



ÜMUMİ PSİXOLOGİYA

Emosiya (II hissə)



Bakı-2026

DƏRS LİK

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ ELM VƏ TƏHSİL NAZİRLİYİ
BAKİ DÖVLƏT UNİVERSİTETİ



Yamən Vəliyeva, Gülnarə Hüseynova

ÜMUMİ PSİXOLOGİYA

Emosiya (II hissə)

Ali məktəblər üçün 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–2026

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

Rəyçilər: **Rəna Qədirova**
psixologiya elmləri doktoru, professor

Elnarə Şəfiyeva
psixologiya elmləri doktoru, professor

Sevər Mirzəyeva
psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

Y. Vəliyeva, G. Hüseynova – Ümumi psixologiya. Emosiya (II hissə).
Ali məktəblər üçün dərslik. Bakı: BDU Nəşr Evi. – 2026, 436 səh.

Dərslik müasir tələblər çərçivəsində işlənmişdir. Təqdim edilən dərslikdə emosiyaların psixoloji səciyyəsi, emosional halətlər, hisslər və emosiya və patologiyalar geniş şəkildə təhlil edilmişdir.

Dərsliyin emosional halətlər adlanan fəslində stress, affekt, ehtiras və frustrasiya emosional halətlərin insanların hər an davranışında özünü büruzə verən xüsusiyyətləri kimi əks olunmuşdur. Dərsliklə yaxından tanışlıq insanlarda yaranan bu emosional halətlərin aradan qalxmasına köməklik edəcəkdir.

Müxtəlif hisslərin səciyyəsi adlanan fəsilə günümüz üçün aktual olan və insanlarda hər an özünü büruzə verən qısqanclıq, qürur, paxıllıq, sevgi və xoşbəxtlik, dostluq, düşmənçilik, məmnuniyyət hissləri çox yüksək səviyyədə oxucunun başa düşdüyü aydın dildə izahlı şəkildə öz əksini tapmışdır

“Ümumi psixologiya. Emosiya (II hissə)” adlı dərslikdə təməl emosiyalar - sevinc, kədər, qorxu, qəzəb, maraq, təəccüb, xəcalət, həqarət, ikrak, utancaqlıq və digər emosiyalar geniş şəkildə təhlil edilmişdir. Həmçinin dərslikdə təməl emosiyaların insanların mimik ifadələrində müxtəlif formada ifadə tərzləri göstərilmişdir. Eyni zamanda burada emosiyalar və patologiyaların öyrənilməsi də dərsliyi daha oxunaqlı və tələbələrdə elmi biliyinə təkmilləşdirilməsinə kömək edəcəyini göstərir.

Dərslik psixologiya ixtisası üzrə bakalavr pilləsində təhsil alan tələbələr və eləcə də müxtəlif sahələrə aid bilik ehtiyatına malik olan insanlar üçün olduqca aktualdır. Bu baxımdan “Ümumi psixologiya. Emosiya (II hissə)” adlı dərsliklə yaxından tanışlıq çox mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

ISBN: 978-9952-588-57-6

© Y. Vəliyeva, 2026
© G. Hüseynova, 2026
© Bakı Dövlət Universiteti, 2026

I FƏSİL

Emosiyaların psixoloji səciyyəsi

1.1. Əhval

Əhval – bütün növ ifadələrində özünü büruzə verən emosional vəziyyətdir. Əhval digər emosional törəmələrdən fərqli olaraq iki əsas xassə ilə təyin edilir: birincisi, emosiyalar və hisslər hansısa bir obyektə yönəlmişdir, daha dəqiq ifadə etsək, birbaşa onunla bağlıdır. İkincisi, insan nəyəsə sevinir, nədənsə kədərlənir, nə üçünsə həyəcan keçirir. İnsan sevinəndə gözündə bütün dünya gözəl olur. Bu hal gənclər üçün daha xarakterikdir. Əhval heç də hər hansı konkret hadisə nəticəsində yaşanan emosional hal deyil, şəxsi anlamdır. Yəni sadəcə ümumi dalğın vəziyyətdir.

Əhvalın yaranmasında bir çox amillər iştirak edir. Orqanizmin həyat fəaliyyəti tonusu, lokallaşmış orqanik hisslər (introseptiv hisslər) əhvalın hissi əsasını təşkil edir. Lakin bu yalnız hissi fondur. Halbuki ətraf mühitlə əlaqəsindən, ictimai və şəxsi həyatında baş verənləri dərk edib, qiymətləndirməsindən asılı olaraq insanın orqanik və fiziki əhvalı dəyişir. Buradan belə nəticəyə gəlinir ki, əhval – şəxsiyyət üçün mövcud vəziyyətə verilən emosional, qeyri-şüuru qiymətdir.

Emosional təbəqə yalnız müxtəlif təbiətli, təkrarolunmaz diskret hadisə və bölünməz proseslərin konqlomeratı (əşyaların və hissələrin nizamsız yığını və birləşməsi) üçün toplayıcı (ümumiləşdirici) addımdır? Bu proseslər səmərəli (fərdin birliyə daxil olması nöqtəyi-nəzərindən) idarə olunurmu? Əhval və hisslər, spesifik və qeyri-spesifik emosional hadisələr, “zərərli” və “xeyirli” emosiyalar arasında hansı oxşarlıq və fərq ayrıntıları var? “Emosional (yarlıqlar) nişan”lar insanlara nəyi anlatmaq istəyir?

Aydın ki, əhvalın “diskret” emosiyalardan fərqləndirilməsi ya kifayət qədər təqribi, ya da fenomenoloji olaraq biri digərinə sərbəst şəkildə nüfuz edəndir. Emosiyanı yaradan konkret situasiyanın sərhədi xeyli qeyri-müəyyən ola bilər. İnsan nədənsə kədərlənir və onun əhvalı dəyişir, daha qəmli olur, bu zaman kədərin obyektini genişlənərək bütün

ətrafa yayılır, artıq “həll olur”. Yaxud insan nədənsə sevinir və əhvalı çox şən və qayğısız olur, bu zaman artıq səbəblər insanın şüurundan gizli olur. Lakin bu gizlilik heç də onların mövcud olmaması anlamına gətirmir.

Riçard Lazarus ABŞ-da öz həmkarları ilə yüzlərlə 48–52 yaş arası qadın və kişi üzərində müşahidə apardı. Müşahidə altında olanlar əvvəlcə Holms və Rayenin məşhur siyahısına uyğun 24 həyat hadisəsinin əhəmiyyətliliyini ballarla qiymətləndirənlər idilər.



Şəkil 1.1.1. Əhvalın müxtəlif ifadələri

Sonra hər ay xoşagəlməz və xoş halların siyahısını tərtib edərək ilin əvvəli və sonunda iştirakçılar müşahidə altında olanların fiziki və psixi sağlamlığının səviyyəsini göstərən sorğu blankını doldururdular. Nəticə olaraq pis və yaxşı əhvalın ilk on mənbəyinin mənzərəsi cədvəl 1.1.1-dəki kimi idi.

Erber və əməkdaşlarının maraqlı eksperimentləri göstərdi ki, musiqidən yaranan əhval deyilənlərin modallığına uyğun seçimə gətirib çıxarır. Bu o zaman baş verir ki, iştirakçı təkliddə hərəkət edir. İştirakçılar tanış olmayan partnyorun gəlməsini gözləyəndə, nəticələr tam əksinə olur. Yəni onlar partnyorun təxmin olunan halına uyğunlaşaraq öz əhvalalarını neytrallaşdırmağa çalışırlar.

Cədvəl 1.1.1

Riçard Lazarusa görə, pis və yaxşı əhvalın əsas mənbələri

Pis əhvalın mənbələri	Yaxşı əhvalın mənbələri
Bədən çəkisindən narazılıq	Həyat yoldaşı və ya sevdiyi insanla yaxşı münasibət
Ailə üzvlərindən birinin xəstələnməsi	Dostlarla yaxşı münasibət
Gündəlik tələbat mallarının qiymətinin artması	Həmişə işin tamamlanması
Evdəki səliqəsizlik və yerinə yetirilməsi vacib olan ev işləri	Özünü yaxşı hissetmə
Davamlı olaraq yerinə yetirilməsini gözləyən işlər	Kifayət qədər yuxu
Həmişə əşyanın itirilməsi	Restoranda edilən nahar
Həyatda görülməli bəzi işlər və evin fəsadının təmiri	Həmişə vəzifənin icrası
Maddi məsələlər	Qonaq qarşılamaq, telefon söhbətləri, məktublaşma
Cinayətkarlıq	Ailə üzvləri ilə keçirilən asudə vaxt
Xarici görünüş	Xoş ev mühiti

Tələbələrin dərslər əvvəlində və sonunda xoş və ya xoşagəlməz təsəvvürləri necə canlandırdıqlarını araşdırmaq üçün daha bir eksperiment aparıldı. Bu eksperiment göstərdi ki, dərslər əvvəlinə nisbətən sonuna yaxın iştirakçılar daha açıq narahatlıq keçirməyə başlayırlar. Bu narahatlıq, eyni zamanda əhvalın iradi özünü tənzimləməsi ilə bağlıdır. Aparılan eksperimentlər təsdiq etdi ki, əhvalın və digər bu kimi emosional hadisələrin xarakteristikası və rolu, əslində, sosial davranış konteksti ilə əhəmiyyətli dərəcədə əlaqəlidir. İnsanın əhvalı da çox uzunmüddətli və digər insanlar üçün əhəmiyyətli ola bilər. Sosial psixologiyada geniş yayılmış narahatlıq, depressiya və qəzəb kimi halların öyrənilməsinə emosional hadisələrin həmişə təsnifatına uyğun həyata keçirmək olar.

Əkbər Bayramovun və Əbdül Əlizadənin müəllifi olduqları "Psixologiya" dərslərində deyilir: "İnsan öz əhvalını idarə etmək üçün onu törədən səbəbləri yaxşı bilməlidir. Əhvalı törədən səbəblər isə çoxdur. İnsan orqanizmində baş verən dəyişikliklər (məsələn, xəstə vəziyyət həmişə əhvalı pozur, insan sağlam olduqda, yaxşı yatdıqda isə gümrəh olur), in-

sanın yaşadığı və fəaliyyət göstərdiyi həyat şəraiti, lazımı iş yerinin, rahat mənzil şəraitinin, kifayət qədər nəqliyyatın, sakitliyin, təmiz havanın olub-olmaması, eləcə də insanlar arasındakı qarşılıqlı münasibət əhvala ciddi təsir göstərir. Odur ki, qarşılıqlı münasibət etikasını gözləmək, yüksək davranış mədəniyyəti hər bir şəxs üçün zəruridir” (1, s.164).

Aleksandr Lazurski qeyd edir ki, əgər daimi yaxşı və ya pis əhvali-ruhiyyə hökm sürürsə, o zaman insanda bitməyən nikbinlik və bədbinlik halı yaranır. Belələri dünyanı ya tamam çəhrayı, ya da mübaliğəsiz tünd rəngdə görürlər. Nikbinlik və bədbinlik (latınca – *optimus* – *çox yaxşı*, *pessimus* – *çox pis*) insanın dünyaya müsbət (pozitiv) və mənfi (neqativ) münasibətindən, yaxud gözlənilən hadisədən və s. asılı olaraq yaranır. Platona görə, sevinc və kədər emosiyaları insanlarda müxtəlif əhvalı əks etdirməyə xidmət edir. Məsələn, alınmayan iş insanı əsəbiləşdirir və kədərləndirir. İnsan uğursuzluqla qarşılaşanda pərt olur, lakin özünü öldürmür, qələbə isə ona sevinc bəxş edir. Təbiidir ki, özündən bədgüman olanların və pis əhvali-ruhiyyə halındakıların ətrafa münasibəti də bədbin, çarəsiz, gücsüz təsiri bağışlayır. Eyni zamanda belələri həmişə bədbinliyə meyilli olurlar. Nikbin insanlar isə həyat dolu olur, onlar gələcəyə işıqlı, sevincli ton kimi baxır və həmişə yüksək əhvali-ruhiyyədə ola bilirlər. Belə psixoloji emosional xüsusiyyət insanın ümumi əhvalı hesab edilə, hərəkətin qiymətləndirilməsi və qəbuluna bilavasitə vasitəçi ola bilər.

Mövzuya aid suallar:

1. Əhvalın yaranma mənbələri hansılar ola bilər?
2. Əhvalın spesifikliyi nədən ibarətdir?
3. R.Lazarusa görə pis və yaxşı əhvalın əsasını təşkil edən amilləri açıqlayın.

Ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, “Maarif”, 2002, 642 s.
2. Əliyev B.H. Emosional halların tədqiqi məsələləri. Dil və ədəbiyyat jurnalı. №2, 1998, s. 10.
3. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004. 51
4. Виллюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. М.:1984 288с
5. Куликов Л.В. Психология настроения СПб.: 1997

1.2. Məmnunluq və sevinc

İnsan arzularının, istək və tələbatlarının ödənilməsi anında dərin razılıq hissi keçirir. Bu məmnunluqdur. Başqa sözlə desək, məmnuniyyətdir. Qeyd etmək lazımdır ki, məmnuniyyət fiziki deyil, psixi razılıq əldə olunanda yaşanan hissidir.

Məmnunluq hissiniin genezisində əsas hesab edilən məqsədin əldə olunmasıdır. Ali məmnunluq, vəcd, şövq, məftunluqdur. İnsanda məftunluq kimi yüksək hissi yaradan bu yaşantılar psixologiyada praktiki olaraq öyrənilməmiş fenomenlərdir. Adi məmnunluq zahirən heç nə ilə, yəni heç bir parlaq əlamətilə nəzərə çarpmaya bilər, lakin heyranolma, vəcdəgəlmə insanın mimika, poza, qışqırıqlar, alqışlar, yerindən sıçramalar və s. kimi ən müxtəlif psixomotor reaksiyaları ilə göz önündədir. Yeni doğulmuş körpədə məmnuniyyət və sevinc əlaməti kimi təbəssüm və gülüş müşahidə olunur və hisslərin bu cür inikası insanın bütün gələcək həyatı boyu dəyişməz olaraq qalır. Ömrün müxtəlif mərhələlərində insan gülüş doğuran səbəblərdən asılı olaraq, müxtəlif gülüş növləri öyrənir. Lakin səmimi sevincdən yaranmış gülüş istər yeni doğulmuş körpənin, istərsə də yaşlı insanın üzündə, demək olar ki, həmişə eyni parıltı və işıqla müşayiət edilir. Sevinc bütün əsaslı və fundamental emosiyalar kimi özünəxas unikal xüsusiyyətlərə malikdir. Sevinc və məmnuniyyət – bu iki möhtəşəm hiss bir-birindən nə ilə fərqlənir?

Sevinc emosiyasının nə olduğunu dərk etmək üçün əvvəlcə onun digər (məsələn, məmnunluq) emosiyalardan nə ilə fərqləndiyini bilmək lazımdır. Ac olduğumuzda masada çox sevdiiyimiz, ləzzətli bir yeməklə qarşılaşsaq, nahardan sonsuz zövq ala bilərik. İkinci bir maraqlı məqam, əgər bu yeməyi sevimli dostların əhatəsində yeyiriksə, masadan həm zövq, həm də sevinclə qalxırıq. Sevinc emosiyası həzzalmadan nə ilə fərqlənir?

Həyatda birbaşa həzzalma hissləri ilə bağlı nüanslardan biri də seksdir. Seksual həzzalma sevinc emosiyasından asılı olmayaraq da yaranı bilər. Aydınıdır ki, insan kədərli olduqda belə seksdən həzz ala bilər. Bu da sübut edir ki, həzzalma sevinc hissi ilə birbaşa əlaqəli hiss deyil. Yəni həzzalma sevinc hissindən fərqlənir.

Amma ləzzətli yemək yeyərkən yaşanmış həzz insana verilən şad xəbər və yaxud ona edilən eşq etirafı zamanı hiss etdiyi sevinc hissindən çox yüksəkdir. Yaşanmış həzz və sevinc həyəcanı arasındakı fərqlər ona görə sadalanır ki, bu fərqlər sevinc emosiyası, onun səbəbləri, nəticəsini başa düşmək, anlamaq üçün olduqca vacibdir.

Psixoloqlar sevincin mahiyyətini müəyyən etməyə çalışarkən, ciddi çətinliklərlə qarşılaşırlar. Bu səbəbdən, araşdırmaya “Nə sevinc deyil?” sualı ilə başlayır, bu yolla onun mahiyyətini araşdırmağa, onu anlamağa çalışırlar. V.S.Deryabin, E.Şaxtel (Schachtel), S.Tomkins (Tomkins), K.İzard kimi psixoloqların əksəriyyəti sevinci sensor məmnunluq (duyguların emosional tonu) hissi kimi görmürlər. Deryabin qeyd edir ki, hər bir hiss müəyyən bir orqan üzrə lokallaşmış. Sevinc isə lokallaşmaya məruz qalmır, bütün orqanizmi əhatə edir. Bundan başqa, müəlliflər, sevinc və sensor razılığın emosional sahənin müxtəlif səviyyələrində yarandığını qeyd edirlər. K.İzard sevincin xüsusiyyətlərini araşdıraraq belə qənaətə gəlib “... Düşünürəm ki, siz yalnız sevinc axtara-axtara yaxınlıqdakı kafeyə dondurma yeməyə yollanasınız” (80, s.197).



Şəkil 1.2.1. Uşaqlarda yaş fərqinə görə məmnunluğun təzahürü

Sevinc emosional sferanın müxtəlif səviyyələrində yaranır. Kvinə görə, sevinc yaxşı əhvali-ruhiyyə və həyatdan razılıq anında meydana çıxan fəal müsbət emosiyadır. Sevinc anında olan insanın əhvali-ruhiyyəsi müzakirə obyektinə ola bilməz. Sevinən insanın əhvali-ruhiyyəsi yüksəkdir. Burada sual doğur; yüksək əhvali-ruhiyyə sevinci müəyyən

etmək üçün kifayətdirmi? Bəs hər bir yaxşı əhvali-ruhiyyə mütləq yaşanılan sevincin məntiqi təzahürüdürmü?

Sevinmək üçün hər kəsdə xoşbəxtlik yarada bilən bir təcrübə olmalıdır. İnsan sevinci əlçatmaz və qeyri-mümkün edən maneələrin öhdəsindən gəlməyi bacarmalı, qarşısına çatmalı olduğu hədəf və məqsəd qoymalıdır. Qarşısına qoyduğu hədəfə çatmaq və ya hədəfə çatmanı reallaşdırma prosesinin özü belə insanda sevinc emosiyası yaşada bilər.

Uilyam Şhuts (Schutz) "Sevinc insan şüurunu genişləndirir" adlı kitabında sevincə aparan yolda maneə yaradan faktorları sadalayır. O, sevinci az qala yalnız özünügerçəkləşdirmə amili kimi dəyərləndirir və qeydlərində belə yazır: "Sevinc insanda yaranan bir emosiyadır. Sevinc anında insan imkanlarının reallaşdığını anlayır".

Həqiqətən, özünü reallaşdırmaq, demək olar ki, hər zaman sevinc gətirir. Lakin özünüreallaşdırma prosesi boyu yalnız sevinc emosiyası deyil, eyni zamanda digər emosiyalar, xüsusilə də maraq emosiyasının həyəcanı insana yol yoldaşı olur. Hər vəziyyətdə, özünü reallaşdırmaq sevinc emosiyası üçün bir ön şərt olaraq götürülsə, o zaman özünüreallaşdırmanın arxasında onu təqibetmənin sevinc axtarışından daha təsirli olmadığını etiraf etmək məcburiyyəti yaranır. Şhutsa görə, özünüreallaşdırma maneələri, hər addımda, sözün tam mənası ilə, insanı müşayiət edir, hər vəchlə onun sevinc əldə etməsinə mane olur. Bu maneələrin bir neçəsinə diqqət yetirək:

1. Ən çox təsadüf edilən maneələrdən biri sosial təşkilatların təşkili vasitəsilə yaradılır. Bir çox qaydalar və göstərişlər, öz üzərində hiss etdiyi həddindən artıq nəzarət şəxsin yaradıcılığına mane olur, onu adi və bacarıqsız edir.
2. İnsanlar arasındakı səthi, həddindən artıq şəxssiz (simasız), iyerarxik əlaqələr.
3. Cəmiyyətdə kişi və qadın anlayışlarına müxtəlif münasibətin sərgilənməsi və cinsi rolların qeyri-müəyyənliyi, gender ayrı-seçkiliyi özünütanıma və özünüreallaşdırma çətinliyi yaradır.
4. Bütün bu maneələrə əlavə olaraq, fərdi və ictimai fəaliyyət daxilində özünüreallaşdırma və xoşbəxtlik üçün yaranan maneə insanın təbii halı ola bilər.

Bu səbəbdən təcrübə qazanmaq və ya müvəffəqiyyət qazanmaqla

sevinc əldə etmək qeyri-mümkündür. Ancaq bu nəticənin subyektiv olduğu etiraf edilir. Bu, təcrübi işlərdən daha çox insanların müşahidələrinə və özünə verdiyi hesabatla söykənir. Ehtimal ki, hər bir insana nəzərdə tutulan fəaliyyət və göstərilən hədəfə nail olmaq sevinc gətirir, lakin fəaliyyətin məqsədi sevinc deyil. Sadəcə insan şüurlu şəkildə sevinc üçün say göstərəndə, onu təmin etmək üçün də say göstərir.

Bəzən bu tam tərsinə olur, edilən say əks nəticə verir – sevinc emosiyasının yerinə tamamilə başqa emosiyalar yaranır. Hədəfin uzaqlığı, əksəriyyət hallarda nəzərdə tutulan fəaliyyətin, yəni hədəfə çatma imkanının müddəti insanı həyəcanlandırır. İnsanlar onları həyəcanlandıran, zövq verən işləri gördükdə və yerinə yetirdikləri işin sevincini yaşadqda, ani bir rahatlıq hissi keçirir, yaxud bu fəaliyyət sahələrində digər tədbirlərə keçmək üçün qətiyyət və inad nümayiş etdirirlər. İnsan müsbət hesab etdiyi bir fəaliyyəti icra etməzdən öncə utanma, günah və qorxu emosiyaları yaşayır. Məhz bu emosiyalar özünügerçəkləşdirmə və sevinc emosiyalarının yaşanması imkanı yaradır. Emosiyaları açıq və dürüst ifadə etmək ehtiyacı bəzən şəxsə qorxu emosiyasının yaranmasına səbəb ola bilər.

Bu emosiyalar nə qədər təbii və ifadəli olsa da, emosional əlamətlərin başqaları tərəfindən səhv və ya uyğunsuz tərzdə şərh ediləcəyi qorxusu yarana bilər. Bir çoxlarında olan davamlı uğursuzluqlar günah hissi yaradır və bu özünüifadə etmə prosesi utanc hissini ehtiva edir. Özünügerçəkləşdirmə və sevinc axtarışında olan şəxsin aradan qaldırılması vacib olan maneələr qorxu, utanma, günah emosiyalarıdır. O, bu emosiyaları nəzarətdə saxlamağı bacarmalıdır.

Deryabin və İzard şadlıq və sevinci bir-birindən ayırsalar da, onların arasındakı fərqi təyin etməkdə çətinlik çəkirdilər. Çünki onların başqa-başqa hadisələr olduğunu düşünürdülər.

İzard sevincin özündən və dünyadan razıqalma yaşantısı ilə müşayiət olunduğunu söyləyir və bunu sevincin fərqləndirici xüsusiyyəti kimi anlayırdı. Psixoloji səviyyədə sevinc emosiyası fərdin frustrasiyaya (latınca *frustrato* – “*planların pozulması*”, “*düşüncələrin alt-üst olması*” hər hansı ehtiyacın ödənilməsinin real və yaxud ehtimal edilən mümkünsüzlüyü, başqa sözlə desək, arzularla imkanların üst-üstə düşmədiyi situasiya) olan tolerantlığını, özünə inam hissini artırır. Mə-

sələn, Deryabin qeyd edir ki, sevincin şadlıq olmadan (sakit sevinc) ifadə olunması təcrübədən keçirilmişdir. Yəni şadlıq sevinc olmadan da yaranabilir. Lakin əksər hallarda şadlıq üçün əsas səbəb sevincdir. Buna görə sevinc güclü məmnunluq hissi kimi dəyərləndirilir. Sevinc yaradıcılıq zamanı əldə edilmiş müvəffəqiyyətin nəticəsi ola bilər. O, yalnız xəyallar reallaşan, qarşıya qoyulmuş məqsədə çatın zaman deyil, həm də arzuların həyata keçmə gözləntisi zamanı da yaranır. Amma bu iki hadisə arasındakı fərq çox kiçikdir. Axırındı vəziyyətdə sevinc artıq arzuolunan hadisələr barədə düşüncələrdə nəticə kimi baş vermiş təzahür edir. Məhz bu səbəbdən, insan hətta xəyal quranda da sevinci hiss edə bilər.



Şəkil 1.2.2. Kiçik yaşlı uşaqlarda sevinc emosiyasının təzahürü

Sevincin tipik xüsusiyyəti bu hissin çox sürətli yaranmasıdır. Təsədüfi deyil ki, S.Deryabin sevinci gözlənilmədən, anı yaranan, arzu olunan hadisənin reallaşmasına verilən xoş reaksiya kimi dəyərləndirir.

Sevinc emosiyası – insan üçün böyük və hər vaxt əlçatan olmayan hissidir. Maraqlıdır ki, körpələrdə ilk gülüş sosial gülüşdür, yəni ətrafdakı insanların varlığından, onların təsirindən doğan gülüşdür. Körpələrdən fərqli olaraq, böyüklərdə sevinc emosiyası planlı və müəyyən olmuş şəkildə yaranır. Artıq üçhəftəlik uşaqda yüksək qadın səsi gülüş doğurur. Yeni doğulan körpə təxminən dörd-beş həftəliyindən başlayaraq onunla ünsiyyətdə olan insana gülüşlə cavab verir. Körpənin davranışı, yəni ona göstərilən münasibətdən doğan gülüşü, əl-qol atması, başını və bədənini tərpətməsi və s. onda yaranan sevinc və həyəcanı əks etdirir.

Bu vaxtdan başlayaraq dörd-beş ayına qədər körpə onun ikiaddımlığında olanların üzünə gülür və bununla da ünsiyyətdə olmaq istəyini nümayiş etdirir. Bu qabiliyyət – tükənməz gülüş bacarığı körpənin gündəlik həyatının formalaşmasında, anası və yaxınları ilə münasibətlərinin inkişafında böyük rol oynayır. Ana körpəsinin fiziki tələbatlarını (yedirtmək, yuyundurmaq, yatırtmaq) yerinə yetirmək üçün ona yaxınlaşdıqda körpə gülümsəyir və bunun qarşılığında ana da gülümsəyir və onu əzizləyir. Eşitdiyi xoş sözlər və göstərilən nəvaziş körpənin gülümsəmə qabiliyyətindən qazandığı yüksək və təbii stimulyatorlardır. Belə sosial, qarşılıqlı münasibətlər olmadıqda və yaxud çatışmadıqda körpələrdə depressiya halları yaranır. Bu hallar səbəbsiz ağlama və narahatlıqla müşayiət olunur və hətta fiziki inkişafı ləngidə bilər.

Bəzən valideynlərə yeni doğulmuş və təxminən 3-4 aylıq körpədə sevinc gülüşü oyada bilən oyunlar fikirləşmək çətin olur. Uşaq yalnız böyüdükcə, müstəqil oyun oynama bacarığı və oyunlara marağı artdıqca əldə etdiyi nailiyyətlərdən sevinc hiss etməyə başlayır. Bu və ya digər vərdişlərin mənimsənilməsi, bilik və bacarıqlarının getdikcə artması, eləcə də məntiq oyunlarının və intellektual tapşırıqların həllində qazandığı nailiyyətlər onun sevinc mənbəyi ola bilər. Eyni zamanda uğursuzluq və depressiya dövründən sonra gələn sevinc insan tərəfindən daha kəskin yaşanır.



Şəkil 1.2.3. 4 aylıq uşaqlarda sevinc emosiyası

Sevinc – mimikanı təcəssüm etdirən sadə emosiyalardan biri, üz ifadələrindən və bu ifadələrin izahı baxımından ən sadəsidir. Sevinc

gülümsəmə və təbəssümlə ifadə olunur və onun cizgilərini insanın üzündə asanlıqla görmək olur. Ən sadə gülümsəmə və ya təbəssüm cəmi bir cüt almacıq əzələsinin dartılması nəticəsində yaranır. Bu əzələlərin gərilməsi nəticəsində ağız küncləri yüngülcə dartılır.



Şəkil 1.2.4. 12 və 20 günlük körpədə təbəssümü xatırladan üz ifadəsi

İnsanın ilk gülümsəməsinin mənası, yəni yeni doğulmuş körpənin gülüşü indiyədək sirr olaraq qalır. Göründüyü kimi, gülümsəmə ancaq daxili proseslərlə (beyin lüləsinin aktivliyi) təxmini, yaxud ilk dəfə yuxuda (gözlərin cəld hərəkət etdiyi fazada) təzahür edir. Həqiqi sosial gülümsəmə gözətrafi əzələlərin dartılması ilə nəticələnir. Yetkin insanda bu əzələlərin gərilməsi gözün kənar küncələrindən ayrılan əvvəllər yüngül, getdikcə dərinləşən qırışlar yaradır (bu qırışlar “qazayağı qırışlar” adlanır). Almacıq əzələləri ilə gözətrafi əzələlərin eyni vaxtda gərilməsi yanaqları qaldırır və onlarda yüngül qırışlar əmələ gətirir. Bu ifadə çox müxtəlif şəkillərə malikdir. Bu zaman belə bir sual yaranır: “Bütün bu müxtəlifliyi ciddi şəkildə gülümsəmə hesab etmək olarmı?” Bu sual hələlik açıq olaraq qalır. Amma gündəlik həyatda bir qayda olaraq, bu hallar gülümsəmə və ya təbəssüm adlandırılır. Müxtəlif gülümsəmələrin müxtəlif mənalı var və onlar daha çox yeni doğulmuş uşaqlarda müşahidə edilir.

P.Ekman və Frizen insan gülümsəməsini və ya təbəssümünü üç tipə bölür:

- 1) təbii;
- 2) süni;
- 3) acı.

Bu gülümsəmələrin hər birini üzün quruluşundan asanlıqla təyin etmək olar. Təbii və yaxud həqiqi gülümsəmə təsviri şəkildə verilən təbəssümlə üst-üstə düşür.



Şəkil 1.2.5. Gülümsəmənin və ya təbəssümün tipləri:
təbii təbəssüm (a), süni təbəssüm (b), acı təbəssüm (c)

Yaşlı insanlarda təbii gülümsəmə cəmi dörd saniyə ərzində başlayır və bitir. Süni gülümsəmə iki müxtlif formaya malikdir. Bu gülümsəmə heç də sevinc ifadə etmir. Özünü şən göstərmək arzusu ilə insan öz neqativ emosiyalarını ətrafdakılardan süni, ikiüzlü gülümsəmə və ya təbəssümlə gizlətməyə çalışır. Ekman və Frizen süni gülümsəmə ilə təbii gülümsəməni fərqləndirən bir sıra əlamətlərindən danışır və ilk təzahür edən əlamət kimi göz əzələlərinin passivliyini qeyd edirlər. Göz əzələlərinin passivliyininin məntiqi yekunu olaraq, süni gülümsəmə zamanı, demək olar ki, yanaqlar dartılmır, xarakterik gözətrafi qırışlar yaranmır. Bilərəkdən süni gülümsəmə zamanı isə almacıq əzələlərinin gərilməsi yanaqları yetəri qədər qaldırır və bunu təbii gülümsəmədən ayırmaq çətin olur. Lakin bir məqama diqqət yetirilməlidir ki, zəif, yaxud bilərəkdən süni gülümsəmə intensivliyi xarakterik yanaq qalxması və gözətrafi qırışların olmaması ilə asanlıqla aşkar edilə bilər. Süni gülümsəmə zamanı üzün daha çox sol tərəfi asimmetrik olaraq dəyişir. Süni gülümsəmə ilə təbii gülümsəmə arasında davam etmə fərqi mövcuddur.

Onun kulminasiyası adi gülümsəmədən uzun çəkir. Olduqca qısa müddətdə isə yekunlaşır. Elə bu səbəbdən, süni gülümsəmə sifətdə qəfil yaranır, yavaş-yavaş sönən təbii gülümsəmədən fərqli olaraq qəfil də yoxa çıxır. Təbii gülümsəmə isə tədricən silinir.

Ekman və Frizen iddia edirlər ki, acı gülümsəmə neqativ emosiyalardan yaranır. Əgər insan kədərlidirsə, özünü bədbəxt hesab edirsə, bunu ətrafdakılar onun üz cizgilərindən, sifətindəki acı təbəssümdən asanlıqla təyin edə bilər.

Hündürdəngülmə (qəhqəhəçəkmə) – çox vaxt belə gülüşü nəhayətsiz sevincin təzahürü adlandırırlar. Lakin bu heç də həmişə belə deyil. Hündürdəngülmə sevdiyin insanla görüş və çətin, mürəkkəb problemin müvəffəqiyyətli həlli zamanı sevincdən deyil, sadəcə zarafatın mənasının dərk edilməsindən yaranır. Hətta bu gülümsəmə ağılın gücünü, nəyin doğru olub-olmadığını ayırd etmək bacarığını da göstərir. Əslində, insan bu və ya digər vəziyyətin ziddiyyətini başa düşməyi bacarmalıdır. Əgər uşaq atasının dörd ayaq üstündə durmasına gülürsə, demək, o, bu hərəkətlərin qanuna uyğun olmadığını başa düşür, anlayır ki, atası belə gəzməməlidir. Amma elə gülüş də var ki, ona çatmaq üçün bu qədər mürəkkəb əlaqəli proseslərdən keçmək tələb edilmir. Məsələn, körpəni qıdıqlayanda gülür, amma belə gülüş heç bir düşünülmüş hərəkətə aid deyil.

Yaşanan somatik sevinc bu günə qədər yalnız sevinc emosiyalarından yaranan fizioloji dəyişikliklər vasitəsilə öyrənilmişdir. Bu fizioloji dəyişikliklərdən biri sevinc emosiyasından doğan həyəcandır. Aparılan eksperimentlər sübut etmişdir ki, sevincdən doğan həyəcan ürəyin fəaliyyətini yaxşılaşdırır. Bu qanunauyğunluq aparılan eksperimentdə daha müfəssəl izlənilmişdir. Eksperimentdə teatr aktyorları, istedadlı insanlar, incəsənət ustaları iştirak etmişdilər. İştirakçıların hər birinə müəyyən tapşırıqlar verilmişdir. Tapşırıqların icrası prosesi zamanı eksperiment iştirakçılarının sifət cizgiləri gizlicə fotolentə alınmışdır. Psixoloqlar Ekman, Levenson və Frizen göstərmişlər ki, orqanizmdə baş verən dəyişikliklər, təkcə sevinc emosiyasından deyil, bu emosiya yaşanan zaman bədənin mövcud temperaturundan, keçirilən həyəcan nəticəsində ürəyin fəaliyyətindən – yığılmalarından və s.-dən də asılıdır.

Başqa emosiyalarda olduğu kimi, sevinc həyəcanı da böyükklərdə

və uşaqlarda eyni cür yaşanır. Əgər körpənin sevinərkən hansı hissləri keçirdiyini təsəvvür edə bilsək, o zaman böyüklərin yaşadığı təbii sevinc həyəcanlarını çox asan başa düşmək olar. Körpənin sevincdən doğan həyəcanını həzzalma hissi kimi də xarakterizə etmək olar. Lakin sevinc həyəcanı anında yaşanan həzzalma sensor həzzalmadan fərqlənir. Sevinc emosiyası erogen zonaların stimulyasiyasından və dadbilmə reseptorlarının qıcıqlanmasından asılı deyil. Ürəkdən sevinən uşaq həm psixoloji, həm də fizioloji stresdən azad olur, o özünü qayğısız, azad və yüngül hiss edir. Elə böyüklər də nə vaxt sevinirlərsə, onların özlərinə inamı artır, həyat onlara daha mənalı görünür. Onlar həyatın mənasını dərk edir, onu sevgi və güvən içində keçirdiklərini düşünürlər. Bu halda insan özünü sevimli, lazımlı və arzuolunan hesab edir, özündən və onu əhatə edənlərdən, bütövlükdə mövcud cəmiyyətdən və dünyadan razı qalır. İnsan qeyri-adi yaradıcılıq enerjisi ilə dolu olduğunu düşünür və inanır ki, hər bir çətinliyin öhdəsindən gələ, ən ağlasığmaz işi asanlıqla həll edə bilər. Sevinən insan üçün həyat daha gözəl və ahəngdar olur, o major notlara köklənir, əhatəsindəki insanların yalnız yaxşı xüsusiyyətlərini görür, onları dəyərləndirməyi bacarır.



Şəkil 1.2.6. Yüksək sevinc emosiyası zamanı yaşanan həzz

Məlumdur ki, çox vaxt sevinc yüksək enerji və güc axını ilə müşayiət olunur. İnsan özündə qeyri-adi bir yüngüllük hiss edir, sanki qanad açıb, uçmaq istəyir. Bu zaman başladığı hər bir iş ona daha perspektivli, daha mənalı görünür. Bir çox insanların yüksək sevinc emosiyası yaşanan anda öz şəxsi “mən”ləri haqqında məmnunluq dolu söhbətləri ol-

muşdur. Müxtəlif insanların qeydlərində deyilir ki, yüksək sevinc anında insan özünü unudur, meditasiyadan asılı olaraq müxtəlif təsir gücünə malik mistik həyəcanlar yaşayır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, belə sevinc hisslərinin yaşanmasında həlli çətin olan bir problem var – *fəallıq problemi*. Bir çox nəzəriyyəçilər, o cümlədən Dyuma sevinci iki – aktiv və passiv (və ya perseptiv) hisslərə ayırırlar. Əslində isə, sevinc emosiyalarının yaşanması həmişə subyektiv prosesdir. Onun intensivliyi müxtəlif olsa da, xarakterik keyfiyyətləri dəyişməzdir.

S.Neymark qeyd edir ki, yalnız müvəffəqiyyətlə yaranan coşqun sevinc hissi özünəhörməti aşağı səviyyədə olan şəxslərə aiddir. Sevinci tanımaq çox asandır. Çünki onun üzdə olan parlaq ifadələri var. Bunlar təbəssüm və gülüşdür. Təbəssüm və gülüş sevincin mövcudluğundan xəbər verir. Emosiyaların öyrənilməsi üzrə böyük mütəxəssis Karl Lange sevincin fizioloji və davranış xarakteristikasının təsvirini verə bilib. O qeyd edir ki, sevinc hissi hərəkətedici mərkəzləri oyadır. Bu mərkəzlərin oyanması isə ani hoppanma, tullanma, alqışlama kimi hərəkətlərin yaranması ilə müşayiət olunur. Həmçinin sevinc yaşanan anda kapilyarlarda qanın daha sürətlə hərəkəti, bununla əlaqədar dəri səthinin qızarması və daha da istiləşməsi baş verir. Bütün bunlar daxili orqanların oksigenlə daha yaxşı təmin olunmasına və maddələr mübadiləsinin sürətlənməsinə səbəb olur. Qısamüddətli sevincin yaranması insan tərəfindən, adətən, xoşbəxtlik kimi qəbul edilir. Bu vəziyyət “xoşbəxtlik anı” adlandırılır. Sevinc eyforiyasında olanlar “Başına xoşbəxtlik quşu qonanlar” hesab olunur. V.Kvin uzunmüddətli sevinc həyəcanını xoşbəxtlik adlandırır. Və maraqlısı odur ki, o dərhal xoşbəxtliyin intensiv bir zövq və ya sevincdən başqa bir şey olmadığını qeyd edir. Rəqibin uğursuzluğundan yaranan sevinc (insan bu halda qərəz hiss edir) bəd-xahlıq adlanır.

Sevinc emosiyasının vacib sosial əhəmiyyəti var. Hər gün övladı ilə təmasda olan valideyn gündə bir neçə dəfə onun necə sevindiyyinin şahidi olur, yaxud özü uşaqda bu sevinci yarada bilir. Bu isə valideynlə uşaq arasında qarşılıqlı emosional bağlantının yaranmasına və formalaşmasına gətirib çıxarır. Körpəlik və uşaqlıqda emosional bağlılıq qeyri-adi vacib əhəmiyyət kəsb edir və uşağın gələcək inkişafında böyük rol oynayır. Əgər uşaq anasının həmişə onun yanında olduğuna və istənilən

anda onun köməyinə gələ biləcəyinə əmindirsə, bu zaman uşaqda özünəgüvən hissi formalaşır. Özünəgüvən uşaq şüurunun fəal inkişafı üçün olduqca vacib şərtlərdən biridir.



Şəkil 1.2.7. 1,5 yaşlı uşağın sevinc emosiyasının təzahürü

Sevinc emosiyası təkcə valideynlə körpə arasında qarşılıqlı fəallığın və ünsiyyətin formalaşması üçün yox, eyni zamanda yaşlı insanların sosial münasibətlərində böyük rol oynayır. Əgər hansısa bir insanla təmasda olmaq digər insana xoşdursa, o zaman bu insana, sözsüz ki, etibar edəcək. Sevinc emosiyasının çox vacib funksiyası emosional bağlılıq hisslərini formalaşdırması və insanlar arasında qarşılıqlı inam əmələ gətirməsidir.

Sevinc yaşantıları insan orqanizmi üçün olduqca xeyirli və vacibdir. İnsan sevinərkən orqanizmin bütün sistemi çox asan və maneəsiz tənzimlənir, şüur və bədən süstləşir. Yaşadığı bu fizioloji sakitlik zamanı insanda itirilmiş enerji bərpa edilir. Bir çoxlarının qeyd etdiyi kimi, xəstə insanlar sevinc emosiyası yaşadıkları zaman onların orqanizmində sağalma prosesi tezləşir. Kliniki müşahidələr göstərir ki, müsbət sosial stimulyasiya əskikliyi yaşayan insanlarda ciddi psixi və fiziki pozuntular əmələ gələ bilər.

Sevinc emosiyasının inkişafı və sosializasiyasında qeyd edilir ki, sevinc düşünülmüş, planlaşdırılmış hiss deyil. İnsan öz-özünə, güc tətbiq etməklə, başqa sözlə desək, zorla sevinə bilməz. Sevinc qəfil yaranan emosiyadır. Hansısa vacib bir nəticə əldə edərkən və yaxud uğura imza atarkən əmələ gəlir. Qətiyyət və inam tələb edən, sonu isə uğurla, qələbə ilə nəticələnən hər bir iş sevinc mənbəyi hesab edilir. Lakin insan qətiyyət və inad göstərmir ki, sevinir, o sadəcə öz işinin öhdəsindən gəlir. İşləmək maraqlı olduğu üçün fəaliyyət göstərir, sonda nailiyyət əldə edir və sevinir.

Deyilənlərdən bu nəticəyə gəlirik ki, sevinc planlaşdırılmaz. O, təbii prosesdir. Bəs o zaman insan nə etməlidir ki, kiçikyaşlı uşağını tez-tez sevindirə bilsin? Yalnız uşağı ilə qarşılıqlı münasibətlər qurmağı və onu heç bir təhlükə gözləmədiyinə inandırmağı bacaran valideyn buna nail ola bilər. Özünü bütün təhlükələrdən kənar hiss edən uşağın dünyaya baxışı fəallaşır və o hər dəqiqə bir yenilik edir, bu zaman böyüklü-kiçikli uğurlara imza atır, bütün bunlar ona sevinc bəxş edir. Ümumilikdə bütün uşaqların, hətta bir ailədə böyüyən bir neçə uşağın eyni tərzdə intensivliklə sevindiklərini düşünmək yanlış fikirdir. Psixologiya elmini, eyni zamanda uşaq psixologiyasını, onların davranışlarını öyrənənlər elə ilk həftədən emosional hallarda uşaqların hərəkətlərində individual fərqi hiss etmişlər. Bu fərq sevinc anında uşaqların gülüşündə də özünü büruzə verir. Yəni onların bəziləri sadəcə gülür, bəziləri isə daha hündürdən, qəhqəhə ilə gülürlər. Bu xüsusiyyəti də çox güman ki, genetik faktorla əlaqələndirmək olar. Məsələn, aparılan sistemli müşahidələrin birində belə bir fakt aşkar edilmişdir: eyni qrupdan olan uşaqların dördü on iki həftəsində, biri isə bir yaşında gülməyə başlamışdır. Eksperimentlərin gedişində müşahidə edilmişdir ki, uşaqların hamısı eyni şərəitdə olmasına və onlara eyni tibb bacısının və həkimin qulluq etməsinə baxmayaraq, fərqli emosiyalar sərgiləyirlər. Onlardan bəzisi onun üzünə gülənə gülüşlə cavab verir, bəzisi açar cingiltisinə belə sevinib gülür, bəzisinin gülüşü zəif və həvəssizdir, bəzisi isə heç gülmür. Beləliklə, Kaqan (Kagan) sübut etmişdir ki, genetik səbəblərdən uşaqların göstərdikləri reaksiyalar bir-birindən fərqlənir.

Müxtəlif emosiyalar bir-birinə təsir göstərə bilir, o cümlədən sevinc emosiyası. Artıq müəyyən güc tələb olunan iş, yaxud oyun zamanı

sevinc və marağın insanın fəallığını xarakterizə etməsi aydındır. Müntəzəm maraq doğuran insan artıq digərlərinin sevinc mənbəyinə çevrilir. Marağın və sevincin birləşməsindən isə məhəbbət münasibətləri yaranır. Bu münasibətlər isə uğurlu nikaha doğru aparır.

Bəzən utancaqlıq sevinc emosiyasına təsir göstərir. Məsələn, bəzi situasiylarda valideyn uşaqdan evə gələn qonaqlara qulluq etmək üçün kömək göstərməsini xahiş edir. Özünü ev sahibi kimi aparmaq uşağa xoş gəlir, bununla belə o, qonaqlardan utanır. Çünki onları ya tanımır, ya da ki, gec-gec görür. Qonaqlar onu tərifləyir. Uşaq eşitdiyi təriflərdən həm sevinir, həm də diskomfort yaşayır. Sevinir, çünki ona tapşırılan işin öhdəsindən müvəffəqiyyətlə gələ bilib, narahatdır, çünki diqqət mərkəzindədir.

Ümumiyyətlə, sevincin idarə edilməsindən danışmaq lazımdır mı? Doğrudanmı, sevinc ölçüsüz və sərhədsiz ola bilər? Qeyd etmək lazımdır ki, sevinc emosiyası insan üçün həm xoşdur, həm də xeyirlidir. O, insanda özünə inamı artırır, özünə güvənən insan isə güclü olur və bu ruh halı ona itirilmiş enerjisini bərpa etməyə imkan yaradır. O zaman nəyə görə onu davam etdirmək lazımdır? Əgər gülüşə güclü sevinc doğuran amil kimi baxılırsa, onda sevinc emosiyasının intensiv olması ilə razılaşmaq lazımdır. Yəqin ki, hər bir insan, ömründə bir dəfə də olsa, ürək-dən, gözlərindən yaş gələnə qədər gülüb. Bu cür gülüş ağ ciyərlər, döş qəfəsi əzələləri, boğaz və səs telləri üçün ciddi signaldır. Uzun sürən bu gülüş ağrı verə bilər. Təbiət insanlara imkan verir ki, həyatın sonsuz sevincə dolu olduğunu və o olmadan həyatda öz yolunu tapmağın mümkünsüzlüyünü başa düşsünlər.

Heç bir psixi təsir, bir qayda olaraq, sevinc emosiyası yarada bilməz. Yəqin ki, hər bir uşaq məktəb illərində müxtəlif dəyərliliklər edib, dərstdə dostları ilə söhbətləşib, səbəbsiz gülüb, və s. Bütün bunlar sinif yoldaşlarının dərslərinə təsir etsə də, başqa heç bir ciddi narahatlıq yaratmayıb.

Belə fikirlər söylənilir ki, mazoxistlər ağrıdan, əzabdan zövq alırlar. *(Mazoxizm alman dilində – Masochismus – alçaldılmaqdan, şiddət və əzabdan həzz almaq. Termin psixoloq və nevroloq Rixard fon Kraft-Ebing tərəfindən yaradılmış və əsərlərində bu haqda maraqlı düşüncələrini sərgiləyən yazıçı Leopold Zaxer-Mazoxun adı ilə adlandırılmışdır.)* Ağrını hiss etmək mazoxistlərdə sevinc hissləri oyadır. Lakin onların ağrını

hiss edən zaman təbii sevinc emosiyaları yaşamasını sübut edən heç bir elmi əsas yoxdur. Mazoxizm, özü-özünə işgəncə vermək, özünü cəzalandırmaq, bədənində ağrı yaratmaq kimi ayrı-ayrı emosiya pozuntularına əsaslanır. Mazoxist bütün bunlardan həzz alır. Bu həzzalma mazoxistlərdə günahını yumaq üçün özünüsakitleşdirmək üsuludur.

Bəzən insan başqalarının uğursuzluğuna gülür və sevinir. Bu gülüş özündə sevinclə nifrəti kombinasiya edir.

Ələ salınan insan ciddi, psixoloji sarsıntı keçirə bilər, hərəkətlərində konstruktivsizlik yaranar. Digər tərəfdən, başqasının uğursuzluğuna, səhvinə, şanssızlığına sevinən insanda ciddi psixoloji pozuntular yarana bilər.

Sevinc emosiyası digər emosiyalar, idrak prosesləri və davranışlarla qarşılıqlı əlaqədə inkişaf edir. O, insanın fəaliyyətini zəiflədə, ancaq emosiya və yaradıcılığını oyada bilər. Yaşanılan sevinc emosiyası fərqi fərqliliklərə və müxtəlif həyatı dəyişikliklərə səbəb olur.

Sevinc emosiyası məmnunluq və özgüvən hissi ilə xarakterizə olunur, insana sevməyə və sevlənməyə layiq olduğunu hiss etmək zövqü yaşadır. Gülümsəmə və qəhqəhə sevinc ifadəsi hesab olunur. Sevinc bu ifadələrdən tanınır, ancaq birinin gülümsəməsi başqa bir insanda məmnuniyyət hissi yarada bilər. Bu da sevincin sirayətedici olduğundan xəbər verir.

Sevinc, xoşbəxtlik, məmnuniyyət emosiyalarının çox güclü hiss olunmasıdır, lakin bu hadisə belə insanlara onların keçirdiyi məmnuniyyət hissini izah etmir. Məmnuniyyət emosiyaları bu hissləri yaşayan fərddən və yaşanılan situasiyadan asılı olaraq dəyişə bilər. Bəzi emosiyalar insana rahatlıq verir (sevinc, xoşbəxtlik), bəziləri isə rahatlıq gətirmir, bu zaman insan bu emosiyaları məcburən yaşayır (kədər, qəzəb, qorxu və nifrət). Ümumiyyətlə, məmnuniyyət emosiyası haqqında tədqiqatlar çox azdır. Ona görə də bu sahədə yetərincə araşdırmalar aparılmalıdır. İnsanlar bilməlidirlər ki, emosiyaların yaxşı dərk edilməsi böyük ruhi mənfəət qazandıra bilər. Başqa sözlə desək, emosiyalarsız həyat düşünülür, belə bir həyat rəngsiz və mənasız olur.

Düşünülür ki, ən böyük sevinc qələbədən doğa bilər. Qələbə sevinci – ruh yüksəkliyi gətirən və fərhləndirən emosiyadır. Bu sevinc insanlarda məmnunluq hissi yaradır. İnsan həyatda qarşısına qoyduğu məqsədə çatdığı anda yüksək əhvali-ruhiyyə ilə müşayiət olunan qələbə sevinci yaşayır.

Mövzuya aid suallar:

1. Məmnunluq hissinin spesifikasi nədən ibarətdir?
2. Məmnunluq hissinin təzahür xüsusiyyətlərini təsvir edin.
3. Sevinc emosiyasının ekspressiyasını təsvir edin.
4. Sevinc emosiyasının bioloji və sosial funksiyaları nədən ibarətdir?

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. Экман П. Психология эмоций. Питер, 2015
5. Plutchik R. Emotion/ A psychoevolutionary synthesis. New York, 1980. p119-127

1.3. İntellektual emosiyalar

İnsanda fikri fəaliyyət prosesində meydana çıxan spesifik yaşantılar intellektual emosiyalardır. "İntellektual emosiyalar" termini ilk dəfə XIX əsrin birinci yarısında İ.Herbart (Herbart) məktəbində işlənilmişdir. O dövrdə həmin məktəbin nümayəndələri bu hisslərə ya duyğuların xüsusiyyəti, ya da təsəvvürlərin dinamikasının təzahürü kimi baxırdılar. Onların fikrincə, intellektual emosiyalar təsəvvürlər arasındakı əlaqədə şüurlu qiymətləndirmədən başqa bir şey deyil və idrak proseslərindən heç nə ilə fərqlənmir. Məhz bu səbəbdən, onlar intellektual emosiyalar kimi yeniliyi, kontrastı, dəyişikliyi və təəccübü ayırırdılar. Ümumiyyətlə, intellektual emosiyaların tərkibi müxtəlif alimlər tərəfindən fərqli şəkildə müəyyənləşdirilir. U.Dekart və B.Spinozaya görə, təəccüb, əminlik və şübhə intellektual emosiyalara aiddir. A.Ben heyranlıq, təəccüb, yenilik, həqiqət və yalan, həmçinin daxili razılıq və narazılıq hisslərini intellektual emosiyalara aid edirdi. K.Uşinski oxşarlıq və fərq "hissi" və ya müqayisə "hissi"ni aparıcı əqli hiss hesab edirdi. O, gözlənilənlik, gözlənilməzlik, yalan, qəbul olunmaz kontrast, əqli gərginlik və müvəffəqiyyət, müvəffəqiyyətsizlik, təəccüb, şübhə və əminliyi intellektual emosiyalara aid edirdi.

T.Ribot, E.Titçener, U.Ceymsin də intellektual emosiyalar barədə fikirləri olduqca maraqlıdır. Bu halda əgər müəlliflərdən biri təəccüb, ehtiras barədə yazır və bunları affektiv reaksiyalara aid edirdisə, digər

ikisi intellektual emosiyalara koqnitiv prosesləri aid edirdi: Titçenerdə məntiqi əməliyyatların nəticəsi kimi hökmlər – razılıq, ziddiyyət, asanlıq və ya çətinlik, həqiqilik və ya yalan, əminlik və ya tərəddüdlülük; Ceymsdə obrazlı olmayan təfəkkür elementləri – uyğunluq, implikasiya, təsadüf, təfəkkür obyektləri arasında münasibət və s. nəzərdə tutulur.

Gördüyünüz kimi, bu halda subyektin yaşantılarından söhbət getmir. Ona görə hesab etmək olar ki, sadalanan intellektual fenomenlər (idrak prosesləri) K.Uşinski, E.Titçener, U.Ceyms və s. tərəfindən “hiss” termini diferensiasiya olunmamış şəkildə insanın idrak proseslərinin dərk olunması baxımından istifadəsinə görə intellektual emosiyalara aid edilir.

Bu günə qədər intellektual emosiyalara təəccüb, ehtimal hissi, əminlik, şübhə aid edilir. İ.Vasilyev onların seçilməsi və qorxu, qürur, sevgi kimi “avtonom” emosiyalardan ayrılmasının əsası kimi intellektual emosiyaların fikri fəaliyyət ilə funksional-genetik əlaqəsini görür: “İntellektual emosiyalar, sadəcə, fikri fəaliyyət gedişində yaranmır, həm də birbaşa bu fəaliyyətə yönəlir, onun uğurluluğunu və uğursuzluğunu fikri fəaliyyətin motivləri nöqteyi-nəzərindən qiymətləndirir və bu qiymətləndirmə əsasında fikri fəaliyyətin gedişinə subyektin qavrama tələbatlarının ödənilməsi aktiv təsir edir (28.s.153).

Geniş funksional “vəzifələrin” intellektual emosiyalara aid olunmasına baxmayaraq, fikri fəaliyyətin nəticəsi ilə əlaqəli olan emosiyalar (sevinc, qəzəb, məmnunluq və ya qeyri-məmnunluq) hərəki fəaliyyətin nəticəsi ilə əlaqəli olanların (qidanın əldə olunması) fərqi və fikri fəaliyyətin gedişinin dəyərləndirilməsinin niyə emosiya və ya hiss kimi qiymətləndirilməli olması naməlum qalır.

K.İzard və R.Plutçik qeyd edirlər ki, valentlik çalarının olmaması intellektual emosiyaların spesifik xüsusiyyətidir. Bu baxımdan, təəccüb, maraq, şübhə kimi intellektual emosiyaların, ümumiyyətlə, emosiyalara aidliyi ilə bağlı yanaşmaya etiraz edənlər də var. Onlar iddia edirlər ki, emosiyaları yalnız valentlik çalarına malik olan (yəni xoş və ya xoş olmayan bir hal kimi yaşanan) psixi təzahür formalarına aid etmək olar. Təbii ki, bu da “təmiz emosiyalar” olmayacaq. K.İzard onları “emosional reaksiya və dərkətmə prosesinin qarşılıqlı əlaqəsinin nəticəsi olan affektiv-koqnitiv komplekslər” adlandırmışdır.

1.3.1. Təəccüb

Aristotel təəccübü dərketməyə təhrik kimi dəyərləndirir. Aristotellə görə, təəccüb sadə cisimlərin dərk olunmasından daha mürəkkəb dərketməyə keçiddir. Bu halda təəccüb emosiyası dərketmə prosesində inkişaf edir. Sonralar Aristotelin “dərketmə təəccübdən başlayır” fikrini R.Dekart inkişaf etdirir. Dekart təəccüb “hiss”ini altı əsas “hiss” arasında ilk pilləyə qaldırır. O qeyd edir ki, təəccüb insanın predmetin mahiyyətini dərk edəne qədər keçirdiyi ilk emosional durumdur. Daha doğrusu, hadisələrin gedişində təəccüb ilkin hərəkətverici qüvvə kimi təzahür edir. Təəccübə zidd emosiya mövcud deyil. Əgər obyekt özündə qeyri-müəyyən heç nə saxlamırsa, o, qəlbə toxunmur və insan onu laqeyd qarşılayır. Dərketmə prosesində təəccüb xüsusi rol oynayır. Çünki insan ona qeyri-adi və fərqli görünən obyektlərə diqqətlə yanaşır.

Kanta görə, təəccüb emosiyası gözlənilməz olanla qarşılaşma zamanı çəşqınlıq hissi kimi yaşanır. Bu halda Kant təəccüb emosiyasının inkişafını iki mərhələdə dəyərləndirir: ilk mərhələdə təəccüb fikrin inkişafını ləngidir və bu ləngimədən qeyri-məmnunluq yaranır. İkinci mərhələdə isə təəccüb fikir və gözlənilməz təsəvvürlər axınına kömək edir. Bunun nəticəsində məmnunluq yaranır. T.Ribo intellektual emosiyaların, xüsusən təəccübün anlaşılmasında maraq haqqında təsəvvürlərə əsaslanaraq çıxış edirdi. İntellektual emosiyaların ontogenezdə inkişafını nəzərdən keçirərkən o, üç dövrü ayırd edir: *utilitar* (fayda və mənfəət), *təmənnasızlıq*, *ehtiras*. Utilitar dövrdə isə o, üç mərhələni ayırd edir: *heyrət*, *təəccüb* və *utilitar maraq*.

K.Uşinski təəccüb emosiyasının ətraflı analizini verir. K.Uşinskiyə görə, təəccüb insan üçün artıq mövcud olan təsəvvürlərlə çətinliyi dərk olunan yeniliyin və gözlənilməzlik hissının bərabərliyindən ibarətdir. İnsan bu çətinliyə diqqət edəne qədər ya gözlənilməzlik, ya da aldadılma hissi keçirir. “Məsələ insanı təəccübləndirən obrazda deyil, həmin obrazın insanın gözləntilərini şərtləndirən fikirlərə təsirindədir”, – deyə K.Uşinski təəccüb emosiyası haqqında fikirlərini genişləndirir. “Kimyaçını və ya botaniki təəccübləndirən hadisə, əslində, bu elmlərlə tanış olmayan insanı təəccübləndirməyə bilər. Bu, əksinə də ola bilər, kimya və fizikanı bilməyən insanı təəccübləndirən hadisə bu elmlərin mütəxəssislərini təəccübləndirmir. Ona görə yox ki, kimyaçı və ya fizik bu hadi-

səyə artıq adət edib (onlar bununla tanış olmaya da bilərdilər). Ona görə ki, onlar bilirlər ki, gözlənilən hadisə baş verməlidir və əgər baş verməzsə, təəccüblənəcəklər” (71, s.434).

Konstantin Dmitriyeviç Uşinski (2 mart, 1824, Tula -3 yanvar, 1871, Odessa) – Ukrayna və rus pedaqoqu. Konstantin ilk təhsilini Novqorod-Seversk gimnaziyasında alıb. O, gəncliyindən dərin zəkası və iradəsi, ən müxtəlif maneələri dəf etmək qabiliyyəti ilə digər həmyaşıdlarından seçilib. İlk təhsilini başa vuran Konstantin XIX əsrin 40-cı illərinin əvvəllərində Moskva Universitetinin hüquq fakültəsinə daxil olub. Moskva Universiteti həmin illərdə özünün çiçəklənmə dövrünü yaşayırdı. Universitetin son kursunda oxuyarkən Uşinski maarifçi-pedaqoq, maarifçi-demokrat kimi özünün həyat yolunu müəyyən etmişdi. Uşinski 1845-ci ildə 21 yaşında Moskva Universitetini qızıl medalla başa vurub. Gənc Uşinski özünün elmi və müəllimlik fəaliyyətinə xüsusi coşğunluqla başlayıb. Konstantin Uşinski pedaqoji prosesdə müəllimin rolunu yüksək qiymətləndirirdi: "Müəllim nə qədər ki, oxuyur, öyrənir, o, yaşayır, oxumağı dayandırdıqda ondakı müəllimlik ölür". K. Uşinski Rusiyada çox haqlı olaraq pedaqogika elminin və xalq məktəblərinin banisi hesab olunur. Onun tərtib etdiyi "Vətən dili" və "Uşaq aləmi" dərsliklərindən Rusiyada bütöv bir nəsil faydalanıb.



Uşinski öz mövqeyinə sübut olaraq Tomas Brauna istinad edirdi. Çünki Brauna görə, təəccüb yeni hadisəyə zidd olan əvvəlki biliklərin mövcudluğundan yaranır. Belə nəticəyə gəlmək olar ki, tam məlumat-sızlıq halında təəccüblənmək də olmur. Uşinski bu fikri bir qədər də inkişaf etdirərək qeyd edir ki, körpə üçün bütün hadisələr yeni olsa da, o heç nəyə təəccüblənmir. "İnsan onun üçün yeni, gözlənilməz olan hadisəyə ona görə təəccüblənir ki, bu yeni hadisə fikirlərini qarmaqarışıq edir və onları qaydaya salmağa mane olur. Fikirlər yerbəyer olan kimi təəccüb hissi də insanı tərk edir...." (71.s.435). Uşinski R.Dekartın "bəzi insanlar digərlərindən daha çox təəccüblənə bilirlər" fikri ilə razılaşır və qeyd edir ki, Dekart təəccüb emosiyasını tədqiqatçılıq işi ilə qarışdırıb. Uşinskinin fikrincə, təəccübü axtarmayan insanlar var. Bilik əldə etməyə etinasız olanlar da var. Lakin bütün sadalananlarla yanaşı, təəccüblənməyən insan yoxdur. Uşinski çox nadir hallarda təəccüblənən üç insan növü haqqında məlumat verir. *Birincisi*, yalnız özünə aid olan işlərlə dərinlən maraqlanan və ətrafda baş verən hər bir hadisəyə qarşı

laqeyd olanlar. *İkincisi*, müxtəlif istiqamətlərdə dərin biliklərə sahib olanlardır ki, onları heç nə ilə təəccübləndirmək olmur. *Üçüncülər* isə bütün sahələrdən səthi məlumatları olan, lakin bildiklərini izah etməyə qadir olduqlarını düşünənlər, yəni diletantlardır. Təəccüblənmə istəyinə gəldikdə isə Uşinski iki formanı qeyd edirdi: “Bütün baş verənləri çox güclü bilmə sevgisi” (biliyə maraq göstərən) və “olduqca açıqqəlblilik” (hər şeylə maraqlanmaq).

Bu baxımdan ənənəvi təhsil Uşinskini qane etmirdi. O düşünürdü ki, uşaqlara bütün məsələlərin həllinin hazır verilməsi onlarda təəccüblənmə emosiyasını azaldır. K.İzarda görə isə, təəccüb heç də emosiya deyil. Çünki o, baza emosiyalar hesab edilən sevinc və ya kədərə aid xarakteristikalara malik deyil.

Təəccüblənmə anında qaşlar yuxarı dartılır, bu səbəbdən alında qırışlar yaranır, gözlər geniş açılır (bərəlir), ağız oval şəkil alır, dodaqlar yarıaçılmış vəziyyətdə olur. Təəccüb emosiyası müsbət xarakterli yaşantı ilə müşayiət olunur.



Şəkil 1.3.1.1. Uşaqlarda və böyüklərdə təəccüb emosiyası

K.İzard qeyd edir ki, təəccüblənmə vəziyyətində yaşanan həzz kəskin maraq zamanı alınan həzdən heç nə ilə geri qalmır. R.Dekartın fikrincə, təəccüb emosiyası insanın yeni obyekt ilə rastlaşması zamanı yaranır. Əgər bu belədirsə, təəccüb hissi Pavlovun “Bu nədir?” refleksinə reaksiya ilə eyniləşməlidir. İzarda görə, təəccüb emosiyası stimulyasiyanın kəskin dəyişməsi ilə yaranır. O qeyd edir ki, təəccübün xarici sə-

bəbi gözlənilməyən hadisədir. Əslində, bu faktdır və həqiqətə nisbətən yaxındır, amma həqiqət deyil. Gözlənilməyən səs təəccübləndirmədən öncə qorxuda bilər. Deməli, həm də stimulun yalnız fizioloji deyil, psixi reaksiya kimi təəccübə gətirən xarakteristikaları olmalıdır. S.Ojeqov qeyd edir ki, təəccüb gözlənilməyən, qeyri-adi və anlaşılmayandan yaranan təəssüratdır. Stimulun bu qeyri-adiliyi təəccübün əsas yaranma səbəbidir. Elə bu səbəbdən, V.Çarlzuort təəccübü gözlənti səhvi kimi dəyərləndirir. Lakin İzard qeyd edir ki, təəccübün belə anlaşılması körpə-də 5-7 ayından əvvəl yaranmasını istisna edir. Çünki yeni doğulmuş uşaqda koqnitiv funksiyalar hələ o qədər də inkişaf etməmişdir. Elə bu səbəbdən də, bu funksiyalar körpədə gözlənti və ehtimalları formalaşdırmaq gücündə deyil.

Qəfil dəyişiklik zamanı təəccüb əsəb sisteminin indiki an üçün uyğun olmayan və adaptasiyaya mane ola biləcək aktivliyini saxlayır. İ.Vasilyev təəccübü problemin formalaşması ilə əlaqələndirir. O, təəccüb emosiyasının yaranmasını üç mərhələyə ayırır. İlk mərhələ *anlaşılmazlıq*, ikinci *anormal təəccüb*, üçüncü isə *heyrat* adlanır.

Təəccübün əsas funksiyası yeni gözlənilməz hadisə və onun nəticələri ilə effektiv qarşılıqlı təsirə hazır olmaqdır. Təəccüb aparıcı sinir yollarını boşaldır, onları əvvəlkindən fərqli, daha aktiv fəaliyyətə hazırlayır. İzard Tomkinsin fikrini təsdiq edərək qeyd edir ki, təəccüb, həqiqətən də, “kanalları təmizləyən” emosiyadır. Təəccüb emosiyası fikri fəaliyyətin motivlərini yaradan və istiqamətləndirən, aşkarlanmış ziddiyyətlərin açılması üçün vasitə seçiminə təkan verən bir hadisədir.

Təəccüb bütün emosiyaların ən qısa davamiyyətə malikidir. Təəccübün ən çox davam edən halı insan ömrünün cəmi bir neçə saniyəsinə əhatə edir. Ani yaranmış təəccüb emosiyası bir anda yox olur və insan baş verənləri dərk edəne kimi bu emosiya qorxuya çevrilir. Bəzən keçirilən sevinc, qəzəb, nifrət və s. emosiyalardan insan təəccüblənə bilər. Lakin bu təəccübdən sonra heç bir emosiya müşahidə olunmaması adi haldır. Ayır-ayrı insanların təəccüb emosiyasını anında fotoaparatin yaddaşına həkk etmək çətin olduğu üçün təəccüblü üzlərin şəkillərinə çox nadir hallarda rast gəlinir. Bir halda ki, təəccüb gözlənilməz olur və çox ani yaşanır, fotoqraf heç də həmişə çəkilişə hazır olmur və hazır olsa da, lazımlı üz ifadəsini yaxalamaq üçün kifayət qədər cəld ola bilmir. Qəzet və

jurnallarda yayımlanan fotosəkillərdə, adətən, xüsusi olaraq təsvir edilən təəccüb sərgilənir. "New York Post" qəzetinin fotomüxbiri Lu Liotta qeydlərində yazır: "Mənə bir çox fotomüsabiqələrin qalibi olmağa imkan yaradan iki kişinin ani təəccüb anındakı şəkli oldu. Günlərin bir günü telefonuma zəng gəldi. Yaxınlıqdakı bir evə dəvət edirdilər. Bu evdə bir qadın maraqlı reklam tryuku göstərəcəkdə. Evə çatanda deyilən vaxtdan bir qədər keçmişdi. Qadını artıq kanat vasitəsilə binanın damı bərabərinə qaldırmışdılar. Mən fotoaparatin uzun fokus obyektivini qadına tuşladım və onun gözlərinin içindəki gərginliyi qeyd edə bildim. Qadının bədənə şaquli oxun ətrafında fırlanırdı. Mən onun düşməsinə təqib etdim və bir fotosəkil çəkdim. Xoşbəxtlikdən, bu şəkildəki qadın həlak olmadı. Hərçənd, otuz beş fut hündürlükdən taxta döşəməyə düşərkən o biləklərini və topuqlarını sındırmışdı. Onurğası zədələnmişdi. Ancaq bizim üçün əsas maraq doğuran fotoaparatin obyektivinə düşmüş iki kişinin emosiyalarını bütün aydınlığı ilə əks etdirən kadrlar idi". Təəccübü yalnız qəfil hadisə yarada bilər. Gözlənilməz hadisə tədricən, yavaş-yavaş baş verəndə təəccüb hiss edilmir. İnsan baş verən hadisəyə hazır olmamalı, bu həyəcanı qəfildən yaşamalıdır. "New York Post" qəzetinin fotoreportyorunun danışdığı hadisədə reklam tryuku yerinə yetirmiş qadının düşməsinə görmüş kişilər məhz heç bir xəbərdaredici signal almamışdılar və baş verə biləcək hadisə haqqında ən kiçik təsəvvürə belə malik deyildilər. Elə bu səbəbdən fotoaparatin obyektivinin yaxaladığı an dərin təəccüb məqamı ola bilmişdi (63, s.186-187).

Bəzi tədqiqatçılar təəccübü emosiya hesab etmirlər, çünki istənilən emosiya müsbət və ya mənfi kimi iki keyfiyyətdən birinə malik olmalıdır. Lakin bu fikirlə razılaşmaq mümkün deyil, çünki təəccüb emosiya kimi insanların əksəriyyətində müşahidə olunur. Bəzi insanlar həətə xoş hadisəylə belə rastlaşdıqda, keçirdikləri təəccüb emosiyasını göstərmək istəmirlər və ətrafdakı insanlardan onları təəccübləndirməməyi xahiş edirlər. Başqaları isə əksinə, təəccüb emosiyasını yaşamağı sevirlər. Onlar gözlənilməz hadisə kimi qəbul etmək, təəccüb emosiyası həyəcanını doya-doya yaşamaq üçün qəsdən öz həyatlarında çox şeyləri planlaşdırmırlar.

Qeyd edildiyi kimi, emosiyalar şəxsi unikal xarakteristikalara malikdir. Məsələn, kədər emosiyası ən azı iki göstəricisi ilə unikaldir. Birin-

cisi, o, sakit kədər və ya aktiv dərd şəklində görünə bilər. İkincisi, başqa emosiyalar qədər insan həyatında daha uzun müddət qala bilər. Eyni zamanda qəzəb başqa emosiyalardan onunla fərqlənir ki, o zorakılıq əlamətlərinin aşağı və yuxarı olmasına görə onu əhatə edən insanlar üçün çox təhlükəlidir. Təəccüb də emosiyadır, amma bu emosiyanı qorxu hesab etmək olmaz. Təəccüb və qorxu fərqli emosiyalardır: qorxu və təəccübün ifadələri tamamilə bir-birinə əksdir. Dəhşət – qorxu təzahürünün ekstremal formasıdır. Qorxmuş və təəccüblənmiş şəxslərin üz ifadələri arasındakı fərq sübut edir ki, qorxu – təəccüb emosiyasının daha çox güclü formasıdır. Müəyyən aspektdə qorxu təəccübdən fərqlənir. Birincisi, qorxu emosiyasının təzahürü vaxtı təəccüb emosiyası daha çox məhdudlaşdırılmış olur və saniyənin dördə biri qədər zaman kəsiyində meydana çıxır və yarım saniyədə yox olur. Heç bir emosiyanın təzahürü o qədər məhdudlaşdırılmış deyil. İkincisi, insan çox yüksək səsle qorxudulacağından əvvəlcədən xəbərdardır və bu xəbərdarlıq reaksiyaların təsir gücünü aradan qaldırmır, onları nisbətən azaldır. Bəzi insanlar təəccüb emosiyası keçirməyi xoşlayır və yaranan hər bir neqativ emosiyanı pozitiv emosiya kimi qəbul edir, onu həyatlarında sınaqdan keçirir və bütün bunlardan həzz almağı bacarırlar.

Mövzuya aid suallar:

1. Təəccüb emosiyasının bioloji funksiyasını izah edin.
2. Vasiləyə görə təəccübün 3 mərhələsini təsvir edin.
3. Təəccüb emosiyasının ekspressiyasını təsvir edin.
4. Təəccüb emosiyası neçə mərhələyə bölünür və hansılardır?

Ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S. Hisslərin xüsusiyyətləri və növləri //APİ-nin elmi əsərləri, № 3, 1969
2. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004. 51 s.
3. Виллюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. М.: 1984 - 288с
4. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с
5. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания. Гранд-Фаир, 2004, 576с
6. Ekman P., Friesen W. V., Ells-worth P.C. Emotion in the human fase. New York, Pergamon Press, 1972.
7. Mandler O. Mind and emotions. New York, John Wiley, 1975

1.3.2. Marağ

Marağ – müsbət emosiyadır, o insanda digər hisslərdən daha tez-tez yaşanması ilə xarakterizə edilir. Marağ bacarıqların, qabiliyyətlərin, intellektin formalaşmasında və inkişafında son dərəcə mühüm motivasiyaedici rol oynayır. Marağ yeganə motivasiyadır ki, insanın iş qabiliyyətini təmin edir və yaradıcılığa ruhlandırır. Maraqlar – müxtəlif psixoloji fenomenlər arasında yaradıcılığa ən çox həvəs oyadan motiv kimi dəyərləndirilir. Psixoloqların, filosofların, sosioloqların, iqtisadçıların marağ haqqındakı fikirlərinin müxtəlifliyinə baxmayaraq, marağ özlüyündə insan aktivliyinin yaradıcısı kimi digər fenomenlərə güzəştə getmir.

Marağ emosiyası ilə istiqamətləndirici refleks arasında fərq çoxdur. “Ananın sinəsi ac körpənin yanağına toxunanda, körpə bunu yeməyə başlama üçün istiqamət göstəricisi kimi qəbul edir. İstər-istəməz dodaqlarını ona tərəf uzadır. Əmmə zamanı etdiyi dodaq hərəkətlərini edir. Bu, istiqamətlənmə reaksiyasıdır. Səs qıcıqlarına istiqamətlənmə reaksiyası körpənin həyatının ilk birinci və beşinci günlərində yaranır. Görmə sistemi reaksiyalarından danışsaq, hər hansı bir parlaq obyekt-dən gələn qıcıq uşaqlarda və böyüklərdə istiqamət reaksiyası yaradır. Eşitmə və toxunma stimullarına da istiqamətli reflekslər var. Bütün bu reflekslər marağ emosiyasını yaradır və onu təşviq edir. Bələdləşmə refleksi ilə əlaqəli maraqlar “fərdə diqqətini mürəkkəb obyektlərdə saxlamağa imkan verir” (78, s.142).

Artıq həyatının birinci həftəsi və ilk ayında körpə ətrafındakı insanların üzünə və səsinə reaksiya verir. Bu marağ təbiətdə doğuşdan mövcuddur. Hətta tanış olmayan insan üzünü ikiaylıq körpədə böyük marağ yaradır, uşaq mükəmməl hazırlanmış maniken üzünə daha artıq baxır, nəinki üzünü olmayan cansız obyektlərə. Bu fakt sübut edir ki, uşaqda başlanğıc marağı insan üzünü yaradır. Bu baxımdan, marağ diqqətə nisbətən daha fərqlidir.

Bəzən istiqamətlənmə refleksi marağ emosiyası ilə başlayır. Bu halda yaranmış marağ körpənin başını və ya gözünü obyektdə tərəf çevirməsinə səbəb olur. Marağ emosiyası təxəyyüldə və hafizədə xarici təsirdən asılı olmayan prosesi aktivləşdirir. Marağ emosiyasının istiqamətlənmə refleksindən fərqi də məhz budur. Bundan əlavə, intensiv marağ emosiyası həm də əks reaksiya yarada bilər. Daha doğrusu, hər-

dən o, insanı məcbur edir ki, maraqlandığı obyektə gözünü çəksin. Çünki görmə informasiyası obyekti təsəvvür etməyə, onun haqqında fikirləşməyə mane olur və nəhayət, insanın müəyyən ideyaya olan marağı, spesifik olaraq, baş döndərmə ilə müşayiət olunmur.



Şəkil 1.3.2.1. 5 aylıq körpələrdə maraq emosiyası

Maraq emosiyası ilə təəccüb və heyranət emosiyası tam fərqli emosiyalardır. Təəccübün və marağın xarici təsirləri oxşar olsa da, bəzən insana elə gəlir ki, onu bütünlüklə əhatə edən obyektə reaksiya verir və tanımağa çalışır.

Maraq emosiyası bütün digər emosiyalar kimi beyin qabığında retikulyar formasiyaya qeyri-spesifik təsiri artırır. Marağı başa düşmək üçün (və hər hansı bir baza emosiyasını) emosiyanı onun yaranmasına və güclənməsinə kömək edən başqa faktorlardan, yəni mərkəzi sinir sisteminin aktivləşməsindən ayırmağı bacarmaq lazımdır.

Maraq emosiyası görmə sisteminə təsir edən zaman insanın baxışı ya obyektə fiksə olunur, ya da obyekti izləyərkən tez qarışır. Baxışın fiksasiyası onu göstərir ki, insan onu heyran edən obyektə əhatə olunub. O, baxışı ilə obyekti tez-tələsik gözdən keçirirsə, bu həmin şəxsin aktiv fəaliyyətdə olmasının, qavramağa, hiss etməyə çalışmasının göstəricisidir. Heç bir halda qavrayışın və diqqətin seçiciliyi yalnız uşaq yaşlarına məxsus hesab edilə bilməz. Maraq emosiyasının insan həyatına təsiri çox böyükdür. Bunu anlamaq üçün dənizkənarı parkdakı oturacaqda is-

tirahət edən iki nəfərin hadisələri necə fərqli gördüklərini (hadisələrə baxışını), baş verənlərə münasibətlərinin dəyişik olduğunu təsəvvür etmək kifayətdir. Maraqlı insan düşüncələrini və xatirələrini müəyyənləşdirir. çünki bu onun qavrayışının, diqqətinin və yaddaşının məzmununu əhəmiyyətli dərəcədə müəyyən edir. Emosiyanın daha əvvəl verilmiş tərifinə baxsaq, maraqlı emosiyası və diqqətin koqnitiv prosesləri arasında əsas fərq məlumatın ən aydın işlənməsi olacaq. Emosiya üç əsas komponentdən ibarətdir: *fizioloji proseslər, ifadəli davranış və həyəcan (təəssürat)*. Maraqlı kitabı mütaliə edəndə, geniş dünyagörüşlü şəxslə həmsöhbət olduqda və ya insanın gələcəyi üçün əhəmiyyətli olan bir görüşdə iştirak etdikdə maraqlı emosiyası yaranır. Bütün sadalananların əksinə olaraq, insan üçün emosional əhəmiyyət daşımayan proseslər zamanı, tutaq ki, obyekt və ya hadisələrlə əlaqəli situasiyalarda maraqlı minimal komponentlərlə xarakterizə olunur.

Bəzən gündəlik həyatın monotonluğu və yeknəsəqliyi insanı sıxır və bu sıxıcılıqdan can qurtarmaq istəyən insan həyatında dəyişiklik etmək qərarına gəlir və necə deyirlər, insan “şəraiti dəyişdirir”. Belə şəraitdə əvvəllər heç görmədiyiniz bir yerə getmək o qədər də vacib deyil, əksinə, çoxdan tanıdığınız, tez-tez getdiyiniz və zövq ala bildiyiniz bir yerə gedə bilərsiniz. Əsas odur ki, adət etdiyiniz şəraitdən çıxıb, başqa bir şəraitə düşsəniz, hiss orqanları yeni stimulla təmin olunsun. Dəfələrlə getdiyiniz yerdən belə yeni təəssüratlar almaq, hissləri yeniləmək mümkündür. Bunun üçün başqa zamanda həmin yeri ziyarət etmək və ya qayğısızlığa can atmaq, vəzifələrdən uzaqlaşmaq lazımdır. Yaranmış şəraitdə bu cür dəyişiklik yeni stimullaşdırma səviyyəsi, maraqlı emosiyasının yeni aktivatorlarını əldə etmək imkanı yaradır. Şəraitin dəyişməsi nəticəsində aktivator və ya maraqlı faktorundan başqa iki faktor meydana gəlir: *canlanma və obyektin yeniliyi*.

Əgər canlanmaya maraqlı faktoru kimi baxsaq, o zaman “Niyə körpənin həyatının ilk həftəsində insan üzünə daha çox maraqlı və diqqətini cəlb edir, nəinki hazırlanmış süni manikenin üzünə?” sualına cavab tapmış olarıq. Lanqsdorfun (Langsdorf) təcrübəsində körpəyə sifətini göstərən bir qadın üzünü mümkün qədər sabit saxlamalı idi. Amma bütün söylərinə baxmayaraq, qadın canlıdır, əlbəttə ki, o özü də istəmədən, başını tərpədir və gözünü qırpır. Bəlkə də, uşağa belə cəlbedici görünən canlı

bir insan üzünün digər əlamətləri də var, amma bu situasiyada canlanma faktoruna mütləq diqqət edilməlidir. Unutmayaq ki, uşağın insan üzünə və hərəkətlərinə olan marağı qismən genetika ilə də bağlıdır.



Şəkil 1.3.2.2. Böyüklərdə maraq emosiyası

İnsan doğulduğu andan etibarən artıq genlərində “sosial maraq” daşıyır və bu, insan təbiətinin bir hissəsidir. Məhz bu səbəbdən insanlar sosial əlaqələr qurur və sosial varlıq kimi inkişaf edirlər. Sosial bioloji araşdırmalara əsasən sübut edilir ki, sosial əlaqələrin formalaşma tezliyi, qarşılıqlı sosiallaşma bacarığı, sosial qruplarda iştirak etmək insan təbiətinin tərkib hissəsidir. Bu qabiliyyət insanın sağ qalması üçün deyil, eyni zamanda insan növünün inkişafı üçün də vacib amildir. Bu, fərdin həyatında çox əhəmiyyətlidir, çünki onun fiziki və psixoloji inkişafını müəyyən edir.

Marağın digər bir mütləq amili *obyektin yeniliyidir*. Bu tam etibarlı maraq aktivatorudur və o, insanın hissləri üçün cəzbedici qüvvəyə malikdir. Psixoloqlar uşağa tanıdığı və adət etdiyi obyektlə yanaşı, tanış olmayan, yeni obyekt göstərir. Tanımadığı bir cismə reaksiya ilə körpənin obyektlər arasındakı fərqləri aşkarlaya bilmək bacarığını (obyektlər arasındakı fərqlərin qurulması) qiymətləndirmək olar (Fagan). Bir körpənin bir insan üzünü digərindən necə fərqləndirə bildiyini öyrənmək istəyəndə, ilk növbədə, onu müəyyən bir məsafədən (təxminən 45 sm) və müəyyən bir zaman kəsiyində göstərir (10–20 saniyə). Bunu o vaxta qədər təkrar edirlər ki, körpənin baxışı bu üzə öyrəşsin. Bu zaman

körpə baxmağa ilk dəfəyə nisbətən iki dəfə daha az müddət sərf edir. Bundan sonra körpəyə artıq tanıdığı bu insanı yeni, tanımadığı bir şəxs-lə birlikdə təqdim edirlər. Əgər uşaq tanımadığı şəxsə daha çox baxırsa, belə nəticəyə gəlinir ki, o, bir şəxsi digərindən fərqləndirə bildi.



Şəkil 1.3.2.3. Balaca uşaqlarda maraq obyektinə baxış

Yenilik faktorunun gücünü maraq aktivatoru kimi gündəlik həyat-dan çoxlu nümunələrlə təsvir etmək olar. Əgər hər hansı bir şəxs böyük bir ölkədə yaşayırsa və həmin ölkənin, heç olmasa, bir bölgəsinə get-mək qərarına gəlmişdirsə, şübhəsiz ki, onda kənardan gələn qıcıqlar sa-yəsində bu yerlərin iqlimi və relyefinə maraq yaranacaq.

Düzənlik və kiçik təpəliklər arasında yaşayan biri uca sıldırımların görüntüsündən mütləq həyəcanlanacaq, bu dağların görüntüsü onu heyran edəcək. Quraqlıq, seyrək bitki örtüyü olan ərazidə yaşayan baş-qa biri isə Missisipi deltasının coşqun rəngləri və qəlboxşayan səslərinə valeh olacaqdır. Hər hansı bir şəxs özünün dili və mədəniyyəti olan baş-qa ölkədə olarsa, yeni təəssüratların çoxluğu həmin şəxsin böyük mara-ğına səbəb olacaq, onu, sözün əsl mənasında, vəcdə gətirəcəkdir.

Yeni doğulmuş körpə insan üzünə və səsinə son dərəcə həssasdır və bəzən adama elə gəlir ki, o, dünyaya gələndə artıq ananın üzünün və səsinin necə olacağını bilir. Bu, təbii ki, belə deyil, amma yeni doğulmuş körpənin beyninin artıq zərif kommunikativ siqnalları qəbul etmək

üçün yaradılması şübhəsizdir. Dördaylıq bir körpə ananın üzünü fərqləndirir (əlbəttə ki, körpəyə anası qulluq edirsə), o, otaqdan çıxdıqda digər şəxslərə mənfi emosiya ilə (ağlama və qışqırıq ola bilər) reaksiya verir. Dörd və səkkiz ay arasındakı körpələrdə bacarıq formaları inkişaf edir və ananın üzünün quruluşunu, ümumiyyətlə, ana obrazını zehni yaddaşında saxlayır. Yeddi-doqquz aydan başlayaraq həmişə anasının yanında olmasını istəyir, bir qayda olaraq, anadan uzaqlaşmaq körpədə mənfi emosiya yaradır (Ainsworth, Shiller). On iki-on dörd aylıq dövrdə uşaqların 75 faizi ən qısa müddət ərzində belə anadan ayrı qalmağa güclü mənfi emosiya ilə reaksiya baş verir. Bu artıq faktdır, anasının yanında olmamasını uşaq koqnitiv bacarığına əsasən dərk edir və onun üçün darıxır. Yanında olmadığı halda belə uşaqda ananın zehni obrazı formalaşır. Yanında olmadığı zaman uşağın bu təsvirə xarici möhkəmlətmə tapmadığı göstərilir. Uşaq anasını xatırlayır, onun müvəqqəti yoxluğu körpəni narahat edir. Yeni doğulmuş uşağın zehni görüşləri yoxdur və bu vəziyyət ən azı həyatın ilk altı ayı davam edir. Doqquzuncu ayda uşaq beynində obyektlərin şəkillərini yaratmaq qabiliyyətini nümayiş etdirir və ən azı qısaca yaddaşda saxlayır. Ümumiyyətlə, uşaq doqquz aylıq dövrə çatdıqdan sonra onda zehni obrazları yaratmaq qabiliyyəti sürətlə inkişaf edir.

