də yaxşı deyil. İntrospeksiya imtina – istənilən metoddan müvəqqəti imtinaya gətirib çıxarır. Bu metodlar tədqiqat iştirakçılarının özünə hesabat forması kimi göstəricilərin alınmasına istiqamətlənir. Bununla belə, artıq 1920–30-cu illərdə testlərlə paralel olaraq sorğu metodu da yaranır (yalnız yazılı standart formada). Bunlar şifahi testlərdən iki xüsusiyyətinə görə seçilir:

1. Onlar heç vaxt tam standartlaşma tələb etmir;

2. İştirakçılara cavabların daha geniş diapazonunu açır, onun cavabının forma və məzmununu məhdudlaşdırmayan açıq suallar verilir.

Aydındır ki, belə metodların yaranması klinik təcrübədən yox, psixi həyatın ümumi qanunauyğunluqlarının tədqiqatından irəli gəlmişdir. Frensis Bekonun uşaqlarda empatiyanın tədqiqi sahəsində apardığı işləri və emosiyalar psixologiyası sahəsində aparılan sorğu metodlarını ilk tədqiqatlardan hesab etmək olar (valideynlərə sorğu vərəqələrinin göndərilməsi yolu ilə). Bu vərəqələrdə hər hansı bir əşyanın, hadisənin izahı zamanı yaranan rəğbəti, yaxud kiminsə halına acıma ifadəsini göstərmək xahiş olunur (Uilyam Lyusis Ştern); həmin dövrdə Stenli Xallın işlərində qorxunun tədqiqi (uşaqlıq və gənclik illərində qorxunun sayının subyektiv qiymətləndirilməsi toplanırdı – Zenkovski); xoşbəxtlik və həyatından məmnunluq kimi (çətin emosional təzahürün tədqiqi – Watson).

1930-cu illərin əvvəllərində psixoloq *Rensis Likert* dərəcələr şkalasını bir qədər təkmilləşdirmişdi. Bu şkalada iştirakçılara, onlar öz razılıq və narazılıqlarını natural ədədlərlə göstərmələri təklif olunurdu (Likert). Bu təkmilləşmə tədqiqatçıların çox xoşuna gəldi. İndi həmin sorğu populyar bir metoddur və onu *Likert şkalası* adlandırırlar. Emosiyalar psixologiyasında həyəcanın, qəzəbin, depressiyanın, məhəbbətin, qorxunun diaqnostikasının (öyrənilməsinin) ən geniş yayılmış metodları da məhz bu sorğuya aiddir. Bununla bərabər Likert şkalasının xüsusiyyətlərini situasiyanın analizinin xüsusiyyətləri ilə, proyektiv testlər və Jan Piaje klinik məlumatlarını birləşdirən metodikalar da var. Bəzən onları “məcburi seçim” sorğusu adlandırırlar. Amma bu o qədər də dəqiq verilən ad deyil. Bu qrup mürəkkəb sorğuya utancaqlıq, günahkarlıq və məğrurluq kimi diaqnostik metodikaları aid etmək olar. Bu TOSCA (the Test of Self-Conscious Affect) metodikasıdır.

Həyəcan, depressiya, qəzəbin öyrənilməsində də sorğu metodikasından istifadə edilmişdir. Bu metodikalar klinik təcrübə üçün təyin olunur. Orada öyrənilməyə (diaqnostikaya) qoyulan tələblər daha yüksəkdir. Onlar daha dəqiq yoxlamadan və tam standartlaşmadan keçir. Əslində isə onlar testlərdir.

Müxtəlif emosional vəziyyətlərdən alınmış göstəricilərin müqayisəsinin artması üçün 80 bölmədən ibarət TOSCA, yaxud STPI tipli metodikalar yaradılır (State-Trait Personality Inventory).

TOSCA metodikasından fraqment

Təlimat: Aşağıda hadisələrin gedişi göstərilir. Bu hadisələrlə insanlar hər gün rastlaşır. Həmçinin, bu hadisələrə bir neçə adi münasibətin izahı verilir. Hər bir ssenarini oxuyub özünü həmin vəziyyətdə təsəvvür edin. Sonra ən çox hadisələrin hansına reaksiya verə biləcəyinizi göstərin. Bütün reaksiyalarınızın dəqiqliyini qeyd edin. Eyni vəziyyətdə insanlar müxtəlif münasibət, yaxud müxtəlif vaxtlarda müxtəlif münasibətlər göstərə bilər. 1–heç mümkün deyil,... 5–çox mümkündür.
Məsələn: Şənbə günü səhər tezdən yuxudan oyanırsınız, bayırda yağışlı və soyuq hava var. a) Yeni xəbərləri bilmək üçün dostlarınıza zəng vurursunuz – 1;2;3;4;5 b) Adət etdiyinizdən daha çox qəzet oxuyursunuz – 1;2;3;4;5 c) Nə üçün tez oyandığınızı fikirləşirsiniz – 1;2;3;4;5 ç) Yağış yağdığı üçün pərt olacaqsınız – 1;2;3;4;5
Bu misalda bütün cavabları bir sıraya düzdüm – (a) bəndində “1” rəqəmini dairəyə aldım, ona görə ki, şənbə günü dostlarımı yuxudan oyatmaq istəməzdim; (b) bəndində “5” rəqəmini dairəyə aldım, çünki demək olar ki, hər səhər qəzet oxuyuram (çox güman ki); (c) bəndində “4” rəqəmini dairəyə aldım, ona görə ki, yəqin ki, fikirləşərdim: nə üçün mən belə tezdən oyandım; (ç) bəndində “3” rəqəmini dairəyə aldım, çünki ehtimal dərəcəsi mənim üçün qeyri-müəyyən idi. Bəzən yağışın yağması mənim çox xoşuma gəlir, bəzən isə yox, hətta kədərlənir və hirsələnirəm. Yağışa münasibətim mənim planlarımdan asılı olaraq dəyişir.

Spilberger və onun həmkarları həyəcan, depressiya, qəzəb, həvəs, maraq kimi dörd müxtəlif emosional dəyişikliyi vahid nəzəri model əsasında (vəziyyət–xətt) bu üsullarda birləşdiriblər.

İndi emosional hadisələrin tədqiqatı sorğu metodu olmadan aparıla bilməz. Məhz bu sorğular lazım olan informasiyanın qeyri-məhdud həcmi verir. Belə informasiya asanlıqla təkmilləşməyə və analizə məruz qalır, SPSS yaxud BMDT növlü statistik qovluğun daima təkmilləşməsinə görə, müasir universitetlərin və elmi mərkəzlərin kompüterləri belə qovluqlarla təchiz olunur. İrəlidə gedən nəzəri baza əsasında yaradılan metodikalara, ya da daha yüksək psixometrik xüsusiyyətləri olan metodikalara üstünlük verilir.

Emosional hadisələrin öyrənilməsində hekayə metodikası xüsusi

yer tutur. Hekayələrin belə xüsusiyyətləri var:

a) utancaqlıq, qəzəb, yüksək maraq emosiyalarının avtobioqrafik tarixi;

b) şəkildə gördüklərini proyeksiya edib söyləmək (TAT);

c) yarı proyeksiya şəklində söyləmək (sən belə vəziyyətə düşsəydin, nə edərdin və s.);

d) asanlıqla başqalarının düşdüyü vəziyyətin izahını vermək.

Əksər hallarda emosional vəziyyət ənənəvi tədqiqatlardan intim və ağırlı olmasına görə kənara çəkilir. Buna görə də bu baxımdan hekayə metodikası olduqca qənaətbəxşdir. Bu metodikada iştirakçılar, adətən, öz həyatlarında baş verənlərdən danışdılar. Qeyri-dəqiqlik, nəzarətin çətinləşməsi, eyniliyin və oxşarlığın olmaması bu metodikanın çatışmayan cəhətlərindəndir.

Alfred Baumeyster və onun həmkarları hekayə metodu vasitəsilə günahkarlıq (müqəssirlik) hissələrini tədqiq etmişdilər. İştirakçılara avtobioqrafik tarixi (tərcümeyi-hal) ilə bağlı baş vermiş günahı söyləmək təklif edilmişdi. Bir iştirakçı işlətdiyi günahdan sonra keçirdiyi ağır həyəcandan danışır. O biri isə işlətdiyi günahdan heç bir əzab çəkmədiyini deyir. Günahkarların 85%-i öz qurbanlarına ehtiyatla yanaşdıqlarını, 37%-i isə heç bir məsuliyyət daşımadıqlarını söylədilər. Bu, tədqiqatçıların çıxardığı nəticədir.

Bu metodun uğurlu variantlarından biri belədir –iştirakçıların təsviri tədqiqatçıların təsviri ilə müqayisə olunur: emosional hadisələrin yeni təsviri qarşılıqlı təsir prosesinin nəticəsi olaraq meydana çıxır. Beləliklə, günahkarlığın və xəcalətin tədqiqatında üç mərhələ aşkar olundu:

1. *Individual, qeyri-struktur müsahibənin aparılması.* Bu müsahibədə günahın və xəcalətin şəxsi həyəcanının spesifik təsviri toplanır. Əsas məsələ bu həyəcanları utanma, alçalma və depressiya həyəcanlarından seçməyi bacarmaqdır;

2. *20 sualdan ibarət individual strukturlaşdırılmış müsahibənin aparılması.* Bu suallar günah işlədilən zaman və ya ondan sonra keçirilən həyəcanların konkretləşməsinə istiqamətlənir (özünü dərk etmə və başqalarını dərk etmə necə dəyişir).

3. *Strukturlaşdırılmış təsvirin dəqiqliyinin qiymətləndirilməsi və təh-*

lil edilməsi. Tədqiqatın üçüncü mərhələsinin aparılması üçün iştirakçılara günahkarlıq və əxlaqın müxtəlif aspektlərinin mümkün təsvirləri verilir. Bu təsvirlər “situasiyanın”, “transformasiyanın” və “funksiyanın” daha ümumiləşdirilmiş təsvirlərindən tərtib olunur. Bu təsvirlər başqa psixoloqlar tərəfindən öyrənilir, ikinci mərhələnin materiallarından və başqa iştirakçıların müsahibələrinin nəticələrinin analizindən ibarət olur. İştirakçılara bu tip suallar verilir: “Belə təsvirlər sizə uyğun gəlir?”, “Gəlicə, nə üçün?”, “Belə təsvirin hər hansı bir şəkildə dəyişdirilməsi nümunəsini göstərə bilərsiniz?” və s. (Lindsay-Harz, De Rivera, Mascolo).

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

- 1.A.E.Olşannikovun rəhbərliyi altında hansı metodlar öyrənilmişdir?
- 2.Sorğuların istifadə olunması zamanı insanın hansı xüsusiyyətləri üzə çıxır?
- 3.Olşannikovanın rəhbərliyi ilə hazırlanan dörd əsas əlamət üzrə fərqlənən metodikaların izahını verin.
- 4.Müxtəlif emosional vəziyyətlərdən alınmış göstəricilərin müqayisəsinin artmasını öyrənmək üçün hansı metodikalardan istifadə olunmuşdur?
- 5.Emosional hadisələrin öyrənilməsində hekayə metodikasının xüsusiyyətlərinin izahını verin.

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Апчел В.Я. Стресс и стрессустойчивость человека. СПб: 1999. -86с
2. Братусь Б.С. Психология. М., 1994
- 3.Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига,1984.
- 4.Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976
5. Панфилова Ю. Страх,гнев,печаль и радость. ЛитРес, 2016, 140 с.
6. Шербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Питер, 2006, 256 с.

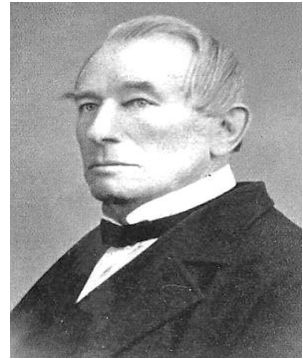
5.5. Emosiya və ekspressiv davranışın öyrənilməsi metodları

Emosional təzahürün məhz xarici ifadəsinin hansı səbəbdən elmi tədqiqatın birinci və əsas obyektı olması aydındır. Emosional sferanın empirik tədqiqatını Darvin və Ceyms-Langedən sonra emosiya tədqiqatçılarından heç biri aparmamışdır. Son seçimi qeydiyyat və yaxud fizioloji indikatorlar (hansı ki, bunu Vundtdan başlayaraq çox tədqiqatçılar et-

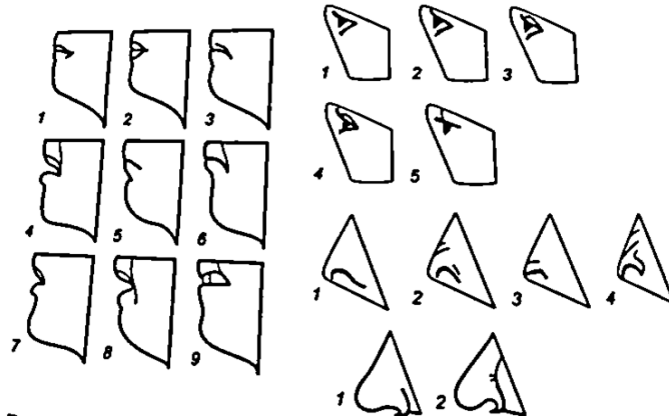
mişdilər) və yaxud emosional həyatın mimik və yaxud pantomimik meydana gəlməsi (bunu Titçenerdən başlayaraq çoxları etmişdilər) təşkil edir. Doğrudur, Vundtun Leypsiqdəki birinci psixoloji laboratoriyasında ekspressiv metod kimi üzvi reaksiyalar (əsasən də tənəffüs və nəbzin ifadə dərəcəsi) öyrənilmişdi. Eləcə də, şəxs özü öz vəziyyətini necə qəbul etməsi və ona emosional, yaxud qeyri-emosional yanaşması araşdırılmışdı. 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 bu tədqiqatların gedişində alman anatomu T.Pideritin 1859-cu ildə hazırladığı sxematik rəsmlərdən istifadə etmişdilər. Belə hesab edilirdi ki, üz əzələləri hiss orqanları ilə əlaqəli işləyir, stimulun qavranılmasını asanlaşdırır və ya çətinləşdirir. Alimlər uzun ayrı-ayrı hissələrinin bir-birini qarşılıqlı əvəz edən mimik ifadəsinin 360 sxemini almış, lakin müxtəlif emosiyaların tanınmasında doğru cavabların sayı o qədər də çox olmamış, təxminən 26-57% arası dəyişmişdir.