Ekspərimənt zamanı körpə pərdə arxasında xüsusi oturacaqda yerləşdirilir. Pərdə arxasından ona növbə ilə gah insan, gah da maneken və ya cansız predmet göstərərək, körpənin mimik reaksiyalarının təzahürlərini qeydə alırlar. Məlum olduğu kimi, K.İzard baza emosiyalarının mimik təzahürlərinin obyektiv kodlaşdırma sistemini hazırlamışdı. O, bu işə insan üzünün anatomiyasının öyrənilməsindən başladı və hansı əzələlərin necə bu və ya digər mimik ifadəyə cəlb edilməsini müəyyənləşdirdi. Sonra o, hansı ekspressiv dəyişikliklərin bu və ya digər universal emosional üz ifadəsi üçün tipik olduğunu təyin etdi. Təməl emosiyalar əsasən üz nahiyyəsində bir və ya daha çox dəyişiklik ilə xarakterizə olunur. Böyüklərdə bir sıra səbəblərdən mimik dəyişikliklər uşaqlardakı kimi aydın deyil və tez-tez təzahür etmir. Yaşlı insanın emosiyaları yalnız üz nahiyyəsində dəyişikliklər olduqda təsbit edilə bilər. Maraqlı emosiyasının ifadə edilməsi digər emosiyalardan fərqlidir. Həyatının, demək olar ki, ilk günlərindən insanın marağı yalnız üz hissəsində: yu-

xarı dartılmış və bir qədər əyri qaşlar, obyektə tərəf yönəlmiş baxışlar, yarıaçılmış ağız və ya sıxılmış dodaqlarla ifadə olunur. Emosiyanın mimik ifadəsi qısamüddətli, yəni insan mimik ifadələrsiz maraq göstərməkdə davam edə bilər. Lakin o, uzun müddət marağın xarici əlamətlərini ifadə edə bilmirsə, deməli, onun marağı sönmüşdür.

Qeyd etmək lazımdır ki, maraq emosiyalarının mimik ifadəsi, bir qayda olaraq, qısa zaman kəsiyində, təxminən, dörd-beş saniyədə təzahür edir. Sonra sinir hüceyrələrinin fəaliyyəti emosiya ilə birləşir və emosional təəssürat, adətən, daha uzun davam edir. Yəni bir insanın maraq təcrübəsi mimika aşkar edilənə qədər davam edə bilərsə, əgər o, uzun müddət maraqların xarici əlamətlərini göstərmirsə, ola bilər ki, bunun nəticəsində artıq maraq sönmüşdür. Maraq emosiyasının mimik ifadəsini qiymətləndirərkən üz əzələlərinin tonusuna da diqqət yetirilməlidir. Belə ki, bəzi tədqiqatçılara görə, görünən mimik hərəkətlərdə emosiya olmadığı halda üz əzələləri tonusu artaraq onun gərginliyinə səbəb olur və bu gərginlik xüsusi elektrofizioloji metodlardan istifadə edilməklə təsbit edilə bilər. Bu fizioloji metod ölçüləri *elektromiyoqrafiya* (EMG) adlandırılmışdır.

Təkamül prosesində maraq emosiyası hər zaman əsas rol oynayır. İnsan başqaları ilə, adətən, ona görə əlaqə saxlayır ki, bütün digər orqanizm, əşya və hadisələrə nisbətən insan bir varlıq kimi onun üçün daha maraqlıdır. İnsan həmişə bu dünyanın bütün obyektlərindən ən çətini hesab edilib və obyektin çətinliyi ona olan marağın yüksəlməsi üçün əsas şərtidir. İnsan yaşadığımız dünyanın ən dəyişkən və ən gözlənilməz hadisəsidir, maraq isə qeyd edildiyi kimi, dəyişiklik və yenilik ilə meydana gəlir və saxlanılır. Maraq emosiyalarının təkamül əhəmiyyətini nəzərə alaraq göstərmək lazımdır ki, maraq yalnız cinsi həzzi yüksəltmir. Həmçinin əks cinslər arasındakı uzunmüddətli münasibətlərin saxlanması vacib rol oynayır. Emosiyaların insan davranışında enerji mənbəyi olduğunu qeyd etmək, yəqin ki, doğru olardı. Əlbəttə, emosiyalar öz-özünə enerji istehsal etmir. İnsanı enerji ilə həzm və maddələr mübadiləsi prosesləri təmin edir. Ancaq emosiyalar istehsal olunmuş enerjini təşkil edir, yönəldir, müəyyən hərəkətlərə meyillər yaradır. Ona görə də insanın emosiyalara enerji mənbəyi kimi baxmağa ixtiyarı var. Bu enerjini idarəetmə, ilk növbədə, bioloji səviyyədə baş verir. Məsələn,

bəzi emosiyalar digər emosiyalara nisbətən instrumental fəaliyyət zamanı əzələlərin daha çox qanla təchiz olunmasını təmin edir. Yeni doğulmuş körpələrin insanı üz cizgilərinə görə tanıması prosesləri araşdırılarkən məlum olmuşdur ki, körpənin göstərici reaksiyası onun ürək döyüntüləri tezliyinin aşağı düşməsi ilə müəyyən olunur. Belə görünür ki, ürək ritminin zəifləməsi onun ətraf mühitdən informasiya əldə etməsi üçün əlverişli şərait yaradır. Belə ki, körpələrdə ürək ritminin zəifləməsi sakitləşdirici amil kimi çıxış edir. Orqanizmdə baş verən bu nisbi fizioloji sükut uşağın informasiya qəbulu, həmin informasiyanın emalı və ona adekvat reaksiyası üçün vacibdir. Maraq emosiyası davranışın enerji təchizatçısıdır. Uzunmüddətli layihələr üzərində işləyərkən insan üçün bu layihə maraqlı olmalıdır, əks halda, iş onda neqativ emosiyalar yaradacaq və o, bu işi ürəyi istədiyi kimi yerinə yetirə bilməyəcək.

Hər bir emosiya motivasiyaedici funksiya yerinə yetirir və bu funksiyaları iki növdən birinə aid etmək olur. Birinci növ funksiya insanı müəyyən istiqamətə, məqsədə yönəldən daxili proseslərə bağlıdır. İkinci növ isə sosial motivasiya ilə bağlıdır, fərdin emosional ifadəsi onu əhatə edən və qarşılıqlı təsiri olan insanların davranışını motivasiyalaşdırır.

Körpə anasının üzünə baxanda da, ətrafda olan səs və təsirlərə diqqət yetirəndə də, anasına çatmaq və ya hər hansı bir əşyanı götürmək üçün ilk addımlarını atanda da ətraf mühitlə qarşılıqlı əlaqədə olur və bu əlaqə əsas etibarilə maraq emosiyaları ilə motivləşir. Körpənin bu dünyanı araşdırmaq istəyində böyük təkid və ətraf əşyalarla daha mürəkkəb qarşılıqlı əlaqə istəyi maraq emosiyalarının motivasiyaedici gücünü sübut edir. O bu zaman nə aclıq, nə də yorğunluq hiss edir. Əgər ana körpəni yedizdirəndə onun oynadığı oyunu dayandırsa, bu uşaqda neqativ hisslər oyada bilər. Belə hallarda körpənin oyununa qarışmaq, özü də hiss etmədən onun fikrini sevimli oyuncaqdan ayırmaq və qida qəbuluna yönəltmək lazımdır. Əgər körpənin yatmaq vaxtıdırsa, o, çoxdan yataqda olmalıdırsa, buna baxmayaraq, öz oyuncaqlarından ayrılıb yatmaq istəmirsə, müqavimət göstərməyə başlayır. Bu halda yuxuya hazırlaşma prosesi sakit oyuna çevrilsə, istənilən nəticə daha tez alınar.

Hər bir təməl emosiya sosial funksiya yerinə yetirir və burada maraq emosiyaları da istisna deyil. Adler sosial marağı insan davranışının

ən vacib hərəkətverici qüvvələrindən biri hesab edirdi. İnsan, ilk növbədə, sosial məxluqdur. Onun əmin-amanlığı və sivilizasiya üçün sosial təşkilatlanmanın və qaydaların müəyyən səviyyəsi lazımdır. Ona görə də qeyd olunur ki, hər bir insana bu və ya digər səviyyədə sosial maraq xasdır. Maraq emosiyalarının sosial funksiyası daha aşkar şəkildə oyun-da və sosial ünsiyyətdə özünü göstərir.



Şəkil 1.3.2.4. 3 yaşında uşağın ad gününə gələn “qonaqlarını” təəccüb və sevincle qarşılaması

Oyun haqqında hər birimizin anlayışı var. Bu, xüsusən də uşaq və gənclərə aiddir. Uşaqların oyuncaqlarını yerə atmağından başlamış mürəkkəb oyun fantaziyası qurmalarına qədər ən müxtəlif formaları təzahür edir. Bu oyun formalarının hər biri uşağın müəyyən inkişaf mərhələsinin göstəricisidir və onun həyatında böyük əhəmiyyətə malikdir. Uşaq öz neqativ emosiyalarından oyun və fantaziyalarının köməyi ilə xilas olur, sonrakı yaşamda ona lazım ola biləcək çox vacib adaptiv bacarıqlar əldə edir. Bütün oyunların hərəkətverici qüvvəsi maraq emosiya-sıdır. Uşaqlar onlarda maraq doğuran oyuncaqlarla həvəslə oynayır. Hər uşaq oyunda aktiv olmaya bilər. Elə uşaqlar var ki, onlara təbiətən daha çox aktivlik xasdır, bu onları ətraf mühiti mütəmadi araşdırmağa, əşyalarla manipulyasiya etməyə vadar edir, digərləri isə oyunun gedişində az aktiv olurlar və çoxlu kənar stimulyatorlara ehtiyacları olur.

Valideynlər və tərbiyəçilər oyun zamanı aktivlik nümayiş etdirməyən uşaqlara daha çox vaxt ayırmalı, onlarda fəallığa, hərəkətə maraq oyatmalıdırlar. Əks halda, uşağın ətraf mühiti öyrənmək və araşdırmaq qabiliyyəti ciddi zəifləyə bilər.



Şəkil 1.3.2.5. 3 və 6 aylıq körpələrdə maraq emosiyası

Maraq emosiyalarının təzahürü və sosial ünsiyyəti, emosiyanın spontan təzahürü, fərdin daxili vəziyyətindən xəbər verir. Belə təzahürlər heç vaxt neytral olmur və nadir hallarda diqqətdən kənarda qalır. İnsanlarla ünsiyyətdə olarkən onların bu və ya digər şəkildə emosional təzahürlərinə reaksiya verilir. Onlar da digər insanların emosiyalarına reaksiya verirlər. Emosional ifadə şəxsiyyətlərarası ünsiyyətdə böyük rol oynayır. Onun ünsiyyət əhəmiyyəti erkən uşaqlıqda olduğu qədər heç bir yaşda özünü daha aydın təzahür etmir. Xüsusən də bu yeni doğulmuş körpənin anası ilə əlaqəsində özünü göstərir. Çünki körpənin üzündəki maraq diqqəti ifadə edir. Ana uşağın diqqətini cəlb edir. Uşaq inkişaf dövründə öz valideynlərinin və yaş etibarlı böyük uşaqların müxtəlif emosional təzahürlərini müşahidə etdikcə çox şeyi öyrənir. Çox hallarda baxış maraq emosiyalarından irəli gəlir, hərçənd ki, baxışlar başqa emosiya və istəklərdə də ifadə olunur (məsələn, qəzəb, seksual istək). Ancaq balaca uşaqlarda baxış, xüsusən də birbaşa və diqqətli baxış, əksər hallarda maraq emosiyasından xəbər verir.

Maraq həyatının başlanğıcında uşağın aktivliyi ilə səciyyələnir. Maraq emosiyaları həm də sensomotor koordinasiya və müvafiq bacarıqların

rıqların inkişafına təkan verir. Aktivlik və ətraf mühitlə əlaqə formaları maraq tərəfindən motivləşdirilir və psixikanın müxtəlif sferalarının inkişafının əsasını qoyur. Bu aktivlik və ətraf mühitlə əlaqə formalarının olmamasının məntiqi nəticəsi psixoloji inkişaf ləngiməsi ola bilər (Denis). Hantın (Hunt) gəldiyi nəticələr sübut edir ki, pozitiv hissin formalaşması üçün ətraf mühitlə əlaqə danılmazdır. Belə əlaqənin olmaması və yaxud intensivliyinin aşağı olması uşaqda apatiya yaradır. “Sağ qalmaq üçün aclıq və susuzluq hissi mütləqdir. Ancaq ətraf mühitlə əlaqənin yaratdığı imkanlar isə, həmçinin obyektə, insana, şəraitə maraq oyatmaq baxımından çox vacibdir” – Hantın gəldiyi nəticə belədir (87, s.25).

İnsan üzünə göstərdiyi marağa görə uşaq anasını başqa insanlardan fərqləndirməyi öyrənir. Uşaq anasının və onun üzünün məkanda yerdəyişməsinə maraqla müşahidə edərkən ətraf mühitin əşyaları arasındakı məsafə və onların məkanda yerdəyişməsi kimi göstəriciləri dərk etməyə başlayır. Məkanı müşahidə etməyə və onu araşdırmağa olan maraq uşağı ayağa qalxmağa, gəzməyə, bir yerdən başqa yerə hərəkətdə olmağa vadar edir. Uşaq ətraf mühitdəki əşyalara, onların formasına, məkanda yerləşmə nöqtəsinə və digər əşyalarla arasında olan məsafəyə doğan maraqlardan əşyalarla davranmağı öyrənir. Hətta müxtəlif əşyaların rəngindəki fərqlərə görə onların ölçülərini ayırd edir.

Hant (Hunt) daxili motivasiya prosesinin inkişafını (doğuşdan olan informasiya emalı ehtiyacı) üç mərhələyə bölür. *Birinci mərhələ* – daxil olan siqnalın dəyişkənliyinə cavabvermə bacarığı, anadangəlmə reaktivlik ilə səciyyələnir. Bu mərhələdə orqanizm tərəfindən qəbul edilən hər bir stimül giriş siqnallarının dəyişkən qəbul edildiyinə və motivasiya əhəmiyyətli prosesləri yaratdığına görə norma kimi çıxış edir.

Hanta görə, daxili motivasiya prosesinin inkişafının *ikinci mərhələsi* uşağın inkişafının dörd-doqquz ay mərləhəsini əhatə edir. İkinci mərhələ uşağın siqnal mənbəyi ilə perseptiv təmas yaratmağa başladığı zaman başlayır. Koqnitiv inkişaf nəzəriyyəsinin yaradıcısı, isveçrəli filosof və psixoloq Jan Piajenin (Piaget) sözlərinə görə, uşaq indi “maraqlı bir mənzərənin” davam etməsi üçün hərəkət etməyə hazırdır. Bu müşahidəyə əsaslanaraq Piaje belə qənaətə gəlib ki, bu mərhələdə bir neçə dəfə müşahidə edə biləcəyi hadisələr uşaqda daha çox maraq doğurur. Hantın ehtimalına görə, tanıma prosesində həmin bu hadisələr emosio-

nal bağlılıq yaradır. Hantın hesab etdiyi kimi, ikinci mərhələ – uşaq müşahidə etdiyi obyektlərlə təkrarən təmasda olduğuna və onları tanıdığına görə bu obyektlər ona cəlbədar gəlir. Tanış üzlər, əşyalar, məkanlar onda həm maraq, həm də sevinc yaradır. Məhz ətraf mühitdə olan əşyaların və hadisələrin tanınması, uşağı onu əhatə edən mühitin əşyaları və hadisələri ilə ünsiyyət qurmağa vadar edir.

Hantın hesab etdiyi kimi, ancaq *üçüncü mərhələdə* (təxminən, doqquz ayında və sonra) uşağı yeni əşyalar və hadisələr cəlb etməyə başlayır. Bu, uşağın həyata başlanğıcının əvvəlindən maraqlandırıcı hesab edilən affektiv-koqnitiv modelə uyğun gəlmir. Həmçinin, əvvəlcədən qeyd etdildiyi kimi, informasiya qəbulunun yeniliyi və mürəkkəbliyi uşağın diqqətini cəlb etmir. Ancaq müəyyən fərqlərə baxmayaraq, həm Hantın yaratdığı affektiv-koqnitiv modelləri, həm də yenilik faktorunu maraq duyğularının aktivləşdiricisi kimi qəbul edirlər. Hant tərəfindən uşağın inkişafının birinci ilinin axırındakı rübündə və ikinci ilində bu amilin rolu göstərilmişdir. O qeyd edir ki, bu inkişaf mərhələsində uşağın yeniliyə olan marağı üç vacib nəticəyə gətirib çıxarır. *Birinci*, yeniliyə olan maraq diqqəti uşağın əşyanı əlindən buraxması və ya atması nəticəsində əşyalarda baş verən dəyişikliklərə yönəltməyi motivləşdirir. Məsələn, uşağın çox sevdiyi oyuncağını əlindən buraxması hərəkətinə olan marağı, həm də tək əşyaları əlindən buraxmağı yox, həmçinin onları qəsdən atmağı və onlarda baş verən dəyişiklikləri müşahidə etməyi öyrədir. *İkinci* yeniliyə olan maraq Piajenin “aktiv təcrübə və yeni imkanların təyin edilməsi” adlandırdığı tədqiqat fəaliyyətinin motivi olur. Uşaq, sadəcə ona tanış olan hərəkət sxemlərini yerinə yetirmir, o, ətraf mühitə yeni, ona məlum olmayan üsulla təsir etmək üçün onları qəsdən dəyişdirir. *Üçüncü* yeniliyə olan maraq uşağı ətrafdakı insanların söz, hərəkət və jestlərini təkrarlamağa sövq edir, bu da onun inkişafı və sosiallaşması üçün olduqca vacibdir.

Maraq emosiyalarının sosiallaşmasına təsir edən amillərin içində ən mühümünü – ətraf mühitin zənginliyi amilini qeyd etmək olar. Onun tərkibinə sosioiktisadi şərait, uşaq tərəfindən qəbul olunan stimulyasiyaların zənginliyi və müxtəlifliyi, ailə şəraitinin dolğunluğu, valideynlərin məşğuliyyət və maraqlarının müxtəlifliyi kimi amillər daxildir. Qeyd etmək lazımdır ki, valideyn öz şəxsi ehtiyac və rahatlıqlarını düşünərək,

uşağın maraqdan doğan hərəkət və davranışlarına dözümsüz yanaşırsa, onu cəzalandırırsa, uşağın öyrənmək, araşdırmaq istəyini boğmuş olur.

Marağın koqnitiv proseslərlə əlaqəsi probleminə yuxarıda qeyd edilən marağın ilkin inkişafı və sosiallaşmasının inkişafı kimi baxılmalıdır. Fərdin ilkin təcrübəsindən, erkən uşaqlıqda təzahür edən marağ emosiyalarının onda yaratdığı hisslərdən və sosiallaşma səviyyəsindən asılı olaraq marağın koqnitiv proseslərlə qarşılıqlı əlaqəsi ya aktivliyin konstruktiv intellektual, bədii yaradıcılıq formalarının inkişafına, ya da qeyri-konstruktiv və psixopatoloji davranışa gətirib çıxarır.

Marağ emosiyalarının psixoloji əhəmiyyətindən danışarkən qeyd etmək lazımdır ki, marağ informasiya qəbuletmənin, diqqətin, öyrənmənin motivasiya əsasını təşkil edir. Hətta yeni doğulmuş körpənin koqnitiv öyrənmə prosesinin motivasiya əsasını da marağ emosiyaları təşkil edir. Bilik, bacarıq və intellektin inkişafında marağ emosiyalarının – qıcıqlanmanın rolu şübhəsizdir. Düşünmək üçün mütəmadi olaraq hiss etmək lazımdır. Demək olar ki, elə bir bacarıq yoxdur ki, onu dayanıqlı marağ olmadan mənimsəmək olsun. Marağ fərdin perseptiv-koqnitiv inkişafında mühüm rol oynayır. Marağ emosiyası insanın intellektual fəaliyyətinə istiqamət və dəstək verir. İnsan ona maraqsız gələn hansısa bir işlə və ya fəaliyyətlə məşğul olmaq istəmir və ya bu işi həvəssiz icra edir. Əlbəttə, o, imtahan dan kəsilməmək və dostlarından geri qalmaq üçün müəyyən bilikləri əzbərləyə bilər, ancaq bunun imtahan dan keçməkdən başqa heç nəyə xeyri olmayacaq. Öyrəndikləri tez unudulacaq, yaddaş da qalan faktlara çevrilməyəcək. Hər bir sahədə məhsuldar, yaradıcı fəaliyyət o işə sevgi və maraqla yanaşanda, gördüyün işdən zövq alanda ola bilər. Bu iş yalnız o vaxt mümkün olur ki, insan seçdiyi fəaliyyətə maraqla yanaşsın. Hansısa fənnin dərinliklərinə baş vurmaq, öyrəndiyini əsaslı qavramaq həyat tərzinə çevrilirsə, o zaman mövcud biliklərin sərhədini aşmaq həyəcanverici macərə kimi qarşılanır və görülən iş zövq verir. Yaradıcılıq fəaliyyətinin motivasiyası marağ emosiyalarının və sevincin qarşılıqlı əlaqəsində təzahür edir. L.S.Vıqotski qeyd edir ki, subyektiv olaraq psixologiyada marağ emosiyası əqli aktivlik ilə eyniləşdirilir və intellektual hadisə kimi gah insan iradəsinin təbiətindən çıxarılır, gah da emosional yaşantılar sferasına yerləşdirilib, hadisələrdən insanın bir çətinlik sərf etmədən sevinməsi kimi göstəri-

lirdi. Digər görüşə görə də maraq insan iradəsi xaricində olan hadisə kimi başa düşülürdü. Maraq həvəs altında yaranır, meydana çıxır. Bu fikri L.Viqotski yeniyetmələrin cinsi inkişafı ilə əlaqədar olaraq irəli sürürdü, o, qeyd edirdi ki, yeniyetmələrdə cinsi həvəsin yaranması ilə yeni maraqlar da yaranır. O, marağı kvazi tələbatlara (yəni həqiqi olmayan tələbatlara) aid edirdi. Ancaq bu tələbatların da həqiqi tələbatlar qədər oyaıcı gücə malik olduğunu qeyd edirdi. Bu cür baxışlar müasir dövrdə artıq lap çoxalmışdır, o cümlədən A.Kovalyov və B.Dodonov, öz növbəsində, qeyd edirlər ki, maraq önümüzdə bir tərəfdən ani vəziyyət şəklində, digər tərəfdən, şəxsiyyətin özəlliyi və onun sistemli təkrarlanan həyəcanları ilə təzahür edir.

Maraq dairəsində olan fəaliyyət ilə məşğul olduğu zaman insan yaşadığı emosiyanı (prosesual maraq) B.Dodonov maraq hissi adlandırır. Onun da qeyd etdiyi kimi, bu, arzu edilən həyəcanları müvəffəqiyyətlə təmin edən ehtiyac hissidir. Bu, müxtəlif olur və bəzən maraq-meyilin xüsusi mexanizm yaratmamış adi ehtiyacları doğulur. Fəaliyyət, – bu hiss vasitəsilə maraqlar özünü ifadə edir, bəlkə də müxtəlif xarakter daşıyır. Bəzən o yalnız idrak prosesləri ilə məhdudlaşdırıla bilər və bu zaman deyirlər ki, insan nəyəsə maraqla baxır, nəyəsə maraqla qulaq asır və ya nəyisə maraqla öyrənir (araşdırır). B.Dodonov güman edir ki, fəaliyyətin konkret xarakterindən asılı olaraq, maraq müxtəlif emosiyalar vasitəsilə ifadə edilir, müxtəlif emosional struktura malik olur. Eyni zamanda Dodonova görə, insan maraqlarının təbiətini anlamaq üçün onların mahiyyətini “marağın hissləri” spesifikasiyasında axtarmaq lazım deyil. Bir çox psixoloqlar (İzard, Dodonov) maraqla tələbatı əlaqələndirirlər, amma hər biri bunu müxtəlif cür başa düşür. Bəziləri marağı tələbatın ən müxtəlif formalarına yönəldir, digərləri isə marağa daha geniş və mürəkkəb bir anlayış kimi baxırlar. Üçüncülər düşünürlər ki, maraqlar (estetik, tanıtıcı) insanın ilkin tələbatlarına keçir, dördüncülər marağın bir şeyi tanıma istəyindən irəli gəldiyini fikirləşirlər. Ancaq dəqiqləşdirilmiş maraq tələbata dönmə bilər.

A.Petrovski hesab edir ki, maraq – sadəcə insanın idraki tələblərinin emosional təzahürüdür. Beləliklə, fəlsəfi və psixoloji ədəbiyyatı oxuyarkən marağın, yaxud tələbatın hansının daha əvvəl yarandığını anlamaq çətindir. Təsadüfi deyil ki, Dodonov ziddiyyət və müzakirələrin

əsas bağlılığını maraq və tələbatın qarşılığında görür. Çoxları marağı insanın dərk etmə tələbatı və yaradıcılığı ilə əlaqələndirirlər. Bir çox alimlər (Kovalyov, Dodonov, Petrovski) marağı insanın bir şeyi tanıma tələbatı və fəaliyyəti ilə əlaqələndirirlər. A.Kovalyov yazır ki, öyrənmə tələbatı insanın tanıma tələbatından irəli gəlir. İnsanın yaşadığı mühiti tanıma ehtiyacı var, o, həqiqətən, bu mühitin spesifik təzahürlərini tanımalıdır (elmlərə yönəlmə).

A.Petrovski hesab edir ki, maraq əşyanı tanıma tələbatının emosional təzahürüdür, daha dəqiq ifadə etsək, bu tələbatın ortaya çıxma şəklidir. Oxşar fikrə psixologiya terminləri lüğətində rast gəlmək olar. Burada yaradıcılıq ana tələbat kimi qiymətləndirilir.

Nəhayət, 1956-cı ildə A.N.Leontyev yazırdı: "Maraq – insanın ətrafdakı əşya və təzahürlərin dərk edilməsinə yönəlmiş xüsusiyyətidir. Maraq – bu marağa səbəb olan əşya haqqında əsaslı biliklərin toplanmasına gətirib çıxarır". Eyni zamanda Leontyev qeyd edirdi ki, əslində, bir çox psixoloqlar dərk edilməyə olan təşəbbüslə marağı eyniləşdirmirlər. Məsələn, H.Q.Korolyova görə, hər bir maraq emosiyası şəxsin obyektə dərk etməsi münasibətinə daxil olur, amma buna yönəlmir. Dodonov belə bir fikri vurğulayır ki, əslində, obyektə öyrənmək hələ ona yönəlmiş maraq deyil. Çünki maraq olmadan da öyrənmək olar.

Mövcud olan digər bir yanaşma ondan ibarətdir ki, marağın, ümumiyyətlə, insanın dərk etmə tələbatı ilə heç bir əlaqəsi yoxdur. Çünki maraq emosiyası, sadəcə istənilən tələbatın kökündə yarana bilər. Məsələn, şəxs müəyyən fənlərdə və yaradıcılıq işində arzuladığı məqsədi həyata keçirmək üçün müxtəlif sahələrlə maraqlanır, yəni marağa tələbatın mənbəyi kimi baxır.

Bir sıra psixoloqların "Maraq tələbatə keçmir" fikri düzdür. Digər tərəfdən ortaya suallar çıxır – "Marağı tələbatdan ayırmaq nə dərəcədə doğrudur?", "Hər tələbat maraqla bağlıdır mı?", "Bağlı deyilsə, hansı tələbatlar marağa çevrilir?". Bütün bu və digər suallara psixologiyada bu günə kimi cavab verilməmişdir. Bir sıra alimlər (V.N.Myasişev və V.Q.İvanov) tələbatı maraqdan ayırmağa, fərqləndirməyə, müxtəlif kriteriyalara bölməyə cəhd etsələr də, sonda uğur əldə etməyiblər.

Myasişev və İvanov maraq və tələbatı belə fərqləndirirlər – tələbat hər hansı əşyaya yiyələnməyə yönəlir, maraq isə onun dərk edilmə-

sinə. Elə bu nəticəyə gəlmələri onları marağın geniş başa düşülməsindən, əhatəliliyindən ayırır, uzaqlaşdırır. Kovalyov bu yanaşmanı birtərəfli hesab edir və aşağıdakıları vurğulayır: “Birincisi, əşyayayıyılənmə – bu onun yalnız sərf edilməsi deyil, ikincisi isə, obyektin dərk edilməsi, elə bu özünəməxsus sərfedilmədir, ona yiyəlmə, sahibolma deməkdir”. S.L.Rubinşteyn qeyd edir ki, maraq, əslində, tələbatı əks etdirir, ancaq ona uyğunlaşmır. Eyni zamanda o dərinləşmiş marağın hər hansı bir elm sahəsinin öyrənilməsində, hansısa fəaliyyətin mənimsənilməsində tələbatla çevrilə biləcəyi ehtimalı üzərində dayanır. Göründüyü kimi, Rubinşteynin yanaşması da maraq ilə tələbat arasındakı münasibəti başa düşmək üçün aydın mövqe sərgiləyə bilmir.

Maraq tələbat üzərindən əsaslandırılırsa, bir tələbat ayrı bir tələbatla çevrilə bilər. O zaman ortaya belə bir sual çıxır – Bəs bu tələbatlar nə cür tələbatlardır və onların bir-birindən fərqi nədədir? Dodonov maraq və tələbatı iki mövqeyə görə fərqləndirir, tələbat nə vaxtsa (məsələn, küçədə insanlar hərəkət edərkən) yeni nəyinsə yaranması ilə meydana gəlir, ancaq yeni obyektlərin çoxu maraq əmələ gətirmir. Qeyd edilir ki, maraq tələbatdan fərqli olaraq, inkişaf edən proseslə təmin olunur, nəinki nəticə ilə. Dodonovun “Maraq tələbatdan fərqli olaraq nəticə ilə deyil, proseslə kifayətlənir” fikri tərs mütənasıbdır. Belə ki, məsələn, Dodonov prosesdən alınan həzz və xeyirli nəticə ilə birləşən prosessual-məqsədli maraq irəli sürmüşdür.

Düzdür, Dodonovun və yuxarıda adı çəkilən bəzi müəlliflərin fikirlərinə marağın tələbatdan ayrılması nöqtəyi-nəzərindən deyil, “Maraqda tələbatdan nə var?” mövqeyindən baxmaq daha doğru olar. Bunu Dodonovun aşağıda verilən fikirləri də sübut edir. O yazır: “Bütün konkret araşdırmalarda maraqla tələbatın sıx əlaqəsindən bəhs edilir. Bu fenomenlərin bənzərliyi, onların arasında aydın görünən sərhədlərin olmaması ilə təzahür edir. Digər tərəfdən, araşdırmaçıların əksəriyyəti intuitiv şəkildə əminlik nümayiş etdirir və iddia edirlər ki, onlardan birinin digərinə, məsələn, marağın tələbatla və yaxud əksinə, tələbatın marağa keçidi mümkün deyil. Maraq şəkli dəyişmiş tələbat olsa da, əslində, çox fərqli, heç nə ilə başqalarına bənzəməyən təəssüratdır. Lakin bu fərqlilik o qədər incə və necə deyərlər, əllə tutulan deyil ki, bir çoxu bunu yaxşı hiss etsə də, izah etməyə çətinlik çəkir”(39.s.64).

D.H.Kiknadze belə hesab edir ki, tələbatda maraq o zaman oyanır ki, o, yeni yeni tələbat obyektiv və subyektiv faktorlar üzündən çətinliklə üzləşir. Tələbatın maneəsiz təmini maraq oyatmır. Beləliklə, bu müəllifin nöqteyi-nəzərindən maraqlar tələbatla bu tələbatın təmin olunması arasındakı ziddiyyəti təşkil edir. Bolqar filosofu B.Biçev qeyd edir ki, tələbat maraq oyadığı zaman, istər-istəməz yaradıcılığın məqsədi ortaya çıxır. “Məqsəd” və “maraq” eyni anlayışdır.

Tələbat şüurlu, düşündürücü gücünü maraq vasitəsilə alır. Belə ki, tələbatın tam mahiyyətini və onu təmin etmək yollarını başa düşdükdən sonra əsaslandırma prosesi qəti və aydın istiqamət alır. A.B.Petrovski yazır ki, maraqlar şəxsi məcbur edir ki, anlamaq istəyini təmin etmək üçün yollar arasın. Dodonovun fikrincə, maraq insanı yaradıcılığa yönləndirən xüsusi psixi mexanizmdir. Nəhayət, əxlaq lüğətində qeyd edilir ki, maraq insanın psixikasını istiqamətləndirən bir impuls kimi əmələ gəlir.

Kant marağın yalnız insana məxsus olduğunu düşünür. Onun fikrincə, heyvanlarda maraq yoxdur. Çünki maraq məqsədə istiqamətlənmək, iradə və hissləri ifadə etməkdir. Bununla belə, sosioloqlar və filosoflar maraq və tələbat arasındakı fərqi qeyd edirlər. Onlar birbaşa əşyaya təsir edən tələbatdan fərqli olaraq, marağa bir ifadə vasitəsi kimi baxırlar. Mak-Dauqoll (W.McDougall) hesab edirdi ki, bütün maraqların kökündə anadangəlmə instinktiv canatma var. Marağın ifadəsi – əşyanın tələbatı deyil, məqsədə nailolma vasitəsidir. Maraq emosiyası subyektin qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaq üçün optimal imkanlara göstərdiyi aktiv münasibətdir.

Maraq bəzən əlaqə, yanaşma kimi qəbul olunur, insanın məqsədinə doğru hərəkəti kimi göstərilir. Psixologiya terminləri lüğətində deyildiyi kimi, maraq insanın dünyaya baxışı kimi xarakterizə edilir.

Rubinşteynə görə, maraq insanın həqiqətə seçilmiş emosional münasibətidir. Kovalyova görə, bu emosional və dərkedici münasibətdir. Eyni zamanda Kovalyov qeyd edir ki, hər emosional münasibət marağı təşkil etmir. Sevinc marağı ifadə etməyə də bilər. Beləliklə, o hesab edir ki, marağın mütləq xüsusiyyəti şəxsin obyektə olan müsbət davamlı münasibəti ola bilər.

Marağın anlaşılmasında ortaya çıxan ziddiyyətlər Dodonov tərə-

findən belə şərh edilir: "Marağın əsasını anlamaq üçün emosiyalarla tələbatlar arasındakı münasibətin dinamikasını araşdırmaq lazımdır. Bu münasibət insanda maraq-əlaqə, maraq-xüsusiyyətlərin yaranmasına səbəb olur. Bu dinamika belə təzahür edir – emosiyalar öncə insan tələbatlarının indikatoru kimi çıxış edir, daha sonra onlar insanın xüsusi psixoloji tələbatlarının məzmununa çevrilir"(39.s.72).

Dodonov hesab edir ki, maraq konkret fəaliyyət xarakterinə görə fərqli emosiyalarla ifadə edilir və fərqli emosional struktura malikdir. Eyni zamanda o yazır: "İnsan maraqlarının təbiətini başa düşmək üçün onların xüsusiyyətini maraqda deyil, başqa nədəsə araşdırmaq lazımdır". (39.s.72) Ortaya sual çıxır: "Konkret nədə?" Dodonov bu suala cavab vermir. Əslində, bu yenilikdə tələbat, tanınmamış sirli bir şeydə cəzb və yaradılıandan həzz hissi ola bilər.

V.Çarlzuortun (Charlsworth) və K.İzardın fikrincə, maraq da təəccüb kimi, anadangəlmədir. Ancaq İzard səmt göstərən (təxmini) reflekslə (iradəsiz diqqətlə) marağı eyniləşdirmir, hərçənd, o göstərir ki, sonda marağın emosiyasını buraxa və ona imkan yarada bilər. Sonra isə səmt göstərən (təxmini) reaksiya yox olur və maraq qalır. Maraq emosiyası onlara səmt göstərən (təxmini) refleksdən fərqlənir ki, o xarici stimulyasiyadan heç bir asılılığı olmayan təxəyyül, təsəvvür və yaddaş prosesləri ilə aktivləşə bilər. O göstərir ki, təəccübdən və heyrətdən fərqli olaraq maraqda onların diferensial əlamətləri saxlanılır.

Psixoloqlar bir qayda olaraq, maraq emosiyası haqqında şüurlu şəkildə və ya qabaqcadan nəzərdə tutulmayan psixoloji hadisə kimi danışırlar. S.İ.Ojeqova görə, maraq – bilmək (tanımaq), nəyinsə yenisini görmək cəhdi, nəyəsə marağın ("burada və indi") təzahürüdür. Xüsusi halda, hər şeyi bilmək faktı – maraq oyadan (həyəcanlandıran), hansısa bir intriqanı özündə saxlayan maraqdır. Nəyəsə maraq oyatmaq, hər şeyi bilməyə, bütün baş verənlərlə maraqlanmaq sirli və anlaşılmazdır. Marağa ən yaxın anlayış "hər şeyi bilmək həvəsi" dir, yəni yeni biliklərin əldə edilməsinə meyillənməkdir.

Yuxarıda deyilənlər göstərir ki, hər şeyi bilməyə olan həvəsi maraqdan ayırmaq, onu ayrılıqda incələmək üçün heç bir əsas yoxdur. Görünür, maraq və hər şeyi bilmək həvəsi idrak marağının təzahürüdür, baxmayaraq ki, bəzi hallarda maraq xırda, mənasız və boş ola bilər.

P.A.Rudik yazdığı kimi, hər şeyi bilmək həvəsi biliyin obyektlərinə dəqiq seçki münasibətinin (əlaqəsinin) yoxluğunda marağın inkişafının ilk mərhələsidir.

Kovalyov qeyd edir ki, körpələrdə maraq öncə hər şeyi öyrənmək şəklində təzahür edir, amma obyektə bu istiqamət müvəqqəti xarakter daşıyır və maraqdan əvvəlki hal kimi adlandırılırla bilər. Doğrusu, maraq, əsasən məktəbəqədər yaş dövründə yaranır və buna situativ marağın təzahürü kimi baxılır.

Elə insanlar var ki, onlar yaşca böyük olduqlarından istifadə edib hamının, əsasən özlərindən kiçiklərin hər işinə qarışır. Bu onlarda bir növ adət halını almışdır. Başqa bir tərəfdən hər kəs hansısa bir şeyə maraq göstərir, müəyyən vəziyyətlərdə təəccübünü gizlədə bilmir. Məsələn, müaliə maraqla dolu bir məşğuliyyətdir. İnsan hansısa bir bədii əsəri oxuyarkən maraq onu rahat buraxmır, əsərin sonluğunu düşünür, qəhrəmanın başına gələcək hadisələrlə maraqlanır, çətin situasiyalarda onun verəcəyi qərarlar haqqında fikir yürüdür. Görəsən, necə olacaq, əsər necə tamamlanacaq? N.O.Levitov bütün bunlara əsaslanaraq qeyd edir ki, hər şeyi bilmək həvəsi, bütün baş verən və verəcək hadisələrə maraq müxtəlif şəkillərdə təzahür edir. Marağın bütün formalarını qeyri-ciddi, ötəri həvəs adlandırmaq olmaz.

Bu haqda F.Laroşfuko yazır: “İki cür həvəs mövcuddur –*tamahkar maraq* – öz mənfəətini güdən, özü üçün faydalı məlumatlar əldə etməyə çalışan və *özünü sevən maraq* – başqalarına məlum olmayan şeyləri öyrənmək həvəsində olan”(42, s.58).

Laroşfukonun, həmçinin elə-belə, heç bir məqsəd güdməyən *sadələvh maraq* haqqında da bəzi qeydləri var. O yazır: “Əslində, sadələvh maraq heç bir pis məqsəd güdmür. Bu maraq, əsasən, balaca uşaqlara xas maraq növüdür. Onlar təzə tanışlıqları insanlara ən müxtəlif sualları verə bilirlər: “Nə üçün sən belə böyüksən?” və yaxud “Sənin saçların niyə bu rəngdədir?” Bunun kimi ən müxtəlif suallarla ilk tanış olduqları insanı sakit buraxmırlar. Bəzən bu cür həvəs böyükklərdə də olur. Bu onların düşdüyü yeni şəraitdən, vəziyyətdən irəli gəlir” (42.59). A.V.Petrovski marağın *saxlanma, məqsəd, növ müxtəlifliyi və sabitlik* kimi digər xüsusiyyətlərini qeyd də edir.

Levitov qeyd edir ki, maraq insanın biliyə həvəsinin dərəcəsini

göstərir. Bu, öz növbəsində, biliyə marağın qısamüddətli konsentratıdır. O göstərir ki, maraq və istəmə ümumi kökə malikdir, həmçinin onların elmdə də rolu böyükdür. “Maraq” və “maraqlanmaq” ifadələri təsadüfən eyniköklü sözlər deyil; hər şeylə maraqlanma maraq vasitəsilə həyata keçirilir, hər şeylə maraqlanma maraqda ifadə edilir. Bir çox psixoloqlar tərəfindən maraq münasibət (əlaqə) kimi də anlaşılar. Düzdür, bu münasibət deyil, emosional qərəzdir. Əksər hallarda, vurğulanır ki, münasibət kimi maraq müsbət emosional çalarlara malikdir.

Rubinşteynə görə, *maraq-seçki*, insanın gerçək çalarlara malik emosional əlaqəsidir. Kovalyova görə, bu, emosional və idrak münasibətləridir və s.

Sergey Rubinşteyn (6 iyun, 1889, Odessa, Rusiya İmperiyası – 11 yanvar 1960, Moskva) rus psixoloqu və filosofu, SSRİ Elmlər Akademiyasının müxbir üzvü, RSFSR PEA-nın həqiqi üzvü. Rubinşteyn ötən əsrin 30-cu illərində böyük elmi-fəlsəfi və psixoloji məktəbin əsasını qoymuşdur. Tədqiqat obyektləri ümumi psixologiyanın nəzəri və metodoloji əsasları, pedaqoji psixologiya, fəlsəfə, məntiq, təfəkkür psixologiyası, psixologiya tarixi, emosiyaların psixologiyası, temperament və qabiliyyət olmuşdur.



Eyni zamanda Kovalyov qeyd edir ki, istənilən emosional münasibət marağı təşkil etmir. Bir neçə müəllif güman edir ki, şəxsiyyətin obyektdə müsbət emosional münasibəti məcburi maraqla da əlaqəli ola bilər.

Beləliklə, maraq və diqqət sözsüz bir-biri ilə bağlıdır, lakin bu qarşılıqlı əlaqə marağın necə qavranıldığından asılı olaraq fərqli şəkillərdə təzahür edir.

Bununla bərabər, daha geniş və olduqca dar maraq anlayışları var. Dar anlayışda maraq tələbatın sadəcə idrak tərəfi ilə əlaqələndirilir və bununla müəlliflər idraki maraqları tanıyırlar. Geniş anlayışda maraqlar idraki maraqlarla deyil, digər tələbatlarla da əlaqələndirilir. Lakin belə geniş anlayışda maraq xüsusi psixi təəssürat olaraq spesifikasiyasını itirir. Bəlkə, buna görə Dodonov bu qədər inadla marağı müsbət təəssüratla əlaqələndirirdi. Onun ardınca qeyd edə bilərik ki, maraq hər tələbatla deyil, sadəcə müsbət duyğular yaradan tələbatlarla bağlıdır. Təbiidir ki,

maraq-ünsiyyət situativ maraqlardan yaranan təkrarlanan həzlərdən formalaşır. Bir şeyə müsbət münasibət o zaman yaranır ki, həmin şey alınacaq həzzi təmin edir (mütaliə edəndə, film izləyəndə, idman yarışmalarına gedəndə). Təbiidir ki, *maraq-əlaqə* şəraitə görə yaranan marağın təməlində əmələ gəlir. Marağın bir mərhələdən digərinə keçməsi heç də əvvəlki maraqların yox olması demək deyildir. Onlar qalır və yeni əmələ gəlmiş formalar ilə işləyirlər. Məsələn, dərsi öyrənməyə olan marağın digər idraki maraqlardan fərqli tərəfləri var. Dərsə olan marağın əsas obyektə fənn proqramı üzrə keçilən materialların məzmunu və mənimsənilməsidir. Eyni zamanda dərsə olan marağı, dərs materiallarının mənimsənilməsi, bu mənimsəməyə nəzarət ilk mərhələdə fənnə qarşı yarana bilər və mənfi münasibətin aradan qaldırılması fonunda formalaşar.

Maraq digər emosiyalardan daha çox yaşanır. Maraq pozitiv emosiyadır. Bacarıq və intellektin inkişafında maraq əsaslı rol oynayır. Maraq insanın işgüzarlığını təmin edən yeganə səbəbdir. Maraq emosiyası yaradıcılıq üçün də yeganə amildir. Bəzən insan onu maraqlandıran obyektdən gözünü çəkməyə məcburdur, çünki müşahidə zamanı yığılan informasiya bəzən obyektə təsəvvür etməyə və onu dərk etməyə çətinlik törədir.

Ürək fəaliyyətinin xüsusiyyətlərini öyrənən eksperimentlər zamanı aşkar edilmişdir ki, hər hansı bir emosiya yaşanılarkən ürək yığılmalarının sıxlığı müxtəlif olur. Məsələn, maraq emosiyası yaşanılarkən azalır, əksinə, qəzəb emosiyası yaşanılarkən çoxalır. Bəzən insan qeyri-adi hərəkət etdikdə öz-özündən soruşur: "Mən buna necə cürət etdim?" Amma o bilmir ki, bir çox hallarda insanda oyanan bu qətiyyət və cürət maraq emosiyası ilə təzahür edir. İnsanların yaddaşında qalan və təsəvvürlərində yaratdıqları obrazlar tükənməz emosiya mənbəyidir. Bunların sırasında maraq emosiyası da var. Məhz maraq emosiyası təxəyyül və təfəkkür prosesində əsas rol oynayır. Çünki sözlər və təsəvvürlər zəngin emosiya mənbəyidir. Yaşanma səviyyəsində maraq emosiyası həvəs, hər şeyə maraqqöstərmə, heyrtlənmək kimi hisslərlə müşayiət olunur. Ətrafdakı əşyalara, insanlara, hadisələrə və yaranmış vəziyyətlərə maraq hiss edən insanda maraq obyektini öyrənmək, onun haqqında informasiya toplamaq, bununla öz "mən"ini genişləndirmək arzusu baş qaldırır. Gərgin maraq zamanı insan ilhamlanır. Məhz bu

maraq hərəkət və öyrənmə fəallığı ilə bağlanır. Hətta hərəkətsiz qalarkən nə iləsə maraqlanan insan özünü “fəal və enerji dolu” hiss edir. İnsanı müəyyən fəaliyyətlə məşğul olmağa və müəyyən bacarıqları inkişaf etdirməyə məhz maraq emosiyaları məcbur edir. Maraq nəticəsində qazanılmış bilik və bacarıqlar intellektin ehtiyat fonduna toplanır. Maraq emosiyaları insana ətraf aləmi öyrənməyə və araşdırmaq istədiyi tərəflərinin tərifini verməyə məcbur edir.

Mövzuya aid suallar:

1. Maraq emosiyasının əsas bioloji və sosial funksiyalarını açıqlayın.
2. İntellektual fəaliyyətin hansı mərhələsində təəcüb, hansında isə maraq emosiyaları təzahür edir?
3. Təəcüb və maraq emosiyaların ekspressiyalarını müqayisəli şəkildə təsvir edin.

Ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S. Hisslərin xüsusiyyətləri və növləri //APİ-nin elmi əsərləri № 3, 1969
2. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004. 51 s.
3. Виллюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. М.: 1984 - 288 с.
4. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с
5. Овсяннико-Куликовский.Д.Н. Психология мысли и чувства. URSS. 2019
6. Ekman P., Friesen W. V., Ells-worth P.C. Emotion in the human fase. New York, Pergamon Press, 1972.
7. Mandler O. Mind and emotions. New York, John Wiley, 1975

1.3.3. Yumor hissi

Uzun zamandır öyrənilməsinə rəğmən, yumor hissi indiyədək tam dərk olunmamış fenomen olaraq qalır. İngilis yazıçısı Corc Meredit yumoru “sevdiiyə gülməyi bacarmaq” kimi səciyyələndirir. Yumor hissinə real həqiqətləri özündə əks etdirən kiçik qüsurlar kimi də yanaşanlar var. Beləliklə, yumor hissi müəyyən hallarda şəxsdə müsbət və mənfi cəhətlərin mövcudluğunu təxmin edir. Müsbət cəhətlər çox olduqda, bu hala yumorla yanaşılır. Lakin tarazlıq pozularsa və mənfilər müsbətdən çox olarsa, yumor hissi faciəyə çevrilər və bu zaman insan gülüşünə ağrı və kədər qatıla bilər. Faciəvi yumora məşhur rus yazıçısı M.V.Qoqo-

lun əsərlərində rast gəlinir. Qoqol özü öz yumorunu belə xarakterizə edirdi: “Əsərlərimdəki yumor komik şəraitlə həyatın kədərli həqiqətləri arasındakı təzadı nümayiş etdirir, daha doğrusu, mənə gözə görünən gülüşün içindən gözə görünməyən, dünyanın xəbərdar olmadığı göz yaşlarını keçirmək bacarığı əta edilib.”

Rubinşteyn qeyd edir: “Yumorun mahiyyəti gülməlini (gülünc, məzəli) haradasa görmək və anlamaqda deyil, gülməli olan hər bir hadisəni ciddi qavramaqdadır”(69.s.92). A.İ.Rozov güman edir ki, yumor və onu müşayiət edən gülüş, gülənlərin üstünlüyü, təhlükəsizliyi və müdafiəsinin şüurlu olduğu gözlənilən real hadisələrin çox kəskin sapmasıyla səsleşir.



Şəkil 1.3.3.1. Yumor hissi

Rozov düzgün qeyd edir ki, gözlənilən real hadisələrin kəskin rədd edilməsi təəccüb, peşmanlıq, hiddət və qəzəblə izlənə bilər. Bu nöqtəyinə nəzərdən, insanlarla əlaqədə baş verən norma və şərtiliyin qiymətdən salınması üstünlüyün hisslərlə olmaması səbəbindən məzəli effektlərin oyadılması olacaq.

Məhz mexanizmlərin gizlədilməsi səbəbindən eyni situasiya bəzilərinə gülməli, digərlərinə isə xoşagəlməz və yöndəmsiz görünə bilər.

Hansısa bir heyvanın səhnədə planlaşdırılmamış şəkildə qəfildən görünməsi tamaşaçılarda gülüşə səbəb olsa da, artistlərdə qıcıqlanma və gərginlik yaradacaq. Bu nöqtəyinə nəzərdən baş verən mənasız hərəkətin anlaşılması gülüş obyektinə üçün təhlükəsiz situasiyanın qavranılması (ya fiziki, ya da daxili, mənəvi planda) ilə birləşdirilməlidir. Əgər vəziyyət təhlükəli kimi qəbul edilirsə, o zaman sevincin yerinə, onu

müşahidə edən qorxu yaranacaq. Gülüşün anlaşılması qabiliyyəti şəxsiyyətin intellektual inkişafından və onun mədəni səviyyəsindən asılıdır. Qışda küçədə sürüşüb yıxılan birinə mədəni insan heç vaxt gülmür. Amma bir digərində bu, gülüş yarada bilər. İnsanda yumor hissi ana-dangəlmədir. Yumor hissi ya olur, ya da olmur. Yumor, adətən, sevinc hissi ilə əlaqədə öyrənilir. Lakin o, başqa adamlara yönəliirsə, qəzəblə və ya istehzayla müşayiət oluna bilər. Yumor hissi affektiv və koqnitiv proseslərin funksiyasıdır. Uşaqlarda gülüş doğuran oyunlar yumor hissini yaranması üçün bir şərtidir. Son nəticədə yumoru anlamaq qabiliyyəti insanın uşaqlıqda nə dərəcədə hormonik inkişaf etməsindən və qəfil sevinc hissini nə dərəcədə azad ifadə etmək imkanından asılıdır.

İstehza yumorun yaratdığı birliyi parçalayır. O, müsbəti mənfiiyə, ideali reala, sonsuzu sonlanana qarşı qoyur. *İstehza* dünyanın eybəcərliklərinə, natamamlıqlarına, qeyri-mükəmməlliklərinə onların üzərində ucalan ideal zirvəsindən zərbələr endirir. Bu səbəbdən, yumordan fərqli olaraq, *istehza* romantiklərin əsas motivinə çevrilmişdir.

Mövzuya aid suallar:

1. İntellektual emosiyalar qrupuna hansı emosiyalar daxildir?
2. Yumor hansı səbəbə görə intellektual emosiyalar qrupuna aid edilir?
3. Yumor və istehza emosiyalarını müqayisəli tərifini verin.

Ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S. Hisslərin xüsusiyyətləri və növləri //APİ-nin elmi əsərləri № 3, 1969
2. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004. 51 s.
3. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с
4. Овсяннико-Куликовский.Д.Н. Психология мысли и чувства. URSS. 2019
5. Ekman P., Friesen W. V., Ells-worth P.C. Emotion in the human fase. New York, Pergamon Press, 1972.
6. Mandler O. Mind and emotions. New York, John Wiley, 1975

1.4. Gözləmə və proqnoz emosiyaları

1.4.1. Həyəcan

“Həyəcan” anlayışını psixologiyaya Z.Freyd gətirmişdir və bir sıra müasir tədqiqatçılar həyəcanı qorxunun bir növü kimi nəzərdən keçirməkdə israrlıdırlar. Həyəcan gələcəyə aid təxəyyülün nəticəsi kimi ortaya çıxır. O, qeyri-müəyyən şəraitdə insan üçün çox vacib, əhəmiyyətli olanın gözlənilməsi və fərd tərəfindən uğursuzluğun, təhlükənin proqnozlaşdırılması ilə əlaqədar olan kəskin daxili məzmunuz narahatlıq halı kimi anlaşılır. Həyəcan insanın əhəmiyyətli işinin müvəffəqiyyətli nəticəsinə görə ehtiyatlanması səbəbindən qorxu emosiyasına psixoloji baxımdan yaxındır. Amma o, qorxudan fərqlənir. Qorxu heçdən yaranmır, onun konkret mənbəyi var, o, şərtsiz təhlükəli qiymətləndirilən müəyyən obyektlə əlaqədardır. Həyəcan üçün isə qorxudan fərqli olaraq dəqiq və konkret bəhanəyə ehtiyac olmur. İzard qorxu ilə həyəcanı eyniləşdirməyin əleyhinədir. Onun təsəvvürünə görə, qorxu ayrıca bir kateqoriya kimi ayrılmalı olan, tamamilə müəyyən, spesifik emosiya. Həyəcan emosiyaların kombinasiyası və ya patternidir. Qorxu isə bu kombinasiyadakı emosiyalardan biridir. Yaşanan qorxu şəxsi təhlükəsizliyə təhdid kimi qavranılır. Qorxunu həm fiziki, həm də psixoloji hadisə adlandırmaq olar. Elmi psixologiyanın ilkin mərhələlərində qorxunun növləri öyrənilir. Psixoterapiyada da psixikanın funksional pozuntuları zamanı qorxunun ayrı-ayrı növləri ilə mütəmadi işləmək lazım gəlir. Bu zaman səbəbi fərdə məlum olmayan davamlı diffuz və qeyri-spesifik hal kimi başa düşülən “həyəcan” termini yaranır. Bu təsəvvürlər real qorxunu əhəmiyyətli dərəcədə nevroitik həyəcanlılıq (məlum olmayan təhlükəyə qarşı) və mənəvi həyəcanlılıqdan ayıran Ziqmund Freydin fikirlərində inkişaf etdi. Yuxarıda da qeyd edildiyi kimi, həyəcanlılığın tədqiqi hər şeydən əvvəl Freydin işlərindən başlayır (qorxu isə Darvinin işlərindən). Bu tədqiqat işlərində həm nevrasteniya, həm neqativ emosiyalar və həyəcanlılıq hallarından, həm də Darvinin qorxulara da aid etdiyi bütün eyni fizioloji simptomlarla müşayiət olunan “nevroz” kimi adlandırılan, hər şeydən fərqlənən, ayrıca həyəcan nevrozu haqqında baza təsəvvürlərindən danışmaq olar.

Freydin bəzi əsərlərində həyəcanın iki izahı var:

- 1) boşalmanın nəticəsi kimi – seksual həvəsin ödənilməsi:
- 2) fərddən adekvat uyğunlaşma tələb edən təhlükəli situasiya haqqında signal kimi.

Freydə görə, xoşagəlməz həyəcan halı fərdi təhlükənin aradan qaldırılması üçün müdafiə davranışına təhrik edən xeyirli adaptiv mexanizmdir. Bu zaman Freyd iki potensial təhlükə mənbəyini – *xarici aləm və daxili impulsları* ayırd edir. Birinci təhlükə zamanı qorxunun sinonimi hesab edilən obyektiv həyəcan reaksiyası yaranır. Söhbət xarici təhlükənin kifayət qədər adekvat qavranılmasından gedir. Bu halda xarici təhlükəyə emosional reaksiya proporsional olaraq yüksəlir. Qarşılıqlı əlaqədə olan bu üç əsas komponentdən ibarət sadə sxem aşağıdakı kimidir:

Obyektiv təhlükə $\longrightarrow$ Qavranılan qorxu $\longrightarrow$ Həyəcan (stressor)

Öz növbəsində, nevrotik həyəcanlılığı uşaqlıqda cəzalandırılmış və uyğun olaraq repressiyaya uğraya bilən törəmələri daxili qəbul olunmayan, qadağan olunmuş impulsların doğurduğu kompleks proses əhatə edir. Belə olan halda subyektiv və fizioloji simptomatikada repressiya olunacaq təhlükənin mənbəyi dərk olunmur. Məhz bununla əlaqəli olaraq nevrotik həyəcanlılıq “predmetsiz” təsiri bağışlayır və ya fobiya hallarındakı kimi qorxu yaranır və bu zaman hadisə ilə başlanğıc təhlükə şəraiti arasındakı əlaqə dərk olunmur. Uyğun olaraq, bu halda emosional reaksiya real təhlükə ilə müqayisədə qeyri-proporsional inkişaf edir, yəni daha yüksək olur.

A.Freyd həyəcanlılığı qeyri-müəyyən təhlükə gözləmənin predmetsiz halı kimi qeyd edir. Karen Xorni isə həyəcanlılığın aydın irrasionallığı (ağılla, düşüncə ilə dərk edilməyən, ağıla zidd) və həyəcan zamanı yaranan köməkçilik hissi haqqında danışır. Həyəcanlılıq anlayışını mərkəz kimi istifadə edən Harri Sallivan bunu gərginlik halı – ancaq tələbatların ödənilməsinə yönələn, tələbatlar və aktivlik gərginliyinə əks hal hesab edir.

A.Ellis öz əməkdaşları ilə uşaqlarda yaranan iki növ qorxunu fərqləndirir: xarici obyektlərin qorxusu və şəxsi qeyri-adekvatlıq qorxusu. Bu qorxuların hər iki növünü uşaqlar həyəcan kimi qəbul edirlər. Son işlərində Ellis qorxunu ayıqlığa, davranışda ehtiyatlılığa gətirib çıxaran

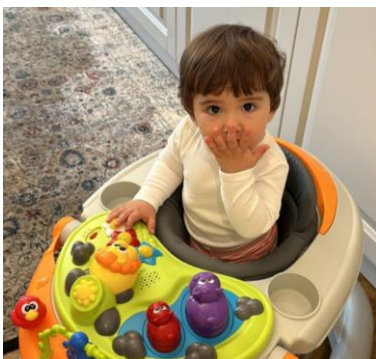
xeyirli, profilaktik emosiya; həyəcanı isə neqativ özünüqiymətləndirməyə əsaslanan və qeyri-adekvat davranışa aparan hal kimi səciyyələndirmişdir. Bu yolla həyəcanlılığın iki növü fərqlənir: diskomfort həyəcan və “mən” həyəcanı (sonuncu kifayət etməyən hörmət və özünə hörmətin qabaqcadan duyulması ilə əlaqədardır). Oxşar nəticələri paraşütçülərdə həyəcanlılığı tədqiq edənlər də qeyd edirlər. Onlar bütün subyektiv və obyektiv göstəricilərə əsasən zərərli həyəcanlılığı (həyat üçün təhlükə) və utanc həyəcanlılığını (dostların gözündə yoxsul görünmək qorxusu) ayırırlar. Son illər tədqiqatçılar həyəcanlılığı, sadəcə təhlükəli situasiyanın çəkilmədiyi zaman davamlı qorxu və ya üç komponentin birliyi kimi təsvir etməyə üstünlük verirlər:

1) “ifadə olunmayan və qəbul edilməyən əvvəldən hissetmə”nin subyektiv yaşantısı;

2) bədən reaksiyalarının qavranılması (tərləmə, tənəffüsün tezləşməsi və s);

3) kənarlaşma və ya qaçışla bağlı davranış.

Psixologiyada həyəcan emosiyaları müstəqil kateqoriya kimi baxılmır. Bu daha çox narahatlıq vəziyyətini, situativ həyəcanlılığı, qorxunu əks etdirən məişət anlayışı kimi nəzərdən keçirilir. K.D.Uşinski də həyəcanı qorxunun birinci pilləsinə aid edirdi. O yazırdı: “... Həyatımızın istəklərinə yeni bir fenomenin necə gələcəyini hələ bilmirik və buradan, ruhi narahatlıq və ya şübhə ilə uyğun gələn ürək narahatlığı ortaya çıxır... Bu mərhələdə biz qorxunu ürək narahatlığı və ya ürəkdə doğan şübhə adlandırıla bilərik” (71, s.398).



Şəkil 1.4.1.1. Uşaqlarda və böyüklərdə həyəcan emosiyası

Yuxarıda deyilənlərdən aydın olur ki, söhbət həyəcandan – onun insan üçün əhəmiyyətli fəaliyyətindən və ya görüşündən, həmçinin buna uyğun olan emosional əhvali-ruhiyyədən gedir. Belə qeyri-müəyyən həyəcan, emosional oyanıqlığın yüksək səviyyəsi kimi qiymətləndirilir. İnsanın qarşıdakı hadisəylə bağlı əhvali-ruhiyyəsini, emosional oyanıqlığını öyrənmək üçün psixoloqlar idmançıları startdan öncə və start vəziyyətlərində tədqiq etmişdilər.

Əslində, bu vəziyyətlər yalnız idmançılarda qeydə alınmır, həm də konsert və teatr tamaşalarından əvvəl artistlərdə, semestr imtahanlarından əvvəl tələbələrdə, sınaq imtahanı zamanı abituriyentlərdə və s. müşahidə olunur.

A.S.Puni idmançılarda startöncəsi və start vəziyyətindəki emosional durumu aktivləşmə (emosional oyanma) səviyyəsinə görə üç yerə böldü: *titrətmə vəziyyəti, döyüş oyanıqlığı və apatiya vəziyyəti (süslük, keylik, həvəssizlik)*.

Start vaxtı əllər və ayaqlar titrəyir, buz kimi olur, üz cizgiləri itiləşir (sərtləşir), yanaqlarda tala-tala qırmızılıq yaranır (insan pörtür). Bu vəziyyətdə uzun müddət qalmaq iştahanın itməsi, bağırsağ nasazlıqları ilə müşahidə olunur, nəbz, nəfəs və arterial təzyiq yüksəlir. O.A.Çernikova tərəfindən təsvir olunmuş startöncəsi titrətmə güclü emosional həyəcanın göstəricisidir.

O fikirlərin, yaşantıların (bir həyəcanın başqasıyla tez əvəz edilməsi – xarakterə görə) dayanıqsızlığıyla müşayiət olunur ki, bu da davranışda tənqidçiliyin azalmasına, yaxınlarla münasibətlərdə şıltaqlığa, inadkarlığa və kobudluğa gətirib çıxarır. Belə insanın zahiri görünüşü dərhal onun güclü həyəcanını müəyyən etməyə imkan verir.

Startöncəsi apatiya – əllər həyəcandan titrəyir. Bu şəxsin gələcək fəaliyyətə mənfi münasibəti və ya fəaliyyətin həyata keçirilməsinə olan güclü arzusu zamanla (ikinci halda, uzunmüddətli “tükənmişlik” nəticəsində) ortaya çıxır və fəaliyyətinin səviyyəsinin enməsi ilə müşayiət olunur. Apatiya zamanı ümumi zəiflik, yuxusuzluq, hərəkətlərin zəifləməsi, diqqət və davranışın pozulması, zərbənin gücünün azlığı və qeyri-bərabərliyi, iradi proseslərin zəifləməsi müşahidə edilir.

Döyüş hazırlığı, A.S.Puninin nöqtəyi-nəzərindən, optimal startöncəsi vəziyyətdir. Bu zaman insanda qarşıdakı fəaliyyətə hazırlıq və arzu

müşahidə olunur. Emosional həyəcanın orta intensivliyi insanın mobilizə olunmağına və intizamlı davranmağına kömək edir.

Qeyd etmək lazımdır ki, apatiyanın, hətta aşağı səviyyədə olsa da belə, emosional həyəcana aid edilməsi, çətin ki buna bəraət qazandırır. Apatik vəziyyət həyəcan reaksiyalarının tormozlanması ilə xarakterizə olunur və bu da yalnız monotonluq vəziyyətinin müzakirəsi zamanı ortaya çıxa biləcək. Daha dəqiq desək, apatiya zamanı emosional oyanma deyil, beyin qabığının aşağı fəaliyyəti müşahidə olunur. Hesab edilir ki, startöncəsi titrətmə və startöncəsi apatiya fəaliyyətin effektiv icrasına mane olur. Ancaq təcrübə göstərir ki, bu heç də həmişə belə deyil. Birincisi, nəzərə almaq lazımdır ki, müxtəlif insanlarda bu vəziyyətlər müxtəlif cür təzahür edir. Həyəcanlanan tip şəxslərdə startöncəsi emosional oyanmanın gücü, tormozlanan tipdəkilərdən əhəmiyyətli dərəcədə artıq olur. Beləliklə, sonuncular üçün qeyd olunmuş oyanma səviyyəsi “titrətməyə”, birincilər üçün adi startöncəsi vəziyyətə yaxın olacaq. Burada emosional həyəcanlanma qabiliyyətini və müxtəlif insanların reaktivliyinin fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaq vacibdir. İkincisi, bir sıra fəaliyyət növlərində startöncəsi titrətmə vəziyyəti fəaliyyətin müvəffəqiyyətli icrasına imkan yarada bilər (məsələn, qısamüddətli intensiv fəaliyyət zamanı). Belə ki, yüz və iki yüz metrlik qaçış üzrə atletlər tipik start vəziyyətini belə təsvir edirlər: “Startöncəsi titrətmə insanda start qəliblərində dayanıb, start atəşini eşidən məqama qədər fasiləsiz olaraq güclənir, daha sonra isə yox olur”.

Ehtimal ki, startöncəsi titrətmənin əks-təsiri onun təsir müddətinin uzunluğundan və işin növündən asılıdır.

V.Rodionov aşkar etmişdir ki, döyüşdə məğlub olmuş boksçularda startöncəsi həyəcan döyüşə bir-iki gün qalmış özünü daha parlaq göstərir. Qaliblərdə isə startöncəsi həyəcan, əsasən döyüşdən əvvəl yaranır. Belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, birincilər, sadəcə “yanırlar”, daha dəqiq ifadə etsək, startöncəsi həyəcanın qurbanı olurlar.

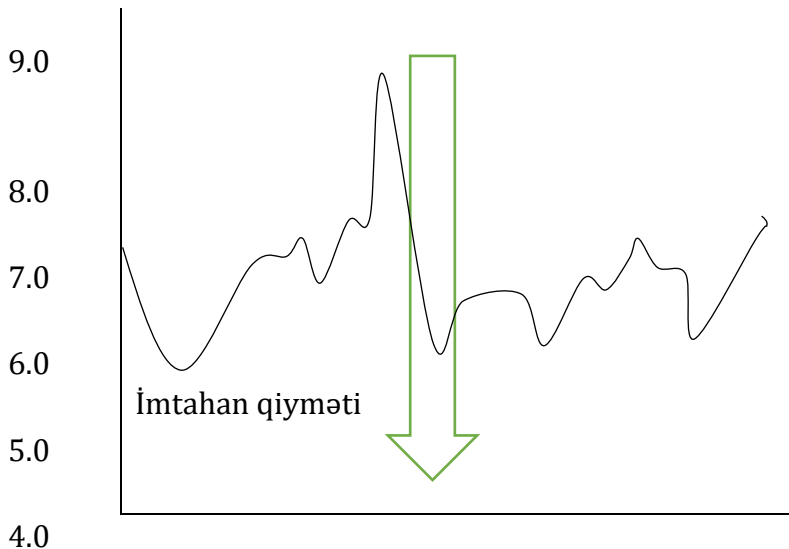
Ümumiyyətlə, qeyd etmək lazımdır ki, ixtisaslaşmış idmançılarda startöncəsi oyanma işin başlanğıcına uyğunlaşdırılmışdır, yeni başlayanlarda isə bu əksinədir. Fəaliyyətin effektivliyinin azalması yalnız “titrətmə” vaxtı deyil, həm də optimal emosional həyəcan zamanı da ola bilər. Bu, bir çox psixoloqlar tərəfindən (Daşkeviç, Fexretdinov, Kiselyov,

Çernikova, Şerman) qeyd olunmuşdur. Bir şəxsin emosional həyəcanlılıq səviyyəsinin qiymətləndirilməsi zəif tədqiq edilmişdir. Bunun praktiki əhəmiyyəti böyükdür: axı onun öz biliyinin olması fəaliyyətdən öncə məsuliyyətliliyinin tənzimlənməsi üçün əhəmiyyətlidir. İ.M.Yeliseyeva və başqaları bu məsələni araşdırarkən onun obyektiv göstəriciləri ilə emosional həyəcan (yeddiballıq şkala üzrə + 3 balda – 3 bala qədər) səviyyəsinin qiymətinin öyrənilməsini müqayisə etmişlər – “xarici” oyanma və tormozlanma arasında balansın və *ürək yığılmasının tezliyi* (ÜYT) ölçülmüşdür. Tələbələrdə emosional həyəcanlılıq imtahandan əvvəl və sonra müşahidə olunmuşdur. Öz emosional həyəcanlanma səviyyəsinin qiymətində uyğunluq və ya onların obyektiv göstəricilərinin yoxluğu halları, yalnız 39 faiz tələbədə müəyyən olunmuşdu. Özünü yüksəkqiymətləndirmə halları 22 faiz tələbədə, aşağıqiymətləndirmə halları isə 39 faiz tələbədə müəyyən olunmuşdur. Özünü yüksəkqiymətləndirmə daha çox imtahandan əvvəl, aşağı qiymətləndirmə isə imtahandan sonra müşahidə olunur. Maraqlıdır ki, imtahanın verilməsi müvəffəqiyyəti özünə əmin olan və əmin olmayan tələbələrdə, emosional həyəcanlılıq daha çox özünə əmin olmayan tələbələrdə göstərmişdir. Ancaq balansın həyəcanlılıq istiqamətində getməsi və ürək yığılması tezliyinin yüksəlməsi birinci qrupda daha çox özünü göstərmişdir. Tələbələr arasında aparılan eksperiment zamanı imtahandan əvvəl qızların emosional həyəcanlılıq vəziyyətinin oğlanlardan daha yüksək olduğu qeyd edilmişdir. Onlar da, həmçinin imtahanın müvəffəqiyyətlə verilməsində özünə güvən az idi. Ancaq ürək yığılması tezliyinə görə oğlanlarla qızlar arasında əsaslı fərq yox idi. İmtahandan sonra qızlarda emosional həyəcanlılıq səviyyəsinin düşməsi, yenə də oğlanlardan daha çox qiymətləndirilmişdir.

Beləliklə, qadınlar öz emosional həyəcanlılıq səviyyəsinin qalxmasını və enməsinə daha yüksək qiymətləndirə bilirlər. Bütövlükdə keçirilmiş tədqiqat göstərmişdir ki, çox zaman insanların emosional həyəcanlılıq səviyyəsini adekvat qiymətləndirmək çətin olur.

Bəzən bu həyəcanlılıq insan üçün o qədər dözülməz olur ki, o özünü buna səbəb olan vəziyyətdən uzaqlaşdırmağa çalışır. Məsələn, onun üçün çox əhəmiyyətli olan tədbirdə iştirak etməkdən imtina edir. Məlumdur ki, Rusiya imperiyasının himninin bəstəkarı A.F.Lvov komis-

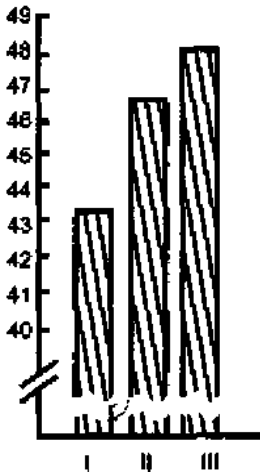
siya tərəfindən himnin musiqisinin seçilməsi zamanı çox həyəcanlandı-
ğı üçün özünü artıq həyəcana məruz qoymamaq üçün evdə qalması
üstün tutmuş, tədbirdə iştirak etməmişdir. Lakin imperatorun və onun
rəiyyətinin (müşayiətçiləri) qərarını gözləyərkən onun saçları ağarmış-
dır. Qeyd edildiyi kimi, bir çox insanlara yüksək həyəcanlılıq xasdır, am-
ma bu həyəcan şəxsin emosional xüsusiyyətləri ilə ifadə olunur. Bu ən
müxtəlif həyat hadisələrində müşahidə edilir. V.S.Merlin həyəcanlılığı
təhlükəli situasiyalarda yüksək qıcıqlanma kimi xarakterizə edir. İzarda
görə isə həyəcanlılıq mənfi emosiyaların – qorxu hissi, qəzəb və kədər
kompleksi kimi başa düşülür. Həyəcanlılığın müəyyən səviyyəsi təbi-
idir, şəxsin fəal yaradıcılığının xüsusiyyətidir. Hər bir insanın özünün
optimal və ya arzuolunan həyəcanlanma səviyyəsi var. Buna faydalı hə-
yəcanlanma deyirlər. Həyəcanlı insanlar çətinliklərdən qorxurlar, qrup
daxilində işləyərkən özlərinə güvənmirlər. Bəzi müəlliflər (Endler, Mar-
tens) ümumi həyəcanlanmadan yox, məxsusi spesifik həyəcanlanmadan
danışırlar. Məsələn, D.Sarazon elmə “sınaq” həyəcanı anlayışını gətir-
mişdir. Bu vəziyyətdə imtahan vaxtı insanlar daha çox həyəcanlanmaya
yönümlü olurlar. Başqa tədqiqatlarda tez-tez baş verən şəxsi həyəcanlı-
lıqdan danışılır. İctimai yerlərdə, böyük kütlə qarşısında, professionalla-
rın üstünlük təşkil etdiyi auditoriyalarda çıxış zamanı, yarışların və
müsabiqələrin iştirakçısı olarkən və s. vəziyyətlərdə yaşanan yüksək hə-
yəcanlılığın neyrofizioloji mexanizmi hələ axıra kimi araşdırılmamışdır.



Şəkil 1.4.1.2. İmtahanla bağlı həyəcanlılıq səviyyəsinin qrafiki

Yüksək həyəcanlılığın psixoloji və psixofizioloji xüsusiyyətləri. Yüksək həyəcanlı insanlar üçün emosional zəiflik, utancaqlıq, özünəinamsızlıq, gərginlik, məyusluq kimi hallar xarakterikdir. Belələrinin iddia səviyyəsi çox yüksək və az stabil olur. Həyəcanlılıq itaətkarlıqla, iztirabla, sentimentallıqla, neqativizmlə, şübhəliliklə və qorxu ilə əlaqəlidir. Bütün bu fərdi xüsusiyyətlərin təbii əsası var və bu əsaslar tipik əsəb sisteminin xüsusiyyətləri kimi özünü göstərir. Öz dövründə V.D.Nebilit-sın hesab edirdi ki, zəif sinir sistemi olan şəxslər nisbətən həyəcanlanmaya daha çox meyillidir. Bu, öz təsdiqini bir sıra tədqiqatlarda tapmışdır. Belous, İlyin, Katıgin və başqalarının fikrincə, yüksək həyəcanlanan şəxslərin sinir sistemi zəif olur və uyğun olaraq, sakitlik vaxtı yüksək aktivlik baş beyin qabığına təsirlə bağlıdır. Yüksək həyəcanlılarda KQR-in göstəricisi kiçik həyəcanlılara nisbətən daha böyük olur. Bundan başqa bu tədqiqatlarda aşkar olunmuşdu ki, yüksək həyəcanlılığı olanlar üçün xarici balansə görə tormozlanma yüksək olur və onlarda sinir proseslərinin ətalətlilik xüsusiyyəti var.

Reymond Kettell və İ.Şeyer həyəcanlanmanın irsi olaraq şəxsiyyətin xüsusiyyəti kimi keçməsinə öz araşdırmalarında göstərmişlər, hansı ki burada mühitin təsiri daha çox güclüdür.

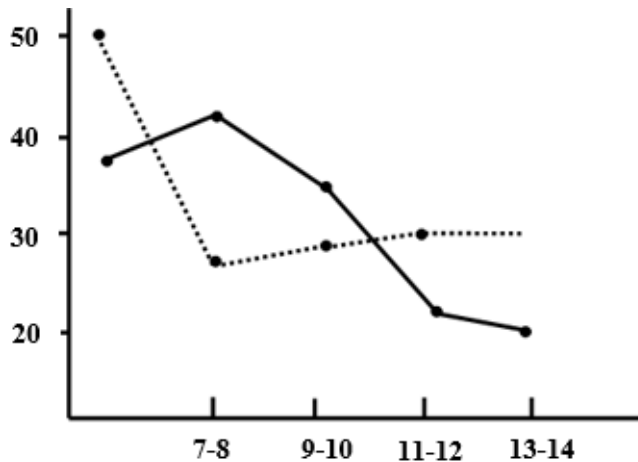


Şəkil 1.4.1.3. Müxtəlif nailiyyət motivləri olan insanların şəxsi həyəcanlılığı

Araşdırmalara görə (Ayzenkin sorğusuna uyğun olaraq, 16 bal və yuxarı), 7-8 yaşlı məktəbli qızlarda və 9-10 yaşlı məktəbli oğlanlarda yüksək neyrotizm müşahidə olunur.

Yaş artdıqca neyrotizmlə insanlar sayı azalır. Aşağı siniflərdə

yüksək neyrotizmlı şagirdlərin sayı çox olur. Bu onunla izah olunur ki, uşaqlar adət etmədikləri yeni şəraitə düşürlər, amma sonrakı vaxtlarda belə şagirdlərin sayının azalması onların məktəb həyatına uyğunlaşması ilə izah olunur və bu da araşdırmalara görə, qızlarda daha tez baş verir.

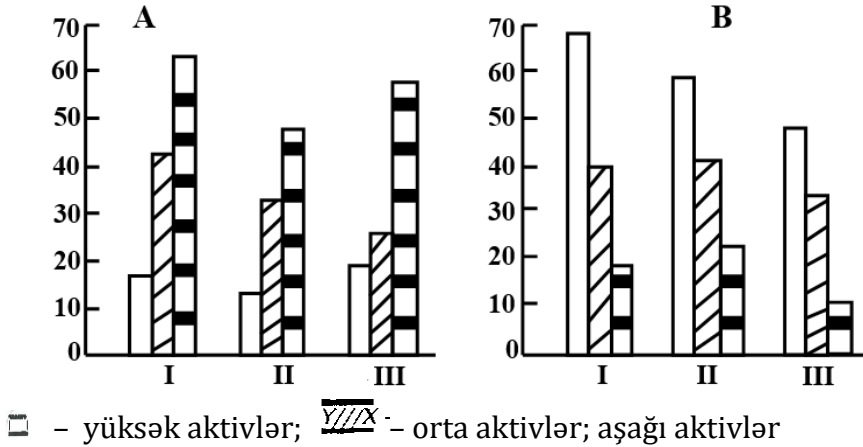


Şəkil 1.4.1.4. Yüksək neyrotizmlı məktəblilərdə yaş dəyişiklikləri
(Vertikal xətdə məktəblilərin sayı, %-lə horizontal xətt yaşı və doğum ili, bütöv xətt oğlanlar, qırıq-qırıq xətt qızların haqqında verilənlər)

Yüksək həyəcanlılıqda ünsiyyətin effektivliyi. A.V.Nikitina araşdırmalarında belə qənaətə gəlib ki, 11 yaşlı uşaqlar öz həmyaşıdları ilə ünsiyyətdə yüksək və zəif həyəcan yaşayırlar. Burada ilk dəfə olaraq təsdiqlərə daha çox yüksək ballar verilmişdir: “Mən öz dostlarıma tam inana bilmirəm”, “Bəzən mən fikirlərimi cəmləyə bilmirəm. Fikirlərimi ifadə etməkdə çətinlik çəkirəm”, “Məni başa düşmürlər”, “Mənim dostum məni anlamır”. Beləliklə, yüksək həyəcanlılıq, həqiqətən, ünsiyyətdə olduqca mühüm problemlər yaradır. V.R.Kislyakovskinin məlumatlarına görə, hətta emosional xoşbəxtlik halında belə ümumilikdə yeniyetmələr arasında ünsiyyətdə həyəcan yüksək faizlə yer alır.

Həyəcanlılığın fəaliyyətin effektivliyinə təsiri. Müxtəlif tədqiqatçılar tərəfindən təhsildə müvəffəqiyyət həyəcanı anında ünsiyyətin rolunun nəticələri eynimənalı alınmamışdır. Göstərilir ki, (Kettel, Şayer) əqli fəaliyyətin müvəffəqiyyət həyəcanı ilə əlaqəsi bir çox amillərdən asılıdır: materialların çətinliyi, səbəblər, yaş və başqa faktorlar. Ümumiyyətlə,

həyəcan və müvəffəqiyyət tədrisdə mənfi korrelyasiya yaradır. Lakin qeyd edilir ki, cüzi həyəcan öyrənməyə kömək edir, tədris materialları ilə sərbəst işləmək davamlılığını artırır.



Şəkil 1.4.1.5. Hərəkətverici aktivliyin həyəcanla əlaqəsi

A - yüksək həyəcanlılıq, B - aşağı həyəcanlılıq
 Vertikal (şaquli) xətdə: məktəblilərin sayı, horizontal (üfüqi) xətdə:
 I - aşağı sinif; II - orta sinif; III - yuxarı sinif

R.Kettel və İ.Şreyer iddia edirlər ki, yüksək həyəcan professional fəaliyyətdə nailiyyəti aşağı salır. Y.A.Çaraqellinin məlumatına görə, yüksədilmiş şəxsi həyəcan və konsert zamanı yaşanan yüksək həyəcan musiqiçilərin ifaçılıq fəaliyyətinə mənfi təsir edir. İdman üzrə ixtisaslaşan psixoloqların (Milenin) tədqiqatlarının nəticələri sübut edir ki, yüksək həyəcan yaşayan idmançılar məsuliyyətli yarışlarda, bir qayda olaraq pis nəticə göstərirlər. Həyəcan və qorxu ilə müşayiət edilən bir sıra idman növləri (suyatullanma, paraşüt ilə tullanma) ilə yüksək həyəcanlı insanlar məşğul olurlar. Təbii ki, bu təkcə peşəkar idmançılara deyil, həm də yeni nəsil idmançılara aiddir. Bundan əlavə, N.P.Fetiskinin məlumatına görə yüksək həyəcanlı şəxslər, aşağı həyəcanlı şəxslərə nisbətən monoton işlərə daha dayanıqlıdırlar. Amma aşağı həyəcanlılıq hərəkətverici effektin pis işləməsinə səbəb ola bilər. Bütün bunlar insanın məşğul olduğu fəaliyyətin növündən asılıdır.

Göründüyü kimi, müvəffəqiyyətdə daha yüksək tendensiya orta -

səviyyəli həyəcanla büruzə verilir. Y.N.Şuvalovanın tədqiqatlarında bu fikri sübut etmək üçün aşağı kurs tələbələrinin üzgüçülük nəticələri incələnmişdir. Araşdırmalar nəticəsində məlum olmuşdur ki, dərinlik qorxusu yaşayanların üzgüçülük idman növünün incəliklərinə yiyələnməsinə neyrotizm mane olur. Onu da qeyd edək ki, yüksək həyəcanlı tələbələrin 80%-də anadangəlmə qorxu sindromu da olur. Ona görə də yüksək həyəcanlı tələbələrin yalnız 52%-i üzgüçülüyə maraq göstərmiş, aşağı həyəcanlı tələbələrin 74%-i isə əksinə, üzməyi öyrənməyə heç bir maraq göstərməmişlər.

Həyəcanın psixanalitik nəzəriyyəsi özünün qeyri-elmi xarakterinə və həyəcanlılığın dəqiq və obyektiv ölçülməsi prosedurunun vacibliyini nəzərə almayan iradi nəzəri konstruksiyalara malik olmasına görə xüsusilə Kettel tərəfindən tənqiddə məruz qalmışdır. Həyəcanlılığın ilk psixometrik yoxlanılmış ölçmə metodikası o dövrdə məşhur olmuş Minnesota çoxölçülü şəxsiyyət testinin (MMPI) 50 punktdan ("bənddən") ibarət Teylor (TMAS - Taylor Manifest Anxiety Scale) metodikası oldu. Ekspertlər tərəfindən bu müddəalar MMPI-in həyəcanlılığa aid olan 200 müddəası arasında yüksək məzmunu ilə seçilmişdir. TMAS şkalası uzun illər boyu məşhur olmuşdu və indi də həyəcanlılığın diaqnostikası üçün müxtəlif formalarda istifadə olunur. Spilbergerin qeyd etdiyi kimi, bu metodika, əslində, ilk dəfə həyəcanlılığın deyil, motivasiyada və ya Spens-Teylorun emosiyalara əsaslanan meyil nəzəriyyəsində izah olunduğu kimi meyil səviyyəsində fərdi fərqlərin ölçülməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bununla yanaşı, hesab olunurdu ki, təlim məsələlərinin həlli zamanı həyəcanlılıq səviyyəsində fərq TMAS-ın konstruktiv nəticələrində təsdiq etdiyi kimi meyil səviyyəsində fərqdə əks olunacaq. Sonralar müəyyən edildi ki, verilən şkala üzrə yüksək göstərici əldə edən fərdlər stresin mövcud olmadığı şəraitdə deyil, stres şəraitində daha yüksək həyəcanlılıq səviyyəsi ilə reaksiya verirlər. Psixologiya elminə mövcud töhfəni həyəcanlılığın empirik öyrənilməsinin növbəti mərhələsində həyəcanın ölçülməsi üçün multivariant texnikasından ilk dəfə istifadə edərək Kettel və onun əməkdaşları gətirib. Onlar həyəcanlılığa aid xeyli sorğuları, reyting şkalalarını və fizioloji göstəriciləri nəzərdən keçirmiş, bütün bu göstəricilər arasındakı qarşılıqlı münasibət və zamana görə müxtəlif göstəricilər arasındakı kovariasiyanın öyrənilməsi üçün fak-

tor analizindən istifadə etmişlər.

Kettel və Şayer həyəcanlılıq xüsusiyyətinə əsasən fərdi fərqlərin operativ standartlaşmış ölçülməsi üçün həyəcanlılıq şkalasının 40 punktlu sorğusunu – ASQ (Anxiety Scale Questionnaire) hazırladılar. Bu sorğu sonralar yenidən işləndi və Kettel tərəfindən əsas qoyulmuş institutun adı ilə IPAT (İnstitute for Personality Assessment and Testing) Anxiety Scale adlanmağa başlandı. Şkalanın hər punktu üçballı sistemlə qiymətləndirildi: 0,1 və 2.

Sorğuda belə alternativlər verilirdi: (bu zaman iki balla verilən variantlar qiymətləndirilib):

1) Uşaqlıqda mən qaranlıqdan qorxurdum.

a) tez-tez b) bəzən c) heç vaxt

2) Mənə elə gəlir ki, onların mənə ehtiyacı olduğundan daha çox mən onlara möhtacam.

a) nadir hallarda b) bəzən c) tez-tez

3) Əksər insanlarla mübahisədə mən elə qıcıqlanıram ki, hətta danışmağa belə qorxuram.

a) düzdür b) düz ola və yaxud olmaya bilər c) düz deyil

4) İnsanlarla münasibətdə bir çox hallarda tez qəzəblənirəm.

a) düzdür b) düz ola və yaxud olmaya bilər c) düz deyil

Sorğu 0-dan 80-nə kimi dəyişən vahid göstərici verir. Sorğu hər birində həyəcanlılığın müxtəlif aspektlərinin (qorunma, gərginlik, emosional qeyri-stabillik, aşağı özünə nəzarət və şübhəlilik) qiymətləndirilməsi üçün 2–6 punkt üzrə 5 “komponent” şkaladan və 2–20 punktlu alt şkaladan (gizli və açıq həyəcanlılıq) ibarətdir. Sonuncular yalnız tədqiqat məqsədi ilə irəli sürülmüş və onların psixometrik göstəriciləri haqqında çox az öyrənilmişdir. Gördüyümüz kimi, bu hökmlərin bəziləri həyəcan halından daha çox qəzəb halının xarakteristikasına yaxındır.

8 paralel formadan (8-PF) ibarət olan həyəcanlılıq batareyası IPAT həm həyəcanlı hal, həm də həyəcanlılıq xüsusiyyəti kimi dəyişiklik səviyyələrinin təkrar diaqnostikası üçün ASQ ilə eyni formatda işlənmişdi. (“Adi qıcıqlanmaya meyillilik”, “Yeni hərəkətlərin yerinə yetiril-

məsində əminliyin olmaması”, “Adi zəifliklərin etiraf edilməsində dü-rüstlük”, “Utanmağa meyillilik”).

Təxminən, elə eyni vaxtlarda Zukerman və onun əməkdaşları tərə-findən həyəcanlılığın yaşanmasının və ya mövcud olmamasının (sakit-lik, sevinc) təsvir edildiyi 21 emosional sifətin siyahısı – AACL (The Af-fect Adjecti ve Check List) hazırlandı. Bu beş ballıq Likertov şkalası üzrə həm situativ (“indi və burada”), həm də xüsusiyyət keyfiyyəti ilə (“adə-tən, bu necə yaşanılır”) qiymətləndirilir. Sonralar bu siyahı digər növ emosional halların qiymətləndirilməsi üçün 34 emosional sifət nümu-nəsinə qədər genişləndirildi – MAACL (The Multiple Affect Adjecti ve Check List).

Bu zaman uşaqlar üçün ümumi həyəcanlılığın 32 punktlı şkalası – GASC (General Anxiety Scale for children) hazırlandı. Faktor analizi əsa-sında bundan alt şkalalar ayrılır – şəxsi zərər qorxusu haqqında punkt-ları əhatə edən PASC (Personal Anxiety Scale) və xəstəlik, təcridolunma və valideynləritirmə qorxusunu əhatə edən FASC (Family Anxiety Sca-le) yaranır. Bu şkala 7 yaşıdan 15 yaşa kimi bütün yaş qruplarına məslə-hət görülür (yüksək etibarlılıq və konstruktiv vahidlik). Amma daha çox məşhurluq qazanan Çarlz Spilberger və onun əməkdaşlarının metodika-sı STAI (StateTrait, Anxiety İnventory) oldu.

Cədvəl 1.4.1.1.

MAACL metodikasından nümunə

Emosional sifətlərin siyahısı					
	1	2	3	4	5
Sifətlərin siyahısı	Çox zəif ifadə olunub və ya heç yoxdur	Bir az	Mülayim dərəcədə	Kifayət qədər güclü	Maksimal ifadə olunub
1.Aktiv					
2.Qorxmıuş					
3.Aqressiv					
4.Ehtiyatlı					
5.Qəzəbli					
6.Qıcıqlanmış					

Bu metodika həm Z.Freydin təsəvvürlərinə, həm Kettel və Şayerin tədqiqatlarına, həm də eyni zamanda Spilbergerin tədqiqatlarına əsasla-

nan həyəcanlılığın ölçülməsində psixometrik olaraq daha etibarlı və vahid kliniki tədqiqat aləti oldu. Bu metodikada həyəcanlılıq – emosional hal (S-Anxiety) vegetativ sinir sisteminin fəallığı ilə bağlı xoşagəlməz, şüurlu qavranılan gərginlik, qorunma, əsəbilik və narahatlıq hissi kimi başa düşülür. Bununla bağlı həyəcan – xüsusən təhlükəli və hədələyici kimi şəraitlər dairəsini qavramağa istiqamətlənmədə fərdi variasiyaları təxmin edən şəxsiyyət disposisiyasının xarakteristikasına malik olur. Güman edilir ki, yüksək səviyyəli həyəcanlı xüsusiyyətə malik fərdlər bu xüsusiyyətin aşağı göstəricisi olan fərdlərlə müqayisədə qavranılan təhlükəyə daha tez və intensiv həyəcanlı hal kimi baxma ilə reaksiya verəcəklər.

Mövzuya aid suallar:

1. Freyd əsərlərində həyəcana nə cür izah verirdi?
2. Yüksək həyəcanlılığın psixoloji xüsusiyyətləri nədən ibarətdir?
3. Həyəcanlılığın fəaliyyətin effektivliyinə təsiri nədən ibarətdir?
4. Həyəcanlılıq hansı hiss və şəxsi keyfiyyətlərlə əlaqəlidir?

Ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, "Maarif", 2002, 642 s.
2. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с
3. Ekman P., Friesen W. V., Ells-worth P.C. Emotion in the human face. New York, Pergamon Press, 1972.

1.4.2. Qorxu

Qorxu insanların "dəhşət" deyə adlandırıdığı emosiyadır və insan həyatının tez-tez yaşanan real bir parçasıdır. İnsan müxtəlif situasiyalarda qorxu emosiyası yaşayır, amma bütün bu situasiyaların öz-özlüyündə ortaqlıq bir nöqtəsi var. Onlar insan tərəfindən şəxsi təhlükəsizliyin və daxili rifahın təhlükə altında qaldığı situasiyalar kimi qavranılır və hiss edilir. Qorxunun dəhşət adlandırıdığımız yüksək nöqtəsi vegetativ sinir sisteminin aşırı fəallığı ilə müşahidə olunur. Artıq gərginlik zamanı bu sistemin nəzarət etdiyi həyatı vacib orqanlar "qırılma, sıradançılma dərəcəsində" işləyirlər. Bəzən bu səbəbdən "sonraya qoyulan" qorxu fenomeni yaranır. Çox vaxt gərginlik kənara atılır, qəzəb emosiyasına yer verilir. Qəzəb emosiyası isə insana sonradan gəlir. Bunun da səbəbi qorxu emosiyasının, ilk növbədə, təhlükəni aradan götürməsi vəzifəsi ilə ifadə olunur.

Qorxu hissinin intensiv yaşantısı uzun müddət hafizədə saxlanılır. Bəlkə də, hər kəs uşaqlıqda çox qorxdığı bir hadisəni dünən baş vermiş kimi açıq-aydın xatırlayır. Həmin uşaqlıq qorxuları ilə bağlı olan şərait və predmetlər hər kəs üçün emosional məna kəsb edir. Fobiyalardan əziyyət çəkən insanlar spesifik predmet, hadisə və situasiyaların necə şiddətli qorxuya səbəb olacağını, qorxuya heç bir əsas olmasa da, fobiyalardan xilasolmanın nə qədər çətin olduğunu hamıdan daha yaxşı bilirlər. İnsan davranışında qorxu emosiyasına nəzarət problemi (əsasən də fobiya halında) elmdə indiyədək həll olunmamış problem kimi qalır. Fobiya problemini ixtisaslaşmış psixoloq və ya psixiatr olmadan həll etmək, demək olar ki, mümkünsüzdür. Amma hər bir insan öz qorxusunu idarə edə bilmək üçün o qədər də çətin olmayan bir neçə priyomu mənimsəyə bilər. Tomkins drayvları, emosiyaları və koqnitiv prosesləri qorxunun səbəbi olaraq əsas göstərir. Bəzi tədqiqatçılar (Boulbi) qorxu emosiyasının inkişafını körpənin anaya bağlanma funksiyasının keyfiyyəti kimi nəzərdən keçirirlər. Qorxunun səbəblərindən danışarkən spesifik hadisələrə və situasiyalara daha çox diqqət ayrılmalıdır. Drayvlar və homeostatik proseslər qorxu aktivləşdiricisi kimi qeyd edilir. Koqnitiv proseslər və emosiyalarla müqayisədə orqanizmi homeostazla təmin edən drayv və proseslər qorxunun aktivatorları (fəallaşdırıcıları) sinfinin vacib hissəsini təşkil edir. Drayvların intensivliyi kritik həddə çatanda onlar psixoloji məna kəsb edir və məhz o zaman drayvlar insana fizioloji defisit haqqında siqnallar ötürür. Belə vəziyyətlərdə drayv emosiyaları aktivləşdirir ki, bu emosiyalardan biri də qorxu ola bilər. Oksigen ehtiyacı maksimal kritik həddə çatanda drayvlar aktivləşir. O da eyni zamanda affektin aktivləşməsinə gətirib çıxarır və bu affekt adəti olaraq passivləşmiş qorxu reaksiyası olur. Əgər tələbatın ödənilməsinin qarşısında duran maneə tezliklə aradan qaldırılmazsa, onda qorxu reaksiyası panikaya çevrilir. Oksigen ehtiyacı canlı orqanizmin ən vacib ehtiyaclarındandır və güclü affektdir. Affekti boğulma hissi müşayiət edir və dərhal diqqəti tələbatın ödənilməsinə mərkəzləşdirir, ona görə də ən vacib qoruyucu amillərdən biri adlanır.

Emosiyalar qorxu aktivatorları kimi öyrənilir. Hər bir emosiya emosional infeksiya prinsipi ilə qorxunu aktivləşdirə bilər. Tomkinsin fikrincə, vahimə və həyəcanın mexanizmləri qorxunun əsasında duran mexa-

nizmlə üst-üstə düşür və tez-tez qorxunun da aktivatoru rolunda çıxış edir. Tomkins qeyd edir ki, uzunmüddətli və intensiv şəkildə davam edən qorxudan ani və birdəfəlik qurtuluş sevinci, qismən qurtuluş isə həyəcanla sonlanır. İnsan qorxu ilə həyəcan arasındakı əks-əlaqəni, maraq-həyəcanın böyüyərək qorxuya çevrilməsini də müşahidə etmiş olur.

Qorxu və həyəcan arasındakı dolaylı əlaqə Ballin (Bull) tədqiqatlarında nəzərdən keçirilir. O qeyd edir ki, tədqiq olunanlar təlqin olunmuş qorxunu yaşayır. Onunla bərabər həm qorxunun obyektini tədqiq etməyə can atır, həm də ondan qaçmaq istəyirdilər. Ball bu konflikti qorxunun ikili təbiətini isbat etmək üçün nəzərdən keçirir. Diferensial emosiyalar nəzəriyyəsi bu cür davranışı qorxu və maraq arasındakı qərarlılıq kimi dəyərləndirir (uzaqlaşmağı motivləşdirən reaksiya və tədqiqat fəaliyyətinin motivi kimi).

Qorxunu həyəcanla eyniləşdirmək olmaz. Qorxu tam spesifik, ayrıca kateqoriyaya aid bir emosiyadır. Həyəcan – bu bir kombinasiya və ya emosiyalar paterndir, qorxu yalnız onlardan biridir. Qorxu təhlükə gözləyən müəyyən spesifik fizioloji dəyişikliklərdən, ekspressiv davranışdan ibarətdir. Körpələrdə bu fiziki diskomfort, fiziki “mən”in narahatlığı, fiziki zədə gözləməsidir. Qorxunun subyektiv yaşanması dəhşətli və qəribə bir prosesdir – o insanı yerində dondurur, müqavimət göstərmək imkanını əngəlləyir, onu tam köməksiz, aciz hala salır, yaxud qorxudan qaçmağa vadar edir. İnsan yaşa dolduqca qorxu yaradan obyektlərin xarakteri dəyişir. İnsan fiziki zədədən daha çox qüruruna, şəxsiyyətinə, şərəf və ləyaqətinə dəyəcək zərbədən qorxur. Hər şeydən çox, insan həyatında dəyişiklik yarada biləcək uğursuzluqdan, psixoloji itkidən qorxur.

Həyəcan və qorxu, yaxud təəccüb və qorxu arasındakı spesifik qarşılıqlı əlaqə öyrənmənin nəticəsi ola bilər. İnsanın emosional təcrübə qazanması prosesində qorxunun aktivləşməsində istənilən emosiya aktivator rolunu oynayır. Bundan başqa, qorxu özlüyündə öz aktivatoruna çevrilə bilər. Qorxunu yaşadığında və onu öz davranışında ifadə etdikdə insan öz emosional ekspressiyasından əks-əlaqə alır və bu da onun qorxusunu gücləndirir.

Qorxu çox güclü emosiyadır. Fərdin perseptiv-koqnitiv proseslərinə, davranışına güclü təsir göstərir. İntensiv qorxu “tunel qavraması” effekti yaradır, qavramanı, idrakı, təfəkkürü, azadlığı və seçim azadlığını

məhdudlaşdırır. Qorxu insanın davranış azadlığını da məhdudlaşdırır. Qorxan insan artıq özünə mənsub deyil, o, özünənəzarəti itirib, ona yalnız bir cəhd hökm edir – təhlükədən qaçmaq. Ona görə də qorxu (istənilən digər emosiyalar kimi) situasiyanın koqnitiv qiymətinin potensial təhlükəli olaraq qiymətləndirilməsinin nəticəsi kimi meydana çıxıb bilər. Tomkins belə səbəbi koqnitiv konstruktlaşdırma adlandırır. Həqiqətən də, koqnitiv proseslər qorxu aktivatorlarının ən geniş və ən şaxələnmiş hissəsini təşkil edir. Misal olaraq, qorxu hər hansı bir obyektə, onun təxəyyüldəki obrazıyla və ya məxsusi situasiya ilə əlaqədar xatirələrin canlanması ilə yaranıb bilər. Çox təəssüf ki, bu koqnitiv proseslər çox zaman real təhlükəni deyil, xəyali təhlükəni ehtiva edir və nəticədə insan həmin situasiyadan qorxmağa başlayır. Yaşanmış və ya gözlənilən qorxu ilə əlaqədar xatirələr özü qorxunun aktivatoruna çevrilir, onu fəallaşdırır. Əgər bir insan başqa birini səhvən təhlükə mənbəyi olan birisi kimi xarakterizə edərsə, o, qorxu hissini təkcə onu gördükdə deyil, onun haqqında düşündükdə, onunla qarşılaşmaq ehtimalı olduqda belə hiss edə bilər. Beləliklə, hipotezin formalaşması, zərər gözləntisində, beynində strukturlaşdırdığı (xəyali) qorxu obyektinə ilə toqquşma zamanı insan, predmet və yaxud situasiya qorxunun mənbəyi olmaqla nəticələnir. Qorxunun təbii aktivatorları hər zaman hər yerdə müşahidə edilir. Digər emosiyalarda olduğu kimi, qorxu aktivatorlarının da kəskin sxemləşdirilməsi cəhdi ilə onların iki, fərqlimövcəli kateqoriyalara ayrılması o qədər də produktiv deyildi. Fəqət, göründüyü kimi, hər bir emosional baza üçün elə aktivatorlar mövcuddur ki, onların kökü bioloji təkamülün irsinə dayanır. Hətta insanın bioloji özünəməxsusluğu, hər hansı bir hadisə qarşısında qorxu hiss etdikdə bu təcrübənin öyrənilməsi və qazanılması prosesinin dəyişilməsinə gətirib çıxara bilər ki, bu da həyəcan və bədbinlik (pessimizm) üçün səbəb deyil. Qorxu aktivatorlarını təbii və sonradan qazanılan olaraq bölməzdən öncə biologiyanın və təcrübənin qorxu aktivatorlarındakı rolunu daha dərinlən düşünmək lazımdır. Psixiatr D.Boulbi (Bowlby) qeyd edir ki, xüsusi obyektlər, hadisələr və situasiyalar qorxu yaratmaq tendensiyasına malikdir, yəni təhlükənin təbii siqnalıdır. Öz tədqiqatlarında o, bioloq və etoloqların heyvanların davranışı və təbii yaşayış mühitinin araşdırılmasına həsr edilmiş tədqiqatlarından və onların terminologiyasından uzaq-

laşmağa çalışırdı. Təhlükənin təbii siqnalları kimi Boulbi yalnız dörd faktoru qeyd edir: *ağrı, tənhalıq, stimulyasiyanın ani dəyişkənliyi, obyektin qəfildən (və ya gözlənilmədən) məqsədyönlü yaxınlaşması*. Bu faktorlar heç də hər zaman anadangəlmə və daxili qorxu aktivatoru olmur, lakin insanın bioloji özünəməxsusluğu onlara qorxu ilə reaksiya verir. Təbii qorxu siqnalları sayının az olmasına baxmayaraq, sonradan yaranan və mədəni qorxu aktivatorlarının əsasını təşkil edir. Hər bir emosiya emosional yoluxma prinsipi ilə qorxunu fəallaşdıra bilər. Diksinmə və qıcıqlanma reaksiyaları neyrofizioloji mexanizmlər və qorxu mexanizmləri ilə eynidir.

Ağrı təbii aktivatorlardan ən birincisi və ən mühümüdür. O, öyrənmə prosesində vacib köməkçidir. Qorxu səbəbi (qorxu bu halda nəticədir, səbəb yox) ilə yaranan ağrı öyrənmə prosesini tezləşdirir. Qorxu yaranan istənilən obyekt və ya situasiya təkrar görüş zamanı fərdin keçmiş səhvlərinin və ağrıların xatırlanmasında şərti stimül rolunu oynaya bilər. Bu şərti stimulların yaranmasına nəyin səbəb olduğu indiyə qədər müzakirə mövzusudur. Uzun müddət psixoloqlar hesab edirdilər ki, heyvanlar onlarda nə vaxtsa ağrı yaratmış situasiyaların təkrarından qaçırlar, çünki bu situasiya onlarda şərti qorxu signalının yaranmasına gətirib çıxarır ki, bu da özlüyündə heyvanı həmin situasiya ilə təkrar qarşılaşmaqdan yayındırır. Lakin heyvanın gözlənilən təhlükədən qaçmaq qabiliyyəti artdıqca, özlüyündə qorxunun istisnasına və ya görünən dərəcədə azalmasına gətirir. Çoxsaylı tədqiqatlar göstərir ki, heyvanlara təhlükə stimülünün dönə-dönə təqdim olunması zamanı heyvan heç bir qorxu əlaməti nümayiş etdirmədən vəziyyətdən uzaqlaşır. Bu qorxunun "aradan qaldırılması" onu sübut edir ki, ağrıöyrənmə qabiliyyəti həm insanların, həm də heyvanların həyatında adaptasiya rolu oynayır. Belə ki, onlar heç bir neqativ təsir və ağrı qarşısında heç bir qorxu hiss etmədən potensial zərərli situasiyalardan qaça bilir. Görünür, təhlükəli hadisədən qaça biləcəyindən əmin olmadığı halda qorxu ağrı gözləntisinə gətirib çıxarır. Bu təməl prinsipi qəbul edərək sual ortaya çıxır. Əslində, insanın daxilində nə baş verir? İnsanın gündəlik həyatda qarşılaşdığı və yan keçdiyi təhlükəli situasiyalarda onun hərəkətlərini nə motivə edir?

Gediş-gəlişi işıqforla təchiz olunmamış yolu keçmək məcburiyyətində olan insanın düşdüyü situasiyasını nəzərdən keçirək. İnsanlar yo-

lu heç bir qorxu hiss etmədən keçirdilər. Baxmayaraq ki, böyük potensial təhlükə var idi. Amma yüksək sürətlə irəliləyən avtomobilin bir göz qırpımında gəlişi əksər insanlar üçün qazanılmış təhlükə signalı rolunu oynayır. Məxsusi vəziyyətlərdə qorxu hissənin yaşanmasının öyrənilməsi üçün ağrının yaşanması məcburi deyil. Fobiyalardan əziyyət çəkən bəzi insanlar məhz qorxu obyektinin ona ziyan vurduğu anı izah edə bilmirlər. Ola bilsin ki, fobiyaalarının predmeti onlara nə zamansa ağrı hissi yaşadıb. Lakin istənilən halda insanın qorxu və fobiyaalarının arxasında heç bir konkret mənfəət təcrübə dayanmır.

Yuxarıda qeyd edildiyi kimi, dörd yolun ayrıcındakı işıqfor misalına yenidən qayıdaq. Valideyn və tərbiyəçilər daima xəbərdarlıq edirlər. Burada baş verə biləcək təhlükədən danışır, ondan qorunma yollarını göstərirlər. Bu situasiyada yol qaydalarını yeni öyrənməyə başlayan uşaq qorxu hissi keçirə, hərəkətlərinə nəzarət etməkdə çətinlik yaşaya bilər. Yeniyetmələr isə böyüklər kimi heç bir qorxu hiss etmədən yolu keçir, sərbəst hərəkət edir, heç bir sınıq yaşamırlar. Bu onlarda təhlükədən uğurla qaçmaq təcrübəsinin meydana gəlməsi ilə izah olunur. Qaçış vərdişi qorxunun tənziqlənməsi və potensial təhlükədən müdafiə vasitəsi kimi çıxış edir. Qorxu o qədər zəif ola bilər ki, o, qeyri-müəyyən təhlükə hissi kimi təzahür edə bilər və ya tam əksinə, qorxu hissi o qədər intensiv ola bilər ki, insanı dəhşət bürüyər. İnsanın uşaq yaşlarında yolu keçərkən davranışı ağrı duyğusu ilə deyil, daha çox qorxunun sezilməsi ilə müşayiət olunur. Müstəqil şəkildə yolu keçən uşağın böyükklərlə yolu keçən uşağa nisbətən təhlükə ilə üzləşmək ehtimalı daha çoxdur. Böyükklər və yaşlı insanlar da bu hissi duya bilər, amma piyada keçidləri bu problemi aradan qaldırır, çətin yolu keçəndə təhlükədən müvəffəqiyyətlə uzaqlaşmağa kömək edir. Lakin görünür, insanların əksəriyyətinin vərdişi elə inkişaf səviyyəsinə çatır ki, onlar yolu keçmək lazım gələndə qorxu hiss etmərlər: küçənin qarşı tərəfində gözlənilməz maraq obyektinin yaranması insanın yolu qorxu hiss etmədən keçməyinə səbəb olur. Bu misalın analizi insanın təhlükədən qaçmaq vərdişinin təkmilləşməsini, davranışının motivasiyasının hansı ardıcılıqla inkişaf etdiyini aşkar edir. Bu ardıcılıq belədir: *ağrı duyğusu, qorxu hissi, maraq*. Müəyyən şəraitdə, məsələn, qarşıdan gələn avtomobilin sürətini nəzərə almayan insanın maraq hissini qorxu, öz növbəsində, onun yarada biləcəyi ağrı hissi

sini isə qorxu emosiyası yaradaraq onu qaçmağa məcbur edəcəkdir. Motivasiyanın bu iyerarxiyasına görə, insan lazım olan sayıqlığını təhlükə anında qaçmaq üçün qoruyub saxlayır. İnsanın vizual və motor bacarıqlarının məhz belə dəqiqliyinə görə maraq emosiyası asanlıqla qorxu emosiyasına keçə bilər.

Qorxunun digər təbii aktivatorlarından biri tənhalıqdır. Bəzən insanlar tənha qaldıqda öz təhlükəsizliyinə təhdid hiss etməyə başlayırlar. Elə ki, fərd insan içinə çıxır, o zaman ona basqı edən qorxu hissi yox olur. Məşhur atalar sözündə belə deyilir: "Tənha olmayana ölüm belə qorxulu deyil". Təbii ki, bu xalq müdrikliyi heç də hər ümumiləşdirmə üçün tətbiq edilə bilməz. Amma hər bir halda xalq deyimindəki məna, şübhəsiz, diqqətəlayiqdir. Tənhalıq müəyyən situasiyalarda yaşlılar üçün risk faktoru rolunu oynaya bilər. Aydınır ki, keçilməz meşələri, dağları, mağaraları tək səyahət etmək insanın özünü böyük təhlükə altında qoyması deməkdir. Əlbəttə, bu situasiyalar çox tipik, tez-tez qarşılaşdığımız deyil, amma rastgəlinəndir. Bəzən çox adi hesab etdiyimiz situasiyalar, məsələn, təkbaşına gecə şəhər gəzintisi özündə çox təhlükə gizlədə bilər.

Stimulyasiyanın qəfil dəyişkənliyinin qorxu aktivatoru kimi təsiri kifayət qədər tədqiq edilməyib. Lakin bu şəraitin müxtəlifliyi biheviorizmin inkişafının erkən çağlarında tədqiq olunmuşdur. Uotson və Reynor (Watson, Raynor) körpələrdə anadangəlmə emosiyaları üzə çıxarmaq üçün bir sıra eksperimentlər aparıblar. Uotson öz eksperimentində qorxu emosiyasının qarşı tərəfdən gözlənilən köməyin qəfil itkisi zamanı meydana gəldiyini göstərmiş. Ola bilsin ki, Uotson hazırkı halda qorxu emosiyasından daha çox vahimə (ürkmə) reaksiyasını müşahidə edirdi. Eksperimentdə körpələr analarının qucağından eksperimentatorun qucağına yerdəyişməyə çox vaxt mənfi emosional reaksiya ilə cavab verirdilər. Hətta bu cür stimulyasiya dəyişkənliyi uşaqda fiziki diskomfort və mənfi reaksiya yarada bilər. Stimulyasiyanın qəfil dəyişkənliyini təhlükənin təbii siqnalı kimi nəzərdən keçirərkən məlum olur ki, fərd əgər qəfil stimulyasiyaya uyğunlaşmaq iqtidarında deyilsə, onda bu onun üçün təhlükə siqnalına səbəb olub, qorxu siqnalını doğura bilər. Müasir tədqiqatçıların heç də hamısı qorxu emosiyasının anadangəlmə olması haqqında Uotsonun təsəvvürlərini doğru hesab etməmişlər. Onların ək-

səriyyəti qorxunu qazanılmış xüsusiyyət kimi qəbul edir. Klark Leonard Xall bütün yaş qruplarında olan uşaqlarda qazanılan mövcud qorxu sayı haqqında əldə edilən məlumatların eyni ruhda şərhini verir. Xallın bu məlumatlarına əsaslanaraq daha vacib nəticə ortaya qoyulur. Belə ki, qorxu predmeti istənilən obyekt ola bilər. Bu isə heç də qorxunun anadangəlmə olması fikrinin xeyrinə çıxış etmir. Öz növbəsində, Vilyan Ştreyn qeyd edir ki praktik olaraq qorxunun anadangəlmə olmasını təsdiq edən arqumentlər yoxdur.

Qos və Ceyms Selli kimi Vilyan Ştreyn də qorxunun bioloji əsasını etiraf edir və buna uyğun olaraq gözlənilməz vestibulyar bədən və sosial xarakterli stimulların təsirinə neqativ reaksiyanın mövcudluğu haqqında Uotsonun fikri ilə qismən razılaşır. Ümumiyyətlə, Uotsonun özü də emosional həyatın mürəkkəbliyini başa düşürdü. O hesab edirdi ki, predmetli qorxular şərti stimullara əsaslanaraq öyrəşmə kimi meydana çıxır.



Şəkil 1.4.2.1. 6 aylıq uşaqda qorxu emosiyasının təzahürü

Con Boulbi qorxunun təbii aktivatorlarına qəfil yaxınlaşmanı daxil edir. Lakin onun bu mövqeyinin əminliklə dəstəklənməsi üçün kifayət qədər məlumat yoxdur. Yeni doğulmuş körpələrin nisbətən böyük ob-

yektlərin qəfil yaxınlaşmasına cavab olaraq göstərdikləri reaksiyanı Boulbi qorxu reaksiyası kimi şərh edir. Amma T.Bauer (Bower) emosional ekspressiv reaksiyaların obyektiv kodlaşdırılması sisteminə malik olmayıb. Onun qorxu emosiyasının təzahürü kimi şərh etdiyi əsas kateqoriyalar müasir standartlara cavab vermir. Məsələn, əgər uşaq bir kənara çəkilib ağlayırsa, Bauer bunu qorxunun təzahürü kimi dəyərləndirirdi. Bouerin rəyi tam əsassız deyildi. Nəzərə almaq lazımdır ki, uşağın bir kənara çəkilib ağlaması fiziki diskomforta və ya qoruyucu reaksiyanın baza təzahürünə dəlalət edə bilər.

Bəzi tədqiqatçıların apardığı tədqiqatların nəticələri qəfil bir obyektin yaxınlaşmasını qəzəbin təbii aktivatoru olmasını ehtimal etməyə imkan verir. Uzun illər bundan əvvəl psixiatr Rene Şpitç yeddiyaşlıq körpələrin yeni gördükləri insana qarşı bəzən qorxu, bəzən də həyəcan reaksiyası nümayiş etdirdiklərini qeyd etmişdir. Yad insanın körpələrə yaxınlaşması heç də həmişə qorxu yaratmır, bu ünsiyyətdən həm sevinc, həm qəzəb, həm də maraq yarana bilər. Məhz bir neçə il sistemli araşdırmalar nəticəsində alimlər bu fikrə gəlmişdilər. Onlar yalnız müəyyən şəraitdə həmin insana qorxu reaksiyası ilə cavab verirdilər. Bu situasiyada həmin insanın zahiri görünüşü və uşağa yaxınlaşma sürəti əsas faktor rolunu oynayır. Aşkar edilmişdir ki, bir uşağın yaxınlaşması körpəni o qədər də həyəcanlandırmır, nəinki irigövdəli kişinin. Qəfildən və sürətlə yaxınlaşan hündürboylu kişi əməlli-başlı qorxuya səbəb olur. Beləliklə, müəyyən şəraitdə obyektin sürətlə yaxınlaşması körpələr üçün təhlükə signalı rolunu oynayır.

Boulbi qeyri-adiliklə qorxunu təbii təhlükə signalının siyahısına əlavə edərək nəzərdən keçirir. Bu faktorunu bəzi psixoloqların uyğunsuzluq hipotezi termini ilə adlandırdığı stimullar kateqoriyasına daxil etmək olar. Ümumilikdə, bu fərziyyənin postulatına görə, digər stimullardan fərqlənə, stimulye emosiyanı aktivləşdirə bilər. Bu stimulye adəti stimullarla uyğunsuzluğu, psixoloqlara görə, aktivləşən emosiyanın tipinə və intensivliyinə təsir göstərir. Hipotezin çərçivəsindən bu və ya digər uyğunsuz stimulye konkret emosiyanı aktivləşdirməsini izah etmək mümkün olmasa da, o özlüyündə, müəyyən qədər də olsa, inandırıcılıq gücünə malikdir.

Aydın ki, stimulye orta dərəcədə uyğunsuzluğu maraqlı emosi-

yasını aktivləşdirə bilər. Bu zaman sual doğur: “Bəs onda stimulun anlaşılma dərəcədə dəyişdirilməsi qorxu emosiyasını necə aktivləşdirir?” Əgər məlum olmayan stimulun keyfiyyəti və intensivliyi fərdin keçmiş təcrübəsinə uyğun gəlmirsə və o yüksək uyğunsuzluqla şərtlənirsə, bu halda qorxunun aktivləşmə ehtimalı xeyli artır. Bəzən “Qeyri-adiliklə uyğunsuzluq arasında fərq nədir?” sualı insanı düşündürür. Bu kontekstdə stimulun qeyri-adiliyindən danışdıqda, bu stimulun fərdin qarşılaşdığı stimullardan tək-cə fərqli olması ilə deyil, ona bir qədər qərribə və anlaşılma gəlməsidir. Məhz öz qeyri-adiliyinə və anlaşılmaqlığına görə o, fərd tərəfindən təhlükə mənbəyi kimi qavranılır. Hebbin qurulmuş şimpanze başı ilə apardığı eksperimentlərə görə, bədənəz meymun başının görüntüsü digər meymunlarda güclü qorxu hissi doğurur.

Uşaqlarla aparılmış eksperimentlər Hebbin (Schwartz, İzard, An-sual) müşahidələri ilə üst-üstə düşür. Uşaqlara eybəcər görüntülü insan maskaları təqdim edilməsi metodu ilə aparılan eksperimentlərdən Ka-qan da (Kagan) öz araşdırmalarında istifadə edir. O, işlədiyi laboratoriyada kiçik bir teatr tamaşası təşkil etmişdi. Tamaşa zamanı uşaqlar üç tərəfdən təcrid olunmuş kabinetdə oturdular. Uşaqlar dörd metr məsafədən yalnız səhnəni görə bilirdilər. Sonra səhnə açılır və tamaşaçı uşağın qarşısında ya normal insan üzü, ya da tək-göz, eybəcər insan maskası peyda olurdu. İnsan üzü və ya eybəcər maska ya tədricən, ya da ki, sürətlə uşaqlara yaxınlaşırdı. Uşaqlar bu maskalara müxtəlif cür reaksiya verirdilər: bəziləri qüvvətli maraqla, digərləri etiraz etmək, qəzəb göstərməklə, üçüncülər isə qorxunun açıq mimiki ifadələri ilə. 7 aylıq körpələrin 20%-i, 14 aylıq körpələrin 35%-i qorxu göstərirdi. Tədqiqatın nəticələri göstərir ki, nə maskaların yaxınlaşma dərəcəsinin, nə də onların qeyri-adiliyinin uşağın reaksiyalarına o qədər də əhəmiyyətli təsiri yoxdur. Konkret bir uşaq müxtəlif şəraitlərdə fərqli tip maskalara, demək olar ki, eyni emosional reaksiyalar verirdi. Tədqiqatçılar belə qənaətə gəlirdilər ki, körpələr üçün ağ kvadrat panelə asılmış insan başı böyüklükdə maskalar, Hebbin şimpanzelərlə apardığı bədənəz şimpanze başı təcrübəsindəki kimi uyğunsuz və qeyri-adi obyekt rolunu oynayır. Qeyri-adilik və qərribəlik anlayışları dəqiq təyin edilməsə də, onları təbii təhlükə siqnalı saymaq olar.

Yüksəkliyi də qorxu aktivatoru və təbii təhlükə siqnalı kimi nəzərdən

keçirmək olar. İndividual inkişafın müəyyən mərhələsi və müəyyən şəraitində uşaqlarda yüksəklik qorxusu yaranır. Kempos (Campos) və tərəfdaşları körpələrin reaksiyasını öyrənmək üçün təcrübə aparıblar. Eksperiment “yalançı uçuşum” adlandırılan xüsusi qurğu vasitəsi ilə həyata keçirilib. Bu qurğu şüşə əsaslı böyük masadır. Eksperiment zamanı masanın üstü dama-dama süfrə ilə örtülür. Masanın bir tərəfi süfrə ilə adi qaydada örtülür, digər tərəfindən isə süfrə, təxminən, iki metr aşağı çəkilir. Masanın ortasına xüsusi taxta parçası birləşdirilir və eksperimentə cəlb olunan uşağı bu taxtanın üstündə oturdurlar. Bu şəkildə masanın üzərində oturan uşaq bir tərəfə baxanda masa, digər tərəfə baxanda isə imitasiya olunmuş uçuşum görür. Eksperimentatorlar körpələrin yalançı uçuşuma reaksiyasını yoxlamaq üçün ilk mərhələdə uşağı taxta parçasının üzərinə otuzdurub, onu ən müxtəlif üsullarla yalançı uçuşum olan tərəfə yönəltməyə çalışırdılar. Digər mərhələdə isə uşağı periodik olaraq gah dərin, gah da dayaz yerdə otuzdururdular. Eksperimentin gedişində Kempos körpə uşaqların (6 aylıq və daha az) daha çox dərin tərəfə qoyulmalarına baxmayaraq, qorxu əlaməti sərgiləmədiklərini aşkar etdi. Bəzi alimlər bunu bu yaşda olan uşaqların dərinliklə bağlı olan təhlükəni qavramamalarının səbəbini dərinlik qavrayışının formalaşmaması ilə izah edirdilər. Lakin Kempos bilavasitə yerləşdirmə texnikasından istifadə edərək, bu yaşda olan körpələrin masanın dərin və dayaz tərəfləri arasındakı fərqi hiss etdiklərini sübut etmişdir. O, eksperiment altında olan uşaqların ürək ritmini ölçərək bu nəticəyə gəlmişdir. Dərin tərəfə nisbətən, dayaz tərəfdə oturanda uşağın ürək döyüntüləri daha aşağı olur. Artıq qeyd edildiyi kimi, maraq emosiyası aşağı ürək ritmi ilə müşayiət olunur. Deməli, güman etmək olar ki, körpələr dayaz tərəfdə oturarkən maraq emosiyasını hiss edib gözlərin sinir reseptorları ilə ötürülən informasiyanı emal və dərk edirlər. Körpələrin dərin tərəfə yerləşdirilməsi isə ürək döyüntülərinin ritminin artması ilə müşahidə olunur. Bu iki tərəf arasındakı nəzərə çarpan fərq körpələr, hətta yaşlılar üçün masaya bərkidilmiş dama-dama süfrə ilə masanın şüşə hissəsinə qədərki məsafə idi. Bu eksperimentlərlə Kempos altı-yeddi aylıq körpənin dərinliyi qavraya bildiyini dolayısı ilə isbat etmiş oldu.

Sonralar körpələrdə dərinliyin bilavasitə qavranılmasını qiymətləndirməyə imkan verən yeni eksperimental prosedur hazırlandı. Prosedurun gedişində körpələrə stimulyasiya materialının ikiölçülü və üçölçülü nü-

munələri təqdim olundu. Əlavə ölçmələrə müvafiq dərinlik parametridən başqa digər materiallar isə bir-biri ilə identik idi. Foks və tərəfdaşları (Fox, Aslin, Shea, Durnais) dördəyləlik körpənin belə dərinliyi qavramasının *rudiment* (yox olmuş bir hadisənin qalığı) formaya malik olduğunu təsdiqləmişdilər. Kempos tərəfindən körpələrdə ürək ritminin dəyişilməsi eksperimenti və Foksun ikiölçülü və üçölçülü stimullarının perseptiv diskriminasiyası (bərabər tutulmama) eksperimenti həm bir-baş, həm də dolayı yolla dördəyləlik körpələrdə dərinliyin qavranıldığını sübut edir. Dörd-yeddiəyləlik körpələrdə yalançı uçuruma qarşı qorxunun yaranmaması dərinliyin qavranılmamasıyla yox, başqa faktlarla izah olunurdu. Kempos bu halda yalnız iki faktoru qeyd etmişdi, amma Kemposa məlum olmayan başqa faktorların ola biləcəyi ehtimalı da var idi. Məsələn, körpələr müxtəlif ayda iməkləməyi öyrənmələrinə baxmayaraq, onlarda yalançı uçurum qorxusu yalnız iməkləmənin üçüncü həftəsində təcrübə edilir.

Təhlükə siqnallarının tətbiqi: öyrənmənin və təcrübənin rolu. Artıq assosiativ öyrənmə qorxu emosiyasının öyrənmə metodu kimi nəzərdən keçirilir. Bu halda hansısa bir neytral stimula qorxu hissi ilə əlaqələnin, zaman keçdikcə başlanğıc (qeyd-şərtsiz) stimula yoxluğunda qorxunu aktivləşdirməyə başlayır. Məsələn, ağrıyla assosiasiyalaşmış stimullar təhlükə barədə siqnallar verməyə və qorxunu aktivləşdirməyə şərait yaradır.

Mineka, Davidson, Kuk və Keyir (Mineka, Davidson, Cook, Keir) makakalarda (meymun) qorxunun inkişafında sosial təcrübənin rolunu öyrənirdilər. Meymunlardan bəziləri təbii şəraitdə böyüyüb laboratoriyaya yalnız dörd-altı yaş aralığında düşmüşdülər. Bu meymunlarda ilan və ilanabənzər obyektlər böyük qorxu yaradırdı. Laboratoriyada böyüyən, yəni həyat təcrübəsi olmayan meymunlar isə ilandan qorxmurdular. Qəribəlik onda idi ki, bu meymunların Hindistandan gətirildiyi 24 il oldadı, lakin onlar indiyədək ilana qarşı qorxunu bürüzə verirdilər. Həqiqətən də, qorxu emosiyası yaxşı müəllimdir və yaşanılan qorxu insan şüurunda həmişəlik iz buraxır.

Minekanın tədqiqatlarında təbiətdə böyümüş və ilanlara qarşı qorxu nümayiş etdirən şimpanzelər laboratoriyaya meymunları üçün nüsxə oldu: həmin meymunlara baxan laboratoriyaya meymunlarında da

tez bir zamanda ilan qorxusu yarandı. Stimul materialı kimi əvvəlcə canlı ildandan, ilan müqəvvasından, oyuncaq rezin ildandan, qara elektrik naqili və dörd neytral əşyadan (məsələn, taxta parçası, kəmər) istifadə edildi. Qəfəsə şəffaf qutu qoyuldu. Heyvanın hərəkət istiqamətinə müvafiq olaraq qutuların yeri dəyişdirildi. Qutuya hər hansı bir qida yerləşdirildi və onu götürmək üçün əli, sadəcə qutuya salmaq lazım gəlirdi. Eyni zamanda, qutuya stimul obyektı olan canlı ilan, ilanabənzər obyekt, ya da neytral əşya yerləşdirildi. Qutuda ilan olanda vəhşi meymunlar Minekanın qorxu kimi şərh etdiyi davranış reaksiyasını göstərirdilər, lakin vəhşi meymunların yoxluğunda laboratoriya meymunları heç bir qorxu nümayiş etdirmir, ilanlara, ilanabənzər obyektlərə və neytral əşyalara eyni reaksiyanı göstərirdilər. Minekanın "götürmək" reaksiyası uşaqla valideyn arasındakı "təqlidçi", "örnek" münasibətlərinin mövcudluğu faktından asılı olmayaraq baş verirdi.

Sosial mənimsəmənin öyrənilməsi ilə bağlı eksperimentlər insanlara maraqlı və faydalı informasiya verir. Təhlükə stimulu ilə birbaşa toqquşma olmadan da qorxunun mənimsənilməsi mümkündür. "Təqlid edən" meymunlar "örnek" meymunlarla bilavasitə əlaqəyə girməmiş, eksperiment vaxtı ərzində "örnek" "təqlid edənə" bir dəfə belə toxunmamışdı. Bu da emosional ekspressiyanın nə qədər güclü rol oynadığını göstərir. Belə təsəvvür yaranır ki, "örnek" meymunlar əsas stimul rolunu təhlükə signalı, ilan isə yalnız şərti qıcıqlandırıcı kimi çıxış edirdi. Minekanın tədqiqatları, yəni sosial mənimsəmə fenomeni bizim bir çox qorxularımızın mənşəyini izah etməyə imkan verir.

Fobiyalar. Böyük bir qism tədqiqatçılar fobiya l ar ın məxsusi obyektlərlə və ya situasiyalarla bağlı qazanılmış intensiv irrasional qorxu olduğunu düşünürdülər. Amma tədqiqatçılar bunun hansı yolla qazanıldığı haqda fərqli mülahizələr yürüdürdülər. Digərləri isə bu şərti reaksiyaların əsasında fərdin məxsusi stimullara qorxu ilə reaksiya göstərməyə bioloji yönəlişin yarandığını göstərirdilər. Jakobs və Nadel (Jacobs, Nadel) yaşlı insanlarda qorxu və fobiya l ar ın şərti klassik modelə uyğun olmayan spesifik xarakteristikaya malik olduğunu iddia edirdilər. Müəlliflər tərəfindən fobiyanın təyin edilmiş spesifik xarakteristikaları aşağıdakılardır:

1. Fobiya l ar dan əziyyət çəkən pasiyentlər qorxduqları obyektin nə

vaxtsa, azacıq da olsa, onlara zərər yetirdiyini xatırlaya bilmirlər. Fobiya-
lar sanki qəfildən gözlə görünür, heç bir səbəb olmadan meydana çıxır.

2. Fobiyalardan əziyyət çəkən pasiyentlər onlarda qorxu yaratma-
yan və fobiyanın inkişafına təkan verməyən bir çox ziyan gətirən hadi-
sələri asanlıqla sayırdılar.

3. Stres periodundan sonra ortasəviyyəli qorxu heç bir spesifik
travmatik hadisə olmadan meydana çıxa bilər.

4. Qorxu və fobiyanın nümayişi situasiya və ya spesifik hadisənin
konteksti ilə heç bir əlaqə olmadan baş verir.

5. Bəzi fobiya (məsələn, aqorafobiya – açıq məkanlardan qorxu)
elə ümumiləşdirilmiş xarakter alır ki, fərd məhz nədən qorxdığını an-
laya bilmir.

6. Qorxularının irrasionallığının dərk edilməsinə və qorxuya səbəb
olan obyektə üzləşmənin heç bir mənfi təsiri olmamasına baxmayaraq,
fobiya ilə sistemli və çoxcəhətli qarşılaşma heç bir nəticə vermir.

Jakobs və Nadelə görə qorxunun formalaşmasına iki şərait zəmin
yaradır və onlar da fobiya çevrilə bilər. Hər iki şərait: sinir sisteminin
natamam inkişafı və ağır stres öyrənmə prosesini ciddi şəkildə poza bi-
lər. Müəlliflərin fikrincə, uşaqlıq dövründə öyrənmə takson sistemin im-
kanları hesabına həyata keçirilir.



Şəkil 1.4.2.2. Fobiya

Öyrənmənin bu üsulu qorxu reaksiyasını inkişaf etdirir, lakin kon-
tekstual xarakterli məlumatları mənimsəməyə imkan vermir. İnsan hə-
yatının ilk ilində kontekstual öyrənməyə cavabdeh olan hippokamp var
gücylə fəaliyyət göstərənə qədər tam inkişaf etməmişdir.

Əgər bu yaşda uşaq hansısa təbii təhlükə siqnallarından ürkmüş

olsa, onda qorxunu təsadüfən həmin situasiyanı müşayiət etmiş obyektlərlə assosiasiya etmə ehtimalı var və nəticədə təsadüfi obyektləri şərti qorxu stimulu kimi qəbul etmək mümkündür. Körpə məzmunlu öyrənməyə malik deyil, çünki onun beyni kontekstli, yaxud da fəza xarakterli məlumatı yadda saxlamır və təbii ki, hansı şəraitdə şərti qorxu reaksiyasının yarandığını müəyyən etmək iqtidarında deyil. O, böyüyəndə də zahirən zərərsiz obyektlərə yersiz və qeyri-adekvat reaksiyasını dərk etmək iqtidarında olmayacaq. Belə məzmunlu uşaq qorxuları o zaman yaranır və özünü büruzə verir ki, hippokamp davranışı idarə etmək iqtidarında olmur və yaşanan ağır stres dövründə nəzarəti takson sistemə verir. Bu vəziyyətdə insan bütün infantil qorxularını çağalıq dövrünün şərti rabitə formalarının və yaşantılarının konseptual qismində unudulmuş informasiyaları aktuallaşdırır.

Beləliklə, stres infantil qorxuların üzə çıxma ehtimalını artırır və fobiya üçün yaxşı zəmin yaradır. Fobiyalar haqqında təbii mühakimələr yürüdən Maknolli (McNally) empirik əsaslardan uzaqlaşan Jakobs ilə Nadelin fikirlərini təkzib etmişdir. Onların fikrincə, aqarofobiya doğuran situasiyalar üçün ümumi cəhət insanlar tərəfindən onun tələ kimi qəbul edilməsi və acizlik hissi doğurmasıdır. Beləliklə, səyahət etmək, işgüzar toplantıya qatılmaq, gəzintiyə çıxmaq, teatra getmək sağlam insan üçün heç bir əlaqəsi olmayan vəziyyət kimi aqarofobiyaadan əziyyət çəkən pasiyent üçün psixoloji cəhətdən birmənalıdır. Nəhayət, Maknolliyə görə, qorxudan əziyyət çəkən insanların qorxu obyekti ilə qarşılaşmaqdan çəkinmək vərdişi obyektin qorxuducu təsirinin qorunub saxlanmasına gətirib çıxarır. Beləliklə, fobiyanın uzun müddət davam etməsi insanın qorxunun öhdəsindən gəlmək iqtidarında olmaması ilə yox, onunla real toqquşma hallarının azlığı ilə əlaqədardır.

Qorxu emosiyası anadangəlmədir, yoxsa qazanılma? Görünür, anadangəlmə mexanizmlərdən təşkil olunan bəzi emosiyalar və bəzi ekspressiv reaksiyalar insanın inkişafını asanlaşdırır və ya ən azı stimulu bioloji cəhətdən proqramlaşdırır. Yəni yeni doğulmuş uşağa effektiv stimulun göstərilməsi uşaqda, çox ehtimal ki, stimula müvafiq olan ekspressiv reaksiyaya səbəb olacaqdır. Məsələn, acı dad uşağın üzündə ikrax ifadəsi doğurur. Ağrı və stresin xüsusi növləri, bir qayda olaraq, körpələrdə qəzəb reaksiyasına səbəb olur. Yeni doğulmuş körpədə hə-

rəkətlər və ya uzun xüsusi mimiki dəyişkənlikləri marağı stimullaşdırır. Uca (yüksək) səs tonu isə sosial gülüşün ilkin aktivatoru kimi çıxış edə bilər. Əgər insan tənhalığa qətiyyən tab gətirə bilməsəydi, bu zaman onda müstəqillik və ya özünəinam kimi şəxsi xüsusiyyətlər inkişaf etməzdi. Əgər hər bir yenilik təmkinlə qarşılanmasaydı, onda insan insana məlum olanın həddindən çox vaxt kənara çıxıb bilməzdi. Amma təbii aktivatorların rolunu da az dəyərləndirmək olmaz. Minekanın eksperimentlərində meymunlar şiddətli qorxu reaksiyasını təkcə canlı ilanlara yox, hətta ilana bənzəyən digər əşyalara da göstərirdilər. Predmetin ilana bənzərlik səviyyəsi artdıqca qorxu reaksiyasının şiddəti də artırdı. Aydın ki, meymunun ilandan olan qorxusunun qavranılmasına bioloji yönəlişi mövcuddur. Bəzi obyektlər və situasiyalar başqalarına nisbətən daha böyük qüvvə ilə insana təhlükə haqqında məlumatlar ötürür və insan özlüyündə bunları qorxunun təbii aktivatorları adlandırır. Ağrı, tənhalıq, obyektin qeyri-adiliyi, obyektin gözlənilmədən yaxınlaşması, stimulyasiyanın ani dəyişkənliyi və bəlkə də yüksəklik təhlükəsinin təbii signalı kimi çıxış edir. Əgər sadalanan bu stimullar istənilən şəraitdə insan tərəfindən təhlükə kimi qavranılsaydı, aydındır ki, onun adaptasiyasında ciddi çətinliklər yaranardı. Qorxu yaradan bir çox obyekt və situasiyalar bu təbii qorxu aktivatorlarının məhsuludur. Adaptasiya və sağ qalmaq baxımından insanı təhlükənin qavranılmasına hazırlayan mexanizmlər çox faydalıdır. Təhlükədən qaçmaq üçün hər dəfə qorxunu hiss etməyə ehtiyac yoxdur, çünki mümkün təhlükənin təsəvvür edilməsi bizə ondan uğurla uzaqlaşmağa imkan verir.

Qorxu emosiyasının ifadəsi: qorxunun diferensiallaşma problemi. Ədəbiyyatda qorxuya həsr olunmuş sahədə qorxunu fiziki iztirabdan və ya qəzəbi kədərdən ayırmaq üçün lazım olan ekspressiv reaksiyalar siyahısı verilmir. Bu problemin nisbətən daha dəqiq təhlili ilə Boulbidə qarşılaşmaq olar. Boulbi qorxu indikatoru kimi baxılması mümkün olan bir sıra amilləri sadalayır. Obyektə yönəlmiş ehtiyatlı və gərgin baxışlar, tam hərəkətsiz vəziyyət, qorxu üçün spesifik olan mimiki təzahürlər, titrəmə və ya ağlama ilə müşayiət edilə bilən pantomimik komplekslər, qaçmağa cəhd, həmçinin potensial qoruyucu ilə kontaktagirmə bu tip xarici ekspressiv və motor aktlara aiddir. Boulbi öz indikatorlar siyahısını tam mükəmməl hesab etmirdi və məhz bu səbəbdən, qorxu sindromunun

davranış formalarını çox ehtiyatlı şəkildə dörd əsasda birləşdirir:

1) bir çox sadalanan reaksiyalar, bir qayda olaraq, eyni zamanda və ya ardıcıl yaranır;

2) bu reaksiyalardan birinə səbəb olan hadisələr digərlərinə (təbii ki, bu hamısı demək deyil) də səbəb olur;

3) sadalanan reaksiyaların hamısı olmasa da, əksəriyyəti eyni bioloji funksiyanı – müdafiə funksiyasını yerinə yetirir;

4) bu reaksiyaları göstərən insanlar, ən azından bu haqda danışmaq iqtidarında olanlar qeyd edirdilər ki, onlar “qorxmşdular və çox narahat idilər”.



Şəkil 1.4.2.3. Qorxu emosiyası

Aydındır ki, ağlamaq qorxunun mühüm göstəricisi ola bilməz. Ağlamaq kədər in prototipik ifadəsi ola, eyni zamanda qəzəb və ya sevinc emosiyalarını müşayiət edə bilər. Əgər söhbət subyektiv həyəcan yaşıntısından gedirsə, o özlüyündə qorxu və yalnız qorxu göstəricisi sayıla bilməz.

Çarlzuort (Charlesworth) təklif etdiyi qorxu indikatorları siyahısına anidən durdurulma və ya icra edilən işin tədricən sönməsi, donub qalmanın davam etməsi, ehtiyatlı olmaq, qaçış reaksiyası və ya qıcıqlan-

dırıcının aradan qaldırılması, üzün ciddi və ya qorxusuz ifadəsi kimi halları aid edir. Aydınır ki, Çarlzuort siyahısının da Boulbi və Qrey (Gray) tərəfindən təklif olunmuş siyahılar kimi dəqiqləşdirilməyə və düzəlişə ehtiyacı var.

Kaqanın bəzi fikirləri, körpələrdə neqativ affektlərin inkişafına həsr etdiyi tədqiqat işi affektlərin daha geniş diferensial analizinə imkan verir. Müəlliflər distres vəziyyətinin ən azı dörd mərhələsinin qorxu adlandırıla biləcəyini düşünürdülər. Amma problem ondadır ki, müəlliflər distresi ağlamaqla ifadə olunan vəziyyətlə ekvivalent kimi nəzərdən keçirirdilər. Kaqanın fikrincə, distres vəziyyətinin səbəbləri bunlardır:

- 1) assimilyasiya olunmayan uyğunsuzluq;
- 2) arzuolunmaz hadisələrin qabaqcadan bilinməsi;
- 3) situasiyanın gözlənilməzliyi;
- 4) istək və davranış arasındakı uyğunsuzluğun dərk edilməsi;
- 5) arzular arasındakı ziddiyyətin (dissonansın) dərk edilməsi.

Adətən, “həyəcan” kimi adlandırılan sonuncu səbəb Kaqan tərəfindən distresin mənbəyi hesab edilir. Belə nəticəyə gəlinir ki, müəlliflər tərəfindən işlədilən “distres” anlayışı kifayət qədər qeyri-müəyyəndir və müxtəlif cür şərh edilir. Distresi həm qorxu emosiyalarına, həm də digər mənfi emosiyalara aid etmək olar. Emosiyaları tədqiq edənlərin bəziləri qorxunun mimik təzahürlərinin ən etibarlı və dəqiq qorxu indikatorları olduğunu hesab edirdilər. Qorxunun ifadəsi zahiri ekspressiv və motor aktlardan ibarətdir. Gərgin baxışlar, tam hərəkətsizlik, əsmə və ağlama – bunlar qorxu indikatorunu təşkil edir. Geniş açılmış gözlər, yuxarı dartılmış qaşlar, alında horizontal (üfüqi) qırıqlar, kəskin dartılmış ağız küncləri, açılmış ağız – bütün bunlar qorxunun mimik təzahürləridir. İnsanın öyrənmə və sosiallaşması nəticəsində tipik qorxu ifadəsi modifikasiya olunduğu üçün nadir hallarda müşahidə edilir. İnsanlar, adətən, bu ifadələri gizlətməyə çalışırlar və bəzən istənilən nəticəni əldə edə bilirlər.

Qorxu emosiyasının öyrənilməsində qorxu funksiyalarının əhəmiyyəti böyükdür. Nini Ball (Bull) tədqiqatlarında qorxunun fenomenologiyası və davranışı haqqında məlumatlar verərkən qeyd edir ki, qorxmış insan yerindəcə donub qala və ya qaça bilər. Balla görə, tədqiq olu-

nanlara hipnoz altında qorxu emosiyası təlqin edilirdi. Tədqiq olunanlar hipnozun təsiri altında olarkən keçirdikləri hissləri ifadə edirdilər və bu zaman onlarda emosional intensivliyin aşağı düşməsi halı baş verirdi. Tədqiq olunanların verdiyi cavablardan bir neçəsi: “Mən çevrilmək istəyirdim və bacarmırdım... Qorxudan həтта yerimdən tərpənə bilmirdim” və ya “bütün bədənim yumşaldı... Ayağa qalxıb qaçmaq istədim, amma sanki daşa dönmüşdüm, hərəkət edə bilmirdim”.

K.K.Platonov qorxunun iki əsas növünü ayırır: *astenik və stenik qorxu*. Astenik qorxu passiv (donubqalma, əsmə) və aktiv (qaçma, gizlənmə) müdafiə reaksiyaları ilə təzahür edir. Stenik forma isə təhlükə anında fəal şüurlu fəaliyyətlə, daha doğrusu, hər an “döyüşə hazır” vəziyyətlə xarakterizə olunur. Qorxu emosiyası zamanı donubqalma və hərəkətmə halında olmamanı yaradan səbəbi tam dəqiqliklə izah etmək mümkün deyil. Bəlkə də, astenik və stenik qorxu reaksiyaları insana əcdadlarından, yırtıcıların qurbanı olmamaq üçün özünü ölülyə vuran heyvanlardan miras qalıb. Səbəblər axtarışında olan insan üçün bu nöqteyi-nəzər daha məntiqli görünür.

Qorxu emosiyası hər bir situasiya üçün həm yaxşı müəllim, həm də yaxşı müdafiəçidir: mövcud olanı davam etdirmək, təhlükəsiz şəraiti axtarib tapmaq üçün qorxudan yaxşı və güclü motivasiya mövcud deyil. Müasir insanlarda yalnız fiziki obyektlər və fiziki təhlükələr qorxu emosiyası yaratmır. İnsan üçün doğmasını, əziz dostunu və ya sevimli işini itirmək çox çətinidir. Amma sevgini, hörməti, həmçinin özünəhörməti itirmək də elə yuxarıda sadalananlar qədər çətinidir. Ortasəviyyəli qorxu emosiyasının təzahürü insana fiziki və psixi “mən”ə təhlükə törədən situasiyalardan qaçmağa kömək edir. Əgər qorxu emosiyası şüur səviyyəsinin sərhədlərini aşmırsa, deməli, onda dəhşətli və dezadaptiv heç nə yoxdur. Qorxu insanı mümkün və gözlənilməyən təhlükələrdən qoruyur, onu mövcud riskləri nəzərə almağa məcbur edir və nəticədə insanın xoşbəxtlik və firavanlığına xidmət edir.

Qorxu sosial funksionu yerinə yetirir. İrenaus Eybl-Eybesfeldtin müşahidələrinə görə, qorxu çətinliyə düşdüğü anda fərdi yardım axtarmağa məcbur edir. Məsələn, binadakı bir mənzil qarət olunur. Təkcə mənzilin sahibi deyil, hamı həyəcan içindədir. Qonşular bir də belə hadisənin təkrarlanmasının qarşısını almaq üçün birgəfəaliyyət planı ha-

zırlayırlar. Məqsəd bir-birilərini və özlərini təhlükədən qorumaqdır. Fərdin kömək axtarmaq istəyi qorxunun sosial funksiyasıdır. Hətta bir ailə, bir kollektiv, bir xalq üçün təhlükə gözləniləndə dost olan hər kəs o ailənin, o kollektivin, o xalqın köməyinə gəlir, yardım göstərir. Digər bəzə emosiyalarında olduğu kimi, qorxu emosiyası da insanda başqa emosiyaların yaranmasına və inkişafına səbəb olur. Qorxusunu gizlədə bilməyən uşaq gülüş obyektinə çevrilirsə, qorxaq olduğu üçün o utanır, özünə qapanır, ünsiyyətdən qaçır. Yeniyetmə və böyüklər üçünə keçirdiyi qorxunun sezilməsi alçaldıcıdır.

Tomkinsin müşahidələrinə görə, valideynlər qorxu emosiyasının sosiallaşmasının müxtəlif formalarından istifadə edirlər. Bir çox valideynlər qorxunun təzahürünü minimuma endirməyə çalışırlar. Hətta özləri belə qorxu emosiyası yaşayanda uşaqlarını qorumaq və onları həyəcanlandırmamaq üçün bunu onlara hiss etdirməməyə çalışırlar. Amma bu üsul xoşagəlməz nəticələrə gətirib çıxara bilər. Uşaqda qorxu bəzə çox müstəsna (lazım gəldiyindən daha şiddətli) reaksiya yarana bilər və o, azacıq təhlükəli hesab etdiyi situasiyalardan daima qaçmağa çalışır. Başqa bir qrup valideyn isə qorxu emosiyasının təzahürünün mənfi nəticələrini əslində olduğundan çox şişirdir. Belə olan halda uşaq qorxunun güclü şəkildə təzahürünü məğlubiyyət kimi qavrayacaq və belə hissləri yaşamaqdan çəkinməyə başlayacaq. Əslində isə, valideyn hər bir halda uşaqda qorxu əvəzinə dözümlü, əzmkarlıq, qorxu mənbələrinə sinəgərmə, qarşıdurma yaratmalı və qorxu emosiyasını idarə etmək üçün ona müxtəlif strategiyalar düşünməkdə kömək etməlidir. Bəzi valideynlər belə hisslərin onların günahı və diqqətsizliyi nəticəsində yaşandığını düşünərək özlərini günahlandırır, qorxu emosiyasını yumşaltmaq üçün əllərindən gələni etməyə çalışır, uşaqlarla öz aralarındakı qarşılıqlı əlaqənin əvvəlki kimi olması üçün cavabdeh olduqlarını düşünürlər. Bu hiss onlara rahatlıq vermir. Bəzi valideynlər isə övladında tolerantlığı tərbiyə etməyə, həyatın bu üzünün labüdlüyü, qaçılmazlığı ilə barışmağın vacibliyini təlqin etməyə çalışırlar. Belə valideynlər insanların zaman-zaman qorxunu hiss etməsində qorxulu heç nə görmür və başa düşürlər ki, qorxu emosiyası heç də həmişə insanı zəiflətmir. Onlarda öz uşaqlarında bu qabiliyyəti tərbiyə edəcək qədər qorxuya qarşı tolerantlıq mövcuddur. Nəhayət, valideynlər qorxuya qarşı dur-

maq üçün müəyyən üsulların öyrədilməsini faydalı hesab edirlər. Onlar uşaqları ilə qorxu emosiyasının yaşanmasıyla bağlı təcrübələrini bölüşür və zaman-zaman yaşanan qorxuları necə aşdıqlarını, qorxuya necə qalib gəldiklərini söhbət mövzusunda çevirirlər. Bu zaman uşaqla birlikdə təhlükəni qarşılamağa hazır olduqlarını, qorxuya müqavimət göstərmək qabiliyyətlərini nümayiş etdirir, uşağın sərbəst şəkildə mənfi hisslərin öhdəsindən gəlinməsində istənilən cəhdlərinə dəstək olur və həmrəylik nümayiş etdirirlər. Onlar həm də uşaqlara potensial təhlükəli situasiyalardan qaçmağı da öyrədirlər. Qorxunun sosiallaşmasının bir çox metodları aşkar şəkildə özündə mənfi nəticələrlə qarşılaşma riskini gizlədir. Bu metodlara aşağıdakılar aiddir: qorxunun uşağın davranışının tənzimlənməsində istifadə olunması; uşağı qorxu emosiyası yaşamaqdan həddindən artıq qorumaq cəhdləri; uşağı qorxudan situasiyalardan qorumaqdan tam imtina; qorxuya qarşı lazımi tolerantlıq tərbiyəsindən imtina; və nəhayət, “üz, ya da bat”, “qorxulu heç nə yoxdur” fəlsəfəsinə təslim olaraq qorxunun istənilən təzahürlərinə biganəlik.

Qorxu emosiyasının sosiallaşması metodları aşağıdakı kimi qəbul edilir: valideynlər bilərəkdən uşaqlarını qorxuya düçar etməməlidirlər; valideynlər uşaqda qorxuya qarşı dözümlülük tərbiyə etməlidirlər; valideynlər uşağın qorxu mənbəyinə qarşı durmağı bacarmalıdırlar, uşağa qorxu üzərində nəzarətin müxtəlif strategiyalarını hazırlamaqda kömək etməli və nəhayət, məsuliyyətli valideyn olaraq uşağın rahatlıq və təhlükəsizliyini təmin etməli, emosional cəhətdən övladlarına əlçatan olmalıdırlar.

Qorxu emosiyasının sosiallaşmasının bəzi texnikaları insanın şəxsi xüsusiyyətinə çevriləcək mürəkkəb emosional reaksiya yarada bilər. Həyəcan üçün tərkibində qorxu olan bəzi mürəkkəb emosiyalar xarakterikdir. Bu halda öncə qorxunun digər diskret emosiyalarla qarşılıqlı əlaqəsi nəzərdən keçirilir. Əgər bu və ya digər səbəbdən ağlayan uşaq ağladığına görə valideyn tərəfindən cəzalandırılırsa, bu zaman ağlamaq kədər yaşantısını doğurur. Bu hal uşaqda qorxu ilə kədər hissləri arasında assosiasiya yarada bilər. Tomkinsə görə, bu cür pattern emosiyalar uşağın kədər yaşantısına münasibətinə təsir göstərir və bu situasiyalarda adaptasiyanı çətinləşdirir. Bu halda uşaq üçün təbii kədərin yaranmasının əsas səbəbi valideyn məhəbbətindən məhrum edilmə təhlükəsidir. Əgər uşaq kədərə (ağlamağa) görə cəzalandırılırsa, onda ağlamaq

onun şüurunda ağrı gözləməsi və cəza ilə, bu isə eyni zamanda qorxu hissi ilə assosiasiya olunur. Ona görə də hər dəfə uşaq valideyn məhəbbətindən məhrum olmaq təhlükəsini hiss etdikdə tənhalıq, yaxud cəza gözləntisi ilə bağlı olan kədər və qorxu yaşayacaq. Bu cür kompleks emosiyaların yaşanmasından sonra uşaq şəfqət və dəstəyə nə qədər çox ehtiyac hiss etsə də, valideynlərindən kömək istəməyəcək. Lakin uşaqda yaranan həyəcan heç də qorxu və kədər assosiasiyasının yeganə mənbəyi deyil. İnsan həyatında təbii şəkildə kompleks emosiyalar yaradan situasiyalar var. Məsələn, çox sevdiyi biri real təhlükə ilə qarşılaşanda.

Əgər valideyn uşağını cüzi qorxu təzahürünə görə utandırarsa, onda uşaq hər dəfə nədənsə qorxanda avtomatik utanc hissi keçirəcək. Tomkins qorxu və utanma emosiyalarının birgə fəaliyyətinin psixikaya olduqca mənfi təsir göstərdiyini, nəticədə paranoid şizofreniyaya çevriləcəyini düşünürdü. Tomkinsin fikrincə, paranoid şizofreniklər səhv anlaşılmıqdan, hansısa bir günahda təqsirləndirilməkdən qorxurlar. Onlar üçün yaşanan hər bir uğursuzluq həm də qorxu və alçalmaqdır.

Zəif qorxu – həyəcan, təhlükə duyğusu, narahatlıqla müşahidə olunur. Artan qorxu özünəinamı yox edir. İnsan elə düşünür ki, artıq vəziyyət onun nəzarətindən çıxır və həyatı üçün ciddi təhlükə yaranır. Qorxunun məhvediciliyi onun insan həyatına yaratdığı təhlükədir. İnsan hər bir halda öz emosional vəziyyətinə təsir etmək üçün həyəcan anlayışından tez-tez istifadə edir. Bəlkə də, insan həyəcan terminindən nə məna verdiyini düşünmədən istifadə edir. Həyəcanlananda nə hiss etdikləri soruşulduqda bir çoxları təlaş, narahatlıq yaşadığını, xoşagəlməz duyğulardan əzab çəkdiyini, hətta titrəyib əsdiyini qeyd etmişdir. Bütün bu əlamətlər həyəcan fenomenologiyasının əsasında qorxu emosiyasının durmasının bariz nümunəsidir. Qorxu emosiyası həyəcandan asılı olaraq intensivliyini dəyişə, güclü və ya zəif şəkildə ifadə oluna bilər. Tədqiqatçıların fikrincə, alpinistlər, paraşütçülər, dağ çaylarında üzməyi və atılmağı sevənlər, bəlkə də, maraq və qorxu arasındakı konflikti ən yaxşı nəzarətdə saxlayanlardır. Çünki müsbət maraq və ehtiras emosiyası fərdi obyektə yaxınlaşmağa təhrik edir, konstruktiv qarşılıqlı fəaliyyəti asanlaşdırır, qorxunu tənzimləyir. Bəlkə də, qorxu tənhalığı və izolyasiyanı öz ardınca apardığına görə bəziləri həyəcan və kədər emosiyasını mürəkkəb emosiyalara daxil edirlər. Qorxu ilə kədərin kombi-

nasıyası ehtirasla qorxunun kombinasiyasından tam fərqli davranış strategiyası formalaşdırır.

Başqa baza emosiyaları kimi qorxu emosiyası da zəif, orta və güclü ola bilər. Digər emosiyalar kimi qorxu emosiyası da başqa emosiyaların təsiri altında zəifləyə bilər. Əgər insanı qorxudan obyekt hirs yaradırsa, qəzəb ekspressiyası zamanı yaşanan qorxu zəifləyəcək. Qorxunu idarə etmək üçün insan özündə qorxuya qarşı olan emosiyaların yaşanmasını və ifadəsini tərbiyə etməlidir.

Mövzuya aid suallar:

1. Qorxu emosiyasının bioloji və sosial funksiyaları nədən ibarətdir?
2. Qorxu və hayacan arasında qarşılıqlı əlaqə nədən ibarətdir?
3. Qorxunun sosiallaşma formalarını izah edin.
4. Qorxu emosiyasının hansı növləri ayırd edilir?

Ədəbiyyat:

1. Əliyev B.H. Emosional halların tədqiqi məsələləri. Dil və ədəbiyyat jurnalı. №2, 1998, s. 10.
2. Виллюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. М.: 1984 - 288 с.
3. Экман П. Психология эмоция. Питер, 2015
4. Ekman P. Expression and the nature of emotion. Approaches to emotion. Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1984,319-343

1.4.3. Ümidsizlik

K.Uşinskiyə görə, ümidin yoxluğu ifrat dərəcədə ümidsizlik halıdır. İnsanı ümidsizliyə düçar edən konkret səbəblər müxtəlifdir, lakin bu səbəblərin hamısı təhlükənin dəfolunmazlığı təəssüratı yaratmamağıdır (universitetə qəbul olmamaq, sağlamlığı itirmək və s.). Ümidsizlik – ifrat çarəsizlik vəziyyəti deməkdir. Məsələn, K.Uşinski həddindən artıq ümidsizliyin dəhşətli qorxu yarada biləcəyini yazırdı. O, həmçinin “insan qəlbinin dəhşətli zalımları” adlanan bu ikilinin, yəni ümidsizlik və qorxunun, bir-birindən zahiri fərqlərini də göstərirdi. Dəhşətli qorxu qanı dondurur, ümidsizlik onu hərəkətə gətirir; dəhşətli qorxu can itkisi və ümumi gücsüzlük ilə, ümidsizlik isə dəhşətli meyllərlə səciyyələnir; dəhşətli qorxu səsi azaldır, ümidsizlik isə yüksəldir. Eyni zamanda Uşinski dəhşət və ümidsizlik arasında psixoloji fərqləri görmür, onların hər ikisini tam çarəsizlik kimi xarakterizə edirdi. Çarəsizliyin dəhşətə

və ya ümitsizliyə gətirib çıxarması, bir insanın bədbəxtliyə necə baxmasından asılıdır: əgər insan ümitsizliyin dəyərini ölçürsə, çarəsizlik duyur, əgər onun yaxınlaşmağını ölçürsə, onu dəhşət bürüyür. Hər iki halda o, əziyyət çəkir, amma fərqli səbəblərdən: çarəsizlikdə – bədbəxtlikdən, dəhşət halında isə – qüvvəsini zəiflədən qaçılmazlıqdan. Burada ümitsizlik daha güclüdür. Ümitsizlikdə insanın müqaviməti daha çox zəifləyir və bəzi bədbəxtliklər qaçılmaz olur. Dəhşət gözlənilən təhlükənin dəyəri ilə dəqiq şəkildə müəyyənləşdirilir.



Şəkil 1.4.3.1. Ümitsizlik

1.5. Frustrasion emosiyalar

E.İlyinin frustrasion emosiyalar kateqoriyasına – inciklik, məyusluq, qəzəb, təcavüz, kədər, sıxıntı, qəm və depressiya aiddir. Bütün bu emosiyalar insanın fəaliyyətinə müxtəlif cür təsir edir. Bəziləri insanı məqsədə çatmağa təhrik edir, motivin qüvvəsini artırır, digərləri isə əksinə, onu demobilizə edir, konflikt situasiyadan uzaqlaşdırır və fəaliyyətdən bütünlüklə imtina etməyə sövq edir.

“Frustrasiya” anlayışı (latınca *frustratio* – məyusluq, ümidlərin boşa çıxması) iki mənada istifadə olunur:

- 1) məqsədə çatmaq üçün gedilən yolda maneələrə rast gəlmək;
- 2) uğursuzluqdan sonra yaranan emosional vəziyyət, hər hansı güclü ehtiyacın ödənilməməsi və kənardan gələn danlaqlar. Danlaq düşmənçilik, qəzəb, günah, peşmanlıq, həyəcan kimi güclü emosiyaların

yarınması ilə müşayiət olunur. İnsanın əhəmiyyətli hesab etdiyi məqsədə çatmağa mane olan amil frustrator kimi çıxış edir. Frustrasiya daxili münaqişələrə səbəb olur.



Şəkil 1.5.1. Frustrasiya emosiyalarının təzahürü

Kurt Levin (Levin) frustrasiya emosiyalarının üç növünü ayırır:

- 1) eynimənalı müsbət imkanların münaqişəsi və yaxud “iki xeyir” vəziyyəti: insan iki və ya daha çox cazibədar seçim arasında qalır, amma onlara eyni anda nail olmaq mümkün deyil; münaqişələrin bu tipinin xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, insan istənilən seçim edərkən uduşludur, buna görə bu münaqişə zəif frustrasiya səbəb olur;
- 2) eynimənalı mənfi imkanların münaqişəsi və ya “iki şər” vəziyyəti: insan iki cazibəsiz seçimdən birini seçməlidir; lakin istənilən seçim onun uduzması ilə nəticələncək. Bu tip münaqişələr ən güclü frustrasiya yaşanan münaqişələrdir. Bu vəziyyətdən daha çox qaçış cəhdi müşahidə olunur və əgər bu mümkün deyilsə, onda qəzəb yaranır;
- 3) müsbət-mənfi imkanlar və ya “seçim problemi” münaqişəsi: məqsəd həm müsbət, həm də mənfi tərəfə malikdir (çörək və ya şirniyyat yemək istəyirsən, eyni zamanda çəki almaq istəmirsən və s.). Bu cür münaqişələrə tez-tez rast gəlinir. Bu münaqişələrin həlli zamanı, ilk növbədə, pozitiv tendensiya hökm sürür – insan arzularını həyata keçirməyə çalışır, lakin sonra mümkün çətinliklərlə əlaqədar qorxu yaranır və mənfi tendensiya güclənir. Be-

lə hallarda qoyulan məqsədə çatmaq mümkün olmaya da bilər. Bu cür qarşıdurmada frustrasiya orta qüvvədə olur.

S.Rozinsveygin (Rosenzweig) nöqteyi-nəzərinə, frustrasiyada reaksiyalar orqanizmin daxilində tarazlığın saxlanılmasına yönəldilib. Rus psixoloqları hesab edirlər ki, frustrasiya vəziyyəti – şəxsiyyətin reaksiyasıdır. Frustrasiya vəziyyəti birdən yaranmır. Tədricən yaranan frustrasiyada məyusluq, ümitsizlik həddinin öhdəsindən gəlmək tələb olunur.

Frustrasiyaya yaxın anlayışlar aşağıdakılardır:

- narazılığın təkrarlanması: təkrarlanan uğursuzluğa görə, narazılığın toplanması əvvəlki uğursuzluqdan qalan emosional iz ilə baş verir;
- narazılığın dərinliyi: ehtiyac nə qədər güclüdürsə, frustrasiya həddi bir o qədər aşağı olur;
- emosional həyəcanlanma qabiliyyəti (qıcıqlanma): qıcıqlanma nə qədər yüksək olarsa, frustrasiya həddi o qədər aşağı olur;
- insanın iddialarının səviyyəsi, müvəffəqiyyətə vərdişi: insan nə qədər uğursuzluğa qarşı dözümsüzdürsə, frustrasiya həddi bir o qədər aşağı olur;
- fəaliyyət mərhələsi: maneə fəaliyyətin başlanğıcında yaranırsa, təcavüz daha zəif ifadə edilmişdir, uğursuzluq sonda yaranırsa, frustrasiya həddi nisbətən aşağı olur.

Frustrasiya insan fəaliyyətinə müxtəlif cür təsir göstərə bilər. Bir qrup hadisələr nailiyyəti səfərbər edir, motivin gücünü artırır. Ancaq bu halda davranış formaları impulsiv və irrasional xarakter daşıya bilər. Başqa hadisələrdə frustrasiya insanı demobilizə edir. Bu zaman insan, ümumiyyətlə, fəaliyyətdən imtina edir. Uşaqlarda tez-tez yaşanan frustrasiyalar onlarda şəxsi xüsusiyyət kimi təcavüzkarlıq, günahkarlıq hissi və inamsızlığı inkişaf etdirir. Həmçinin təcrid etməyə və eqosentrizmə (xudbinliyin ifrat dərəcəsi) gətirib çıxarır.

1.5.1. İnciklik. Məyusluq

Şəxsiyyət bir az incidikdə emosional xüsusiyyət kimi inciklik yaranır. Qürurlu, özünü sevən, şöhrətpərəst, düşüncəsiz adamlar nəticədə ən küsəyən adamlar sayılır. Onların ünvanına deyilən sözlərdən küsür, inciyir. Amma, əslində, bu sözlər onların xətrinə dəymək üçün deyilməmiş, daha doğrusu, danışılarkən onların inciyəcəyi heç ağla belə gəlməmişdir.

Bəzi insanlarda xüsusi inciklik nöqtəsi. Əgər inciklik nöqtəsinə toxunularsa, bu qürurun alçaldılması hesab edilir. Bu zaman incimiş insan hisslərə qapılır və duyğulanaraq qarşısındakına kobud cavab verə bilər. İnciklik özünə haqsız münasibətə emosional reaksiyadır. Bu reaksiya o zaman meydana çıxır ki, insanın izzəti-nəfsinə toxunulur, ona haqsızlıq edilir, o alçaldılır, layiq olmadığı münasibəti görür. Bu, insanın ünvanına təhqir, sübutsuz ittihamlar və danlaqların edildiyi zaman baş verir. M. Neymark göstərir ki, özünüqiymətləndirmə və iddia səviyyəsi yüksək olan uşaqlarda inciklik uğursuzluğa reaksiya kimi və daha asan əmələ gəlir.



Şəkil 1.5.1.1. Böyüklərdə və uşaqlarda incikliyin təzahürü

Kovalyova görə, küsəyənlik aqressiv hərəkətlərə meyillilik ilə əlaqəlidir. Oğlanlara nisbətən qızlar daha küsəyəndirlər. Siseron qeyd edirdi ki, təhqir elə bir ağrıdır ki, o, ən ağıllı və ən yaxşı insanları çətin vəziyyətə sala bilər. Təhqir, sözün əsl mənasında, güclü ürək ağrısı və kədərdir. Bu ya gizli qalır, ya tədricən keçir, ya da cinayətkarlığa azacıq meyilliliyi olan insanın daxilində qisas planının inkişafına gətirib çıxarır. Küsəyənlik çox vaxt qəzəb şəklində kəskinləşir və təcavüzkar hərəkətlərlə nəticələnir. İnciklik insanın ontogenezində çox tez meydana çıxır, onun təzahürləri artıq 5–11 aylıq uşaqlarda özünü göstərir.

Pərtlik (dilxorluq). Özünün və ya yaxın adamının, sevimli idman komandasının uğursuzluğuna və s. görə yaranır. Bu, nəzərdə tutulmuş bir şeyə çatmaq üçün insana mane olan, şəraitə daha çox acıq, qəzəbqarışıq təəssüf hissidir. Qəzəb dilxorluq vaxtı daha çox kəskin ifadələr, təhqir və söyüşlərlə özünü göstərir.



Şəkil 1.5.1.2. 9 aylıq uşaqda küsəyənlilik ifadəsi

Məyusluq. Əgər gözlənilən və ya söz verilən hadisə gerçəkləşmərsə, narazılıq yaranır. Bu narazılıq məyusluq adlanır. Verilmiş söz və ya gözlənilən hadisə şəxs üçün nə qədər çox əhəmiyyətlidirsə, yaranan məyusluq da bir o qədər böyük olur. Kimdənsə hansısa fəvqəltəbii hadisə, bir möcüzə gözlənilən zaman isə məyusluq yüngül şəkildə təzahür edir.

Mövzuya aid suallar:

1. Frustrasiya hansı psixoloji hələtə deyilir?
2. K.Levinə görə frustrasiyanın hansı növləri mövcuddur? Onların mahiyyətini açıqlayın.
3. Frustrasiya insan fəaliyyətinə nə cür təsir edə bilər?
4. İncikliyin mahiyyətini açıqlayın.
5. İnciklik hansı növ hadisələrə reaksiya ola bilər?
6. Məyusluq emosiyasının səbələri nələr ola bilər?
7. İnciklik və məyusluğun ekspressiyalarını müqayisəli təsvirini verin?

Ədəbiyyat:

1. Əliyev B.H. Emosional halların tədqiqi məsələləri. Dil və ədəbiyyat jurnalı. №2, 1998, s. 10.
2. Şəfiyeva E.İ. Şəxsiyyətin əhvali-ruhiyyəsini 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. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с

1.5.2. Qəzəb

Qəzəb – vacib fundamental emosiyalardan biridir. Qəzəb emosiyası çox vaxt arzuolunmaz reaksiyalar kimi qavranılır və insan, bir qayda olaraq, ondan qaçmağa çalışır. Yəqin ki, hər bir insanın həyatında elə hallar olub ki, keçirdiyi qəzəb haqqında düşünəndə utanır, xüsusən də bu qəzəb hissi onun hörmət etdiyi insanın qarşısında yaranıbsa.

Qəzəbli sözlər və ya qəzəbin başqa təzahürləri insanlar arasında münasibətlərin müvəqqəti pozulmasına gətirin çıxara bilər. Bir çox digər emosiyalar kimi qəzəbin də bioloji əsasları Darvinin əsərlərində təsvir olunmuşdur. Darvin həm heyvanlarda, həm də insanlarda qəzəbi adaptik reaksiya hesab edirdi. Bihevizmin banisi Con Uotsona görə isə qəzəb üzvi hərəkətlərə anadangəlmə reaksiya idi. Qeyd etmək lazımdır ki, körpə uşaqlar da ağrıya qəzəbin mimik ifadəsi ilə cavab verirlər. Bu faktlar ağrı ilə qəzəbin arasında genetik əlaqənin mövcudluğunu sübut edir. Beləliklə, ağrı qəzəbin və aqressiv tendensiyaaların anadangəlmə aktivatorudur. Ağrı aqressiv hərəkətə keçə və yaxud keçməyə bilər. Bu artıq bir sıra individual və situativ vəziyyətlərdən asılıdır.

Bəs əgər qəzəbin nəticələri insana bu qədər zərər verirsə, nəyə görə o əsas fundamental emosiyalardan biri hesab olunur?! Qəzəbin individual və sosial əhəmiyyətini qiymətləndirmək üçün bu emosiyanın xüsusiyyətlərini və funksiyalarını ətraflı öyrənmək, onun başqa emosiyalar, idrak və davranış prosesləri ilə əlaqələrini təhlil etmək lazımdır. Frustrasiya vəziyyətində qəzəb emosiyası ilə birlikdə nifrət və ikrah emosiyaları da fəallaşır. Bu zaman “düşmən üçlüyü” (qəzəb, nifrət, ikrah) adlandırdığımız emosiyalar kompleksi yaranır. Bu neqativ emosiyalardan ibarət olan üçlük kəskinləşərək insan həyatını dava-dalaşla, küskünlük, inciklik və narazılıqla doldura bilər. İnsan həm özünə, həm də digərlərinə qarşı düşmən mövqedə ola bilər və ya ümumilikdə “sistemə” nifrət hissi sərgiləyər. Hərçənd ki, qəzəb, nifrət və ikrah emosiyaları çox vaxt bir yerdə təsir göstərsələr də, bu “düşmən üçlüyü” nəzarətdə saxlamaq üçün insan, ilk növbədə, bir emosiyanı digərindən fərqləndirməyi bacarmalıdır. Ən əsası isə bu emosiyaları adlandırmağı bacarmalıdır. Bu düşmən üçlüyünün hər bir üzvünün xüsusiyyətlərini ayrı-ayrılıqda tədqiq edərkən, ilk növbədə, qəzəb emosiyası öyrənilir.

Fiziki və psixoloji məhdudluq hissi insanda qəzəb emosiyası yara-

dır. Kampos və Stenberq (Campos, Stenberg) müəyyən ediblər ki, dörd-aylıq körpənin əllərini tutub saxlasaq, hərəkət etdirməyə imkan verməsək, bu körpədə qəzəb reaksiyası yaradar. Məhz bu, fiziki azadlığın məhdudlaşdırılmasının qəzəb emosiyası üçün universal aktivator olduğunu deməyə əsas verir. Yeddiaylıq körpə isə bu cür fiziki məhdudlaşdırmaya təkcə qəzəb mimikası ilə reaksiya vermir, o hətta qəzəbin mənbəyini də təyin edə bilər. Körpənin baxışlarının anasına istiqamətlənməsi bunu sübut edir. Hər bir məhdudluğun psixoloji mənası istənilən məqsədə çatmaq yolunda maneə kimi qəbul olunur. Hətta başqa mədəniyyətlər çərçivəsində sisteməlik tədqiqatların olmamasına baxmayaraq, qeyd edilir ki, fiziki azadlığın məhdudlaşdırılması qəzəb emosiyasının universal aktivatorudur. Azadlığın istənilən formada məhdudlaşdırılmasının insanda qəzəb yaratması bu ifadəni təsdiq edən fakt ola bilər. Məsələn, uşaqlar və yeniyetmələr sözdə olan məhdudlaşmaya daha cılığın reaksiya verirlər, nəinki fiziki məhdudlaşmaya. Böyükyaşlı insanlar çox vaxt onları sıxan (azadlığını məhdudlaşdıran) şərti qaydalara və göstərişlərə əsəbiləşirlər. Hər bir məhdudlaşma istər fiziki, istərsə də, mənəvi-psixoloji mənada insanın fəaliyyət azadlığını və arzu etdiyi hədəfi əldə etməyi məhdudlaşdırır.