T. Piderit (15 sentyabr 1826-24 yanvar 1912)- alman yazıçısı, həkim, mimik və fizionomika sahəsində tədqiqatçı olmuşdur. O insanın üz ifadələri və xarici görünüşünün daxili psixoloji vəziyyətlə əlaqəsini araşdırmışdır. Piderit mimik və fizionomika sahəsində ("Grundsätze der Mimik und Physiognomik"-1858, "Wissenschaftliches system der Mimik und Physiognomik"-1867, "Mimik und Physiognomik"-1886) çox məşhur əsərlər yazmışdır. O, həmçinin "Gehirn und Geist" (1863) adlı əsərində beyin və əqli fəaliyyətin fizioloji əsaslarını izah etməyə çalışmışdır. Pideritin əsərləri, xüsusilə mimik və fizionomika sahəsindəki tədqiqatları, dövrünün tanınmış alimləri tərəfindən də diqqətə alınmışdır. O, Çarlz Darvinə məktub yazaraq öz əsərlərini təqdim etmiş və onun fikirlərini öyrənmək istəmişdir. Darvin, Pideritin bu sahədəki işlərini öz tədqiqatlarında qeyd etmişdir.



Öz növbəsində, Danlep şəkillərin yuxarı və aşağı hissələrində eyni şəxsin müxtəlif vəziyyətlərində təsvirini verir, həm də A vəziyyətində gözlərin ifadəsi, B vəziyyətindəki ağız ifadəsi ilə cəmlənir və yaxud əksinə.



Şəkil 5.5.1. Pideritə görə üz cizgiləri

Ağız: 1) normal; 2) incə; 3) kədərli; 4) çox narazı; 5) tərs; 6) tərs və narazı; 7) diqqətçil; 8) narazı və diqqətçil; 9) hirsli və lağ edən

Gözlər: 1) normal; 2) tez özündənçıxan; 3) diqqətçil; 4) çox diqqətçil; 5) diqqətsiz, azmış baxış

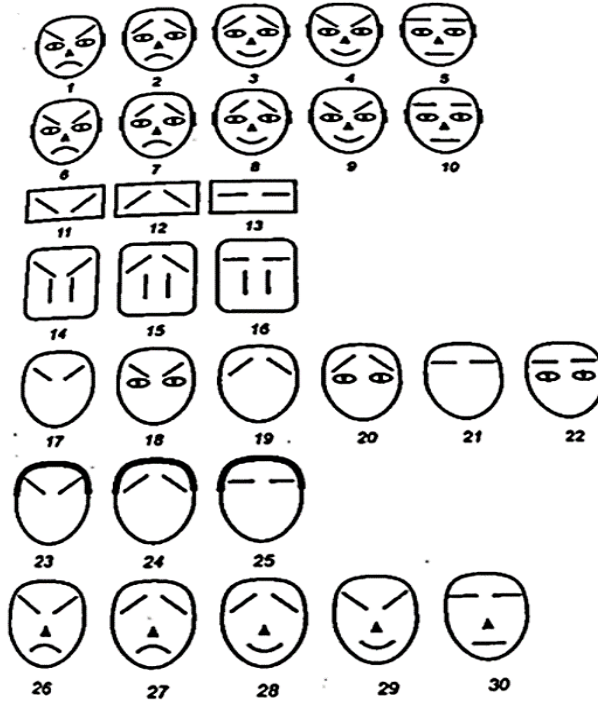
Qaşlar: 1) normal; 2) diqqətli; 3) narazı və yaxud fikirli; 4) hansısa xoşagəlməz şeyə diqqət

Burun: 1) normal; 2) hansısa xoşagəlməz şeyə diqqət

Maraqlıdır ki, müasir psixologiyada üzün ayrı-ayrı elementlərinin eksperimental öyrənmədə emosiyaların 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 üz kontekstində təsvir edilən halda göstərir, ondan kənarda isə bu o qədər də vacib deyil (Tipples, Atkinson, Young).

Müxtəlif emosiyaları göstərən aktyorların şəkilləri o zaman üçün çox məşhurlaşdı. Xüsusən də Frua-Vittmanın şəkilləri yaxşı idi. Məhz onun şəkilləri əsasında məşhur ikioxlu dairəvi şkalanın əsası qoyuldu: həzz – qeyri-həzz, diqqət – etinasızlıq (Woodworth, Schlosberg).

Şults şəkillərin köməyi ilə təcrübə keçirdiyi şəxslərdə emosiyaları və ona müvafiq emosiogen vəziyyəti yaratmağa cəhd edirdi. Lakin Lendis və Danlep emosiogen situasiyaları laboratoriyalarda (qəfil siqnal səsi, tapnıqdan atəş eşidilir, iştirakçılara ilbizi dağıtmaq və s. təklif olunur) yaradırlar.



Şəkil 5.5.2. Qaşların üz konteksti və ondan kənarda yerləşməsindən asılı olaraq emosional vəziyyətin identifikasiyasının 7 eksperimentdə stimül materialı (Tipples, Atkinson, Young, 2002).

1950-ci illərin əvvəllərində *N.Frijdanın* rəhbərliyi ilə keçirilən eksperimentlərin birində iştirakçılardan xahiş olunur ki, kinolentə çəkilmiş emosiyaların spontan təzahürünün azad interpretasiyasını versinlər. İştirakçılar əsasən tipin çoxsözlü təsvirini verirlər: “Siz ona hansısa kədərli hekayə danışsınız”, o 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 xasdır: “Onun qəddar baxışları var”, “Onun üzünün soyuq ifadəsi var”, “O, partlayış vəziyyətindədir” və s. Buradan da Frijda başqa bir nəticə çıxarır, emosiyaların tanınması – şəxsin mümkün hərəkətlərinin və yaxud mümkün reaksiyasının qismən öncədən seçilməsidir.

Həyəcanın təsviri belə azad təsvirin sonuncu aspektidir: "Onun daxili vəziyyəti elədir ki, nə edəcəyini bilmir". Buradan da Frijda növbəti nəticəni çıxarır ki, şəxsi təcrübə imkanları terminində emosiyanı tanıma – qismən də olsa, başqa adamın vəziyyətinin təsnifatı deməkdir.

Nəticədə, emosiyaların ifadəsində istifadə olunan həmin "sözlü yarlıqlar", iştirakçılar üçün obyektlər üzərində müşahidə imkanlarının bütün yığıma ötürülür. Şlosbergin ardınca Frua-Vittman silsiləsinə oxşar ("Nelli" silsiləsindən 62 aktrisanın və "Cerom" silsiləsindən 68 aktyorun şəkillərindən istifadə olunur) emosional ifadənin bipolyar şkala ilə qiymətləndirilməsi (40 şkalalı növ – "idarə olunan və idarə olunmayan", "laqeyd (qoşulmamış) – qoşulmuş", "aqressiv – mehriban", "təbii – süni" və s.) həyata keçirilir. Faktor analizdə (Varimax) Frijda 5 emosiya ifadəsi əldə edilir:

- a) xoş olmayan – xoş;
- b) emosional-intensivlik – kontrol və ya laqeydlilik;
- c) müstəqillik və asılılıq;
- ç) təbiilik və sünilik;
- d) diqqət və marağın olmaması.

Eyni zamanda, *Çarlz Osqudun* klassik metodikasından da istifadə olunur (100 ballıq şkala üzrə xarakter cizgilərinin hər bir ifadəyə görə xarakteristikası). Frijda 18 faktor aldı ki, bunların da başlıca 10-u aktyorlar üçün ümumi, ikinci dərəcəli hesab edilən 8 faktor isə fərqli idi. Klaster analiz nəticəsi kimi emosiyaların özünəməxsus iyerarxiyası təsvir olunur. Bu, bütün emosiyalar üçün ümumi intensivliyin, xoşluq, aktivlik və yaranmış diqqətçilliyin dərəcəsinin təzahür etməsi, eyni zamanda nəzərdən keçirilən digər emosiyalar qrupunun spesifikasiyası kimi meydana çıxır.

Frijdaya görə, üz ekspressiyasının ölçülməsindən istifadə də söhbət fərqli münasibətləri qiymətləndirən, süni, hətta statik şəkillərdən gedir. Bu da daha çox emosional hadisələri fərqləndirməyə imkan verir. Baxmayaraq ki, adətən bu, real şəraitdə 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 tanınma 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 adlandırırlar) və təsvir olunmuş fazalar siyahısında Devits hər 50 iştirakçıdan 50 müxtəlif emosional vəziyyəti təsvir etməyi xahiş edir və hamı tərəfindən qəbul edilən xüsusiyyəti əsas olaraq götürür. Həmin xüsusiyyətlər iştirakçıların 1/3 hissəsi tərəfindən qəbul olunur. Nəticədə o, 4 əlamət əsasında 12 klasterə bölünmənin köməyi ilə 50 əlamət aşkar edir.

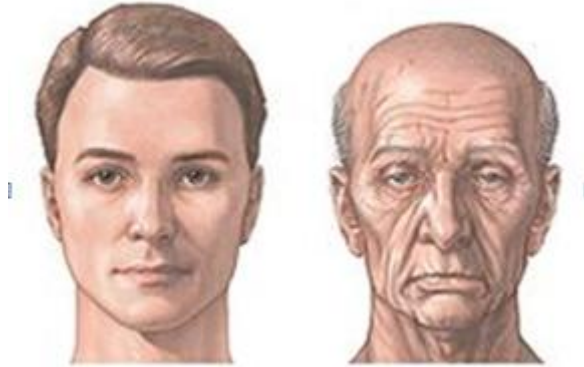
Cədvəl 5.5.1

Devitsə görə, klasterlər və emosiyaların mənasının ölçülməsi

Parametrlər	Klasterlər		
Aktivləşdirmə	Aktivləşdirmə	Hipoaktivləşdirmə	Hiperaktivləşdirmə
Yanaşma	Obyektə doğru hərəkət	Obyektdən hərəkət	Obyektə qarşı əks hərəkət
Qedonistik ton	Komfort	Diskomfort	Gərginlik
Bacarıq	Gücləndirmə	Kompetentsizlik – narazılıq	Qeyri-adekvat

Birinci üç ölçmə əvvəllər də rast gəlinirdi üçün çox tanışdır, 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 yürüdülməsidir. Əgər daha tipik və qabarıq tiplər götürülərsə, bu zaman identifikasiya onu real həyatda müəyyən etməkdən daha asan olar. Fizioqnomika – XX əsrin əvvəllərinə qədər, bu məsələləri tələb edirdi.



Şəkil 5.5.3. Emosiyaların üz ekspresiyası

Elməqədərki dövrdə fizioqnomika insanların xarakterinin, rolunun öyrənilməsi iddiasında idi və insanların xarici görünüşü və ilk növbədə, üzünə görə psixoloji xüsusiyyətlərinin təsvirini qarşısına əsas məqsəd kimi qoymuşdu. “Fizioqnomika” termini yunan dilindən tərcümədə “fizio” – təbiət, “qnozis” – fikir, dərkətmə, yəni xarici əlamətlərinə görə xarakterin dərk edilməsi məharətidir. Fizioqnomika ənənələri hələ ta qədimə, antik və orta əsr müəlliflərinə qədər gedib çıxır.



Aristotel (e.ə. 384, Stagira, Yunanıstan – e.ə. 322, Xalkida, Yunanıstan) – qədim yunan filosofu, klassik yunan fəlsəfəsinin Sokrat və Platon-dan sonra üçüncü nümayəndəsidir. Aristotel Frakiyanın Stagira şəhərindən idi. Platonun tələbəsi olmuşdu. 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) tətbiq 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.