Beləliklə, konkret insanın qəzəb emosiyası keçirməsinin səbəbini anlamaq üçün onu insanı mövqeləri və məqsədləri ilə birgə araşdırmaq lazımdır. Təyin edilən hədəfə çatmaqda yaranan hər bir maneə insanda qəzəb emosiyası yarada bilər. Belə hallarda məcburi fəaliyyətin dayandırılması insanlar tərəfindən fiziki məhdudlaşma və pozuntu kimi qəbul edilir. Əgər hər hansı bir şəxs çox mürəkkəb məsələnin həlli üçün çalışsan və ya müəyyən vaxta qədər işi yerinə yetirməyə cəhd edən insana müraciət etsə, onda həmin insan ona qəzəblənə bilər. Əlbəttə ki, bəzən elə olur ki, insan özü işdən ayrılmaq üçün fürsət axtarır, ancaq bu işi tez qutarmaq lazım olmayanda və ya istirahətə ehtiyac duyulanda baş verir.

İnsanı qəzəblənməyə yönəldən bir çox hallar var: məsələn, keçmiş acı və xoşa gəlməyən xatirələrin yada salınması və yaxud insanın kimə isə fiziki təsir göstərə, yəni vura biləcəyi qədər hirsələndiyi anın xatırlanması. Əgər insanın həyatında qəzəbdən kimi isə döyməyə can atdığı an və yaxud fiziki təsir göstərə biləcəyi məqam olmayıbsa, o zaman o, səsinə çox yüksəltdiyi və sonradan peşman olduğu sözləri dediyi situasiyanı

yadına salacaq. İnsan nadir hallarda yalnız qəzəb hiss edir, buna görə istisna deyil ki, qorxu (başqasını və ya özünü idarəetmə bacarığını itirməkdən) və ya nifrət (başqasına qarşı, ya da özünə qarşı özünü idarə edə bilməməyə görə) hissi də qəzəbə səbəb ola bilsin.

Qəzəb daxilən necə qəbul olunur? İnsanın öz hissləri ilə, başqa ti-pik qəzəb hisslərini müqayisə etmək üçün dərhal qəzəblənməyə ehtiyac yoxdur. Döyüşən insanların şəklinə sadəcə bir dəfə baxmaqla insanda qəzəb emosiyası yaranmaz. Bu, qəzəblə qəm-qüssənin mühüm fərqidir. Hətta ümumiyyətlə, tanış olmayan qəmli bir insanın şekli digər insanda narahatlıq hissi oyatsa belə, o, qəzəblənmiş insanın şəklinə baxanda bu-nu deyə bilmir. Əgər insan həmin şəraitdə olsaydı və qəzəb ona qarşı yönəlsəydi, insan qorxu və ya qəzəb emosiyası hiss edərdi. Lakin şək-lə baxmaq onda bu hissləri oyatmır. Hətta əzab çəkən insan görəndə çək-diyi əziyyətin səbəbini bilmədən belə ona qarşı rəhm hiss edilir. Əgər hər hansı bir hadisə insana qəzəbli görünürsə, o əvvəlcə qəzəbin mən-bəyini öyrənməli və qəzəblənmiş şəxsə qarşı təəssüf hissi keçirməlidir. Aşkar edilmişdir ki, insanın qəzəbləndiyini hiss etdiyi an qəzəbin ən er-kən işarəsidir. Demək olar ki, insan fərqi-nə varmamış qəzəbləndiyini an-laya bilər.



Şəkil 1.5.2.1. Qəzəb emosiyasının fərqli təzahürləri

Alın əzələlərinin və qaşların hərəkəti qəzəb emosiyasının ilkin mi-nik ifadələridir. Alın əzələlərinin yığılması, qaşların çatılması, dişlərin qıcanması və ya dodaqların bir-birinə bərk sıxılması qəzəb emosiyasını ifadə edir. Bu halda insanda qaşlar arasında dərin şaquli qırış yaranır. Qəzəb zamanı gözlərdə də dəyişiklik olur. Qaşların sallanması nəticəsin-də gözlər qıyılır və baxışlar qəzəb mənbəyinə yönəlir. Yeni doğulmuş-

larda qəzəb mimikasının qaş-alın komponenti avtomatik tətbiq olunur və praktiki olaraq nəzarət edilmir. Təxminən bir yaşının tamamında uşaqda ekspressiv mimikaya nəzarətmə bacarığı yaranır. Bu bacarıq qismən beyinin inkişafı, xüsusilə insanın üz əzələlərini aktiv idarə etmək bacarığı, yaxud öyrənmənin və sosiallaşmanın nəticəsi olaraq meydana çıxır.

Beləliklə, böyümə və sosiallaşma prosesində insan qəzəb mimikasının yuxarıda təsvir edilmiş komponentlərini öyrənir, bununla da qəzəbin anadangəlmə təzahürü xeyli yumşalır və qəzəb insana o qədər də qorxulu görünür. Qaşlararası qırıqlar o demək deyil ki, bu insan mütləq nəyəsə əsəbiləşib. Bəzi insanlar nəyəsə diqqətlə baxanda da qaşlararası qırıqları yaranır. Bu maraq emosiyası zamanı müşayiət olunan mimik hərəkətlərdən biridir. Bəzi insanlarda hər hansı bir işlə məşğul olanda və ya tələbələrə məruzə oxuyanda qaşlarını sıxmaq kimi müəyyən vərdislər var. Bu zaman o, əsəbiləşmiş kimi qaşqabaqlı olur. Lakin, əslində, bu məqamda insan əsəbi deyil, diqqəti bütünlüklə baş verən hadisədir.

Xoşbəxtlikdən bu cür insanlar yalnız qaşlarını sıxmağı deyil, həmçinin gülməyi də bacarırlar. Əgər hər hansı bir insan belə bir vərdişi özündə hiss etmirsə, bir neçə dəqiqəsini güzgü qarşısında keçirə və üz ifadəsinin qəzəbli insanın üz ifadəsinə oxşayıb-oxşamadığını təyin edə bilər. Qəzəb anında əmələ gələn üz hərəkətlərini yamsılamaqla, insan onları korrektə edə bilər. Bu zaman qaşları aşağı salmaq və onları birləşdirməklə, onların uclarının burun istiqamətinə əyildiyinə əmin olmaq olar. Ancaq bu ayrılıq çox olsa, qəmli üz ifadəsi təsiri bağışlayar. Qəzəbin mimik ifadəsində göz nahiyyəsində də dəyişikliklər müşahidə olunur. Qaşlar o vəziyyətdə qalmaqla gözlər mümkün olduğu qədər böyük açılsa, göz qapaqları aşağı salınmış qaşların istiqamətində yuxarı qalxsə, baxışlara sərtlik verilir. Açılmış qaşlara görə gözlər qıyılar və göz bucağı iti forma alır. Belə olan halda qaşlar, adətən, yumru forma ilə assosiasiya olunan yumşaqlığı itirər. Qaşlar və göz qapaqları ilə rahat hərəkət etməyi öyrənəndən sonra üzün yuxarı hissəsini bir az boş buraxıb, əsas diqqəti üzün aşağı hissəsinə yönəldin. Gərginləşmiş dodaqları sıxın, onları sadəcə birləşdirin, üst-üstə düşməyinə imkan verməyin. Üzün aşağı hissəsi ilə lazımı hərəkətləri etməyi öyrəndiyinizə əmin olduqdan sonra qaşlarınızı aşağı

salın, onları birləşdirin və göz qapaqlarınızı yuxarı qaldırın ki, sərt baxış alınsın. Bu anda baxış qəzəb və ya qıcıqlanma mənbəyinə yönəlib, bu isə qəzəbli mimikanın komponenti üçün çox vacibdi, çünki aqressiyanın hara (hansı istiqamətə) yönələcəyini göstərir.

Yeni doğulmuş və ya balaca uşağın üzündə müşahidə edilən qəzəbin anadangəlmə ifadəsi düz bucaq formasıdır. Dodaqlar iki paralel xəttə çevrilib sıxılır, həmçinin bu anda onlar yüngülvari qabara da bilirlər. Ağız küncləri onlara xas olan dairəviliyi itirir. Böyük uşaqlar və böyüklər çox vaxt qəzəb zamanı dişlərini və dodaqlarını sıxırlar. Kross-mədəni tədqiqatlar göstərir ki, sıxılmış dişlər və dodaqlar qəzəbin universal ifadə vasitələridir – belə mimikanı həm zəif, həm də yüksək inkişaf etmiş mədəniyyətlərin nümayəndələrində müşahidə etmək olar. Belə görünür ki, o, sosiallaşma prosesində yaranır və dişlərin qıcanmasını ehtimal edən qəzəb emosiyasının anadangəlmə mimik reaksiyasını təşkil edir. Bərk sıxılmış dodaqlar qəzəbi gizlətməyə, bununla da emosional siqnalın şiddətini zəiflətməyə imkan verir. Beləliklə, inkişaf və sosiallaşma prosesində qəzəb emosiyasının anadangəlmə mimik ifadəsi bir sıra dəyişikliklərə məruz qalır. İnsan alın əzələlərinin yığılmasına nəzarət etməyi öyrənir, onun baxışı mütləq qıcıqlanma mənbəyinə yönəlmir, o hətta qəzəbli mimikanın şiddətini zəiflətmək üçün baxışını kənara çəkə də bilir. Ağızətrafı mimik hərəkətlərin anadangəlmə quruluşu dəyişir – qıcanmış dişlər bərk sıxılmış dodaqlar arasında gizlədilir və ya tamamilə yoxa çıxır. Bu halda insan dişlərini yüngülcə, ətrafdakılara hiss etdirmədən qıcaır.

Qazanılmış mimik təzahürlərin izah edilməsinə ehtiyatla yanaşmaq lazımdır. İnsanlar çox vaxt qaşqabaqlı olur və bu vəziyyətdə dişlərini qıcayırlar. Həmsöhbətin üzünə dik baxırlar, ancaq heç də həmişə bu mimik ifadələr qəzəb emosiyasını əks etdirmir. Qəzəbin və ya hər hansı başqa emosiyanın anadangəlmə ifadəsi nə qədər çox dəyişikliyə uğrayırsa, insanın fərdi xüsusiyyətləri və onun hansı emosiyanı yaşadığının anlaşılması daha yaxşı öyrənilir.

Pol Ekman emosiyaların üz ifadələrinin araşdırılmasında ən çox əməyi olan tədqiqatçılardan biridir. Onun işləri Darvinin qeyd etdiyi üz ifadələrinin (hətta fərqli mədəniyyətlər arasında belə) universallığı ideyasını dəstəkləyir. O, sadə emosiyaların ifadə olunduğu fotosərgini in-

sanlara nümayiş etdirir və fotoşəkillərdə hansı ifadənin əks edildiyini onlardan soruşur. 1971-ci ildə Ekman və Frizen yazı qabiliyyəti inkişaf etməmiş mədəniyyətlərdə üz ifadələrinin əks olunduğu fotoları insanlara təqdim etdilər. Bu şəkillər əvvəllər Qərb mədəniyyətlərindən olan insanlarla aparılan tədqiqatlarda istifadə olunmuşdu. Şəkillər arasında seçim edilməsi zamanı yazı mədəniyyəti aşağı səviyyədə olanlar da Qərb mədəniyyətinə malik olan şəxslərlə oxşar seçimlər etdilər. Bu onu göstərir ki, müəyyən emosiyalar universaldır və Qərblə heç bir bağlılığı olmayan xalqlarda belə eyni cür ifadə edilir. Yazı mədəniyyəti olmayan xalqlarda ayırd edilə bilməyən yeganə ifadə təəccüb və qorxu idi. Ekman qeyd edir ki, universal emosiyaların Darvinin dediyi kimi təkamül etdiyi öz təsdiqini tapmasa da, bu araşdırmalar sübut olunma ehtimalını xeyli artırır. O göstərir ki, müəyyən ifadələrin universallığı, həmçinin insanlarla primatların ifadələri arasındakı oxşarlıqlar, bizi Darvin ideyalarına geri dönməyə məcbur edir. Ekmanın araşdırmalarına görə ən universal emosiya ifadələri bunlardır: *qəzəb, qorxu, nifrət, kədər və sevinc*.

Ekman Yeni Qvineyada ekspedisiyada olduğu müddətdə apardığı araşdırmaları haqqında yazır: “Mən məqsədyönlü şəkildə baza düşərgəmiz olan kəndin sakinlərində müxtəlif emosiyalar yaratmağa çalışırdım və sonra baş verənləri kinokameraya çəkir, daha sonra isə çəkilmiş materiallarla tutuşdurur, analiz edirdim. Bir dəfə mən zarafatla bu məqsəd üçün üstümdə gəzdirdiyim rezin bıçaqla yerli yeniyetməyə hücum etdim, lakin o mənim fikrimi tez anladı. Videokameranın yaddaşına əvvəl onun dəhşəti, sonra isə sevinci qeyd olundu. Şəxsi təhlükəsizliyimi qorumaq məqsədilə mən bir daha həmin insanları qəzəbləndirmədim. Onların sifətində qəzəb ifadələrini görmək istəmədim. Əslində, onlar sülhsevər tayfa kimi tanınırdı, lakin mənə qarşı olmasa da, onların qəzəbli olduğu anlar az deyildi. Mən rezin bıçaqla qəzəbləndirdiyim o yeniyetmənin videokameranın yaddaşındakı şəkildə həmin mədəniyyətin nümayəndələrinin keçirdiyi qəzəb emosiyasını müəyyən etdim. Bu yeniyetmənin şəkli mənim əldə etdiyim (qəzəb emosiyası ilə bağlı) çox maraqlı tədqiqat materialı idi. Şəkildə qəzəbdən parıldayan gözlər, sallanmış və çatılmış qaşlar aydın görünür. Təbii ki, parıltısız gözlərlə belə sifət ifadəsi başqa mənaları da verə bilər. Bu ifadə yeniyetmənin sifətində əzələlərin yığılması yolu ilə alınır. Bunlar Darvinin “çətin əzələlər” ad-

landırdığı əzəllərdir. Darvin də mənim kimi müəyyən etmişdi ki, əqli və ya fiziki olmasından asılı olmayaraq, hər növ çətinlikdə bu əzəllər yığılır. Əzəllərin yığılması nəticəsində qaşlar düşür və çatılır. Özünü-tirmə, özünütoplama, qərarvermə – bütün bunlar “çətin əzəllər”in hərəkəti ilə göstərilə bilər. Bu cür hərəkət, həmçinin insanın gözüne gür işıq düşəndə də baş verir. Bu halda gözlərə kölgə salmaq üçün qaşlar aşağı enir” (63.s.159).

Qəzəb emosiyası zamanı insan “qanının qaynadığını, üzünün od tutub yandığını və əzələ gərginliyi hiss edir”. Öz gücünə inam irəli atılıb onun qəzəbini oyadana fiziki zərbə endirməyə vadar edir. Enerji mənbəyi qəzəb emosiyası zamanı o dərəcədə böyükdür ki, insan qəzəbini kiminsə üstünə yağıdırsa, “partlayacağını” hiss edir.

Qəzəb vəziyyətində “düşmən üçlüyü” adlandırılan və daxilinə qəzəb, nifrət və ikrah emosiyaları daxil olan emosiyalar üstünlük təşkil edir. Qəzəb vəziyyətində qəzəb emosiyasının orta göstəricisi başqa neqativ (mənfi) emosiyalar zamanı digər əsas emosiyaların göstəricilərindən yüksəkdir. Qəzəb emosiyası zamanı ikinci və üçüncü yer tutan nifrət və ikrah emosiyalarının orta göstəriciləri də yuxarı olur. Qəzəbin fenomenoloji quruluşunu təşkil edən emosiyalar qarşılıqlı əlaqədə inkişaf edir və bu əlaqə aktivliyin yüksək səviyyəsini və dəqiq istiqamətini təmin edir.

Qeyd edildiyi kimi, qəzəb və kədər emosiyaları arasında əlaqə var. Bu zaman insanın özünə qarşı yaranan qəzəb kədər və başqa emosiyalarla birləşib depressiya yarada bilər. Qəzəb emosiyası, həmçinin günah və qorxu emosiyaları ilə də əlaqədə olur. Qəzəbini saxlamağa çalışan insan öz hisslərini ifadə edə bilmir və ya arzu etdiyi məqsədə çatmağa mane olan sədləri aşma bilmir. Bu, insana əzab verir. Müəyyən vəziyyətdə qəzəb emosiyası ifadələrinin boğulması vegetativ sinir sisteminin patoloji fəallığının yüksəlməsinə səbəb olur, bundan əlavə, ürək ritminin tezləşməsi və fizioloji pozuntular baş verir. Belə halların müntəzəm təkrarı psixosomatik pozuntu törədə bilər.

Qəzəb vəziyyətində qəzəb emosiyasının dinamik quruluşunun tərkibi kimi, analizi mürəkkəb olan kədər emosiyasının orta göstəriciləri də artmış olur. Tomkinsin fikrinə görə, qəzəb və kədər neyron aktivliyinin oxşar prosesləri aktivləşir, ancaq bu sadəcə kədər emosiyasının mövcudluğunu izah etməyə kömək edir, lakin rolunu izah etmir. Sadəcə,

güman edilə bilər ki, bu emosianın rolu qəzəb emosiyası və onunla bağlı olan nifrət və ikrah emosiyalarının şiddətini zəiflətməkdən ibarətdir. Əgər qəzəb aqressiya yaradırsa, kədər empatiyaya əsas ola bilər – bəlkə də, kədər emosiyasının gəlməsilə qəzəblənmiş insan qurbanına acıyır. Beləliklə, kədər qoruyucu klapan rolunu oynayır. Həmçinin mümkündür ki, insan sosial təcrübə yığdıqca və öyrəndikcə o, qəzəb halında kədər yaşamağa başlayır. Çünki müasir mədəniyyətdə qəzəbin təzahürü dəstəklənmir, ona görə ki, qəzəb çox vaxt ümidlərin itməsi nəticəsində yaranır. Qeyd etmək lazımdır ki, qəzəb vəziyyətində digər mənfi emosional vəziyyətlərlə müqayisədə qorxu emosiyası həm öz göstəricisinə görə, həm də dərəcəsinə görə aşağıdır. Bu onunla izah olunur ki, qəzəb qorxunu yox edir. Qəzəb vəziyyətində kədər rolunu kimi qorxunun da rolunu ondan ibarət ola bilər ki, o potensial təhlükəli olan “düşmən üçlüyünü” zəiflədir.

Batler-İzard tədqiqatlarına əsasən, qəzəb situasiyasında insan qorxu emosiyasından daha çox gərginlik keçirir. Bundan əlavə, insanda digər neqativ emosiyalarla müqayisədə daha çox özünə inam və cəsarət hissi müşahidə olunur. Məmnunluq parametrlərinin göstəriciləri isə çox aşağıdır. Bu onu sübut edir ki, qəzəb insan üçün xoşagəlməz emosiyadır. Ancaq insan heç də həmişə cəsarətilə birləşən qəzəb hiss etmir, çünki çox hallarda qəzəb qorxu və ya onun mümkün nəticələrinə görə günah emosiyası ilə əvəzlənir. Qəzəb emosiyası güclü impulsivlik hissi ilə müşayiət olunur. Əzələ gərginliyinin yüksək səviyyəsi, özünəinam və impulsivlik fərddə hücum və ya başqa hərəkət aktivliyinə hazırlıq yaradır. Qəzəb insan tərəfindən xoşagəlməyən bir emosiya kimi yaşanır. İnsan qəzəbi yaşayandan sonra ya fəxr edə bilər ki, qəzəb onu nəyə vadar etdi, ya da pəşman ola bilər ki, atdığı bu addım tamamilə səhvdir. Bu ondan asılıdır ki, insan öz qəzəbinin nə dərəcədə düzgün olduğuna haqq qazandırır.

Qəzəb emosiyası insan üçün yaranan təhlükə və maneələri dəf etməklə, onun bir növ kimi yaşamağa davam etməsində böyük rol oynamışdır. Qəzəb emosiyası insan enerjisini bir yerə toplayaraq, onda özünəinam yaradır, özünümüdafiə bacarığını çoxaldır. Müasir insanın əvvəlki kimi qəzəb və aqressiyaya məruz qalması faktını etoloqların əksəriyyəti insanın bioloji təkamülünün onun mədəni təkamülündən geri

qalması kimi izah edir. Belə yanaşma insan münasibətləri sistemindən qəzəb emosiyasını tam və qeyri-şərtsiz istisna etməyi tələb edir. İnsanın özünü və ailə üzvlərini müdafiə etməyi istisna olmaqla, hazırda qəzəb emosiyası davranışda xoşagəlməyən hal, hüquqi və etik normaların pozulması kimi qəbul edilir.

Qəzəb emosiyası – insan təbiətinin bir hissəsidir, insan onu idarə etməyi bacarmalı və öz xeyrinə yönəltməlidir. Doğrudan da, insan öz qəzəbinə nəzarət etməyi bacarmalı, onu özünün və yaxınlarının xeyri üçün istifadə etmək imkanına sahib olmalıdır. Qəzəb emosiyasının tam istisna olunması isə hər bir halda özünü doğrultmayan səhvdir. Həmçinin insan digərlərinin ona göstərdiyi düşmən münasibəti cavabsız qoyarsa, başqa cür əzab çəkəcək. İnsan hər an öz müdafiəsinə hazır olmalıdır. Müasir insan çox nadir hallarda fiziki təhlükə ilə üzləşir, onun özünü psixoloji cəhətdən qorumaq ehtiyacı daha çoxdur. Bu və ya digər hallarda yüngül və idarə olunan qəzəb insanın enerjisini mobilizə edir, ona öz haqlarını qorumaq imkanı yaradır. Əgər kimsə hər hansı bir insan üçün psixoloji baxımdan təhlükə yaradırsa, bu zaman həmin şəxsə qarşı sərt və qətiyyətli davranılmalıdır. Qeyd edək ki, bu qətiyyətin əsasında yüngül qəzəb də dayana bilər. İnsanın keçirdiyi qəzəb nə onun özünə, nə də ki, qanunu və ya cəmiyyətin qoyduğu qaydaları, başqa sözlə desək, yazılmamış qanunları pozaraq insanı və onun yaxınlarının həyatını təhlükəyə atana xeyir gətirəcək. Bu o demək deyil ki, insan hər dəfə qəzəbli olanda başqa insana düşmən münasibət və ya aqressiya sərgiləyəcək. Aqressiyanın birbaşa təzahürləri aqressiya qurbanına zərər verməklə bərabər, aqressora da problemlər yaradır. Düşmən münasibət və aqressiya zamanı hər iki tərəf – həm qurban, həmçinin aqressor əzab çəkir. Amma insan başqalarının düşmən münasibətlərini cəzasız qoysa, özü əzab çəkəcəkdir. Əlbəttə ki, hər dəfə aqressiya ilə qarşılaşanda “partlamağa” ehtiyac yoxdur. Əgər qəfəsə salınmış heyvanı qıcıqlandırıcı stimulyasiyanın (isti, səs, elektrik cərəyanı) təsirinə salsaq, heyvan əlçatan hədəfə hücum edəcək. Əgər qəfəsdə iki heyvan varsa, ağırlı stimulyasiya onları bir-birinə hücum etməyə vadar edəcək. Bir sıra hallarda isə ağırlı stimulyasiya heyvanların bir-birinə aqressiya göstərməsinə təkan vermir, onlar sadəcə xoşagəlməz stimulyasiyadan yaxa qurtarmağa çalışır. Heyvanın reaksiyası onun növdaxili münasibətlərindən, fiziki

vəziyyətindən, bir sıra situasiya dəyişdiricilərdən, məsələn, qaçmaq imkanının olub-olmamasından, digər heyvanın statusundan – cinsi, ölçüləri və halından asılıdır.

Özünümüdafiə üçün lazım olan enerjini mobilizasiya etməsi səbəbindən, gözlənilməz ağırlı stimulyasiyada qəzəb emosiyası ən uyğun reaksiyadır. Valideynlərin və tərbiyəçilərin köməyi ilə uşaq xoşagəlməz stimulların təsirini azaltmağa və ya onlardan yaxa qurtarmağa kömək edən davranış formalarını mənimsəyir. Sosiallaşmanın bu aspektində ən vacib olan – hansı vəziyyətdə ağrı mənbəyinə qarşı hərəkət etmək, hansı vəziyyətdə isə bunu etməməyin fərqi uşağa öyrətməkdir. Əslində, uşaq ancaq öz qəzəbini boğub saxlamağı bacarmalı deyil, tələb olunanda qəzəb ilə mobilizə olunmuş enerjisini konkret hərəkətə yönəldərək özünü qorumağı da bacarmalıdır.

Başqa emosiyalarda olduğu kimi qəzəb emosiyasının da xeyirli tərəfləri var. Qəzəb emosiyası insan enerjisini mobilizə edir və özünümüdafiə məqsədilə müəyyən addımlar atmağa imkan yaradır. Buna görə də qəzəb və aqressiya arasındakı əlaqəni öyrənmək vacibdir. Psixologiyada həm sinir sistemində, həm də davranış səviyyəsində qəzəb emosiyası ilə aqressiv davranış arasında birbaşa əlaqə haqqında məlumat yoxdur. Qəzəb enerjini mobilizə edir. Xüsusi məşqlər və vərdiszlərlə qəzəb emosiyasının tənzimlənməsi insanın özünümüdafiəsi üçün xeyirli ola bilər, ancaq bu o demək deyil ki, qəzəb emosiyası mütləq aqressiv davranışa gətirib çıxarır. Öz növbəsində, emosiyalar mübarizə, həm də qaçış meyilləri ilə bağlı olan bir sıra ekspressiv-motiv reaksiyaların, yaşıantı, fikir və xatirələrin yaranmasına gətirib çıxarır. İlk halda gərginlik (dixorluq), qıcıqlanma və ya qəzəb, növbəti halda – qorxu meydana çıxır. Praktiki olaraq, neqativ affektin istənilən növü, xoşagəlməz hissin istənilən tipi emosional aqressiyanın əsas təhrikedicisidir. Bununla yanaşı, L.Berkoviç (Berkowitz) qeyd edir ki, qəzəb emosional aqressiya yaratmır, daha dəqiq ifadə etsək, onu müşayiət edir. Baxmayaraq ki, bəzi hallarda qəzəblə (aqressiya, düşmənçilik) bağlı terminlər bir-birindən asılı təsiri bağışlayır (aqressiya düşmənçiliyin davranış təzahürü, qəzəb isə düşmənçiliyin emosional tərkibi kimi), ancaq qəzəb fizioloji davranış, koqnitiv və motivasiya xarakteristikalarının bütün spesifik kompleksini əks etdirən, “təməl” emosiyaların tərkibinə daxildir.

Uzun müddət qəzəb və aqressiyanı tədqiq edəndən sonra Berkoviç bu nəticəyə gəldi ki, qıcıqlandırıcı stimulyasiya öz-özünə qəzəb və aqressiyanın mənbəyi kimi çıxış edir. O sübut etdi ki, xoşagəlməz hadisələr, məsələn, soyuq suya girmə, uzunmüddətli yüksək hərarət, pis qoxu və ya mütəmadi təkrarlanan çirkin, əxlaqa zidd səhnələr və s. insanda neqativ affekt yaradır və qəzəbin bilavasitə aktivatoruna çevrilir. Berkoviç emosional aktivasiyanın koqnitiv nəzəriyyələrini təkzib edərək göstərir ki, qəzəb emosiyası ilkin qiymətləndirmə və atributiv proseslər olmadan da ancaq qıcıqlandırıcı stimulyasiya və neqativ affekt ilə aktivasiya oluna bilər. Ancaq aktivləşəndən sonra o, koqnitiv proseslərlə ya möhkəmlənir, ya da boğulur. Məsələn, uzun müddət isti havadan bezmiş insana bir azdan soyuq suya girmək imkanı olacağını desələr, çətin ki, onda qəzəb emosiyası yaransın. Harası isə ağrıyan insana yaxın zamanda ağrıdan qurtulacağı söz veriləcəyi halda da eyni effekt alınacaq. Berkoviçin modeli diferensial emosiyalar nəzəriyyəsi ilə oxşarlıq təşkil edir. Baxmayaraq ki, Berkoviç qəzəb və aqressiyanın əsasını təşkil edən qeyri-koqnitiv səbəbləri ortaya çıxardı, o öz nəzəriyyəsini koqnitiv-assosiativ model adlandırır. Bu model onu ehtimal edir ki, bəzi emosiyalar (məsələn, qəzəb) assosiasiya vasitəsilə müəyyən fikir və xatirələrlə (məsələn, aqressiv plan və təxəyyüllə) və həmçinin motor-ekspressiv və fizioloji reaksiyalarla əlaqədə olur. Bu assosiativ şəbəkənin hər hansı bir tərkib hissəsinin aktivləşməsi (məsələn, qəzəbli hisslər, düşüncələr, neqativ affekt və s.) bütün digər komponentləri aktivləşdirir. Qeyd edildiyi kimi, hətta qeyri-koqnitiv yolla aktivlənmiş qəzəb (məsələn, ağrı ilə) növbəti koqnitiv qiymətləndirmə və atribusiya prosesləri ilə yüngülləşə bilər. Berkoviç frustrasiya və aqressiv davranış arasında iki dəyişəni müəyyən etmişdir: *təkanverici komponent olaraq qəzəbi və aqressiv davranışı işə salan qıcıqlandırıcıları*. Qəzəb subyektin davranışlarını istiqamətləndirən məqsədlərin qadağan olunduğu zaman yaranır. Məsələn, körpələrdə valideynləri ilə ayrılıq zamanı qəzəbin nəticəsi olan aqressiv davranış özünü büruzə verə bilər. Boulbi iki həftədən çox uşaq evlərinə yerləşdirilən uşaqları müşahidə etmiş və evdə yaşayan uşaqlarla onların arasında müqayisə aparmışdır. Kuklalarla oyun şəklində keçirilən test nəticələri üzrə uşaq evlərində yaşayan uşaqların aqressiv davranışı digərlərinə nisbətə dörd dəfə daha

yüksək idi. Bu uşaqlarda evə qayıtdıqdan sonra aqressiya əlamətləri azalmışdır. Lakin qəzəb özlüyündə heç də həmişə aqressiv davranışla nəticələnmir. Bunun üçün davranışa uyğun olan düşüncə yolu ilə subyekti qəzəbin qaynağı, yəni frustrasiya ilə əlaqələndirən qıcıqlandırıcıların varlığı zəruridir.

Əksər psixoloqlar, həmçinin Levitov, Buss, Kaufmann kimi Amerika psixoloqları da bu nəzəriyyəni dəstəkləmir. Məsələn, A. Bandura qeyd edir ki, aqressiyanın yaranmasında qəzəb emosiyası nə zəruri, nə də ki, yetərli şərt deyil. Onun nöqtəyi-nəzərindən, əsas rol nümunənin müşahidəsi üzərində təlimə (yəni təqlidə) məxsusdur. Banduranın konsepsiyasında, aqressiv davranış, öyrənmə nəzəriyyəsi tərəfindən olduğu kimi, motivasiyanın koqnitiv nəzəriyyələri tərəfindən də izah olunur. Burada subyektin məcburi davranış standartlarına oriyentasiyasına vacib yer ayrılır (məsələn, XIX əsrdə zadəganların şərəfi təhqir edildiyi zaman onlar əleyhdarını duələ çağırmaq məcburiyyətində idilər; aşağı təbəqələrdə isə bu ənənə yox idi). Buna görə də müəyyən situasiya bir subyektdə aqressiyaya yol açmasına baxmayaraq, başqasına bu təsiri göstərməyə bilər.

Subyektin davranış vasitəsi seçimindən asılı olaraq, *verbal və fiziki aqressiya* növləri, eləcə də üçüncü müstəqil davranış tərzisi olan *dolaylı aqressiya* ayırd edilir. Lakin bu o qədər də məntiqli deyil, çünki dolaylı aqressiya verbal, eləcə də fiziki ola bilər (birincisi, insanın öz-özünə deyilməsi, məsələyə heç bir aidiyyəti olmayan yaxınları ilə münaqişə yaratması ilə xarakterizə edilir; ikincisi, qapınıcırpma, yumruğu masaya vurma, əşyalarıatma və s. kimi davranışlarla səciyyələndirilir). Bu baxımdan, *dolaylı verbal və dolaylı fiziki*, eləcə də *birbaşa verbal və birbaşa fiziki* aqressiya növlərini ayırmaq daha məqsədəuyğundur. Bu ayırmayın məqsədəuyğunluğu P. Kovalyovun işlərində öz təsdiqini tapmışdır. Kovalyova görə, ilk növdə aqressiyanın fərqli növlərinin təzahür dərəcələri müxtəlifdir: dolaylı verbal aqressiyaya dolaylı fiziki aqressiyadan iki dəfə daha çox rast gəlinir; əlavə olaraq, əksər hallarda birbaşa fiziki aqressiyaya kişilərdə, dolaylı verbal aqressiyaya isə qadınlarda rast gəlinir (bu da ədəbiyyatda sözünü deyə bilən kişilərin qadınlarla müqayisədə daha yüksək aqressiyaya malik olduğu haqda məlumatı aydınlıq gətirir); ikincisi, dolaylı verbal aqressiyanın göstəriciləri, adətən, aqressi-

yanın başqa növlərinin göstəriciləri ilə əhəmiyyətli dərəcədə korrelyasiya göstərmir, dolayısı aqressiyanın göstəriciləri isə, adətən, əksinə, digər göstəricilər ilə etibarlı əlaqə (korrelyasiya) nümayiş etdirir (birbaşa verbal və birbaşa fiziki). Eyni zamanda verbal və fiziki aqressiya növlərinin toplam gösrəriciləri ilə dolayısı və birbaşa aqressiya növlərinin toplam göstəriciləri arasında olan etibarlı korrelyasiya, onların ortaq cəhətinin olduğunu təsdiqləyir və buna görə aqressiv davranışı kompleks psixoloji fenomen kimi qeyd etmək olar. Lakin bu zaman aqressiv davranışı, çoxsaylı xarici müəlliflərin etdiyi kimi, aqressivliyə meyillilik (aqressivlik – inteqral şəxsi xüsusiyyət kimi) və s. aqressiv davranış motivinin yaranmasını (yaranmasına mane olan və ya kömək edən) çətinləşdirən və ya asanlaşdıran şəxsi xarakteristikalar (konfliktlilik) ilə qarışdırmaq vacibdir. Bu, aqressivliyi təhlil edən testlərin tərkibinə konfliktliliyə aid sualların, konfliktliliyi təhlil edən testlərin tərkibinə isə aqressiv davranışı təsvir edən sualların daxil edilməsinə gətirib çıxarır; bu zaman bu iki fenomenin tamamilə müxtəlif olduğu nəzərə alınmır, lakin aqressivliyin bəzi göstəriciləri (coşqunluq, küsəyənlik, kinlilik) aqressiv davranışın yaranmasına, yəni aqressiyanın müəyyən şəkildə üzə çıxmasına yol açır. Aqressiv davranış xarici amil rolunu oynayan mübahisəli (ünsiyyət prosesində) və ya frustrativ (fəaliyyət zamanı) situasiyaların yaranmasından əmələ gəlir (qeyd etmək lazımdır ki, xarici ölkə alimlərinin motivasiya nəzəriyyələrində aqressiv davranışın təhlili zamanı konfliktliliyin adı keçmir, lakin aqressiyanı öyrənən metodikaların keçirilməsi zamanı, testlərin köməyi ilə konfliktlilik də təyin edilir). Lakin bu situasiyaların yaranması insanda konfliktin və ya frustrasiyanın yaranmasını təsdiq etmir. Beləliklə, konfliktin yaranması üçün, ilk növbədə, ünsiyyət quran tərəflərdə fikir, istək, maraq, məqsəd toqquşmasının mövcudluğunun dərk edilməsi zəruridir; ikincisi, qarşı tərəflərin kompromisə getməkdən imtina etmələri və üçüncüsü, qarşı tərəflərin (və ya ən azından iki tərəfdən birinin) bir-birinə qarşı ədavət – düşmən münasibət bəsləməsi vacibdir.

Eyni zamanda istənilən müzakirə prosesində konflikt “qılgılcımı” gizlidir, lakin “qılgılcımın alova çevrilməsi” üçün buna zəmin yaradan müəyyən şəraitin, səbəbin olması gərəkdir. Bu səbəblər xarici faktorlar (qarşı tərəfin rəftarı, başqaları tərəfindən təzyiq) və eləcə də fərdin

konfliktə və qıcıqlanmaya meyilliliyini xarakterizə edən müəyyən xüsusiyyətləri (küsəyənlilik, coşqunluq, lovğalıq, inadkarlıq) ola bilər. Bunlar subyektdə konfliktli vəziyyətin yaranmasına meyli artırır.

Yüksək aqressiyaya malik şəxslərin, demək olar ki, bütün aqressiv xüsusiyyətlərinin olduqca yüksək olmasına baxmayaraq (aşağı aqressiyaya malik şəxslərə nisbətən xeyli güclü), bu xüsusiyyətlərin ümumi aqressiya səviyyəsinə təsiri fərqlidir. Kovalyova görə, kinlilik və küsəyənlilik kimi şəxsi xüsusiyyətlər aqressiv davranışa müstəsna təsir göstərir; coşqunluq isə daha az təsir göstərir. Qızlarda bu xüsusiyyətlərin aqressiv davranışa meyilliliklə əlaqəsi daha sıx, korrelyasiyası isə daha yüksəkdir. Birbaşa aqressiya daha çox kinlilik, dolayı aqressiya isə küsəyənlilik və coşqunluq ilə əlaqəlidir. Alınan nəticəyə əsasən dolayı aqressiyaya meyillilik daha çox küsəyənlilik və kinlilik ilə, birbaşa verbal və fiziki aqressiyaya meyillilik isə yalnız kinlilik ilə bağlıdır. Məhz mübahisəli vəziyyətin konfliktə çevrilməsinə belə şəxslər özləri yol açır. A.Reanın göstərdiyi kimi, qıcıqlanmadan əlavə olaraq, aqressiv davranışın yaranmasına fərdi xüsusiyyət olaraq "nümayişkarlıq" da təsir göstərir. Nümayişkar insan hər zaman özünə diqqət çəkməyə, başqalarında özü haqda təəssürat yaratmağa çalışır. Bu, adətən, qərəzli, nümayişkaranə, təkəbbürlü davranış ilə ifadə edilir. Buradan aydın olur ki, məhz həddindən artıq təkəbbürlü davranış yuxarda qeyd olunduğu kimi, aqressiv davranışın yaranmasında önəmli rol oynayan küsəyənlilik, lovğalığa gətirib çıxarır.

İnsanın bu konfliktli cəhətlərinin təbiəti hələ aydın deyil. Bəzi alimlərin təxmininə görə, aqressivlik şəxsi xüsusiyyət olaraq, anadangəlmə təbiətə malikdir. Bu fikri vaxtilə aqressiyanı insanın anadangəlmə ölüm instinkti ilə bağlayan Z.Freyd də inkişaf etdirirdi. Bu instinkti başqa obyektlərə, ilk növbədə, başqa insanlara yönləndirən mexanizm isə aqressiyadır.

Emosiyalar və qəbul edilmiş davranışlar vasitəsilə aqressiya obyektlərə, ilk öncə isə insanlara yönəlir. Bu davranışlar aqressiyanı yönləndirən mexanizmlərdir. Bu mexanizmləri U.Mak-Dauqall "davaçarlıq instinkti" adlandırır və onların insana təbiətdən gəldiyini deyirdi. Q.Murrey zərər vermək məqsədilə, hücum etmək imkanı axtarmağa təşviq edən ilkin aqressiya tələbatı haqqında yazırdı. R.Lorents də, həmçi-

nin insanda aqressiya instinktinin olduğuna inanırdı. O, tədqiqatları zamanı öz yaşlıları ilə ilk tanışlıqda dava etməyə başlayan yeniyetmələri müşahidə etmiş, onların davranışlarını eyni situasiyada olan meymunların, siçovulların, kərtənkələlərin davranışı ilə müqayisəli araşdırmağa başlamışdır. Nəticədə yeniyetmələrlə meymun, siçovul və kərtənkələlərin davranışlarının çox oxşar olduğunu aşkar etmişdir. A.Maslou isə aqressiyanı, ümumiyyətlə, instinktə aid etmir, lakin bunun təbii əsaslarda olduğunu vurğulayırdı. Şübhəsiz ki, aqressivlik və aqressiv davranışlar sosial şəraitdən də asılıdır. Yeniyetmələrin aqressivlik dərəcəsi onların sosial statusundan qaynaqlanır. Aqressivliyin ən yüksək dərəcəsi liderlərdə və cəmiyyətdən təcrid edilmiş insanlarda təzahür edir. Birincilərdə bu aqressiya öz liderliyini qorumaq və möhkəmləndirmək arzusunun, ikincilərdə isə öz hallarından narazılıqdan yaranır. A.Bandura və başqaları üç-beş yaşlılarda aqressivliyin müşahidə olunmasında əsas səbəb kimi tərbiyənin və nümunənin rolunu vurğulayırdılar. Əgər seyr etdikləri filmdə oyuncaq ilə kobud davranış nümayiş etdirilirdisə, uşaqlar filmə baxandan sonra oyuncağı onlardan almaq istəyənə qarşı eyni kobud davranışı göstərirdilər. Konfliktin yaranması subyektə qarşı verbal və ya fiziki aqressiya göstərməsindən (xahişi rədd etmək, narazılığını kobud şəkildə bildirmək, qovmaq, hücum etmək və s.), ünsiyyət qurduğu insandan asılı ola bilər. Hirs, küskünlük, qəzəb – bunların hamısı insanda mənfi emosiyalar yaradır. Bu emosiyaların yaranması ilə insanda aqressiv davranış motivi formalaşır. Bu halların müşahidə edilməsi ünsiyyət quran şəxsin psixi gərginliyinin aradan qaldırılmasına, onun sakitləşməsinə ehtiyac yaradır. Bu ehtiyac abstrakt hallar yaradır – nə etmək lazımdır ki, zərər verən insanı cəzalandırım, bununla da konflikt mənbəyini aradan qaldırım, alçaldım, ona zərər verim və bütün bunlarla öz ləyaqət hissimi qoruyum. Bu vəziyyətdə seçilən davranış forması həm xarici amillərdən, həm də şəxsin təcrübəsindən və tərbiyəsindən də asılı olacaq. Bütün sadalananlar bu mərhələdə açıq aqressiv davranışı ləğv edərək onu dolayı aqressiyaya çevirir.

Aqressiyaya sosial mənfi hadisə kimi baxılmasına rəğmən, o, bəzən homeostazı qoruya və insanın sağlamlığında müsbət rol oynaya bilər. Belə bir fikir var ki, frustrasiya zamanı açıq aqressiv davranış kataris (emosiyaların boşaldılması yolu ilə daxili gərginlikdən azad olma və

psixoloji tarazlığa çatma prosesidir) şəklində çıxış edir və insanı uzunmüddətli qəzəb hissindən xilas edir. Lakin tədqiqatlar göstərir ki, belə bir boşalma həmişə müsbət nəticə gətirməyə bilər. A.Bass (Buss) müəyyən etmişdir ki, əgər aqressiyanın səbəbi qəzəb emosiyasıdırsa, onda həmin aqressiya katarsisə gətirib çıxara bilər. Əgər katarsis baş vermirsə, əksinə, bu aqressiya hissini daha da şiddətləndirə bilər. R.Staqnerin (Stagner) fikrincə, əgər aqressiya bir vərdışdirsə, katarsisin heç bir əhəmiyyəti olmur.



Şəkil 1.5.2.2. 2 yaşlı uşaqda qəzəbin təzahürləri

Bir çox insanlar qəzəb və aqressiya arasındakı əlaqəni izah etməkdə çətinlik çəkirlər. Hətta tam əsaslı şəkildə mənfi nəticələrə gətirməyən qəzəb də, çox vaxt mənfi və ziyanlı emosiya kimi qələmə verilir. Qəzəb emosiyası heç də həmişə mütləq aqressiv davranış yaratmır. Sa-

dəcə müəyyən şəraitdə qəzəb aqressiya ehtimalını artırma bilər. Qəzəb emosiyasının hərəkət impulsu yaratması danılmaz həqiqətdir. Emosiya-ların çoxu isə insanda hərəkətə meyil oyadır. Qeyd etmək vacibdir ki, bu hələ birbaşa komanda və ya əmr deyil, sadəcə hərəkətə meyildir. Daha böyükyaşlı (1.5–2 yaş) uşaqlardan fərqli olaraq, körpələrdə müşahidə edilən qəzəbin təzahürləri birbaşa aqressiya ifadəsi ilə müşayiət olun-mur. Böyük uşaqlar qəzəb yaşayan zaman oyuncaqlarını yerə atır, onla-rı əzir, tapdalayırlar. Buradan belə nəticəyə gəlinir ki, davranış formala-rı sosial öyrənmənin nəticəsidir. Ehtimal etmək olar ki, bu davranış bir tərəfdən qəzəb emosiyasının, digər tərəfdən isə sosial öyrənmənin funksiyası olaraq yaranır. Ancaq məlumdur ki, insanların əksəriyyəti qəzəb yaşayarkən çox vaxt həm verbal, həm də fiziki hərəkətə olan meyli ya boğur, ya da zəiflədirlər. O, insanın qüvvəsini və cəsarətini mo-bilizə edir. Bəlkə də, qəzəb emosiya zamanı insan özünü başqa emosi-yalarda olduğundan daha güclü və cəsarətli hiss edir. O, insanın gücünü və enerjisini toplayır. Qəzəb digər emosiya kimi neyron fəallığını, ekspressiv davranışı və hissetməni birləşdirir, insanı sadəcə hərəkətə hazırlayır, ancaq hərəkət etməyə məcbur etmir.

Qəzəbli halda edilən hərəkət emosional həyəcanlanmanın birgə funksiyasından və situasiyanın koqnitiv qiymətləndirilməsindən ibarət-dir. Eyverlin (Averill) apardığı tədqiqatların nəticələri ilə bu prinsip təsdiqlənir ki, çox insanlarda situasiyanın koqnitiv qiymətləndirilməsi hərəkət meylinin boğulmasına və ya yumşalmasına gətirib çıxarır. Eyve-ril 80 tələbənin və 80 təsadüfi seçilmiş insanın qəzəbli vəziyyətdə ifadə-lərini almaqla qəzəb emosiyasının səbəb və nəticələrini öyrənmişdir. Digər 80 insan başqalarının onlara qarşı olan qəzəbli vəziyyət zamanı keçirdikləri emosiya-ları təsvir edirdilər. Təcrübədən keçənlərin əksə-riyyəti qəzəbin səbəblərini belə göstərirdilər:

- 1) kimsə tərəfindən törədilmiş, qəsdən doğru olmayan hərəkət;
- 2) qarşısı alın biləcək xoşagəlməz hadisə.

Sınaqdan keçənlərin çoxu öz sevdiklərinə və yaxınlarına qarşı ke-cirdikləri qəzəb emosiya-sını təsvir etmişdilər. Onların ifadələri qəzəb re-aksiyasının çox geniş spektrini aşkara çıxardı. Qəzəb emosiya insanı fi-ziki aqressiyaya sövq edir və qəzəb zamanı verbal aqressiya daha çox büruzə verilir. Psixoterapevtlər bir-birinə qəzəbi olan insanları ünsiyyət

kanallarını açıq saxlamağa çağırırlar. Əgər insan öz qəzəbini azad ifadə edərsə, onu yaradan səbəblərdən danışır və öz həmsöhbətinə eyni cür cavab verməyə imkan verirsə, o öz həmsöhbətini daha yaxşı tanımaq imkanı qazanır və ancaq bu zaman onların münasibətləri möhkəmlənir.

Aqressiya probleminin öyrənilməsinə həsr olunmuş bir çox işlərdə, məhz qəzəbin, ekspressiv davranışın və emosional ünsiyyətin rolunun öyrənilməsi də geniş müzakirə tələb edir. Zimbardonun tədqiqatı göstərdi ki, hətta qurbanın fiziki baxımdan hazır olub-olmaması da aqressorun davranışına təsir göstərir və bu güman etməyə imkan verir ki, birbaşa emosional ünsiyyət aqressiv davranışın tənzimlənməsində böyük rol oynaya bilər. Təəssüf ki, aqressorun qurbanın davranışına təsirini öyrənmə istiqamətində tədqiqatçılar çox az işləyirlər. Bir sıra tədqiqatlarda göstərilir ki, aqressorla qurban arasındakı vizual əlaqə hər iki tərəfin davranışına təsir edir. Bu tədqiqatların nəticələri Elsvort (Ellsworth), Esklin (Exline), Ellison (Ellyson) və Lonqun (Long) işlərində ümumiləşdirilmişdir.

Etoloqlar tərəfindən vizual əlaqələrin rolu zamanı qurbanın davranışının potensial aqressorun davranışına təsiri haqqında əsas məlumatlar öyrənilmişdir. Meymunlarda düşmənçiliyi yumşaldan amil kimi ekspressiv davranış çıxış edir. Bu halda düşmənçilik həm təhlükə, həm də itaətkarlıq ifadəsi ilə yumşala bilər. Makaka-rezuslarda itaətkarlığın ifadəsi qorxu mimikasından tutmuş seksual təbəolma pozasına qədər dəyişilir. Bu kimi ekspressiv davranış formaları, adətən, aqressiya ehtimalını azaldır. Təhlükənin ifadəsi müxtəlif nəticələrə gətirib çıxara bilər. Bu həm heyvanın statusundan, həm də konkret şəraitdən asılıdır. Məsələn, yüksək statusu olan heyvanlar öz şəxsi ərazisində olanda qarşıdurmadan uğurla yayınmaq üçün təhlükə nümayiş etdirirlər. Aşağı statuslu və ya yad ərazidə olan heyvan isə əksinə, təhlükə nümayiş etdirərək hücum, qarşıdurmaya təhrik edə bilər. Morris hesab edir ki, insanlar qorxu, itaətkarlıq nümayiş etdirərək təhlükə saçıran hərəkətlərdən yayınar və potensial aqressorun hücumunu dəf edə bilərlər. Ancaq Morrisin əldə etdiyi bu nəticə əsasən heyvanlarla müşahidəyə əsaslanır. Birmənalı demək çətindir ki, ekspressiv ünsiyyət potensial aqressorun davranışına necə təsir edəcək. Çünki bu prosesə müxtəlif individual və ətraf mühit amilləri təsir edir. Proqnozlaşdırma probleminin mürək-

kəbliyini aşağıdakı misalla göstərmək olar. Tutaq ki, potensial aqressor o qədər də çox əsəbiləşməyib və ya əsəbiləşib, lakin öz davranışını yaxşı idarə edə bilir. Bu halda potensial qurban tərəfindən qəzəbin ifadəsi onun üçün arzuolunmaz əks-hücum yarada bilər. Deməli, təhlükənin ifadəsi aqressiyanı inkişaf etməyə qoymur və onun qarşısını alır. Digər tərəfdən, əgər potensial aqressor özünü qalib kimi qəbul edirsə, potensial qurban tərəfindən qəzəbin ifadəsi onu daha çox aqressiyaya təhrik edir. Qısa desək, düşmənçilik ünsiyyəti (affektiv ifadə vasitəsilə həyata-keçirmə) aqressiya həddini dəyişir, ancaq bu dəyişmənin istiqaməti ünsiyyət iştirakçılarının statusundan, onların ərazi hüquqlarından və bir sıra digər amillərdən asılıdır.

Baxmayaraq ki, Milqramın (Milgram) tədqiqatları etik nöqteyi-nəzərdən kifayət qədər mübahisəlidir, amma bu tədqiqatlar təsdiq edir ki, birinin digərinə qarşı aqressiyası, əhəmiyyətli dərəcədə emosional ünsiyyəti yüngülləşdirən amillərdən, daha dəqiq desək, qurbanın yaxınlığından və ümumiyyətlə, onun mövcudluğundan asılıdır. Bilavasitə əlaqə nəticəsində aqressiyanın aşağıdüşmə amili onun tormozlaşdırıcı amili kimi individual konsepsiya ilə uyğun gəlir. Həmçinin aqressiyanın yumşalma amili yeni kütləvi qırğın silahlarının yaradılması və bu silahların arada böyük məsafələr olmasına baxmayaraq, insanları öldürməyə qadir olmaları etoloqların arqumentlərinə də uyğun gəlir. Gələcək müharibələrdə qurban artıq hücumu və ya aqressorun davranışına emosional ekspressiya ilə təsir edə bilməyəcək.

Bir sıra tədqiqatlarda qeyri-verbal ünsiyyətin effektlərinin öyrənilməsinə cəhdlər olmasına baxmayaraq, bu tədqiqatların nəticələri olduqca ziddiyyətlidir. Məsələn, bir sıra tədqiqatçılar (Wheller, Caggulia və digərləri) müəyyən etmişlər ki, qurban tərəfindən ağrının bürüzə verilməsi aqressiyanı daha da artırır. Savitski və İzardın (Savitsky, İzard) təcrübələrində qurban rolunu oynayan potensial aqressora nümayişkaranə mimik reaksiyalar ifadə edirdi. Sınaqdan keçənlərin yarısı (aqressorlar) qurban tərəfindən təhqirlərə məruz qalır, digər yarısı isə qurbanı tam neytral münasibət görürdü. Sınaq keçənlərə tapşırılmışdı ki, düz cavablar olmayan halda elektrik zərbəsi tətbiq edərək qurbanı bir sıra sözləri öyrənməyə məcbur etsin. Sınaqdan keçənlərin bir hissəsi elektrik zərbəsindən qurbanın üzündə birincilər – qorxu, ikincilər –

qəzəb, üçüncülər – sevinc, dördüncülər isə – neytral reaksiya müşahidə edirdi. Eksperimentdən məlum oldu ki, qurbanın iki emosional ekspresiya tipi sınaqdan keçənin aqressiyasına əhəmiyyətli təsir edə bilər. Öz qurbanının üzündə sevinc müşahidə edən sınaqdan keçənlər cərəyan şiddətini artırırdılar. Onlara elə gəlirdi ki, bunun insana heç bir zərəri yoxdur və onlar tapşırıqdan həzz alırlar. Sınaqdan keçən qurbanı “cəzalandıraraq” məmnun olur, “qurban” isə cəza alaraq məmnuniyyət ifadə edirdi. Ola bilər ki, bəzi sınaqdan keçənlər qurbandan tapşırığın yerinə yetirilməsinə ciddi yanaşmağı istəyir və bunu əldə etmək üçün cərəyan şiddətini artırırdılar. Qurbanın üzündə qəzəb müşahidə edən sınaqdan keçənlər cərəyanın gücünü azaldırdılar. Ola bilər ki, “qurbanın” üzündəki qəzəb sınaqdan keçənlər tərəfindən hədə-qorxu kimi qəbul edilir və onları aqressiyanı zəiflətməyə sövq edirdi.

Qəzəblə aqressiya arasındakı əlaqə tam araşdırılmadığına baxmayaraq, iki vəziyyət şübhə doğurmur. İnsanların əksəriyyətində qəzəb emosiyası aqressiv davranış gətirmir. Ancaq bəzi hallarda bu şəraitlər ola bilər ki, mütəmadi olaraq insanların həyatında təkrarlanır – qəzəb ya fiziki, ya da verbal aqressiyaya gətirir. Nə qəzəbin, nə də aqressiyanın təzahürü yaş ilə dəyişiklik göstərmir, bu da onları şəxsiyyətin əlaməti kimi qiymətləndirməyə imkan verir.

Aqressiya probleminə həsr olunan əhatəli longityudal araşdırmalar bütün yaş mərhələlərində aqressiv davranışın yüksək korrelyasiya səviyyəsini nümayiş etdirir. Aqressiv davranışı şərtləndirən amillərdən biri də qəzəb emosiyasının yaranma həddidir. Aşağı qəzəb həddi olan insanlar (aqressiv motivasiyalı) bu emosianı daha tez yaşayırlar. Hərçənd qəzəb mütləq aqressiya yaratmır, ancaq qəzəbin tez-tez yaşanması ehtimalını artırır.

Qəzəb emosiyası üzərində aparılan tədqiqatlardan belə nəticə çıxır ki, o, nifrət və ikrah emosiyaları ilə aktivləşdirilir. Əgər bir insandan onu qəzəbləndirə biləcək situasiyanı təsəvvür etməyi və sonra onu təsvir etməyi xahiş etsək, çox ehtimal ki, o, qəzəb, nifrət və ikrah emosiyalarını təsvir edəcək. Demək olar ki, depressiv simptomatikanın əhəmiyyətli aspekti insanın özünə qarşı hiss etdiyi düşmənçilikdir. Yəqin ki, bəzi aqressiya tiplərində də həmin “düşmən üçlüyü” iştirak edir.

Qəzəb emosiyası yaradan situasiyalar, həmçinin nifrət və ikrah

emosiyaları da yarada bilər. İnsan bu emosiyaları həm özünə, həm də digər insanlara qarşı keçirə bilər. Bu emosiyaların eyni zamanda aktivləşdirilməsinə baxmayaraq, onların hər birinin ayrıca xüsusiyyəti var və hər biri insanın davranışında, təfəkküründə özünəməxsus rol oynayır.

“Qəzəb” sözü bir-birinə yaxın olan bir çox emosional vəziyyətləri əhatə edir. Bu emosiyanın yüngül qıcıqlanmadan ağır qıcıqlanmaya qədər bir neçə müxtəlif növü var. Onlar bir-birindən təkcə keçirilən hisslərin gücünə görə deyil, həm də qəzəbin tipinə görə də fərqlənir. Hiddət – özünün haqlı olduğuna əmin olan zaman yaranan qəzəbdir; qaşqabaq – passiv qəzəbdir; acıq – səbir tükəndikdə yaranan qəzəbdir. Qəzəb emosiyasının ən təhlükəli xüsusiyyətlərindən biri odur ki, o özü hirs yaradır və bu proses tədricən böyüyə bilər. Əgər qəzəb qısdırsa, o zaman o, hiddət şəklində özünü göstərə bilər, lakin uzunmüddətli narazılıq təmam başqadır. Əgər insan kiməsə qarşı haqsızlıq edibse, bu inciklik uzun müddət, bəzən də bütün ömür boyu ondan gizlədilər bilər. Bu, o demək deyil ki, həmin şəxs daim qəzəblənəcək, lakin hər dəfə o adamı görəndə və ya onun haqqında fikirləşəndə onun daxilində qəzəb qaynamağa başlayacaq. Küsəyənlik, inciklik hissi insanda uzun illər boyu sağalmaz yara kimi qala bilər və zaman-zaman yada düşər, xatırlanar. Adətən, belə hallarda intiqam, qisasalma ehtimalı da artır.

İntiqam – təhqir olunduğu haqda fikirləşmə periodundan sonra başlayan qəzəb tipidir; bəzən bu təsir süni surətdə törədilən təsirdən daha sərt xarakter daşıyır. İntiqamçılıq – bu xüsusiyyətə malik insanlar qisasa meyilli olanlardır. Belələri onlara edilən pisliyi aqressiv qiymətləndirir, intiqam hissi ilə yanır və qisas almağa hər an hazır olurlar. Kovalyov 5–11-ci sinif şagirdləri arasındakı intiqam hissini öyrənən zaman aşkar etmişdir ki, əvvəla, oğlanlarda qızlara nisbətən intiqam almaq hissi daha yüksəkdir. İkincisi, intiqam almaq hissi 12 və 14–15 yaş arası oğlanlarda daha çoxdur. Bu yaşa qədər, demək olar ki, intiqam hissi ya yoxdur, ya da ki, zəifdir, o qədər də aydın nəzərə çarpmır. Qisas aqressiyanın xüsusi bir formasıdır, hansı ki, bir qədər sonra yaranır, daha doğrusu, aqressiyanın ləngimə halıdır. Qisas fərqli şəkillərdə təzahür edə bilər. Yunan mifologiyası qəhrəmanlarından biri olan Medeya həyat yoldaşı Yasonun xəyanətindən sarsılır və qəribə bir qisas yolu seçir – öz uşaqlarını öldürməyə qərar verir. Feministlər əsrlər boyu kişilər tə-

rəfindən sıxışdırıldıqlarına görə onlarda qisas almaq hissini heç nə boğa bilmir. Bəzən qisas həyəcan yaradan, başqa sözlə desək, mövcud həyəcana səbəb olan hisslərin müdafiəsi kimi də çıxış edə bilər. İnsan qisas alacağına ümid bağlayır və hisslərini yaralaya bilən məqamları nəzərdən qaçırır, onlara fikir vermir. Bəzi həyat yoldaşları, ya da ki, məşuqlar tərk edildiklərinə görə qəzəblənir və onları tərk edənlərdən qisas alır, xəsarət yetirir, döyürlər.

Ümumilikdə, qəzəbin adekvat ifadəsi münasibətləri nəinki qırmır, hətta bəzən onları möhkəmləndirir. Ancaq yadda saxlamaq lazımdır ki, hər bir qəzəbin təzahürü müəyyən risk ilə bağlıdır, çünki potensial olaraq öz qəzəbini boğmaq vərdisi daha ciddi nəticələrə gətirə bilər. Qəzəb idarə edir, qəzəb cəzalandırır, qəzəb intiqam alır.

Mövzuya aid suallar:

1. Qəzəb emosiyasının bioloji və sosial əhəmiyyətini (funksiyalarını) izah edin.
2. İnsanı qəzəbə təhrik edən səbəbləri açıqlayın.
3. Qəzəbin insan davranışında müsbət rolunu göstərin. Bu hansı hallarda müşahidə oluna bilər?
4. Qəzəblə aqressiyanın əlaqəsini göstərin.
5. Aqressiyanın hansı növlərini tanıyırsınız?
6. Bioloji yanaşma çərçivəsində insanda aqressiyanın mövcudluğu necə izah olunur?
7. Sosioloji istiqamət çərçivəsində aqressiyanın mövcudluğu necə izah olunur?
8. Aqressiv davranışa təhrik edən əsas amillər hansılardır?

Ədəbiyyat:

1. Şəfiyeva E.İ. Şəxsiyyətin əhvali-ruhiyyəsini formalaşdıran amillər. // "Təhsil, şəxsiyyət və əhəmiyyət" BDU-nun yaradılmasının 95-ci ildönümünə həsr olunmuş Respublika konfransının materialları. Bakı, 2014 s.121-126.
2. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
3. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. М., 2000.
4. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с
5. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. // Психологический журнал. 1996, №5. С.52-54
6. Ekman P., Friesen W. V., Ells-worth P.C. Emotion in the human face. New York, Pergamon Press, 1972.

1.5.3. Kədər

Adətən, kədər neqativ emosiyalara aid edilir. Lakin qeyd etmək lazımdır ki, kədər çox spesifik emosiyadır. Emosiyaların “müsbət” və “mənfi” olmaqla bölünməsi – çox mühüm bir sual doğurur: bu cür təsnifat emosiyaların bütün xüsusiyyətlərini adekvat ötürə bilməz. Kədər emosiyası insan həyatında müsbət rol oynaya bilər. Təsəvvür edin, bu vacib emosiya olmasaydı, insan həyatı necə olardı? İnsanlar bir-biri ilə davamlı əlaqələr yarada bilərdilermi? Əgər bu əlaqələrin pozulması insan həyatında mənfi emosiyalar yaratmasaydı, insan onları qiymətləndirərdimi? Emosiyaların təbii əsasları haqqında danışarkən milliyyətindən, mədəni və sosial iqtisadi həyat şəraitindən, təhsil keyfiyyətindən asılı olmayan bütün insanlar üçün ümumi olan səbəblər nəzərdə tutulur. Belə ki, yenilik və dəyişiklik maraq emosiyalarının universal aktivatorları hesab olunurlar. Müəyyən şəraitlərdə tanış insanın üzü sevinc mənbəyi ola bilər və bu sevinc amili mədəni və etnik məhdudiyyətləri aşır. Bunun kimi kədər emosiyasının da öz universal aktivatorları mövcuddur.

Kədər emosiyasının öz universal fəallaşdırıcıları var. Həm fiziki, həm mənəvi ayrılıq ən əsas və geniş yayılmış kədər fəallaşdırıcısıdır. Ailə üzvləri, doğmalar və yaxın dostlarla ayrılıq bizdə qəm, qüssə, kədər yaradır. Psixoloji təcrid özünü müxtəlif formalarda büruzə verə bilər. Kədər emosiyası zamanı çox hallarda insan ünsiyyətə girməkdə çətinlik çəkir, hisslərini səmimi ifadə etməyi bacarmır, başqalarının simpatiyasını qazana bilmir. Kədərli insan özünü yalnız və tərkedilmiş hiss edir, tənhalıq və təcrid olunmuşluq yaşayır. Demək olar ki, insanda ən dərin kədəri ölüm yaradır. İtkinin müxtəlif növləri kədər emosiyası yarada bilər. Yaxın dostun və ya ailə üzvünün ölümü heç nə ilə kompensasiya edilməyən itkidir. İnsan sıx əlaqədə olduğu, həyatının çox saatlarını birlikdə keçirdiyi, sevinc və kədərini bölüşdüyü, səmimiyyətinə və sevgisinə, inandığı və etibar etdiyi insanı itirir. Belə dost, məhəbbət münasibətlərinin itirilməsi insanda dərin kədər emosiyası yaradır: dost və ya sevdiyin insanın itkisi, qarşıya qoyulan karyera məqsədinə çatmayanda özünəhörməti itirmək, bədən üzvlərindən hansınısa itirmək, bədbəxt hadisə və ya xəstəlik nəticəsində hərəkət funksiyasını itirmək, bəzi insanlar üçün isə qiymətli əşyalarını itirmək. Bütün bunlar kədəri doğura və uzun müddət qoruyub saxlaya bilən səbəblərdir. Kədərli insan “məyus”, “qəmgin”, “hüznlü”, “dil-

xor”, “bədbəxt” və s. də adlandırıla bilər. Bütün bu sözlər kədərə qismən sinonim ola biləcək ifadələrdir. Daha doğrusu, özündə kədərin tam xarakterini yarada, onu adlandırıla bilən sözlərdir.

Pol Ekman “Emosiyaların psixologiyası” kitabında qeyd edir: “Yeni Qvineyanın ucqar əyalətlərindən birində işləyirdim. Məhz elə bu əyalətdə yaşadığım və işlədiyim zaman kədərin mənim üçün yeni olan təzahürü ilə tanış oldum. Günlərin bir günü yaşadığım ucqar kənddən, rayon mərkəzində yerləşən Avstraliya hospitalına yollandım. Yol uzun, mən isə piyada idim. Bu yolu qət edənlər arasında qonşu kənddə yaşayan qadın da var idi. Uşağı ağır xəstə idi, qadın onu hospitala çatdırmağa tələsirdi. Amma çox təəssüf ki, qadın bunu bacarmadı, uşağı elə o ucqar kəndin yollarında dünyasını dəyişdi. Qadın ölmüş uşağı ilə geri, yaşadığı kəndə dönmək məcburiyyətində idi. Qadını tək buraxmaq insafdan deyildi və avstraliyalı həkimin xahişi ilə mən də onları müşayiət etməli oldum. Yol uzaq, qadın isə hüznli idi. O bütün yolu susdu, cansız uşağını qolları üstündə saxladı. Yol uzununu bir kəlmə belə danışmadı. Yalnız yaşadığı kəndə çatanda, doğmalarına və dostlarına qovuşanda hönkürtü ilə ağlamağa başladı. Həkim düşüncələrini mənimlə bölüşdü, dedi ki, qadın özünü səmimi aparmır və kənd camaatında, qohum və qonşularında təəssürat yaratmaq üçün bərkdən ağlayır, acı emosiyaların ritual ifadəsindən istifadə edir. Həkim düşünürdü ki, qadın, həqiqətən də, kədər hiss edirdisə, bunu yol boyu göstərməli idi. Lakin həkim bu sadə həqiqəti dərk etmirdi ki, əsl acını yaşamaq üçün itkinin yangısını bölüşən insanların əhatəsi önəmlidir. Biz nə baş verdiyini bilirik, kədərimiz hər zaman bizimlədir, lakin bu barədə başqalarına danışanda və ya onların bizim itkimizə olan reaksiyalarını gördükdə, bu itkinin acısı bizim üçün daha dözülməz, daha dərin olur. Bu nümunə fenomenin yaranmasının son halı idi. Qadın iki kənar şəxsin – mənim və həkimin yanında öz dərini içində saxlaya bilmişdi. Bu tamam başqa bir hal idi. Ola bilsin ki, qadın şok vəziyyətindən çıxıb, dərini hiss edərək bürüzə verməsi üçün müəyyən bir zaman keçməli imiş. Əgər uzun müddət keçsəydi, qadının dərni onun harada və kimlərin əhatəsində olmasından asılı olmayaraq üzə çıxardı” (63.s.115–116).

Psixi sağlamlıq üzrə mütəxəssislər bir müddət hesab edirdilər ki, mərhumun yaxınları öz dərnlərini lazımınca bürüzə vermir və təbii ki,

itki faktını dərk etmirlər. Belə düşündükləri üçün mütəxəssislər onlarda ciddi psixi problemlərin yaranması anını nəzərdən qaçırdılar. Sonuncu tədqiqatlar bunu deməyə əsas verir ki, bu heç də həmişə belə olmur, ən çox da əgər mərhumun dünyasını dəyişməsi ilə xəstələnməsi arasında bir xeyli müddət olursa, doğmalarının onun ölümü ilə barışmağa kifayət qədər vaxtı olur. Belə hallarda mərhumun yaxınları ölüm baş verəndə güclü kədər hiss etmir, bu itkini bir qədər ayıq başla qarşılayırlar. Əgər mərhumla münasibətləri gərgin idisə, çoxsaylı dava və narazılıqlar yaşanmışdysa, onda onun ölümü yaxınlarında məyusluqdan çox, nisbi yüngüllük və rahatlıq yaradır. Əgər əziz bir insanın ölümü qəfil və gözlənilmədən baş verirsə və bu ölümə hazır olmağa vaxt olmursa, doğmalarına elə gəlir ki, mərhum hələ sağdır. Əzizlərinin qəfil ölümünə insanların reaksiyasını öyrənən həkim Ted Raynerson müəyyən etmişdir ki, mərhumun yaxınları tez-tez onunla sağ imiş kimi danışır, inanırlar ki, o onları eşidir, anlayır və cavab verə, həmsöhbət ola bilər. Əgər ölüm bədbəxt hadisə, qətl və ya intihar nəticəsində baş verirsə, mərhumla bu danışqlar illərlə uzana bilər və onun həyatdan getməsilə barışmaq, müəyyən qədər reabilitasiya üçün yaxınlarına çox vaxt lazım olar.

Kədər digər universal səbəbi – məyusluqdur və bu emosiya arzuların puça çıxmağı nəticəsində yaranır. Ayrılıq kimi məyusluq da psixoloji təcrid, tənhalıq, itki hissəyə gətirib çıxarır. Məsələn, yaxın dost uzun zaman zəng etməyəndə, sevimli insan ad gününü təbrik etməyi unudanda, təyin olunmuş görüşə gəlməyəndə və ya öz sevincini səninlə bölüşməyəndə insan özünü tənha hiss edir. Düzdür, bu hallarda insanda bir çox emosiya yaranır, ancaq onlardan biri mütləq kədər emosiyası olacaqdır. Seçilmiş hədəfə çatmaqda uğursuzluq da insanda kədər hissi yarada bilər, ancaq yadda saxlamaq lazımdır ki, insanın mövqeyi və niyyətləri müxtəlifdir. Məsələn, imtahanda alınan “əla” qiymət tələbəni məmnun edər, “qeyri-kafi” qiymət isə kədər yarada bilər.

Emosiyalardan danışarkən kədər emosiyasını həmişə nəzərə almaq lazımdır. Çünki kədər emosiyası şəxsin özünüqiymətləndirməsini, dünyagörüşünü, gələcəyə baxışını ləngidən, ertələyən, yavaşdan emosiya yadır. Əgər uşaq tez-tez uğursuzluqla rastlaşarsa, obyektiv həll edə bilməyəcəyi situasiyalarda olarsa, sonda özünü təqsirləndirəcək, bacarıqsız olduğuna qətiyyətlə inanacaq, buna əmin olacaq. Bu hallarda ailədə-

ki böyük uşaqların və valideynlərin reaksiyasının əhəmiyyəti böyükdür. Əgər ata işini itirdiyinə görə özünü günahlandırırsa (halbuki işin itirilməsi ölkədəki iqtisadi vəziyyətin məntiqi yekunu idi), bu halda onun oğlu uğursuzluğa bu münasibəti qavrayacaq (mənimsəyəcək), sonralar özünün başına gələn uğursuzluqlarında özünü günahlandıracaq.

Bildiyimiz kimi, hər bir əsas (təməl) emosianın təbii bünövrəsi var. Hər bir emosiyada olduğu kimi, kədər emosiyasının yaşanması da iki faktordan asılıdır – *bioloji və sosial*. Kədərə meyillilik tək bioloji faktorla deyil, fərdin unikal həyat təcrübəsi ilə əsaslanı bilər. Neyrofizioloji tədqiqatlarda emosional tənzimləmə prosesində iştirak edən ayrıca neyron, kimyəvi və fizioloji mexanizmlər aşkar edilmişdir (Puig-Antich). Həmçinin təsdiq olunan məlumatlar da var ki, depressiyanın yaranmasında əsas rolunu irsi təbii ola bilən psixoloji pozuntular və kədər emosiyası oynayır. Ancaq kədərə meyillilik yalnız bioloji səbəblərlə deyil, fərdin unikal həyat təcrübəsi ilə də bağlıdır. Yalnız elə situasiyalar var ki, insan onları idarə edə bilmir və onlar insanda kədər emosiyası yaradır. Məsələn, hər hansı bir şəxs yaxşı işçi ola bilər, ancaq onu çətin iqtisadi vəziyyət, iflas, inflyasiya, pandemiya və s. ilə bağlı ixtisar edə bilərlər. Yaxın adamın xəstələnməsi insanın iradəsindən asılı olmayan daha bir kədərli situasiyanın nümunəsidir. Yuxarıda deyildiyi kimi, uşaqlıqda tez-tez uğursuzluq yaşayan insanlar, çox böyük həssaslıqla kədərə və depressiyaya meyilliliyi ilə seçilir.

İnsanın yaşından və yaşanan kədərin şiddətindən asılı olaraq, onun mimik ifadələri səslə – ağlamaqla müşahidə edilə bilər. Kədərənmiş insanın, adətən, qaşlarının birləşən hissəsi alına tərəf dartılmış, gözləri bir az qıyılmış, ağız ucları aşağı sallanmış və bəzən əsən çənəsi olan bir görkəmi olur. İnsanın yaşından və yaşanan kədərin intensivliyindən asılı olaraq, bəzən bura vokal komponent – ağlama və ya hıçqırma da əlavə olur. Kədərli insan az və asta-asta danışır. Darwin yazırdı ki, kədərli insanlar hərəkət etmək istəmirlər, yataqda hərəkətsiz qalır, yalnız hərdən o böyrü-bu böyrü üstə çevrilə bilirlər. Qan dövranı zəifləyir, sifət solğunlaşır, əzələlər süst, göz qapağı sallanmış, baş sinəyə əyilmiş, dodaqlar, yanaq, alt çənə sanki öz ağırlığından aşağı sallanmış vəziyyətdə olur. İnsan üzünü əriyib aşağı doğru axırmış kimi görünür.

Ancaq aydındır ki, kədər zamanı insan özünü həmişə göründüyü

kimi təqdim etmir. Bunun bir neçə səbəbi var.

Birincisi, emosiyaların ifadəsi, onların yaşantısına nisbətən daha az uzunmüddətlidir. Kədər özünü mimik olaraq bir neçə saniyədə ifadə edir, ancaq onun yaşanması uzunmüddətli ola bilər. Hətta ifadə olunan mimik təzahürlərin mövcud olmasına baxmayaraq, onun əlamətlərini sezmək çətin olsa da, kədər bu və ya başqa şəkildə özünü büruzə verir. Kədərli insanın üzü solğun, gözləri ölgün və əzələ tonusundan məhrum olmuş olur. Kədərlənmiş insan az və həvəssiz danışır, onun danışığının tempi ləng, səsi zəif olur. İkinci səbəb çox insanın kədər ifadəsini boğmağından qaynaqlanır. Hətta güclü kədər emosiyası yaşayarkən belə onlar gülməyə, üzlərinin sakit ifadəsini qorumağa çalışırlar. Yaşlılar bir kənara qalsın, hətta böyükyaşlı uşaqlar belə başqa emosiyanın maskası altında gizlədərək kədər ifadəsini boğmağı asanlıqla bacarırlar. Ancaq kədərin təzahürü nə qədər zəif olsa belə, bəzən bu ifadələr diqqətli müşahidəçinin və müsahibin gözündən yayınmır.



Şəkil 1.5.3.1. Kədər emosiyasının təzahürü

Kədər qəm-qüssə kimi yaşanır. Kədərlənmiş insan deyə bilər: “Ürəyimdən sanki bir daş asılıb, bu ağırlıq sanki bütün əzalarımaya yayılır. Sanki dünyanın yükü çiyinlərimdədir”. Kədərli insana həyat rənglərini və istiliyini itirmiş kimi görünür, insan ətrafında, dostları və doğmaları arasında, bu boşluq və tənhalıq hissini bölüşəcək adam tapa bilmir. Okeanda üzən tənha qayıq kimi, köməksiz və çarəsizdir. Kədərin yaşanması başqa kədərli hadisələri yada salır. Kədər insan həyatının ümumi tempini azaldır, onu daima geriye, süstlüyə və apatiyaya çəkir. Kədər emosiyası yaşanarkən psixoloji və somatik proseslərin ləngiməsi insa-

nın həyata baxışını dəyişir, bəzi hadisələrə yenidən nəzər salmaq, gözdən keçirmək imkanı yaradır. Bəzən kədərli anımızda həyatda əldən verdiyimiz imkanlar haqqında düşünür, əvvəl anlamadığımızı anlayırıq. Yalnız əziz insanı itirdikdə, insan ailə tellərinin, dostların nə qədər dəyərli olduğunu anlayır. Kədər emosiyasını ifadə edərək, insan vəziyyətinin pis olduğunu və köməyə ehtiyacının yarandığını göstərir.

Kədər in şiddətli yaşanması insan orqanizminə ağrı verir. İnsan üzündə, sinəsində ağrılar hiss edə bilər. Bəzi tədqiqatçılar (xüsusilə də, Tomkins) həqiqi ağrı hissiyyatlarını emosional əzablardan yaranan hissiyyatlardan fərqləndirməyi mümkün sayırlar. Həqiqətən də, müxtəlif fiziki əzablarla kədərdən yaranan əzabların oxşarlığına baxmayaraq, çəkilic dəyən barmağın ağrısı kədər ağrısından fərqlidir. Ancaq üz əzələlərinin sıxılması və sinədə olan ağrı və ağırlıq hissi fiziki ağrının ekvivalenti ola bilər. Kədər psixoloji ağrı yaradır və çox vaxt bu ağrı insan tərəfindən daha dərin və kəskin yaşanır nəinki fiziki əzab. Kədər emosiyasının yaranmasında ən yüksək göstəricini gərginlik parametri alır. Lakin diferensial emosiyalar nəzəriyyəsinə əsasən, kədər digər neqativ emosiyalarla müqayisədə ən aşağı səviyyəli gərginliklə müşahidə olunur. Bu onu sübut edir ki, insan kədər emosiyasını digər neqativ emosiyalardan (qorxu, nifrət və s.) daha yüngül keçirir.

Kədər in ifadə olunması səviyyəsinə görə ikinci olan impulsivlik göstəricisi digər emosiyalarla müqayisədə aşağı kəmiyyət hesab edilir. Bu tədqiqatlar Bartlet və İzardın təcrübələrində öyrənilir. Kədər emosiyası keçirən zaman özünəinam şkalası üzrə orta göstəricilər utanc və günah emosiyası zamanı özünəinam şkalası üzrə olan orta göstəricilərdən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir, ancaq qorxu emosiyası ilə müqayisədə kədər in yaranması daha yüksəkdir. Qeyd edilmişdir ki, zövqalma (xoşhalolma) parametri, kədər situasiyasında olduğu kimi, qorxu, qəzəb, günah situasiyalarında da aşağı göstəricilərlə, hətta xəcalət situasiyasından da aşağı səviyyədə müşahidə olunur.

Müxtəlif tədqiqatların nəticələri sübut edir ki, bütün emosional əhəmiyyətli situasiyalardan ən mürəkkəb olanı kədər situasiyasıdır. Ancaq utanc və günah situasiyasında da insan kədər situasiyası kimi mürəkkəb emosiyalar kompleksi yaşayır. Qeyd etmək lazımdır ki, kədər situasiyasının emosional profili qəzəb emosiyası ilə müqayisədə qorxu

və maraq emosiyalarının daha yüksək göstəriciləri ilə səciyyələnir. Kədər situasiyasında qəzəb və başqa düşmənçilik göstəriciləri depressiya-dakı kimi parlaq çıxış etmir.

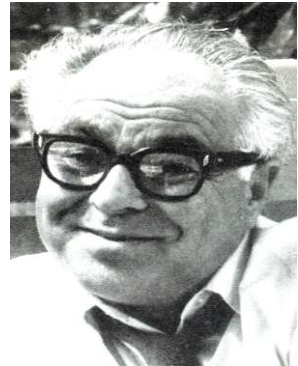
Beləliklə, heç bir emosiyanı istisnasız müsbət və ya mənfi, pis və ya yaxşı, xeyirli və ya ziyanlı hesab etmək olmaz. Kədər emosiyası da bu qaydadan kənara çıxmır. Müəyyən şəraitlərdə və vəziyyətlərdə o yeganə düzgün (adekvat) reaksiya kimi çıxış edir. Belə şəraitlərdən biri yuxarıda göstərildiyi kimi, yaxın adamın vəfatı ola bilər. Ailə üzvlərindən birini itirəndə qohumlar və dostlar da bir yerə yığılırlar ki, dünyasını dəyişən insanı yad etsinlər, onun yaxınlarının və ailə üzvlərinin kədərinə şərik olsunlar. Düzdür, yığılanların yaxınlığı ölüm faktı ilə bağlı olsa da, onların hər biri dərin əlaqələri, bağları hiss edir. Bu birlik, məxsusluq, kədəri və dərdi, qismən də olsa, bölüşmək hissi insanın psixoloji həyatının çox vacib bir hissəsini təşkil edir. Dünyasını dəyişmiş insana görə kədərlənmə, onun əziz xatirəsini yaxınlarla və dostlarla birgə yad etmə ailəni birləşdirir, ona yaşam stimulu verir, ayaq üstə qalxmağa kömək və dəstək olur. Bu kömək və dəstək elementləri hər bir insanın bugünkü və sonrakı xoşbəxt və dolğun həyatı üçün çox vacibdir. Kədər insan həyatının ümumi tempini ləngidərək ona arxaya baxmağa, keçmişləri saf-çürük etməyə imkan verir. Psixi və somatik proseslərin ləngiməsi ilə müşayiət olunan kədər emosiyası həyata başqa cür, yeni gözlə baxmağa şərait yaradır. Bu yeni baxış bəzən kədər emosiyasını gücləndirsə də, ancaq eyni zamanda insanı əvvəllər düşünmədiyi məsələlərə yönəldə, onu keçmişində buraxdığı boşluqları doldurmağa səfərbər edə bilər. Məsələn, kədərli olduğu zaman insan anlayır ki, həyatın ona təqdim etdiyi nə qədər imkan və fərsətlərdən özünü məhrum etmişdir. Bəzən insan yalnız yaxın insanı itirəndə anlayır ki, onun üçün ailə, qohumluq əlaqələri nə dərəcədə əzizdir. Kədər çox vaxt insana ona əziz olanlara, doğmalara və yaxınlara diqqət ayırmağı, həyatın dəyərini qiymətləndirməyi xatırladır.

Bundan əlavə, kədər emosiyası kommunikativ funksiya da yerinə yetirir. O, insanın özünə və ətrafındakı insanlara disqarmoniya (uyğunsuzluq) haqqında məlumat verir. Bu funksiya körpənin ağlamağında aydın şəkildə müşahidə edilir (unutmayaq ki, uşaq böyüklər kimi yalnız kədərli olanda ağlamır). Kədəri ifadə edərək, o yaxınlarına yaxşı olma-

dığını və köməyə ehtiyacı olduğunu anlatmağa çalışır. Bəzən bu köməyi o özü-özünə də göstərə bilər, bəzən isə bu köməyi ətrafındakılardan alır. Kədərli ifadə edən üz, xüsusən də əgər bu uşaq üzüdürsə, ətrafdakılar tərəfindən şəfqət reaksiyası və dərdinə şərikolma hissi yaradır; bu effekt Savitski (Savitsky) və Simin (Sim) tədqiqatlarında nümayiş olunur. Tədqiqatçılar sınaqdan keçənlərə yeniyetmələr arasında olan sosial işçilərin və azyaşlı cinayətkarların videolarından birdəqiqətlik standart hissələrini göstərirlər. Hər bir yeniyetmənin üzü ya müəyyən emosiyaları ifadə edir (kədər, qəzəb, sevinc), ya da tam emosiyasız bir ifadə əks etdirirdi. Sınaqdan keçənlərə guya ki, yeniyetmələrin törətdikləri cinayətlər barədə xəbər verirdilər və bu cinayətlər öz ağırlığına görə eyni idilər. Eksperimentin sonunda sınaqdan keçənlərdən videolarda izlədikləri yeniyetmələrin necə bir cəzaya layiq olduqlarını müəyyənləşdirməyi xahiş edirlər. Tədqiqatçılar müəyyən edirlər ki, tam emosiyasız bir ifadə əks etdirənlərlə müqayisədə üzündə kədər emosiyası olan yeniyetmələrə iştirakçılar daha yüngül cəza verilməsini təklif edirlər. Kədər digər emosiyalar kimi motivasiya funksiyasını da yerinə yetirir. O, insanlar arasındakı əlaqəni bərpa etmək, münasibətləri nisbətən yumşaltmaq və ya məyusluqla yaranan kədər problemini həll etmək istəyi yarada bilər. İnsana müəyyən dərəcədə "neqativ motivasiya" lazımdır; bu motivasiyaya əsasən insan özünün və başqalarının problemlərinə cavab verir. Amma əgər mövcud problem insanı qorxudursa, onda çox böyük ehtimalla problemi həll etmək əvəzinə, ondan qaçmağa cəhd edəcək. Qorxu emosiyası insan üçün o qədər dözülməzdir ki, o, problemin həllinə yönəlmiş uzunmüddətli fəaliyyət motivasiyasını təmin edə bilmir. Ona görə də kədərin tam boğulması bacarıqlarına yiyələnmək insan üçün ziyanlı ola bilər, çünki kədər emosiyası şəxsiyyətin yetişməsi üçün vacib motivasiya əhəmiyyət daşıyır. Kədər, həmçinin empatiya mexanizmlərinin inkişaf və formalaşmasında vacib rol oynayır. Uşağın ağlamağı anasında üzüntü, uşağın kədərinə şərik olmaq, onun köməyinə çatmaq hissi yaradır. Onu uşağa diqqət yetirməyə, sakitləşdirməyə sövq edir. Maraqlı faktlardan biri odur ki, kədərli hisslər həm altruistik davranışları, həm də özünü təmin etmə davranışlarını motivləşdirə bilər. Bu o vaxt baş verir ki, kədər emosiyası koqnitiv proseslərdən yaranır (məsələn, kədərli hadisəni yada salarkən).

Tomkinsə görə, kədər qəzəbin aktivatorudur. Kədərlənmiş insan başına gələnlər üçün özünə və başqalarına qəzəblənir. Qəzəb emosiyası qorxu emosiyası üçün qarşılıdır və bu bir daha “kədər, qəzəb, qorxu” arasında əlaqə olduğunu bildirir. Kədər istənilən emosiya növü ilə kombinə oluna bilər. Amma o daha çox qəzəb və qorxu ilə kombinə olunur. Sevdidi şəxsin ölümü insanda dərd və kədərlə yanaşı, qəzəb də yara bilər: bu ölümə səbəb olan şəxsə qarşı qəzəb, həyatdan getdiyi, onu sevnələri tərketdiyi üçün mərhumun özünə qarşı qəzəb, onu həyata qaytarmağa kömək edə bilmədiyi, öz acizliyi üçün özünə qəzəb hissi ola bilər. Kədərli insan ətrafla ünsiyyətdən qaçır, görüş və kontaktlardan imtina edir, özünə qapanır. Kədər emosiyası insanı tənhalığa gətirib çıxarır. Lakin kədər emosiyasını tək neqativ halda izah etmək doğru olmazdı. Əgər insan şəxsən özü ilə baş verən kədərli hadisəni yada salırsa, özünə yazığı gəlir (öz halına acıyır), ancaq bu hadisə onun dostu, sevdidi insan ilə bağlıdırsa, onda onun diqqəti başqasının halına acımaqda cəmləşir. Bu halda da çox güman ki, o, üzüntü və dərdə şərikolma (başqasının dərdinə şərik olmaq) hissi yaşayacaq və öz yaxınına kömək etməyə cəhd edəcək.

Silvan Solomon Tomkins (4 iyun 1911-10 iyun 1991) Fladelfiyada anadan olub. Amerikalı psixoloq, nəzəriyyəçi, emosiyalar və şəxsiyyət sahəsində tədqiqatçı. Pensilvanya Universitetində bakalavr təhsili alıb. Daha sonra Harvard Universitetində doktorantura təhsilini tamamlayıb. 1960-cı illərdə emosiyalar haqqında klassik Affekt nəzəriyyəsi (Affekt Theory) ilə tanınmağa başladı. Onun ən əsas əsəri “Affect Imagery Consciousness” 4 cildəndən ibarətdir və 1962-1992-ci illərdə nəşr olunub. Emosiyaların insan davranışında mərkəzi rol oynadığını iddia edərək, onları yalnız bioloji reaksiya deyil, şəxsiyyətin əsas hərəkətverici qüvvəsi kimi izah etmişdir. Şəxsiyyətin və motivasiyanın öyrənilməsində affektlərin (emosiyaların) rolunu vurğulayan ilk nəzəriyyəçilərdən biri olub. Tomkins 9 əsas emosiyanın olduğunu irəli sürdü-sevinc, qürur, qəzəb, qorxu, kədər, təəccüb, iyrənmə, utanma, inciklik/təqsir hissi. Onun ideyaları Paul Ekman, Carrol Izard və Donald Nathanson kimi tədqiqatçılara təsir etmişdir.



İnsanın emosional təcrübəsi ortaya çıxdıqca onun öyrəndiyi və yaşadığı hər bir emosiya başqa emosiyalar ilə davamlı qarşılıqlı əlaqəyə girir. Qeyd edildiyi kimi, müəyyən şəraitlər davamlı olaraq “kədər-günah” əlaqəsinin formalaşmasına gətirib çıxarır. Məsələn, kədər uşaq-

da göz yaşları yaradır, ancaq öz-özünə ağlamaq istəyi də onda günah hissi yarada bilər. Eynilə emosional təcrübəsinin inkişafı prosesində insanın yaşadığı emosiyalar fizioloji drayvlarla qarşılıqlı əlaqəyə girə bilər. Məsələn, yaxın insanın itirilməsi və ya onunla əlaqənin kəsilməsindən yaranan kədər, tənhalıq hissi ilə müşahidə olunur. Sevimli insanla münasibətlərin pozulması hissi onu yalnız məhəbbətdən və seksual (cinsi) istəkdən məmnunluqdan məhrum etmir. Həmçinin insanı öz tənhalığını daha kəskin hiss etməyə məcbur edir. Belə hallarda insanın sevgiyə, bağlılığa, seksual yaxınlığa olan təbii ehtiyacı kədər emosiyası ilə qarşılıqlı əlaqəyə girir. Buna görə də insan hələ öz kədərini tam yaşamamış həyatındakı boşluğu doldurmaq, sevdiyi insanın itkisini əvəz edən yaxınlıq və intim münasibətlər axtarmağa başlayır. Bu, köhnə sevgi münasibətlərinin pozulması və yenisinin axtarışı ilə səciyyələnən davranış tipi mütəmadi təkrar olunaraq kədər emosiyası ilə seksual istək arasında davamlı əlaqənin yaranmasına gətirib çıxarır. Kədər və seksual yaşantılar arasında olan bu əlaqələr son dərəcə müasir və inkişaf etmiş romantik fantaziyalar əsasında da yarana bilər. Əgər insan ancaq onun təsəvvüründə olan münasibətlərə çox emosional enerji sərf edirsə, onda bu münasibətlərlə bağlı olan ümidlərin parçalanması, real münasibətlərin pozulması kimi nəticələrə gətirə bilər. Kədər ilə seksual yaşantıların əlaqəsi əsasən onunla bağlıdır ki, həm kədər emosiyası, həm də seksual ehtiyacların zəifləməsi və ya təmin edilməsi sosial əlaqələrin möhkəmlənməsi və dərinləşməsi ilə mümkündür.

Romantik münasibətlərdə rədd olunmuş sevginin sxemi də eyni qaydada özünü göstərir. Sevgisi rədd olunmuş aşıq, ilk növbədə, dərd çəkir. O, qışqıra və etiraz edə, təəssüf və qəzəb hissi keçirə də bilər. Kədər emosiyası isə sonra gəlir və onun inamsızlıqla əvəz olunması mümkündür. Əgər sevgisi rədd olunmuş aşıq öz dərdini büruzə vermirsə, insan belə qənaətə gələ bilər ki, o özünü ələ almağı çox gözəl bacarır və yaxud itirdiyi şəxsi o qədər də dəyərli hesab etmir, ona olan sevgisi tam deyil. Belə düşüncə də yarana bilər ki, o, “əsl kişi” stereotipinin davranışlarını nümayiş etdirir. Bu stereotip çərçivəsində kişilər öz dərdlərini büruzə verməməlidirlər (hətta dəfn mərasimi zamanı), onlar yalnız kədərli olduqlarını göstərə bilərlər. Kişilərə hönkürtü ilə ağlamaq yaraşmaz. Yəni kişilər göz yaşlarını boğmalı, qəfil söz və jestləri idarə et-

məyi bacarmalıdırlar. Sıxışdırılmış bu davranışlar, kədər izhar edilməsindəki qəliblər qəzəbin artmasına səbəb ola bilər. Baxmayaraq ki, kədər və dərd yaşayarkən qəzəb hissi də keçirirlər, çox hallarda qəzəblə dərdi maskalayırlar. Maraqlıdır, bu zaman müxtəlif mədəniyyətlərə məxsus olan bəzi ictimai qaydalar kişilərə öz dərdlərini büruzə verməyi, üzə çıxartmağı “qadağan” edir, bunun əvəzində qəzəbin nümayiş etdirilməsinə normal yanaşılır. Amma bu qadınlarda qəti yolverilməz haldır. “Qadınlıq” stereotipinə uyğun hərəkət edən qadınlar öz qəzəblərini açıq şəkildə göstərməməli, onu başqa insanlara yönəltməməli, əksinə, özlərinə yönəltməli, dərdlərini, göz yaşlarını və pis əhvali-ruhiyyədə olduqlarını bildirməlidirlər.

Kədər emosiyası digər fizioloji drayvlarla da qarşılıqlı əlaqədə olur, insan tərəfindən ümitsizlik, qüssə kimi yaşanır. Əgər insan ona xoş olmayan bu fizioloji vəziyyəti “dadlı bir şeylə”, məsələn, şokoladla və ya tərkibində qənd və kofein olan başqa məhsullarla dəf etməyə cəhd edərsə, o zaman müvəqqəti də olsa, biranlıq onun əzginliyi, zəifliyi kütləşər və yüksək əhval yaşaya bilər. Müəyyən bir vaxt kəsiyində bu insan dirçəlmə hiss edəcək, onu kədər və depressiya əvvəlki kimi üzməyəcək. Ancaq kədərdən xilasolma üsulu kimi mütəmadi dadlı qidalara müraciət etmək kədər emosiyası ilə qida qəbulu davranışı arasında dayanıqlı əlaqənin formalaşmasına gətirə bilər, bu da, öz növbəsində, qida qəbulu pozğunluqlarına və artıq çəki problemlərinə meyil yarada bilər. O halda ki, insan öz artıq çəkisinə görə kədərlədirsə və ya artıqçəkili olmaqdan qorxursa, bu halda qida drayvların “kədər-qəzəb” emosional əlaqəsi ilə təsirindən danışmaq olar. İnsan kədərdən qurtulmaq üçün yeyir və bununla yanaşı davamlı özünü çox qida qəbul etdiyinə görə tənbeh edir. Əgər bu gedişlə o, kökəlməyə başlayırsa və özünü bu vəziyyətdə daha çox günahlandırarsa, onda, demək olar ki, o birbaşa depressiyaya düşür.

Kədər emosiyasına yorğunluq da öz təsirini göstərir və müəyyən şəraitlərdə onların arasında əlaqə yaranır. Əgər insan öz işindən yorulmuşdursa, gördüyü işdən zövq almırsa və onun nəticələrindən razı deyilsə, əlbəttə ki, bu halda o, eyni vaxtda həm yorğunluq, həm də kefsizlik hiss edir. Yorğunluq hissi insanın fiziki, zehni və sosial aktivliyində əks olunur. Eyni hərəkətlərin təkrarlanmasından ibarət olan, hətta əvvəllər hər hansı bir şəxsin xoşuna gələn fəaliyyət indi ancaq onu yorur. Əgər

belə fəaliyyət insanın işinin bir hissəsidirsə və insan öz əməyinin son nəticəsinə skeptik yanaşırsa, onda “yorğunluq-ümitsizlik-kədər” kompleksini dərin məyusluq hissəsinə çevrilə bilər. Kədər emosiyası, həmçinin nifrətlə də kombinə olunur və bu zaman özünü “ümitsizlik və nifrət” və ya “təbəbbürlü laqeydlik” kimi göstərir. Kədər sevinclə də kombinə olunsaydı, özünü “dərindən məyusluq” kimi büruzə verir.

Bir sıra insanlar kədərlənməklə rahatlıq tapırlar. Kimsə digərlərinin kədərləri ilə yaşayır, kimsə qəsdən özünü kədərli hala salır, məsələn, filmlərə baxmaqla, bədii ədəbiyyat oxumaqla və ya ağlamaq üçün səbəb axtarır. Kimsə heç vaxt öz dərini söyləmir və kədəri zərərli və sağlamlıq üçün təhlükəli hesab edir (hətta başqalarınınkini belə). Belələri “quru”, hissiyatsız, başqalarının əzab və kədərlərini ürəklərinə yaxın buraxmayan insanlar hesab edilirlər. Bəzən insanların üzündə, hətta ən dərin kədər hissi keçirəndə belə heç bir ifadə olmur. Belə ifadələr fotosəkillərdə də görünür. Kədər o qədər də dərin olmayanda və insan dərindən kədərə keçid mərhələsində olanda, üzündə bəzi xarakterik simptomlar yaranır. Üzün hər üç hissəsində kədər göstəricisi olan təzahürlər meydana çıxır. Qaşların içəri uc hissələri azca qalxmış olur və onlar asanlıqla düşə bilər. Üst göz qapağı yuxarı doğru qalxır, alt göz qapağı da azca qaldırılmış ola bilər. Dodaqların küncləri aşağı doğru istiqamətlənir və ya dodaqlar titrək görünür. Tomkinsin irəli sürdüyü iztirabçəkmanın (distres) sosiallaşması nəzəriyyəsi maraqlı və əhəmiyyətli görünür. Onun (iztirabçəkmanın) müəyyən edilməsi özünə həm somatik, həm də psixoloji komponentləri daxil edir. Tomkins spesifik mimik ifadə ilə spesifik yaşantıların birbaşa asılılığı haqqında fərziyyə irəli sürür. O öz yaşamasında iztirabın mimik ifadələrini kədərin mimik ifadələri ilə eyniləşdirir. Tomkins “İztirabın sosiallaşması nəzəriyyəsi”ndə kədər emosiyalarını iztirabın yaşanması kimi təsnif edir. Ona görə də, burada Tomkinsin iztirab anlayışı kədər anlayışı kimi nəzərdən keçirilir. Kədərin sosiallaşmasının bu modeli özünün müəyyən məqamlarında digər emosiyalara da aid edilə bilər. O halda iztirab-ağrı (yəni kədərin) sosiallaşmasının cəza tipindən danışılır ki, iztirab, daha doğrusu, onu ifadə edən ağlamaq iztirab mənbəyinin qarşısını alsın. Belə cəza sosiallaşması mütəmadi, ardıcıl və faktiki ola bilər.

Uşağın göz yaşları böyüklərdə mənfi reaksiya doğurduqda, vali-

deynlər və ya tərbiyəçilər ağlamanın səbəblərinə diqqət yetirmir, uşağı ağlamasına görə cəzalandırırlar ki, bu cəza da kədərini sosiallaşması tipinə aid edilir. Fərqləndirilməmiş danlamalar (söyüşlər) və mütəmadi cəzalar kədəri dərinləşdirir və uşaq onu ifadə edərək valideynlərin daha çox narazılığına səbəb olur. Tomkinsin fikrinə görə, bu “qapalı dairə”dir, yəni çıxışı olmayan vəziyyətdir. Bu vəziyyət uşağa daha çox cəza olmadan öz kədərini və ondan yaranan qəzəbini ifadə etməyə imkan verir. Bu isə kompulsiv davranışın, özünütəcridin, aşağı frustrasion tolerantlığın, zəif ifadə olunan individuallığın və yorğunluğun mənbəyi olur. Əgər əksinə, valideynlər uşağa kədəri ifadə etməyə qadağa qoymurlarsa, bundan əlavə, ona kədəri dəf etməyə kömək edirlərsə, müəyyən vaxtdan sonra uşaqda kifayət qədər özünəhörmət və özünəəminlik yaranır.

Kədərdə izzətsizlik hissi “boğulmuş” formada olur. İnsan var səsi ilə qışqırmır, öz bədbəxtliyini daha səssiz, susqun şəkildə yaşayır. İnsanı hər şey kədərləndirir. Əksər hallarda isə insan itki ilə üzləşəndə kədərlənir. Kədər nadir hallarda qısamüddətli olur. Adətən, o bir neçə dəqiqədən bir neçə saata, günə, hətta ilə qədər uzana bilər. İzzətsizlik (kədər) cəza ilə sosiallaşması qorxu yaradır, ona olan dözümlülüyü aşağı salır. İzzətsizlik qışqırtısı insanın ağrıya olan təbii reaksiyasıdır. Əgər bu təbii cavab cəza qorxusu ilə saxlanarsa, onda ağrı qarşısında qorxu yüksəlir. Ağrı çətin sınaqda qorxu ilə birlikdə dözülməzdir.

Əgər ata mütəmadi olaraq uşağın ağlamasına qıcıqlanırsa və əgər o uşağı ağlamağa görə cəzalandırırsa, uşağın şüurunda kədərlə qorxu arasında davamlı əlaqə formalaşa bilər. Təkrar olunan emosional təcrübə uşağı dərk etməyə (qavramağa) məcbur edir ki, ağlamaq cəza ağrısını yaradır. Uşaqlarda ağrı gözləntisi qorxunun güclü aktivatorudur. Beləliklə, kədər emosiyası qorxu emosiyası ilə assosiasiya olunur. Uşaq özü dərk etmir ki, bu əlaqə necə yaranıb, yaş getdikcə onu unuda bilər. Bu halda kədəri yaradan situasiyalar onun üçün dözülməz olur, çünki kədərlə birləşərək onu qorxu da üzür. Uşağın öz hisslərini, onların səbəbini anlamaq cəhdlərinə baxmayaraq, kədər və qorxu – uşaqda ağrıdan ağlayarkən məruz qaldığı cəza kimi ziddiyyətli hisslərin arasındakı əlaqəni dərk edə bilmir.

Kədərini sosiallaşmasının həvəsləndirmə tipi onunla səciyyələnir

ki, valideynlər uşağı sakitləşdirməyə və kədəri yaradan stimulun aradan qaldırılmasına yönəlik addımlar atırlar. Sonuncu məsələ xüsusilə vacibdir, çünki əgər valideynlər tək mülayim sözlərlə, nəvazişlə məhdudlaşdırlarsa, bu uşaqda infantilizmə meyillilik yaradır. Amma əgər valideynlər uşağa real kömək göstərirərsə, əgər onlar sakitləşdirməkdən əlavə həm də mənfi qıcıqlandırıcıları aradan qaldırmağa cəhd edirlərsə, bu halda uşağın kədəri ifadə etmək, onunla mübarizə aparmaq və ona qalib gəlmək imkanı daha çox inkişaf edir.

Tomkins hesab edir ki, belə münasibətlər inam, düzgünlük, əməkdaşlığa və köməyə hazırolma hisslərinin formalaşmasına kömək edir, həmçinin insanda cəsarəti tərbiyə edir. Sosiallaşmanın bu tipində insanın özünə və həyata münasibəti optimizmlə fərqlənir, o, kədəri dəf etməyi öyrənir, bilir ki, kədər qaçılmazdır, eyni zamanda inanır ki, kədər əvəzinə sevinc gələcək. Beləliklə, kədər inamın sosiallaşmasının bu tipi, cəza tipi ilə müqayisədə daha çox əhəmiyyətlidir. Ailədə kədər inamın sosiallaşma tiplərinin müxtəlif üsullarının tətbiqi həmin ailənin keçmiş təcrübəsindən və ailə üzvlərinin dərin affektiv-koqnitiv meyillərindən asılıdır. Uşağın bioloji səbəblərdən fərqlənən xüsusiyyətləri də (məsələn, müsbət və mənfi emosiyaların yaranma hədləri) burada ciddi rol oynayır. Kədər emosiyası aşağı həddə olan uşaqlar bu emosiya yuxarı həddə olan uşaqlara nisbətən daha çox və ürəklə ağlayır. Aydındır ki, belə uşaq (çox ağlayan) şən və ya sadəcə sakit olan uşaqlarla müqayisədə valideyni daha çox qıcıqlandırır, onun təbəssümünü isə ağlamaqla müqayisədə valideynlərə başqa cür təsir edir.

Tomkinsə görə, kədər inamın sosiallaşmasının qismən həvəsləndirmə üsulu sonda uşağı sərxoşluğa (alkoqalizmə) və narkomaniyaya gətirib çıxarda bilər. Bu tip onunla səciyyələnir ki, valideynlər ağlayan uşağı sadəcə öpür, qucaqlayır və həvəsləndirirlər. Əslində isə, onun ağlamağının səbəbini aradan qaldırmaq yollarını sınaqdan keçirmir və ya uşağın özünün bu səbəblə mübarizə aparması üçün heç bir addım atmırlar. Mütəmadi olaraq əzizlənən, ağlamağı kəsməyinin qarşılığında hədiyyələrlə mükafatlandırılan, əzizlənən uşaq böyüdükdə kədəri yaşamağa və onu dəf etməyə qadir olmayacaq: hər dəfə kədərlə rastlaşdıqda ya fiziki, ya psixi, ya emosional, ya da sosial üsullarla kədərdən yayınmağa və ondan can qurtarmağa, unutmaya çalışır. Bu isə onun kədər inamının səbəbini

aradan qaldıra bilməz. Kədər emosiyasının sosiallaşmasının üsulları, demək olar ki, “təmiz formada” tətbiq olunmur. Real sosiallaşma prosesi çox vaxt müxtəlif üsulların cəmlənməsindən ibarətdir və bu üsulların kombinasiyası müxtəlif cür ola bilər. Məsələn, uşağın həyatının müxtəlif dönəmlərində valideynlər müxtəlif üsulları ifadə edə bilərlər, yəni körpə yaşlarında həvəsləndirici tipi tətbiq edərlər. Daha yuxarı yaşlarda isə cəzaverici tipə keçərlər. Sosiallaşmanın qarışıq tipi ata və ananın kədərini sosiallaşmasının müxtəlif üsullarını tətbiq etməsindən də yararlanır.

Şəxsiyyətin integrasiya prosesinin ləngiməsi, sosial təmin olunmamaq, konfliktlərdən qorxmaq və şəxsiyyətlərarası münasibətlərin qorunmasında maraq, kədərini sosiallaşmasının müxtəlif üsullarının tətbiqindən yararlanır. Bundan əlavə, uşaqlıqda kədərini bu formada sosiallaşması “məktəbini” keçən insanın öz ətrafının müxtəlif amillərinə individual (şəxsi) marağı çox qabarıq olmur; onun konkret vəziyyətə reaksiyası uşaqlıqda tətbiq edilən kədərini sosiallaşma üsulu ilə bağlıdır. İntim ünsiyyətdə kədərini sosiallaşmasının həvəsləndirici üsulunun, açıq ünsiyyətdə isə cəzaverici üsulunun tətbiqi bunun bariz nümunəsidir.

Uşağın kədər emosiyası ilə effektiv qarşılıqlı əlaqəsi üçün valideynlər müxtəlif üsulları tətbiq etməyi bacarmalıdırlar. Birinci, onlar uşağın kədərinə şərik ola bilərlər ki, uşaq bilsin ki, onlar uşağın kədərini bölüşürlər. Sonra onlar uşağı sakitləşdirməlidirlər və imkan daxilində onun kədərini səbəbini aradan qaldırmalıdırlar; ideal olaraq kədərini aradan qaldırılmasına yönələn cəhdlər birgə olmalıdır. Sonda valideynlər uşağı ürəkləndirməli, ona dəstək verməli və bütün lazım olan tədbirləri görməlidirlər ki, uşaq özü çətin vəziyyəti dəf edə bilsin. Ancaq bu halda uşaq kədərini dəf edilməsi istiqamətində effektiv strategiyalara yiyələnəcək.

Kədər emosiyasının başqa emosiyalarla, koqnitiv proseslər və davranışlarla əlaqələri geniş öyrənilmişdir. Müxtəlif emosiyaların bir-biri ilə əlaqələrinin ən geniş yayılmış forması “kədər-qəzəb” əlaqəsidir. Yeni doğulmuş uşaqlarla aparılan müşahidələr göstərir ki, hətta dörd aylıq körpələr iynənin ağrısına tərkibində, eyni zamanda həm qəzəb, həm də kədər əks olunan mimik ifadələrlə reaksiya verirlər. Tomkins ehtimal edir ki, kədər qəzəbin təbii aktivatorudur. Üzüntü, kefsizlik hissləri ilə tanış olan hər kəs bilir ki, bu hisslər qəzəb hissləri ilə müşa-

yiət olunur – insan öz bədbəxtliyinə və şanssızlığına görə özünə və baş-qalarına əsəbiləşir, danlayır, günahlandırır, tənbeh edir. Atanın və yaxud ananın uşağın kədərinə qəzəbli reaksiyaları “kədər-qəzəb” əlaqəsi yarada bilər. Bu halda valideyn uşağa yox, onun kədərinin mənbəyinə əsəbiləşir. Qəzəb emosiyası, həmçinin qorxuya əks hiss də ola bilər. Bu isə kədər, qəzəb və qorxu kimi hisslər arasında mümkün əlaqələrdən xəbər verir. Bu mürəkkəb affektiv meylin mənbəyi aşağıda göstərilən misal ola bilər. Uşaq avtomobildə təkdir. Atası maşını supermarketin qarşısında saxlayıb, alış-verişə gedib. Axşamçağıdır. Hava qaralır, ötən maşınlar signal verir, haradasa musiqi səslənir, təcili yardım maşınının uşağı dəhşətə gətirən səsi gəlir. Uşaq hazırda yerləşdiyi ərazini tanımır. Vaxt sürətlə ötür, hava daha çox qaralır, avtomobilin yanından tanış olmayan insanlar ötüb keçir. Hamı hara isə tələsir. Heç kəsi avtomobildə tək qalan uşaq maraqlandırmır. Uşaq getdikcə daha da qərubsəyir, qorxur, tək və köməksiz olduğunu düşünür. Təklilik hissi onu vahiməyə salır. Uşaq kövrəlir, qapıları və pəncərələri açmağa cəhd edir. Bütün bunlar alınmayanda o, bərkdən atasını çağırmağa, ağlamağa, qışqırmağa başlayır. Qorxu kədəri dərinləşdirir və uşaq daha intensiv, içdən və yüksək səslə ağlayır. Əgər o, atasına görə bərk əsəbiləşərsə, yaranan qəzəb həm qorxunu, həm də kədəri zəiflədəcək. Bu situasiya mütəmadi təkrarlansansa, uşaqda hər dəfə qorxu və kədər yaradan vəziyyətlər qəzəb hissi yaradacaq. Qorxu emosiyası insanı üzdüyünə, onun psixi aktivliyini zəiflətdiyinə görə “kədər-qorxu” interaksiyasını adaptasiyanın vacib amili hesab etmək olar. Kədərlə qorxu arasındakı əlaqə müxtəlif şəraitlərdə yarana bilər. Məsələn, əgər evdə tək qalan uşaq ağlayırsa və valideynlər onu buna görə cəzalandırırsa, bu halda kədər emosiyası qorxunun şərti aktivatoru olacaq. Əgər hər dəfə insan kədərlənəndə ona qorxu ilə reaksiya verirsə və “kədər-qorxu” interaksiyası (əlaqəsi) yaranırsa, bu halda kədərli situasiyaların tez-tez təkrarlanması qorxunun dağıdıcı təsirinin total xarakter daşdığını göstərir. Total xarakter alan dağıdıcıxarakterli qorxu isə adaptasiyanın ciddi pozulmalarına gətirib çıxarır. Belə insan qarşısına çıxan problemləri həll etməyə çalışmayacaq, daimi qorxu vəziyyətində yaşayacaq, yeni, ona tanış olmayan vəzifələrdən, tanışlıqlardan qaçacaq, insanlararası münasibətlərdən çəkinəcək. Onun bütün daxili enerjisi əzabı, kədəri yaradan səbəbləri idarə etməyi öyrənməyə

yox, onlardan qaçmağa sərf olunacaq. “Kədər-qorxu” əlaqəsi, həmçinin qorxaqlığın, ağrıya dözə bilməməyin əsasını da təşkil edə bilər. Ağrı, adətən, kədər emosiyasını aktivləşdirir. Kədərlə qorxunun arasında güclü, davamlı əlaqə mövcud olanda, “ağrı-kədər-qorxu” zənciri yaranır və nəticədə, ağrı ilə əlaqəli hər bir vəziyyət insanı panikaya sala bilər.

Əksər hallarda kədər emosiyası xəcalət emosiyası ilə qarşılıqlı əlaqəyə girə bilər. Əgər valideynlər hər dəfə ağlayan uşağa biganəlik və nifrət hissi ilə yanaşırlarsa, uşaq hər ağlamaq istəyəndə xəcalət hissi keçirəcək. Beləliklə, kədər xəcalət emosiyasının aktivatoru kimi çıxış edir. Əgər valideyn ağlayan uşağı utandıraraq deyirsə ki, “ağlamaq yox – nəyi isə daha yaxşı etmək lazımdı (məsələn, dərslərə daha yaxşı hazırlaşmaq, idmanla daha çox məşğul olmaq və s.)” bu halda çətin vəziyyətə düşən kimi uşaqda xəcalət emosiyası yaradacaq. Uşaq ancaq ağlamaq istəyindən yox, həmçinin öz passivliyindən, vəziyyəti dəyişə bilməyəcəyi qorxusundan xəcalət çəkir. Tomkinsin fikrincə, kədərlə xəcalət emosiyasının bu əlaqəsi sonda kədərin eksternalizasiyasına gətirib çıxara bilər. Bu o deməkdir ki, insanın əsas problemi bədbəxtliklər olur, ancaq o öz diqqətini kədərin yaranmasına yox, kənar obyekt və situasiyalara cəmləyir. Öz kədərini yaşaya bilmirsə, başqasının da kədərini anlamır, ona görə də başqasının dərдинə şərik ola bilmir, onun kədərini yüngülləşdirməyi bacarmır.

Bundan əlavə, yuxarıda təsvir olunan interaksiya kədərin yaranmasına və büruzə verilməsinə qadağa qoya bilər. Əgər uşaq anlayırsa ki, ağlamaq “yaxşı deyil” bu zaman hər bir kədər yaşantısı onda günah emosiyası yaradır.

Şübhəsiz ki, kədər emosiyası perseptiv-koqnitiv proseslərə təsir edir. İnsan kədərli vəziyyətdə həyatı qaranlıq və tutqun kimi qəbul edir. Kədər təcridolunmaya və tənhalığa gətirir. Ancaq heç də həmişə kədər emosiyasını neqativ nöqtəyi-nəzərdən qəbul etmək lazım deyil. Müəyyən şəraitlərdə, məsələn, itki və ayrılıq vəziyyətlərində kədər yerinə düşən yeganə uyğun emosiyadır və o öz adekvat ifadəsini tələb edir. O, insanları birləşdirir, ailə və dostluq əlaqələrinin bərpasına və möhkəmlənməsinə xidmət edir.

Qorxu emosiyası ilə müqayisədə kədər koqnitiv prosesləri o qədər də güclü ləngitmir. Adətən, kədəri yaşayan insan baş verən problemi və

ya bədbəxtliyi dərk edir. Kədər insanı onu kədərləndirən səbəbləri aradan qaldırmağa sövq edir. İnsan öz kədərini adekvat ifadə edərək ətraf-dakıların dəstəyini və köməyini alır. Üzün kədərli ifadəsi, xüsusən də əgər bu dostların və ya yaxınların üzüdürsə, ətrafındakı insanları – qohumları və dostları ona köməyə sövq edir. Kədər emosiyasının mimik ifadəsi avtomatik olaraq empatiya və rəhm yaradır. Onun insan tərəfindən yaşanma tezliyi və şiddətliliyi “mən” obrazına təsir edir. Əgər insan tez-tez üzülürsə, qəmgin və kefsizdirsə, əlbəttə ki, o özünü kədərli insan kimi qəbul edəcəkdir. Əvvəldə qeyd edildi ki, emosiyalar fantaziya, düşüncə və təsəvvürlərdən yarana bilər. Özü haqda təsəvvürlərin, düşüncələrin, hisslərin bir-biri ilə yarışması insanın ətraf dünyanı və davranışlarını necə qəbul etməsini əhəmiyyətli dərəcədə müəyyənləşdirir. Əgər şəxs özünü qəmgin insan kimi qəbul edirsə, onu əhatə edənlərə belə görünəcək. Bu kimi “mən” konsepsiyası davamlı qəmginlik, kefsizlik hissi, aşağı özünüqiymətləndirmə, gündəlik problemləri həll edə bilməmək hissləri ilə bağlıdır.

Kədər emosiyasının yaranma xüsusiyyətləri və onun nəticələri təkcə fiziki yox, həmçinin zehni aktivliyi də ləngidir və bu effekt ananın təqdim etdiyi kədərin ekspressiv komponentlərinin körpənin emosional ekspressiyasına və aktivliyinə təsirini öyrənən eksperimentin nəticələri ilə təsdiq edilmişdir. Eksperimentdə 36 qadın və onların 9 aylıq körpələri (18 oğlan, 18 qız), yəni 36 körpə iştirak etmişdir.

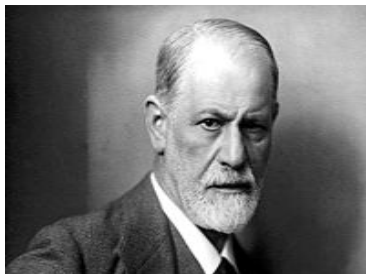
Eksperimentin gedişi belə düşünülmüşdü: eksperimentatorun xahişi ilə ana (qadın) uşağın gözü qarşısında həm mimika, həm də səsli sevinc və kədər emosiyası ifadə edirdi. İki dəqiqə davam edən induksiya periodundan sonra o, yenidən tapşırılmış emosianı ifadə etməyə davam edirdi. Ananın səs və mimika ilə sevinc və kədər emosiyası ifadə etdiyi dəqiqələrdə onun uşağı təqdim edilmiş 4 oyuncaq dəstindən biri ilə oynayırdı. Uşağın emosional ekspressiyasını obyektiv kodlaşmanın anatomik əsaslanmış sistemi ilə, oyun aktivliyini isə müstəqil sistemin köməyi ilə qiymətləndirirdilər. Bundan əlavə, eksperimentatorlar oyunun gedişi zamanı uşağın anaya baxdığı vaxt kəsiyini qeydə alırdılar. Eksperimentin nəticələri diferensial emosiyalar nəzəriyyəsinin əsas müddəaları ilə uyğun gəlir. Eksperiment aşkarladı ki, ana sevinc ifadə edəndə (sevinəndə) uşaq ona daha çox baxır və özü də sevinc emosiyası ifadə

edir, əksinə, ana kədər ifadə edərkən (kədərlənərkən) uşaq özünü də kədərli olur və anasına az baxır. Uşaqlar sevinc ifadə edərkən daha çox oyun aktivliyi nümayiş etdirirlər, kədər ifadə olunanda isə əksinə, nisbətən süst və passiv olurlar. Beləliklə, körpələrin emosional ekspressiyasının və oyununun müşahidəsi göstərdi ki, ananın kədərli vəziyyəti uşağa sirayət edir, onda kədər emosiyası yaradır. Eksperimentin nəticəsi həm də sübut etdi ki, uşaqlar ananın kədərinə şərik olmağa qadirdirlər. Kədər emosiyası körpənin oyununa kifayət qədər dərin təsir göstərir. Hətta məməli heyvanların bütün nümayəndələri ayıqolma vaxtlarının çox hissəsini oyuna ayırırlar. Uşaq oyunlarının asan stimullaşmasına (yaranmasına) baxmayaraq, onları oyundan saxlamaq çətin olur. Ananın qısamüddətli kədər ifadə etməsi uşağın maraqlı oyuncaqları ilə oynamasına əhəmiyyətli (tormozlayıcı) təsir etməsi faktı kədərin kommunikativ (ünsiyyət) funksiyasının, onun zehni və hərəkət aktivliyinə təsirinin gözəl təsdiqi idi.

Hər bir emosiyada olduğu kimi kədər emosiyasının da üç tənzimlənmə üsulu vardır:

1. Digər emosiya vasitəsi ilə tənzimləmə;
2. Koqnitiv tənzimləmə;
3. Motor tənzimləmə.

Digər emosiya vasitəsi ilə tənzimləmə zamanı insan yaşadığı emosiyayı boğmaq və ya zəiflətmək üçün şüurlu şəkildə ona əks olan emosiyayı aktivləşdirməyə qüvvə sərf edir. Koqnitiv tənzimlənmə arzuolunmaz emosiyayı boğmaq və ya ona nəzarəti ələ keçirmək üçün diqqət və təfəkkür proseslərinin tətbiqini nəzərdə tutur. Motor tənzimlənməsi emosional yaşantını zəiflətmək üçün azad idarə olunan əzələlərin fiziki aktivliyə cəlb edilməsini nəzərdə tutur. Effektiv emosional tənzimlənmə bir qayda olaraq, hisslərin, düşüncənin və hərəkətin işinin birgə nəticəsi olaraq yaranır. Məsələn, kədərli vaxtlarda insanda xoş hisslər yaratmaq çətin olur, ancaq əgər o diqqətini özündə maraq yaradan hadisələrə cəmləyə bilərsə, onun kədəri dəfətmə ehtimalı artır. Əgər bununla yanaşı insan özündə həm fiziki, həm də zehni iş tələb edən, ona maraqlı olan fəaliyyətlə məşğul olarsa, çox böyük ehtimalla o sevinc hiss edəcək və kədərə qalib gələcəkdir.



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 Psixoanaliz

Dərnəyini yaratmış, başqalarının, əsasən də psixoanalizə simpatiya ilə baxmayanların tənqidiyə fikir verməmiş, hətta həyatı boyu yaxın dostlarından və məsləkdəşlərindən gələn geniş yorumların belə onun düşüncələri üzərində çox az təsiri olmuşdur. Psixoanaliz yalnız Freydin sistemi idi, yalnız ona aiddir. II Dünya müharibəsi zamanı faşistlər hər kəsin gözü önündə onun əsərlərini yandırmışlar.

1917-ci ildə Ziqmund Freydin “Kədər və melanxoliya” adlı əsəri işıq üzü gördü. Freydə görə, kədər itirilmiş sevimli insana və ya obyektə reaksiyadır və ilk problemin həlli üçün vacib xarakter daşıyan qeyri-adi haldır. “Kədər həmişə sevilən insanın itkisinə və ya onu əvəz edən və-tən, azadlıq, ideal və s. kimi yayındırılmış anlayışa reaksiyadır. Elə-belə təsvirlə də bəzilərinə kədər əvəzinə melanxoliya çıxış edir, hansı ki, bu zaman insan onları xəstəliyəməyillik hesab edir, hətta kədəri xəstəlik halı kimi nəzərdən keçirmək və ona görə həkimə müraciət etmək heç vaxt ağla gəlmir, baxmayaraq ki, o, həyatda normal davranışdan ciddi kənarlaşmanı əhatə edir” (27.s.52).

Bu vəziyyətin qarşısını almaq və ya ona mane olmaq, Freydin fikrincə, bəzən insana zərər də yetirə bilər. “Kədər və melanxoliya”da Freyd kədərin digər növü haqqında danışır. Belə kədər tək olmur, özü ilə birlikdə ağır ruhi hal gətirir, xarici aləmə maraq və sevmək qabiliyyətinin itməsi, etinasızlıq kimi simptomlarla müşayiət olunur. Belə patoloji kədər və ya depressiya Freyd tərəfindən itkinin şüursuzluğu və şəxsi “mən”in itməsi ilə izah olunur. Bu da sevgi obyektinin internalizasiyası ilə verilmir. Burada yüksək “mən” strukturu əvvəlki “mən”ə tənqidedici vicdan məqamlı istiqaməti ilə müşayiət olunur.

Riçard Lazarus kədəri nəzərdən keçirərkən onu emosiyalara yox, digər əksəriyyət emosiyalardan fərqli olaraq, hərəkətləri özünə daxil etməyən (əgər impulsu real həyatda daxil olmadan qaçış hesab etməsək) və uzunmüddət davam edə bilən hallara aid edir. Ənənəvi patriarxal cə-

miyyətdə dul qalan qadın ya fiziki (məsələn, Hindistanda olduğu kimi – özünü yandırmaq yolu ilə), ya da sosial olaraq çoxlu qadağalara əsasən, tutaq ki, uzunmüddətli yas saxlanması səbəbindən praktik olaraq cəmiyyətdən təcrid olunurdu. Bu vəziyyət uzun illər ərzində kədəri bir sıra slavyan və digər Hind-Avropa xalqlarının folklorunda əks olunduğu kimi, dominant emosional hala çevrilir. Müasir dövrdə insanlar çəkdikləri iztirabı yüngülləşdirən, kədərin və dərdin güclü əlamətlərini zəiflədən tibbi preparatlar qəbul edirlər. Emosional pozuntuların – depressiyanın zəifləməsi üçün lazım olan dərmanların istifadəsinə heç bir təbəbətdə etiraz yoxdur, amma bunları uzun müddət istifadə etmək olmaz. Əgər depressiya kliniki xarakter daşımırsa, həyatı boyu rastlaşdığı təbii itkilər zamanı yaşanan kədər və dərdi hissi etməmək insan üçün faydalı olardı. Kədər və dərd ağır itkinin vurduğu yaranı sağalda bilər və bəlkə də, onlarsız bu itkilərin verdiyi əzablar daha uzunmüddətli olardı. Bu dərmanların qəbulu ilə insan əzab çəkmir. Əslində, bu çox pis haldır. Üzdə və səsdə əks olunan kədər və qəm digər insanları köməyə çağırır. Dostlar və qohumlar tərəfindən qayğı şəklində edilən sosial dəstək isə əsl şəfa effekti göstərə bilər. Kədərini və dərdini göstərməmək üçün dərman qəbul edən insan belə lazımlı diqqəti az alır və yaxud da heç almır. İnsan kömək almaq məqsədi ilə kədər və qəzəbin üzdə və səsdə qəsdən yaranan ifadəsini göstərməyə hazırlaşmır. Bu ifadələr qəsdən yox, qeyri-ixtiyari yaranır, lakin təkamül funksiyalarından biri bu ifadələri görənləri bu işdə iştirak və qayğı göstərməyə məcbur etməkdir.

Mövzuya aid suallar:

1. Kədər emosiyasını aktivləşdirən hansı səbəblər ola bilər?
2. Kədər emosiyası bioloji və sosial funksiyalarını izah edin.
3. Kədərin mimik ifadəsini təsvir edin.
4. Kədər emosiyasının motivasiya funksiyası nə cür təzahür edir?
5. Kədər emosiyasının tənzimləmə yollarını izah edin.
6. Z.Freydin kədər emosiyasına aid fikirlərini izah edin.

Ədəbiyyat:

1. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004. 51 s.
2. Панфилова Ю. Страх, гнев, печаль и радость. ЛитРес 2016, 140с

3. Пол Экман. Психология эмоций. Питер, 2015
4. Рибо Т. Психология чувств. Из наследия мировой психологии. Ленанд, 2018
5. Ekman P., Friesen W. V., Ells-worth P.C. Emotion in the human fase. New York, Pergamon Press, 1972.
6. Mandler O. Mind and emotions. New York, John Wiley, 1975

1.5.4. Qəm, depressiya

Əksər elm adamları, həm nəzəriyyəçilər, həm də tədqiqatçılar emosiya ilə ifadə olunan qəmin kədər olduğunu, onun əsas səbəbinin isə itki olduğunu qeyd edirdilər. İtki müvəqqəti (ayrılıq) və ya qalıcı (ölüm), real və ya xəyal, fiziki və ya psixoloji ola bilər.

Qəm determinantları şərti olaraq bioloji, sosiol-psixoloji və psixoloji olaraq təsnif olunur, baxmayaraq ki, bu faktorlar bir-biri ilə sıx əlaqədir və bir-birinə təsir edir. Onlardan bəziləri, qəmin konkret fərdi və ya ictimai matrisini xarakterizə edən “kədər-idrak prosesi-davranış” qarşılıqlı təsirində mühüm rol oynayır.

Qəm fenomeni kədər emosiyasının başqa fundamental emosiyalara təsiri kimi başa düşülür. Tamamilə əsas götürülə bilər ki, qəm genetik baxımdan müəyyənləşib və adaptiv funksiya yerinə yetirir. Eyveril (Averill) qəmin yaranması və mənasına aid parlaq və dərin analizlər apararaq onun bioloji müəyyənləşdirilməsi ilə bağlı güclü arqumentlər gətirir. O öz araşdırmalarında təsdiq etmişdir ki, insanlar və ali primatlar təbiətinə görə qrup şəklində həyat tərzini keçirən sosial varlıqlardır və onların bioloji yaşayışı birmənalı olaraq qrupdaxili münasibətlərdən asılıdır.

Təkamül perspektivindən yanaşdıqda fərd yalnız qrup şəklində özünü yırtıcılardan qoruya və qida əldə edə bilər. Bu yanaşma müəyyən dərəcədə insan inkişafının müasir mərhələsində də özünü doğruldur. Fərdin qrupdan ayrılması, əksinə, sağqalma şansını azaldır. Qrupdan ayrılmaq və ya bir üzvün qrupdan kənarlaşması psixoloji və fizioloji cəhətdən çox gərgin bir hadisə olur. Eyveril kədərini bioloji reaksiya olduğunu göstərir və sübut edirdi ki, müsbət motivasiya ilə müqayisədə qəm sosial birliyin güclü amilidir. Eyveril həyəcan itkisi ilə əlaqəli davranış kompleksini təhlil edərək iki komponenti: qəm və kədəri təsvir edir. O, bunu əsasən sosial-mədəni normalarla müəyyənləşdirir və sosi-

al mədəni normaların əsas obrazı kimi qeyd olunan hüznü konvensial (şərti) davranış kimi müəyyən edir. Müxtəlif mədəniyyətlərdə hüzn ritualı (mərasimi) öz xüsusiyyətlərinə görə fərqlənir. Məsələn, yaponlar doğma insanın ölümü zamanı hüznə gələn insanları öz qayğıları ilə yükləməməyin doğru olduğunu düşünür və mərasimə gələnləri təbəssümlə qarşılayırlar. Avropa və ya Amerikada da dünyasını dəyişmiş şəxs üçün düzənlənmiş matəm ritualı xarakterinə görə daha çox bayram ritualına oxşayır. Ancaq təbii ki, nəzər yetirsək, müəyyən mədəni norma və adət-ənənələrlə əhatə olunduğunu görmək çətin olmaz.

Qəmlə bağlı yaşananlar və motivasion fenomenlər həm də qismən spesifik mədəniyyətlə şərtlənir. Verilmiş mədəniyyətin spesifik xüsusiyyətləri kədər interaksiyasını bu və ya digər fundamental emosiyalarla çətinləşdirə və ya asanlaşdırı bilər. Blok (Block) qəm və günahkarlıq hissi arasındakı əlaqəni araşdıraraq müəyyən etmişdir ki, mövcud Amerika nümunələrində bu iki fenomen bir-biri ilə sıx əlaqəlidir. Norveç nümunələrində isə onlar ortoqonaldır (düzbucaqlı). Sosial-mədəni faktorlar həm də qəmin yaşanmasının və davam etməsinin intensivliyinə təsir edir. Bu faktora nümunə olaraq mikronez (Okeaniyadakı kiçik adaların daxil olduğu qrupların ümumiləşdirilmiş adı) mədəniyyətlərin birindəki uşaqların tərbiyə sistemini göstərmək olar. İfaluk (Sakit okeanın Karolin arxipelaqında yerləşən adalardan biri) mədəniyyətinə görə, uşaqların tərbiyəsini təkcə valideynlər həyata keçirmir, bu işdə həm də ailə üzvü olmayan xeyli sayda insan iştirak edir. Elə bu səbəbdən ailə üzvlərinin itkisində hüzn başqa millətlərlə müqayisədə daha qısamüddətli olur. Oxşar hadisə primatlarda da müşahidə olunur, ancaq bu zaman forma xüsusiyyətləri müəyyən məna kəsb edir. Məsələn, ana və balası arasındakı güclü bağlılığı xarakterizə edən makakalarda ayrılıq zamanı qəm yaranır. Makakalardan fərqli olaraq, analıq funksiyaları başqa növlərdə dəstənin başqa böyük dişi üzvləri arasında bölüşdürülür.

Pol Ekman yazır: "İnsanların əksəriyyətində mütləq keçirdiyi emosiyaların cizgiləri qalır. Kədər keçib gedir, sonra hansısa sevincli an yaşanır, amma insanın üzündə yenə də yaşanan kədərin cizgiləri qalır. Üzdəki kədər biz asanlıqla hiss edə bilərik. Tuzla sakini olan oğlanın üz cizgiləri buna nümunədir. O, içdən kədərli dir. Ancaq kədərli olduğunu üzdən göstərmək, bürüzə vermək istəmir. "Tuzladakı oğlan meşədə

mənimlə (P.Ekman) qarşılaşdı. O, ömründə bir dəfə də olsun avropalı görməmişdi. Mən ona necə həyat tərzini keçirdiyimi başa salmaq istədim. Lakin bu oğlanın Avropa sivilizasiyasından heç xəbəri yox idi, ömründə bir dəfə də olsun kino seyr etməmiş, televizora baxmamışdı. Fotonun nə olduğunu bilmədiyinə görə göstərdiyim şəkillərə baxanda üzünə heç bir emosiya ifadə etmədi. Gülmür, kədərlənmir, bu şəkillərdə nədən söhbət getdiyini başa düşmürdü. Onun üçün mənim etdiyim hər şey yenilik idi. Hətta mən haçansa siqaretimi yandıranda o, şokda olurdu. Gecələr oturub çap maşınında bugünkü hesabatları yazanda o elə bilirdi ki, bu hansısa bir musiqi alətidir. Onun bütün sadaladıqlarım haqqında heç bir anlayışı yox idi. Mən də çaşqınlıq içində idim. Başa düşmürdüm ki, bu oğlanın qışları niyə belədir, yanaqları, dodaqlarında niyə bu qədər qəmli ifadə var. Mən onun dilini anlamırdım. Tərcüməçi isə uzaqda idi. Dil bilmədiyim üçün təbii ki, bütün verəcəyim suallar ürəyimdə qaldı və ondan heç nə soruşa bilmədim” (63s.132).

Qəmginlik tez-tez baş verə bilər. Əsasən də, iki dost arasında. Lakin qəmginlik üzr istəməklə keçib gedə bilən haldır. Əsas odur ki, zaman-zaman mübahisələr yaransa da, münasibətlər qaydasında olsun. Bəzi insanlar ən xırda problemləri özünə dərd edirlər. Kiçik bir qəmginliyi və mübahisəni belə qəbul edə bilmirlər. İkinci tip insanlar isə çox güclüdürlər. Ən ağır acı və kədərlərinin öhdəsindən asanlıqla gələ bilirlər. Hətta belə insanlar başqalarının dərdlərinə də soyuqqanlıqla yanaşır, güclü olduqları üçün onları anlamır və başa salmağa çalışırlar. Əslində, hər şeydən əvvəl insan öz əsəblərini qaydaya salmalıdır, bütün baş verənlərə soyuqqanlıqla cavab verməlidir. Bu onun fikirlərini, əhvali-ruhiyyəsini korrektə edəcək, tənzimləyəcəkdir.

Bəlkə də, qəmin əhəmiyyəti mədəni determinantı rolun itirilməsidir. Ata, ana, oğul, qız, ər, arvad və s. kimi rollar artıq mədəniyyətlərdə möhkəmlənib. Təbii ki, sevimli insanın itkisi həmin rola müvafiq birinin itkisi olur (məsələn, kişi həyat yoldaşını itirərsə, ər rolunu itirmiş olur). Həm Eyverilə, həm də başqa müəlliflərə görə, rolun itirilməsi funksional əlaqələrin yox olması, itməsi deməkdir. Özünüqiymətləndirmə aşağı səviyyədə olduqda itki və yaxud rolun dəyişdirilməsi qəm üçün əsas faktor olur. Rol dəyişdirilməsi və yaxud hər hansı başqa şəraitlər insanı vəcib münasibətlərdən məhrum edə və insanlardan və yaxud ətraf mühit-

dən uzaqlaşdırıla bilər. Qəmin öyrənilməsində psixoloji faktorlar vacibdir. Onun psixoloji səbəbləri öz başlanğıcını təsirli bağlılıq fenomenindən götürür – insanlara, əşyalara, ideyalara bağlılıq. Əslində, məkanın itirilməsi və yaxud doğma və sevimli insanla ayrılıq fərd üçün sevinc mənbəyinin itirilməsi deməkdir. Qəmin bütün psixoloji səbəblərinin əsasında bir ümumi faktor durur – güclü emosional bağlılığı olan qıymətli və sevincli, özlənilən bir dəyərin itirilməsi hissi. Qəmin əsas mimik ifadəsi kədər emosiyasıdır. Lakin qəmin ifadəsi bir o qədər də birmənalı deyil. Belə ki, kədər kimi qəm də başqa fundamental emosiyalar daxildir. Qəmin yaşanması kədər emosiyasının yaşanması ilə eyni səslənsə də, özünə başqa emosiyaların daxil edilməsi ilə qəm daha mürəkkəbdir. Blok semantik diferensial şkalanın köməyi ilə qəmin vəziyyətini öyrənərkən kəşf etdi ki, qəm özündə günahkarlıq emosiyaları saxlayan ifadə edilmiş bir tendensiya ilə xarakterizə olunur. Blokun araşdırmaları göstərdi ki, “qəm” anlayışı “narahatlıq” və “qısqanclıq” anlayışları ilə əlaqələndirilir, ancaq “məmnunluq” anlayışı ilə əksqütblüdür, daha doğrusu, mənfi istiqamətdədir. Həm də çox maraqlı əlaqə qəmin qəzəb və qorxu emosiyaları arasında kəşf olunmasıdır. Belə ki, dul qalmış qadın onu tərk etdiyi üçün dünyasını dəyişmiş ərinə qəzəblənə bilər, ancaq atasız qalan körpə dünyasını dəyişmiş atasına qəzəblənməz, sadəcə öz gələcəyi üçün qorxu hissi keçirər. Qəm aspektləri emosiyalararası və emosional-koqnitiv interaksiyalarla əlaqəlidir. Artıq qeyd olunduğu kimi bir mədəniyyət başqasından fərqlidir. Blok Amerika və Norveç mədəniyyətlərində qəm ilə bağlı fərqliliyi müəyyənləşdirib. O bu mədəniyyətlərin nümayəndələrinin xarakterləri arasında narahatlıq, qısqanclıq və razılıq emosiyalarındakı fərqi araşdırıb tapdı. Beləliklə, Blokun gəldiyi nəticəyə və İzarda görə, baza emosiyalarına münasibət və emosiyalararası təsir tezliyi müxtəlif mədəniyyətlərə görə fərqlidir.

Sosial əlaqələrin və qrupun birləşdirilməsinin gücləndirilməsinə kömək edən qəm bioloji və sosial funksiyaları yerinə yetirir. Belə ki, qəm emosiyası və ya emosiyalar kompleksi yoluxucudur və özünün yoluxuculuq xüsusiyyətinə görə təəssüf (empatiya) doğurur. Qəm ağır itki keçirmiş insanlar arasındakı əlaqəni möhkəmləndirir və bu təsir ümumiləşir, genişlənir və beləliklə, matəmlər ritualla ictimailəşir.

Yuxarıda qeyd edildiyi kimi, qəmin funksiyası bioloji və eyni za-

manda sosial prosesdir. Ancaq qəm fərdin psixoloji adaptasiyasında vacib rol oynayır, ona itki ilə barışmağa və adaptasiya etməyə kömək edir. Qəm hansısa baxımdan, itirilmiş sevimli insana son borcunu ödəməyə şərait yaradır. Qəmin yaşanması – həmişə stressdə olmaqdı və bu, insanda şəxsi avtonomluğu bərpa edir. Boulbiyə görə, qəm adaptiv məna daşıyır, insanı yaşamış itkini təzələməyə motivə edir. Bundan başqa, qəmin bəzi xarici əlamətləri insanlarda mərhəmət hissi oyadaraq zərərçəkmişə kömək etmək arzusu yaradır. Nəhayət, öz qəmini büruzə verərək fərd ətrafındakılara özünü yumşaqqəlbli, qayğıkeş adam olduğunu nümayiş etdirir.

Qəm bağlılıq və ayrılıq kontekstində də geniş öyrənilir. Öz əsərində Boulbi bağlılıq və ayrılıq nəzəriyyəsini təqdim etmiş və bu zaman yaranan psixoloji problemlərin analizini vermişdir.



Şəkil 1.5.4.1. Qəm emosiyası

Boulbi təsdiq edir ki, sosial inkişaf üçün normal imkanları olan və anasına bağlı olan körpənin anadan ayrılması stress yaradır. Bu ayrılıqdan sonra körpənin və yaxud balaca uşağın davranışında aşağıdakı mərhələlər baş verir: *qarşıçırma mərhələsi* – yenidən anaya qovuşmaq və yaxud özünün qayğısına onun kimi qalacaq birini tapmaq çabaları ilə xarakterizə olunur; *çarəsizlik mərhələsi* – özünü arasıkəsilməz ağlamaqla büruzə verir və nəhayət, sonuncu səviyyə *kənarlaşdırma mərhələsi* – bu zaman uşaqda özünümüdafiə mexanizmləri fəaliyyətə başlayır və

ona itkini kompensasiya etməyə kömək edir. Ayrılığa reaksiyada yaş faktoru da qismən önəmli əhəmiyyət daşıyır. Belə ki, körpə həyatının ilk yarım ilində kiməsə bağlanmaq qabiliyyətinə, ümumiyyətlə, malik deyil, körpədə yalnız ikinci yarım ildən başlayaraq yuxarıda göstərilmiş sindromlar müşahidə olunur. Bu andan başlayaraq bütün erkən uşaqlıq dövründə ana ilə hətta qısamüddətli ayrılıq belə uşağa əzab verir, bu və ya digər fəsadlı sindromlarla ifadə olunur. Böyük uşaqlar, adətən, bu qısamüddətli ayrılığın təhlükəsiz olduğunu başa düşür, yalnız uzunmüddətli ayrılıqdan qorxur, narahat olmağa başlayırlar. Böyüklər uzunmüddətli ayrılıqlarda və yaxud dönüşü olmayan itkilərdə, məsələn, sevdiyi insanın ölümü zamanı kədərlənirlər. Boubliyə görə, reaktiv ayrılma sindromuna etiraz qorxu emosiyası ilə xarakterizə olunur. Ayrılıq təklük deməkdir və Boulbi onun postulatlarını təsdiq edən etibarlı arqumentlər gətirir. Boulbiyə görə, təklük təhlükəni xəbər verən təbii siqnaldır və qorxunu yaradan da məhz bu siqnaldır. Qorxu emosiyası insanı təhlükədən qaçmağa çağırır, körpələrdə bu, ana ilə yaxınlığı bərpa etmək kimi ifadə olunur. Qorxu geri çəkildə körpədə olanlara görə qəzəb əmələ gəlir və o ananı günahlandırır, bunun gələcəkdə baş verməsinin qarşısını almağa çalışır. Boubli öz fərziyyəsində, reaktiv ayrılma sindromu çərçivəsində qorxu və qəzəb emosiyalarının bir-birinə təsir göstərməsində “diferensial emosiyalar nəzəriyyəsi”nin rolu ilə razılaşır.

Ümidsizlik mərhələsi ayrılıq sindromunda kədər və çarəsizlik kimi xarakterizə edilir. Boulbi sistemində kədər, əsasən, çarəsizlik və qəm terminləri ilə müəyyən olunur. Qəm təsir edən digər emosiyalara isə bu sindromun başqa səviyyələrində ayrıca baxılır. Uşağın kənarlaşdırılma mərhələsində isə özünü qoruma mexanizmləri formalaşır. Çox hallarda körpədə və balaca uşaqda anadan ayrılarkən aldığı psixoloji travma başqa adama affektiv bağlanma ilə bərpa olunur. Nisbətən böyük uşaqlar – yeniyetmələr və böyüklər hər hansı müdafiə mexanizmdən istifadə edə bilirlər. Bunlardan ən əsası sıxışdırılmadır. İnsan özünün kədərlə bağlı bütün xatirələrini və təsəvvürlərini sıxışdırıb, unuda bilər. Perets (Peretz) göstərir ki, yeniyetmələr və böyüklər müdafiə mexanizmi üçün affekt izolyasiyasından istifadə edə bilirlər. Kədər və hüzn özünə təkcə qəmi daxil etmir, başqa emosiyaları, obrazları, xatirələri və düşüncələri də daxil edir. Qəmin başqa affektlərə təsiri ilə kədərin ya-

şanması yaranır. İnsanlar arasındakı bağlar nə qədər dərin və möhkəm olarsa, yaşanan hisslər də o qədər güclü olar. Çünki insanlar tərəfindən hisslər həmişə yaxşı və pis olaraq təsnif edilir. Təəccüblü deyil ki, insan qəm yaşayarkən qəzəb və düşmənçilik hissləri keçirir. Tomkins hesab edir ki, davam edən kədər qəzəbin daxili aktivatorudur, heç kim üçün sirr deyil ki, qəmli insan uzunmüddətli kədər emosiyası yaşayır. Fərd tərk edildiyi üçün onu tərk edən insana qarşı qəzəbli olur, yaxud başqasını bu işdə günahlandırır. Eyverilin göstərdiyi kimi, itki hədsiz dərəcədə frustrasion hadisədir; o fərd üçün emosional əhəmiyyətli münasibətlərin itkisi, həyata keçməsi itirilmiş insandan asılı olan yerinə yetməyən və heç vaxt da həyata keçməyəcək plan və arzular ola bilər. Həyat stereotipinin qəfil dəyişikliyi və bununla yanaşı, bütün ümidlərin və gözləntilərin çökməsi, puç olması insanda qəzəb emosiyası doğurur.

Qəmin yaşanması insan həyatını o vaxt çətinləşdirir və dözülməz edir ki, orada kədər və qəzəblə yanaşı, başqa emosiyalar da iştirak edir. Bu o emosiyalardır ki, onları izah etmək və nəzarətdə saxlamaq çox çətinidir. Əgər dünyasını dəyişən insanla münasibətlər konfliktli idisə, həllini tapmamış ziddiyyətli məsələlər qalıbsa, bu zaman insan günahkarlıq və utanc hissləri arasında əzab çəkir. Belə insan qəzəbi özünə yönəlir. Əslində, o, hətta bu vəziyyətə maneolma gücünə malik olmasa belə, sevdiyi insanın ölümündə özünü günahlandırır. Əgər ətrafdakılar onu qınasalar ki, o, yaxın adamın qayğısına pis qalıb, lazımi qədər diqqət yetirməyib bu zaman onun utancı daha da dərinləşir, günahkarlıq hissi onu tərk etmir. Bax eyni zamanda kədər, günahkarlıq, utancaqlıq emosiyalarının və qəzəbin, əsasən də özünəyönəldilmiş qəzəbin yaşanması budur. Özünəyönəlmiş qəzəb yaşanması halı ağır depressiyanın xarakterik xüsusiyyətləridir.

Beləliklə, qəmin ən dərin, əhatəli yaşantısı sevimli insanın itkisi ilə başlayır və davam edir. Lakin Perets (Peretz) itkinin üç növünü müəyyənləşdirir. *Onlardan biri* – insanın bu və ya digər şəxsi cəlbedici keyfiyyətlərinin itkisi, ayrılıqda sensor, motor və yaxud intellektual qabiliyyətlərinin itkisi, özünə pozitiv münasibətin və özünəhərmətin itkisi. İtkinin *ikinci növü* pulun, maddi dəyərlərin, əşyaların və vətənin itkisi. *Üçüncü növ* – böyümə və inkişaf prosesi ilə bağlı olan qaçılmaz itkilər (məsələn, südəmər körpənin döşdən ayrılması ilə başlayan südləqida-

lanma itkisi, valideyn diqqətinin itməsi). Peretsə görə, növündən asılı olmayaraq, hər bir itki eyni zamanda real və həssas (psixoloji) hadisədir və fərd üçün şəxsi simvolik məna daşıyır. Fərdin düşüncəsində belə real itki ləyaqət, şərəf, yaxşı ad itkisi kimi simvollaşdırıla bilər. Perets həm də qeyd edir ki, ciddi, əhəmiyyətli itkilər insan üçün ciddi təhlükə yaradır, çünki onlar öz ardınca əlavə itkilər tələb edir və bu itkilərin yaranması üçün şərait hazırlayır.

Kədər və depressiya arasındakı fərqi araşdırmaq vacibdir. Kədər – xüsusi ifadəsi və unikal fenomenoloji xarakteristikası olan məxsusi bir emosiyadır. Depressiya isə düşüncələr və xatirələr ilə ifadə olunan mürəkkəb emosiyaların kombinasiyasıdır. Bundan başqa depressiyaya müxtəlif somatik əlamətlər daxildir. İnsan müəyyən vəziyyətlərə adekvat cavab verərək həyatı boyu dəfələrlə kədər yaşayır və bu heç bir ciddi depressiyaya gətirib çıxarmır, ancaq yumşaq şəkildə olsa belə, hər kəs həyatında heç olmasa, bir dəfə depressiya yaşayır. Belə yumşaq və mülayim depressiyalar zamanı kədər başqa emosiyalarla (çox vaxt insanın özünə qarşı hiss etdiyi ayıb və düşmənçilik hissləri ilə) qarışır. Necə ki depressiyada kədər, əksər hallarda itki ilə bağlı olur. Bunların arasındakı əsas fərq ondan ibarətdir ki, depressiyada insan elə hiss edir ki, bununla bacara bilməyəcək və düşündüyünü yaşayır, həqiqətən də, çox vaxt depressiyası ilə mübarizə aparmağa gücü çatmır. Bundan başqa, depressiya yalnız fiziki itki ilə bağlı olmur (sevimli adamın itirilməsi), özünüqiymətləndirmə itkisi, işin, dostun itirilməsi, dostluq və sevgi münasibətlərinin itkisi də ola bilər. Kədərdə insan öz həyəcanının qaynağını tapmağa və öz acılarını azaltmaq üçün qəti qərar verməyə qadirdir. Yuxarıda sadalanan vəziyyətlərin hər birində də fərd itkini “yaşaya” bilmək üçün əvvəlcə depressiyaya qalib gəlməlidir.

Aşağıda həyatının müəyyən bir hissəsini dərin depressiv vəziyyətdə keçirən və onu təsvir edən Monikanın hekayəsi var. Hekayəni oxuyarkən qəhrəmanın hansı emosiyaları yaşadığına fikir verin. Bu emosiyalar Monikanın davranışına necə təsir edib və o bunları necə nəzərləməyə çalışıb? Hekayəni müzakirəyə çıxartmaqda məqsədimiz bu suallara cavab tapmaqdır.

“Məndə depressiya dövrü başlayanda artıq uşaq deyildim. Yuxarı sinifdə oxuyurdum. Məktəbimi dəyişmişdim. Yeni mühit, heç tanımadı-

ğım müəllim və şagird kollektivi. Özümü dalğalar qoynunda üzən tənha qayıq kimi hiss edirdim. Heç bir əhatəm yox idi. Tək gəzib-dolaşırdım. Elə bu günlərdə ilk narahatlığım – qida qəbulunda problemlərim yaranırdı. Yaşadığım bu çətinlik mənim mübarizəmin başlanğıcı oldu. Təqribən iki il mən anoreksiyadan əziyyət çəkdim. Məktəb buraxılışına yaxın və kollecə daxil olduğum ilk illərdə isə bulimiya başladı. Artıq mənim qida qəbulu ilə yaşadığım problemlər, xəstəliyimlə əlaqədar yeməyə olan münasibətim heç kəsə sirr deyildi. Gah dayanmadan yeyir, gah da aclıq edirdim. Çox vaxt arıqlamaq üçün dərmanlar qəbul edirdim. Bir sözlə, həyatla mübarizədə idim.

Danışacağım hadisə 2004-cü ildə – məktəbin son sinfində oxuyarkən baş verdi. Yaz tətili idi. Ailəmlə istirahətdən yenidən qayıtmışdım. Aramsız qida problemləri, qəbul etdiyim sidikqovucu və zəiflədici preparatlar məni gücdən salmış, həm fiziki, həm də psixoloji cəhətdən üzmüşdü. Nə edirdimsə, yeməyə olan ehtiyacımı və istəyimi dəf edə bilmirdim. Yadımdadır, ilk dəfə məhz o vaxt qərar verdim ki, qatılşdırılmış süd mənə daimi ac mədəmi doyduracaq və mənə bu problemlə mübarizədə kömək edəcək. Mən qatılşdırılmış südü bişirir və bir dəfəyə bütün bankanı yeyib bitirirdim. Tam sakit idim. Həmişə etdiyim kimi daha acgözlüyə görə özümü cəzalandırmırdım. Özümə nifrət etmir, küsmürdüm. Amma bu çox davam edə bilməzdi və təbii ki, etmədi də. Və bir gün yuxudan içimi didib-parçalayan dəhşətli günah hissi ilə oyandım. Özümdən zəhləm gedirdi və bordağa bağlanıb piylənmiş heyvan kimi hiss edirdim. Hiss etdim ki, son həddə çatmışam, yolun sonundayam və mənə kömək lazımdır. Ölmək istəyirdim. Yatmaq və oyanmaq. Amma sonra fikrimi dəyişdirdim. Ölmək dəhşətlidir və buna qərar vermək ondan da dəhşətlidir.

Çox məyus idim, nə edəcəyimi bilmirdim. Sanki otağım qəfəs, mən isə bu qəfəsdə vurnuxan heyvan idim. Düşdüyüm dərin depressiv hal bir neçə saat davam etdi. Bu müddət ərzində məndə o qədər qəzəb və fiziki yüklənmə yığıldı ki, artıq düşünməyi dayandırdım. Sadəcə bir düşmənim var idi – o da özüm. Nəfsimi idarə edə bilmədiyim üçün özümü cəzalandırmaq istəyirdim. Amma necə? Bunu bilmirdim. Dərin affekt vəziyyətində şkaftan metal güldanı götürüb özümü döyməyə başladım. Bu vəziyyət sağ gözüüm şişənə qədər davam etdi. Sonra elə həmin

metal güldanla sol tərəfimə zərbələr vurmağa başladım. Nə qədər vurduğumu bilmirəm, yəqin ki, səksən, bəlkə də, yüz zərbədən sonra ayıldım. Acgözlüyümə görə öz-özümü kifayət qədər cəzalandırdığımı düşünüb, sakitləşdim” (80, s.178).

Anoreksiya ilə bağlı depressiya, əsasən yeniyetmə qızlarda olur. “Diferensial emosiyalar nəzəriyyəsi”nə görə emosiyalar əsas motiv rolunu oynayır, yəni ki insanın davranışına yaşanmış emosiyalar səbəbdir. Bütün anorektik pozuntuların əsasında depressiv emosiyalar durur. Bu insan davranışındakı mürəkkəb hadisələrin səbəbi çoxmərhləli analizlər tələb edir. Hər bir emosiyanın, məsələn, kədər emosiyasının yaranmasının hansısa bir səbəbi var. Bu səbəb isə əksər hallarda düşüncə və təsəvvür olur və bu cür təsəvvürlərin miqdarı bu və ya başqa intensiv səviyyədə kədərin yaşanması kimi qəbul olunur. Ancaq bu təsəvvür insanın öz-özünə hiss etdiyi maraqlarını stimullaşdırır, sonda o, öz növbəsində, hansısa şərti səbəbə çevrilir. Bundan başqa, davranış fizioloji səbəblərdən determinə olunur, məsələn, aclıqla. Ancaq qidada sakitlik və sevinc tapdıqda aclıq hissi psixoloji səbəb kimi iştirak edə bilər. İnsanın davranışı bütöv kompleks faktorlarla motivə olunduğuna baxmayaraq, bəzi hallarda xüsusi davranışın yeganə və birbaşa səbəbini müəyyənləşdirmək yerinə düşür.

Monikanın (anoreksiya xəstəliyi keçirən qız) hekayəsində sosial təcrid və təklikdən yaranan depressiv hisslər həzm sistemində olan pozuntuların birbaşa səbəbidir. Monika nümunəsində geniş yayılmış qəzəb və kədərlə uyğunlaşan emosiyalar da var. Hətta “Diferensial emosiyalar nəzəriyyəsi”nin mövqelərini dəstəkləməyən psixoterapevtlər depressiv uşaqları və yeniyetmələri qəzəbli-kədərli xəstələr kimi xarakterizə edirlər. Monika özünü “piylənmiş heyvan” adlandıraraq, əslində, özünü utandırır və eyni zamanda özündən utanırdı: utanc emosiyası daha bir geniş yayılmış depressiv faktordur (Blumberg, İzard, Schwartz, Lewis).

“Mən özümü həmin o metal güldanla cəzalandıranda qəribə və çoxsaylı emosiyalar hiss edirdim. Birincisi, intiqam hissi keçirirdim. Həqiqətən də, tam əmin idim ki, nəfsi ilə mübarizə aparmayan hər kəs, içi mən qarışıq, ciddi cəzalanmalıdır. Daxilimdəki əsas aparıcı hiss qəzəb idi. Mən özünüidarə və özünəqəsd edə bilməyən biri olduğum üçün qəzəblənirdim. Məni əhatə edən hər kəsə, bütün dünyaya, insanlara qə-

zəblənirdim. Hiss edirdim ki, mənim əzablarımda bir qədər də onlar günahkardılar – axı mənim arıqlama həvəsim ondan yaranmışdı ki, insanlar incə, nərmənazik qızları sevirdilər. Heç vaxt öz qidalanmasına məhdudiyyət qoymayan, nə gəldi və nə vaxt ürəyi istədi yeyən, amma bununla belə incə və qamətli olan sinif qızlarını yadıma salırdım. Arıq və sevimli olduqları üçün onlara nifrət edir, görmək belə istəmirdim. Axı mən də onlar kimi olmaq istəyirdim, amma ola bilmirdim. Bütün günahlar özümdə idi. Buna görə də özümə nifrət edir və düşünürdüm ki, dəhşətli cəzaya layiqəm. Metal güldanla vurub üz-gözümü göyərtmək də ona görə idi ki, hər dəfə güzgüyə baxanda o şişkinliklər mənə ac-gözlüyümü xatırlatsın. Və bir də istəyirdim ki, insanlar əhvalımın pis olduğundan xəbərdar olsunlar. Bu yolla mən şüursuz şəkildə insanlardan diqqət və dəstək axtarırdım, sanki onları köməyə çağırırdım. Özümə zərər verərkən daha bir ümid hissi yaşayırdım. Düşünürdüm ki, bəlkə, bu yolla özümə arzularımı idarə etməyi öyrədim!” (80, s.179)



Şəkil 1.5.4.2. Depressiya

Depressiya keçirən şəxslərdə əsas aparıcı emosiya qəzəbdir. Onlar özlərini idarə edə bilmədikləri və bir də özlərinə qəsd edə bilmədikləri üçün qəzəblənirlər. Hətta bütün dünyaya, insanlara qarşı qəzəbli olur-

lar, çünki depressiya keçirənlər hiss edirlər ki, onların əzablarında bir qədər də əhatələrində olan insanların günahı var. Bu yolla, şüursuz şəkildə insanlardan diqqət umur və dəstək axtarırlar, onları köməyə çağırır və düşünülər ki, bəlkə, bu yolla özlərinə arzularını idarə etməyi öyrədə bilsinlər. Bəzən depressiya keçirən insanların sağalmasında vacib rolu günah emosiyası oynayır. Depressiya keçirən insan onu çox sevən yaxınlarının kədərləndiyini görən zaman güclü günah emosiyası yaşayır. Bu günah emosiyasını hamının deyil, yalnız sevdiyi və bağlandığı insanların qarşısında hiss edir. Yaxınlarına qarşı hiss etdiyi günah emosiyası onları necə sevdiyini və özünün onlar üçün nə qədər sevimli olduğunu xatırladır. Bu qarşılıqlı sevginin dərk olunmasının depressiya keçirən insana çox böyük xeyri var və psixoterapevtik müalicədən sonra o çox zaman öz davranışlarını idarə etməyi öyrənir. Sağalandan sonra həmin insanlar özlərinə zərər verdiklərinə görə utandıqlarını boyunlarına alırlar. Həyatlarının o dönməsi haqqında heç kəsə danışmırlar. İnsanların onları dəli hesab edəcəyindən qorxurlar. Sağalandan sonra artıq özlərini bir az da olsa, sevməyə başladıklarını hiss edirlər. Depressiya dövründə özlərinə qarşı hiss etdikləri o cür inanılmaz nifrətdən sonra bu hiss onlara çox xoş gəlir. Artıq əmin olurlar ki, yaşamaq üçün doğmaların sevgisini hiss etmək azdır, insan mütləq özünü də sevməlidir. Beləliklə, özündə cəlbədicə xüsusiyyətləri və gözəllikləri aşkar etmək depressiya üzərində son və əsaslı qələbə çalmaq deməkdir.

Kədər emosiyasının başqa universal səbəbi məcburi təklik, yəni insanın öz iradəsindən kənar, tək qalmasıdır. Belə təklik sevimli insanın itkisi və yaxud onun üçün əziz olan birindən ayrılmaqdır. Təklik və təcrid olunma hissinə müxtəlif emosiyalar daxil ola bilər, ancaq onun əsas komponenti kədər emosiyasıdır.

Müasir dövrdə depressiyanın biokimyəvi mexanizmləri iki istiqamətdə öyrənilir – bir tərəfdə biogen aminlərinin rolu araşdırılır, başqa tərəfdə isə su və elektrolit balansı. Bugünkü günümüzdə depressiyanın öyrənilməsində ən çox tanınan istiqamət biogenik aminlər hipotezidir (Davis, Whybrow, Akiskal, McKinney). Bu hipotezə görə, sintez prosesi və aminlərin biogenik metabolizmi maniakal-depressiv pozuntularda vacib rol oynayır. Əgər dəqiq desək, beyin hüceyrələrində amin turşularının səviyyəsinin aşağı düşməsi depressiya, yuxarı qalxması isə –

maniya (Kety, 1970) yaradır. Tədqiqatçılar noradrenalin, dopomin və serotonin kimi aminlərin öyrənilməsinə böyük diqqət yetirirlər. Tədqiqatların nəticəsi bu aminlər arasındakı mürəkkəb əlaqəni və müxtəlif tip depressiyanı sübut edir (Asberg, Thoren, Traskaman). Beyin və simpatik sinir sistemi hüceyrələrində depressiyanın vacib biokimyəvi faktoru noradrenalinin çatışmamasıdır. Bioloji və neyrofizioloji araşdırmalar sayəsində bu gün klinikalarda istifadə olunan müxtəlif antidepressantlar hazırlanmışdır. Antidepressantların bir sinfi – monoaminoksidozların inhibitorudur (*Inhibitor* – (lat. inhibere “saxlamaq”) fizioloji və fiziki-kimyəvi (əsasən fermentativ) proseslərin gedişini ləngidən və ya saxlayan maddələrin ümumi adıdır). Təbii istehsal olunan aminlərin katabolizmini blok edir, baş beyində və simpatik sinir sistemi hüceyrələrində noradrenalinin miqdarını yüksəldir.

Təəssüflər olsun ki, monoaminoksitod (MAO) inhibitor qrupu preparatları depressiyalarda çox effektiv hesab edilmədi. Əsasən də, müəyyən ərzaq və içkilərlə qarışdırıldıqda müxtəlif cür əlavə təsirlər göstərdi (Davis, Puig-Antich). Antidepressantların başqa sinfi ən çox istifadə olunan imipramin və amitriptilin adlı trisiklik dərmanlardır. Baxmayaraq ki, trisiklik dərmanların bioloji hərəkət mexanizmi, monoaminoksitod (MAO) inhibitor qrupu dərmanlarının hərəkət mexanizmindən fərqlənir, yekun nəticə sinir sistemində noradrenalinin artmasıdır. Trisiklik dərmanların depressiyanın müalicəsində səmərəli effekt vermədiyi, onların qəbulunun ciddi ağırlaşma və əlavə təsirlər göstərdiyi aşkar olundu. Antidepressantlardan yaranan problemlər depressiyanın müalicəsində onların qəbulunu tamamilə istisna etmir. Lakin biokimya və neyrofiziologiya sahəsində olan mütəxəssislər xəbərdarlıq edirlər ki, bu dərmanların qəbulu mümkün olan bütün təsirlər barədə dərin bilik tələb edir. Ayrı-ayrılıqda hər bir xəstəlik tarixçəsi ilə dərinlən tanış olmalı, depressiyanın növünü ayırd edib, düzgün diaqnoz qoyulmalıdır. Depressiyanın neyrofizioloji və biokimyəvi araşdırılmalarında “Diferensial emosiyalar nəzəriyyəsi”nin bəzi müddəaları özünü doğrulda bilər. Əgər depressiyada açar duyğusu kədərdirsə, o zaman depressiyanın trofotrop sistemin aktivliyinin artması ilə bağlı olmasını güman etmək məntiqli olar. Bu zaman mütləq parasimpatik sistemin dominant rolunu qeyd etmək lazımdır. Əgər depressiya daxilə və xaricə istiqamətlənmiş qəzəb

emosiyası ilə bağlıdırsa, bu zaman erqotrop sistemin iştirakını istisna etmək olmaz. Erqotrop dominant zamanı simpatik sistemin aktivliyinin artmasını, kortikal desinxronizasiyanı və mərkəzi sinir sisteminin elektroensefaloqrafik cazibəsinin yaranmasını izləyəcəyik. “Diferensial emosiyalar nəzəriyyəsi” ilə razılaşsaq, depressiya trofotrop və erqotrop sistemlər arasında xüsusi interaktiv balansı bildirir. Belə balans bu iki sistemin eyni vaxtda işlədilməsi və onların növbə ilə dominantlıq etməsi deməkdir. Balans depressiyanın tipindən və yaxud dərinliyindən asılı olaraq və yaxud emosiyanın artan və azalan intensivliyi ilə dəyişilə bilər. Hər bir halda, hər iki sistemin iştirakı depressiyanın neyrofizioloji və biokimyəvi mexanizmləri haqqındakı təsəvvürləri bir qədər qəlizləşdirir.

Depressiyanın biogenetik, sosial-mədəni və koqnitiv aspektlərini nəzərə almadan tam şəklini vermək olmaz. Bu sahələrin hər birində aparılan nəzəri və eksperimental araşdırmaların nəticəsi insanın depressiya haqda düşüncəsini zənginləşdirdi.

Kreyns (Kraines) depressiyanın biogenetik nəzəriyyəsini son dərəcə ətraflı işləyib. Depressiyanın etiologiyası irsilik və endokrin amillər baxımından nəzərdən keçirilir. Kreyns depressiyanı beyinin üç sahəsinin – ara beyin, beyinin qoxu payı və retikulyar formasiya funksiyasının pozuntusu kimi təyin edir. O hesab edir ki, depressiyanın dövrü xüsusiyyətini yalnız biogenetik nəzəriyyə izah edə bilər. Çünki müalicənin tam təsirini koqnitiv və psixoanalitik terminlərlə izah etmək bir o qədər asan deyil. Kreyns depressiyada irsiliyin rolunun şahidliyini, şübhəsiz, ümumiləşdirib. Məsələn, o, tək yumurta əkilərlərdə duyğu pozuntusunda əks olunur (maniakal-depressiv psixoz). Əgər əkilərdən biri psixoloji depressiyadan əziyyət çəkirsə, 70-96 faiz hallarda, o birisi də maniakal depressiv psixozla xəstələnir. Kreyns bioloji faktorlarla, depressiv simptomlarla yanaşı bağlılığa işarə edir. O, tamaşaçı parasteziyasını talamusdakı optik nüvələrin pozulması ilə, emosional təcridi isə düzgün olmayan ötürmə ilə, yaxud emosiya ilə bağlı olan sensor əməliyyatların səmərəli olmayan inteqrasiyası ilə bağlayır. Depressiyanın biokimyəvi araşdırmalarının nəticəsi və müxtəlif konstitusion növlər bütünlüklə Kreynsin nəzəriyyəsini dəstəkləyir. Sosial-mədəni faktorların araşdırmalarının nəticəsi depressiyanın geniş yayılmasını aydın göstərir. Belə ki, məlum olmuşdur ki, depressiya Afrika və İrlandiyada İngiltərəyə nisbə-

tən daha az yayılmışdır (Silverman). Bir neçə araşdırmaçının məlumatına görə, afrikalılar avropalılara nisbətdə depressiyadan daha az əziyyət çəkirlər (Prange, Vitols, Tonks, Paykel, Klerman). Ancaq ailə tərbiyəsi və etnik varislik kimi sosial mədəni faktorları da nəzərə almaq lazımdır.

Depressiyanın koqnitiv nəzəriyyəsi Bek tərəfindən ətraflı işlənib hazırlanmışdır (Beck). Onun əsas tezi nəzəriyyəçilərin koqnitiv istiqaməti ilə çox uyğundur. Bekin fikrinə görə, koqnitiv proseslər davranış və əhvali-ruhiyyə emosiyalarının ilk determinantlarıdır. Bek tərəfindən fərdin özü-özünü, ətraf aləmi və öz gələcəyini qəbul etməsi koqnitiv faktorların ilk triadası kimi araşdırılır. Neqativ gücün təsiri altında olan depressiv insan özünü bacarıqsız, faydasız biri sayır, bütün bədbəxtliklərinin səbəbini öz şəxsi yoxsulluğunda görür. Onun dünyaya neqativ baxışı həyatı uğursuzluqlar və məğlubiyyətlər kimi qəbul etməyə məcbur edir, öz gələcəyinin neqativ qəbulu isə ona sonu bitməyən darıxdırıcı və sıxıcı bir həyat kimi görünür. Bek tərəfindən özünüdəyərləndirmənin aşağı düşməsi, intihar cəhdləri kimi əksər tipik depressiv əlamətlər koqnitiv faktorların bu və ya digər fəaliyyətlərinin nəticəsi kimi izah olunur.

Aaron Temkin Beck (18 iyul 1921-1 noyabr 2021) Amerikanın Rod-aylend ştatında anadan olmuşdur. Psixiatr, psixoterapevt, tədqiqatçı kimi məşhurluq qazanıb. Koqnitiv psixologiya, psixoterapiya, depressiya, anksiyete pozuntuları əsas tədqiqat sahəsi olub. 1946-cı ildə Yel Universitetində (Yale University) tibb təhsili alıb. Əvvəlcə psixoanalitik təlim almış, lakin təcrübələrində psixoanalizin yetərsiz olduğunu görərək fərqli yanaşma axtardı. 1960-cı ildə depressiyanın koqnitiv nəzəriyyəsini inkişaf etdirdi. 1970-ci ildə bu yanaşma əsasında Koqnitiv Davranış Terapiya (CBT) metodunu qurdu. Bu metod hal-hazırda dünyanın ən təsirli və geniş yayılan psixoterapiya üsullarından biridir. Vəfatına qədər Pensilvanya universitetində çalışıb və depressiyanı ölçmək üçün test (Depression Inventory-BDI) hazırlayıb. 2000-ci ildə qızı (Judith Beck) ilə birlikdə (Beck İnstitute for Cognitive Behavior Therapy) təhsil mərkəzi olan Bek institutunu qurdu. Bekin nəzəriyyəsi və CBT yanaşması bu gün psixologiyada və psixoterapiyada geniş tətbiq olunur. Onun adı müasir psixoterapiyanın atası kimi də tanınır.



Beləliklə, Bekə görə, depressiyanın ilkin səbəbləri emosiyaya xidmət etmir. Ancaq depressiv qavramada və depressiv konseptualizasiya-

da koqnitiv təşkilata ideyanı və ya obyektı diktə edir. Onun depressiya modeli şəxsi kasıblıq və neqativ gözləmələr xarakteristikasına əsaslanır. Bek depressiv koqnitiv sxemin əsasında duran təsirsiz koqnitiv proseslərin seçmə səbəbləri haqqında sual qoymur. Öz növbəsində, "Diferensial emosiyalar nəzəriyyəsi"ndə təsdiq olunur ki, belə koqnitiv sxemin yaranmasının əsasında emosional koqnitiv interaksiyalar dayanır, onlar emosiya itkisinin fundamental emosiyaya xidmət göstərən ilkin determinantlarıdır. Bek əslində emosiyanın vacibliyini boynuna alır və bununla da onları koqnitiv proseslərin nəticəsi hesab edir.

Bek depressiyada yaranan əlamətləri dəqiqliklə və hərtərəfli analiz edərək depressiv vəziyyətin xarakteristikasını dörd əsas qrupa bölür: *emosional, koqnitiv, motivasion və fizioloji*. Emosional xarakteristikaya depressiyada tez-tez müşahidə olunan kədər, ümitsizlik, pərişanlıq emosiyaları xidmət edir. Koqnitiv xarakteristikada depressiv vəziyyətdə olanın özü üçün nisbətən vacib hesab etdiyi keyfiyyətlər aşkar olunur. Motivasion xarakteristikası passivliklə, asılılıqla, geriye çəkilməklə, azadlıq zəifliyi ilə ifadə olunur. Fizioloji xarakteristika isə – iştaha itkisi və yuxu pozğunluğu ilə ifadə olunur.

Rayt (Wright) və Makdonaldın (McDonald) müşahidələrinə görə, biheavioristlər depressiya probleminə müraciət edərkən depressiyanın nəzəri modelindənə, əsas diqqəti müalicə prosedurlarına ayırmışlar. Ancaq depressiyanın öyrənilməsinin (biheaviorist yanaşma ilə) inkişafına Seliqman və onun həmkarlarının işləri səbəb oldu və ümitsizlik kimi depressiyanın təməlini qoydu (Seligman, Maier, Geer). Onlar heyvanlarla, daha dəqiq, itlərlə apardıqları eksperimentlərin nəticələrini ümumiləşdirərək göstərdilər ki, it dəfələrlə elektrik enerjisinin təsirinə məruz qaldıqda ona qarşı çıxma bilmir, bu davam etdikdə isə, nəhayət, onun qaçılmaz olduğu ilə razılaşır və elektrik çarpmasını passiv, heç bir reaksiya bürüzə vermədən qəbul etməyə başlayır. Seliqmanın fikrinə görə, itin elektrik cərəyanına qarşı heç bir adaptiv cavabı yoxdur. Bundan qaçmaq üçün heç nə edə bilmir və bu şəkildə məcbur olub passivliyi və köməkəsizliyi qəbul edir. Yoxlanılan köpək dəstəsindən istifadə edərək təcrübəçilər göstərdilər ki, eksperimental qrupdakı itlərin passiv davranışını nə zərbənin gücü, nə də ki fiziki travma təyin edir.