Aristotel üçün fizioqnomika – insanın daxili aləminin tanınması və heyvan xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi idi. O, özünün “Heyvanların təbiəti” əsərində üz cizgilərini ümumiləşdirib emosional vəziyyətin öyrənilməsi ilə yanaşı, çətin hisslərin təyin edilməsini və xarakter cizgilərini də

ona əlavə etmişdir (Aristotelin fikrincə, düz xətlə qashlar-başı aşağılığı, aşağıda yerləşən qashlar-paxıllığı, qaçan gözlər-əmin olmama, hərəkətsiz gözlər isə xeyirxahlığı xarakterizə edir). Məhz bu işlər XX əsrə qədər insan xarakterini öyrənmək üçün nümunə idi.

Qaspar Lafater (15 noyabr 1741, Surix, İsveçrə- 2 yanvar 1801, Surix) İsveçrəli ilahiyyatçı, filosof, yazıçı və fizionomika sahəsinin inkişafında önəmli rol oynamış şəxsdir. Lafater fizionomikanı (insanların xarici görünüşünə əsasən xarakterlərin öyrənilməsi) bir elm sahəsi kimi təqdim etməyə çalışıb. O, insanın üz cizgiləri, bədən quruluşu və ifadələrinin onun daxili xüsusiyyətləri ilə əlaqəli olduğunu iddia edirdi. Bu sahədəki fikirləri bəzi elm adamları tərəfindən psevdoelm (yanlış elm) kimi qəbul olunsada, XVIII əsrdə çox böyük maraq doğurmuşdu. O, "İnsanı tanımaq və sevmək üçün fizionomik parçalar" adlanan – 4 cildlik əsərin (1775-1778) müəllifidir. Bu əsərdə Lafater minlərlə portret, şəkil və şərhrlə üz ifadələri və xarakter arasında əlaqəni izah etməyə çalışıb. Lafaterin fikirləri XIX əsrdə kriminal antropologiya və psixologiya sahələrinə də dolayısı ilə təsir edib.



XVI-XIX əsrə qədərki dövrdə fizioqnomika geniş vüsət aldı. Fizi-oqnomikanın inkişafının ən yüksək zirvəsi *Qasper Lafaterin* "İnsanı tanımaq və sevmək üçün fizionomik parçalar" adlanan tədqiqat işi hesab olunur. 1835-ci ildə bu araşdırmanın tam işlənmiş variantı Parisdə XIX əsrin ən çox satılan işlərindən olmuşdur. Q.Lafaterin "İnsanların fizionomiyaya görə tanınması məharəti"dən xarakterin çənə nahiyyəsi əsasında təsvirinə həsr olunmuş bir fraqment:

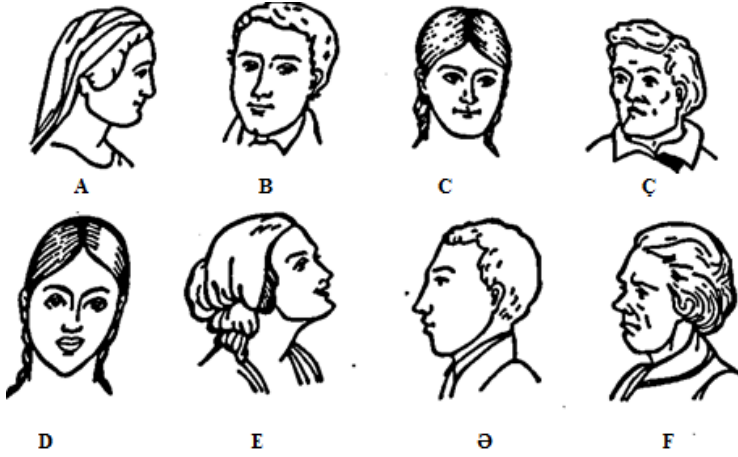
a) kəsici dişlərə görə simmetrik yerləşən və mərkəzi yuxarı qalxan çənə – ailə həyatına meyillilik, özünə bənzər insanı tapma cəhdi (evliliyə sadıqlıq);

b) çənənin yuxarıdan aşağı iki hissə pəncəyə 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 hissiyyatlı dodaqlarla birləşdirilir) – alovlu sevgi və əzizlənməyə meyillilik;
- e) qabağa meyilli iti çənə – intim münasibətlərə cəhd;
- ə) yastı, uzunsov çənə – özbaşınalıq və tərslik əlamətidir;
- f) çənənin alt dodaqaltı sahəyə doğru yoğunlaşması – başqasının gözəlliyinə və əldə etdiyi uğurlara qısqanclıq və paxıllıq.



Şəkil 5.5.4. Lafatərə görə, çənənin quruluşu əsasında xarakter tipləri

Əslində, XIX əsrin sonu XX əsrin əvvəllərində, eksperimental fiziologiya və psixofizikanın inkişafı ilə əlaqədar olaraq, bu cür empirik tədqiqatlara əsaslanmamış, belə mücərrəd ümumiləşdirmələr geniş kütlələr arasında cəlbediciliyini itirmişdi və mötəbər mənbə hesab olunmurdu.

Fizioqnomikaya marağın bərpası *Dyuşenin* üz əzələlərinin əsas qruplarını ayırd etdiyi və onların süni elektrostimulyasiyası zamanı müxtəlif emosional vəziyyətlərdə iştirakını vurğuladığı eksperimental tədqiqatları arasında baş tutdu. Üzün eksperimental tədqiqatları arasında bu günə qədər “*Dyuşen təbəssümü*” araşdırması geniş yayılmışdır, yəni üzdə sevinc ifadəsini təmin edən böyük almacıq və aşağı orbital (gözətrafi) 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 dörd künc əzələlərinin

yığılması, peşmançılıq–burunun piramidaya bənzər əzələlərinin yığılması, gülümsəmə–böyük almacıq və aşağı orbital əzələlərin yığılmasıdır.

XIX əsrin sonu XX əsrin əvvəllərində fəaliyyət göstərmiş psixoloq *İvan Sikorskə* görə: üz əzələləri nazik və hərəkətli orqana xidmət edir, hansı ki, müxtəlif daxili vəziyyətlər elə aydın, ayrılıqda və aşkar əks olunur ki, ümumi güzəran və elmi məsləklərə görə üz qəlbini aynasına çevrilir.

Bununla belə, elmi psixologiya çoxdan fizioqnomikanın yalnız hazırkı emosional vəziyyətin diaqnostikası ilə məhdudlaşan üz ekspressiyasının dəyişməz xarakter cizgiləri ilə əlaqələndirilməsi 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 həmsöhbətlərinə münasibəti və müvafiq situasiyalarda məqsədi əsasında nəticələr çıxarırlar.

Emosiyaların üz ekspressiyasına görə tanınması. Fizioqnomikanın uğursuzluqları psixoloqlara aşağıdakı zərurətdən çıxış etməyə imkan verir:

a) iddianı aşağı endirmək 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 daxildir:

a) şəxsə təsir göstərən situasiyanın xarakteristikası;

b) mümkün fəaliyyət və yaxud şəxsin mümkün olan resurslarının qabaqcadan sezilməsi;

c) şəxsi təcrübə və imkan terminləri, başqalarının vəziyyətlərinin təsnifatı.

Emosiyaların identifikasiyasının üz ekspressiyasına əsasən dörd əsas metodik variantı:

1. O qədər də çox olmayan emosional sözlərin (6-10 söz) arasından birini məcburi seçmək ("standart metod");

2. O qədər 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 Dyusenin təcrübələrdə 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 qaşlara aid olan sahə (10 müxtəlif əlamət cəmlənir, qaşların qalxması və enməsi bir yerdə);

b) göz və gözütrafı sahə (8 əlamət, yuxarı göz qapağının küncünün yuxarı qalxması kimi);

c) ağız və burun sahəsi (10 əlamət, yuxarı dodağın yuxarı qalxması kimi).

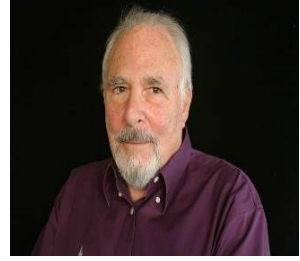
Cədvəl 5.5.2

Qarışıq salınan iki emosianın müqayisəsi – qorxu və təəccüb

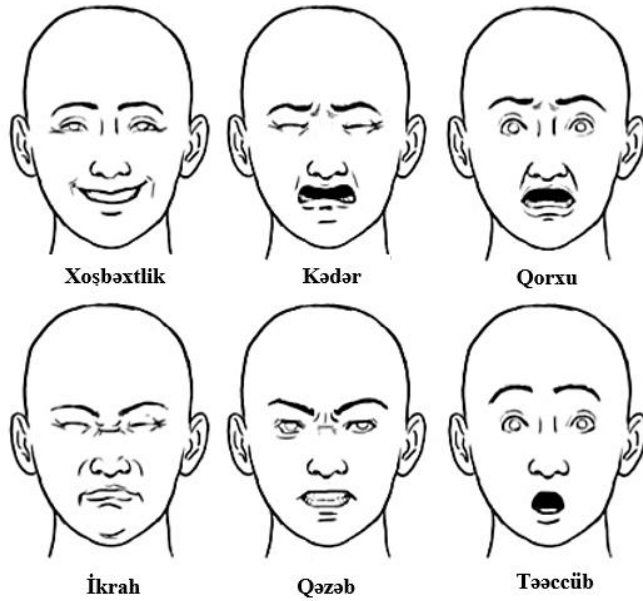
Qorxu	Təəccüb
1.Qaşlar qalxıb və çatılıb. Qırıqlar yalnız alının ortasındadır.	1.Qaşlar qalxıb və dəyirmiləşib. Horizontal qırıqlar bütün alında kəşisir.
2.Yuxarı göz qapağı elə qalxır ki, skleranı görmək olur, aşağı isə yuxarı qalxır və gərginləşir.	2.Yuxarı göz qapağı qalxıb, aşağı isə elə düşüb ki, gözün quzehli qışasından sklera görünür.
3.Ağız açıqdır, dodaqlar isə gərginləşib və gərilib.	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 –qəzəb, qorxu, kədər, ikrah, təəccüb, sevinc kimi altı emosianın hər biri üçün üz ekspressiyasının fotoetalonları atlası var. Hər bir emosiya üçün fotoetalon üzün üç hissəsinə görə üç fotoqrafiya ilə təsvir edilmişdir: qaşlar–alın, göz və göz qapaqları və üzün aşağı hissəsi.

Pol Ekman (15 fevral 1934, Vaşinqton, ABŞ), amerikalı psixoloq. Ekman 15 yaşında Çikaqo Universitetinə daxil olmuş, orada Freyd və psixoterapiya ilə maraqlanmış, daha sonra Nyu-Yorkdakı Adelphi Universitetində klinik psixologiya üzrə doktoranturanı bitirmişdir. San-Fransisko, Kaliforniya universitetlərinə getmiş və üz ifadələri üzərində araşdırmalara başlamışdır. Ekman o zamanlar heç araşdırılmamış olan bir sahənin – emosiyaların psixologiyasını daha dərinlən öyrənməyə başlamışdır. Ekmana görə, emosiyalar ümumilikdə şüurumuzun onların varlığını fərq etməsindən əvvəl başlayır. Ekman altı təməl emosiya – qəzəb, nifrət, qorxu, sevinc, kədər və təəccübü ayırd edib. Bu emosiyaların hər yerdə görülməsi səbəbi ilə psixoloji vəziyyətimizdə əsas olmalarının vacibliyi nəticəsinə gəlir.



Müstəntiq dindirilən cinayətkarın fotorobotunun yaranması zamanı iştirak edən emosiyanın fotoetalonlardan biri ilə oxşarlığını axtarır. Bununla belə, üz-hədəfin ifadəsi FAST şəkindəki etalonla müqayisə əsasında hər hansı şifahi qiymətlə eyniləşdirilir.



Şəkil 5.5.5. FAST və FACS metodikasına görə, mimiki emosional reaksiyanın öyrənilməsi. Üzün üç hissəsi ayrı-ayrılıqda fiksə olunur və qiymətləndirilir (Ekman).

FAST – 6 təməl emosiyası ifadəsinin elementlərini ona daxil edərək ekspressiya analizini keçirməyə imkan verir (Ekman, Friesen). Burada standartlaşmış şəkillər dəstəsi xüsusilə qiymətli hesab olunur və təkrarlanma, intensivlik, cins, irqi mənsubiyyət (JACFEE proyektində), dizayn, işıqlandırma faktorlarının neytrallığını təmin edir. Sonralar FAST-ın əsasında emosional ekspressiyanın seçilməsi üçün yeni prosedura FACS (Facial Action Coding System) yaradıldı ki, bu da hər emosiya üçün spesifik üz əzələlərinin üç əsas qrup aktivliyinin qeydə alınması üzərində qurulmuşdur. Bu, emosional ekspressiyanın dinamik xarakteristikasını statistik baxımdan qiymətləndirməyə imkan verir (Ekman, Friesen). Sonralar FACS-ın əsasında Okser “Baby Facs” sistemi işlənib hazırlandı. Bu sistem hətta uşaqlarda da emosiyaları fərqləndirməyə imkan verir.