Sonralar Mayer (Maier) göstərdi ki, zərbədən qaçmaq üçün hərə-

kətsiz dayanan öyrədilmiş itlər başqa vəziyyətlərdə passivlik göstərmir, onlar maneəni tullanaraq keçə və zərbədən qaça bilirlər. Görünür, ətrafdakı hadisələrə heç nə ilə təsir edə bilməyəcəklərini anlayanda heyvanlarda köməkçilik vəziyyəti yaranır. Belə hallarda heyvanlarda ətrafa təsir etmək, nəyi isə dəyişdirməyə çalışmaq motivasiyası aşağı düşür. Bu reaksiya nəticəsində yaranan ətraf mühitin dəyişməsinə istiqamətlənən və mühiti idarə edən, onun ümumiləşdirdiyi və hər hansı bir elmi prosesə maneə olduğu zaman sərgilənən apatik davranış patoloji xarakter daşıyır.

Seliqman (Seligman) və onun həmkarları dəfələrlə təkrarlanan elektrik cərəyanının heyvanlara ötürülməsi nəticəsində işlənən “əldə edilən çarəsizlik” fenomenini, insanlarda reaktiv depressiya analoqu kimi izləyiblər. Onlar hesab edirlər ki, depressiyanı yaradan bütün situasiyalar ümumi xüsusiyyət daşıyır, hansı ki onlar fərdin üzərində öz nəzarətini qura biləcəyi situasiyada, onun üçün vacib olan cəhətləri qəbul edirlər. Seliqmanın insanlar üzərində apardığı eksperimentlərin nəticəsinin genişləndirilməsində, şübhəsiz, Bek və Kellinin (Beck, Kelly) baxışlarının təsiri var idi. Kelli tərəfindən hazırlanmış nəzəriyyədə şəxsiyyətə şəxsi konstruktların funksiyası kimi baxılır. Bu zaman qeyd olunur ki, insan öz ətrafını nəzarətdə saxlamağa və proqnozlaşdırmağa ehtiyac duyur.

Martin E. Seliqman – 12 avqust 1942, Albany, Nyu-York, ABŞ. Amerikalı psixoloq, “əldə edilən çarəsizlik” nəzəriyyəsi və “müsbət psixologiya” anlayışı ilə məşhurdur. Princeton Universiteti (bakalavr), Pensilvaniya Universiteti (doktorantura). Əsas fəaliyyət sahəsi klinik psixologiya, motivasiya, emosiyalardır. Seliqman apardığı eksperimentlərdə göstərmişdir ki, insanlar davamlı mənfi təcrübələr yaşadığında, çıxış yolu olsa belə, passivləşirlər və onlarda çarəsizlik hissi yaranır. Bu, depressiyanın psixoloji mexanizmlərini izah etməkdə mühüm addım sayılır. 1990-cı illərdən etibarən Seliqman diqqətini insan potensialı, xoşbəxtlik, ümid, optimizm və psixoloji güclər üzərinə yönəltdi. O hesab edir ki, psixologiya yalnız xəstəlikləri deyil, insan rifahını və inkişafını da araşdırmalıdır. Seliqmanın işləri depressiya ilə mübarizə, psixoloji müqavimət və şəxsi inkişaf sahələrində geniş tətbiq olunur. O, həm klinik, həm də tətbiqi psixologiyada mühüm fiqurdur. Əsərləri – *Learned Optimism*, *Authentic Happiness*, *Flourish*, *The Hope Circuit*.



Seliqmanın fikrinə görə, onun depressiya nəzəriyyəsi, emosional proseslərə zidd nəzəriyyədir (Solomon, Corbit). Zərərli hadisələr (Seliqmanda bu elektrik enerjisinin boşalmasıdır) insanda panika və dezadaptiv reaksiyalarla ifadə olunan qorxu hissi yaradır. Hadisənin dəfələrlə təkrarlanması orqanizmi assimilyasiya edir və bu zaman qorxu ilə motivə olunma reaksiyası dezadaptivə olur. Neqativ təcrübənin yığılması fərddə köməksizlik (depressiv həyəcan) hissi yaradır. Nəticə qorxu ilə məhdudlaşır, onu fərdi dözümlə qarşılayır, daha doğrusu, qorxu və depressiya əks proseslər kimi hərəkət edir. Zərərli təsirlərin aradan qaldırılmasından sonra insan yenidən qorxu hissini boğa bilsə də, depressiya bu zaman qorunub saxlanılır. Artıq qeyd edildiyi kimi, diferensial emosiyalar nəzəriyyəsində və bəzi psixanalitik nəzəriyyələrdə təsdiq olunur ki, depressiyanın emosional profilinin ayrılmaz xarakteristikası müxtəlif emosiyalar, xüsusilə də “kədər və qorxu” interaksiyası arasındadır. Seliqmanın depressiya nəzəriyyəsində qorxu yan təsir kimi iştirak edir. Buna baxmayaraq, kauzal hadisələrə nisbətən, Seliqmanın elektrik enerjisinin ötürülməsi ilə yaranan eksperimental paradigması qorxu ilə başlayır. Fərdin tolerantlığı başqa hansı affektiv vəziyyətlərdə aşağı düşür? Çarəsizliyin və depressiyanın inkişafı ilə bağlı ortaya çıxan suallar cavabsız qalır.

Seliqman və onun həmkarlarının apardığı eksperimental araşdırmaların nəticələri və onun əsasında yaranan depressiyanın nəzəri modeli bu sahədə davamlı araşdırmalar aparan mütəxəssislərin böyük marağına səbəb olmuşdur. Belə ki, verilmiş nəzəriyyənin ən ciddi çatışmazlığı onun istifadəsinin məhdud sferada olmasıdır. Seliqman özü etiraf edir ki, yalnız reaktiv depressiyada onun hazırladığı nəzəri model istifadə oluna bilər. Hələ heç bu da onun müxtəlifnövlüliyini izah edə bilməz. Əgər bu nöqteyi-nəzərdən yanaşsaq, xoşagəlməz təsirlər fərddə qorxu və dezadaptiv reaksiya yaradır. Bu zaman Seliqmanın modeli bir çox nəzəriyyəçilərin fikrincə, depressiyanın simptomları olan ümitsizlik və köməksizlik hissələrini yaradan affektiv-koqnitiv-davranış zəncirinin konsepsiyası üçün yararlı ola bilər.

Seliqman öz gərgin əməyi ilə depressiyanın biheviyoristik modeli qarşısına çoxlu suallar qoymuşdur. O hesab edir ki, depressiyaya şərti dezadaptiv reaksiyaların cəmi kimi baxmaq səhvdir. Onun fikrincə, hey-

vanlarda və uşaqlarda depressiya aşağıdakı adaptiv funksiyaları yerinə yetirir:

- 1) sosial kommunikasiya;
- 2) psixoloji cazibə;
- 3) subyektiv cavablar;
- 4) psixodinamik müdafiə mexanizmləri.

O hesab edir ki, körpə depressiyanın köməyi ilə ətrafındakı böyüklərinə öz narahatlığını, həyəcanını bəyan edir və bu yolla onları köməyə çağırır. Səliqman böyüklərdə depressiyanın adaptiv mənasını dəqiqləşdirmədən son nəticəyə gəlir ki, insanın yaşından asılı olmayaraq, depressiya həmişə adaptiv prosesdir. Sübut olaraq da göstərir ki, reaktiv depressiya təbii, tamamilə məhdudmüddətli dir.

Forster (Forster), depressiyaya davranış səviyyəsində baxdıqda hesab edir ki, depressiya bir neçə adaptiv davranış bacarıqlarının itməsi ilə xarakterizə olunur və həmin reaksiyaya şikayət, yalvarış, ağlama və qıcıqlandırıcı kimi qaçma reaksiyaları qarışdırılır. Depressiv insan şikayət və xahişin köməyi ilə əlverişsiz şərait yaratmağa çalışır. Forster hesab edir ki, depressiyanın ən vacib xarakteristikası müsbət möhkəmləndirilmənin alınması ilə müşayiət olunan davranış reaksiyalarının tezliyinin aşağı düşməsidir. Bunun əsasında üç faktor dayanır. *Birincisi*, mümkün reaksiyaların repertuarının xüsusi vəziyyətlərdə məhdudlaşmasıdır. Məsələn, depressiyalarda bu cür məhdudiyyətlərdən biri qəzəb emosiyasıdır. Baxmayaraq ki, qəzəb, adətən başqa insana yönəlir, ehtimal olunur ki, qəzəb mənbəyi, əslində, müsbət mövzu ilə möhkəmlənir. Bundan başqa qəzəb emosiyası cəzalandırıcıdır. Cəzadan qaçmaq üçün insan qəzəbini cilovlamalıdır. Bu zaman qəzəb reaksiyası ilə yanaşı, hərəkət repertuarını məhdudlaşdırmağa gətirib çıxaran potensial adaptiv reaksiyalar da ola bilər. Adaptiv davranışın yaranmasının *ikinci* səbəbi məntiqsizlik və cəzalandırmadır. Fərd gücləndirilmiş qanunauyğunluqları başadüşmə qabiliyyətini itirir. Əgər valideynlər və tərbiyəçilər məntiqsiz cəza metodlarından istifadə edirlərsə, bu, uşaqda çəşqınlıq və qarışıq hisslər yaradacaq. Nəticədə, bir çox nəzəriyyələrə əsasən, depressiv sindromun komponenti hesab edilən ümitsizlik və köməksizlik əmələ gələcək. Forster tərəfindən baxılmış üçüncü faktor ətraf aləmdəki dəyişikliklərlə bağlıdır. Ətraf mühit, xüsusən də insanın sosial ətrafı elə

dəyişir ki, əvvəllər aldığı müsbət reaksiyalar və müsbət stimullar artıq möhkəmləndirilmir. Bu reaksiya fərdin davranış repertuarından yavaş-yavaş itir. Kliniki ənənələri izləyən Forster verilmiş hadisəni izah edərək əsas nümunə kimi fərd tərəfindən müsbət möhkəmləndirmə qaynağı kimi qəbul olunmuş sevimli və yaxın adamın itkisini göstərir.

Levinson (Lewinson) da oxşar mövqeyi tutur. O təsdiq edir ki, depressiya zamanı izlənən disforiyalar yetərinə müsbət möhkəmləndirmələrin olmamasıdır. Onun depressiya zamanı affektin və affektiv-koqnitiv interaksiyanın təhlili (günah hissi, pessimizm, özünəhörmətin itməsi) olduqca səthidir.

Əvvəldə qeyd edilən nəzəriyyələrlə Liberman (Liberman) və Raskinin (Raskin) "Depressiyanın davranış nəzəriyyəsi" eynidir. Müəlliflər bu nəzəriyyəyə yalnız depressiv insanda problemlərin dezadaptiv davranışın möhkəmlənməsi ilə dərinləşməsinə əlavə etmişdilər. Biheviyristlər bələdləşmə nəzəriyyəsində depressiyadan danışarkən qaydalara uyğun olaraq affektiv-koqnitiv interaksiya və diskret affekti təhlil etmirlər. Onların hazırladığı nəzəriyyə depressiv insanların müəyyən davranış reaksiyalarının səbəblərinin öyrənilməsi baxımından yararlı ola bilər.

Kastello (Costello) qeyd edir ki, klassik nəzəriyyənin öyrənilməsinə depressiyada itki möhkəmlənməsi kimi baxılır və bu, depressiyanın bütün klinik vəziyyətlərini kifayət qədər izah edə bilməz. O, nümunə olaraq bu hadisəni göstərir: "Kişinin həyat yoldaşı dünyasını dəyişir. Bu itkidən sarsılmış ər iştahadan kəsilir. Müsbət stimula hesab edilən qida, müvəqqəti də olsa, onun üçün öz effektivliyini itirir". Kastello öz tənqidi yanaşmasında biheviyrist və elmi-nəzəri ənənələrin çərçivəsindən kənara çıxmır. O təsdiq edir ki, depressiya fenomeni adaptiv davranış formalarının möhkəmlənməsi ilə yox, möhkəmlənmiş stimula effektivliyinin itkisi ilə izah olunur. Nəzəriyyəsini genişləndirməyə çalışaraq, Kastello öz fərziyyəsini irəli sürür. Belə ki, stimula möhkəmləndirən itki effektivliyi biokimyəvi və neyrofizioloji faktorlarla bağlı ola bilər. Onun fikrincə, Seliqmanın heyvanlar üzərində apardığı eksperimentlərin nəticəsi ilə hazırladığı depressiya modeli, insan depressiyasının analizində tətbiq edilə bilməz.

Depressiyanın psixoanalitik analizinin ənənəsindən danışarkən, ilk növbədə, mənbənin təsiri və müxtəlif diskret emosiyaların rolundan

danışmaq lazımdır. Bütün psixoanalitiklər kədər emosiyasının depressiv sindromun bir hissəsi olması düşüncəsi ilə həmfikirdirlər. Onlar iddia edirlər ki, kədər həqiqi və ya təsəvvür olunan itki nəticəsində yaranır və fərdi özünəhörmət, özünəinam və emosional təhlükəsizlik hissələrini təhlükə altına alır. Psixoanalitiklər hesab edirlər ki, fərdin maksimum çarəsizlik və asılılıq dövründə, şifahi mərhələdə kədərə meyillilik körpəlik yaşlarından formalaşır.

Abrahamın (Abraham) ardınca əksər psixoanalitiklər hesab edirlər ki, depressiv komponentin sindromu qəzəb emosiyasıdır. Bütün psixoanaliz nəzəriyyəçiləri hesab edirlər ki, depressiyada izlənilən qəzəb və düşməncilik, psixoloji inkişafın ilk mərhələlərində şifahi fiksasiyalar öz başlanğıcını frustrasiyadan alır. Ancaq bəzi mütəxəssislər (Fromm-Reichmann, Bibring) burada qəzəb və düşmənciliyin rolunun az olduğu fikrini irəli sürürlər.

Psixoanalitiklər depressiyanı günah hissi ilə əlaqələndirirlər. Məsələn, Rado (Rado), depressiv sindromda acı təəssüf hissəsinin hakim olduğunu hesab edir. "Acı təəssüf" söz birləşməsi qəm və günahın kombinasiyasıdır.

Bir çox psixoanalitik nəzəriyyəçilər tərəfindən qorxu və yaxud həyəcan depressiv sindromun komponentləri kimi xatırlanır. Belə ki, bəziləri qorxuya cinsi əlaqənin itməsi kontekstindən baxırlar. Fərqli baxışları cəmləşdirərək demək olar ki, depressiv insanın qorxusu onun təhlükə qarşısında uyğunsuzluq və tutarsızlıq hissələri ilə şərtidir. Jane qorxunu depressiyanın açar determinantı hesab edirdi. Boulbi isə balaca uşaqlarda qorxuya ayrılma sindromunun bir hissəsi kimi baxırdı.

Utanc hissini isə bəzi psixoanalitiklər depressiyanın vacib komponenti sayır, bəziləri isə depressiya dinamikasına, ümumiyyətlə, daxil etmirlər.

Freyd düşündü ki, insan depressiyada utanc hiss edə bilməz. Bu zaman Fromm Rayxman (Fromm-Reichmann) və Helen Lyuis (Lewis) isə utanc hissini depressiv həyəcanın vacib komponenti sayırdılar. Əksər psixoanalitiklər depressiyanın vacib komponentlərinin özünəhörmət və özünəəminlik hissələrinin və şəxsi ləyaqət hissəsinin itməsi fikri ilə həmfikirdirlər. Qeyd etmək lazımdır ki, psixoanalitiklər depressiyanın təsvirində həyəcanın təhlilindənsə, diskret emosiyalara daha tez-tez

müraciət etməyi üstün tuturlar. "Diferensial emosiyalar nəzəriyyəsi"ndə depressiyanın əksər komponentlərinə baxılmış və bu digər psixoxanalitik nəzəriyyələrdə öz əksini tapmışdır.

"Diferensial emosiyalar nəzəriyyəsi"nə görə, depressiyanın subyektiv həyəcanlanmaları dəyişkən affektiv birləşməni və affektiv-koqnitiv strukturu bildirir. Depressiv həyəcan iztirab həyəcanına nisbətən daha qəlizdir: emosional inkişafdakı ziddiyyətlər, çox güman ki, böyük miqdarda aktivləşmiş emosiyaları artırır. Depressiv həyəcana kədər (açar emosiya), qəzəb, nifrət, ikrah, qorxu, günah və utanma kimi fundamental emosiyalar daxil edilir. Belə hesab olunur ki, insanda özünə qarşı qəzəb, nifrət və ikrah (düşmənçilik) yarandığı kimi ətrafdakı insanlara qarşı da yaranır.

Fundamental emosiyalar ilkin hesab olunur və depressiyanın nisbətən vacib elementidir, ancaq depressiya özünü cinsi istəyin aşağı düşməsi, fiziki vəziyyətin pisləşməsi, yorğunluq hissi kimi əlamətlərlə büruzə verir. Bu fenomenlər imkan verir ki, depressiyaya dərhal təsir kimi və yaxud yan təsir kimi baxılsın. Lakin onlar həm motivasiya məna daşıyır, ardınca isə depressiyanın başqa komponentlərinə və onun axırına təsir edir.

Diferensial emosiyalar nəzəriyyəsinə görə, cinsi marağın aşağı düşməsi və bu təhlükə ilə bağlı olan cinsi çatışmazlıqlar, həyəcan, bu və ya digər səviyyədə bir tərəfdən insanın özünə qarşı düşmənçilik hisslərini, digər tərəfdən qorxu və günah hissi kimi depressiv komponentləri birləşdirir.

Depressiya zamanı yaşanan konfliktlər insanda böyük enerji itkisinə səbəb olur. Bu da, öz növbəsində, insanda yorğunluq, süstlük, hərəkətsizlik hissi yaradır. Alimlər depressiyanı geniş yayılmış psixoloji və ya psixopatoloji problem kimi araşdırırlar. Depressiyaya neyrofizioloji və bioloji faktorlarla bağlı olan nisbətən maraqlı və həyati əhəmiyyətli nəzəriyyə, kompleks fenomen kimi baxılır.

Bir yumurta əkizlərində aparılan araşdırmaların nəticələri depressiyanın genetik determinantını göstərir. Biokimyəvi analizlər depressiyanı biogen aminlərin sintezi və metabolizmi ilə bağlayır: verilmiş araşdırmalar çoxsaylı antidepressantların yaranmasına xidmət edir, ancaq bununla yanaşı preparatların müalicəvi qiymətləndirilməsi haqqında sual hələ də açıq qalmaqdadır.

Mövzuya aid suallar:

1. Qəm emosiyasının əsas determinantları hansılardır?
2. Boulbinin bağlılıq və ayrılıq nəzəriyyəsinin əsas müddəalarını izah edin.
3. Kədər və depressiya hallarının fərqlərini açıqlayın.
4. Depressiya halı hansı adaptiv funksiyaları yerinə yetirir?
5. Psixoaanalitik istiqamət çərçivəsində depressiyaya səbəb olan əsas amillər hansılardır?
6. Depressiyanın simptomları hansılardır?

Ədəbiyyat:

1. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004. 51 s.
2. Şəfiyeva E.İ. Psixofiziologiya. Dərs vəsaiti. Bakı, "Səda", 1998 64 s. (M.Ə. Həmzəyevlə birgə)
3. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
4. Виллюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976
5. Шафиева Э.И., Аллахъярова С.А. Методы диагностики особенностей эмоциональной сферы у соматических больных/ Международная научно-практическая конференция профессорско- преподавательского состава, аспирантов и практических психологов. Белгород, 2017, с77-86
6. Bowlby J. "Maternal care and mental health", 1995, 194 p.

1.5.5. İkrah, həqarət və nifrət

Təkamül prosesində müxtəlif emosiyaların necə və hansı anda meydana gəldiyi dəqiq bilinmir. Lakin, yüksək ehtimalla, ikrah emosiyası ilk emosiyalardan biridir. Ən sadə canlı orqanizmlər yaxınlaşma və uzaqlaşma reaksiyası üçün motivasiya edən bioloji sistemlərə malik olmalı idilər, çünki bu reaksiya orqanizmin həyat uğrunda mübarizədə sağ qalmasında əsas rol oynayır. Müasir insan ətraf mühitlə mürəkkəb və fərqli qarşılıqlı əlaqələrə girərək, həm fiziki, həm də sosial yaxınlaşma və uzaqlaşma reaksiyaları nümayiş etdirir. Onu müəyyən stimullardan qaçmağa məcbur edən mexanizmi olmasa da, bir çox motivasiya mexanizmləri var. Eləcə də bir çox mexanizmlər insanı bu qeyd edilənlərdən qaçmağa vadar edir. Təkamülün erkən mərhələlərində yaxınlaşma və uzaqlaşma reaksiyası daha sadə, onu təmin edən motivasiya isə daha monoton idi. Məhz bu təhlükəli olan maddələr üçün motivasiya

edən primitiv sistemlərə görə ikrah emosiyasının yarandığını təxmin edə bilərik. Erkən mərhələlərdə yaxınlaşma reaksiyası özünü qida və seksual davranışda göstərirdi. Uzaqlaşma reaksiyası isə ağrıdan, dadda xoşagəlməyən və potensial təhlükəli maddələrdən qaçmaqda özünü büruzə verirdi. Təkamül prosesində əmələ gələn, kifayət qədər müəyyənləşdirilən və insan beyninin ən qədim hissələrində köklərinə rast gəlinən ikrah emosiyası insana digər təməl emosiyalarını anlamağa imkan verən bir model ola bilər. İkrah emosiyasının öyrənilməsi və onun mimik ifadəsi insana emosiyaları haqqında çox dəyərli məlumatlar verir. Emosiya insanın əsas təməl xüsusiyyətlərindən biridir. Emosional təəssüratdan məhrum olan bir şəxsə insan deyilə bilməzdi.

İkrah emosiyası və onun mimik ifadəsi ilə bağlı nəticələri aşağıdakı kimi qruplaşdırmaq olar:

1. Emosional ekspressiya – insan təbiətinin əsas təməl aspektlərindən biridir.

2. Mimik ifadə və emosional yaşantı arasında təbii və anadangəlmə əlaqələr mövcuddur. Hər bir mimik ifadə müəyyən emosiya yaşanması ilə bağlıdır (heç olmasa uşaqlarda).

3. Təbii mimik ifadə ilə yaranan emosional yaşantı motivasion əhəmiyyətə malikdir.

4. Sosiomədəni normaların fəaliyyəti emosional ifadələri və onun yaşanması arasındakı anadangəlmə əlaqələri qırır.

5. Sosializasiya prosesində təcrübə əldə edərkən insan öz emosiyalarını gizlətməyə çalışır: təbəssümün altında kədər, qasqabaqlı qəzəbin altında qorxu.

6. Emosiyalar təcrübə, sosial bacarıq və ya xatirələrdən asılı olmayaraq, əsas neyrokimyəvi proseslər nəticəsində aktivləşdirilə bilər.

7. Sosializasiya nəticəsində koqnitiv proseslər (stimulun (reaksiyatörədici səbəbin) analizi və qiymətləndirilməsi), xatirələr, bacarıqlar insanın emosional həyatında daha çox rol oynamağa başlayır. İnsanlar çox geniş stimulun (reaksiyatörədici səbəbin) ətrafında ikrah emosiyalarını sınaqdan keçirib öyrənirlər.

8. Uşaq yaşlarında emosiyalar anidən və ya neyrokimyəvi sensor proseslər nəticəsində aktivləşir. Ancaq bütün emosiyalar nəticədə konsepsiyalar, şəkillər, fikirlər, dəyərlər, məqsədlər kimi çox sayda simvolla

əlaqə yaradır.

İkrah emosiyasını öyrənmək insana bütün təməl emosiyaların bəzi əsas xüsusiyyətləri və nümunələrini aydınlaşdırmağa imkan verir. Beynin ən qədim şöbəsi – beyin gövdəsi ikrahın mimik ifadəsinə xidmət edir. İkrah emosiyası insan həyatında son dərəcə mühüm adaptiv rol oynayır, fiziki və psixoloji cəhətdən zərərli obyektləri rədd etmək üçün motivasiya yaradır.

Devid (David) və Feyxi (Fahy) hesab edirdilər ki, erotik impuls-lar dinamik ikrah emosiyası ilə bağlıdır və onlar bu tezisi klinik praktika-da təsdiq etdilər. Bundan əlavə, Devid və Feyxi güman edirdilər ki, seksual ikrah adaptiv funksiyaları həyata keçirə bilər. Məsələn, ikrah cinsi əlaqələrin müəyyən formalarının qəbul edilən normalarının qurul-masında rol oynaya bilər. Bəzən ikrahın ilkin səbəbləri kimi obyektin “pis dadı” olduğu qəbul edilir. Öyrənmə və toplama səviyyəsində tədri-cən insanın təcrübələrində hər hansı bir obyekt, dad və ya iy xoşagəl-məz ola bilər və bu da insanda ilk baxışdan ikrah emosiyası yaradır. Cinsi əlaqənin müəyyən formaları və ya onların düşüncəsi belə insanda ik-rah emosiyası doğura bilər.

Bəzən fərdin psixoloji rifahı baxımından ən ciddi ikrah mənbəyi insanın öz “mən”idir. Bu “mən”in bəzi fiziki aspektləri, uşaqlıqda xüsusi həyəcan yaratmasa da, yeniyetməlik dövründə şəxsdə ikrah emosiyası yaradar. Məsələn, əgər uşaqlıqda çox yemək iştahı, sağlamlıq kimi qəbul edilirsə, yeniyetməlik yaşlarında bu öz “mən”inə qarşı ikrah emo-siyası yaradan haldır. Hətta körpənin sifətində belə ikrahın mimik ifa-dəsi aydın tanınır. Düyünlənmiş qaşlar, büzülmüş burun, yuxarı dartıl-mış üst dodaqlar, sallanmış alt dodaq və açılmış ağızdan çölə çıxan dil ikrahın mimik ifadəsi kimi qeyd edilir. Hər bir ekspressiv mimika kimi bu hərəkətlər həm də qeyri-ixtiyari ola bilər və bu halda insan iyrəndi-yini nümayiş etdirdiyini hiss etməz.

İnsan yaşlaşdıqca, öz mimik reaksiyalarını idarə etməyi öyrənir və illər keçdikcə sadalanan ikrah ifadələrindən yalnız biri ilə də öz hissini ifadə edə bilər. Əlavə olaraq, tək bir mimik ifadənin köməyi ilə, kimsə öz davranışında nələinsə onu təəccübləndirdiyini göstərmək iqtidarındadır. Uşaqlar dillərini çıxarıb “tfu” deyirlər, böyük-lər üst do-da-q və burunun hiss olunmayan birləşməsi ilə ikrah emosiyasını ifadə

edə bilirlər. Bu hərəkətlər bəzən olduqca mürəkkəbdir, onlar çox müşahidə edilməsə, başqaları tərəfindən asanlıqla dərk olunmur.



Şəkil 1.5.5.1. Azyaşlı uşaqlarda ikrah emosiyasının mimik ifadəsi

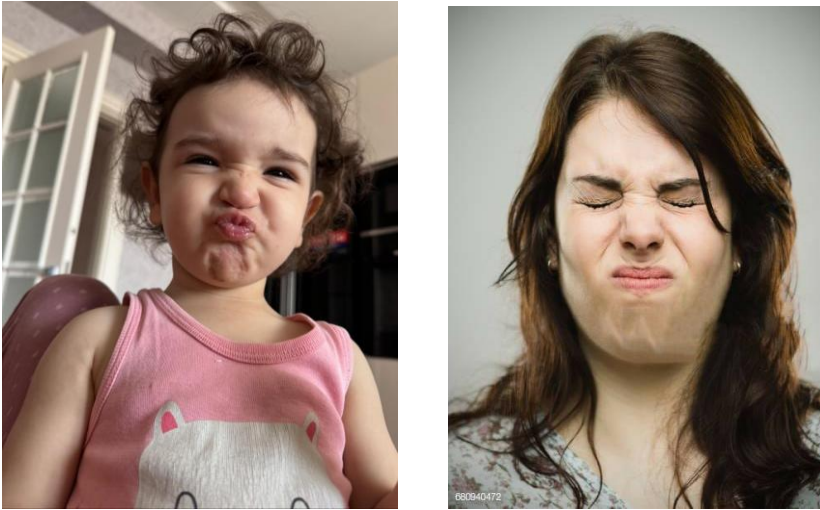
Hər hansı üz ifadəsi kimi, bu hərəkətlər qüsurlu və yanlış ola bilər və onları yerinə yetirən şəxs ikrah ifadə etdiyindən xəbərdar olmaya da bilər. Nə isə insanda ikrah yaradanda, bu zaman o, qıcıqlanma mənbəyini kənarlaşdırmağa və ya onu dəyişməyə çalışır ki, onu əhatə edənlər arasında özünə qarşı ikrah yaratmasın.

Eksperimental məlumatlara əsaslanaraq qeyd edilir ki, ikrah emosiya kimi qəbul edilə bilər. Emosiyalar neyrofizioloji prosesləri özündə birləşdirir, ekspressiv davranışı xüsusi həyəcan fenomen kimi müəyyənləşdirir. İkrah emosiyasını qəzəb və həqarət emosiyalarından fərqləndirən bir problem olduğu qeyd edilir – digər tərəfdən, insanlar tez-tez eyni vəziyyətdə, eyni zamanda bu üç emosiyayı yaşayır. Təsvir edilmiş ikrah mimik ifadəsi nadir haldır, onun spesifik xüsusiyyətləri həm qəzəb ifadəsini, həm də həqarət ifadəsini ayırmağa imkan verir. İkrah emosiyası ürəkbulanma və pis zövq hissiyyatı ilə müqayisə edilir. Gərgin bir ikrah emosiyası keçirən insan, həqiqətən, mədə və ürək bulantısı hiss edə bilər.

İkrah emosiyası bir tərəfdən geniş qıcıqlandırıcılar arasında son dərəcə əhatəli qarşılıqlı əlaqənin qurulmasında, digər tərəfdən qaçmaq, imtina, rəddetmə və başqa reaksiyalar - motivasiya rolunu oynaya bilər.

Dadbilmə duyğusu sadəcə kimyəvi qıcıqlandırıcılar tərəfindən yaradılır, lakin ikrah emosiyası insanın dad və iybilmə reseptorlarına təsir etməyən qıcıqlardan da qaçmağa, uzaqlaşmağa təhrik edə bilər. İkrah hissi potensial xoşagəlməz obyektlərin və ya “pis vəziyyətlərin” bilavasitə qarşısını almaq üçün insanı gücləndirir.

İkrah emosiyasını bildirən mimiki ifadələr, yaxud fərdi mimiki ifadələr qarşıdakı şəxsə hansısa riskli davranışı həyata keçirmək üzrə olması və ya öz davranışını dəyişdirmək mesajını ötürür.



Şəkil 1.5.5.2. Uşaqlarda və böyüklərdə ikrahın mimik ifadəsi

Qəzəb emosiyası kimi ikrah emosiyası tək xaricə yönəlmiş deyil, daxilə yönəlmiş də ola bilər. Depressiyanın xarakterik simptomları insanın özünə qarşı hiss etdiyi qəzəb və ikrahdır. İkrah emosiyası özlüyündə, daha doğrusu, təkbaşına aqressiv davranışa səbəb ola bilməz. Lakin qəzəblə birləşən ikrah çox ağır nəticələr verə bilər. Birgə fəaliyyətə başlayan qəzəb və ikrah insanda xoşagəlməz obyektədən qaçmaq əvəzinə, bu obyektə təcavüz edib, onu məhv etmək arzusu yarada bilər. Öz növbəsində, ikrah emosiyası təkliddə aqressiv davranışın səbəbi hesab edilə bilməz. Rəddetmə və ya qaçma reaksiyası uyğun reaksiyatörədici qaydalar kimi ikrah emosiyası ilə müşahidə olunur. Qəzəblə ikrahın birləşməsi zərərli və təhlükəli nəticələrə səbəb ola bilər. Bu vəziyyətdə, xo-

şagəlməz bir obyektlə əlaqədən qaçmaq və ya onu “cəzalandırmaq” arzusunu həyata keçirmək üçün hücum etmək və məhv etmək istəyi yaranar. Qəzəblə ikrahı birləşdirmək şəxsin xarakterinin inkişafı üçün əsas yaradır, yüksək aqressivlik və düşmən davranışının patoloji formalarına gətirib çıxarır.

Artıq qeyd edildiyi kimi, ikrah emosiyası həzm pozuntularında mühüm rol oynaya bilər. Həddindən artıq yemək insanın fiziki və psixi sağlamlığına ciddi təsir göstərir, bulimiya və anoreksiya kimi pozuntulara gətirib çıxardır. Qida pozuntuları və depressiya tutmaları ilə müşayiət olunan davranış tez-tez ikrah emosiyaları (alçalma) ilə xarakterizə olunur. Özünə qarşı qəzəb və ikrah hissi olan insanlarda adətən, daha tez-tez depressiyaya rast gəlinir. Monikanın həyatından yuxarıda müzakirə etdiyimiz qısa bir epizodu bir daha xatırlayaq: Monikanın özünə qarşı hiss etdikləri onu ciddi özünücəzalandırmaya vadar etdi. Bütün bu hisslər Monikanın yeməyə qarşı dözümsüzlüyündən, öz iştahası və nəfsi ilə bacara bilmədiyindən irəli gəlirdi. Hər dəfə yeməyə qarşı növbəti dözümsüzlüyündən sonra Monika dərin depressiyaya düşür, özünə qarşı həqarət və ikrah emosiyası yaranırdı. O, həyatının həmin periodunu (mərhələsini) belə xatırlayır: “Mən öz bədənimə xəsarət yetirməzdən əvvəl də depressiyadan əziyyət çəkirdim. Yaşadığım depressiyanın səbəbləri çox və müxtəlifistiqamətli idi: məktəbə getdikcə daha da artan nifrətim, keçirdiyim tənhalıq hissi, özümün dəyərsizliyi və aşağı bilmədiyim komplekslərlə müşayiət olunan tam sosial tutarsızlıq (mən çox utanırdım). Bütün bunlar depressiya kompleksimin ilk hissəsi idi. Ən pis günlər isə, bir qayda olaraq, ən nizamsız və xaotik günlər idi: bir-birini cılıqlılıqla əvəzləyən iştahlılıq və aclıq periodu. Mən artıq səbəb və nəticəni ayıra bilmirdim, belə ki, gah iştahım depressiyanın səbəbi olurdu, gah da depressiya iştahımın. Hər ikisinin sonunda mən var idim – özündən zəhləsi gedən, özünə nifrət və ikrah hissi ilə baş-başa qalan Monika. Bəzən özümə yeməyə icazə verdim üçün dərin xəcalət hissi keçirir və utanırdım, günahkarlığım məni məhv edir, özümdən iyrənirdim, başqa bir vaxt isə depressiya məni acgözlüyə sövq edirdi, bunun da nəticəsi olaraq yenə də sonda özümdən iyrənirdim” (80.s.181).

İkrah emosiyasının yaranmasına səbəb təkcə onun dadı, qoxusu, toxunma hissi, düşüncəsi, görünüşü, ya da səsi deyil, hətta yaranmış bir

ideya da ikrah əmələ gətirir. Hərdən insanların xarici görünüşü elə ikrah doğura bilər ki, gözünü çevirib ona baxmaq belə istəməzsən. Bəziləri əlil və ya eybəcər insanları görəndə bu hissi yaşayırlar. Qəzaya düşərək (yol nəqliyyat hadisəsi, yanğın nəticəsində) açıq yaralar almış adama baxanda da bəzilərinde ikrah əmələ gəlir, digərləri isə qan gördüklərində və ya bir əməliyyata və yaxud qəzaya şahid olanda bu hissi yaşayırlar. İnsanların bəzi davranışları da nifrət və ikrah emosiyası yarada bilər. İtlə və ya pişiklə kobud rəftar edən, yaxud onlara işgəncə verən istənilən şəxs ikrah obyektinə ola bilər. Cəmiyyətdə əxlaqsızlıq kimi qarşılanan cinsi fəaliyyətdə olan şəxslər də digərlərində ikrah emosiyası yaradır. İnsan şərəfini alçaldan bir həyat hadisəsi və ya insanların şərəf və ləyaqətini, heysiyyətini tapdalayan rəftar da ikrah emosiyasını oyada bilər.

Pol Ekman "Emosiyaların psixologiyası" adlı kitabında ikrah emosiyasının öyrənilməsində maraqlı ola biləcək bir hadisəni qeyd edir: "Otuz il bundan əvvəl mən ikrah emosiyasını antipatiyanın təzahürü kimi təsəvvür edirdim: Yeni Qvineyada, Fore xalqının yaşadığı uzaq Papua kəndinə səfər edirdim. Ərzaq çantamdakı Amerika konservlərindən yeyir, ətrafa maraqla baxırdım. Sən demə, yerli insanlardan biri məni müşahidə edirmiş və mən qəfildən onun üzündə yaranan qəribə ifadənin şahidi oldum. Tez əlimdəki konserv qabını və çəngəli bir kənara qoyub, həmişə özümlə gəzdirdiyim fotoaparatomu götürdüm (xoşbəxtlikdən, forelilər kameranın nə olduğunu bilmirdilər və mənim bu qəribə əşyanı gözümün önünə tutub obyektivi onlara tuşlamağım onları qorxutmadı. Beləliklə, məni izləyən adamın şəklini bütün dəqiqliyi ilə çəkənə qədər onun üzündəki ifadə itmədi və mən onu olduğu kimi fotoaparatomla yaddaşıma həkk edə bildim). Bu çəkilişin arxasında bəlli bir tarixcə dayanmışdı. Fotoşəkil insanın üzündə yaşanan klassik bir ikrah ifadəsi ilə birgə, həmçinin kiməsə pis gələn bir qidanın qəbul edilməsi zamanı yaşanan iyrənmə hissinin real sübutu idi. Məqsəd bu iki hissin ikrahoyandırmağa nə qədər vacib olduğunu göstərmək idi. Fore xalqının nümayəndəsi mənim yediyim konservin dadına belə baxmamışdı, sadəcə olaraq, məni onu yeyərkən görmək onda bu hissin oyanmasına səbəb olmuşdu" (63, s.215).

İnsanın dadını, ya da qoxusunu bəyənmədiyi bir şeyin görünüşü də ondan iyrənməyə səbəb ola bilər. Çox iyrənc bir hadisəylə bağlı adicə

bir səs belə insanda ikrah emosiyası oyadar. Sürüşgən, diksindirici kimi görünən canlıya toxunmaq hissi də insanı iyrəndirə bilər.

Rozin (Rozin) və Fallon (Fallon) ikrah emosiyasını yalnız qida davranışı ilə bağlayırlar. Onların fikrincə, qidadan iyrənmənin dörd səbəbi var:

1. Dadsız qida (fərdin xoşuna gəlməyən);
2. Təhlükəli qida (köhnəlmiş, boyat, zəhərli);
3. Qida kimi qəbul edilməyən əşyalar (məs., ağac, qum);
4. İyrənmə yaradan qidalar (çirkli və ya hansısa yoluxucu xəstəliyə yoluxmuş insanlar tərəfindən hazırlanmış qidalar).

Müəlliflər ikrahı obyektiv koqnitiv qiymətlənməyə əsaslanan rəddetmə reaksiyası kimi qəbul edirlər. Onlar psixoloji yoluxmanı nəzərdə tutur və aşağıdakı hadisəni misal gətirirlər. Bir xəstəxanada işləyən tibb bacıları mütəmadi olaraq xəstə uşaqlar üçün nəzərdə tutulan təbii meyvə və şirələrini oğurlayırlar. Günlərin bir günü uşaqlar üçün nəzərdə tutulmuş şirələri ifrazat qablarına yığırlar. Elə bununla da xəstəxanada vəziyyət kökündən dəyişir, daha doğrusu, tibb personalının davamlı oğurluğuna son qoyulur. Tibb bacıları ifrazat qablarının təzə və istifadə olunmamış olduğunu bilirdilər. Buna baxmayaraq, ifrazat qablarının sidi və nəcislə ola biləcək kontaktı haqda təsəvvürü belə tibb bacılarını iyrənməyə vadar etmişdi. Fərdin obyektə qarşı ikrah emosiyası hiss etməsi üçün onun psixoloji cəhətdən obyektin yoluxmuş olduğunu təsəvvür etməsi bəs edir. Rozin və Fallon hesab edirdilər ki, ikrah emosiyası insanın koqnitiv inkişafı ilə sıx bağlıdır və qidanın nə cür yoluxması və orqanizmə nə cür təsir etməsi haqda təsəvvürlərindən asılıdır. Beləliklə, müəlliflərin fikrincə, ikrah emosiyası yalnız yeddi yaşdan sonra yarana bilər. Bu yaş dövründə, əvvəl neytral qəbul olunan əşyalara qarşı ikrah hiss edirlər. "Yoluxma" obyektin tək fiziki deyil, psixoloji və ondan da daha güclü iyrənmə xüsusiyyətidir. Lakin Rozin və Fallon ikrah emosiyasını çox dar çərçivədə nəzərdən keçirmişlər. Psixoanalitiklər Rozin və Fallonun ikrah nəzəriyyəsini yalnız qida ilə əlaqələndirmələrini tənqid edirdilər. Psixoanalitiklərin iddiasına əsasən, insan seksual aktivliyin müəyyən formalarına qarşı da ikrah hissi yaşaya bilər.

Yaxşı yeməyi qiymətləndirən psixoloq Raul Rozin ikrah emosiyasının təməlində pis və yoluxucu olduğu düşünülen bir şeyin ağız vasitə-

siylə içəri qəbul edilməsi hissi dayandığına inanırdı. Terminalogiyada bu “iyrənmə” mövzusuna aid edilir. Digər tərəfdən, hansı qida maddəsinin kim tərəfindən xoşagəlməz qəbul ediləcəyi, mədəniyyətlərarası fərqlərlə bağlıdır. Yeni Qvineyalı adamın fotosəkli buna çox gözəl örnəkdir. Belə ki, bu şəxs Ekmanın qəbul etdiyi dadlı bir yeməyin iyindən və görünüşündən iyrənir. Buna eyni mədəniyyət daxilində belə rast gəlinir. Məsələn, bir insanın sevdiyi və qəbul etdiyi içki başqa bir insanda ikrah yaradır. Çinin bir çox bölgəsində it əti ağızsulandırıcı bir təamdır, amma müsəlman ölkələrində bunu yemək düşüncəsi belə ikrah emosiyası yaradır. Amma yenə də ikrah emosiyasını oyadan bəşəri səbəblər də mövcuddur.



Şəkil 1.5.5.3. Qida qəbulu zamanı yaranmış ikrah emosiyası

İkrah emosiyası, eyni zamanda iyrənmə kimi də qeyd edilir. Bu emosiyanın kökləri ilə beyinin dad hissiyyatını və qida davranışını təmin edən bölmələrinə işləyir. Balaca uşağın dilinə acı bir maddə toxundursaq, onun üzündə iyrənmə ifadəsi aydın-aşkar izləyə bilərik. Hətta beyin yarımkürələrinin disfunksiyasından əziyyət çəkən uşaqlarda ikrah emosiyası müşahidə olunur. Aydındır ki, qıcıqlandırıcının koqnitiv qiymətlənməsinə əsaslanmadığı üçün bu cür iyrənmə ifadəsində heç bir psixoloji komponent mövcud deyil. Beləliklə, uşaqlarda müşahidə olunan ikrah ifadəsi öyrətmə və yaddaşdan asılı olmayan neyrokimyəvi proseslərin funksiyasıdır. Uşaqılıqda ikrah reaksiyası yalnız kimyəvi qıcıqlandırıcılarla, yaxud acı və ya xarab olmuş qida ilə fəallaşdırılır. Lakin uşaq böyüdükcə, sosializasiya nəticəsində o, ikrah reaksiyasını nəinki ətraf mühitin müxtəlif obyektlərinə, hətta özünə qarşı belə hiss edir.

“İyrənc” termini müxtəlif situasiyalarda müxtəlif əşyalara qarşı yönəldilə bilər. Onun köməyi ilə pis qida, insanın xarakteri, davranışı və ya hadisə qiymətləndirilə bilər.

İkrah emosiyası dörd-səkkiz yaş arasında ayrıca bir hiss olaraq meydana çıxmır. Pis dad verən qidaların rədd edilməsi və bəyənilməməsi mümkündür, lakin bu heç də ikrah deyil. Eksperiment zamanı Rozin uşaqlardan və yeniyetmələrdən it nəcisinə bənzəyən şokolada toxunmalarını və yemələrini xahiş edir. Dörd-yeddi yaş arasındakı uşaqları bu rahat etmədiyi halda, əksər yeniyetmələr təklif olunan şokoladı yeməkdən imtina edir. Uşaqlar və yeniyetmələrlə buna bənzər başqa bir təcrübə də aparılır. Sterilizə edilmiş çəyirtkəni bir stəkan süd və ya meyvə şirəsinin içinə atır və içmək üçün dörd yaşdan aşağı uşaqlara təklif edirlər. Maraqlıdır ki, uşaqlar bu kokteyli içməkdən imtina etmirlər.

Uşaqlarda və yeniyetmələrdə ikrah emosiyası cəzbedici gəlir. İnsanı iyrəndirən nə varsa, ondan uzaq durmağa çalışılır. Bəlkə də, elə heyvanların xarab ərzaq və çirkli sudan tələf olmasının qarşısını alaraq, onları qoruyan təkamül prosesi ərzində formalaşan bu ikrah emosiyası olmuşdur. İkrah emosiyası mükəmməl bir infeksiya detektoru olmasa da, orqanizmin gigiyenasının qorunmasında çox böyük rola malikdir. İnsanlar, adətən, çirkli paltar və pis bədən qoxusundan ikrah emosiyası keçirirlər.

Yəqin ki, ikrah emosiyası bədən üzvlərinin gigiyenik qaydada təmiz saxlanması vacib rol oynayır. Ətraf mühitin çirklənməsi qrup üçün təhlükəli nəticəyə, şəxsi gigiyenik qaydalara riayət olunmaması isə fərdin digərləri tərəfindən izolyasiyasına gətirib çıxara bilər.

Rozin şəxsiyyətlərarası ikrahı digər bu yönümlü emosiyalardan fərqləndirir. Bunun üçün o, şəxsiyyətlərarası ikrah yaradan səbəbləri dörd qrupa ayırmışdır: *yad, xəstəliyi olan, tələsiz, əxlaqsız*. Şəxsiyyətlərarası dörd iyrənmə halı həm də hər mədəniyyətdə mövcud olan, ancaq fərqlər, ictimai qruplar, mədəniyyətlər arasında dəyişən xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi ilə əldə edilir. Məsələn, əxlaqsız həyat tərzini keçirən bir şəxs insanlarda ikrah emosiyası oyada bilər, lakin əxlaqsızlıq olaraq başa düşülən şey mədəniyyətdən mədəniyyətə dəyişir, fərqli anlaşıla bilər.

Məsələn, yaponlar tərəfindən ictimai qaydalara uymayan, ya da başqalarını haqsız yerə tənqid edən bir şəxs ikrahla qarşılandığı halda,

amerikalılarda qaba və kobud hərəkət edənlər, ya da irqçilər, ekstremistlər, qaraguruhçular ikrahla qarşılanırlar. Yenə də mədəniyyətdən mədəniyyətə bütün ictimai ikrah tiplərinin fərqlilik göstərməsi mütləq deyil. Məsələn, bəzi mədəniyyətlərdə siyasətçilərin, digərlərində isə polislərin insanlarda, toplum halda götürsək, cəmiyyətdə ikrah emosiyası yaratdığı müşahidə olunmuşdur.

Ümumiyyətlə, ikrah emosiyasını çox vaxt emosional hisslərin tonu ilə əsaslandırırlar. Uşinski də belə qeyd edirdi: "Nə yaxşı ki ikrah hissi hətta ürəkbulanma keçdikdə belə qalır. Belə ki, bu yeməyi nə qədər çox ac olsa da, yeyə bilmirik. Bu hal heç də yalnız bir dad hissəsinə aid deyil. Məsələn, uşağı hətta sevdiyi bir işlə də olsun, məşğul olmağa məcbur etsək, sonralar bu iş onda ikrah yaradar, sevmədiyi bir işə çevrilə bilər. Bunu çox vaxt pedaqoqlar başa düşürlər. Uşaqlar hər hansı bir fənnə böyük sevgi ilə yanaşdığı halda, onlara bu fənn haqqında ikrah emosiyası oyadacaq qədər çox danışirlər. Əslində, insan çox sevdiyi yeməyi belə ürəkbulanmasına qədər yeyərsə, müsbət ikrah hissi keçirmiş olar..." (72, s. 394).

Miller yaxın münasibətdə olan insanlar arasında ikrah emosiyasının unudulduğunu qeyd edir. Bunun ən gözəl nümunəsi körpənin bezi-
nin dəyişdirilməsi, qusduğu yeməyin təmizlənməsi, ya da xəstə olan bir ailə üzvünə qulluq göstərilməsidir. Valideynlər nə olursa olsun körpəyə nəvaziş göstərir, əllərinə, ya da paltarlarına bulaşacağını düşünmədən uşağın bezini dəyişir, onu yuyub-təmizləyirlər. Yoluxucu maddələrin təbiətindən qaynaqlanan ikrah emosiyası ilə mübarizə aparmağı bacarmaq ana-ata sevgisinin sonsuz və təmənnəsiz olmasının göstəricisidir

İkrah emosiyasının bənzər şəkildə qarşısının alınmasına cinsi əlaqə zamanı da rast gəlinir. Miller qeyd edir ki, könüllü cinsi əlaqə ikrah emosiyasının sərhədlərini qarşılıqlı olaraq keçmək deməkdir. Bundan başqa, ikrah emosiyasına uzun müddət çətin, stresli həyat yaşayan, yaxın sevgi əlaqəsi olmayan insanlar arasında da rast gəlmək olar. Bəzilərinə görə bunlar, şübhələrin və narahatlıqların paylaşması və şəxsin əskikliklərinin və xətlərinin etirafıdır. Qısacası, şəxsin arzuları, zəiflikləri və ehtiyacları ilə müşahidə edilməsidir. Sevgi o hissdır ki, başqa bir şəxsə insanlara aid onları utandıracaq, ya da ikrah hissi yaradacaq nə varsa, görə bilməsi üçün fürsət verir. Bu sevgi olmadan başqaları bütün bunları görə bilməz.

Cəmiyyətin əxlaqına pozucu təsir göstərdiyi üçün bəzi hərəkətlər çox vaxt qeyri-qanuni hesab edilir. Bunlar arasında əsasən, uşaq pornoqrafiyası, ya da əxlaqsızlıq göstərilir. İkrah emosiyası özündə ictimai olaraq paylaşılan bir düşüncə tipini ehtiva edir və günahkara əxlaqi cəmiyyətdən kənar bir böcək, ya da bir ilbiz kimi rəftar etmək cəhdi yaratmır. Bunun yerinə əxlaqi cəmiyyət günahkarı davamlı olaraq içinə daxil edir və davranışlarını əxlaqi qaydalara uyğun olaraq mühakimə edir.

Ekspressiyanın kross-mədəni tədqiqatları sübut edir ki, *həqarət* emosiyası, qəzəb və ikrah emosiyasına nisbətən özünü başqa cür göstərir.

Həqarət ifadəsi müxtəlif sivilizasiyaların nümayəndələrinin əksəriyyəti tərəfindən, qəzəb və ikrah ifadələrindən fərqli bir ifadə kimi qəbul edilir. Söylənilən yalan, səhv, xəyanət həqarətin səbəbi ola bilər. Həqarət ifadəsi – kompleks, pantomimik ifadədir. İnsan həqarəti ifadə edərkən, hərfi mənada, böyüyür. O, qamətini düzəldir, başını arxaya aparıb, sanki başqasına (kinayə obyektinə) yuxarıdan aşağı baxır. Bu an onun qaşları dartılır və ağız küncləri yuxarı qalxır.

Bu tədqiqatçıların verdiyi məlumatlar olduqca inandırıcı görünəndə, digər müəlliflərə görə, başqa pantomimik hərəkətlər (məsələn, qaldırılmış qaşlar və ya başın arxaya və yana çəkilməsi) ən az tanınan həqarət işarələridir. Gülümsəmə istehza ilə ifadə edilir (Izard, Hayness).



Şəkil 1.5.5.4. Həqarət emosiyasının müxtəlif təzahürləri

Darvinin modifikasiyasında təsvir edilmiş yuxarı dodaqların “həqarətlə ifadə edilən təbəssüm”ü tam şəkildə təqdim olunmuşdur. Bu ifadə insanların gözüne nadir hallarda görünə bilər. Kobud bir təbəssümlə müqayisədə, ağızın sıxılmış küncləri daha çox nəzarət altına alınır və bu həqarətin ifadə nöqtəyi-nəzərincə estetik və sosial cəhətdən daha münasibdir.

İnsanlar fizioloji həqarət haqqında, demək olar ki, çox az bilirlər. Həqarət digər iki emosiya ilə müqayisədə fizioloji oyanmanın ən zəif səviyyəsidir. Çünki həqarət, qəzəb və ikrah emosiyalarının öyrənilməsi üçün keçirilmiş tədqiqatların nəticələrinə əsaslanır. Tədqiqatların nəticəsi göstərir ki, həqarət emosiyası fizioloji qıcıqlanmanın ən aşağı səviyyəsi ilə müşahidə olunur. Əgər “qəzəb” ən “qıcıqlandırıcı” və “qaynar” (qan qaynayır, bütün əzələlər gərgin olur) emosiyadırsa, həqarət ən “soyuq” emosiyadır.

Həqarət, daha əvvəl qeyd edildiyi kimi, hər şeyi qavrayaraq duyulmur. Bu, düşmən emosiyalardan ən “soyuğu”dur. Bir insana hörmətsizlik duyulursa, hər hansı bir şəkildə onun üzərində hökmranlıq hiss ediləcək. Beləliklə, həqarət insanı tam ələ almaq iqtidarında deyil. Həqarət laqeydlilik və etinasızlıq deyil, o hər zaman şəxsin üstünlüyü hissi ilə müşahidə olunur. Burada “mən” hər zaman başqa bir “mən”lə müqayisədə öz qiyməti və əhəmiyyəti ilə müşayiət olunur. Həqarət emosiyası, demək olar ki, həmişə anlayışları və mexanizmləri aşkar surətdə ehtiva edir. Əgər hər hansı bir şəxs başqa bir şəxslə münasibətdə şüurlu və ya şüursuz bir şəkildə, nümayişkaranə surətdə öz üstünlüyünü vurğulayırsa, demək, bu şəxslə təkabbur və ya iddia ilə ünsiyyət qurur. Buna görə də, o öz hörmətsizliyi və itaətsizliyi nəticəsində başqa obyekt tərəfindən həqarət qazanır.

Müzakirə edilən bütün emosiyalardan təkamül perspektivi baxımından ən böyük çətinlik törədəni məhz həqarət və ikrah emosiyalarıdır. Təkamül nəzəriyyəsi keçmişdə bir sıra adaptiv funksiyaların əvəzinə bütün bioloji şərtləşdirilmiş hərəkətlər və ya emosiyaların uğurlu olduğunu sübut edir. İnsanın həqarət emosiyası təkamül prosesində hansı adaptiv funksiyaları yerinə yetirir? Təkamül baxımından həqarət gələcəkdə hər hansı bir qrup üçün təhlükəli rəqib hazırlamaqda vasitə ola bilər. Məsələn, “Mən ondan daha güclü, mən ondan daha yaxşıyam”, – deyən bir gəncin belə düşüncələri, onu düşmən ilə döyüşə hazırlaya bilər. Çox ehtimal ki, bu emosiya fərdin təhlükəli rəqiblə qarşılaşmağa hazırlığı üçün bir vasitədir. Belə fikirlər qəbilənin bütün kişiliyini birləşdirib, daha böyük şücaət göstərməyə, təhlükənin öhdəsindən gəlməyə kömək edirdi. Qısqanclıq, xəstəlik, rəqabət yaradan situasiyalar həqarət üçün çox gözəl şəraitdir. İnsan həqarətini insanlara və ya özünə qarşı

yönəldir. Bu səbəbdən də emosiyalarda pozitiv və ya adaptiv nə isə tapmaq çətinidir. Lakin konstruktiv məqsədlərə həqarət yalnız o zaman qulluq edir ki, o, həqiqətən, nifrətə layiq insanlara yönəlmişdir. Məsələn, cinayətkarlığın artmasında, təbiətin məhv edilməsində, ətrafın çirkənlənməsində, müharibə və konfliktlərdə günahkar insanlara qarşı həqarət sosial normaların və qrup konformizminin möhkəmlənməsinə qulluq edir. Deviant davranışı nümayiş etdirən və sosial normaları ilə hesablaşmayan insana qarşı həqarət yaranar. Əgər bu həqarəti qrupun bir çox üzvləri ilə bölüşdürərsə, bu həmin fərdə güclü təsir göstərə bilər. Bu zaman fərd ya qrupun normalarını qəbul etməli, ya da ki qrupdan xaric olunmalıdır. "Düşmən üçlüyü"nü (qəzəb, ikrah, həqarət) təşkil edən emosiyalar sırasında, qeyd etdiyimiz kimi, həqarət ən soyuq və riyakar emosiyadır. Əgər qəzəb emosiyası zamanı insan "qaynayır" və hərəkətə güclü impuls hiss edirsə, həqarət emosiyasında soyuqluq və laqeydlilik yaranır ki, bunlar da, öz növbəsində, hiyləgərlik və riyakarlığın əsasını qoyur. Həqarət edən insan obyektinə "qeyri-insan" kimi baxır və bu hissin müqabilində həqarət çox vaxt qətl və kütləvi insan tələfatında səbəb kimi çıxış edir. İnsan həyatını həqarətlə dolduraraq özünü təfəkkür azadlığından məhrum edir. Həqarət ağılı məhdudlaşdırır, həyatı tam dolğunluqla qəbul etməyə mane olur.

Qəzəb emosiyasının yaranmasına səbəb olan hərəkətlər, eyni zamanda həqarət və ikrah emosiyalarını da yaradır. Bu üç emosiya "düşmən üçlüyü" kimi qəbul edilə bilər. Ancaq düşmənçilik aqressiv davranışdan ayrılmalıdır. Dözümsüzlük hissi aqressiya ehtimalını artırır, amma mütləq ona gətirib çıxarmaz. Düşmən mövqedə olan insan aqressiv hərəkət edə bilər, amma faciə yaşayan insan əsla aqressivlik göstərməz. Qəzəbli bir insan özünü narahat hiss edir; qəzəbin davamlı olması insanın "məhv edilməsidir" desək, yanlış olmarıq. Həddindən artıq qəzəbə səbəb olan aqressiya, ehtimal ki, emosional həyəcanlanmanın yüksək intensivliyi və fərdin enerji resurslarının yüksək səfərbərliyindən asılıdır.

Dünyanın bir çox yerlərində olduğu kimi, cəmiyyətimizdə də həqarət çox vaxt məkrli formalarla ifadə edilir. Həqarət sosial, siyasi, dini, iqtisadi, cinsi baxımdan həmişə aşağı səviyyədə qiymətləndirilir. Çünki müxtəlif cəmiyyətlərdə əvvəlcədən yaranmış mənfəət rəy və etiqadlar əsasən irqə görə müəyyən olunur. Tarix boyu əksər xalqlar öz hüquqi,

irqi və etnik etiqadlarından məhrum edilmişlər. Ağdərili insanların qaradərili insanlara qarşı əvvəlcədən yaranmış mənfi rəyi onların şəxsi və sosial-iqtisadi problemlərinə təsirsiz qalmamışdır. Həmişə təhqir və utanc yaşayaraq məğlub olmuş şəxs, həqarətlə öz hüquqlarından məhrum edilməsinə qarşı qələbə qazanmağa çalışmışdır. Ancaq hər şeyin öz bəlli qiyməti var və hər şey layiq olduğu qiyməti almalıdır. Qazanan şəxs məğlub olan şəxsə qarşı hörmətsizlik göstərir, məğlub olan insan isə mübarizəni ayıb və alçaldılmasını səbir və hövsələ ilə yaşayır. Həqarət həyatın olduğu kimi və bütün zənginliyi ilə bütünlüklə mənimsənilməsinə imkan vermir. Digər tərəfdən, mütəmadi olaraq xroniki utanc yaşayan şəxsdə tam dəyərə malik olmama və özünüqiymətləndirmə səviyyəsinin aşağı düşməsi özlüyündə həqarət yaradır. Etiqad (bir şeyə qəlbən və möhkəm inanan) qurbanları üçün daha çətin vəziyyət yaradır, çünki belələri cəmiyyət tərəfindən tam dəyərə malik olmayan yoxsul insanlar kimi qəbul edilirlər.

Düşmənçilik affektiv-koqnitiv komplekslərin xüsusiyyəti və şəxsiyyətin bələdləşməsidir. Düşmənçilik müxtəlif emosiyalardan, bir-biri ilə qarşılıqlı təsirdə olan affektiv-koqnitiv struktur və drayvlardan ibarətdir. Düşmənçilik kompleksləri içərisində emosiyalardan ən vacib yeri qəzəb, ikrah və həqarət emosiyaları tutur. Eyni zamanda düşmənçilik affektlərarası interaksiyadan tez-tez məmnun olur, drayvları özünə daxil edir və düşmənçilik obyektinə zərər verə biləcək fantaziya və əlaqələri göstərir. Bu baxımdan, fantaziyaların obyektə zərər verməsi üçün heç də real məqsədin olması vacib deyil. Düşmənçilik fiziki və ya sözlü hərəkətləri özünə daxil etməsə də, ekspressiv komponentlər və təəssüratlarla müşahidə olunur. Düşmənçilik mənfi hissləri əks etdirdiyindən (məsələn, qəzəb ifadəsi vasitəsilə), onu idarə edən şəxsə zərər verə bilər. Bu zərər, başlıca olaraq, psixoloji baxımdan çox ağır olur. “Diferensial emosiyalar nəzəriyyəsi” çərçivəsində aqressiya düşmən fəaliyyəti və ya davranışı kimi təyin edilir. Aqressiya fiziki hərəkətdir, bəzən emosiyalarla güclənir və sərbəst buraxılır, belə olan halda düşmənçilik kompleksləri sıradan çıxır: onun etdiyi əsas hərəkət isə başqa bir insana və ya xud da özünə ziyan vurmaq, onu təhqir etməkdir. “Fiziki hərəkət” anlayışı həm fiziki, həm də verbal hərəkətləri əhatə edir. Bu psixoloji və fiziki ziyana (şəxsiyyətinə və ya bədənində edilən ziyan) səbəb ola bilər. Ey-

nilə, aqressiv hərəkət nəticəsində yaranan ağrı da fiziki və psixoloji ola bilər. Təbii ki, həqarətin aqressiv davranış və zorakılıq kontekstində öyrənilməsi daha əhəmiyyətli olardı, çünki insanların əksəriyyəti məhz bundan əziyyət çəkir. Məlumdur ki, aqressiyanın bioloji nəzəriyyəsini anadangəlmə instinkt kimi həqarətə aid etmək təşəbbüsü müəyyən çətinliklərlə rastlaşır, ona görə ki, heyvanlar aləmində insan hisslərinə uyğun olan nə isə tapmaq çətinidir, baxmayaraq ki, insan belə hissləri məmnuniyyətlə ev heyvanlarına, bəzən isə çöl heyvanlarına da aid edir.

İnsan hisslərinin çox rəngarəng dünyasında bir şey daima izlənilir. O öz gücünə və ictimai roluna görə sevgiyə güzəşt etmir, lakin bu onun özünəməxsus antipodudur. Başa düşmək çətin deyil ki, bu yaxın keçmişə qədər xüsusi psixoloji tədqiqatlarda nəzərdən qaçırılan *nifrət* emosiyasıdır. Nifrət haradan yaranır? Nifrət düşmən münasibətin və təcavüzün əsas şərtidirmi? Nifrət həmişə məhv edirmi?

Qordon Olport nifrəti fərdə və ya topluma bədxahlıq və aqressiyanın ən son variantı hesab edirdi. K.İzard haqlı olaraq qeyd edir ki, insanların böyüməsi və sosiallaşması nəticəsində, onun ətrafında olan ən fərqli oyeqlərə, zaman keçdikcə hətta özünə belə nifrət edə biləcəyi anları olacaqdır. Erix Fromm nifrətin iki növünü ayırır: *rasional* (məsələn, "hədəf-qrup" rəqibin uğuru üçün təhlükə yaradır) və *şərtlənmiş xüsusiyyətli* (vəhşi meyillilik və ya qısqanclıq) *dərinləşən mövhumat*.

Aqressiyanın məşhur tədqiqatçısı Leonard Berkoviç ailədə zorakılığa yönələn, tamamilə ailədaxili narazılıq və münasibətlərin dərinlik dərəcəsinin emosional izahına şərait yaradan faktorlar arasında nifrəti qeyd etmir.

Z.Freydin məşhur "Həzz prinsipinin o tərəfi" işində iki ziddiyyətin əlaqəsi qeyd edilir: "Sevginin özü şəxsə sevgi (incəlik) və nifrət (aqressiya) arasında ziddiyyəti göstərir". "Mən və O" əsərində də Freyd sevgi və nifrət arasında olan ambivalent əlaqə haqqında danışır. Hər iki növ ilkin istəyin arasında əkslik olduğu kimi, şəxs sevgi və nifrət arasında olan ziddiyyəti də göstərə bilər. İnsan erosu təmsil etməkdə çətinlik çəkmir, ancaq o çox inanır ki, ölümün çətin müəyyən olunan instinktinə – məhvedici instinktinə nifrət yol açır. Ancaq kliniki müşahidə insana onu öyrədir ki, nifrət təkcə gözlənilmədən sevginin daimi ambivalenti olmur, həm də nifrət ayrı-ayrı şəraitlərdə sevgiyə çevrilir, sevgi isə nifrətə. Sevgi və nif-

rət eynidərəcəli hisslərdir. Biri digərinə tezliklə təslim olur.

Sevgi ilə nifrətin tərkibi çox fərqlidir. Əgər sevginin tərkibi hər şeydən öncə səmimilik, yaxınlıq axtarışı tələb etməkdirsə, nifrətdə bu tərkib iyrənmə ilə bağlı məsafəlilik axtarışı tələb edir, həmçinin insanları aşağısəviyyəli yaradılış, normal varlığı zəhərləyən, təəssüf və mərhəmətə layiq olmayan insan kimi təsvir edir. Məhz buna görə də, nasist Almaniyasında Yozef Gebbelsin təbliğat maşını yəhudilərin və qaraçıların əleyhinə yönəlmişdir.

Sternberq güman edir ki, insanların məhv edilməsinin psixopatik interpretasiyasından fərqli olaraq anadangəlmə ölüm və məhvə istiqamətin yaranması, ictimai formalaşan nifrət, bəşər tarixində bir çox talan və genosid hadisələrində əsas səbəb kimi götürülür.

Nifrətin ikinci tərkibi – *ehtiras* – intensiv qəzəb və ya təhlükəyə qarşı verilən cavabda qorxu kimi təsvir olunur. Bu halda təbliğat yolu ilə cəmiyyət üçün “hədəf qrupu” təhlükə mənbəyi kimi təqdim edilir. Məsələn, Amerika tarixçisi Erik Kurlanderin “Hitlerin monsturları. Üçüncü reyxin fəvqəltəbii tarixi” əsərində monsturların uşaqlara hücum edən və qadınları zorlayan əcaib varlıq kimi təsvir edilirdi.

Nifrətin üçüncü tərkibi – *məsuliyyət / qərar* – “hədəfi” neqativ qəbul etməyi tələb edir, nifrətə nə isə “insani” olan heç nəyi bacarmayan keyfiyyətsiz və vecsiz varlıq kimi baxır. Bu tərkib asta-asta inkişaf edir və onun ən effektiv formalaşma yolu başqa qrupların belə görünməsinə və onların insani təbiətinin devalvasiyasında – təhsil sistemindədir. Belə nifrət, əsasən dini məktəblərdə təbliğ edilir və dinlərarası mübarizəyə gətirib çıxarır. Uyğun olaraq, bu üç tərkib hissəsinin birləşməsi nifrətin 7 müxtəlif növünü yaradır (Cədvəl 1.5.5.1).

Müərrəd nifrət (“hədəfi” nisbətən uzaqlaşdırmanın hakimliyi altında olan) “hədəfi” xüsusi ziyankar – parazit növü və ya zibil hesab edilir və bu hədəfdən maksimal məsafədə uzaqlaşmaq tələb olunur.

Qaynar nifrət (“hədəfə” nisbətən qorxu və ya qəzəbin hakimliyi) təhlükə işarəsi ilə dərhal qoşulur, çəkinmə və ya aqressiyaya aparır.

Soyuq nifrət (“hədəfə” nisbətən devalvasiyanın hakimliyi) “hədəfin” qiymətini pis və səhv kimi fərz edir, tez-tez təkcə neqativ stereotiplərə əsaslanır.

Cədvəl 1.5.5.1**Stenberqə görə, nifrətin növləri**

Həvəs (qəzəb və ya qorxu)	Yaxınlıqdan imtina	Məsuliyyət/qərar (devolvasiya)	Nifrətin növləri
-	+	-	Mücərrəd nifrət
+	-	-	Qaynar nifrət
-	-	+	Soyuq nifrət
+	+	-	Qaynayan nifrət
-	+	+	Qəzəbli nifrət (dözümsüzlük)
+	-	+	Coşqun nifrət (təhqir)
+	+	+	Yandıran nifrət (məhv etmək tələbi)

Qaynayan nifrət ("hədəfə" qəflətən nifrət) "hədəfin" insana aid olmayan bir şey kimi qəbulunun fərz edilməsi, həmçinin təhlükəsi, yəni uzaqlaşmaq üçün tədbir görülməlidir.

Qəzəbli nifrət ("hədəfə" qarşı dözümsüzlük) "hədəfin" qəbulundan iy-rənir, ikrah hissilə yanaşır, həmişə bu cür davranış növünə meyilli olur.

Coşqun nifrət ("hədəfə" nisbətən təhqir hissi) "hədəfin" qəbulunu daima insandan üstün təhlükə kimi təsəvvür edir.

Yandıran nifrət ("hədəfi" məhv etmək tələbi) "hədəfin" qəbulunu insanın bütün həyat qanunlarının əksi kimi çıxış edən və onun heç cür yaşamağa layiq olmadığını göstərən təhlükə kimi təsəvvür edir. Bəzən əldə edilmiş qələbə qalib gəlmiş insanda özündənrazılıqla (yekəxanalıqla), lovğalıqla müşahidə olunan nifrət emosiyası yaradır. "Qələbə" udan və uduzan, qalib və məğlubluqla nəticələnən prosesdir. Qalibdə yüksək özünəqiymət, qüdrət hissi baş qaldırır, məğluba qarşı yekəxanalıq, yuxarıdan aşağı baxmaq həvəsi yaranır.

Mövzuya aid suallar:

1. İkrahın bioloji və sosial funksiyaları nədən ibarətdir?
2. Təkamül nəzəriyyəsi baxımından həqarət insan üçün hansı vacib funksiyaları yerinə yadırır?
3. Nifrət hissinin yaranma səbəbləri barədə Ollportun, Frommun və Freydin fikirlərini müqayisəli şəkildə izah edin.

4. Steynberqə görə nifrətin növlərini açıqlayın.
5. Nifrət hissi hansı şəraitdə insan həyatında müsbət rol oynaya bilər?

Ədəbiyyat:

1. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004. 51 s.
2. Виллюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976
3. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. М., 2000.
4. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. СПб., 1998.
5. Ekman P. Expression and the nature of emotion. Approaches to emotion. Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1984, 319-343
6. Izard C.E. The face of emotion. New York, Appleton-Centure-Crofts, 1971.

1.5.6. Utancaqlıq

Bərbalaca qız atasının qucağındadır. Yatmayıb, sadəcə atasının sinəsinə qısılib, maraqla ətrafı seyr edir. Elə bu vaxt atasının dostu gəlir, atası ilə əl verib görüşür. Qızcığazın başını sığallamaq istəyəndə uşaq gülümsünür və başını çevirib, üzünü atasının qucağında gizlədir. Atasının dostu əlini çəkir, gülümsəyir və pıçıldayır: “Nə yaman utancaq qızıdır”. Deməli, kənar adam uşağın bu hərəkətini utancaqlıq kimi dəyərləndirdi. Əslində, utanma hissi o qədər də tez yaranan hiss deyil. Körpələrin böyük əksəriyyəti dörd aydan başlayaraq utanmanın mimik ifadəsini nümayiş etdirirlər. Uşaqlar utanmanı müxtəlif cür ifadə edirlər. Adətən, utancaq uşaqlar yad adam gördükdə çıxış yolu kimi valideynlərin arxasında gizlənməyi seçirlər. Əsasən də, sifətlərini valideynin ətəyində gizlədirlər. Uşaqlarda utanma müxtəlif intensivliklə yaşanır. Əgər bu reaksiya yüngül tərzdədirsə, bu hal tam normal sayılır və valideynləri o qədər də narahat etmir. Uşaq özünü tez ələ alır, yenidən yad adama baxmağa başlayır və normal sosial ünsiyyət bərpa olunur. Lakin bəzi uşaqlar yad adamın yaxınlaşmasına çox intensiv və olduqca ciddi, davamlı utanma reaksiyası verərək, valideynlərindən çox bərk yapışır, bəziləri hətta ağlayırlar, uzun müddət ünsiyyətə girə və normal halı bərpa edə bilmirlər. Əgər insan gözlərini gizlədir, başını aşağı salırsa, yanaqları pörtürsə, bu hərəkətləri utancaqlıq emosiyası kimi qəbul etmək olar. Lakin oxşar hərəkətlər xəcalət emosiyası yaşanarkən də nümayiş etdi-

rilir. Bəzi məlumatlara görə, utancaqlıq emosiyası baxışları gizlətmədən və başı çevirmədən əvvəl insan üzündə yaranan təbəssümlə fərqləndirilir. Çox vaxt utanan uşaq utandığının üzünə oğrun-oğrun baxmağa başlayır. Bu tip uşaqlar faiz etibarı ilə azlıq təşkil edirlər. Onlar yad şəxs görəndə fəvqəladə bir intensivlikdə utancaqlıq emosiyası büruzə verirlər. Bu utancaqlıq emosiyası, sadəcə baxışlarını çəkmək, üzünü gizlətməklə deyil, valideyndən bərk-bərk yapışmaq, başını və üzünü gizlətməklə özünü göstərir. Belə uşaqları utancaqlıqdan uzaqlaşdırmaq üçün qarşılıqlı sosial əlaqələrə dəvət etmək və utandığı mühitə salmaq uzun müddət vaxt və səy tələb edir.



Şəkil 1.5.6.1. Uşağın utandığı şəxsə oğrun-oğrun baxışı

Uşaqların emosional inkişafının təhlili ilə bağlı aparılan tədqiqatlarda əkiz qız uşaqları iştirak etmişdir. İki yaşı yenicə tamam olmuş bacılar zahiri cəhətdən bir-birlərinə çox oxşasalar da, eksperimentatora tamamilə fərqli reaksiyalar sərgiləyirdilər. Eksperimentator bacılardan birinə yaxınlaşır, əyilib üzünə baxmaq istəyir, uşaq tez üzünü çevirir və arxasına baxmadan arada olan bir neçə addımlıq yolu qaçıb anasının ayağından yapışır və üzünü anasının ətəyi ilə gizlədir. Ondan fərqli ola-

raq bir kənardə oturub oyuncaqla oynayan digər bacı isə bu səhnəni görən kimi ayağa durur, məqsədyönlü şəkildə eksperimentatora yaxınlaşır və deyir: “O utanır. İstəyirsən, gəl mənəmlə oynayaq?” – deyir. Bacıların davranışındakı rəngarənglik və fərqlilik, xüsusilə onların əkiz olduqları üçün daha çox təəccüb doğurur. Ana da baş verənləri heç nə ilə izah edə bilmir, o deyir ki, xaraktercə bir-birindən fərqli olsalar da, uşaqların ikisi ilə də eyni qarşılıqlı sosial əlaqələr yaratmışdır. Bəs o zaman əkiz bacıların davranışındakı fərqliliyi nə ilə izah etmək olar? Bu halda bu müxtəlifliyin hansısa dərəcədə onların genetikası ilə əlaqəli olduğunu fərz etmək olar. Heteroziqot (bir genin iki fərqli variantı) əkizlərin genləri tam olaraq eyni deyildir və ona görə bacılar davranış zamanı müxtəlif tendensiyalar büruzə verirlər.

Əsas (baza) emosiyalar qrupuna aid olan utancaqlıq insan təbiətinin ayrılmaz hissəsidir. Utancaqlıq bir emosiya kimi körpəlik dövründə, yəni dördaylıqdan formalaşmağa başlayır. Uşaq iki yaşından etibarən utancaqlığını mimika və jestlərlə ifadə etməyi bacırır. Uşaqlarda utancaqlıq emosiyası fərqli şəkildə formalaşır. Əgər utancaqlıq emosiyası tez keçən reaksiyalar şəklində ifadə olunursa, bu normal hal kimi qiymətləndirilir və valideynlər tərəfindən narahatlıqla qarşılanmır. Normal şəkildə utanan uşaq onda utancaqlıq emosiyasını yaratmış yad şəxsin qarşısında üzünü gizlətmir, onun üzünə baxmaqdan çəkinmir və həmin şəxsə yaxınlarına göstərdiyi münasibəti göstərir. Ancaq bəzi uşaqlar bu vəziyyətdə intensiv utancaqlıq emosiyası nümayiş etdirir. Onlar həmin şəxsin üzünə baxmaqdan çəkinir, üzlərini gizlədir və valideynlərinin yanından uzaqlaşmırlar. Normal şəkildə özünü göstərən utancaqlıq emosiyası uşaqları təhlükəli münasibətə girməkdən qoruyur, onu daimi olaraq tanıdığı mühitdə, yəni ailəsinin və yaxınlarının yanında saxlayır. Həmçinin normal utanma vegetativ sinir sisteminin hədsiz oyanıqlığının qarşısını alır. Uşaqlarda utancaqlığın inkişafı genetik faktorlardan və ətraf mühitin təsirindən birbaşa asılıdır.

Bütün yaş dövrlərində utancaqlıq emosiyası təzahür edə bilər. Utancaqlıq emosiyasının yaranması bir sıra səbəblərdən asılıdır. Darwin haqlı olaraq qeyd edir: “Çox zaman ətrafdakıların tənqidi utancaqlıq emosiyasını yaradan səbəblərdən biri ola bilər. Ancaq bəzən tərif də

utancaqlığı yarada bilən səbəb ola bilər”. Təəssüf ki, Darvinin bu fikri hələ də düzgün qiymətləndirilməmişdir. Buradan maraqlı bir sual yaranır. Tərif necə utanma emosiyası yarada bilər? Bunun izahı olduqca sadədir. Tərif zamanı insan üzərinə diqqət yönəlir və bu diqqət həmişəkindən daha artıq olur. Bu isə utancaqlığı yarada biləcək amillərdən biri hesab edilir.

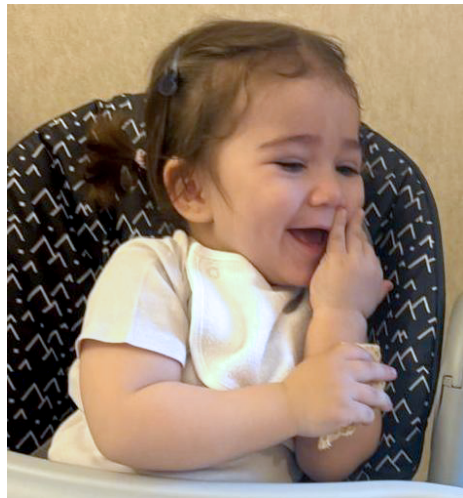


Şəkil 1.5.6.2. Utanma emosiyasının uşağın davranışında təzahürü

Utancaqlıq emosiyası zamanı somatik dəyişikliklər baş verir. Bass utanma və xəcalət emosiyasının davranış və fizioloji səviyyələrdə müxtəlifliyini aşkar etməyə çalışmışdır. Tədqiqatlar nəticəsində aşkar olunmuşdur ki, bu iki emosiya vegetativ sinir sistemində müxtəlifliyi reaktiv qıcıqlanmaya səbəb olur. Utancaqlıq emosiyası özünü simpatik sinir sistemində, xəcalət emosiyası isə özünü parasimpatik sinir sistemində daha çox aktivliklə büruzə verir. Bassın eksperimenti digər alimlərin tədqiqatları ilə yoxlanılmamışdır. Kaqan (Kagan), Reznik (Reznick) və Snidmana (Snidman) görə, əgər uşaq tanımadığı sima qarşısında donub qalır, hərəkətsiz olursa, yeni stimulun dəf edilməsinə cavab

olaraq bu uşaqlarda, daha qərarlı uşaqlar ilə müqayisədə, ürək ritminin daha da artması müşahidə olunur. Kaqan və tərəfdaşları bir neçə dəfə bu eksperimentləri təkrarlamış və eyni nəticəyə gəlmişlər, ancaq onlar davranışda olan bəzi reaksiyaların dəf edilməsinin utanma və ya digər diskret emosiyalar ilə, məsələn, qorxu emosiyası ilə əlaqələrinə cavab tapa bilməmişlər.

Utancaqlıq emosiyasının nümayiş etdirilməsində elə bir davranış reaksiyası və mimik konfigurasiya yoxdur ki, qeyd-şərtsiz və birmənalı şəkildə utanma emosiyasına aid edilsin. Utancaqlıq emosiyası keçirən insan onu bu emosiyayı keçirməyə sövq edən insana gizləncə (sanki kənardan müşahidə edirmiş kimi) baxır. Utancaqlıq emosiyasının minimal mimikanın bürüzə verilməsi ilə ifadə olunmasına və digər ekspressiv xarakteristikaların obyektiv ölçülməyə təslim olmasına baxmayaraq, hər bir insan bu emosiyayı digərindən fərqləndirə bilir. Əgər körpə yad bir insan yaxınlaşan kimi çevrilir, üzünü gizlədir, ana və ya atasına sığınırsa, bu reaksiya utancaqlıq reaksiyası kimi təyin olunur. Bu davranışın tipik forması körpələrdə üçüncü və dördüncü aylarından özünü göstərməyə başlayır.



Şəkil 1.5.6.3. Böyüklərdə və uşaqlarda utancaqlıq emosiyasının təzahürü

Utancaq insanlar utanma emosiyasının şəxsiyyətin və sosial əlaqələrin formalaşmasında necə vacib rol oynadığını yaxşı bilirlər. Məhz bu sə-

bəbdən, bir müddət öncə utancaqlıq emosiyası sistematik tədqiqatların obyektinə çevrilmişdir (Jones, Cheek, Briggs). Lakin utancaqlıq emosiyasının yaranması və problemin aydınlaşdırılmasına dair bir sıra araşdırmalar mövcud olsa da, müəlliflər indiyə qədər ortaq bir fikrə gəlməmişlər.

Hər bir utancaqlıq emosiyasının özəyi sosial fəaliyyət situasiyasında hiss edilən müdafiəsizlikdir. Bu halda söhbət müəyyən “mən” zəifliyi və ya qarşılıqlı fəaliyyətə daxil olmuş “mən” və ya “eqo” zəifliyindən gedir. Bu emosiya fərdi onu narahat edən əlaqələrdən qaçmağa vadar edir, lakin tamamilə insanlardan uzaqlaşdırmır, insansız, izolə edilmiş mühitə gətirib çıxarmır, yəni tam tənhalığa məhkum etmir. Bəzi utancaq insanlar özlərini yəndəmsiz, qeyri-adekvat, acı dildən çəkinən, sözünün üstündə dura bilməyən və tənhalığa məhkum edilmiş kimi təsvir edirlər. Özünü utancaq adlandıran insanlar daha az ekstravertlik (Qərb psixoloqu Karl Yunqun “Psixoloji tiplər”ində, qeyd olunduğu kimi, ekstravert insanlar – “xaricə” meyilli, yəni ünsiyyətə, yeni əlaqələrə, iş münasibətlərinə açıq fərdlər) nümayiş etdirir, sosial qarşılıqlı fəaliyyətdə öz davranışlarını idarə etməyi bacarmır və ətrafdakılarla qarşılıqlı münasibətdə problemlərlə qarşılaşırlar. Utancaq insanlar bir tərəfdən ünsiyyətə girmək istəyir, digər tərəfdən isə onlara bağışlanan təəssüratdan çəkinirlər. Yaşanma çox vaxt maraqla müşahidə olunur. Xüsusilə bu maraq o insanlara yönəlir ki, onlarla ünsiyyət məcburidir və qorxu emosiyası utanma emosiyasının tərkib hissəsini təşkil edir. Bu qorxu sosial qarşılıqlı əlaqəyə yönəlmişdir. Utancaqlıq situasiyasında olan gərginlik qorxu situasiyasında olan gərginlikdən aşağı, qəzəb və günah situasiyasında olan gərginliyə bərabər, təəssüf situasiyasında olan gərginlikdən yüksəkdir. Utancaqlıq situasiyasında olan həzzalma hissi müsbət emosiyalarla müqayisədə aşağı, mənfi emosiyalarla müqayisədə isə yüksəkdir.

Utancaqlıq emosiyasının bioloji əsasları olmasına baxmayaraq, onun ifadəsi ailə münasibətlərindən və sosializasiyanın üsul və ümumi gedişatından asılıdır. Valideynlərin uşaqlardan qeyri-adi gözləntiləri uşaqlarda müəyyən komplekslər yaradar, tutarsızlıq, uğursuzluq, bacarıqsızlıq kimi amillərə gətirib çıxara bilər. Utancaqlıq emosiyası sosial mühitdə qarşılıqlı əlaqələrdə olan özünəgüvənsizlikdən əmələ gəlir. Utancaqlıq zamanı həyəcanlanmaq insanda qəribə və qeyri-adekvat hisslər yaradır. İnsan effektiv ünsiyyət qura bilmədiyini başa düşür. Bü-

tün bu müddət ərzində qarşılıqlı əlaqədə insan çox gərgin olur və o hər hansı bir hərəkəti və ya qeyri-ixtiyari bir ifadəsi ilə xoşagəlməz situasiyaya düşəcəyindən qorxur. Ona elə gəlir ki, haradasa və kiminləsə yer-siz danışib, deyiləsi olmayan ifadə işlədib, axmaq vəziyyətində qala bilərlər. Əgər bu situasiya uzun müddət davam edərsə, insanda keçirdiyi stressdən hətta baş ağrısı və halsızlıq da müşahidə oluna bilər. Utancaqlıq emosiyasını insanlarla güvənli və rahat əlaqədə olmamaq kimi xroniki hiss olaraq da qələmə vermək olar. Həqiqətən də, insan bu tipli qarşılıqlı əlaqələrdə lazım olan bacarıqların kasadlığını nümayiş etdirir. Əqli səviyyəsi yüksək olan və istedadlı şəxslər arasında da çox utancaq insanlara təsadüf olunur ki, onlar əksər hallarda şüurlu şəkildə bir çox əyləncələrdən qaçırlar.

Hər bir fundamental emosiya adaptiv funksiyanı yerinə yetirir (diferensial emosiyalar nəzəriyyəsi). Zəif və normal utancaqlıq özündə potensial təhlükə gizlədən kənar adamlarla istənilən kontakt və yaxınlıqdan qoruyur. Utancaqlıq emosiyası uşağı tanış və təhlükəsiz mühitdə qoruyub saxlamağa kömək edir. Bundan əlavə, utancaqlıq reaksiyası vegetativ əsəb sisteminin hədsiz gərginliyinin qarşısını alır. Məşhur tədqiqatçı Kettel (Cattell) utancaqlığı sinir sisteminin oyanıqlığı ilə əlaqələndirir, bioloji cizgi kimi qələmə verirdi. O düşünürdü ki, utancaq insanlar sosial stress qarşısında acizdirlər, onlar həssaslığı və sinir sisteminin oyanıqlığı ilə fərqlənirlər. Aparılmış tədqiqatlar nəticəsində sübut olunmuşdur ki, utancaqlıq emosiyasının formalaşmasında bir sıra bioloji şərtlərlərlə yanaşı, irsiyyət də mühüm rol oynayır.

Deniels (Daniels) və Plomin (Plomin) sübut edirlər ki, uşaqlarda utanma ifadəsində individual fərqlər həm irsi, həm də mühitdən aslı olaraq təyin olunur. Onların apardığı tədqiqatlardan aydın olur ki, utancaqlıq introvertlik (introvert – Karl Yunqa görə, “daxiləmeyilli”) kimi xüsusiyyətlə bağlıdır. Introvert sıx kontaklara meyilli deyil, o öz həyəcanları ilə yaşayan və insanlarla ünsiyyəti seçməyən biridir. On iki və iyirmi dörd aylıq körpələrdə utanma emosiyası birbaşa ananın az ünsiyyətçi və özünəqapalılığı ilə təsdiq olunur. Övladlığa götürülmüş uşaqlarda isə bu, özünü qabarıq formada büruzə vermədi. Bu faktor müəlliflərə utancaqlığın həm də ətraf mühitdən asılı olduğunu sübut etməyə imkan yaratdı. Həmçinin iyirmi dörd aylıq uşaqlarda olan utancaqlıq və

onların analarında olan özünəqapalılıq arasındakı mütənasiblik irsi faktorun rolunun vacibliyini bildirir. Ayzenk bu xassəni şəxsiyyət struktura əsas xüsusiyyətlərdən biri kimi təyin edir. İnsan üçün intensiv yaşanan utanma emosiyası ağır ola və psixoloji sağlamlığına neqativ təsir göstərərək, pozuntulara gətirib çıxara bilər. Bəzən isə utanma emosiyası qəzəb emosiyasına keçərək aqressiv davranışın əsasını yaradır. Məlum olduğu kimi, qəzəb, qorxu və utanma mənfi emosiyalara aiddir. Mənfi emosiyalar daxili enerji mənbəyi olmaqla, çətinliklərin dəf edilməsində insana kömək edə bilər. Əlbəttə, emosional gərginlik uzun sürməməlidir, əks halda, ağır xəstəliklər törədə bilər. Bununla belə, qəzəb mənfi emosiya olmaqla yanaşı, fərdin özünümüdafiəsində, şəxsi ləyaqətinin qorunmasında və sosial mühitdə ədalətsizliyin qarşısını almaqda müsbət faktor kimi çıxış edə bilər.

Qorxu emosiyası da yaşamaq üçün faydalı hesab olunur. O da utancaqlıq emosiyası kimi aqressiyanın tənzimləyici aktı və ictimai qaydaların nizamlayıcısı kimi çıxış edir. Əgər əsas emosiyalar hesab olunan maraq, sevinc, kədər, qəzəb, nifrət, qorxu mimika və jestlərdə, başın və gözün hərəkətində öz əksini tapırsa, çox böyük əminliklə bu siyahıya utancaqlıq emosiyasını da aid etmək olar. Ancaq bununla belə, mimika və pantomimika ilə ifadə olunmayan təqsirkarlıq hissi də əsas emosiyalar qrupuna aid edilir.

Sosial araşdırmalar göstərir ki, utancaqlıq və ünsiyyət arasında ya zəif əlaqə var, ya da heç bir əlaqə yoxdur (Crozier). Utancaq şəxs də ünsiyyətdən zövq ala bilər, ancaq bunun üçün o, bir sıra şərtlərə əməl etməlidir.

Belə ki, bu zaman o öz ailəsi, dostları və tanıdığı insanlarla münasibətdə heç bir çətinlik hissi keçirmir. Tanış olmayan insanlarla ünsiyyətdə isə bu və ya digər səbəbdən (və ya onların marağı ilə bağlı) ünsiyyət qura bilmir. Utancaqlıq o zaman real təhlükə yaradır ki, insan yad bir şəxslə əlaqəyə girmək məcburiyyətində olsun, bu zaman o, bu və digər səbəblərdən ona və ya onun maraqlarına təhlükəli təsirin olduğundan şübhələnir. Belə yad insanlardan o, ilk növbədə, tənqid gözləyir və elə bu səbəbdən öncədən həyəcan hissi keçirir.

Cəmiyyət içərisində utancaq insan özünü təcrid edilmiş kimi aparır, söhbətə az hallarda qoşulur, nadir hallarda söhbətə özü başlayır. Adətən,

ünsiyyət zamanı özünü narahat hiss edir, diqqət mərkəzində olmaqdan çəkinir, olduqca az və astadan danışır. Belə insanlar danışmaqdan çox dinləməyə üstünlük verir, əlavə suallar vermir, mübahisə etmir, öz fikrini qərarsız və çəkinə-çəkinə bildirir. Utancaq insanla söhbət etmək çətindir, onun cavabları, adətən, təkhecalı olur, danışmağa söz tapmır, arabir kəkələyir, sonra susur. Belələrinə insanlar arasında nəşə etmək qorxusu var. Göstərilən diqqətin qarşılığında nə cavab verəcəyini, deyilən sözü və ya zarafatı necə cavablandıracağını bilmir. Belə insanlar qərar verməkdə çətinlik çəkirlər. Ünsiyyət çətinliyi utancaq insanda özünəqapanmaya, bu da, öz növbəsində, tənhalığa gətirib çıxarır. Belə insanlar, adətən, ailə qura bilmirlər, yaşadıqları daimi gərginlik, ünsiyyətsizlik onlarda çox tez-tez müşayiət olunan əsəb pozulmaları yaradır.

Zimbardo (Zimbardo) və onun tərəfdaşı, Pilkonis (Pilkonis) müəyyən etmişlər ki, özünü utancaq hesab edənlər normal şəkildə utancaq olan insanlardan fərqlənirlər. Belə ki, sosial münasibətlərdə onların öz davranışlarına nəzarət etməsi daha çox zəif olur və sosial münasibətlərə görə daha çox narahatlıq hissi keçirirlər. Bu araşdırmadan müəyyən olunmuşdur ki, qadınlar kişilərə nisbətən, daha çox özlərinə tənqidi münasibət bəsləyirlər. Zimbardo və Pilkonisin araşdırmaları utancaqlığın aşağıdakı nəticələrini müəyyən etməyə şərait yaratmışdır:

1) Utancaqlıq insanı sosial izolyasiyaya gətirib çıxarır, ünsiyyət sevincindən məhrum edir. Hətta ciddi depressiyaya gətirə biləcək sosial dəstəkdən (emosional) məhrum edir.

2) Utancaq insanlar stres vəziyyətində daha həssas olur və nəticədə ictimai münasibətlər inkişaf etmir.

3) Utancaq insanlar səmimi və açıq söhbətdə təcrübələri olmadığı üçün özlərini qüsurly hiss etməyə daha çox meyilli olurlar və nəticədə onlarda cəmiyyətdə özlərini necə aparacağı haqqında düzgün fikir formalaşmır.

4) Utancaqlıq emosiyası başqa insanlarda utancaq insanın müəyyən cəhətlərini müsbət qiymətləndirməyə imkan vermir. Məsələ burasındadır ki, kənardan müşahidə edənlər onun sıxıntısının utancaqlıq emosiyasından yarandığını aydınlaşdırı bilmirlər. Bəzən utancaqlıq tənhalıq, lovğalıq, qürurluluq, qapalıqla, yeniyetmələrdə isə gizlilik, mübhəmlik kimi qəbul edilir. Doğrudur, utancaqlıq və çox vaxt həyalı-

lıq, abırlılıq başqa insanlarda müsbət cəhət kimi də qəbul edilə bilər.

5) Utancaqlıq insanın öz haqlarını müdafiə etməsinə və fikirlərini aydın çatdırmasına mane olur.

6) Utancaqlıq çox vaxt neqativ hisslərlə, tənhalıq, həyəcanlılıq və depressiya ilə müşahidə olunur. Utancaqlıq insana öz hərəkətləri ilə fikrini bir yerə cəmləməyə mane olur.

Utancaqlıq ətrafdakı insanların diqqətini cəlb edir, sosial münasibətlərdə özünü müsbət və mənfi emosiyaların konfliktli şəklində göstərir. İnsan daima ətrafdakılara necə təsir bağışladığını düşünür və bu səbəbdən də daimi narahatlıq hissi keçirir.

Utancaqlıq əksər hallarda inamsızlıq hissi ilə bağlı olur. Bu, ictimai əlaqələr zamanı özünü daha çox büruzə verir. İnsan effektiv münasibət saxlamağa qadir olmadığını hiss edir. O, mütəmadi pis vəziyyətdə qalmaqdan qorxur, nəyisə səhv deyib pis durumda qala biləcəyindən ehtiyat edir. Daimi keçirilən narahatlıq hissi fizioloji ağrıların yaranmasına səbəb olur, başgicəllənmələri, qarın nahiyyəsində ağrılar, ürək sancmaları və s. kimi hallar müşayiət olunur.

Utancaqlıq emosiyasının hərtərəfli təsvirini Helen Lyuis (Lewis) verir. Lyuisə görə, utancaqlıq emosiyası yaşayan insan özünü nifrət və lağ obyektinə kimi görür, alçalmış, kiçilmiş və gülünc hiss edir. Bu zaman həmin şəxs ətrafda baş verənləri adekvat qiymətləndirə bilmir. Utancaqlıqdan qəzəb və kədər emosiyaları doğur, üzün qızarması və gözlərin dolması halları baş verir, bütün bunlar isə mövcud situasiyanı daha da dərinləşdirir. Yaşlı və enerji dolu insan özünü uşaq kimi gücsüz və aciz hiss edir. Düşünməyi və qərar verməyi bacarmayan insan təsiri bağışlayır. Eriksona görə isə utancaqlıq emosiyası özünə nəzarətin itməsidir.

Məlum olduğu kimi, utancaqlıq emosiyası digər emosiyalar kimi müxtəlifdir. Bu müxtəliflik insanlardan, onların düşdüyü yeni mühitdən, əhatəsində olan insanlardan asılı olaraq dəyişir. Məsələn, eyni bir situasiya biri üçün utancaqlıq vəziyyəti olduğu halda, digəri üçün həmin situasiyanın heç bir önəmi yoxdur. Yaxud da müəyyən bir şəxsin və ya qrupun düşdüyü vəziyyət normal olduğu halda, başqa qrup və şəxsin düşdüyü vəziyyət normal qarşılanmır və nəticədə utancaqlıq emosiyası yaranır.

Dərin utancaqlıq emosiyasının yaranmasına, həmçinin hər hansı

bir işdə baş vermiş uğursuzluq və ya məğlubiyyət səbəb ola bilər. Özünəinamsızlıq, tənhalıq, ailədaxili münasibətlərin təsiri, fiziki qüsurlar da utanma emosiyası yaradır. Burada, xüsusən ailədaxili münasibətlərin rolunu qeyd etmək lazımdır. Belə ki, körpəlikdə uşaqların diqqətdən kənar qalması, nəvazişin az olması və yaxud ümumiyyətlə, göstərilməməsi özünəinamın azalmasına gətirib çıxarır. Beləliklə, cəmiyyət içində davamlı olaraq özünənəzarətmə şiddətli utancaqlıq emosiyasına və gələcəkdə depressiyanın yaranmasına yol açır.

Utancaqlıq emosiyası insanlarda müxtəlif şəkildə təzahür edir. Utancaqlıq emosiyası: *sosial utanma və fərdi utanma* olmaqla iki hissəyə bölünür. Sosial utanma zamanı həmin insanı ətrafdakıların düşüncəsi maraqlandırır, onlar davamlı olaraq ətrafdakılara hansı təsir bağışladıklarını düşünürlər. İkinci halda isə fərdi onun subyektiv narahatlıq hissi əsas problem hesab olunur. Hər iki halda insanlar tanımadığı mühitə düşdükdə özlərini itirirlər, nə edəcəklərini bilmirlər. Bu hal özünü, xüsusilə ani görüşlər zamanı göstərir.

Utancaqlıq emosiyasının aradan qaldırılması üçün, ilk növbədə, şəxs öz üzərində işləməyi bacarmalıdır. Utancaqlıq hissindən qaçaraq qurtulmaq olmaz. Utancaqlıq emosiyasını aradan qaldırmaq üçün şəxs aşağıdakıları etməlidir:

- Özünə güvənmədiyi mövzuda mütləq özünü inkişaf etdirməlidir;
- Güclü tərəflərini müəyyən etməlidir, yəni hansı mövzularda daha bacarıqlıdırsa, onu bilməlidir;
- Digər insanları müşahidə etməli, daha çox ətrafda baş verənləri müəyyən etməlidir. Bu zaman şəxs özünün səhvini axtarmamalı, sadəcə ətrafı müşahidə etməli, insanların onu necə qəbul etməsi ilə bağlı narahatlığını azaltmalıdır.

Utancaqlıq emosiyasının bir sıra *psixoloji funksiyaları* var.

1. Utancaqlıq emosiyasının orta nöqtəsi “mən” obrazında və onun müxtəlif aspektlərində yerləşir; utanma emosiyası özünüqiymətləndirməni aktivləşdirir.
2. Utancaqlıq emosiyası nəticəsində yaranmış, özü haqda kəskinləşmiş hesabat və şişirdilmiş özünüdərk daha dəqiq “mən” obrazı formalaşdırır.
3. Lyuisin müəyyən etdiyinə görə, utancaqlıq emosiyası “mən” ob-

- razını aşkara çıxarır. Utancaqlıq emosiyası keçirən insan digərlərinə nisbətdə daha həssas olur. Kəskinləşmiş utancaqlıq emosiyası başqasının da yerinə utancaqlığın keçirilməsinə səbəb ola bilər.
4. Bir qayda olaraq, utancaqlıq emosiyası ətrafdakı insanların söylədikləri və hərəkətləri nəticəsində yaranır və bu fakt insanın sevdiyi və emosional cəhətdən bağlı olduğu insanlara qarşı olan həssaslığının yüksək pilləsini təşkil edir.
 5. Utancaqlıq emosiyası insanın öz fiziki “mən”inə daha tənqidi yanaşmasına kömək edir və bunun nəticəsində o, öz üzərində işləməyə başlayır, bir fərd kimi inkişaf edir.
 6. Utancaqlıq emosiyası insanda “ideal mən”in ortaya çıxmasına kömək edir.
 7. Utancaqlıq emosiyası təxəyyülü formalaşdırır.
 8. İnsan yaranmış utancaqlığı ilə mübarizə aparır və bunun sayəsində öz daxili aləmini daha dərinlən qavrayır, mənimsəyir.

Utancaqlıq çox sıx rast gəlinən bir emosiyadır. Niyə bəzi uşaqlar digərlərinə görə daha utancaqdırlar? Utanmanın müəyyən bir qismi öyrənilir. Yəni ailə ətrafı və mədəni normalar digər əhatəyə görə insanın daha utancaq görünməsinə yol açır bilər. Məsələn, kənddə böyüyən uşaqlar şəhər uşaqlarına görə daha utancaqdırlar. Bəzi ailələr uşaqlarını ictimai əlaqələrdən daha uzaq və utancaq olmaları yönündə istiqamətləndirir və bu istiqamətdə mükafatlandırır bilərlər.

Utancaqlıq emosiyasının bioloji iəlaqəli istiqamətləri üzərinə araşdırmalar gündən-günə artır. Digər şəxsiyyət növlərinə görə utanma emosiyasının daha çox genetik xüsusiyyət kəsb etdiyi qeyd edilir. Övladlığa götürülən uşaqlar üzərində aparılan müşahidələr bioloji ananın uşağın ictimai xüsusiyyətləri baxımından təyinedici olduğunu ortaya qoyur.

Utancaqlıq emosiyası müasir psixologiyada aktuallığı ilə seçilən problemdir. Utancaqlıq şəxsiyyətin müxtəlif yönümlü keyfiyyətidir. O, gizli, şəxsi problemdir ki, onun təsirini bütün cəmiyyət hiss edir. Utancaq insan çox çətinliklə yeni dostlar tapır, ümumiyyətlə, istənilən ünsiyyətdən zövq almır. Belə adamların ünsiyyət dairəsində olanlar əsasən ailə üzvləridir. Bəzən hədsiz utancaqlıq vəziyyətində insan situasiyanı adekvat qəbul edə, məntiqi düşünə bilmir. Belə insanlar şəxsi rəylərini açıq şəkildə bəyan etmir, o ki qaldı rəy üzərində mübahisə etsin. Onlar

eqosentrizmə meyillidirlər, başqalarına nisbətən depressiyaya daha tez düşürlər. Beləliklə, insanda bu keyfiyyətlərin olması sosial adaptasiyaya mane olur və şəxsin fiziki və psixi bacarığına neqativ təsir edir.

Özunüqiymətləndirmə səviyyəsi aşağı olan insanlar hər şeyə həssas yanaşırlar. Onlar tənqiddə ağırlı reaksiya verir, çatışmazlıq və ya anlaşılmazlıq zamanı həyəcan keçirirlər, ətrafdakıların onların haqqında pis fikirdə olacaqlarından panikaya düşür, narahatlıq keçirirlər. Belələri psixi izolyasiyaya, gerçək dünyadan xəyal dünyasına keçməyə meyillidirlər. Bu hallar şəxsiyyətin sosial aktivliyini azaldır, ünsiyyət sferasında və şəxslərarası münasibətlərdə çətinliklərlə müşayiət olunur. Özünüqiymətləndirmənin səviyyəsi nə qədər aşağı olarsa, bir o qədər də insan təklidən əziyyət çəkər və beləliklə, insanın adi halı xroniki utancaqlıq halına keçər. Bu zaman daha ciddi, insanı cəmiyyətdən təcrid edən və uçuruma sürükləyən şəxsi problemlər yaranır. Bu problemlərdən biri alkoqolizmdir. Utancaqlıq hissindən can qurtarmaq üçün alkoqoldan istifadə edən gənclər özləri də bilmədən yeni bir problemin astanasına qədəm qoyurlar.

Utancaqlıq emosiyası dardıqca uzanan, genişlənə bilən, əhatəli və müxtəlif mənalar verən anlayışdır. İngilis dilində Oksford lüğətində qeyd edilir ki, bu sözün ilk yazılı ifadəsinə bizim eramın təxminən ilk min illiyində anqlosakson şeirində rast gəlinib və burada utancaqlıq “yüngül qorxu” kimi ifadə olunurdu:

Hansı zindan sənin qəlbindən qaranlıq,

Hansı həbsxana işçisi sənin özündən ciddi ola bilər ki?!

Utancaqlıq sözünün ilk yazılı izahı Uebster lüğətində “başqa insanların əhatəsində sıxılma” halı kimi qeyd edilir. Rus dilindəki Vladimir Dalın izahlı lüğətində isə bu söz “görünməmək və gizlənmək həvəskarı, cəsarətsiz, ürkək, həddən artıq vicdanlı, abırlı, yersiz ciddi və qorxaq, insanlara uyuşmayan, susqun” kimi anlaşılr.

Utancaq olmaq, sıxılmaq – deməli, insanlardan qorxmaqdır, xüsusilə o insanlardan ki, müəyyən səbəblər üzündən insanın emosiyalarına neqativ təsir edirlər; məsələn, tanış olmayan insanlar; müdiriyyət; əks cinsin nümayəndələri. Bir sözlə, utanma məfhumunu dəqiq təyin edən

söz yoxdur. Ona görə də bu söz müxtəlif mənalarda işlənir. Utancaqlıq emosiyası müxtəlif formalarda təsvir edilən mürəkkəb bir emosiyaadır. Utancaqlıq yüngül diskomfort, izahı olmayan qorxu, hətta dərin nevroz da adlandırıla bilər.

Utancaqlıq emosiyasına ən çox məktəblilər arasında rast gəlinir. Əhalinin yaşlı hissəsi də hətta ömürləri boyu bu hissdən yaxa qurtara bilmirlər. Yeniyetməlik dövründə bu hal oğlanlardan çox qızlarda müşahidə olunur ki, bu da haradasa, əks cinsin nümayəndələrinə daha çox cazibədar görünmək arzusundan irəli gəlir.

Utancaqlıq emosiyasının xarakterik xüsusiyyətləri aşağıdakılardır.

1. İnsanın xarici davranışı sanki başqalarına xəbərdarlıq edir:

“Mən utancağam”;

2. Narahatlığın fizioloji simptomları: məs., həyəcədən qızarmış, pörtmüş üz;

3. Utancaqlıq, sıxılma və pərtliyi daxildən, içdən hissetmə.

Utancaqlıq emosiyası *daxili* və *zahiri* olmaqla iki yerə bölünür. Zahirən utancaq insanlar ya heç ünsiyyətə ehtiyac duymirlər və ya az ünsiyyətə ehtiyac duyurlar. Onların sosial bacarıqları və təcrübələri yoxdur. Bu da onların başqaları ilə qarşılıqlı münasibətlərinə təsir edir, özünü qiymətləndirmə çətinləşir və insan özünə qapanır. Zahirən utancaq insanlar layiq olduqlarının əksinə, cəmiyyətdə çox aşağı yerləri tutur və çox nadir hallarda lider olurlar. Zahirən utancaq ekstravertlərin vəziyyəti bir qədər yaxşıdır. Onlarda sosial bacarıqlar bir az inkişaf edib, ünsiyyət bacarığı var, öz vəziyyətlərində irəli getmək, hörmətli olmaq üçün nə lazım olduğunu bilirlər. Əgər daxilən utancaq adamlar istedadlıdırlarsa, onlar parlaq karyeraya sahib olurlar. Lakin bu onlara böyük emosiya sərfi bəhəsinə başa gəlir.

Utancaqlıq emosiyasının insanın hərəkət və davranışına təsiri müxtəlifdir. Utancaq insanların çoxu müəyyən şərait və insanlarla qarşılaşdıqları zaman qorxu və cəsarətsizlik hiss edirlər, yəni situativ utancaq adamlardır. Onlarda, əsasən, sosial bacarıq və özünə inam çatışmır. Xroniki utancaq insanlar da var ki, onların başqaları qarşısındakı qorxusunun həddi- hüdudu yoxdur. Ən son halda isə utancaqlıq nevroz halına keçir ki, bu zaman düşüncə iflic vəziyyətinə düşür, sonda isə depressiya və hətta özünə qəsdlə nəticələnir. Beləliklə, demək olar ki, utan-

caqlıq şəxsiyyətin geniş və çoxşaxəli keyfiyyətidir. Bu, cüzi çətinlik, böyük problem və ya xarakter mükəmməlliyi kimi də dəyərləndirilə bilər.

Utanma emosional əlaqələr zamanı yaranır. Hər hansı bir insan başqalarının emosiyalarına, fikirlərinə, hərəkətlərinə aşırı həssas yanaşdıqda utancaqlıq baş verir. Şəxs üçün əhəmiyyət kəsb edən hər bir şey – sevgi, iş, dostluq, yaxud şəxsi əlaqələr və s. utancaqlığa gətirib çıxaran amillərdir. Müxtəlif mütəxəssislər müxtəlif variantlar irəli sürürlər:

Şəxsiyyəti öyrənən tədqiqatçılar hesab edirlər ki, utancaqlıq əqli bacarıq və ya hündürboyluluq, yaxud alçaqboyluluq kimi irsi ötürülür.

– Biheviolistlər qeyd edirlər ki, utancaq insanların başqaları ilə ünsiyyət yaratmaq üçün sosial bacarıqları çatmır.

– Psixanalitiklər qeyd edirlər ki, utancaqlıq emosiyası şüur altındakı dərin psixi ziddiyyətlərin şüur səviyyəsində ifadəsidir.

– Sosioloqlar və bir çox uşaq psixoloqları hesab edirlər ki, utanma emosiyasını sosial məqsədlər aspektində başa düşmək lazımdır.

Fəaliyyətin hər hansı emosional pozuntusu ya psixomotor, ya intellektual, ya da vegetativ sferada özünü aydın göstərir. Bu sferaların pozulması utancaqlıq emosiyasının təzahürünün üç əsas növünü təyin edir:

1. Utancaq insanın xarici davranışı;
2. Fizioloji simptomlar;
3. İntellektual funksiyaların daxili hissiyyatı və təsiri.

Utancaq insanın davranışını xarakterizə edən əsas əlamətlər: *söhbətəbaşlama həvəsinin olmaması, göz kontaktından qaçmaq*. Bu cür davranış şəxslərarası kontaktı çətinləşdirir və özünəqapılmaya gətirib çıxarır. Özünəqapalılıq – insanı məcbur etməyənədək danışmamaq arzudur, susmağa meyilli olmaq, sərbəst danışmaq bacarığı olmamaqdır. Bu, təkcə ünsiyyət bacarığı olmamaq deyil, həm də insan münasibətləri haqda düzgün təsəvvürün olmamasının nəticəsidir.

Utancaq insanlar bu hissləri fizioloji səviyyədə keçirirlər: nəbz sürətlənir, ürək tez-tez vurur, tərləmə başlayır, qarın nahiyyəsində boşluq hissi yaranır. Bu cür reaksiyaları insan hər hansı güclü emosional sarsıntı zamanı hiss edir. Utancaqlığı güclü emosional sarsıntıdan fərqləndirən fiziki simptomlardan biri – uzun qızarması, pörtməsidir.

Utancaqlığın simptomları – uzun qızarması, tərləmə, əsmə, sürətli ürək döyünməsi, təngnəfəslik, beli əyilmiş pozanın alınması, gözlərin

yerə dikilməsi, alçaq səs, qeyri-sərbəst hərəkətlər.

Müxtəlif psixoloji istiqamətlərin nümayəndələri utanma emosiya-sının yaranmasının səbəblərini müxtəlif cür şərh edirlər.

1. *Anadangəlmə utancaqlıq nəzəriyyəsi* – utanma emosiyasının ya-ranmasında valideynlərin genini əsas götürmüşdür. Psixoloq Kettel bu nəzəriyyəni təsdiqləmişdir. Bu nəzəriyyə insanın çox həssas sinir siste-mindən, hər hansı təhlükəyə sərt reaksiyasından, öz davranışında və gücündə qətiyyətsizlikdən, hisslərinin ifadəsində təmkinli olmaqdan xə-bər verir. Bu göstəricilərə malik insanlar öz dəyərsiz hissləri ucbatın-dan əzab çəkirlər, yəni utancaq olurlar. Bu nəzəriyyənin tərəfdarları he-sab edir ki, nə qədər ki utanma emosiyası anadangəlmədir, o zaman onu heç cür dəyişmək olmaz. Nəzəriyyə bütünlüklə pessimizm ruhdadır və məntiqsizdir.

2. *Bihevizorizm nəzəriyyəsi* – Bu nəzəriyyə əvvəlkindən fərqli ola-raq, daha optimist ruhdadır. Bihevizorizm – XX əsr Amerika psixologiya-sında yaranmış bir cərəyandır. Bihevizoristlər düşünürlər ki, insan psixi-kası davranış formasına təsir edir, davranış isə xarici mühitin stimuluna olan reaksiyadır. Onlar qeyd edirlər ki, insanlar sosial bacarığa, yəni ünsiyyət bacarığına malik olmadıqda utanma emosiyası yaranır. Belə insanlar üçün tərbiyəvi mühit yaratsaq, utanma emosiyası keçə bilər. Onların fikrincə, utancaqlıq sosial stimullara qorxu reaksiyasıdır. Ünsiy-yyət formasını dəyişən zaman gərginlik aradan qalxacaq.

3. *Psixanalitik nəzəriyyə* – maraqlıdır ki, psixanalizdə hər şey izah olunur, amma heç nə sübut olunmur. Burada utanma emosiyası instinktin təmin olunmamış ilkin tələblərinə reaksiya kimi qiymətləndi-rilir. Bundan başqa, utancaqlıq dərin qeyri-şüuri konfliktin xarici təza-hürüdür. Psixanalitik fikirlər mütləq müalicəyə ehtiyacı olan patoloji utancaqlıq yaradır.

4. *Adlerin konsepsiyası* – A.Adler fərdi psixologiya nəzəriyyəsinin nümayəndəsidir. Adler psixologiyaya “natamamlıq kompleksi” termini-ni daxil edib. Psixoloq hesab edirdi ki, uşaqlar fiziki nöqsan, imkan və güclərinin çatmaması üzündən natamamlıq kompleksi keçirirlər. Bu on-ların inkişafını çətinləşdirə bilər. Hər bir uşaq öz xarakterinə görə, özü və dünya haqda təsəvvürünə görə həyat tərzini seçir. Adler hesab edir ki, insan başqaları ilə əməkdaşlıq edərsə, heç vaxt nevroz olmayacaq, bunu

bacarmayanlar isə əksinə. O, psixologiyaya qətiyyətsiz davranış anlayışını gətirmişdir. “Qətiyyətsiz davranış”lı uşaqlar asılı, qeyri-sərbəst, passiv, yəni utancaq olurlar.

Utancaqlığın formalaşmasına təsir edən amillər içərisində təbii (həqiqi) və sosial amilləri xüsusilə qeyd etmək lazımdır. *Təbii amillər*: ilk baxışda elə gəlir ki, utancaqlıq *introvertlərin* prioritetidir, yəni özünə qapılan, kontaklardan uzaq olan, tənhalıq sevən adamlarıdır. *Introvertlərə*, əsasən *fleqmatik* və *melanxoliklər* aiddirlər. Bu kateqoriya adamlar içərisində, həqiqətən, utancaqlar çoxdur və bunlar xarici görünüşcə utancaq şəxslərdir. Çox təəccüblüdür ki, ünsiyyətə və kontakta can atan ekstravertlər arasında da utancaqlar var. Bunlar *xolerik* və *sanqviniklərdir*. Onlar daxilən utancaqdırlar. Amma öz temperamentinin gücü ilə daxili utancaqlıqla mübarizə aparırlar.

Psixoterapevt və psixoloq V.Levinə görə insan özünü necə sevməlidir:

- Özünü başqaları ilə müqayisə etməmək, çünki hər bir insan fərddir;
- Özünü qiymətləndirməkdən çəkinmək;
- Özünü olduğu kimi qəbul etmək.

Psixoanalitik və psixoterapevt Nikolay Naritsinin fikrincə, isə hər bir insanın təsiri altında yaşadığı nəzarətçisi var. Bu, yaşca böyük yoldaş, müəllim, valideyn və başqaları ola bilər. Bu nəzarətçinin rolu o qədər böyükdür ki, utancaq adam onu həmişə yanında hiss edir. Bu adam necə davransa da, nəzarətçi onunla razılaşmır. Naritsin bütün utancaq insanlara məsləhət görür ki, onlar nəzarətçinin həmişə onları mənfi qiymətləndirəcəyini başa düşsünlər. Belə ünsiyyətdə nəzarətçi üçün əsas olan utancaq adamı əzməkdir. Niyə? Çünki başqasının onun səviyyəsindən yuxarı qalxmasını istəmir və utancaq insanı alçaldanda özünün yüksəlişini hiss edir. Əslində, utancaq insan nəzarətçidən yuxarı səviyyədə olduğunu yaxşı bilir. Sadəcə daimi nəzarətdə qaldığından təsir altından çıxıbilmir. Bu təsirlərin insanlarda formalaşmaması üçün nə etmək lazımdır?

- 1) Uşaqlarda pozitiv özünədərki inkişaf etdirmək;
- 2) Özünəinam və adekvat özünüqiymətləndirməni formalaşdırmaq;
- 3) Uşaqlara fərdi ləyaqət hissi aşılamaq.

Məktəbəqədər uşaqlarda utancaqlıq emosiyasının əsas səbəbləri Kaliquzov tərəfindən təyin edilib.

Birinci və daha çox yayılmış – böyüklərin uşağın hərəkətlərinə verdiyi qiymətə uşağın münasibəti. Utancaq uşaqların verilən qiymətlərə yüksək gözləntiləri olur. Maraqlıdır ki, böyüdükcə onlarda böyüklərin tərifinə paradoksal münasibəti formalaşır: onun təsdiqi nəinki sevinc, eləcə də xəcalət hissi yaradır.

İkinci səbəb – böyüklərdən asılı olmayaraq, uşaqların öz hərəkətlərini sərbəst qiymətləndirməsi. Uşaq özünü utancaq aparır, əgər o fəaliyyətində müvəffəqiyyət əldə etmirsə, böyüklərə qorxa-qorxa baxır, kömək əistəməyə qorxur.

Üçüncü səbəb – uşağın böyüklərin verdiyi müsbət qiymətə inamsızlıqda özünü büruzə verən ümumi özünüqiymətləndirməsi, eyni zamanda onda diqqəti cəlb etmək, öz yaşadlarından seçilmək, diqqət mərkəzində olmaq arzusu və qorxusu yaranır.

Dördüncü səbəb – utancaq uşaqların şəxsiyyətinin daxili quruluşundan, onların kənar insanlardan qorunması, eyni zamanda böyüklərlə münasibət qurmaq arzusu da özünü göstərir.

Utancaqlıq emosiyası nadir hallarda yetkinlik yaşı dövründə yaranır. Əsasən 15–17 yaşlı oğlan və qızlarda bir-biri ilə münasibət quranda utanma emosiyası yaranır. Maraqlı odur ki, yeniyetmələrin qarşı cinsə olan utancaq münasibəti böyüklərlə olan münasibətlə eynidir.

Utancaq insanlarla bərabər utanmaz insanlara da rast gəlinir. *Utanmazlıq* – bu, ölçüsü olmayan, azad münasibətdə olan, utanmaz və zəhlətökən insanlardır. Onlara *utanmazlar* deyirlər. Belələri ünsiyyətlik, emosional həyəcanlanma, ürəkli olmağa risk etməyi xoşlayan və avantürist insanlardır. Onlar yüksəkkonfliktli, avtoritar, özünü idarəetməyi bacarmayan insanlardır. Utanmazlıq qadınlara nisbətən daha çox kişilərdə rast gəlinir və müəyyən qruplara görə təsnif olunur. *Birincisi*, utanmaz insanlar yüksəktemperamentli, impulsiv, dediyi sözə nəzarət edə bilməyənlər, *ikincisi*, pis tərbiyə olunanlar, eləcə də özünü təsdiqə meyilli kəslərdir, onlar icazə almadan söhbəti kəsə bilərlər, *üçüncüsü*, tez əsəbiləşən nevroitik xəstələr, isteriod şəxsiyyət, xudbin, təkəbbürlü və kobud olanlar, *dördüncüsü*, ağıldan qüsurlu insanlar, karyeristlər, sözün əsl mənasında, utanmaz insanlar, eyni zamanda özlərini sevənlərdir. Baxmayaraq ki, onlar kənardan ədəbli görünürlər, böyüklərə yaltaqlanan, kiçiklərə qarşı isə kobud olanlardır. *Beşincisi*, dəfələrlə

adaptasiya olunan utancaqlar, öz utancaqlığını aradan qaldırmaq üçün digər ehtimallara əl atırlardır.

Mövzuya aid suallar:

1. Utancaqlıq emosiyasının bioloji əsasları nədən ibarətdir?
2. Utancaqlıq emosiyasının təzahür formalarını təsvir edin.
3. Utancaqlıq emosiyasının psixoloji funksiyalarını açıqlayın.
4. Bihevizizm nəzəriyyəsinə görə utancaqlıq emosiyasının səbəbləri nə ilə bağlıdır?
5. Adlerin utancaqlığın mənbəyinə aid baxışlarını izah edin.
6. Utancaqlıq emosiyasının insan davranışının tənzimləyicisi funksiyası nədən ibarətdir?

Ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S. Uşaqlarda əxlaqi hisslərin tərbiyəsi. Bakı, 1963.
2. Виллюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. М.:1984 - 288 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Москва, 2013.
4. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542 с.
5. Izard C.E. The face of emotion. New York, Appleton-Centure-Crofts, 1971.

1.5.7. Xəcalət

Xəcalət emosiyası insan münasibətlərində vacib yer tutmağına baxmayaraq, hələ də qəzəb və qorxu emosiyası qədər öyrənilməmişdir. Qəzəb və qorxunun ayrı-ayrı aspektlərinin son dərəcə dəqiq araşdırılması həyəcan anlayışı komplekslərinin və aqressiyanın bəzi növlərinin bu emosiyalarla əlaqədə olmasına aydınlıq gətirir. Qəzəb və qorxu emosiyası uzun müddət tədqiqatçıların diqqətini cəlb etmişdir, ona görə ki, onlara təsir edən bütöv insan qruplarının və fərdlərin xüsusi normal və patoloji davranışının öyrənilməsi sosial və kliniki səbəbdən əhəmiyyətlidir. Eyni zamanda xəcalət emosiyasının insanın hisslərilə əlaqəli olmasına baxmayaraq, ona praktiki olaraq az diqqət yetirilmişdir.

Xəcalət emosiyasının xarakteristikası psixoloji və bioloji nöqtəyindən nəzərdən səciyyələndirilməlidir. Bəzən xəcaləti, utanma və günahı – eyni emosiyanın müxtəlif ifadələri kimi, bəzən isə onlar arasında heç bir üstünlüyün olmaması ilə bağlı müxtəlif emosiyalar kimi, bəzən də üstün xüsusiyyətlərə malik müxtəlif emosiyalar kimi qiymətləndirirlər.

Xəcalət, utanma və günahı bir emosiyanın müxtəlif ifadələri kimi qəbul edən Darvin bu üç anlamdan istifadə etmiş və “xəcalət”, “utanma” terminlərini sinonim kimi işlətməmişdir. O hesab edir ki, xəcalət böyük qohum emosiyalar qrupuna daxildir və ondan başqa buraya utanma, günah, qısqanclıq, paxıllıq, xəsislik, yalançılıq, özünəarxayıcılıq, alçaqlıq da daxildir. Müasir emosiya nəzəriyyələri nümayəndələrinin əksəriyyəti bütün bu anlayışların emosional komponentə və emosional məzmununa malik olması ilə razılaşırlar. Lakin bəzi nəzəriyyələrdə əks mövqe tutulur və iddia edilir ki, bu baza emosiyalarının hər birində üstünlük təşkil edən xüsusi substrat (qidalandırıcı mühit) var. Darvin xəcalət, utanma və günah kimi anlayışları “xəcalət qrupu” adı altında birləşdirərək güclü bir müşahidəyə malik olduğunu göstərmişdir.



Şəkil 1.5.7.1. Xəcalət emosiyasının fərqli təzahürü

Çox çətinliklə ünsiyyətə girən utancaq qadın, ərinin digər insanlarla münasibətlərindən, ünsiyyətdən məmnun olduğunu gördükdə, çox ehtimal ki, qısqanclıq hissi keçirəcək. Utandırılmış və təhqir olunmuş insan, ehtimal ki, qisas almağa çalışacaq. Yalan əksər hallarda günah emosiyasını gizlətmək üçün istifadə olunur. Hədsiz qürur və özü haqqında yüksək fikirdə olmaq, yalnız hər vasitə ilə xəcalətdən qaçan insanda yaranır. Alçalmanı isə birbaşa xəcalətlə əlaqələndirmək olar. Darvin hesab edirdi ki, “xəcalət qrupuna” daxil edilən hər bir anlayış ayrıca bir emosiyanı ifadə edir. Əslində, bu anlayışların siyahısı “ruhi vəziyyət” və ya “idraki vəziyyət” kimi nəzərdən keçirilir. Ruhi vəziyyət anlayışının qeyri-müəyyən olmasına baxmayaraq, Darvinin fikrincə, bu, “emosiya”

sözündən daha münasibdir. Ona görə ki, o qisas, təkəbbür, bədbəxtlik kimi anlayışları dəqiq izah edir və onu “affektiv-kollektiv struktur” anlayışın ilk nümunəsi hesab edir.

Xəcalət emosiyasının mimika vasitəsilə ifadə olunması və onun fizioloji aspektlərinin öyrənilməsi həmişə insanlarda maraq oyatmışdır. Xəcalət və utanmanın mimik ifadələri oxşardır. İnsan xəcalət çəkəndə gözlərini gizlədir, üzünü çevirir, başını aşağı salır. O sanki olduğundan daha kiçik görünmək istəyir, insanların gözündən itməyə, gizlənməyə çalışır. Darwin güman edirdi ki, xəcalət emosiyasının ifadə edilməsində ən gərəqli vasitə məhz gözlərdir. Xəcalət emosiyası ifadə edilərkən gözlər bir qayda olaraq yumulur, sayrışır, baxışlar yerə dikilir, göz qapaqları gözləri örtür, bəzən isə tamamilə qapanır.

Ekspperimentlərin birində hipnotik halda olan cavan bir qadına xəcalət emosiyası təlqin edilmiş və onun davranışı bütünlüklə videolentə yazılmışdır. Film çəkilərkən qadına xəcalət emosiyası təlqin edilir. Bundan sonra o, başını kənara döndərir, ayaqlarını sinəsinə yığır, büzüşüb kürsüdə oturur. Qadın oturduğu yerdə yumağa dönür, kürsünün bir küncünə sıxılıb, mümkün qədər kiçik görünməyə çalışır. Ekspperiment sonrası ipnotik hesabatda isə qadın təcrübə zamanı özünü dovşan kimi hiss etdiyini və nəzərə cərpəməyə çalışdığını bildirir.

Xəcalətin fizioloji atributlarından biri sifətin qızarmasıdır. Darwin xəcalətdən yanaqların qızarmasını və üzün pörtməsinə insanlarda xəcalət emosiyasının təzahürünün ən xarakterik xüsusiyyəti olaraq göstərirdi. Darwin haqlı olaraq hesab edirdi ki, xəcalət emosiyasını əks etdirən sifətdəki qızartı yalnız insanlarda müşahidə edilir. Adətən, hesab olunur ki, sifətdə yaranan qızartı qeyri-ixtiyari reaksiyadır və vegetativ sinir sisteminin fəaliyyətinin nəticəsidir. Emosiyayı tədqiq edən əksər müasir tədqiqatçılar kimi Darwin də xəcalət qızartısını xəcalət emosiyasının təzahürü hesab edirdi. Xəcalət qızartısı xəcalətin yaşanmasının təsiri altında və vegetativ sinir sisteminin oyanmasının nəticəsi olaraq zahirə çıxır. Bu isə insanı məcbur edir ki, xəcalət emosiyasına digər emosiyaların mimik təzahürü nöqteyi-nəzərindən yanaşsın. Xəcalət emosiyasının həmişə sifətdə qızartı ilə müşahidə olunması mütləq deyil. Bəzi insanlar xəcalət emosiyası yaşayarkən qızarmır. Xəcalət qızartısının təzahürü fərdi xarakter daşıyır və yaşdan asılı olaraq dəyişir. Bütövlükdə, demək

olar ki, xəcalət emosiyası yaşayarkən qızarma uşaqlar və yeniyetmələrdə yaşlılara nisbətən aşağı səviyyədədir. Bu vəziyyətin nə ilə əlaqəli olması haqda fikir yürütmək çox çətindir. Bioloji və yaxud psixoloji yaş dəyişiklikləri ilə əlaqələndirilməsi mümkün olan bu vəziyyət hər zaman sual doğurur.

Yuxarıda qeyd edildiyi kimi, adətən, xəcalət qızartısına insanın özündən asılı olmayan reaksiyaları da aid edirlər. Lakin son eksperimentlər göstərdi ki, bu qızartıya nəzarət mümkündür. İnsan bu reaksiyanı yaratmaq və dayandırmaq bacarığına sahib ola bilər. Yaşa dolduqca bu bacarıq mükəmməlləşir. Yaşlandıqca insanların sadəcə olaraq “xəcalət emosiyasını gizlətməyi” öyrənməsi tamamilə mümkündür.

Tomkins qeyd etmişdir ki, xəcalət emosiyası qızartı yaratmır, qızartı isə, öz növbəsində, xəcalət emosiyasının yaşanmasını dərinləşdirir. Bəzən belə qeyd edirlər ki, “Gör heç bir utanır-qızarırmı?!” Belə çıxır ki, qızarmayan insan xəcalət emosiyasını yaşamır. Ola bilər ki, ətrafdakıların da diqqətini insanın üzündəki rənglə keçirdiyi həyəcanın bağlılığı özünə cəlb etsin. Nəticədə xəcalət emosiyasını özümüz aşırıyıq. Qızartını nəzarətdə saxlamaq isə, öz növbəsində, xəcalət emosiyasını bir qədər yüngülləşdirir. Buradan belə bir nəticə alınır ki, belə insan xəcalət emosiyasını keçirməyə qadir deyildir. Xəcalət qızartısı sifətdə kapilyar qan damarlarının genişlənməsi nəticəsində meydana gəlir, bu da vegetativ sinir sisteminin təsirindən kapilyar damarları qanla doldurur. Qan dövranı isə sifətə xarakterik rəng verir. Darvin güman edirdi ki, həmin proseslər qızartının təzahür etməsi nəticəsində xəcalət emosiyasının yaranmasına səbəb olur. Nəyə görə xəcalət qızartısının özünü orqanizmin məhz üz nahiyəsində göstərdiyini Darvin iki mülahizə irəli sürməklə aydınlaşdırdı. İnsanın sifəti bədənə başqa sahələrinə nisbətən inkişaf prosesində obyektin diqqətini müəyyən edir.

Belə bir mülahizə qəbul olunub ki, xəcalət emosiyasının yaranması baş verən hadisələrin güclənməsi ilə əlaqədardır. Amma, eyni zamanda xəcalət emosiyasının və xəcalət qızartısının müşahidə stimulyasiyası ilə böyük əlaqəsində vizual faktorun müstəsna rol oynadığını təkzib edən məlumatlar da mövcuddur. Darvin müşahidə etmişdi ki, lal-kar, həmçinin görmə əngəlli uşaqlarda da xəcalət qızartısı baş verir. O, həm də xəcalət emosiyasının və qızartının təzahürünün tənha insanlarda da

izlənildiyini vurğulayır. Həqiqətdir ki, təkcə rüsvayçılıq faktını xatırlamaqla da xəcalət qızartısı baş verir.

Tomkins qeyd edir ki, yaşlılar çalışırlar ki, xəcalət emosiyasının ifadə şəklini dəyişsinlər. Bu onunla əlaqəlidir ki, həddən artıq güclü və tez-tez keçirilən xəcalət emosiyasının təzahürü fərdin sosial uğursuzluğunu tamamilə aşkar edir. Bəzən insan xəcalət çəkdiyini bildirməmək üçün baxışını gizlədir. Bunu ona görə edir ki, xəcalət çəkdiyini başqaları görməsin. Nəhayət, ola bilər o, başını təkəbbürlə qaldırsın, çənəsini qabağa versin, ancaq bu, birbaşa baxışlardan qaçmanı göstərir. Darwin və bir çox tədqiqatçılar qeyd edirlər ki, xəcalət emosiyası zamanı insanda özünüdərketmə və özünənəzarət qabiliyyəti artır. O yalnız həmin anda özünü qeyri-adekvat, lazımsız hiss edir. O, təcrübəsiz olduğunu anlayır, deyəcəyi sözləri unudur, özünü itirir, çaşır, səhv hərəkət edir. Çox vaxt xəcalət çəkən insan kəkələyir, yöndəmsiz olur və ağız-burnunu mənasız olaraq əyir. Tomkins xəcalət emosiyasının parlaq nümunəsini təsvir etmiş, “onlar hamısı bir neyrofizioloji mexanizmdir”, – deyərək xəcaləti, utanmanı və günahı eyni emosiya kimi qiymətləndirmişdir. Qabaqcadan o da bildirilir ki, xəcalət emosiyasının da günah emosiyası kimi şüurluluq səviyyəsi müxtəlif vəziyyətdədir. O hesab edirdi ki, xəcalət emosiyası özündə məğlubiyyət, alçalma, cinayət, tənhalıq (soyuqluq) kimi hissləri birləşdirir. Xəcalət emosiyası keçirən zaman insanın müvəqqəti olaraq məntiqli və effektiv düşüncə qabiliyyəti itir, uğursuzluğunu, məğlubiyyətini hiss edir. Ölüm və qalım məsələsinə çevrilən dəhşətdən, aləmi göz yaşlarına bürüyən kədərdən fərqli olaraq, xəcalət ürəyə ən dərin yaralar vurur. Qorxu kədərə və acı-ağrıya səbəb olur. Lakin bu ağrı görünən tərəfdir, insan onu “təklük” hissi ilə keçirir. Xəcalət isə insana əzab, ruhi xəstəlik kimi təsir edir. Fərqi yoxdur ki, buna səbəb insanın kimsə tərəfindən ələ salınmasıdır və yaxud insanın özünü pis vəziyyətə salmasıdır. Sonradan o, gərək olan sözləri tapıb, həmin an nə demək lazım olacağını anlayacaq, lakin bu anda onun sanki nitqi tutulur, nəfəsi kəsilir, ağzını açıb söz demək iqtidarında olmur. Bu zaman insan özünü tənha hiss edir, kimsəsizləşir, qaçmağa və gizlənməyə yer axtarır.

Lyuiss qeyd edirdi ki, xəcalət emosiyası yaşayan insan özünü istehza və nifrət mənbəyi hesab edir. O, gülməli, alçalmış, kiçik və köməksiz olduğunu hiss edir.

Xəcalət çəkən insan hadisələri dərk etməkdə çətinlik yaşayır və bunun onun üçün mümkün olmadığını hesab edir. Xəcalət emosiyası onda qüssə, qəzəb, qızartı və göz yaşları yaradır ki, bunlar da xəcalətin yaşanmasını dərinləşdirir. Yaşlı adam özünü açıq-aşkar nümayiş olunacaq şəkildə uşaq kimi aparır, bu vaxt ətrafdakı hər kəs onun zəifliyinin müşahidəçisinə çevrilir. Belə bir təəssürat yaranır ki, adam düşünmək və hərəkət etmək bacarığını itirib. Onun “eqo” sərhədləri şəffaflaşır.

Xəcalət çəkən şəxs elə zənn edir ki, hamının ona gülməyə və nifrət etməyə haqqı var. Lyuis güman edirdi ki, xəcalət emosiyası özündə utancaqlıq, cəsarətsizliyi, acizliyi, sıxıntını, peşmanlıq və fəğirliyi əks etdirir. Xəcalət emosiyasının təsvirində də bu hisslərin eyni cür mülahizəsinə rast gəlinir. İnsan özünün köməksizliyini və emosional cəhətdən səfehliyini, heç bir işə yaramadığını hiss edir və bu xəcalət emosiyası ilə müşayiət olunur. Məntiqi və effektiv fikirləşə bilmək qabiliyyətini itirməklə bərabər, xəcalət çəkən insan həm də öz hisslərini sözlərlə ifadə edə bilmir. Sonra o, başa düşür ki, xəcalət onu nitqdən məhrum etmiş, sosial uğursuzluğuna səbəb olmuşdur. Xəcalət emosiyası insanı xüsusi tənhalığa məruz qoyur, onu dərin vicdan əzabı çəkməyə məcbur edir, digər insanlarla ünsiyyətdən çəkindirir.

Bir insanın xəcalət vəziyyətinə düşməsi onda xəcalətçəkmənin nə qədər çox, yaxud çəkilməzliyini və digər emosiyalarla qarşılıqlı əlaqədə olduğunu göstərir. İnsan qəzəb, günah və utanma emosiyaları yaşasa da, xəcalət emosiyasının bunların hamısından güclü olduğunu müşahidə edir. Qeyd etmək lazımdır ki, hətta bəzən insan kədərlə bərabər xəcalət emosiyası keçirdiyini xatırlamaqda çətinlik çəkir. Bəzi hallarda xəcalət emosiyasının neqativ və hətta xəstəlik aspektli olduğu da qeyd edilir.

Bütün tədqiqatçılar belə bir rəylə razılaşırlar ki, xəcalət emosiyası yüksək dərkətmənin gərginliyi ilə xarakterizə olunur. Xəcalət çəkmək özünün bacarıqsız və yararsız olduğunu dərk etməkdir. Bu emosiyanın yaşantısı hər hansı bir vəziyyətdə iztirab, narahatlıq və yaxud həyəcanla müşahidə olunur.

Körpədə xəcalətçəkmədən əvvəl, heç olmasa, rüşeym şəklində də olsa, “mən” obrazı və ya “mən” konsepsiyası olmalıdır. Körpə uşaq özünü digərlərindən fərqləndirməlidir. Məlumdur ki, elementar səviyyədə bu cür fərqləndirmə yalnız dörd aydan sonra baş verir.

Tomkins qeyd edirdi ki, xəcalət emosiyası keçirərkən qızartı effekti müəyyən mənada psixoloji xarakter daşıyır, bu zaman üzdə əmələ gələn qızartı ətrafdakı insanların diqqətini cəlb edir və beləliklə də, xəcalət emosiyasının güclənməsinə səbəb olur. Bəzən uşaqlar insanlar arasında ilk dəfə gördükləri şəxsin tanış olduğunu düşünüb, onunla səmimi salamlaşır, sonra başa düşürlər ki, səhv ediblər, həmin insan heç də onun tanıdığı deyilmiş. Vəziyyətdən asılı olaraq, xəcalət emosiyası bu zaman daha güclü və ya yüngül olur. Nəğmə oxuyarkən səsinin birdən-birə batmasından xəcalət emosiyası keçirməyən yeniyetməyə, demək olar ki, çox az hallarda təsadüf edilir. Xəcalətin universal səbəbi şəxsin öz ideal "mən"inə uyğun ola bilməməsidir. Xəcalət yaşanması yalnız fikirləri və hissləri hesaba alınan və vacib sayılan insanla emosional əlaqə fonunda mümkündür.

Darvin qeyd edirdi ki, xəcalətin səbəbi əksər hallarda tənqid ola bilər, lakin tərif də xəcalət yaradar. Xəcalət ilk baxışdan mütləq qalib gəlmək arzusu və iradəsidir. Təəssüf ki, tərifin xəcalətə səbəb ola bilməsi hələ ki layiqincə qiymətləndirilməyib. Lind (Lynd) qeyd edirdi ki, bəzi hallarda özünün qeyri-adiliyini dərk edən insan xəcalət emosiyası yaşayır. Lakin digər şəraitdə qeyri-adilik maraq və sevinc doğurur. Beləliklə, insan belə bir əsas əldə edir ki, müsbət emosiyalar ilə xəcalət emosiyası arasında qarşılıqlı dinamik əlaqə var. İnsanlar başqa emosiyalarda olduğu kimi müxtəlif situasiyalarda xəcalət emosiyasını da fərqli keçirirlər. Bir insan xəcalət çəkirə, digəri bu vəziyyətdə yalnız həyəcanlanır, üçüncü şəxs isə əsəbiləşir və aqressivlik nümayiş etdirir. Bu zaman insan yaranmış situasiyada qorxu və kədər hissi keçirmir. Ağır xəcalət emosiyası insan üçün uğursuzluq, yaxud məğlubiyyət sayıla bilər. Müəyyən mənada məğlubiyyət ən aşkar yararsızlığın, məsələn, yaxınları tərəfindən qəbul edilməmənin nümunəsidir.

Xəcalət emosiyasının səbəbləri və nəticələri aşağıdakı kimi qeyd edilir. Özünəümitsizlik, özünün yararsızlığını hiss etmək; acizlik, qeyri-sərbəstlik (xəcalət emosiyasının sinonimləri), bir hərəkəti ilə başqalarına iztirab verərkən keçirilən emosiyalar; bir hərəkətə yol verməklə qeyri-hüquqi və yaxud mənəvi iztirabdan yaranan, rədd edilməkdən yaranan hisslər; təcrid olunma, səfillik, uğursuzluqdan doğan məyusluq; çirkin əxlaqsızlıq; baş vermiş səfehlik haqqında düşüncələr; hüquqazidd və

yaxud zərərli hərəkətlər; düzgün olmayan, axmaq hərəkət; ətrafdakılar üçün zərərli hərəkət; lazımlı hərəkətin icra edilməməsi; xəcalət, acizlik hissi; qeyri-adilik, məyusluq, uğursuzluq, qüssə; kədər və özünəinamsızlıq, tənhalıq və səfillik hissi; əxlaqi dəyərsizlik hissi; məğlubiyyət, özünəinamsızlıq, özünü günahkar saymaq; bu yaxud digər hərəkətlərin vacibliyi barədə düşüncələr; nə etmək lazım idi və nə üçün; öz təqsirini azaltmaq, üzr istəmək; ətrafdakı adamların nöqtəyi-nəzərincə atılmış olduğunu dərk etmək; təəssüflər, günahını azaltmağa cəhd etmək; başqasını daha incitməyəcəyi barədə vəd vermək; tənhalığa can atmaq, ətrafdakı insanlardan uzaqlaşmaq; baş vermiş hərəkətin səbəblərini tapmağa cəhd etmək; özünü cəzalandırmaq. Görünür, inamla təsdiq edilmişdir ki, bütün emosiyalar min illər ərzində əcdadlarımızın təkamülü ilə ətraf mühitə adaptasiya olunmuşdur. Emosiyalar insanın təkamül-bioloji irsinin bir hissəsidir. Deməli, bu nəticəyə gəlmək olar ki, insanların filogenezdə inkişafı mərhələsində emosiyaların hər biri bu yaxud başqa adaptasiya funksiyasını yerinə yetirmişdir. Xəcalət də digər emosiyalar kimi fərdlər üçün həyatda vacib olan funksiyaları yerinə yetirir. Birincisi, xəcalət emosiyası insanların sensitiv hisslərini gücləndirir və bu baxımdan onun ətrafını qiymətləndirməsində sosial həmrəyliyə səbəb olur. Xəcalətin xarici təzahürü qrupun bütün üzvlərinə signal göndərilən, şəxsiyyətin “mən” aspektinə istiqamətlənmiş həssas tənqidi mövqedir. Təhlükəsizliklə bağlı situasiyalarda kollektiv öz vəzifəsini yerinə yetirməyən şəxsləri xəcalət – alçalma və yaxud təcrid etməklə cəzalandırır. İnsanlar öz vüqarını və şərəfini qorumaq naminə bəzi situasiyalarda ölümü rüsəvayçılıqdan üstün tutur və bu zaman öz qorxaqlıqlarını bürüzə verməkdən çəkinirlər. Müasir dövrdə gənclər məlum olmayan ideallar naminə ölümə gedirlər.

Xəcalətin bioloji və psixoloji funksiyaları əhəmiyyətli dərəcədə bir-birinə uyğun gəlir. Bioloji səviyyənin insanlar üçün əhəmiyyəti psixoloji cəhətdən də əhəmiyyət daşıyır. İnsanın psixikasına təsir edən amillər onun bioloji fəailiyətinə də təsir edir. Lakin xəcalət emosiyasının özünəməxsus psixoloji cəhətləri mövcuddur. Onları aşağıdakı kimi ümumiləşdirmişlər (Erikson, Lewis, Lund):

1. Xəcalət emosiyasının əsası “mən” və ya “mən”in bir neçə aspekti olur; xəcalət emosiyası özünüqiymətləndirməni aktivləşdirir.

2. Şişirdilmiş özünüdərkətmə və gərgin iş haqqında hesabat, “mən” obrazının daha aydın oyadılmasına və xəcalət emosiyasının yaranmasına səbəb olur. Dərəkətmə xəcalət emosiyasını müşayiət edir və “mən”in güclənməsinə kömək edir, şəxsiyyətin zəifliyini azaldır.
3. Lyuisin mülahizəsinə görə, xəcalət emosiyası “mən”i aşkar edir. Xəcalət emosiyası keçirən insan zəif görünür. Gərgin xəcalət emosiyası başqalarının da əvəzinə xəcalət emosiyası çəkməyə məcbur edir.
4. Bir qayda olaraq, ətrafdakı insanların rəy və hərəkətlərinə cavab olaraq xəcalət emosiyası meydana gəlir. Bu işə rəyləri insan üçün daha qiymətli sayılan yaxın adamların mülahizələrinə aiddir.
5. Şişirdilmiş özünəhesabatvermə və utancaqlıq əlaməti olan sifətdəki qızartı başqa emosiyadan fərqli olaraq orqanizmin xüsusi dərk olunan əlamətidir. Psixoloji və bioloji faktor olaraq xəcalət emosiyası şəxsin “mən”inə faydalı təsir göstərir və onun fiziki baxımdan sağlam olmasını gücləndirir.
6. Darvin, Lyuis və digər əksər tədqiqatçılar güman edirdilər ki, xəcalət emosiyası rəşional və intellektual prosesdə kəskin mövqe tutur. Lyuis qeyd edirdi ki, günah emosiyası ilə müqayisədə xəcalət emosiyası daha sadədir, daha az diferensial və daha irrasionaldır.

Aristotel xəcalət emosiyası haqqında fikir söyləyərkən qeyd etmişdir ki, elə şeylər vardır ki, “ümumi rəşılığa görə” xəcalətdən daha ağırdir və elə şeylər vardır ki, “həqiqətdə” xəcalətdir. Həqiqətdə utanmalı, dərk edilmiş şeylərin və hadisələrin bir yerdə görülməsi insanları azacıq da olsa, sevgiyə yönəldir.

Bəzən insanlar xəcalət emosiyasını gizlətmək üçün müdafiə mexanizmindən istifadə edirlər. Xəcalət emosiyasını bilməyən insan mütləq kədər, hətta depressiyaya düşə bilər. Utanma emosiyası, depressiya və özünü təşdiq insanı xəcalət emosiyasından müdafiə edən xüsusi vasitələrdir. Utanma emosiyası xəcalət emosiyasını inkar etməklə müqayisədə psixoloji adaptasiya üçün daha ciddi nəticələr qazanıb. Depressiya xəcalət emosiyası kimi insana çatışmayan cəhətlərini başa düşməyə mane olur və “mən”in mərkəzini əhatə edir. Əksər eksperimentlər xəcalət emosiyası və depressiya arasında güclü asılılıq olduğunu sübut etmişlər. Xəcalət emosiyası ilə depressiyanın çox yaxın olduğunu asanlıqla aşkar etmək mümkündür. Elmi tədqiqatlar və klinik müşahidələr göstərir

ki, xəcalət emosiyası bəzi hallarda qəzəbə çevrilə bilər. Əgər hər hansı bir şəxs məğlubiyyət və utanma hissələrinin özünə qarşı yönəldiyini hesab edirsə, onda belə rəy yaranır ki, o, tamamilə yararsız və aciz insandır. Adətən, depressiya keçirən insan özünü və onu əhatə edən aləmi, həmçinin öz perspektivlərini mənfi qiymətləndirməyə meyillidir.

Xəcalət emosiyasının öyrənilməsində sosial-mədəni faktorlar əyani olaraq mədəniyyətlərarası müxtəlifliyi nümayiş etdirir. Uşaqları tərbiyə etmək üsulu hər yerdə fərqlidir. Sosiallaşma prosesində uşaqlar xəcalət çəkdiklərini bilməlidirlər.

Beləliklə, qeyd olunmalıdır ki, xəcalət emosiyası barədə mühakimə yürütmək, onu analiz etmək və başa düşmək olduqca çətin məsələyə çevrilmişdir. Lakin ünsiyyətdən həzz almaq, özünəinam xəcalətə qarşı müqavimət göstərməyə kömək edir və bu özünü təsdiq xəcalət emosiyasından müdafiə olunmaq üçün əsas vasitəyə çevrilir. Müasir dövrdə xəcalət emosiyasının sosiallaşması olduqca aktualdır və müsbət qarşılınır. Xəcalətin sosiallaşması bu emosiyayı inanılmaz dərəcədə çətinləşdirir. Şəxsiyyət və xəcalət emosiyasının qarşıdurması təəccüblü dərəcədə ziddiyyətlidir. Xəcalət emosiyası şəxsiyyətin müstəqil inkişafına kömək edir. Tomkins qeyd edir ki, uşaq dördüylüyündən başlayaraq xəcalət hissəsinə malik olur. Altıaylığından başlayaraq insan sifəti uşağı həyəcanlandırır və onda ən səmimi sevinc emosiyası yaradır. Xəcalət emosiyası ən erkən yaşda insanda özünü bürüzə verir və həyatının sonuna qədər davam edir. Xəcalət emosiyasının seksual davranışla sıx əlaqədə olması hamıya məlumdur. Məhz hansı davranış qadın və kişilərdə nəyin ayıb və yaxud nəyin qanuni olduğunu başa düşməyə sövq edir. Tomkinsə görə, uşağın maraq və sevinci nəzərə alınmadığında onda xəcalət emosiyası meydana gəlir. Uşaqlarda maraq emosiyasının yüksək olması onların öz cinsi orqanlarına diqqət yetirməsinə gətirib çıxardır. Tamamilə aydındır ki, uşaqlar əks cinsin orqanları ilə də maraqlanırlar. Amma bu marağa görə onlar qınağa məruz qalırlar. Bir sıra hallarda həddən artıq seksual fəallıq elə şiddətli xəcalət emosiyası yarada bilər ki, bu zaman insanın ömürlük cinsi yaşantısı faktiki olaraq məhv olar. Seksual münasibətlər xəcalət emosiyası üçün münbit zəmin yaradır ki, bu da olduqca iztirablı xarakter daşıyır. Uşaqlar xəcalət emosiyasının bəzən seksualılıqla əlaqəli olduğunu öz cinsi orqanları ilə yaxından tanış olduqdan sonra dərk edirlər. Qeyd olunduğu kimi, xəcalət emosiyası keçirərkən

insan başını aşağı salır və yaxud baxışını gizlədir. Gözlərini yumur və si-fəti çəkdiyi xəcalətin nəticəsində qızarmağa başlayır. Aparılmış çoxsaylı tədqiqatların nəticələri göstərir ki, xəcalət simpatik sinir sisteminin məhsuludur. Bir qayda olaraq, insanın özünü gərəksiz, köməksiz, sona qədər məğlub, uğursuz hesab etməsinə xəcalət emosiyasının təzahürü və insanın ətrafdakıların əhatəsində olduğu vaxt keçirdiyi xəcalət emo-siyası məcbur edir. Tomkinsin rəyinə görə, xəcalət emosiyasının sinir sistemi səviyyəsində aktivləşməsi, adətən, onun mövcud vəziyyət ilə toqquşmasından əmələ gəlir. Daha yetkin yaşda insanlar öz yaşayışları-nı təsəvvür etdikləri, amma gerçəkləşdirə bilmədikləri ideallar, arzular üzərində qururlar.

Xəcalət emosiyasına münasibətdə müxtəlif mədəniyyətlərin nüma-yəndələri geniş əhatə dairəsinə malikdirlər. Hər kəs xəcalət emosiyasını bir cür başa düşür və bu da, öz növbəsində, emosiyanın müxtəlif üsullarla sosiallaşmasını təmin edir. Xəcalət emosiyasının yaşanmasına cavab re-aksiyası olaraq insan bəzən hətta özünü qurban verməyə də hazır ola bi-lər. Xəcalət emosiyası münasibətlərlə, digər emosiyalar və sosial davra-nışlarla qarşılıqlı əlaqədə olur. Onun maraq, sevinc, kədər və qorxu emo-siyaları ilə qarşılıqlı əlaqədə olduğu döənə-döənə sübut edilmişdir. Xəcalət emosiyası həm fərdlər üçün, həm də bütövlükdə cəmiyyət üçün əvəzo-lunmaz əhəmiyyət kəsb edir. O, hamı üçün (dəstə, qrup) məcburi olan norma və qaydaların formalaşmasına kömək edir, ümumi razılıq əsasın-da onlara ciddi əməl etməyi həyata keçirir. Bu zaman insanlar özlərinin daha etibarlı müdafiə olunduğunu hiss edib arxayın yaşayırlar.

Mövzuya aid suallar:

1. Utancaqlıq və xəcalət emosiyalarının müqayisəli tərifini verin.
2. Xəcalət emosiyasının səbəblərini qruplaşdırın.
3. Xəcalət emosiyasının ekspressiyasını təsvir edin.
4. Xəcalət emosiyasının bioloji və sosial funksiyaları nədən ibarətdir?
5. Xəcalət emosiyasının nəticələri nə ola bilər?
6. Xəcalət emosiyasının psixoloji cəhətlərini izah edin.

Ədəbiyyat:

1. Əliyev B.H. Emosional halların tədqiqi məsələləri. Dil və ədəbiyyat jurnalı. №2, 1998, s. 10.

2. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
3. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувства. СПб.: 2003
4. Пол Экман. Психология эмоций. Питер, 2015
5. Izard C.E. The face of emotion. New York, Appleton-Centure-Crofts, 1971.
6. Ekman P. Expression and the nature of emotion. Approaches to emotion. Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1984,319-343

1.5.8. Günah

Əxlaqdan danışarkən, içdən gələn emosional şövqlə deyil, ən yaxşı formal izahı ilə – əxlaqi dürüstlük bir vacib məqam kimi unudulmamalıdır. Rasionallıq əsl mənəviyyatın əsası ola bilməz. Bu, ətraf mühitə xeyir vermədən mümkün deyil.

Şübhəsiz ki, bütün emosiyalar vicdanın formalaşmasında və şəxsiyyətin mənəvi inkişafında, istisnasız olaraq ən azından birbaşa və ya dolaylı rol oynayır. Çubuğun altında yaxşı və pis arasındakı fərqi anlayan uşaq qorxur, qəzəblənir və ya utanır. Əgər əxlaqi davranış nümunələri ilə tanış olsaq, görərik ki, qonşusuna qarşı qayğıkeş olan və laqeydlik nümayiş etdirməyən insanın bu hərəkəti onun həyəcan və sevinc mənbəyi olacaq. Təsdiq etmək olar ki, əxlaqın kompleks davranış formalarının yaranma prosesində olduğu kimi, vicdanın affektiv-koqnitiv cəhətdən formalaşması prosesində və emosional-iradi davranış nümunələrinin etik təşkilində bütün emosiyaların ən əhəmiyyətli olan günah emosiyası əsas rol oynayır. Günah emosiyasını “Diferensial emosiyalar nəzəriyyəsi”ndə əsas emosiyalara aid edirlər. Hər bir əsas emosiya kimi, günah emosiyası da uzun təkamül və bioloji inkişaf yolu keçmişdir. İnsanı qorxuya, eləcə də günah hissəsinə öyrətmirlər. Günah və qorxu emosiyaları bəzi daxili aktivatorlar və ya neqativ sosio-mədəni şəraitlərlə əlaqədar olaraq təbii siqnallar kimi özünü göstərir. Bundan əlavə, hər bir mədəniyyət və etik, mənəvi prinsiplərə əsaslanan hər bir ictimai qurum (ailə) günahın müəyyən şərti siqnallarını formalaşdırır və müəyyən davranış siqnallarını təyin edir ki, bu siqnallar böyüməkdə olan gənc nəslin davranış standartlarını müəyyənləşdirir. Təsvir edildiyi zaman, bu prinsiplər (əxlaq və etik prinsiplər) vicdanın koqnitiv komponentidir. Yüksək vicdan və onunla əlaqəli emosiyalar hər kəsin hər bir

addımını mənəvi prinsiplərə uyğun qiymətləndirən affektiv-koqnitiv quruluşu təşkil edir. Beləliklə, yaşanan günah emosiyası insanı bütün fikrini həmin günahın mənbəyinə yönəltməyə vadar edir. Günah insanı pəşman etmədən və bəraət qazanmadan buraxmır. Halbuki, məsələn, qorxu emosiyası qorxu mənbəyindən qaçıb uzaqlaşmağa vadar edir. Günah emosiyasının vicdan üzərində təsiri qorxudan daha çoxdur. Bu arqumentin əleyhinə güclü bir arqument var və aşağıdakılardan ibarətdir: günah emosiyası şəxsin günah mənbəyinə diqqət yetirir; tövbə etmədən və ya haqq qazandırılmadan hüquqi qiymət verilmir; əksinə, qorxu emosiyası qorxu mənbəyindən qaçmağa və onu özündən uzaqlaşdırmağa səbəb olur. Qorxunun törətdiyi konformizm şəraitində tarazlıq qabiliyyəti və günahdan ilhamlanmış məsuliyyət yetkin vicdan və mənəvi davranışın sübutu kimi qəbul edilə bilər. Məsuliyyət vicdanın məhiyyətini təşkil edir, günah anlayışına yönəldilir və eyni zamanda gərgin günah emosiyasını azaldacaq bir davranışın seçilməsinə də kömək edir. Xəcalət və günah emosiyaları sıx bağlıdırlar, çünki onların yaşanması üçün, demək olar ki, eyni situasiyalar yaranır. Lakin onlar yaşanan zaman insanın gizlətmək istədiyi bu emosiyalar kökündən fərqləndirilir. Xəcalət və günah emosiyası əlamətlərinin təzahürlərinin praktikada bütünlüklə müqayisəsi faydalıdır.

Günah və xəcalət emosiyalarını qarışdırmaq, onların qarışığından başqa bir emosiya əldə etmək və bunun niyə baş verdiyini anlamaq asandır. Eyni və ya oxşar hallar, xəcalət və günah emosiyasının yaşanmasına səbəb olur, lakin daha sonra öyrənilədiyi kimi, bu emosiyaların hər birinin təcrübəsi nəyi isə gizlətmək istəyi ilə bağlıdır. Bir insan xəcaləti günahdan radikal olaraq emosiyalarını gizlətməyə və ya düzəltməyə çalışarkən ayırır. Günah emosiyasına bərabər olan bənzətmə digər mənfi emosiyaların mimik ifadəsi kimi mənalı deyil. Əgər fərdin üzündə günah emosiyasının yaşanması hər zaman ifadə olunmursa, bu emosiyanın daxili həyata, koqnitiv funksiyalara, neyrofizioloji və hormonal proseslərə təsiri şübhəsizdir.

Günah emosiyası ürək üçün ağır bir yüküdür. Əgər xəcalət emosiyası müvəqqəti olaraq idrakı dumanlandırırsa, günah emosiyası əksinə, vəziyyətin dəyişilməsi üçün, təqsiri anlamaq məqsədilə bütün idrak proseslərini stimullaşdırır. Çox vaxt təqsiri boynuna alarkən, insan özün-

də cəsarət tapıb dəfələrlə yaddaşında günah etdiyi vəziyyəti canlandırır və günahı ilə üz-üzə, göz-gözə gəlib, ilk mərhələdə onu təmizləmək üçün addımlar atır. Günahkar bir insanın acı düşüncələrinin əksəriyyəti günahı olmayan birinin reaksiyası ilə əlaqələndirilir. Cinayətin bir hissəsində ki-minsə xəcalət emosiyası yaşaya biləcəyini bilmək vacibdir.



Şəkil 1.5.8.1. Günah emosiyasının təzahürü

Günah emosiyası mömin şəxs üçün məxsusi günahkarlıq mənasındadır və Allahdan bağışlanmasına olan böyük ehtiyacdır. Günah emosiyası təfəkkürün xüsusi fəaliyyətinə kömək edir. Eybl-Eybesfeldt (Eibl-Eibesfeldt) öz araşdırmaları ilə etik normaların inkişafının bioloji bir təmələ sahib olduğunu sübut etdi və fərqli emosiyalar nəzəriyyəsinə tam uyğunlaşmadan, məsuliyyət və günah emosiyasının əxlaqla əlaqədar inkişafının genetik bir təməl olduğunu irəli sürdü.

Osyubel (Ausubel) birbaşa günah emosiyasının ancaq biogenetik mexanizmini göstərmədi, əksinə sosial normaların inkişafını və yaradılmasını vurğuladı və bu səbəbdən bütün mədəniyyətlərdə, ancaq ən aşağı səviyyədə müsbət şərtlərlə təmsil edildiyini müdafiə etdi. O, günah emosiyasını inkişaf etdirmək üçün aşağıdakı üç psixoloji şərti göstərdi:

- 1) ümumi mənəvi dəyərlərin mənimsənilməsi;
- 2) bu dəyərlərin daxilə ötürülməsi;
- 3) faktiki davranış və dəyərlər arasında ziddiyyətləri qəbul etmək üçün inkişaf edən özünütənqid qabiliyyəti.

Buna əlavə olaraq, Osyubel günah və günaha səbəb olan davranışları

qavramaq üçün bəzi ümumi mədəni mexanizmlərin mövcudluğunu qeyd etmişdi. Bu ümumi mədəni mexanizmlər aşağıdakılardan ibarətdir:

- 1) ana və uşaq əlaqələrinin əsas xüsusiyyətləri;
- 2) hər mədəniyyətdə uşağın gözlənilən sosiallaşma bacarıqlarının minimum səviyyəsi;
- 3) müəyyən bir koqnitiv və sosial inkişaf mərhələləri.

Osyubel vicdanın və günah emosiyasının inkişaf etdirilməsi üçün ən əhəmiyyətli və əsas şərtlərdən biri kimi valideynlərin rolunu və bütün cəmiyyətin gənclər arasında bir məsuliyyət hissi yaratmaq arzusunu göz önünə gətirir. Günah emosiyasının göstəriciləri digər mənfi emosiyaların göstəricilərindən biridir. Günah yaşamağın əsası "səhv" hərəkətə yol verməkdir. Əxlaqi, etik və ya dini normalara zidd olan hər bir hərəkət günahla nəticələnəcək. Ümumiyyətlə, günah emosiyası, insanın səhv davranışı, ya da öz fikir və inanclarına xəyanət etdiyini anlaması ilə birbaşa əlaqədardır. Bundan əlavə, günah emosiyası məsuliyyətsiz davranışla da əlaqəli ola bilər. Günah emosiyasının göstəricilərini təyin etməyə çalışarkən, digər emosiyalarda olduğu kimi insan qeyri-müəyyənliklə üz-üzə dayanır. Günah, əxlaqi, etik və dini normaların həddindən artıq müxtəlifliyi ilə, xarakterik davranışla əlaqələndirilir. Burada fərqli insanlar və fərqli mədəniyyətlərin nümayəndələri tərəfindən ittihamın yaşanma səbəbləri müxtəlif ola bilər. Hər xalqın özünəxas mədəniyyəti və adət-ənənəsi var. Bəzi insanlar (yəhudilər) üçün cümə günü ət yeməyi günah hesab edilir-sə, digərləri isə əksinə, bunu günah hesab etmirlər. Özlərini, valideynlərini, ətrafındakı ən yaxın insanları tənbel olduqları üçün günahlandıran bəzi insanlar, bacarsalar da, etmədikləri işlər üçün həddindən artıq dərəcədə özlərini günahkar hiss edirlər. Bəzən heç bir hərəkətin səhv edilməməsi vəziyyətində sadəcə yanlış bir davranış da xəcalət hissi yaradar. Bu, məğlubiyyət, iflas və marağın olmaması ilə əlaqəli olaraq da reallaşa bilər. Əxlaqi, etik və ya dini normaları pozan bir şəxs xəcalət çəkirsə, o, təqsirini gizlədə bilməyəcəyindən utanır. Bu vəziyyətdə utanma səhv bir hərəkətin ortaya çıxmamasından qaynaqlanan mənlilik şüurunun nəticəsi olaraq görülməlidir. Günah emosiyası hər xalqın mədəni, etik, əxlaqi dəyərlərindən asılıdır. Lakin elə normalar vardır ki, onlar bütün xalqlar üçün eynidir. Məsələn, qəsdən insana xəsarət yetirmək, sui-qəsd, cinsi cinayətlər və aqressiv hərəkətlər və s.

Əxlaqi, etik, ya da dini normalara əməl etməyən fərdlərin hərəkətləri günah emosiyasının səbəbi ola bilər. Osyubel belə bir xəcalət formasını “axmaq utanc” olaraq adlandırır. Osyubelə görə, başqaları tərəfindən əxlaqa zidd olan davranışların qınanması “əxlaqi utanc”ın prioritetidir və insanın başqalarının görüşünün qınaması haqqında fikirləri paylaşmasına ehtiyac yoxdur. Lakin günah yaşanmasında insan özü-özünü qınayır və günahlandırır. Bundan əlavə, bəzən digər insanların davranışınızı necə qiymətləndirəcəyini təsəvvür etmək kifayətdir. Əgər bunu təsəvvür etsəniz, bu halda əxlaqi bir xəcalət hissi yaşayacaqsınız. Osyubel xarici görünüşdə xəcalət və qınamanı əsl və ya xəyali mənşə kimi müdafiə edir. Onun fikrincə, günah emosiyasına, özünüqınama, özünəhörmətin aşağı səviyyəsi, peşmanlıq, əxlaqi bir utanma yol yoldaşlığıdır.

Günah emosiyasının insanın dini, mənəvi və ya əxlaqi qaydalarından, rəsmi və ya aydın normaların uyğungəlmə dərəcəsindən asılı olmadığını ifadə etmək lazımdır. Normalar şüursuz qəbul edilə və onlarla razılaşma və ya razılaşmama intuitiv bir səviyyədə yaradıla bilər. Praktik baxımdan hər bir insan şəxsiyyətlərarası və sosial davranışlarında etik qaydaları rəhbər tutur. Günah emosiyasının yaranması üçün müəyyən davranış standartlarının interiorizasiyası, yəni cəmiyyətə diqtə edilmiş davranış standartları xarici dərəcədən daxili dərəcəyə keçməsi prosesi vacibdir. İnsan özü bu normaların mənbəyi və qoruyucusuna çevrilib, onlara riayət edilməsinə nəzarət edir. O davranışına görə özü qarşısında məsuliyyət daşıyır və bu səbəbdən, davranışı bu normalara uyğun gəlmədikdə günah emosiyası yaranır. Məsuliyyət hissi ilə günah emosiyası arasında sıx bir əlaqə var. Günah, məsuliyyət hissini ehtiva edən hallarda ortaya çıxır. Günah emosiyasının əksinə olaraq, xəcalət emosiyasının səbəbi, bir qayda olaraq, insanların ətrafdakı hərəkətləri deyil, öz hərəkəti və ya hərəkətsizliyidir. Günah emosiyasının bərabər dərəcədə asanlıqla və ehtimalla yaşanma səbəbi həm hərəkət, həm də hərəkətsizlik ola bilər. Daha doğrusu, etik normalara zidd bir hiss, düşüncə, ya da hərəkət və müəyyən olmayan bir hissin vurğulanması (uyğun və arzulanan müəyyən bir vəziyyətdə).

Digər emosiyalar kimi günah emosiyası insanın və cəmiyyətin inkişafında böyük rol oynayır. Xəcalət emosiyası ilə birgə günah emosiyası da sosial məsuliyyət əsasında durur və əxlaqa zidd hərəkətlərə görə

cəza kimi qəbul edilir. O, insanı hadisələrin normal gedişatını təmin etməyə və vəziyyəti dəyişməyə stimullaşdırır. Əgər günah emosiyası olmasaydı, insanlar etik və əxlaqi normalara riayət etməzdilər. Günah insanlarda incimış insanın ağrılarını hiss etmək, duymaq, bu ağrıları içindən keçirmək qabiliyyəti yaradır. Beləliklə, o, insanlarda məsuliyyət yaratmaqla, psixoloji baxımdan şəxsiyyətin inkişafına kömək edir.

Günah emosiyası və hər hansı digər emosiyalar kimi eyni dərəcədə başa düşülən emosiyalar və onların nəticələri, fərqli mədəniyyət daşıyıcıları olan fərqli insanlarda özünü müxtəlif şəkildə göstərir. Bununla birlikdə, təcrübədə günah emosiyasının insan həyatının bəzi sahələrində, günah və yaramaz hərəkətlər arasında ciddi əlaqələr qurduğu diqqətdən yayınmır. Seksual münasibətlərdəki əlaqələrlə bağlı hər bir xalq və hər bir mədəniyyət ciddi qadağalara sahibdir. Hər hansı bir etik və əxlaqi davranış qaydası təkcə həddən artıq ifrat günahları qınamaqla məhdudlaşmır, həm də cinsi və aqressiv davranışın ümumi standartlarını müəyyən edir. Bu müşahidələr günah emosiyasının cinsi və aqressiv xüsusiyyətlər, hisslər, düşüncələr və hərəkətlərlə yaxın əlaqəsini izah edir. Sadə şəkildə desək, günahın əsas səbəbi sui-istifadədir. Başqa sözlə, sui-istifadə istismar, anti-əxlaqi davranış, daxili standartların pozulması və ya xəyanət kimi təsvir edilə bilər. Bu təriflərdən hər birinin sui-istifadənin təbiətini anlamada bir nüans ortaya qoymasına rəğmən, eyni şey haqqında danışıldığı aydındır. Kimsə günahı günah kimi görür, digəri isə günahı bir əyləncə kimi qəbul edir. Mac-Donaldsda bir hamburger yemək, dində qəbul olunmuş qida qadağalarını gözləməmək və ya xüsusi hazırlanmış yeməkləri qəbul etməyin günah olduğunu düşünən insanlar var. Bəziləri üçün alkoqol qəbulu bağışlanmaz bir günahdır, başqaları üçün – müasir rəqslər, rituallar, geyimlər, filmlər və video-çarxların izlənilməsi və s. Bütün bunları fəaliyyət şəklində birləşdirən əsas şey, günahın bəşəri bir məna daşmasıdır. Bir qayda olaraq, günahın başa düşülməsi əsasən din, mədəniyyət və tərbiyə ilə müəyyənləşdirilir, amma hər bir halda canlı varlığa mənəvi və fiziki ziyan vurmaq günahdır. Təqsirin günahın əsas səbəbi olmasına baxmayaraq, bir insan heç bir xəta etmədiyi təqdirdə, ya da hərəkət etmək şansına malik deyilsə, özünü günahkar hiss edə bilər. Bunu sübut etmək üçün valideynləri yollarını ayırmış bir qızın təəssüf və günah dolu hekayəsini dinləyək. Onun

valideynləri ayrılmışdı və qız özü üçün də aydın olmayan səbəblərdən bu izdivacın pozulmasında özünü günahkar hiss edirdi. “Bir xeyli sürən yay tətildən sonra evə döndükdə əşyalarımın yerində olmadığı aydın oldu. Nələri isə axtarır, tapa bilmirdim. Heç kəs mənə nə baş verdiyini izah etmək istəmirdi. Valideynlərim ayrılmışdılar. Ailəm mənə bunun yeni bir həyat təzi olduğunu deyə bilməzdi. Evdə axtarır tapa bilmədiyim əşyalar artıq başqa bir yerdə, yeni ünvanda idi – anamın yaşadığı evdə. Bir tərəfdən, anama mənə heç nə demədən belə bir qəti qərar qəbul etdiyinə, evin bütün məsuliyyətini üzərinə götürdüyünə görə çox qəzəbləndim və digər tərəfdən, atamın tək və haradasa, baxımsız qaldığı üçün üzöldüm. Düşünürdüm ki, bu qərarları ilə onlar məni rədd etdilər, çünki düşüncəmə ehtiyac duymadıklarını, bu hadisəni necə qarşılayacağıma əhəmiyyət vermədiklərini hiss etdim. Mən iki ev arasında parçalanmışdım, gündüzü bir yerdə, gecəni isə başqa bir evdə keçirmək məcburiyyətində idim və özümü çox narahat hiss edirdim. Mən harada və hansı evə mənsub olduğumu bilmirdim. Mənim evim hara olmalı idi. Əlbəttə ki, anamla yaşasaydım, daha rahat olardım, ancaq belə olan halda atamın önündə özümü günahkar hiss edirdim. Mən onu tək buraxa bilməzdim. Amma iki ev arasında qalmaq gücüm çatacaq bir şey deyildi. Yorulur və dincələ bilmirdim. Qərar qəbul etməliydim. Nəhayət, mən anamın yanına daşındım, evimin bu mənzildə olacağına qərar verdim”. Əslində, qız yenə də rahat deyildi, atasını tərk etdiyi üçün özünü günahkar hesab edirdi və ona xəyanət etdiyini düşünürdü. Qız başqasının günahından əzab çəkirdi. O, çətin bir seçim qarşısında dayanmış, həyata necə davam edəcəyini götür-qoy etmiş və harada yaşayacağına qərar vermək məcburiyyətində qalmışdı. Qızın anasının lehinə olan seçimi olduqca təbii və məqbul idi. Burada o özünü, qismən də, olsa rahat və sərbəst hiss edirdi. Amma bəs atası?! Getdikcə atasının qarşısındakı günah hissləri daha da güclənirdi. Qız atasının bu münasibəti haqq etmədiyini, onun buna layiq olmadığını düşünürdü. Bir günah emosiyası yaratmaq üçün bəzi davranış standartlarını “interiorizasiya” (daxildən formalaşdırmaq) etmək lazımdır. Belə çıxır ki, cəmiyyət tərəfindən diktə edilmiş davranış normaları daxili norma kateqoriyasına köçürülür. İnsanın özü bu normaların mənbəyidir və özünü qoruyur. İnsanın davranış normaları uyğun deyilsə, o öz hərəkətləri qarşısında məsuliyyət daşıyır və bu-

nun günah olduğunu bilir.

İlk baxışda qızın günah hissi əsassız görünsə də, tamamilə təbiidir. O, yaxşı qızıdır. Ailə dəyərlərini öz dəyərləri hesab edir və valideynlərinə qarşı davranışlarını bu dəyərlər əsasında müəyyənləşdirə bilir. Amma valideynlər arasında baş verən qəfil boşanma, onun bütün davranış modelini məhv etdi. Qız sevimli ortamda, atası və anası ilə birlikdə yaşaya bilmədi. Nəticədə, valideynlərdən hər biri sevimli bir ailə üzvünü itirdi.