Azad qeydetmə metodunun standart metodla müqayisədə diskret emosiyalar arasında düzgün identifikasiyasının aşağı səviyyədə olmasına baxmayaraq, araşdırmaların nəticələrinə əsasən, bu səviyyə müxtəlif mədəniyyətlərdə təsadüfi tanımanı üstələyir, bu da 5-10 yetərincə universal anadangəlmə üz ifadəsinin itməsinə bildirir. Bu hal müxtəlif mədəniyyətlərdə eyni mənanı verir, lakin bu da “təməl” emosiyalarının universal olduğunu sübut etmir.

Psixoloqların əksəriyyəti tərəfindən bu, Darvinin insan, primat və başqa heyvanlar aləminin nümayəndələrinin emosional həyatının bioloji mexanizmləri 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 deyil, sosializasiya prosesindən asılı olacaq.

Sonluq üçün qeyd etmək lazımdır ki, bu və ya digər “təməl” emosiyaların tipik və protipik ifadəsinin keyfiyyəti daha ifadəli ekspressiv forma kimi qəbul olunur. Buna tez-tez tanınmamış surətlərin tipikliyinə indeksi kimi baxılmasına da imkan verilir. Eyni zamanda bu məqamda *Kerrola və Rasella* prototipik ifadənin həqiqətdə çox tez yaranmaması hipotezini təsdiq edir (Karrol, Russell).



Şəkil 5.5.6. Yuxarıdan aşağı – qəzəb, nifrət, sevinc, kədər, təəccüb kimi beş təməl emosiyanın təbəqələr üzrə ifadəsi

Emosiyaların üzdə olmayan əlamətlərə görə 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 keçirilən azsaylı kross-mədəni tədqiqatlar sübut edir ki, emosiyaların vokal ifadəsini bu dili bilməyən başqa mədəniyyət təmsilçiləri də tanıya bilir. Bu arqumentlərin olması emosiyaların səs və ən əsası intonasiya ekspressiv xarakteristikasının universal xarakter daşmasıdır. Heyvanlarda qəzəb, düşmənçilik və hakim olma vəziyyəti, adətən, kobud və uca səslə ifadə olunur. Eyni zamanda qorxu və köməkçilik vəziyyəti – yüksək nazik səslə ifadə olunur ki, bu da insan emosiyalarının səsə müşayiətini xatırladır.

Kosmik psixologiyasında və psixolinqvistikasında emosional vəziyyətin paralingvistik xarakteristikasının kompleks tədqiqatları keçirilmişdir. Nəticədə, belə yüksək səsli və tezlikli vahidləri audioyazı əsasında identifikasiya etmək üçün müəyyən formatlar ayırd edilmişdir: intonasıya, temp və başqa paralingvistik indikatorların analizi və əsasən emosional vəziyyəti (sevinc, qorxu, incəlik, təəccüb, etinasızlıq, qəzəb, qəm, nifrət, həya, inciklik və s.). Düzdür, kontekstdən kənar tək-cə dəqiq emosional fraqmentlər neytraldan seçilir, vəziyyətin tam dəqiq diferensiasiya olunmuş diaqnostikası üçün isə əlavə informasiya lazımdır.

Daha az öyrənilməsinə baxmayaraq, etnoqrafiya və antropologiyada Avropa mədəniyyətinə xas olan poza və jestlərə aid, xüsusilə üzünə əllə örtmək və barmaqları şaqqıldatmaq kimi çoxsaylı nümunələrə rast gəlmək olar. Çox vaxt tədqiqatçılar nitqi müşayiət edən əl hərəkətlərini təsvir etməklə məhdudlaşırdılar. 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 beş tərzdə bədən hərəkətini fərqləndirən və böyük populyarlıq əldə edən təsnifatı:

1. "Emblemlər" – konvensial jestlərdir (cəmiyyətin qəbul etdiyi razılaşdırılmış sosial jestlər). Bu jestlərin razılıq və narazılığın ifadəsi kimi mədəniyyətdə tam müəyyən edilmiş ekvivalenti var;

2. "İllüstrasiyalar" – verbal məlumatı təkmilləşdirən hərəkətlər (məsələn, müəyyən olunmuş yerə qədər yolu başa salan zaman);

3. Emosiya və kommunikativ aktların göstərilməsi – sərbəst və qeyri-sərbəst ola bilən ekspressiv hərəkətlər;

4. "Requlyator" ("idarə edən") – öz bədənini idarə edən və başqa adamın fəaliyyətinin nəzarətini təmin edən hərəkətlər;

5. "Adaptatorlar" – diskomfortu aradan qaldıran, ümumi şəraitdə minimuma endirilən və xüsusi şəraitdə maksimuma qaldırılan hərəkətlər.

Xüsusilə, 16 yaşlı yeniyetmələrin anaları ilə diad (ikili) qarşılıqlı təsirin tədqiqatları göstərir ki, əvvəlcədən üzə çıxarılan ixtilafların müzakirəsi prosesində qızlarda təbəssümün və müddəti nitqi müşayiət edən hərəkətin tezliyi, anaya baxışların tezliyi üstünlük təşkil edir. Elə burada da, bağlılığın müxtəlif tiplərinə malik olan şəxslərin bədən hərəkətlərinin

və emosional ekspressiyasının müqayisəsi keçirilmişdir (“təhlükəsiz”, “qurtarılan” və “qeydə qalan”). Güman edildiyi kimi, “təhlükəsiz” və “qurtarılan”la müqayisədə kommunikativ-ekspressiv hərəkətlərin və nitq işarələrinin uzunmüddətli olduğu ifadə edilmişdir. Eyni zamanda “qeyri-təhlükəsiz bağlılıq” qruplarının hər ikisi ilə müqayisədə anaya baxışlarda gərginlik işarəsi daha tez göstərilmişdir. Ümumiyyətlə, “təhlükəsiz”lərdə kommunikasiyanın inkişafına yönəlmiş müsbət emosiyaların və hərəkətlərin ifadəsinə tendensiya (sabit meyl, istiqamət və ya yönəlmə) duyulur. Ünsiyyət tormozlanmasına yönəlmiş neqativ emosiya və hərəkətlərin ifadəsinə ümumi tendensiya üstünlük təşkil edir.

CARAT – *R.Bak* tərəfindən işlənmiş metodikadır. Bu metodika insan onu əhatə edən mühitin məzmunca müxtəlif olan səhnələrinə baxarkən verdiyi reaksiyalar əks olunan slaydların təqdim edilməsindən ibarətdir. Tədqiq olunan insan slayda baxarkən 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) hazırlamışdır. Bu testlə insanın səs intonasiyası, sifətin və bədən hərəkətlərinin anlaşılması qabiliyyəti qiymətləndirilir. Testin təlimatı aktyor və aktrisaların “silinmiş” frazalarla müşayiət edildiyi (sözləri ayırmaq üçün ton və ritmlər aradan götürülmüşdür) filmə baxışdan ibarətdir. Baxışdan sonra müşahidəçi mümkün olan iki interpretasiya variantlarından birini verir. Bir qayda olaraq, bu testdən keçərkən qadınlar 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 verilmiş iki variantdan biri seçilməlidir. O, insanlar arasında bağlılığın dərəcəsini müəyyənləşdirməli, qısqanclığın təzahür olunma aralarını və s. qeyd etməlidir. Testin çatışmayan cəhəti qiymət meyarının yüksək qeyri-müəyyənliyindən ibarətdir. Bu testin imkanlarından istifadə edərək *D.Arçer* SİT testini (stiutiv-interaktiv məsələlər) ya-

ratmışdır. Nümayiş etdirilən material qismində məişət səhnələrinin videoyazıları istifadə olunmuş və onların başa düşülməsi meyarlarının dəqiq adekvatlığının tapılması ilə test əvvəlki metodikalardan fərqlənir. Məsələn, hər bir tədqiq olunan 2-4 insanın qarşılıqlı fəaliyyəti olan videoya- zıya baxmalı, onların münasibətlərinin modallığı haqqında suala cavab verməlidir. Sonralar SİT testi ilə uyğun gələn, lakin texniki cəhətdən daha təkmilləşmiş olan İPT testi (İnterpersonal Percepcion Task –şəxsiyyətlərə- rası qavrayış üzrə məsələlər) işlənilib hazırlanmışdır. Burada müxtəlif yaş- da olan insanların dinamik, spontan ekspressiv davranışı təqdim olunur.

Tədqiqatlar göstərmişdir ki, qeyri-verbal davranış təbiidən daha çox təsadüfən olan davranış kimi qavranılır. Aktyor tərəfindən təsvir edilmiş üz ekspressiyasını qeyri-professional tərəfindən edilən təsvirə nisbətən daha dəqiq tanımaq olur. Qeyri-verbal davranış dinamik təsvir- ləri (kino-videofilmlər) statistik təsvirlərdən (foto, sxem) daha müvəffə- qiyyətlə şərh olunur. Bütün üz ekspressiyasına görə anlamının adekvat- lığı onun ayrı-ayrı fraqmentlərinə görə anlamadan xeyli yüksəkdir. Bu- rada P.Yakobsonun da qeydini nəzərə almaq lazımdır ki, hər növ sxema- tik ifadələr ekspressiyanın qavranılmasının qanunauyğunluqları haqqın- da bəzi təsəvvürləri yaratsa da, insanın sifətinin canlı ifadəliliyi “dili”nin real zənginliyinin açılması vasitəsi deyil.

R. Emde və K. İzardın işlənilmiş –IFEEL PICTURES (mən şəkilləri hiss edirəm) metodikası valideynlər tərəfindən körpələrin üz emosiyala- rının tanınması üsullarıdır. Bu metodika Sankt-Peterburq Universitetin- də (R.J.Məhəmmədrəhimov) aprobasiya edilmiş bir yaşlı uşaqların üzünü və çiyinlərini göstərən 30 rəngli fotosəkildən ibarətdir. Şəkillərdə təbii şəraitdə müəyyən bir emosiya və eləcə də qarışıq emosiyalar keçir- rən uşaqların üzləri təsvir edilmişdir. Tədqiq olunana şəkllə baxmaq və cavab blankında uşağın keçirdiyi emosiyanı yazmaq təklif olunur. Daha sonra tədqiq olunandan xahiş olunur ki, uşağın emosional halına ən çox uyğun gələn təsviri boş şkalada “emosional oynama” və “emosiyanın işa- rəsi” şkalalarının kəsişdiyi nöqtəni qeyd etsin. Şkala –4-dən+4-ə qədər balı əhatə edir. Emosiyaların təyin olunmasında böyük çətinlik çəkərsə, tədqiq olunana şəkildə təsvir olunmuş emosiyaların siyahısı verilir. Tədqiq olunanın cavabları bu kateqoriyalar üzrə müəyyən edilir.

1.Təəccüb;

2. Maraqlıq;
3. Sevinclilik;
4. Rəziyyət;
5. Passivlik;
6. Kədərlilik;
7. Utancaqlıq;
8. Günah;
9. İkrahlilik;
10. Qəzəblilik;
11. Dərd (distress);
12. Qorxu.

“Digər” kateqoriyalara “acılıq”, “pis əhvaldadır”, “qəşəngdir” cavabları aid edilmişdir.

Eyni zamanda V.Labunski tərəfindən “Emosional halların ekspressiyasının əlamətlərinin verbal təsbit edilməsi” metodu işlənib hazırlanmışdır. Bu metod “sözlü portret” metodunun modifikasiya olunmuş variantıdır. Bu metod sosial persepsiya sahəsində psixoloqlar tərəfindən geniş istifadə olunur. Verilən metodika üzrə tapşırığı həll edən tədqiqat iştirakçısından başqa bir insanın ən müxtəlif xüsusiyyətlərini təsvir etmək tələb olunur. Tədqiqat olunanın qarşısında sevinclilik, qəzəblilik, ikrahlilik, qorxu, təəccüb, əzab kimi altı emosional halın ekspressiv əlamətlərini təsvir etmək məsələsi qoyulur. O, başqa insanın emosional halının tanınmasında əsaslandığı ekspressiv əlamətləri söyləməlidir. Labunskinin qeyd etdiyi kimi, ekspressiv davranışın təhlili əlamətlərin aşkar edilməsi ilə dərk olunaraq məqsədyönlü 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 hərəkət dilini verbal dilə çevirməlidir. Bununla əlaqədar olaraq, Labunski tərəfindən ekspressiv davranışın etalonlarının diaqnostikası məqsədilə “Emosional halların ekspressiyasının əlamətlərinin qrafik təsbit edilməsi” metodu hazırlan-

mışdır. Verilən metod ekspressiv davranışın obrazların 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 seçildirdi ki, piktoqramma öz xarici xarakteristikasına görə tanıma üçün təqdim olunmuş ekspressiyanın təsəvvürlərinə yaxındır (piktoqramma da ekspressiyanın təsəvvürüdür). Ona görə də piktoqramma spontan şəkildə formalaşır və aktualizasiya edilir. Bu da müəyyən mənada sosial-psixoloji etalonların formalaşması və aktualizasiya edilməsinin təbiətinə uyğun gəlir.

Eksperimentdə tədqiq olunan söz yığımı, onların mənası və məqsədi təqdim olunur. Söz yığımına sevinc, qəzəb, təəccüb, ikrah, əzab, qorxu kimi altı emosional halı ifadə edən anlayış daxildir. 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 sözünün qarşılığında 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, ekspressiyanın qrafik təsvirlərinin təhlilinin vahidi kimi piktoqramma da ekspressiv əlamət olaraq qəbul edilmişdir.

Labunskinin təxmininə görə, 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 genişlən-

dirir, 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 bəzən subyekt tərəfindən 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 bilər. Piktoqrammada ekspressiyanın müəyyən əlamətlərinin arasında əlaqələri daha yaxşı təsbit etmək olur. Eyni zamanda bu metodika üzrə tapşırıqların müvəffəqiyyətlə həll olunması zamanı insandan xüsusi incə bacarıqların tələb olunması piktoqram metodunun çatışmayan cəhəti hesab edilir. Belə ki, digər insanın xüsusiyyətlərinin və keyfiyyətlərinin təsvir olunması gündəlik sosial perseptiv məsələdir. Bundan əlavə, ekspressiyanın etalonlarının məzmunu kimi verbal və qrafik təsbit metodlarını 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.

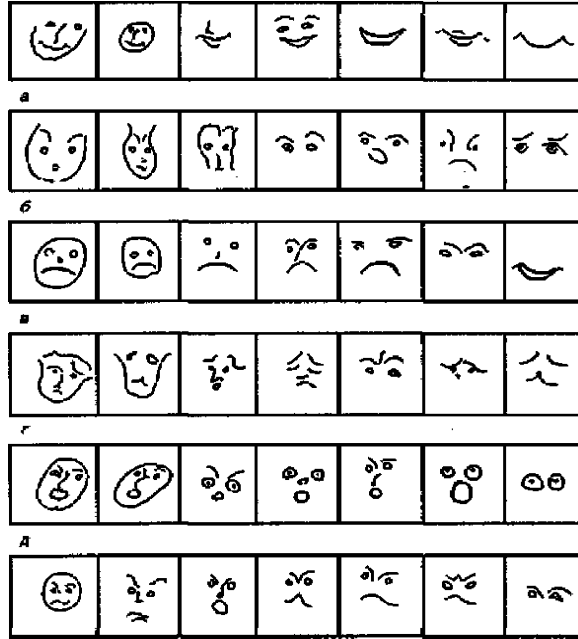
Sevinc emosiyasının qrafik etalonu “gülüş”dür (100 % hallarda). **Təəccüb** üçün qaşların, gözlün, ağızın təsviri xarakterikdir– “qaşlar yuxarı dartılıb, gözlər yarı açıq vəziyyətdədir, ağız açıq qalıb”. Bəzi şəkillərin 60%-də üzün yalnız yuxarı hissəsi, 40%-də aşağı hissəsi təsbit edilir Bu, təəccübün mimik əlamətlərinə seçici münasibət göstərməyi tələb edir.

İkrah halı digərləri kimi uğurlu təsbit edilməmişdir. Çünki ikrah hissi keçirən insanın ekspressiv davranışı mürəkkəbləşir. Başqa halların strukturuna daxil ola bilən əlamətləri özündə ehtiva etməsi bu halın başlıca xüsusiyyətidir. Qrafik təsviri çətinləşdirən əsas səbəb nifrətin əlamətinin qarşılıqlı əlaqədə yoxa çıxmasıdır.

Tədqiq olunan tərəfindən ağızın xüsusi vəziyyəti (dodaqların kənarlarının aşağı əyilməsi) göstərilmiş təsvirlər nifrətin ekspressiyasını təsvir edirmiş kimi anlaşılır. Bu əlamət bütün etalonlara daxildir.

Kədərin qrafik etalonu ağızın və qaşların xüsusi vəziyyəti ilə müəyyən edilir–“qaşların daxili ucları yuxarı qalxır, ağızın küncləri aşağı

düşür". Ədəbiyyatlarda təsvir edilmiş kədər halında qrafik sxem ekspres-
siv davranış elementlərinə uyğun gəlir.



Şəkil 5.5.7. İnsan emosiyalarının qrafik təsviri:
sevinc, qəzəb, təəccüb, ikrah, kədər, qorxu

Qorxu ekspressiyasının qrafik etalonu gözün və ağızın xüsusi vəziyyəti ilə göstərilir – ağız açıqdır, gözlər geniş açılmışdır. Bu əlamət tədqiq olunan tərəfindən mübaligə (hiperbolizasiya–fikrin, hissin" şişirdilərək" ifadə olunmasıdır) edilmişdir. Tədqiq olunanlar bu əlamətlərin hiperbolizasiyasını şəklən təhlili prosesində "dəhşət" kimi götürmüşlər. Bu fakt göstərir ki, onların təzahür olunmasının intensivliyi prinsipi üzrə ekspressiyanın elementlərinə diferensiallaşmış (fərqləndirilmiş) münasibət göstərilmiş və eyni zamanda əsas əlamətləri saxlamaqla halların müəyyən tipinin ifadə olunmasının kontiniumunun fərqi nəticədə təsdiq edilmişdir.

Qəzəb ekspressiyasının qrafik etalonları qaşların (qaşlar çatılıb) xüsusi vəziyyəti ilə təyin olunur. Qaşlar burunun üst hissəsinə tərəf yönəlir, ağızın küncələri aşağı düşür, ağız yarıaçıq vəziyyətdə olur və alında vertikal qırıqlar yaranır.

Bu yolla qrafik fiksasiya səviyyəsində ekspressiv davranışın “verbal etalonda” olan elementləri təsvir olunur. Ekspressiv əlamətlərin üst-üstə düşməsi tədqiq olunan tərəfindən tez-tez təsvir edilən və piktoqramlarda olan əlamətlər *Labunskini* onların emosiyanın tanınması üçün vacib sayılması kimi mühüm nəticəyə gətirir. Onun ekpressiyasına 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 olunur. Şəkillərlə emosional vəziyyətin təsviri əsasında iştirakçılardan bu emosiyların ekspressiv əlamətlərini sadalamağı xahiş edirlər. Labunski cədvəlində göstərilən təməl emosiyların müxtəlif göstəriciləri əsasında ifadəli elementlərin emosional vəziyyətin təsvirinə faiz nisbətini müəyyən etmişdir.

Cədvəl 5.5.3

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 pantomikanın elementləri üstünlük təşkil edir. Öz növbəsində, bu emosiyların hər biri altı əsas etalon əsasında təsvir edilmişdi ki, bu da emosiyların ifadəsinin müxtəlif təsvirlərini xarakterizə edir (məsələn, ekspressiyanın etalonu üçün cədvəl 5.5.4-ə bax).

Təəssüf ki, bu işdə nə tədqiqatın keçirilməsinin konkret prosedurası və elementləri ayırma prinsipi, nə də iştirakçıların ayırma miqdarına və tədqiqat metodunun psixometrik xüsusiyyətlərinə dair heç bir göstəriş verilməyib. Elə bu səbəbdən məlumata diqqətlə yanaşmaq mümkün olmur. Bu, etalonların sayını və onların eyni patternin, (insanın düşüncə,

davranış və emosiyalarında “təkrarlanan və sabit xarakter daşıyan formalar və ya sxemlər”) eyni şəxsin müxtəlif şəraitdə və zamanda interpretasiya olub-olmadığını demək çətinlik yaradır.

Cədvəl 5.5.4

Sevinc ekspressiyası etalonları

Etalon 1	Etalon 2	Etalon 3	Etalon 4	Etalon 5	Etalon 6
Təbəssüm	Ağzı aralı	Başqasına kömək arzusu olan	Gözləri geniş açılmış	Yüngül hərəkətlər	Ünsiyyətci
Gözləri ışıltılı	Baxışları şən	Çoxsözlü	Ünsiyyətci	Gözləri qıyılmış	Enerjili hərəkətlər
Cəld, diribaş	Çoxsözlü	Baxışları şən	Gözləri qıyılmış	Təbəssüm	Gülməli
Əl-qolla hərəkət edir (jest)	Başqasına kömək arzusu	Cəld, diribaş	Canlı nitq	Qaşlar qalxıb	Canlı nitq
Güləyən		Yüngül yerişli	Ağzı aralı	Gözləri ışıltılı	Jestlərlə hərəkət
		Gülməli		Qılgıncımlı gözlər	Xoş rəftar
				Cəld, diri, hərəkətli	Şən baxışlar

Məşhur kitablarda emosiyaların bədən ifadəsinin təsviri şübhə yaradır, çünki avstraliyalı yazıçı, “bədən dili mütəxəssisi” kimi məşhurlaşmış *Allan Pizin* “Bədən hərəkətlərinin dili” və ya *Cerard Nirenberqin* və *Henri Kaleronun* “İnsanı açıq kitab kimi oxu” tipli kitablarında, məsələn, pencəyinin yaxasını açıq saxlamağı sevən kişinin səmimi və müsahibədə fikrini cəmləməyi bacaran biri olması qeyd olunsada, bu heç də həmişə belə olmur. Burada göz təmasının müddəti, məsafə və müsahibə, qarşı cəyinin dönüş bucağı kimi ünsiyyətin qeyri-verbal komponentlərinin tədqiqatı daha münasibdir. Eyni zamanda simpatiya və antipatiyanın mimiki kommunikasiyası, səs kommunikasiyasına nisbətən daha rahat tanınır.

Rəngli testin istifadə olunması. İnsanın emosional durumundan asılı olaraq gözün rənglərə həssaslığının spesifik dəyişiklikləri baş verir. *L.Şvarts* tərəfindən insan gözünün müsbət emosiyalarda rəngli spektrin

qırmızı-sarı, mənfi emosiyalarda isə göy-yaşıl hissələrinə həssaslığının artdığı göstərilmişdir. Digər tədqiqatçılar (M.Brazman, E. Dorofeyeva) daha mürəkkəb asılılıqları müəyyən etmişlər. Onların məlumatına görə, hər bir emosional vəziyyətə gözün həssaslığının müəyyən dəyişikliklərinə spektrın üç əsas rəngi uyğun gəlir: *qırmızı, yaşıl, göy*.

Xarici müəlliflərdən misal gətirən *Z.Denisova* göstərir ki, emosional vəziyyətdən asılı olaraq, uşaqlar bu və ya digər rəngə üstünlük verirlər. Bəzi müəlliflərə görə, məktəbəqədər yaşlı uşaqlar frustrasiya vəziyyətində ([lat.](#) frustratio – “yalan”, “uğursuzluq”, “əsassız gözləmə”, “fikirlərin qarışması” – insanın öz həyatı məqsədlərinə çatmasına maneçilik törədən real və xəyali maneələrlə üzləşdiyi zaman düşdüyü psixi vəziyyət) rəsm çəkərkən, əsasən qırmızı və sarı rəngləri seçirlər, digərlərinə görə isə uşaqlar pis əhvali-ruhiyyədə qara, yaxşı əhvali-ruhiyyədə isə qırmızı rəngə üstünlük verirlər. Lakin müəllifin özü emosiogen şəraitdə məktəbəqədər yaşlı uşaqların hansı rəngə üstünlük verməsini aşkar etməyib.

V.Vorsobin və *V.Jidkinin* verdiyi məlumatlara görə, sevinc halında məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda rəngin seçilməsində spektrın qırmızı-sarı payının artması, yaşıl-mavi payının isə azalması müşahidə olunur. Qorxu halında spektrın qırmızı-bənövşəyi hissəsinin azalması, yaşıl-mavi hissəsinin seçiminin artması göstərilir. Spektrın qırmızı-sarı payının seçimi qeyri-emosiogen situasiyada olduğu kimi qalır. Eyni zamanda müəlliflər qeyd edirlər ki, qırmızı rəng uşaqlar tərəfindən həm qorxu halında, həm də sevinc halında 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 üstünlük verməsi arasında əlaqə yaratmağa cəhd edilmiş və bir-birinə zidd olan nəticələr alınmışdır. Bununla bağlı olaraq, *Q.Frank* emosiya ilə rəngin qavranılması arasında izamorf (struktur və ya funksional bənzərlik) əlaqələrin olmadığını qeyd edir. Rənglərin affektiv mənası var və onlar fərddən-fərdə dəyişir.

Emosional davamlılığın diaqnostikası. Emosional davamlılığın tədqiqində qeyri-adekvat yanaşma formalaşdı. Bu zaman şəxsiyyətin emo-

sional keyfiyyəti deyil, hər hansı bir xarakterin emosiogen təsvirlərlə fəaliyyət effektivliyi öyrənilir. Burada emosiyaların gücü və sakit situasiyada fəaliyyətin effektivliliyi nəzərə alınmır. Məhz bu səbəbdən insanın emosional davamlılığının pisləşməsi və ya yaxşılaşmasını mühakimə etmək çətinidir. İnsanın emosiogen faktorların təsirinə həqiqi davamlılığı iki yolla təyin edilir: emosional vəziyyətin yaranmasının vaxtına görə emosiogen faktorun uzunmüddətli və arasıkəsilməz təsiri nəticəsində (işin monotonluğuna davamlılığın ölçülməsi və ya frustrasiya yaradan faktora davamlılığın ölçülməsi) və müxtəlif gücə malik emosiogen faktorun birmənalı təsiri və insan üçün əhəmiyyətliliyi əsnasında.

Bir çox hallarda emosiyaları süni şəkildə laboratoriyada yaratmaq lazım gəldiyindən onları öyrənmək çətinidir. Lakin 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 motor, elektrofizioloji, nitq kimi bir çox parametrlərini təsbit etməyə imkan verir:.

Müşahidə – emosional təzahürün öyrənmə metodlarından biri kimi. Tam təbiidir ki, iştiraksız müşahidə belə emosional həyat barədə olan göstəricilərin toplanmasına xidmət edə bilər. Bu metodun gedişində alınan göstəricilər əvvəlcədən hazırlanmış kateqoriyalar üzrə bölüşdürülür, sonra kateqoriyalar müqayisə olunur. *Beyls* bir interaktiv müşahidə sisteminə pozitiv və neqativ emosiyaların iki sahəsini daxil edib. Sonralar belə sistemlər uşaq təcavüzünün və oyun davranışının öyrənilməsi üçün yaradılmışdı.

Məsələn, *Petterssonun* başçılığı altında yaranmış məşhur Areqon layihəsi ilə çox aqressiv oğlan uşaqlarının əxlaqı öyrənilirdi. Müşahidələr ailə şəraitində gündə bir saat olmaqla 10 gün ərzində aparılırdı. Göstəricilərin kodlaşdırılması üçün müşahidə sistemi işlənib hazırlanmış; bu sistemə yaxın münasibət, diqqətlik, tam aktivlik, dağılma, əmr, qadağa,

bəyənmə, razılıq, zərbə və s. kimi 30 əxlaq kateqoriyası daxil edilmişdi. Mütəxəssisləri ən çox zərbələr (vurma) və onları yaradan səbəblər, bir də valideynlərin belə davranışa qarşı taktikası maraqlandırır (valideynlər belə davranışı bəyənilir, yoxsa onun qarşısını almağa çalışırdılar). Araşdırmalar nəticəsində bir neçə həqiqi səbəb-nəticə əlaqəsi aşkar edildi: belə ki, uşağa şiddət göstərilməsi ailədə olan təcavüzün dayandırılmasına və ailənin yaxşı tərəfə istiqamət götürməsinə stimül verən amillərdən biri kimi qiymətləndirildi. Aydınır ki, uşaqların emosional davranışını öyrənmək üçün ən yaxşı metod müşahidə metodudur.

Son illər böyüklərin qeyri-mütəşəkkil davranışının diaqnostikasında videoyazıların analizi işi təkmilləşdirilir. Hansı kodlaşdırma sistemi tətbiq edilsə də, o davranışın ayrı-ayrı forma və fraqmentlərini qeyd etmir, hərəkətlərin dövrü nəticələrini isə qeydiyyata salır. Məsələn, əgər bizi qadının gülümsəməsi və kişi ilə onun arasındakı məsafə maraqlandırarsa, müşahidələr aydın göstərir ki, qadının gülümsəməsi artdıqca, kişinin ona yaxınlaşması tələb olunan səviyyəni ötüb keçir. Onda səbəb əlaqəsinin istiqamətini təyin etmək olar – qadının gülümsəməsindən kişinin ona yaxınlaşması. Burada avtomatlaşdırılmış müşahidənin bir ailə cütü (qadın və kişi) üzərində aparılması tam göstərilə bilər.

Ən maraqlı və ekoloji cəhətdən ən mötəbər emosiyalar ər-arvad, yaxud partnyorlar arasında olan vəziyyətdən yaranan emosiyalardır. Onlar arasında yaranan qarşılıqlı konfliktlər müşahidə üçün ideal obyektidir. Tədqiqatların birində 15 dəqiqəlik ailə müzakirəsi müşahidə edilmişdi:

- a. günün hadisələri;
- b. konfliktli mövzu;
- c. xoş mövzu.

Nəticədə, ailənin normal və qeyri-normal klassifikasiyası (təsnifat) aparılmışdı: normal ailələrdə qarşılıqlı əlaqə neqativ xarakter, qeyri-normal ailələrdə pozitiv xarakter daşıyır. Videoyazılardan başqa, ailələr arasında nikahdan razı qalıb-qalmamaları barədə sorğu vərəqələrindən də istifadə edilmişdi.

Bu tədqiqatlarda üç kodlaşdırıcı müşahidə sistemindən istifadə olunmuşdu:

1. Qarşılıqlı ailə əlaqəsini kodlaşdırma sistemi – MİCS (The Mani-

tal Interaction Coding System) bu kodlaşdırma inandırma cəhətinin qeydiyyatına istiqamətləndirilmişdi;

2.Ərlə arvad arasında qarşılıqlı hesablaşmaların aparılması sistemi (bu, problemin həll olunmasına istiqamətləndirilmişdi RCISS (the Rapid Couple Interaction Scoring System) (eyni zamanda danışanın və dinləyənin hərəkətlərinin qeydiyyatı), bu da ilkin təsnifatı aparmağa imkan vermişdir;

3.Spesifik emosiyaların kodlaşdırma sistemi – SPACS (the Specific Affect Coding System), spesifik emosiyaların qeydiyyatına istiqamətlənmiş kodlaşdırılma (beş neqativ emosiya–qəzəb, nifrət, qəm, qorxu, sızıldama-şikayət) və dörd pozitiv emosiya–bağlılıq-istək-qayğı, yumor, maraq, şövq).

RCISS sistemində danışanlar üçün 13, dinləyənlər üçün isə 9 növdən ibarət davranış siyahısı nəzərdə tutulmuşdu. Müşahidənin göstəriciləri şkala şəklində cəmləşdirilmişdi:

1. narazılığın bildirilməsi (tədqiq);
2. müdafiə;
3. şübhə;
4. müqavimət;
5. məsələnin pozitiv qoyuluşu;
6. narazılıq;
7. yumor;
8. pozitiv dinləmə.

Birinci dörd kateqoriya dinləyicilərinin qarşılıqlı əlaqəyə girməməsini, yaxud çıxıb getməsini (aradan çıxmasını) təsvir edən davranışlarını nəzərdən keçirir (danışana baxmama, mimikanın və nitq reaksiyasının olmaması). Sonrakı dörd kateqoriya isə dinləyənin qoşulması və qarşılıqlı əlaqədə iştiraka hazır olması nəzərdən keçirilir. Hər bir ər-arvad üçün “pozitiv-neqativ” dəyişkənlikdə danışanın ümumi meyli hesablanmışdı.

Sonralar iki tip ailədən beş tip ailə əmələ gəldi. Onlar ər-arvad stabilliyinə, nikahdan razıqalma və ər-arvad münasibətlərinin xüsusiyyətlərinə görə səciyyələndirilmişdilər. Burada stabil və qeyri-stabil ailələr fərqlənirdi. Stabil ailələr daha çox pozitiv, daha az neqativ emosiyalar təzahür etdirirdi. Öz növbəsində, RCISS sistemində dinləyicilərin davranış

göstəricilərinə görə birinci kateqoriya “konfliktə qoşulanlar” və “konfliktədən qaçanlar”a bölünürdü. Bu bölmənin yoxlanılması üçün danışanların göstəriciləri və onların emosiyaları analiz olunmuşdu. Nəticədə, “konfliktə qoşulanlar”, “konfliktədən qaçanlar”dan çox olmuşdu.

“Qeyri-stabil” kateqoriya “ədavətli” və “ədavətli-uzaqlaşdırmalar”a bölünür. “Ədavətli-uzaqlaşdırmalar” qarşılıqlı konfliktə daha az girir (dinləyən kimi). Dinləyicilərin oxşar müqayisəsində “ədavətli-uzaqlaşdırmalar”a aid ailələrin arasında daha çox neqativlik və daha az pozitivlik aşkar edilmişdi. SPAFF sisteminə görə, “ədavətli” ailələrlə müqayisədə onların nifrəti çox, marağı isə az olur. “Konfliktə qoşulanlar”ı daha dərinədən analiz edəndə aşkar olundu ki, bu ər-arvad cütlükləri emosionallığına və konstruktivliyinə görə iki subkateqoriyaya bölünür və “dinamik” və “qəbul edənlər” kimi fərqləndirilir. “Pozitiv-neqativ” ifadəsinə görə “dinamik” ailələr “qəbul edənlər”ə nisbətən üstünlük təşkil edirlər. Nəticədə, stabil ailələr üç tipə bölünür: a) dinamik; b) qəbul edən; c) konfliktədən qaçan.

Belə hesab etmək olar ki, bu tip ailələr sayına görə bir-birlərindən seçilməlidir. Bu ehtimal MİCS sistemi vasitəsilə hər beş dəqiqədən bir verilən replikaların hesablanması ilə yoxlanılıb. Kliniki müşahidələrə və göstəricilərə görə belə hesab etmək olar ki, “dinamik” ailələr üstünlük təşkil edir. Bütün mərhələlərdə bir-birini inandırmağa çalışmalarına görə, müşahidə müddətinin sonunda “qəbul edənlər”də daha çox razılıq əldə olunur. “Konfliktədən qaçanlar” bir-birini daha az inandırmağa çalışır və bütün müşahidə dövründə onların nəticələri dəyişmir.

“Qəbul edənlər”də qadınlar öz aktivliyinə görə “dinamik”ləri üstələməsinə baxmayaraq, alınan nəticələr üst-üstə düşür, “konfliktədən qaçanlar”da bir qədər dinamiklik görünür. Qrafikləri müqayisə edəndə, biz inandırma dinamikasında cins fərqi görürük.

Qotmanın obrazlı ifadəsinə görə, neqativ istiqamətlənmiş ər-arvad yırtıcı heyvana bənzəyir. Bunu üç stabil qrupla müqayisə etmək olar. Bu qrupları Qotman “vəhşi quşlar” adlandırırdı. Göründüyü kimi, cütlərin real qarşılıqlı təsirinin emosional sferasının müşahidəsi imkan verir ki, insan onlar haqqında həm müvəffəqiyyətli, həm də müvəffəqiyyətsiz inkişafda qarşılıqlı münasibətlər və onların variantlarını ayıra bilsin.

Bənzətmə və başqa adamın emosiyasının başa düşülməsi. 1979-cu

ildə əks-üz əlaqəsinin hakim rolu haqda fərziyyələr irəli sürüldü (ƏÜƏF) ki, bunlardan da üç fərziyyəyə əsaslanan müddəalar irəli çıxır:

a) Vaciblik fərziyyəsi – müvafiq üz ifadəsi müvafiq emosiyaların yaşanması üçün vacibdir;

b) Kafilik fərziyyəsi üz ifadəsi həтта xarici təsir olmadan belə emosiyanın hiss olunmasına gətirib çıxara bilər;

c) Monotonluq fərziyyəsi – üz ifadəsinin təsiri müsbət olaraq emosional hissetmənin təsiri ilə əlaqəlidir.

Birinci müddəa təsdiq olunmasa da, digər iki müddəa üçün (kafilik və monotonluq) təcrübi əsaslar aşkar olunmuşdur. Sonralar ƏÜƏF-in bir az daha yumşaq variantları formalaşdırıldı, hansı ki, burada mimika öz yaşantılarının “müsbət” və “mənfi” şkalası üzrə qiymətləndirilməsində dəyişikliklər yaradar, həтта kobud şəkildə sübut edə ki, mimika sevinc, qəzəb, qorxu, qəm kimi daha diferensial vəziyyətlərə gətirib çıxarda bilər.

ƏÜƏF yoxlamasına iki əsas eksperimental metodik yanaşma mümkündür:

1. Emosional stimula olduqda və ya olmadıqda konkret emosiyanın konkret ifadəsi üçün iştirakçılardan mimikanı yaratmağı xahiş etmək;

2. İştirakçılardan, adətən emosional stimullara reaksiya kimi gözlənilən üz ifadələrini artırmağı və ya boğmağı xahiş etmək.

Birinci yanaşma çərçivəsində iştirakçı–qiymətləndirənlər tərəfindən ifadə olunan (və ya ifadə olunmayan) “insan-hədəf”in hiss etdiyi emosiyaların, eyni zamanda dərk olunma dəqiqliyi müqayisə olundu. Təsadüfən çəkilmiş, standartlaşdırılmış emosional üz ifadəsi toplusundan (yəni bir emosiya aid iki və ya üç fotosəkil göstərilə bilər), sevinc, qəzəb, kədər, nifrət və qorxu ilə birlikdə təqdim olunurdu; bununla yanaşı, iştirakçıların bir hissəsinə fotosəkilə əks olunmuş emosiyaları təkrar etmək, digər hissəsinə fərqlənən emosiya ifadə etmək xahiş olunmuş, üçüncülərə isə heç bir tapşırıq verilməmişdi. Bu zaman eyniləşdirmənin dəqiqliyində əhəmiyyətli fərq aşkar olunmamış, ikinci qrupun nümayəndələri üçüncü qrupla deyil, birinci qrupla müqayisədə eyniləşdirmək tapşırığının daha mürəkkəb olduğuna işarə etmişlər.

Bu isə ondan xəbər verir ki, “hədəf” emosiyasının təkrarlanması tapşırığı asanlaşdırır, lakin eyniləşdirmənin dəqiqliyini müvafiq emosio-

nal təzahürün ifadə dərəcəsinə yaxınlaşdırmır. Eyni zamanda, həmin metodik yanaşma çərçivəsində emosiyanın üz ifadəsi dinamikasının tədqiqi bu vəziyyəti hiss edən şəxsin dəyişikliyə və bu emosional vəziyyətin saxlanılmasına hissiyyatının yüksəldilməsindən xəbər verir. *Pauloy Nidental* öz həmkarları ilə sevinc halında olan iştirakçılarda kədərə keçmə və buna müvafiq kədər halında olan iştirakçılarda sevincə keçmə halını daha az aşkara çıxarmışdılar.

Ümumiyyətlə, bu məlumatların böyük hissəsi onu təsdiqləyir ki, bu emosiyaların xarici ifadəsiz yaşana bilməsinə baxmayaraq (yəni ifadə zəruriliyi fərziyyəsi təsdiq olunmur), hər hansı emosiogen stimulun olması nəticəsində müəyyən üz emosional ekspressiyasının modelləşməsinin məntiqi yekunu kimi hansısa təməl emosiya yaranır. 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 Singer*in təcrübələri ilə təsdiq edildiyi kimi, vegetativ sinir sisteminin öz-özünə oyanması hərtərəfli emosional yaşantıların yaranması üçün kifayət deyil, çünki 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.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Pideritə görə üz cizgilərinin izahını verin.
2. Hansı alimlər emosiyaların üz ekspressiyasına görə təyini metodikasının tərtib edilməsində ilk cəhdləri etmişlər?
3. N. Frijdanın rəhbərliyi ilə keçirilən eksperimentləri təhlil edin.
4. Lafatere görə, çənənin quruluşu əsasında xarakter tiplərinin izahını verin.
5. Üzün eksperimental tədqiqatları arasında hansı araşdırılma geniş yayılmışdır?
6. Emosiyaların identifikasiyasının üz ekspressiyasına əsasən dörd əsas metodik variantı təhlil edin.
7. Qəzəb, nifrət, sevinc, kədər, təəccüb kimi beş təməl emosiyanın təbəqələr üzrə ifadəsini təhlil edin.
8. Ekman və Frizenin beş tərzdə bədən hərəkətini fərqləndirən və böyük populyarlıq əldə edən təsnifatının izahını verin.

9. Emosiya və ekspressiv davranışın öyrənilməsi ilə bağlı müxtəlif alimlər tərəfindən öyrənilən metodlar hansılardır?

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Барабанщиков В.А, Малкова Т.Н. Исследование восприятия эмоционального состояния человека по выражению лица // Проблема общения в психологии. - М., 1981. С. 121-132.
2. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувства. СПб.: 2003
3. Панфилова Ю. Страх, гнев, печаль и радость. ЛитРес 2016, 140с
4. Пол Экман. Психология эмоция. Питер, 2015
5. Ekman P., Friesen W. V., Ells-worth P.C. Emotion in the human fase. New York, Pergamon Press, 1972.
6. Ekman P. Expression and the nature of emotion. Approaches to emotion. Hilisdale, NJ, Eribaum, 1984, 319-343
7. Izard C. E. The fase of emotion. New Yor, Appleton-Centure-Crofts, 1971

5.6. Emosional ifadənin rolunun başa düşülməsində sosial-mədəni yanaşma

Kifayət qədər geniş yayılmış məişət hadisəsi hamıya yaxşı tanışdır – kitabda gülməli bir məqamla rastlaşarkən yaxınlıqda kimsə olarsa, daha çox gülürsən. Psixoloji laboratoriyada iştirakçılara çox maraqlı slaydlar göstərilmişdir, lakin onlara təkliddə baxılması tələb olunduğu üçün demək olar ki, emosional ekspressiya yaranmamışdır. İştirakçılar ancaq hesabat verərkən keçirdikləri emosiyalardan danışılar. Əgər qadınların və kişilərin müxtəlif təəssüratları özünə hesabat sorğusuna əsasən müqayisə edilsə, məlum olar ki, onların arasında elə bir fərq yoxdur. Eyni zamanda, həmin təəssüratların müqayisəsində bu fərqlər daha dəqiq aşkara çıxarılır. Emosional təzahürlərin daxili və xarici tənzim olunmasında ikitərəfli rolu bu fərqlərin emosional sferanın ifadəsində nə cür yaranması sualını doğurur.

Manfred Xoldinski emosional təsirin interiorizasiyası prosesi kontekstində inkişafını Vıqotskinin psixi hadisələrin sosial mənşəyi haqda ideyalarına əsaslanaraq gözdən keçirmişdir. O, böyüklərdə və məktəb

yaşına çatmamış uşaqlarda ünsiyyət şəraitində və təkliddə emosiyaların yaranması haqda bir sıra fərziyyələri yoxlamağa çalışmışdır. Əvvəla, o belə güman edirdi ki, böyüklərdə emosiyaların özünütənzim funksiyasını yerinə yetirən emosional ekspressiv situasiya zamanı həyəcanın müxtəlif dərəcələri olmayacaq və kommunikativ situasiyada emosional ekspressiyaya əhəmiyyət veriləcək.

Sevinc və ya təəssüf hissi keçirən 4-8 yaşlı uşaqlarda emosional tənzimin interiorizasiyası məntiqinə müvafiq olaraq, bu prosesin öyrənilməsi üçün eksperiment keçirilmişdir. Hər şəraitdə konstruktor məsələsini müvəffəqiyyətlə həll edən uşaqlar 3 qəpik qazanırdılar. Avtomatdan şirniyyat almaq üçün istifadə edərkən, birinci dəfə qutu asan açılır və ordan şirniyyat tapılır, o biri dəfə isə əvvəl açılmır, sonra isə boş çıxır. Tədqiqatçılar güman etdilər ki:

1. Əgər tənha vəziyyətdə interpsixi tənzimdən intrapsixi tənzimə tərəqqi baş verirsə, onda uşaqlar nə qədər azyaşlı olsalar, onların emosional vəziyyətlərində bir o qədər böyük sosial orientasiya baş verəcək;
2. Əgər materiallaşmış işarələrdə ixtisara tərəf tərəqqi baş verirsə, o zaman emosional ifadə 5-6 yaşlı uşaqlarda böyük olur. Böyükyaşlı uşaqlarda isə tənhalıq vəziyyəti olduqda sosial vəziyyətə nisbətən emosional ifadə azalır;
3. Uşaqların yaş səviyyəsi ilə əlaqədar olaraq, şərtlər arasındakı fərqin ifadəsi əvvəlcə azalır, sonra isə artır.

Eksperimentin nəticələri ümumilikdə, irəli sürülən fərziyyələri təsdiq etdi. Yaşlı insanlarda interiorizasiya prosesində emosional tənzimin daxili rejimə keçməsi, şəxsi fəaliyyət şəraitində ekspressiv komponentin reduksiyasına gətirib çıxarır, lakin ekspressiya əsas sosial işarə kimi qalan kommunikativ vəziyyətdən kənarda baş verir.

Emosional ekspressiya həmişə tez gözəçarpan olur. Hər hansı kommunikasiyaya məna və "ləzzət" verən məhz budur. Buna görə də empirik psixologiya elə ilk addımlarından emosional sferanın xarici görünüşü əsasında obyektiv təsvirini vermək və öyrənməklə məşğuldu.

Darvin emosional ekspressiyanı çox diqqətlə öyrənən ilk tədqiqatçı olub. Onun tədqiqatlarının əsas məqsədi insan ekspressiyası və "bizim kiçik qardaşlarımızın" oxşar adaptiv davranışları arasında eynilik və

vərəsəliyi tapmaq idi. Bu gün isə çox az tədqiqatçı bilavasitə insan və heyvan emosiyalarını müqayisə edir. Müasir psixologiya elmində “elmiliyin yüksək dərəcəsinin” göstəricisi yalnız emosiyaların adaptiv mənasını göstərmək və bu emosiyaların anatomiya, fiziologiyada və ya emosional təzahürün dinamikasında təkamülün əmələ gəlməsi hesab olunur. Mədəniyyətdən asılı olmayan emosional ekspressiyanın ümumi mexanizmlərinin sübutunda məhz üz ekspressiyası sahəsində ən yüksək nailiyyətlərin əldə edilməsi heç də təsadüfi deyil.

Sonralar bu metodların işlənməsi iki əsas istiqamətdə keçirilib:

1. İnsan hazırkı anda əldə etdiyi nəticələri hamı tərəfindən tanınan münasib nümayəndələrinə yaya biləcəyi metodikaların psixometrik xüsusiyyətlərinin, yəni doğruluq dərəcəsinin yüksəldilməsi,
2. Tədqiqat vasitələrinin nəzəri mükəmməlliyinin və ekolojiliyinin yüksəldilməsi.

Emosiyaların psixologiyası psixoloji bölmələrin əksəriyyəti üçün fənlərarası zona olaraq, psixologiyanın müxtəlif metodik arsenalını ciddi “həqiqi” eksperimentlərdən tutmuş, strukturlaşmış intervyu, avtobiografik rəvayət və emosional təzahürün vacib xüsusiyyətlərini təyin etmək üçün iştirakçıların ekspert kimi cəlb edilməsinə qədər mənimsənilmişdir. Müasir diaqnostika metodları emosional vəziyyətin sifət ekspressiyasında olduğu kimi, paralingvistik və pantomimik ekspressiv xüsusiyyətlərinə əsasən kifayət qədər dəqiq identifikasiyasına imkan yaradır. Burada sual-cavab metodikası da az rol oynamır.

Nəzərə alsaq ki, emosional ekspressiya ən əsası sosial tənzimin kommunikativ funksiyalarını yerinə yetirir, onda ekspressiyanın bioloji mexanizmlərinin bütün kompleksinin mövcudluğunda, onların mənimsənilməsi anadangəlmə qabiliyyətlərin köməyi ilə həyata keçirilir. Lakin sosial münasibətlərin əsasında, yəni emosional ekspressiyanın sosial-mədəni vasitə ilə ifadəsi interiorizasiya prinsiplərinə tabe olmaqla həyata keçirilir. Standart, sırf orqanik təbəssümdən artıq seçilmiş (deməli, psixoloji) təbəssümə qədər, həmçinin sifətində spontan təbəssüm olan uşaqla ünsiyyətdə olan insan inkişafın sonrakı mərhələsində uşaq təbəssümünə başqasının əhvali-ruhiyyəsini yüksəltmək üçün bir vasitə kimi baxır.

Mövzuya aid sual və tapşırıqlar:

1. Emosional təzahürlərin daxili və xarici tənzim olunmasında ikitərəfli rolu bu fərqlərin emosional sferasının ifadəsində nə cür yaranır?
2. Üz ekspressiyası sahəsində ən yüksək nailiyyətlərin əldə edilməsi üçün istifadə edilən metodların işlənməsi hansı əsas istiqamətlərdə həyata keçirilib?
3. Emosional ifadənin rolunun başa düşülməsində sosial-mədəni yanaşma ilə bağlı eksperimentləri təhlil edin.

İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. Əliyev B. H. Emosional halların tədqiqi məsələləri//Dil və ədəbiyyat jurnalı. № 2, 1998, s. 10
2. Erginsoy D., Duygusal Zeka ve Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Erzurum, 2002, 168 s.
3. Барабанщиков В.А., Малкова Т.Н. Исследование восприятия эмоционального состояния человека по выражению лица // Проблема общения в психологии. - М., 1981. С. 121-132.
4. Братусь Б.С. Психология. М., 1994
5. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
6. Запорожец А.В. Развитие эмоциональной регуляции действий у ребенка. Тбилиси, 1971
7. Изард К. Психология эмоция. СПб.: 2000
8. Ekman P., Friesen W. V., Ells-worth P.C. Emotion in the human fase. New York, Pergamon Press, 1972.
9. Frijda N.H. The Emotions. London, Cambridge University Press, 1986

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

Azərbaycan dilində

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, "Maarif", 2002, 642 s.
2. Bayramov Ə.S., Əliyev B.H. Hüquq psixologiyası. Bakı, "Təhsil", 2012, 656 s.
3. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Sosial psixologiya. Bakı, "Maarif", 2006, 356 s.
4. Bayramov Ə.S. Hisslərin xüsusiyyətləri və növləri //APİ-nin elmi əsərləri № 3, 1969
5. Bayramov Ə.S. Uşaqlarda məsuliyyət hissinin tərbiyəsi. Bakı, 1962.
6. Bayramov Ə.S. Uşaqlarda əxlaqi hisslərin tərbiyəsi. Bakı, 1963.
7. Əliyev B.H. Cinayət və mülki prosesdə məhkəmə-psixoloji ekspertizası problemləri. Bakı, Azərneşr, 1996, 200 s.
8. Əliyev B.H. Məhkəmə-psixoloji ekspertizasının əsasları. Bakı, 1999, 53 s.
9. Əliyev B. H. Emosional halların tədqiqi məsələləri//Dil və ədəbiyyat jurnalı. № 2, 1998, s. 10
10. Əlizadə Ə. Ə. Şagirdlərin idrak fəaliyyətində hisslərin rolu haqqında, 1981.
11. Qaragözov R.R., Qədirova R. H. Psixoloji stress: özünü və uşağını xilas et!. Bakı, 1997, 230 s.
12. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004, 51s.
13. Şəfiyeva E.İ. Uşaqlarda anomal psixi inkişaf. Dərs vəsaiti. Bakı, BDU, 1997, 91s.
14. Şəfiyeva E.İ. Psixofiziologiya. Dərs vəsaiti. Bakı, "Səda", 1998 64 s. (M.Ə. Həməyevlə birgə)
15. Şəfiyeva E.İ. Klinik psixologiya. Dərs vəsaiti. Bakı, BDU, 2002 80 s., 5,5 ç.v.
16. Şəfiyeva E.İ. Anomal inkişafın psixologiyası. Dərslik. Bakı, BDU nəşriyyatı, 2012, 400 s.
17. Şəfiyeva E.İ. Stres və şəxsiyyətlərarası münəqişələrin hərbcilərin psixi sağlamlığına təsiri// Bakı Dövlət Universitetinin Xəbərləri. Sosial-siyasi elmlər seriyası, №2 2012, s.128-136
18. Şəfiyeva E.İ. Şəxsiyyətin əhval ruhiyəsini formalaşdıran amillər// "Təhsil, şəxsiyyət və əhəmiyyət" BDU-nun yaradılmasının 95-ci ildönümünə həsr olunmuş Respublika konfransının materialları. Bakı, 2014 s.121-126

Türk dilində

19. Daniel G. İyiliyin gücü. İstanbul "Okyanus yayınları", 2015, 272 s.
20. Emel A., Yöneticilerin duygusal zeka düzeylerinin karar verme stillerine etkisi: yüksek lisans tezi. Çorum, 2006, 192 s.

21. Erginsoy D., Duygusal Zeka ve Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Erzurum, 2002, 168 s.
22. Eren S., Psikoloji. İstanbul, "Nobel", 2016, 672 s.

Rus dilində

23. Анохин П. К. Эмоции. М., 1964, s.339
24. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека. СПб: 1999. -86с
25. Аристотель. Риторика// Античные риторики. М.: Изд-во МГУ, 1978. С. 16-164.
26. Баканов Е. Н., Иванников В.А. Оприрода побуждения// Вопросы психол. 1983. №4
27. Бандура А.,Уолтерс Р. Подростковая агрессия. М.,2000
28. Барабанщиков В.А, Малкова Т.Н. Исследование восприятия эмоционального состояния человека по выражению лица // Проблема общения в психологии. - М., 1981. С. 121-132.
29. Батракова С. Н. Педагогические приемы эмоционального воздействия на учащихся. Ярославль, 1982
30. Бергфельд А.Ю. Когнитивные стратегии описания сущност эмоций //Ананьевские чтения-99. СПб.,1999
31. Борисова А.А. Проницательность как проблема психологического общения //Вопросы психологии №4.1990
32. Братусь Б.С. Психология. М., 1994
33. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
34. Веккер Л. М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. М.: Смысл; РerSe, 2000.
35. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976
36. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М.:изд-во Моск. Ун-та, 1990. 288с.
37. Вилюнас В.К. Перспективы развития психологии эмоций // Тенденции развития психологической науки. М., 1998.
38. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. М., 1984, 288 с.
39. Вундт В. Основания физиологической психологии. М., 1980
40. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М., 2013
41. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. МГУ, 1987
42. Гринберг, Дж Управление стрессом. Питер, 2002, 496с
43. Грот Н. Психология чувствований в ее истории и главных основах. СПб.,1980
44. Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. СПб.: Питер, 2001.

45. Джемс У. Психология. М., 1991
46. Джемс У. Что такое эмоция? // Психология эмоций. М., 1984
47. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М., 1978
48. Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем. Академия Экспертов, ИРЮ, 2018, 240с
49. Запарожец А.В. Развитие эмоциональной регуляции действий у ребенка. Тбилиси, 1971
50. Изард К. Психология эмоций. СПб.: 2000
51. Ильин.Е.П. Психология воли. Питер, 2000
52. Илин Е.П. Психология любви. Питер, 2013
53. Квинн В.Н. Прикладная психология. СПб.,2000.
54. Ковалев А.Г.Психология личности. М.:Просвещение, 1970
55. Коменский Я.А. Избр. Педагог, сочинения в 2-х т. М.: Педагогика, 1982.- Т.2.
56. Клапаред Э. Чувства и эмоция М., 1984.
57. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с
58. Куликов Л.В. Психология настроения СПб.: 1997
59. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувства. СПб.: 2003
60. Лазурский А.Ф. Очерк науки о характерах. М.: Наука, 1995.
61. Ланге Г.К. Душевные движения. Психофизиологический этюд. СПб., 1996.
62. Лебединский М.С. Мясищев В.Н. Введение в медицинскую психологию. Л., 1966.
63. Липер Р.У. Мотивационная теория эмоций. М., 1984, 263 с.
64. Мак-Дауголл У. Различение эмоций и чувства М., 1984
65. Марш Эбигейл. Страх. Рипол-Классик, 2019, 493 с.
66. Морозов В.П. Эмоциональный слух: экспериментальное-психологические исследования //психология журн. 2013, Т. 34, №1, с. 42-62
67. Мюнстерберг Г. Психология и учитель. М.: Совершенство, 1997
68. Наенко Н И. Психическая напряженность М., 1976
69. Найссер У. Познание и реальность. Смысл и принципы когнитивной психологии.М., 1981
70. Овсяннико-Куликовский.Д.Н. Психология мысли и чувства. URSS. 2019
71. Павлов И.П. Полное собр.соч. М.,1951.
72. Панченко Л.Л. Диагностика стресса: учебное пособие/ Владивосток, 2005. 35с
73. Панфилова Ю. Страх, гнев, печаль и радость. ЛитРес 2016, 140с
74. Психология. Словарь. М.: Политиздат, 1990.

75. Психология эмоций. Тексты. М., 1984
76. Пол Экман. Психология эмоция. Питер, 2015
77. Практикум по психологии состояний /Под ред. А.О. Прохорова.-СПб., 2004,480с
78. Психология. Словарь. Политиздат, 1990
79. Рибо. Т. Психология чувств. Из наследия мировой психологии. Ленанд, 2018
80. Реан А.А. Агрессия и агрессивности личности. // Психологические журнал. 1996, №5. С.52-54
81. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1946 (переиздание-СПб.: Питер, 1999).
82. Симонов П.В. Что такое эмоция? М. 1962.
83. Симонов П.В. Теория отрожения и психофизиология эмоций. М., 1970
84. Спиноза Б. Сочинения. В 2-х томах. Т. 1./ Вступительная статья. К.А.Сергеева. – Изд. 2-е. СПб.: Наука, 1999,489с
85. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания. Гранд-Фаир, 2004, 576 с.
86. Фрейд. З. Введение в психоанализ. Харьков Белград, 2012, 480с
87. Фресс П. Эмоции // Экспериментальная психология. Вып. V. М.: Прогресс, 1975.
88. Шафиева Э.И., Аллахайрова 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
89. Шербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Питер, 2006,256с
90. Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности. М., 1971.

İngilis dilində

91. Aderman D.Brehm Sh. Katz L. Empathik observations of innocact victim// J. of personality and soc. Psychology. 1974.29 (3)
92. Beck A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York, 1976
93. Cannon W.B. The James-Lange theory of emotions. Amerikan Journal of Psychology, 1927,39, p.106-124
94. Cantril H., Hunt W. Emotional effects produced by the injection of adrenaline//Am. J. Psychol. – 1932. V. 44. -P. 330

95. Duffy E Leeper's Motivational Theory of Emotion// Psychol. Rev.1948.V.55
96. Ekman P., Friesen W. V., Ells-worth P.C. Emotion in the human fase. New York, Pergamon Press, 1972.
97. Ekman P. Expression and the nature of emotion. Approaches to emotion. Hilisdale, NJ, Eribaum, 1984,319-343
98. Mandler O. Mind and emotions. New York, John Wiley, 1975
99. Plutchik R. Emotion/ A psychoevolutionnary synthesis. New York, 1980. p119-127
100. Titchener E.B. Lectures on the experimental psychology of the thought process. McMillan. 1909
101. Frijda N.H. The Emotions. London, Cambridge University Press, 1986
102. Hebb D.O. The Organisation of Behavior. NY.,1949
103. Leeper R.W, A motivational theory of emotion to replace «emotion as disorganized response»// Psychol. Rev. 1948. V.55. №55
104. Leeper R.W. The motivational theory of emotion// Stacey C. L., DeMartino M. F. (eds.)Understanding human motivation. Cleveland,1963. P.657-667
105. Izard C. E. The fase of emotion. New Yor, Appleton-Centure-Crofts, 1971
106. Witwicki Wl. Psychologia. T.l. Krakow, 1986.
107. Woodwort R.S., Shlosberg H. Experimental Psychology. N.Y: Holt, 1955.

MÜNDƏRİCAT

I FƏSİL. Emosiyalar haqqında anlayış.

Emosiyaların funksiyaları

1.1.Emosiyalar haqqında ümumi anlayış.....	3
1.2. Emosional hadisələr fizioloji proseslərin növü kimi	8
1.3. Müxtəlif növ emosional reaksiyaların səciyyəsi.	
Duyğuların emosional tonu	15
1.4. Təəssürlərin emosional tonu	21
1.5. Emosiya situasiya və hadisələrə münasibət kimi	24
1.6. Emosional prosesin xarakteristikası	34
1.7. Emosiyaların quruluşu	43
1.8. Emosiyaların ifadəsi – mimika, pantomimika, vokalizasiya	47
1.9. Emosiyaların ifadə edilməsində mədəniyyətlərarası fərqlər	55
1.10.Emosional fəaliyyətin xarakteristikası	62
1.11.Emosiyaların funksiyaları və rolu.....	69

II FƏSİL. Emosiya nəzəriyyələri

2.1. Emosiyanın təbiəti.....	104
2.2. Çarlz Darvinin təkamül nəzəriyyəsi	108
2.3. V.Vundtun “Assosiativ” nəzəriyyəsi.....	113
2.4. Ceyms-Lange “Periferik nəzəriyyəsi”	116
2.5.Kennon-Bard “Mərkəz nəzəriyyəsi”	124
2.6. Emosiyanın psixanalitik nəzəriyyəsi	130
2.7. P.K.Anoxinin emosiyaların bioloji nəzəriyyəsi.....	131
2.8. Emosiyaların frustrasion nəzəriyyəsi.....	136
2.9. Emosiyaların koqnitiv nəzəriyyələri.	
S.Şexterin “emosiyaların koqnitiv-fizioloji nəzəriyyəsi”	138
2.10.M.Arnold-R.Lazarusun emosiyaların idrak nəzəriyyəsi.....	147
2.11. Funksional nəzəriyyələr	157
2.12.P.Simonovun emosiyaların informasiya nəzəriyyəsi	163
2.13.K.İzardın diferensial (fundamental) emosiya nəzəriyyəsi	169
2.14. Emosiyanın eklektik modelləri	174

III. FƏSİL. Emosiyaların təsnifatı

3.1.Emosiyaların təsnifatına müxtəlif yanaşmalar.....	188
3.2.Tələbatlarla əlaqədar olaraq emosiyaların təsnifatı (B.Dodonov).....	197
3.3.Emosiyaların birinci (təməl) və ikinci dərəcəli bölgüsü (R.Plutçik).....	201
3.4. Aparıcı və törəmə emosiyalar (V.K.Vilyunas).....	209

IV FƏSİL. Emosiya və idrak prosesləri

4.1.Emosiya və idraki proseslərə emosiyaların selektiv (seçmə)təsiri	235
4.2.Qavrayış və emosional vəziyyət.....	244
4.3.Emosional proseslər və əldə olunmuş təcrübənin yenidən təşkili – təxəyyül, fantaziya və təfəkkür prosesləri.....	248
4.4.Emosional intellekt	265
4.5.Emosional yaddaş	282
4.6.Emosional eşitmə.....	290
4.7.Emosiyaların mimika, pantomimika və nitqə görə identifikasiyası.....	300

V FƏSİL. Emosiyaların tədqiqi metodları

5.1. Fizioloji göstəricilər və emosiyaların diaqnostikası.....	308
5.2. Nitqin təhlilinin köməyi ilə emosiyaların diaqnostikası.....	315
5.3. Emosional halların subyektiv meyarları.....	321
5.4. İnsanın emosional sferasının psixoloji diaqnostikasının xüsusiyyətləri.....	325
5.5.Emosiya və ekspressiv davranışın öyrənilməsi metodları.....	330
5.6.Emosional ifadənin rolunun başa düşülməsində sosial-mədəni yanaşma.....	360

İstifadə edilmiş ədəbiyyat	364
---	------------

**Gülnarə Qulu qızı Hüseynova,
Yamən Əziz qızı Vəliyeva**

ÜMUMİ PSIXOLOGİYA

Emosiya

(I hissə)

Dərslik

Kompüter tərtibatı: **Azadə İmanova**

Üz qabığının dizaynı: **Kamran Şıxlı**

Çapa imzalanmışdır: 26.09.2025

Formatı: 70x100 ¹/₁₆. Həcmi 23,25 ç.v. Sayı 100 (I z.50)

BDU Nəşr Evi

AZ 1148, Bakı ş., ak. Z.Xəlilov küçəsi, 33.

e-mail:bduneshrevi@bsu.edu.az

www.bsu.edu.az