Davranış standartları fərqli mədəniyyətlərdə və bəzən hətta eyni mədəniyyətdəki ailələrdə belə fərqlidir. Bundan əlavə, davranışın bir çox normaları nəsil-dən-nəslə şəklini dəyişə bilər. Qeyd edildiyi kimi, bir şəxs üçün mənfi emosiya, hətta xoşagəlməz hissləroyadıcı bir funksiyanı yerinə yetirir. Hər hansı bir insan tərəfindən edilən xəyanətlə əlaqədar yaşanan günah emosiyası, onda qurbanının əzabları üçün məsuliyyət hissi yaradır. Barış sevinci ilə dəstəklənən günah şəxsi inkişafın təməlidir.

Bütün digər emosiyalar kimi günah emosiyası da, şübhəsiz ki, insanın və cəmiyyətin inkişafında mühüm rol oynayır. Günah emosiyası çoxsaylı enerji istehlak edən mənasız bir aqressiya və nizamsız cinsi həyat üçün hesablaşma kimi xidmət edirdi. Günahın gözlənilməsi şəxsi məsuliyyətin təməlidir. Günah emosiyası, xəcalət emosiyası ilə birlikdə sosial məsuliyyət hissi yaradır və edilən xətalara, buraxılan səhvlərə görə hesablaşma yeni əlamət və forma kəsb edir. Günah emosiyasının xüsusi funksiyası insanı situasiyanı düzəltməyə və normal hərəkəti bərpa etməyə təşviq edir. Əgər özünü günahkar hiss edirsənsə, mütləq özündən üzr istə! Günahın yaratdığı daxili münaqişəni həll etmək üçün bu davranış yeganə təsirli üsuldur.

Müasir həyatda da günah emosiyasının funksiyaları çox aktualdır. Günah və xəcalət emosiyası olmasaydı, insanlar mənəviyyata və əxlaqa itaət etməzdilər. Ehtimal etmək olar ki, günah və xəcalət emosiyalarının yetərincə və ya az inkişaf etməsi müəyyən münaqişələrin yaranmasında və onların nəticələrinin aradan qaldırılmasında mühüm rol oynayır. Əgər günah emosiyası yoxdursa, etik standartlara riayət olunmasını izləmək üçün xüsusi nəzarət orqanlarının qurulması vacibdir, lakin bu nəzarətçiləri kim öyrədir və onların özlərinə kim nəzarət edəcək?! Dünyanın ən qeyri-qanuni və təhlükəli cəmiyyəti günah emosiyalarını bilməyən cəmiyyətdir. Günah emosiyasının ən konstruktiv funksiyala-

rından biri (günahın və günahkarlığın qarşısının alınması və ya günahdan qaçma və günahın gözlənilməsi) qanunlar və qaydalar barədə ictimaiyyət üzərində fikir birliyinin təmin olunmasıdır. Müxtəlif empirik tədqiqatlar günahın ictimai birliyini bir qayda olaraq nümayiş etdirir. Yalnız günah emosiyası fərdi və ictimai məsuliyyətin inkişafında müəyyən rol oynayır. Günah emosiyası hər hansı şəxs tərəfindən haqsızlığa uğrayan bir insanın ağrı-acısını və çətinliyini hiss etməyə kömək edir. Bir insanı əzaba səbəb olan ağrıdan yalnız digər insan xilas edə bilər. Elə bu da insanı müvafiq sözlər və hərəkətlər axtarmağa məcbur edir. Günah emosiyası şəxsiyyətin böyüməsində, kamilliyində və psixoloji baxımdan formalaşmasında iştirak edir, çünki bu emosiya insanda məsuliyyət hissi yaradır.

Müxtəlif mədəniyyətlərdə uşağın yetişdirilməsində müqayisəli yanaşmaların analizini aparan M.Mid (Meade) günah emosiyasını bir növ olaraq insanın sağ qalması üçün təməl şərtlərdən biri olduğu nəticəsinə gəldi. Bir uşağın özünü günahkar hiss etməsi üçün hərəkətlərinin başqalarına zərər verə biləcəyini anlaması vacibdir. Bu uşaq davranışını idarə etməyi bacarmalı və davranışının məsuliyyətini daşdığını öyrənməlidir. Bunun tam mənası ilə başa düşülməsi bir dəfədə reallaşmaz, bəzən onu reallaşdırmaq uzun illər alır və yenə də uşaqların həyatlarında nəyin pis getdiyini və ya davranışlarından xəbərdar olmadıqlarını söyləmək yanlışdır. Körpənin günah hissi keçirməsi üçün onun hərəkətlərinin digərlərinə ziyan edəcəyini anlaması gərəkdir. Uşaqlar öz hərəkətlərini idarə etmək iqtidarında olduqlarını və etdiklərinə cavabdeh olduqlarını özləri üçün aydınlaşdırmalıdırlar. Bunları anlamaq üçün bəzən uzun illər lazım olur. Lakin “uşaqlar pis və yaxşı hərəkətlərini ayıra bilmir” demək böyük bir səhvdir. Əgər uşaq öz hərəkəti ilə ananı kədərləndirdiyini və incitdiyini hiss edirsə, o zaman artıq uşaq öz davranışının nəticəsinə anlayır. Şəfqət hissi, yaxınlıq dərəcəsi ananın uşağa verdiyi tərbiyə metodlarından çox asılıdır. Məsələn, tərbiyəsində daha çox fiziki üsullara yer verilən uşaqlar hərəkətlərinin nəticələrini düzəltməyə zəif cəhd göstərirlər. Əksinə, uşağın tərbiyəsində emosional məzmunlu üsullardan istifadə olunubsa, o, səhvlərini düzəltməyə daha tez can atır. Uşaqların normal inkişafı zamanı onların davranışlarının nəticələrini hərtərəfli qiymətləndirmək, situasiyanı yaxşılaşdırmaq üçün müvafiq

yolları seçmək lazım gəlir. İlk baxışda zərərsiz görünən hərəkətlər günah emosiyasının səbəbi ola bilər və bu baxımdan bir şəxs əvvəlcə qəbul etdiyi normaları öz ailəsində, cəmiyyətində və mədəniyyətində qəbul edir. Sosial məsuliyyət böyüdükcə, insanın yetişməsi prosesində bir şəxs bir və ya daha çox səbəblərlə qəbul edilə bilməyən davranış sahələrini müəyyən edir. Həyat boyu o, günah hissini daha kəskin bir şəkildə yaşayır.

Psixanalitiklər heç vaxt günah emosiyasına müstəqil emosiya nöqtəyi-nəzərindən baxmamışlar. Z.Freyd günahı həyəcanın bir növü adlandırmış və “vicdan həyəcanı” kimi təyin etmişdir. Mandler (Mandler) qeyd edir ki, “günah” hansısa real və xəyali səhvin nəticəsində yaranan həyəcandır. Ona görə, bu narahatlıq (fərd tərəfindən “günah” olaraq göstərilir), “mükəmməl olmayan davranışı ləğvetmə” arzusu ilə xarakterizə edilən xüsusi bir qoruyucu mexanizmi işə salır. Mandler bu müdafiə mexanizminin işinin, səhv hərəkətlərindən irəli gələn zərərin düzəlməsi, ya da neytral hala gətirilməsi cəhdi olduğuna diqqət çəkir. Bir çox alimlər isə qeyd edirlər ki, günah emosiyası həyəcanı zəiflədir və insanı daha ağır psixoloji pozuntulardan qoruyur. Əgər günah emosiyasının yaşanması fərdin üzündə ifadə olunmursa, emosiyanın daxili həyata, koqnitiv funksiyalara, neyrofizioloji və hormonal proseslərə təsiri şübhəsizdir. Günah emosiyası eyni zamanda idrakı da fəallaşdırır.

Rozinhan (Rosenhan) və London (London) günah emosiyasının müstəqil bir motivasiyaedici fenomen olduğu fikrini müdafiə etdi. Onların düşüncəsinə görə, günah emosiyası izzəti yüngülləşdirməyə və daha ciddi psixi narahatlıqlardan qaçmağa kömək edir. London psixotik depressiyanı müşayiət edən günah emosiyasının məhz lüzumsuz hərəkətlərlə inkişaf etdiyini ifadə etdi.

Lyuis günah və xəcalət emosiyaları arasında əhəmiyyətli fərqlər müəyyən etmişdir: xəcalət emosiyası depressiv xəstəliklərin inkişafında xüsusi rol oynayarsa, o zaman həddindən artıq olan günah emosiyası obsessiv-kompulsiv nevroza və paranoiyaya səbəb olar. Lyuis patopsixologiyada günahın roluna dair empirik tədqiqatların çətin olduğunu qəbul etsə də, onun zəruriliyini də ifadə etdi. Ona görə, xəcalət və günah emosiyalarının xüsusiyyətlərini anlamaq, nevrozun meydana gəlmə müddətinin daha yaxşı başa düşülməsi üçün yardım edəcək. Bir çox tədqiqatçılar (Henderson, Gillespie), günahın obsessiv-kompulsiv simpto-

matoloji faktor olaraq rol ala biləcəyini qəbul etmişlər. İlişmə (əl çək-məmə) səbəbinin günah emosiyası deyil, qorxu emosiyası olduğu daha geniş fikir hesab edilir.

Peterson nevroitik xüsusiyyətlərə (utancaq, narahat, qorxulu və müdafiəsiz) malik uşaqların sosial həyatda qeyri-kafi olduğunu və gerçək həyatda ictimai bacarıqları tətbiq edə bilmədiklərini təsbit etdi. Maurerin nöqtəyi-nəzərincə, Conson (Johnson) və tərəfdaşlarının (Ackerman, Frank, Fionda) əsas eksperimental tədqiqatları daha da möhkəmləndi. Bu eksperimentlər nəfsə qarşı müqavimət olaraq ölçülən vicdanın, ictimai mühitdə yaxşı uyğunlaşdırılmış müsbətistiqamətli əlaqələrin olduğunu nümayiş etdirdi.

Günah uzun zamandır, ilahiyyat və fəlsəfənin təməl anlayışlarından biridir. Günah və onun səbəbləri haqqındakı görüşlər bir az daha liberaldır, çünki Allaha və insanlara qarşı bir işlənilmiş günahdır, onun bağışlanma yolları açıqca ifadə edilmişdir. Bunlar: birincisi – dua və tövbə, ikincisi isə – üzrdür. Ümumiyyətlə, ilahiyyatçı və filosofların müasir baxışları, müxtəlif psixoloji çarlara malikdir. Bacarıqlı insanlarda günahın təcrübədən keçirilməsi və “mən”in inkişafı arasında birbaşa əlaqə daha güclü və fərqlidir. Günah üçün “məsuliyyət yaşının başlaması” yaxşı və pisi ayırdetmə bacarığının inkişafı baxımından qiymətləndirilir. Nəzəri konsepsiyada insan, birinci növbədə, əsasən günah emosiyasının psixoloji aspektləri ilə maraqlanır. Bu sahədə ilk tədqiqatlar, təəccüblü olsa da, psixoanalitik nəzəriyyəçilər tərəfindən aparılmışdır.

Günah emosiyasının psixonalitik konsepsiyasının öyrənilməsində bir sıra tədqiqatlar keçirilmişdir. Klassik psixoanaliz nəzəriyyəsinə əsasən, günah emosiyasının təşəkkül tapması yalnız şəxsiyyətin strukturu-*nun (id, eqo və superego daxil olmaqla)* tam formalaşmasından sonra başlayır. Bu triadın ilki kimi geniş mənada anadangəlmə meylin toplanmasını şərh etmək olar. Bu instinkt və ya yol göstərən id tərəfindən formalaşır. İd ibtidai cinsəllik və aqressivliklə xarakterizə olunur. Eqonun formalaşması üçün uşaq öz fərdiliyini dərk etməlidir, o, öz “mən”i ilə ətrafında olan “mən” arasındakı sərhədi hiss etmək məcburiyyətindədir, düşünməyi, seçim etməyi, özünü idarə etməyi və ətrafdakı gerçəkliklə qarşılıqlı təsirə girməyi öyrənməlidir. Ümumiyyətlə, valideynlər və ya referent qrupun nümayəndələri ilə bu ləyaqətin lazımınca təmsi-

lölünmə dərəcəsi, uşaq öz daxili dünyasını anlamağa başladıqdan və ya ləyaqət hissini mənimsədikdən sonra (yaxşı davranış və pis davranış arasındakı fərqi anlamağa başlayanda) vicdan kimi anlaşılan supereqonun meydana gəldiyi düşünülür.

Psixanaliz nəzəriyyəsinin nöqteyi-nəzərinə, supereqonun inkişafı, introeksiya (şəxs başqasının ideyalarını və münasibətlərini şüuraltı şəkildə öz şəxsiyyətinə daxil edir), inkorporasiya (digər insanların düşüncə və hissləri olduğu kimi qəbul edilməyə başlayanda) və identifikasiya (uşaq özünün digər insanlarla eyni olduğunu anlayır və özünə "Mən onlarla eyniyəm" deyə bilir) mexanizmlərinin təsiri altına keçir.

Payers (Piers) və Singer (Singer), klassik psixanalitik nəzəriyyə konsepsiyasının inkişaf etdirilməsində xüsusi bir şəkildə, şeytani günah və xəcalət arasındakı fərqlilikləri müzakirə etmişdilər. Psixanalitiklər mənimsənilmiş rəyde günah emosiyasının id və supereqo arasındakı münaqişədən qaynaqlandığına qərar verdilər. Lyuis də xəcalət emosiyasının real və ideal eqonun fəallaşması nəticəsində idarə olunduğu qənaətinə gəldi.

Günah emosiyası, real davranışın və supereqoya məxsus standart davranışların fəallaşması ilə həyata keçirilir. Payers və Singer günah və qorxu emosiyaları arasında (bu halda – valideyn qəzəbindən qorxma) yaxın əlaqə olduğunu aşkar etdilər. Onlar belə nəticəyə gəldilər ki, zədə və ya kastrasiya (simvolik itki və ya cəza qorxusu-məsuliyyət, güc, muxtariyyətlə bağlı)qorxusu günah emosiyası ilə müşayiət olunan "şüursuz, qeyri-real təhlükə" qorxusundan başqa bir şey deyil.

Rollo Mey (May) tərəfindən ekzistensial (həyatın mənasızlığını, ictimai fəaliyyətin faydasızlığını, əxlaqın əsassızlığını sübut etməyə çalışan fəlsəfi cərəyan) günah anlayışı geniş şəkildə öyrənilmişdir. Mey ekzistensial günahın üç növünü müəyyən edir. Bunlardan birincisi reallaşmayan günahdır. Bu insan inkişafının intellektual, sosial, emosional və fiziki imkanları ilə bağlıdır. Görünür, bu inkişafın heç bir məhdudiyyəti yoxdur. Ancaq insanlar hər zaman inkişaf üçün səy göstərmirlər. Əksəriyyət öz qabiliyyətlərinin inkişafına diqqət yetirmir, onlara verilən imkandan istifadə etmirlər. Meyə görə, insanların təqdim edilən potensialı tam olaraq həyata keçirə bilməmələri ekzistensial günahın ilk səhvinə gətirib çıxarır. Bənzər fikirlər digər müəlliflər tərəfindən də ifa

də edilmişdir (Boss, Bugental).

Meyə görə, ekzistensialist günah emosiyasının ikinci növü, başqa bir insanla tam birləşmənin qeyri-mümkünlüyü səbəbi ilə yaranan günahdır. Bir insan dünyaya başqa bir insanın gözündən baxa bilməz, başqa birisi ilə eyni hissi yaşaya, onunla birləşə bilməz. Ekzistensializmin əsasında sübutsuzluğun bir növü kimi təklilik və ya ayrılıq yatır. Ekzistensialistlərin nöqteyi-nəzərinə, bu təklilik bir insanı digər insanlardan ayıran, şəxsiyyətlərarası konfliktlərə səbəb olan aşılmaz maneə yaradır. Bir insanın digərlərinə ehtiyacı var, ancaq digər insanlarla müntəzəm birlik üçün başqasına ehtiyacı yoxdur.

Təbiətlə birləşmənin qeyri-mümkünlüyü səbəbi ilə yaranan günah üçüncü növ ekzistensialist günahdır. Dolayısıyla insan övladının təbiətlə konsolidasiyasının (lat.consolidare – möhkəmləndirmək, - yeni öyrənilmiş məlumatların qısa müddətli yaddaşdan uzun müddətli yaddaşa keçməsi və orada sabitləşməsi prosesi) lazımlı, faydalı və təcili olduğu fikri, bu səbəbdən bir adamın bir şəkildə onunla tamamilə birləşməməsi hissidir. Bununla birlikdə, insanın təbiətdən çıxdığı və onun bir parçası olmağa davam etdiyi gerçəyini gözərdi etmək çox çətinliklidir; ekzistensialistlər “təbiətlə birləşmənin qeyri-mümkünlüyü” mövzusunda müzakirə edərkən “birləşmə” və “birləşmənin qeyri-mümkünlüyü” anlayışlarını şərh etməkdə çətinlik çəkirlər.

Maurer (Mowrer) günahın qaynaqları, fərd üzərindəki təsiri və psixoterapiyada günah emosiyası ilə üzləşmə metodları haqqında bir çox maraqlı doğuran fikirlər inkişaf etdirmişdir. Onun fikrincə, günahın inkişaf prosesi əsasən öyrənmənin təsiri altında olur. Əgər uşaq yaxşı əməllərinə görə davamlı mükafatlandırılır və pis əməllərinə görə günahlandırılırsa (cəzalandırılırsa), hansı davranışın doğru olmadığını anlayır. Maurer xəcalət və günah emosiyaları arasındakı fərqliliklərlə bağlı ən məşhur görüşlərdən birini dəstəkləyir: o, xəcalətin yaşanmasının ilk şərti kimi kənardan bir müşahidəçinin var olduğuna inanarkən, günah emosiyasının həm bir insan tərəfindən, həm də bir yoxluğun varlığı altında baş verə biləcəyini dəyərləndirir. Maurer günah emosiyasının inkişafını araşdırmaq və analiz etmək üçün nitqin inkişafında istifadə edilən eyni üsulların tətbiq olunmasının lazımlılığına inanırdı. Mandi (Mandi) isə qeyd edirdi ki, günah və qorxu emosiyaları arasında yaxın əlaqə mövcuddur. Maurerə görə, günahın özü daha əvvəl cəzalandırıldığı bir əməliyyatı et-

dikdən sonra insanı bürüyən bir qorxu olduğuna inanmadır. Maurer qınana bilən bir hərəkətin başlanmasından əvvəl əmələ gələn qorxunu daxili şəxsi konflikt kimi göstərir. Buna görə, vicdan – bir tərəfdən günaha qarşıqoyma, digər tərəfdən isə tövbəetmə qabiliyyətidir.

Sarazon (Sarason) da, təxminən, Maurer konsepsiyasına bənzər günah anlayışını təqdim etdi. Çünki Maurer kimi, o da günahın qavrama prosesinin cəzalandırılmadan qaynaqlandığına inanırdı. Sarazonun işində günah emosiyasında qorxu və həyəcan yox idi, sadəcə günahın fərdi “mən” konsepsiyası ilə yaxından əlaqəli olduğu qeyd edilirdi. Günah və qorxu emosiyaları arasında yaxın bir əlaqə olduğu, digər müəlliflər tərəfindən də öyrənilmişdir (Switzer).

Anger öz işlərində (Unger) günah emosiyasının ətraflı analizini təqdim etmiş və izzirabın həyəcanın ayrılmaz bir komponenti olduğunu göstərmişdir. Təəssüf ki, izzirabın təyin edilməsi dəqiq deyil. Angerə görə, izzirab “zərərli bir emosiyanı zəiflətmək” üçün qabaqcadan lazım olan şərt halına gələ bilər. “İzzirab”ın bu şəkildə şərh, qorxu emosiyasını anlamamızla az qala sinonimdir (öfkənin özü də tez-tez “qorxu” və “izzirab” anlayışlarının sinonimi olaraq istifadə olunur). Müəllif Maurer-in görüşlərinin əsas axınında günah anlayışının durduğuna inanırdı. Anger günah emosiyasını iki mərhələdən ibarət bir proses şəklində təqdim etdi. Günah emosiyasının birinci mərhələsi fərdin şifahi qiymətləndirmə reaksiyası ilə xarakterizə olunur (məsələn, “Bunu etməməli idim!”). İkinci mərhələdə şifahi qiymətləndirmə reaksiyası vegetativ-visseral qorxu reaksiyası doğurur. Anger, valideynlərin davranışının xüsusiyyətlərini və valideynlərlə uşaq arasındakı əlaqənin xüsusiyyətlərini təhlil etmək cəhdinin günah emosiyasına səbəb ola biləcəyini qeyd etmişdir. O fərz edirdi ki, verbal vasitə ilə ifadə olunmuş proses günah emosiyasının tərkib hissəsidir, hansı ki günah emosiyası ilə müşayiət olunan vegetativ reaksiyalar bu həyəcanın semantik komponenti tərəfindən idarə oluna bilər. Luria, Vinoqradova və b. tərəfindən bu fərziyyəni dəstəkləyən bir sıra maraqlı tədqiqatlar aparılmışdır.

Bir çox tədqiqatçılara görə (Sears, Maccoby, Levin), vicdanın inkişafından istifadə etməklə “yönəldilmiş sevgi” tərbiyə edən metod vasitəsilə xeyirxah və dəstəkləyən valideynlər müəyyənləşdirilməlidir.

Onların təcrübəsi məhəbbətdən məhrumetmə təhlükəsinin mənəvi tərbiyə amili kimi son dərəcə effektiv olduğunu göstərdi. Yeniyetmə-

lərin günahı ilə valideynlərinin tərbiyə metodları arasında birbaşa əlaqə Qlyuk (Glueck) tərəfindən aparılan bir araşdırmada tapıldı. Bir qayda olaraq, yeniyetmələrin günahının səbəbi ailələri ilə aralarındakı sevgi, istilik və qarşılıqlı hörmət hissindən məhrum olmaları idi.

Diferensial emosiyalar nəzəriyyəsinə görə, günah, vicdanın formalaşması prosesində şəxsi və sosial məsuliyyətin inkişafında əsas rol oynayır. Psixi fenomen kimi vicdan valideynlərin və müxtəlif sosial institutların tələblərinin təsiri altında formalaşır, daha mürəkkəb affektiv-koqnitiv struktur alır. Affektiv-koqnitiv struktur davranışın mənəvi tənzimləyicisi və vicdanın yaranma motivi olur. Şəxsi və sosial məsuliyyətin inkişafı bir günahın yaranması üçün əsas şərtədir. Burada əsas hərəkətverici qüvvə etik və ya mənəvi davranış olmaqla davranışın ali formaları olur. Sosial əhəmiyyətli məsuliyyət komponentləri, bir qayda olaraq, müsbət emosiyaların yaranması ilə müşayiət olunur.

Yaşanma zamanı günah emosiyasının müşayiətçisi xəcalət emosiyasıdır. Günah-xəcalət, günah-qorxu – bu emosiyalar insana daha çox əzab verərək emosiyaların yaşanmasını dərinləşdirir. İnsan üçün günah həm də Allah qarşısında günah deməkdir və hər şeydən öncə belə insan Allahdan qorxaraq, ondan bağışlanma istəyir.

Mövzuya aid suallar:

1. Günah emosiyasının əsas funksiyalarını açıqlayın.
2. Günah emosiyasının ekspressiyasını təsvir edin.
3. Psixanalitik istiqamətdə şəxsiyyətin inkişafında günah emosiyasının rolu nədən ibarətdir?
4. Lyuisə görə günah və xəcalət emosiyaları arasında olan fərqləri izah edin.
5. Rollo Meyə görə ekzistensial günah emosiyasının üç növünü izah edin.

Ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S. Uşaqlarda əxlaqi hisslərin tərbiyəsi. Bakı, 1963.
2. Şəfiyeva E.İ. Şəxsiyyətin əhvali-ruhiyyəsini formalaşdıran amillər. // “Təhsil, şəxsiyyət və əhəmiyyət” BDU-nun yaradılmasının 95-ci ildönümünə həsr olunmuş Respublika konfransının materialları. Bakı, 2014 s.121-126.
3. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с
4. Пол Экман. Психология эмоций. Питер, 2015
5. Ekman P., Friesen W. V., Ells-worth P.C. Emotion in the human face. New York, Pergamon Press, 1972.

II FƏSİL

Emosional halətlər

2.1. Affekt

Affekt müasir psixologiyada öz aktuallığı ilə seçilən problemlərdəndir. Məlumdur ki, gün ərzində insan müxtəlif psixi hallar keçirir. İnsanın keçirdiyi bu psixi hallar onun bütün psixi proseslərinə, eləcə də özünü, öz davranışını idarə edəbilmə qabiliyyətinə ciddi təsir göstərir. İnsanın davranış və hərəkətlərinə güclü təsir göstərən bir çox kritik hallarda fərdin cinayət törətməsi ilə nəticələnə bilən psixi halətlərindən biri də affektidir.

Affekt – (latın dilində: *affektus* – ruhi təlatüm, həyəcanlanma deməkdir) coşqunluqla əmələ gəlib, kəskin xarici ifadəyə malik olan, qısamüddətli, lakin qüvvətli cərəyan edən halətdir. Affektə kədər, qəzəb, sevinc və s. misal ola bilər. Affekt əksər hallarda şiddətli baş verən hərəkətlərlə, qışqırıqla, ağlamaqla özünü büruzə verir. Bəzi hallarda o, psixi proseslərin normal gedişatını pozur. Affektlər bir-birindən gücünə görə fərqlənə bilirlər – şüurun idarə edə biləcəyi ən zəifindən başlamış şüurun tam nəzarətindən çıxan patologiyaya qədər.

Digər emosional halətlər kimi affekt də subyektiv qiymətləndirməni, nəyinsə əhəmiyyətini əks etdirir. Qiymət özü müsbət və mənfi olduğu kimi, affekt də müsbət və mənfi olur.

Affekt halları bəzi adamların fəaliyyətinə pozucu təsir göstərir, hətta belə məqamlarda onların öz hərəkətləri, danışığı üzərində şüurlu nəzarəti də zəifləyir. Onlar öz hərəkətləri və onların nəticələri barədə sanki düşünmürlər. Bütün bunlar affekt zamanı beyində kəskin oyanma ocağının yaranması və bu oyanmanın ətrafdakı oyanmış sahələrə ləngidici təsirindən yaranır. XX əsrin başlanğıcında affekti müxtəlif “emosiyalar” arasında müstəqil qrup kimi ayırd etməyə başladılar. Affekt həmişə reaksiya şəklində yaranır və gərginliklə müşahidə olunur.

U.Vitvitskiyə görə, affekt – emosional halət olub, psixi həyatın pozulmasında ümumi əhəmiyyət kəsb edən vəziyyətdir. K.Ştump hesab edir ki, affekt emosiyaların rəngarəngliyi içərisində xüsusi psixi hadisədir. Af-

fekt emosional hadisə kimi tədricən möhkəmlənməyə başlayıb. Onu təsnif edərkən, emosional tonla bahəm, xüsusi psixi halət kimi əhvalı da buraya daxil etməyə başladılar. A.N.Leontyev affekti və emosiyanı ayırd edərkən yazırdı ki, emosiya əvvəl subyekt tərəfindən “mən”in vəziyyəti kimi, ikinci isə “mən”dən keçən proses kimi qavranılır. Bu fərq emosiyanın affektə reaksiyası zamanı yaranmasında xüsusi aydınlıqla özünü göstərir.

Bundan başqa, affektin ümumi əlamətlərinin təsnif edilməsində A.N.Leontyev E.Klaparedin ardınca göstərir ki, affekt emosiyadan fərqli olaraq, artıq yaxınlaşmış situasiyaya cavab reaksiyası kimi yaranır və hadisənin nəticəsi kimi çıxış edir. Artıq bu zaman emosiyanı affektdən ayırmaq, əslində, öz təsdiqini tapmır.

A.Txostov və İ.Kolimba da başqaları kimi emosiya və affekti ayırırlar. Onların fikrincə, hər iki emosional fenomen, ifrat nöqtənin, hansısa kontinimum son nöqtəsi fonunda fərqləndirilir. Affekt idarəolunmazlıq xarakteri kəsb edərək predmetin yaşanma tərzinə çevrilərkən emosiyanın təbii bazası yaranır. Affektdə vegetativ və fenomenoloji təzahürlər introspektiv hesablamağa uyğun gəlmir, müvəqqəti boşluq yaratmır, vasitəsizdir və idarəolunmazdır.

Əksqütblü emosiya vasitəli tənzimləməyə uyğun gəlir və həmişə predmet xarakteri daşıyır. Bu məlumatlardan belə təəssürat yaranır ki, əksər müəlliflər affekt anlayışı altında emosional tonu başa düşürlər. Əgər bu belədirsə, o zaman affektin və emosiyanın fərqləndirilməsi heç bir etiraz yaratmayacaq.

Emosiya və affekti iki müxtəlif emosiyalı reaksiya kimi qruplaşdırmağa əsas yoxdur. Affekt emosiyanın güclü ifadəsindən başqa bir şey deyil. A.Fortunatov haqlı olaraq yazırdı ki, əgər emosiya ruhi təlatümdürsə, affekt tufandır. İstənilən emosiya güclü olarsa və insan üçün əhəmiyyətli stimula kimi çıxış edərsə, o zaman affektə çevrilə bilər.

Affekt emosiyanın müxtəlifliyi kimi aşağıdakı xarakterik cəhətlərə malikdir:

1. Sürətlə yaranması;
2. Yaşantıların çox böyük intensivliyi;
3. Qısamüddətliyi;
4. Güclü ifadəsi (ekspressiya);
5. Hesabatsız olması, başqa cür ifadə edilərsə, hərəkətlər üzərində

şüurlu nəzarətin itməsi. Affekt zamanı törədilən əməlin son nəticəsi haqqında düşünülür və insan davranışı impulsiv olur;

6. Diffuz olması; güclü affekt şəxsiyyəti bütövlükdə bürüyür, bu zaman diqqətin keçirilməsi səviyyəsi aşağı düşür, qavrama sahəsi azalır, diqqət ancaq fokuslaşmış obyektə yönəlir (gözlər qəzəblə dolur, qəzəb gözləri kor edir).

Müsbət emosiyaların affektiv təzahürü – şadlığın yüksək olması, gülüş və s., mənfi emosiyaların təzahürü isə qəzəb, dəhşət, ümitsizlik və s. ilə müşayiət olunur. Affektdən sonra əksər hallarda insanda haldandüşmə, hər şeyə biganəlik, başqa cür deyilsə, affektiv şok müşahidə olunur.

Normal şəraitdə insanlarda tez-tez affektin baş verməsi pis tərbiyənin (insan affekti özü yaratmağa çalışır) və ya sinir-psixi xəstəliklərin nəticəsində yarana bilər. Ancaq bəzi hallarda affektin “affekt” termini ilə ifadə olunması Qərb psixologiyasında mütləq mənada hər hansı emosional reaksiyaların anlaşılmasına gətirib çıxarır. Məsələn, F.Tayson və R.Tayson öz kitablarında “Affekt” bölməsini “Emosiya” adlandırmışlar. Kitabın 1/4 hissəsi “affekt” adlanır. A.Komptonun (Compton) və P.Kparrın (Kparr) əsərində affekti özündə motivasion, ekspressiv, kommunikativ emosiya və hissləri əks etdirən psixi struktur kimi, eyni zamanda assosiasiya olunmuş ideya və koqnitiv elementləri ehtiva edən bir sistem kimi nəzərdən keçirir. Belə olan halda affekt başa düşülən emosional vəziyyətə daha yaxındır.

Affektin psixoloji səciyyəsi. Bəzən affekt qəflətən müəyyən partlayış kimi baş verir və tezliklə son həddə çatır, adam tez özündən çıxır. Başqa halda isə şüurumuz affekti törədən obyektin üzərində mərkəzləşir, bu obyekt diqqətimizi cəlb edir, beyində həmin obyektə əlaqədar oyanma sahəsi yaranır. Bu zaman ətrafdakı oyanmalar ləngimə halına keçir, qabıqaltı mərkəzlər getdikcə fəallaşır və beyin qabığına təsir göstərməyə başlayır, nəticədə insan özünü ələ ala bilmir və hissin əsiri olur. Məhz bundan sonra affekt son həddə qədər inkişaf edir. Bu zaman orqanizmin bütün normal vəziyyəti pozulur, beyində ləngimələr əmələ gəlir, ixtiyari diqqət zəifləyir, nitq, təfəkkürün fəaliyyəti, tənəffüs ahəngi pozulur, adam tərləyir, əl və ayağı əsməyə başlayır. Bütün bu dəyişikliklər affektin tam şiddətləndiyi vaxt baş verir.

Affekt soyumağa üz qoyduqda isə onun xarici təzahürləri və daxili

təsiri yavaş-yavaş sönüb getməyə başlayır. Affektin soyuma mərhələsində adam ətrafdakı hadisələrə etinasız yanaşır, əzgin və yorğun vəziyyətə düşür. Təsadüfi deyil ki, cinayət törədən şəxsin affekt vəziyyəti keçirib-keçirməməsinin müəyyən edilməsi ekspert psixoloqların qarşısında ən çox qoyulan suallardan biri ilə bağlıdır. Bu isə fizioloji affekt, onun təzahürünə təsir edən amilləri, eləcə də onun diaqnostik meyarlarının tədqiqini aktual edir.

Affekt anlayışı, növləri və yaranma mexanizmi. Affekt – coşqun sürətdə əmələ gəlib kəskin xarici ifadəyə malik olan qısamüddətli, lakin qüvvətli cərəyan edən emosional halətdir. Qeyz, dəhşət, həddən artıq şadlıq, kədər, qəzəb və s. affektə misal ola bilər.

Psixologiyada affektin üç növü haqqında fikir yürüdüldü:

- a) Fizioloji;
- b) Patoloji əsasda yaranan fizioloji və anomal affekt (bəzi mənbələrdə affektin bu növü qeyd edilir, digərlərində isə yox);
- c) Patoloji affekt.

Affektin, eyni zamanda *affektiv hədsiz həyəcan* növü və *emotiv* növləri də fərqləndirilir. Affektiv hədsiz həyəcan növü – xoşbəxtliyin və həyəcanın coşqunluğudur. Bu tip insanlar başqalarına nisbətən həyat hadisələrinə daha coşqun reaksiya verirlər. Onlar sevincli hadisələrdən tez fərəhlənirlər və kədərləndikləri zaman ümitsizliyə qapılırlar. Onların üzündə yaranan ifadələr kəskin olur. Yaxınlarına, dostlarına çox bağlı olur, onların sevincinə ürəkdən sevinə bilirlər. Bəzi insanlarla şəxsi münasibətləri olmasa da, onların uğurlarından sevinirlər. Kədərli hallara həssaslıqla yanaşırlar. Bəzən kədərli insanın kədərinə şərik olmaq, xəstə heyvanların halına ürəkdən yanmaq və təəssüf hissi onları ümitsizliyə gətirib çıxardır. Onlar kiçik uğursuzluqları və ya ümidlərinin boş çıxmasını böyük bədbəxtlik hesab edir və bundan sarsılırlar. Öz uğursuzluğuna rəğmən, başqa birisinin yaşadığı uğursuzluğa daha çox üzürlülər. Belə temperamentli şəxslərə əsasən şairlər, rəssamlar, sənət adamları arasında daha çox rast gəlinir.

Emotiv növ – affektin hədsiz həyəcan növünə yaxındır, amma belə tip insanlarda emosiya elə də tez yaranmır və elə bu növün fərqliliyi də ondadır. Bu tip kobudluqla deyil, zərif həssaslıqla bağlıdır. Adətən, bu növ insanları səmimi və yumşaqürəkli adlandırırlar. Onlar başqalarına

nisbətən, daha rəhimlidirlər, çox tez təsir altına düşə bilir, incəsənət əsərlərindən çox böyük zövq alır, təbiət mənzərəsini sevirlər. Belə insanlar həyəcanlarını xaricə tez hissetdirmə xüsusiyyətinə malikdirlər. Əsasən, tez ağlayan, kövrəkdirlər. Onlar da həm sevinəndə, həm də kədərlənəndə göz yaşı, tökürlər. Güclü həyəcandan depressiyaya düşə bilirlər.

Koçenova görə, affektin əmələ gəlməsinin üç əsas mexanizmi mövcuddur:

Birinci mexanizm – affekt insanda uzun müddət neqativ emosional yaşantıların toplanması ilə bağlıdır. Bu zaman əhəmiyyətsiz neqativ təsir affektin təzahürünə səbəb ola bilər.

İkinci mexanizm – təhqirə, təcavüzə, hədə-qorxuya, çox güclü qıcığa reaksiyadır.

Üçüncü mexanizm – əvvəllər yaranmış oyanmaların yenidən canlanması ilə bağlıdır.

Affektin üç mərhələsi var:

1. *Hazırlıq mərhələsi* – bu mərhələdə emosional gərginliyin tədricən artmasına baxmayaraq hələ affektiv əlamətlər təzahür etmir, yəni müəyyən emosiyalar, emosional gərginlik təzahür edir. Təqsirləndirilən, adətən, zərərçəkmişin hüquqazidd davranışına cavab olaraq, yaranmış vəziyyətdən çıxış yolu tapa bilmir.

2. *Kuliminasiya mərhələsi* – bu mərhələyə keçid qəflətən baş verir. Kulminasiya mərhələsi çox qısamüddətli olur, adətən, aqressiv əməllərlə, affektiv partlayışlarla müşayiət olunur. Bu mərhələ insan fəaliyyətinə pozucu təsir edir, onun öz hərəkət və danışıqları üzərindəki şüurlu nəzarəti zəifləyir. Qavrayış fraqmentar olur, şüur məhdudlaşır. Bəziləri bu mərhələdə qışqırır, kəskin hərəkət edir, aydın danışığını itirir, ayrı-ayrı hallarda isə kəkələyir, heç bir söz deyə bilmir, donub qalır. Beyində baş verən sinir prosesləri ilə əlaqədar şüur məhdudlaşır, qəbul edilən qərar situasiyaya adekvat olmur, hərəkətlərin iradi tənzimi, özünənəzarət aşağı düşür. Bu qeyd edilən hallar zamanı beyində kəskin oyanma ocağı yaranır və bu ocaq ətrafdakı oyanmış sahələrə ləngidici təsir göstərir. Mənfi induksiyanın təsiri ilə başqa sahələrdəki oyanma ocaqları ləngimə halına keçdiyinə görə insan ətrafda baş verən hadisələr və onun nəticələri haqda düşünmür. Bir sıra yersiz, artıq, lüzumsuz, məqsədsiz hərəkətlər etməyə başlayır.

3. *Affektiv oyanıqlığın sönməsi mərhələsi* – bu zaman affektiv oyanma sönür, orqanizmin daxili enerji ehtiyatları tükəndiyindən aktiv davranış passiv davranışla əvəz olunur. Affekt vəziyyətində olan insan yorğunluq hiss edir, ətrafdakı hadisələrə etinasız yanaşır, yarıyuxulu olur.



Şəkil 2.1.1. Davranışda affektiv reaksiyalar

Ümumiyyətlə, psixoloqlar affekti xarakterizə edən əlamətlər arasında yüksək emosional gərginliyi, emosiyaların intensivliyini, şüurun keyfiyyət dəyişikliyi, affektin qəfilliyini, partlayış kimi meydana gəlməsini və s. xüsusi qeyd edirlər. Affekt zamanı iradi hərəkət sferasında vegetativ reaksiyalarda dəyişiklik yaranır, insanın xarici siması kəskin dəyişir, gözdə, sifətin rəngində dəyişikliklər baş verir. Affekt hər bir halda şüurlu intellektual fəaliyyəti ləngidir. Bu vəziyyətdə insan bəzən adi halda qəbul etmədiyi qərarı qəbul edə bilər.

Fizioloji affekt zamanı şüur pozulmur, adətən, affekt keçirmiş şəxs bir qayda olaraq, etdiyi hərəkət barədə məlumat verə bilər. Şüur, sadəcə olaraq məhdudlaşır. Bəzən fizioloji affekt zamanı insan yaranmış şəraitin tələblərinə uyğun olmayan, hətta ona zidd hərəkətlərə yol verir. Məsələn, qorxu keçirən, vahiməyə düşən insan qaçmaq əvəzinə, yerində donub qalır, gizlənmək yerinə durub qaçır. İnsan yalnız keçirdiyi halla əlaqəli hərəkətlərin yaxın məqsədlərini dərk edir, icra etdiyi hərəkətin uzaq nəticələri barədə düşünmür, yalnız indiki anla yaşayır. Şüurun daralması nəticəsində insan öz hərəkət və davranışını tam şəkildə idarə edə bilmir. Fizioloji affektdə şüur tam pozulmur, qismən dəyişir. Affekt-dən sonra baş vermiş hadisə ilə bağlı bəzi xatirələr yaddaşda mühafizə olunur. Fizioloji affektin aşağıdakı əlamətləri nəzərdən keçirilir:

1. *Affektin qəflətən yaranması.* Affekt spontandır, şəxsin iradəsindən asılı olmayaraq meydana gəlir.
2. *Affekt üçün partlayışa bənzər dinamika xasdır.* Bu da çox az zaman müddətində, demək olar ki, saniyələr ərzində baş verir.
3. *Affekt vəziyyəti qısamüddətli olur.*
4. *Affekt intensiv və çox gərgin cərəyan edir.* Bu zaman sanki subyektin daxili – fiziki və psixoloji ehtiyatları tam azad olur. Məsələn, affekt vəziyyətində melankolik temperament tipli astenik şəxs bir zərbə ilə qapını sındıra bilər. Lakin istintaq eksperimentində affekt halında etdiyi bu hərəkəti təkrarlama bilməz.
5. *Affekt psixi fəaliyyətə dağıdıcı zərbə vurur* – şüur daralır, fikri fəaliyyət prosesi zəifləyir, davranış üzərində şüurlu nəzarət aşağı düşür, məqsədyönlülük pozulur.
6. *Affektiv oyanıqlıq müşayiət olunur.*
7. *Affekt vəziyyətində vegetativ hərəkətlər müşahidə olunur* – tənəffüsün tezliyi dəyişir, ürək fəaliyyətində dəyişiklik olur, dəri qızarır, pörtür, ağız quruyur, səs dəyişir. Affekt vəziyyətində olan insanda amneziya və astenik sindromlar müşahidə edilir. Fizioloji affekt vəziyyətində törənmiş qətlər zamanı təqsirli şəxs hadisə ilə bağlı detalları yada sala bilmir. Hüquq-mühafizə orqanlarının əməkdaşları belə hallarla dəfələrlə rastlaşırlar. Belə halda qatil, əsasən də, zərərçəkənə neçə zərbə vurduğunu, bu zərbələri nə ilə və harada vurduğunu xatırlaya bilmir. Bir qayda olaraq, o ilk zərbələri xatırlayır. Sonra baş verənlər isə sanki yaddaşdan kəsilib götürülür. Bütün bunlar affekt vəziyyətində olan insanın hafizəsinin, psixi proseslərinin dezorqanizasiyası ilə bağlıdır.

Affekt vəziyyətindən sonra insan tormozlanmış, hər şeyə etinasız, əzgin, zəif olur. Davranışın adekvatlığı aşağı düşür. Yuxululuq, bəzi hallarda ürək bulanması müşahidə edilir. Bütün bunlar astenik sindromun təzahürüdür. Fizioloji affekt vəziyyətinin təzahürünə bir sıra amillər təsir edir. Bunlara affektogen situasiya, subyektin yaş və sinir sisteminin xüsusiyyətləri, orqanizmi müvəqqəti zəiflədən amillər aid edilir.

- I. *Affektogen situasiya* – fizioloji affekt, adətən, affektogen situasiyada müşahidə edilir. Bu situasiyanın əsas əlamətləri aşağıdakılardır:
 - *Konfliktlilik* – ətrafdakılarla ziddiyətli münasibətdə, şəxsiyyətdaxili ziddiyyətlərdə, insanın qarşı tərəfdəki insandan təcavüz, hə-

yat üçün təhlükə gözləyəndə, situasiya haqqında az informasiya olduqda meydana gəlir.

- *Qəfillik* – bu zaman situasiya dinamizmlə fərqlənir, sürətli həllini tələb edir. İnsan isə bu cür situasiyaya adekvat davranış üsullarına malik olmur.
- *Ekstremallıq* – bu zaman insan situasiya haqqında kifayət qədər məlumata və yeni problemləri həll etmək təcrübəsinə malik olmur.
- *Reallıq* – affektogen situasiya real olur.

Affektogen situasiyada insan aşağıdakı davranış tiplərini nümayiş etdirə bilər:

1. Çox yüksək impulsivlik, gərginlik;
2. Qorxaq davranış tipi – bu tip insanlar özlərini hadisələrin gedişindən kənarlaşdırırlar;
3. Ləngiyən tip;
4. Aqressiv-nəzarətsiz tip – çox emosional qeyri-sabit, aqressiv.

II. *Subyektin yaş xüsusiyyətləri* – affektogen situasiyada emosional qeyri-sabitlik yaş xüsusiyyətləri ilə də şərtlənə bilər. Məsələn, yeniyetmələr situasiyanın təsiri altına düşür, əhvalları dəyişkən olur. Onlardakı bu yüksək affektivlik çox vaxt nümayişkaranə davranış, neqativizm şəklində təzahür edir.

Ahıl yaş dövründə endokrin vəzlərinin zəifləməsi, fizioloji zəiflik spesifik dəyişikliklərə səbəb olur. Bu yaşda olan insanlara da emosional qeyri-sabitlik xasdır. Bu zaman həmin şəxslər emosional yaşantılara dözümsüz olur, bu da fizioloji affektə gətirib çıxarır. Nəticədə, bu insanlar ətrafdakılara münasibətdə aqressiv davranır, onlara qeyri-adekvat reaksiya verirlər.

III. *Şəxsi keyfiyyətlər* – adətən, aqressiv davranış nümayiş etdirən iki şəxsiyyət tipini fərqləndirirlər:

1. Kifayət qədər özünənəzarətə malik olmayan, əksər insanlar üçün neytral situasiyaya aqressiv reaksiya göstərən tip. Bu tip insanlarda qəfil qıcığın təsiri ilə affekt meydana gələ bilər.
2. Aqressiv meyillərini boğan yüksək özünənəzarətə malik şəxslərdə affekt, adətən, neqativ emosional gərginliyin artması, bu gərginliyi artıran situasiyaların təkrarlanması, affektiv yaşantıların toplanması hesabına təzahür edir.

- IV. Sinir sisteminin xüsusiyyətləri insan üçün ekstremal, mürəkkəb, konfliktli situasiyada əhəmiyyətli rol oynayır.
- V. Güclü sinir sisteminə malik insanlar belə mürəkkəb konfliktli situasiyada soyuqqanlı və dəqiq hərəkət edir. Zəif sinir sisteminə malik insanlar güclü qıcığın təsirinə affektiv reaksiya verir. Öz davranışlarını məqsədyönlü şəkildə idarə edə bilmirlər. Bu cür sinir sisteminə malik insanlar digərlərinə nisbətən daha həssasdırlar.
- Orqanizmin müvəqqəti pozuntuları – yorğunluq, ağır fiziki iş, intellektual yük, yuxusuz gecələr, psixi və fiziki gərginlik, somatik xəstəliklər, hamiləlik və s. affektiv reaksiyaların təzahürü ehtimalını artırır, insanın davranışını idarə etmək qabiliyyətini zəiflədir. Məsələn, yorğunluq zamanı diqqət pozulur, təfəkkürün məhsuldarlığı aşağı düşür, emosional həssaslıq artır. Hipertoniya zamanı emosional qeyri-sabitlik, əsəbilik müşahidə olunur və s.

Fizioloji və patoloji affektin müqayisəli təhlili. Patoloji affekt də fizioloji affekt kimi gözlənilməz, güclü qıcığa cavab olaraq meydana gəlir, ya da ki heç bir səbəb olmadan da yarana bilər. Bəzən hətta bu səbəb subyektin təxəyyülünün məhsulu da ola bilər.

Patoloji affekt zamanı şüurda ciddi pozuntular meydana çıxır, şüur tam itir, güclü hərəkət fəallıq, avtomatik olaraq məqsədsiz aqressiv əməllər müşahidə olunur.

Patoloji affektdə 3 mərhələ diqqət çəkir:

I. *Hazırlıq mərhələsi* – ətraf aləmin qavranılması dəyişir, təhrif olunur, şüur əhəmiyyətli dərəcədə məhdudlaşır, davranışı, situasiyanı adekvat qiymətləndirmə qabiliyyəti pozulur.

II. *Partlayış mərhələsi* – güclü hərəkət oyanıqlıq baş verir, dağıdıcı aqressiya müşahidə olunur. Şüurun itməsi, reflektor əməllərin nəzarətdən çıxması ilə bu vəziyyətdə törədilən əməllər çox amansız, qabaqcadan düşünülmüş, intiqam hissinin təsiri altında törədilmiş kimi təsir bağışlaya bilər. Patoloji affekt vəziyyətində insana xas olmayan amansız, təhlükəli əməllərin törədilməsi onda patoloji avtomatizmin olmasına işarədir. Bu zaman insanın siması kəskin qızarır, yaxud da rəngi ağarır, solğunlaşır.

III. *Yorulma mərhələsi* – patoloji affekt sinir sisteminin yorulması ilə nəticələnir, daxili gərginliklə, böyük güc sərf olunması ilə xarakterizə

olunur. Bu halda subyekt çox əzgin, əsəbi, törətdiyi əmələ etinasız olur. Kəskin psixi və fiziki yorğunluq hesabına yorulma mərhələsində olan insan dərhal yuxuya gedir, yuxu fasiləsiz olur və bir neçə saat davam edir. Patoloji affekt zamanı subyekt öz əməllərinin ictimai təhlükəliliyini dərk edə bilmir.

Elmi ədəbiyyatda fizioloji affektin aşağıdakı diaqnostik meyarlarına diqqət yetirilir:

1. *Şüurun məhdudlaşması* – affekt zamanı şüurun daralması baş verir ki, bu da öz ifadəsini insan davranışının adekvatlılığının, məqsədyönlülüynün pozulmasında tapır. Bu hal onun öz əməllərini tam dərk etməsinə və davranışına nəzarət etmək qabiliyyətinə mənfi təsir edir. Məsələn, qətl törətmiş Q. affekt halında yaxınlıqdakı açıq qapıdan yox, bir qədər aralıdakı pəncərədən çıxmışdır. Digər bir halda isə qətli törətdikdən dərhal sonra S. ətrafda şahidlərin və nəzarət kameralarının ola biləcəyinə fikir vermədən, qana batmış əlcəklərini və bıçağı qonşunun poçt qutusuna qoymuşdur.
2. *Affekt zamanı hərəki oyanıqlıq* – affekt zamanı orqanizmin bütün fiziki qüvvəsi səfərbər olur, avtomatlaşmış hərəkətlər şüurun nəzarətindən çıxır, hərəki oyanıqlıq müşahidə edilir, insan öz imkanlarını üstələyən əməllər törədir. Məsələn, astenik bədən quruluşuna, zəif fiziki qüvvəyə malik olan şəxs affekt vəziyyətində çox möhkəm qapını belə sındırıb çıxa bilər.

Hərəki oyanıqlıq meyarı (bu cəhət) odlu silah və ya bıçaq vasitəsilə törədilmiş cinayətlər zamanı şəxsin affekt halında olub-olmamasının müəyyən edilməsi üçün də əhəmiyyətlidir. Çünki bu zaman hərəki oyanıqlığa dəlalət edən tək-cə bir neçə dəfə atəş açılması yox, həm də onlar arasındakı qısa zaman intervalıdır. Məsələn, R. qətli iki bıçaq zərbəsi ilə törətmişdir. Birinci zərbə ilə ikinci arasında 10 dəqiqə fərq olmuşdur. Qətdən sonra isə o özünü tam rəşional aparmış, anası və bacısı ilə söhbət etmiş, onlara baş verənləri danışmışdır. Ekspert-psixoloqlar R.-də affekt halını qeydə almamışlar.

3. *Postaffekt vəziyyəti* – şəxsin gücünün azalması, yorğunluq, aktivliyin aşağı düşməsi, apatiya, yüngülləşmə ilə xarakterizə olunur. Məsələn, M. adlı şəxs-də belə bir vəziyyət müəyyən edilmişdir. O, qətl törətdikdən sonra oturmuş, əlləri ilə üzünü tutmuş, heç bir

suala cavab verməmiş, heç bir aktiv hərəkət etməmişdir.

M. ekspertlə söhbətində güclü yorğunluq hiss etdiyini, əlini-ayağını tərپədə bilmədiyini, 20 metr getdikdən sonra addım ata bilmədiyini, dincəlmək üçün oturduğunu, bütün bədəninin, ələlxüsus da ayaqlarının əsdiyini bildirmişdir. Digər bir halda isə ekspertlər Q.-də affekt vəziyyətini müəyyən etməmişlər. Belə ki, o, qətdən sonra böyük məsafəni qaçaraq qət etmiş, hadisə yerindən uzaqlaşmışdır. Postaffekt vəziyyətindən o zaman söhbət gedir ki, şəxs törədilmiş cinayətdən sonra aktiv hərəkət edə bilmir, cinayətin izlərini gizlətməyə cəhd göstərmir.

4. *Hafizənin postaffekt pozuntuları* – şüurda baş verən dəyişikliklər affektogen situasiya ilə bağlı bəzi hadisələrin unudulmasına səbəb olur.

Əgər subyekt situasiyanın bütün detalları, özü və ətrafdakılar haqqında hər şeyi tam xatırlayırsa, deməli, şüurda dəyişiklik, hafizə pozuntusu yoxdur. Hafizənin postaffekt pozulması tam amneziyaya səbəb olmasa da, qismən amneziya vəziyyəti yaradır, bu zaman situasiyanın bəzi detalları unudulur.

Məsələn, M. baş verənləri kəsik-kəsik, fraqmentlərlə xatırladığını deyir. O, vurduğu zərbələrin sayını, ardıcılığını, müddətini xatırlamır. Yaxud da Q. zərbələrin sayını, ayaqyalın necə qaçdığını, bədənindəki qançırıları, göyərmə və kəsikləri xatırlamır. Çox sonra, bir müddət fasilə ilə əlində ağrı hiss edib, əlinin kəsildiyini xatırlamışdır.

5. *Affektin qəfilliyi* – tədqiq olunanla söhbət əsnasında şüurun davranış üzərində nəzarətinin qəfil itməsi haqda informasiya əldə etmək olar: “Gözlərimi, elə bil ki, pərdə tutmuşdu. Sanki işığı söndürmüşdülər. Mən çox qorxurdum, anlaşılmaz bir vəziyyət idi. Nə edəcəyimə qərar verə bilmirdim” və s.

Affekt qəfil yarandığı kimi, qəfil kəsilə də bilər. Məsələn: Körpə oğlunun qəfil çıxırtısı olmasaydı, V.-ni affekt vəziyyətindən ayılmaq, yəqin ki, çətin olacaqdı.

6. *Affektin zahiri əlamətləri* – subyektin qəfil emosional vəziyyətinin dəyişməsi diaqnostik baxımdan əhəmiyyətliyədir. Səsin, mimiikanın, bütün zahiri görkəmin dəyişməsi affekt əlamətləridir. Məsələn, şahidlərin ifadəsinə görə, N. cinayət törədən an sanki öz səsi ilə deyil, xırıltılı səslə danışır, çox solğun görünür, əsirdi.

Başqa bir qətlın şahidi isə Q.-nin sifətinin qızardığını, çox qəzəbli, həyəcanlı olduğunu, özünə oxşamadığını, tanınmaz halda olduğunu bildirmişdir.

7. *Affekt vəziyyətində törənmiş əmələ münasibət* – bu vəziyyətdə cinayət törətmiş şəxslər sonradan baş verənlərə görə təəssüf etdiklərini, belə hərəkət etmək istəmədiklərini bildirirlər.

Mühüm məqamlarda həssas davranmamaq çətinidir. Belə hallar insan öz emosiyalarına çox qapılındakı daha sıx müşahidə olunur. Adətən, bu emosiyalar insana ən yaxşı yol göstərəndir. Onlar insanın hərəkətlərini yönləndirir və hazırkı vəziyyətdə nəyin uyğun olub-olmadığını aydınlaşdırır. Amma bütün bunlar fərdi xüsusiyyətlərdir, hər kəsdə hər zaman belə olmur. Elə məqamlar yaranır ki, insan öz emosiyalarının təsiri altında hərəkət etmək və danışmaq istəmir. Lakin insan əgər, heç olmasa, bir müddət emosiyalarını bir kənara buraxsa, işləri nisbətən idarə edə bilər. Belə ki, ətrafdakı insanlar onun fərdilik, hətta biganəlik nümayiş etdirdiyini düşünə bilərlər. Bəzən emosiyaları bütünlüklə yaşamaq, ətrafda baş verənlər üçün ciddi şəkildə həyəcan keçirmək və eyni zamanda bu cür laqeyd davranmaq çətin olur. Bəzi insanlar isə tam zidd bir problemlə qarşılaşırlar. Onlar emosiyalarını ya heç bir şəkildə, ya da başqalarının gözlədiyini tərzdə bürüzə vermir.

Nəticədə, ətrafdakılar onların çox kontrollu davrandığını düşünür. Olduğundan daha emosional görünəndə nə etmək və nə demək istədiyini, necə səslər çıxardığını, necə görkəm aldığı artıq insanın iradəsindən kənar baş verir. Lakin *affekt vəziyyətindən* fərqli olaraq, bəzi hallarda insan öz emosional davranışını cilovlaya bilər ki, sonda etdiklərindən pəşman olmasın. Elə bu şəkildə də hərəkət və sözlərini məhdudlaşdıraraq, yaxud hisslərini gizlədə, haradasa, yüngülləşdirə bilər. Hətta soyuqqanlı görünməmək üçün həddindən artıq təmkinli olmağı özünə qadağan edə bilər. Daha yaxşı olardı ki, insanlar konstruktiv formada öz emosiyalarını necə yaşayıb, ifadə etməyi öyrənə bilsinlər.

Bəzən insan emosiyalarını (*affekti, stresi, frustrasiyanı*) gizlətmək istəmir, çünki onu nəyisə deməyə və etməyə məcbur edən emosiyalar haqlı və gərəkli görünür. Əgər insan *affekt* zamanı hərəkətini və danışğını nəzarət altına almağa cəhd etsə, o zaman düşünülmüş, planlı hərəkətləri ilə qeyri-iradi emosional davranışları arasında mübarizə başla-

yar. Emosiyaları başqalarına nisbətən tez və dərin yaşayanlarda bu mübarizə təbii ki, daha kəskin olacaq. Bəzən insanın edə biləcəyi tək şey – səhnəni tərk etmək, oyunu bitirməkdir. Amma affektiv emosional məqamlarda bunları etmək bəzi insanlardan güclü iradə tələb edə bilər. Qazandığı təcrübələr sayəsində insan üçün emosional davranışlarını yüngülləşdirmək asan ola bilər. Bunun üçün güc toplamaq və situasiyanı anlamaq əsas şərtədir. İnsanın coşan emosiyalarının necə və nə vaxt zəifləməsinə şərtləndirən faktorlar olduğu kimi, bir qrup qohum faktorlar var ki, onun bu məsələdə uğurqazanma ehtimalını müəyyənləşdirir. Təkrar fiasko yaşamaq ehtimalını azaltmaq üçün coşqun affektiv emosiyaları yumşaltmağa nail olmayanda (vaxtaşırı bu hər bir insanda alınmaya bilər) bu uğursuzluqdan fayda qazanmaq üçün tədbirlər görülməlidir.

Affekt emosional vəziyyəti necə yumşaltmaq və bu alınmadığı təqdirdə səhvlərdən necə nəticə çıxarmaq olar? Bu suallara müraciət etməzdən əvvəl insanın nəyi yumşaltmaq istədiyi aydınlaşdırılmalıdır. Affektiv davranış nədir və o hansı signal, hərəkət və daxili dəyişikliklərlə assosiasiya olunur? İnsan, həmçinin müxtəlif, həyəcanlı davranışların, eləcə də affektiv davranışın necə ortaya çıxdığını və onun bu prosesə necə təsir edəcəyini anlamalıdır. O başqa insanların ötürdüyü affektiv signalları, onların söz və hərəkətlərini necə şərh edəcəyini müəyyənləşdirir. Affektiv situasiyada ətrafdakı insanların emosiyalarının ifadə forması onda qarşılıq olaraq cavab reaksiyası doğurur və bu da, öz növbəsində, insanın davranışı, motiv, istiqamət və məqsədləri barədə təsəvvürünü genişləndirir.

Adekvat olmayan affekt – affektiv davranışın formalarından biridir. Bu davranışın əsasını ehtiyacların təmin olunmaması zamanı yaranan mənfi emosional təəssüratlar təşkil edir. Bunlar xüsusilə adekvat olmayan affektlərə aiddir. İnsanın öz müflisliyini qəbul etməsi, o deməkdir ki, artıq o öz qiymətini qoruyub saxlamağın qarşısını ala bilməyəcək, bu qeyri-mümkündür. Amma insan buna yol vermək istəmir. Bunun nəticəsi olaraq, uğursuzluğa qarşı özünü affektiv davranış formasında göstərməyən heç də bərabər olmayan reaksiya yaranır. Belə halda affektiv reaksiya müdafiə kimi çıxış edir.

İnsan uzaq keçmişə üz tutub, hələ Aristotel tərəfindən yaradılmış təmkinli insan modelindən yararlanı bilər. Bu emosional davranış stan-

dartlarına uyğunlaşdırılmış insan modelidir. İnsan emosiyaları gərəkli miqdarda ortaya çıxmalı, onları yaradan hadisələrə uyğun gəlməli, lazım olan məqamda və şəkildə formalaşmalı, onları doğuran şəraitlə uzlaşmalı, zərər verməmək üçün düzgün şəkildə təzahür etməlidir. Ümumi qənaətə görə, bunlar mücərrəd ideyalardır. Lakin insanın peşmanlığının həqiqi səbəblərini izah edir.

Mövzuya aid suallar:

1. Koçenova affektin əmələ gəlməsinin 3 əsas mexanizmini göstərmişdir. Onları izah edin.
2. Psixoloqlar affektin neçə növünü fərqləndirirlər? Onları açıqlayın.
3. Affektin mərhələlərini açıqlayın.
4. Fizioloji affektin əlamətlərini izah edin.
5. Affektoqen situasiyanın əlamətlərini açıqlayın.
6. Fizioloji və patoloji affektlərin müqayisəli təhlilini verin.
7. Patoloji affektin mərhələlərini açıqlayın.
8. Fizioloji affektin diaqnostik meyarlarını izah edin.
9. Postaffekt vəziyyəti necə təzahür edir?

Ədəbiyyat:

1. Əliyev B.H. Emosional halların tədqiqi məsələləri. Dil və ədəbiyyat jurnalı. №2, 1998, s. 10.
2. Şəfiyeva E.İ. Anomal inkişafın psixologiyası. Dərslik. Bakı, BDU nəşriyyatı, 2012, 400 s.
3. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
4. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. МГУ, 1987
5. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542 с.

2.2. Ehtiras

Ehtiras həmişə nailiyyət və uğur qazanmaq üçün nəzərdə tutulan bir izahat kimi öyrənilməmişdir. Bu böyük ehtimalla, bu gün də belədir. Əsrlər boyu ehtiras məhvedici bir şey hesab edilmişdir (Kant, Louden). Ehtiras termini əsrlər boyu istifadə edilmiş və dəyişilmişdir. Ənənəvi və müasir ehtiras anlayışlarının ortaq nöqtəsi isə intensiv təsirlər və istək-

lərin ifadə edilməsidir. Hələ də psixoloji mətnlərdə ehtirasın qoruyucu fenomen kimi tarixi anlamı yaşamaqdadır (Dixon, 2003; Frijda, 1986; 2007; Solomon, 1993; Stoellger, 2010; Thomaes, Reijntjes, 2012). Diksonun qeyd etdiyi kimi, ehtirasın teoloji (yun. Theos- Tanrı, loqos-elm-ilahiyyatla, tanrı ilə bağlı olan, din və tanrı anlayışlarını araşdıran elm sahəsi) anlayışını daha elmi emosiya anlayışı ilə əvəz etmək üçün tutarlı səbəblər var. Buna baxmayaraq, ehtirası psixoloji quruluş kimi bərpa etmək cəhdləri qədimdir. Hazırda ehtiras termini müxtəlif yönümlərdən, o cümlədən tarix (Dixon, 2003; Paster, Rowe, Floyd-Wilson, 2004), fəlsəfə (Bodei, 1991; Solomon, 1993), gendersünaslıq (Moore, 1994; Pellet, 1996), sosiologiya (Luhmann, 1982) və iqtisadiyyatda (Cardon, Wincent, 2009; Chen, Yao, Kotha, 2009; Klaukien, Breugst 2009; Whang, Allen, Sahoury, Zhang 2004) geniş şəkildə tədqiq edilmişdir. Nəticədə, ehtiras ənənəvi olaraq əzab, nəzarətin itirilməsi, əxlaqsız istəklər və məhvedici nəticələrlə əlaqələndirilmişdir. Zaman keçdikcə isə bu anlam dəyişdi və daha müsbət, faydalı və arzuolunan oldu.

Psixoloji ədəbiyyatlarda ən çox bərabərləşdirilən affektlər ehtiraslardır. Halbuki onları yalnız emosional gərginliyin intensivlik miqdarı birləşdirir. Ehtiras – güclü, davamlı, möhkəm emosiyadır ki, insanın daxilində kök salıb, onu tam ələ alır. Bu emosiyanın gücü insanın düşüncəsinin bir səmtə yönəlməsində və onun davamlılığında özünü göstərir. Ehtiras partlayışlar törədə bilər, lakin özü tək partlayış demək deyil. Ehtiras insanın bütün rəftar və davranışında, fəaliyyətində dərin iz buraxan qüvvətli emosiyadır. O, fikirləri və gücü toplayıb, hər zaman bir məqsədə yönəldir. Beləliklə, ehtirasda meylin iradi məqamı çox aydın ifadə olunur: o emosional və iradi məqamların birliyini təşkil edir, meyil hissə qalib gəlir və hissdən üstündür. Burada müəyyən passivlik və aktivlik uyğunluğu müşahidə olunur. Ehtiras insanı ələ alır, insan sanki əzab çəkərək passiv varlığa çevrilir, o özünü hansısa bir qüvvənin tabeliyində hiss edir, halbuki onu idarə edən bu qüvvənin mənbəyi elə onun özüdür.

Ehtiras həmişə filosofların diqqət mərkəzində olub. Onun əsas müzakirəsi ehtirasın motivasiyaedici tərəfini müəyyənləşdirməkdən daha çox, onun emosional tərəfini müəyyən etmək idi. Bu da ehtirasa müasir yanaşma tərzilə bağlı olmuşdur.

Ehtirasla bağlı müxtəlif mülahizələr mövcuddur. Əvvəla, ehtiras idrak və nəzarətin itirilməsinə gətirib çıxarır. Bu fikirlərə Platon (e.ə. 429–347) və Spinozanın (1632–1677) əsərlərində rast gəlinir. Onlar ehtiras sözünün etimologiyasına (ehtiras latınca: “passio” sözündən olub, əzab, əziyyət, dözmək, əziyyət çəkmək mənasını verir) uyğun olaraq qeyd edirdilər ki, ehtirasla üzləşən insanlar bir növ əziyyət çəkər kimi yaşayırlar, onlar sanki öz ehtiraslarının qullarına çevrilirlər, çünki hər an ehtiras onları idarə edir. İkinci mülahizə isə, ehtirası daha müsbət mənada təsvir edir. Məsələn, yaponəsilli fransız filosofu və astroloqu Rene Dekart (1596–1650) ehtirası davranışa uzun müddət müsbət təsir göstərə biləcək, davranış tendensiyalarına xas güclü emosiya kimi görürdü. Nəhayət, alman filosofu Georq Hegel (1770–1831) isə ən yüksək nailiyyət səviyyəsinə çatmaq üçün ehtirasların labüdlüyünü iddia edirdi. Beləliklə, bu ikinci baxış ehtirasları daha müsbət mənada əks etdirir, çünki fərdlər öz ehtiraslarını nəzarət altında saxlayan bəzi əlverişli nəticələr baş verə bilər.

Son vaxtlara qədər ehtiras anlayışını nəzərdən keçirən bəzi psixoloqlar (Frijda 1991) onun motivosional tərəfini vurğulayırdılar. Məsələn, bəzi müəlliflər (Hatfield, Walster 1978; Baun, Locke 2004) insanların vaxtlarının və cəhdlərinin böyük hissəsini öz ehtiras duyduğu məqsədlərinə nail olmaq üçün sərf etməli olduqlarını və ya sevdikləri fəaliyyətlə məşğul olmağa çalışmalarını təklif edirlər. Ehtirasa aid bütün empirik işlər yaxın əlaqələr sahəsində və ehtiraslı sevgi rubrikası çərçivəsində aparılmışdır. Belə tədqiqat işlərinin çox vacib olduğuna baxmayaraq, bu əsas mövzu ilə, yəni fəaliyyətlərlə bağlı ehtirasdan bəhs etmir, lakin heç bir psixoloji nəzəriyyə, demək olar ki, müəyyən bir fəaliyyətə olan sevginin, insan həyatında adaptiv və ya zərərli təsirə malik ola bilməsini iddia edə bilmir. İnsanın sevdiyi bir şey onun üçün yaxşı və ya pis ola bilər. Burada ehtirasın ikiliyinin nəzərə alınması labüddür (Vallerand “Ehtiras və digər anlayışlar haqqında konseptual müqayisələr”).

Vallerand və onun həmkarları son zamanlarda dualizmə yönəlmiş ehtiras modelini inkişaf etdirmişlər. Öz müqəddəratını təyin etmə nəzəriyyəsinə uyğun olaraq, ehtirasın dualist modeli fərdlərin bir insan olaraq yetişməsi üçün öz ətraf mühitlərini kəşf etməyə həvəsli olduqlarını irəli sürür. Bunu edərkən, onlar müxtəlif fəaliyyətlərlə məşğul olurlar.



Şəkil 2.2.1. Romantik ehtiras

Bunlardan yalnız bir neçəsi, xüsusilə də xoş, vacib və insanların özlərini necə görmələri ilə bağlı bəzi təəssürata malik olanlar qəbul edilir. Sonda bu fəaliyyətlərin yalnız bir hissəsinə üstünlük verilir, onunla davamlı məşğul olunur və ehtiras duyulan şey olaraq ortaya çıxır. Beləliklə, Vallerand təyin etdi ki, ehtiras insanın özünü təyin etmə fəaliyyəti istiqamətində xoşladığı (və ya sevdiyi), vacib bildiyi, müntəzəm olaraq enerji və vaxt sərf etdiyi çox güclü bir meyildir. Burada şəxsin kimlik məsələsi çox vacibdir. Əslində, ehtiras duyulan fəaliyyətlər bir şəxsin kimliyinin əsas xüsusiyyətlərini özündə əks etdirir. Məsələn, basketbol oynamağa və ya mahnı yazmağa ehtirası olanlar yalnız bu fəaliyyətlərlə məşğul olurlar. Onlar özlərini “basketbolçu” və ya “bəstəkar” kimi görürlər. Nəticədə, ehtiraslı fəaliyyət təkcə şəxsin səmimi sevdiyi, yüksək dəyər verdiyi və daim məşğul olduğu bir fəaliyyət deyil. Bu, həmçinin insanın özünü təyin etmək mənasına gəlir, yəni fəaliyyət şəxsiyyətin haradasa özünün tərkib hissəsi olur.

Son illərdə aparılmış bir çox tədqiqatlar (Aron 1992; Deci, Ryan 2000) göstərir ki, şəxsiyyətin inkişafına ətraf mühitdən olan elementlər də təsir göstərə bilər. Bunun səbəbi ətraf mühitdən olan elementlərin mənimsənilməsinin, habelə öz-özünə yaranan ünsürlərin qarşılıqlı əlaqəsi nəticəsində çox vaxt daha kompleks hala gələ bilən orqanik inteqrasiya prosesidir. Bəzən insanların müntəzəm olaraq məşğul olduğu və

həzz alaraq məşğul olduğu fəaliyyətlər şəxsin kimliyinə güclü təzyiq edir, beləliklə də, bu fəaliyyətlərə qarşı onlarda ehtiras yaranır. Bundan əlavə, özünütəyinetmə nəzəriyyəsinin öyrənilməsi göstərdi ki, ətraf mühitdən olan elementlər istər qeyri-müstəqil, istərsə də müstəqil şəkildə mənimsənilə bilər. Yuxarıda sadalananlara uyğun olaraq demək olar ki, ehtirasın dualistik modeli, şəxsin kimliyinə daxil olmasına görə fərqlənən iki növ ehtiras fəaliyyətini dəyərləndirir: *obsessiv (aludəçi)* və *harmonik (ahəngdar)*.

Obsessiv (aludəçi) ehtiras fəaliyyətin nəzarətli şəkildə (qeyri-müstəqil olaraq) şəxsin kimliyinə və özünə qəbul etdirilməsi nəticəsində yaranır. "Obsessiv ehtiras şəxsin kimliyində bir fəaliyyətin idarə olunan şəkildə mənimsənilməsini (daxil olmasını) ifadə edir, bununla da şəxsin xoşladığı fəaliyyətlə məşğul olmasına daxili təzyiq yaradır. Adətən, nəzarətli qəbuledirilmə daxili və ya şəxslərarası təzyiqdən qaynaqlanır, çünki müəyyən şərti öhdəliklər – fəaliyyətə sosial qəbul, özünə-hörmət kimi hisslər əlavə olunur, ya da fəaliyyət gərginliyindən əldə edilən həyəcan hissi nəzarətedilməzdir.



Şəkil 2.2.2. Pula olan ehtiras

Obsessiv ehtiraslı insanlar özlərini əhəmiyyətli və xoşlarına gələn fəaliyyətlərlə bağlı nəzarətsiz istək-yaşam vəziyyətində tapa bilirlər. Belə görünür ki, çox hallarda fəaliyyətə olan ehtiras insanı idarə edir.

Bu vəziyyətdə onların özlərinə kömək etməyi çətinləşir, amma ehtiras duyulan fəaliyyətlə məşğul olmaq fəaliyyətə qarşı sərt əzmkarlığa gətirib çıxarır. Belə sərt əzmkarlıq hərdən bəzi faydalara (məsələn,

zaman keçdikcə fəaliyyətin yaxşılaşdırılması, genişləndirilməsi), həm də bəzi itkilərə məruz qalmağa gətirib çıxara bilər. Potensial olaraq bu, rahatlığın olmaması səbəbindən ehtiraslı fəaliyyətin məhdudlaşdırılması çərçivəsində optimal fəaliyyətin daha da azalmasına gətirib çıxarır. Bu tərzdə sərt müdafiə, şəxsin özü və başqaları ilə təcrübələrindən yaranan özünəqapanmaya, vəzifə öhdəlikləri zamanı meydana çıxan zəif integrativ təcrübəyə və beləcə mənfi emosional təcrübələrə gətirib çıxara bilər. Müsbət təsirlərin azaldılması zamanı isə bu normal bir həyat tərzinə çevrilə bilər. Bundan əlavə, ehtiras duyulan bir fəaliyyətlə məşğul olarkən (məsələn, şəxsin daha başqa şeyi etməsi lazım olduqda) belə sərt əzmkarlıq, şəxsin həyatının digər aspektləri ilə münaqişə yaşamasına, həmçinin itirilmiş fürsətlər səbəbindən hər hansı fəaliyyətlə məşğul olmaqdan boyun qaçırması halında meydana gələn frustrasiya və ruminasiyaya (dərin fikrə getmək) gətirib çıxara bilər.

Harmonik (ahəngdar) ehtiras isə əksinə, fəaliyyətdə olan şəxsin kimliyinin müstəqil şəkildə qəbul etdirilməsi zamanı yaranır. Müstəqil şəkildə mənimsənilməni (daxilolmanı) ifadə edən harmonik ehtiras fərdlərin xoşladığı fəaliyyətlə məşğul olub-olmamasını seçim etməsinə gətirib çıxarır.

Müstəqil mənimsənilmə fərdlər tərəfindən onlar üçün əhəmiyyətli olan fəaliyyətin heç bir şərt qoymadan, sərbəst olaraq qəbul edilməsi zamanı meydana gəlir. Bu cür mənimsənilmə şəxsin özünün daxili və integrativ meyillərindən qaynaqlanır. O, fəaliyyətlə sevərək məşğul olmaq üçün motivasiyaedici qüvvə hazırlayır, bununla da fəaliyyətin davamı ilə bağlı iradə və şəxsi razılıq hissi yaradır. Harmonik ehtiras zamanı fərdlər ehtiras duyulan fəaliyyətlə bağlı nəzarət edilməyən istəklər yaşayırlar, əksinə, bunu sərbəst olaraq seçirlər. Şəxsin kimliyində bu cür ehtiraslı fəaliyyət mühüm, lakin üstün olmayan yer tutur və şəxsin həyatının digər aspektləri ilə uyğunlaşır. Başqa sözlə, harmonik ehtirasla şəxsin özünün orijinal integrasiyası, onun ehtiras duyulan fəaliyyətdə rahatlıqla iştirak etməsinə imkan verir. Nəticədə harmonik ehtiraslı insanlar, vəzifələrinə tam olaraq diqqət yetirməli və həmin vəzifə öhdəliklərini yerinə yetirən zaman və bu öhdəliyi yerinə yetirdikdən sonra da müsbət nəticə əldə etməlidirlər. Beləliklə, şəxsin ehtiras duyduğu fəaliyyətlə onun digər həyat fəaliyyətləri arasında ya qismən münaqişə

olmalıdır, ya da heç olmamalıdır. Bundan əlavə, harmonik ehtiraslı insanlar ehtiras duyduğu fəaliyyətlə məşğul olmasının qarşısı alındığı zaman, vəziyyətə yaxşı uyğunlaşmalı, diqqət və enerjilərini həll edilməsi vacib olan digər məsələlərə yönəltməyi bacarmalıdırlar. Nəhayət, harmonik ehtiraslı şəxslər fəaliyyətlərini nəzarət altında saxlaya bilir, fəaliyyətlə nə vaxt məşğul olmağa və nə vaxt olmamağa qərar verməyi bacarırlar. Harmonik ehtiraslı insanlar lazım gəldikdə, müəyyən bir gündə fəaliyyətlə məşğul olmamağa və fəaliyyətin onların həyatında daimi neqativ faktora çevrildiyini düşündükdə, fəaliyyətlə əlaqələri tamamilə kəsmək haqqında qərar verməyə qadirdirlər. Beləliklə, ehtiraslı fəaliyyətdə bu cür davranış elastik (sıxılıb buraxıldıqda əvvəlki şəklini alan) kimi görünə bilər.

Ehtirasla bağlı aparılacaq ilkin işin üç əsas məqsədi var: *şəxsin həyatında fəaliyyətlə bağlı ehtirasın yayılma dərəcəsini müəyyən etmək, ehtirasın miqyasını inkişaf etdirmək və ehtiras strukturlarının bəzi elementlərinin etibarlılığını yoxlamaq.*

Beləliklə, Vallerand və digərləri 500-dən çox universitet tələbəsinin iştirakı ilə apardıqları tədqiqatların məqsədi tədqiqata cəlb edilənlərin sevdikləri, dəyər verdikləri, vaxtlarını və enerjilərini sərf etdikləri fəaliyyətə görə ehtirasın miqyasını yoxlamaq idi. Bu tədqiqatlar nəticəsində ehtirasın dualist modelindən əldə edilən proqnozları müəyyən edildi. Tədqiqata cəlb edilənlərə gəzintiyə çıxmaqdan fiziki fəaliyyətə, idmandan film izləməyə, musiqi alətlərində ifa etməkdən oxumağa qədər çox müxtəlif, ehtiraslı fəaliyyətlər barəsində məlumat verildi. İştirakçılar ehtiraslı fəaliyyətlə, orta hesabla, həftədə 8.5 saat məşğul olduqlarını və bu məşğulluğun, təxminən, altı ildir, davam etdiyini bildirdilər. Beləliklə, aydın oldu ki, insanların xarakterlərində ehtiraslı fəaliyyətlər mənalı və uzunmüddətlidir. “Ən sevdiyiniz fəaliyyət sizin üçün ehtirasdır mı?” sualı verildəndə, iştirakçıların ən az yarısından çoxu bunun ehtiras olduğunu qeyd etdilər.

İkincisi, ehtirasın miqyasının inkişafı ilə bağlı, kəşfiyyat və təsdiqləyici amillərin təhlili zamanı ehtirasın iki növünün və müvafiq olaraq iki faktorun mövcud olduğu təsdiqlənmişdir. Ehtirasın miqyasının faktiki etibarlılığı ilə bağlı bu araşdırmalar müxtəlif fəaliyyətlərlə bağlı, bir sıra təlimlərlə təkrarlanmışdır. Ehtirasın miqyası obsessiv (məsələn,

məndə bu fəaliyyətə qarşı aludəçilik hissi var) və harmonik (bu fəaliyyət həyatımda digər fəaliyyətlərlə uyğunluq təşkil edir) ehtiraslardan ibarətdir. Ehtiraslı insanlarda dörd-altı həftə arası dəyişən dövrlərdə keçirilən test-retest (yoxlama – yenidən yoxlama) əmsalları orta dərəcədə yüksək sabitlik göstəriciləri əldə edərək, miqyasın faktiki effektivliyini və etibarlılığını dəstəkləmişdir.

Son olaraq, üçüncü məqsədlə bağlı həm harmonik, həm də obsessiv ehtirasların ehtiras meyarları (fəaliyyəti sevən, onu qiymətləndirən, normal vaxtını və enerjisini ona sərf edən və onu şəxsi kimliyinin bir hissəsi kimi qəbul edən) ilə qəti olaraq bağlılığı və ehtirasın müəyyən edilməsinə dəstək verməsi ilə əlaqədar əldə edilən qismən korrelyasiya nəticələrinə (ehtirasın iki növü arasında korrelyasiyaya nəzarət edilməsi) tənqidi yanaşmalar mövcud idi. Bundan əlavə, ehtirasın hər iki növünün şəxsin kimliyinə aid edilməsi aşkar olunmuş və yalnız obsessiv ehtirasın digər həyat fəaliyyətləri ilə münəfişənin ölçüsündə əhəmiyyətli dərəcədə əlaqəli olduğu təsbit edilmişdir. Beləliklə, bütün bu araşdırmalar məsələyə həm obsessiv, həm də harmonik ehtirasların ehtiras strukturunun tərifini əks etdirən bir “ehtiras” kimi baxışı dəstəkləyir. Harmonik və obsessiv ehtiras üçün fərqli əlaqələr aşkar edilmişdir. Məsələn, harmonik ehtiras adaptiv davranış, yaxşı əhvali-ruhiyyə, maneələr və uğursuzluqlar qarşısında fəaliyyətdə davamlı məşğulluq, öyrənmə məqsədləri, planlı təcrübə və nailiyyətlə müsbət olaraq əlaqəlidir (Bonneville-Roussy 2011; Philippe, Vallerand, Lavigne, 2009; Vallerand 2008). Obsessiv ehtiras isə əksinə, adaptiv davranış, maneələr qarşısında riskli, qışda buz və qar üzərinə velosiped sürmək kimi məsləhət edilməyən və düşüncəsiz fəaliyyətlə sərt əzmkarlıqla əlaqəlidir, yaxud bir şəxsin qumar kimi zərərli fəaliyyəti yerinə yetirmək istəyi üzərində nəzarətin itirilməsi ilə bağlıdır (Philippe, Vallerand, 2007; Ratelle, Mageau, Rousseau, Provencher 2004).

Nəticə etibarlı ilə, demək olar ki, ilkin tədqiqatlar harmonik və obsessiv ehtiras anlayışlarına dəstək vermişdir. Ehtiras anlayışı ilə bağlı fəaliyyətin əhatə dairəsində baş verən bir çox idraki, iradi və performans nəticələrinə diqqət yetirilməlidir. Ümumiyyətlə, belə tədqiqatlar harmonik ehtirasın obsessiv ehtirasdan daha adaptiv nəticələr verə biləcəyini təsdiq edir.

Nəzəriyyə və tədqiqatlar əsasında əhvali-ruhiyyənin iki cəhəti müəyyənləşdirilib. Ehtiras, xüsusilə də harmonik ehtiras hər iki cəhətə müsbət yardım göstərə bilər. Əhvali-ruhiyyənin birinci cəhəti şəxsin həyatında ümumi xoşbəxtlik kimi təyin edilir (hedonik əhvali-ruhiyyə) (Diener, Emmons, Larsen, Griffin 1998), ikincisi isə özünürealaşdırma və şəxsi inkişafı əlaqələndirilir (eudaimonik əhvali-ruhiyyə) (Ryff 1995). Əhvali-ruhiyyənin bu fərqli cəhətlərinin bir-birilə əlaqəli olması (məsələn, şəxs özünü reallaşdıran zaman xoşbəxt ola bilər), eyni zamanda psixoloji əhvali-ruhiyyənin ayrı-ayrı faktorlarının meydana gəlməsinə səbəb olur (məsələn, başqasının əldə etdiyi uğura çatmaq üçün səy göstərən insan əziyyət çəkə bilər). Hər bir fərdin irsi səbəblərlə müəyyən edilən psixoloji əhvali-ruhiyyə dərəcəsini aşkara çıxarması, bu səbəblərə daxildir. Bundan əlavə, əhvali-ruhiyyədə bəzi mənfəətlərin olması, insanların ani olaraq dəyişikliyə adaptasiya olunmasına gətirib çıxara bilər.

Şübhəsiz, doğrudur ki, insanların müəyyən hadisələr və vəziyyətlərə alışa bilməsində psixoloji əhvali-ruhiyyənin müəyyən irsi əsası da var, lakin bu o demək deyil ki, psixoloji əhvali-ruhiyyənin artırılması və yaxud idarə edilməsi mümkün deyil.

Həqiqətən də, bəzi müəlliflər (Lyubomirsky 2005, Seligmen 2011) müəyyən fəaliyyətlərdə məşğul olmağın insanların əhvali-ruhiyyəsinə uyğun müsbət faydalar əldə etməsinə gətirib çıxara biləcəyini təklif etmişlər. Sonra Lyubomirski və başqaları, “xoşbəxtliklə əlaqəli fəaliyyətlər” adlandırdıqları müəyyən ehtiras növlərinin, əslində əhvali-ruhiyyədə davamlı mənfəətlərə gətirib çıxara bilməsini düşünürlər. Təbiət etibarı ilə, bu fəaliyyətləri xarakterizə edən şey məqsədyönlü olmalıdır. Şükür etmək, xeyir-dua vermək, həyati məqsədlərin haqqında yazmaq və s. bu kimi fəaliyyətlər, şübhəsiz, bir şəxsin əhvali-ruhiyyəsində müsbətə doğru atılan addımlardır. Bütün sadalananlara əlavə olaraq, insanların şəxsi əhəmiyyətli fəaliyyətlərini əks etdirən, onların məqsəd və nailiyyətlərinə çatmasına kömək edən və müxtəlifliyə yer verən fəaliyyətlər vacib sayıla bilər. Lyubomirski və həmkarları (Algoe 2008, Froh 2008, King 2001, Sheldon 2002) bu araşdırmalar əsasında, insanlara mənfəət və maraqları üçün əhəmiyyətli olan yeni fəaliyyətlər tapmağı və onlarla məşğul olmağı məsləhət görürlər. Onlar fəaliyyətə başlayan

insanlara diqqət və vaxtlarını yayındıraraq, fəaliyyəti həyata keçirmə yolları kimi vərdislərdən kənar olmalarını tövsiyə edirlər.

Bu sahədə Lyubomirski və həmkarlarının mövqeyi əhəmiyyətlidir. Onların işi davamlı psixoloji əhvali-ruhiyyə təcrübəsinin asanlaşmasında iştirak edən, proseslərin öyrənilməsi üçün əsaslı təsir göstərməyi bacaran tədqiqat və müdaxilələrə yol açır. Məsələn, məqsədyönlü şəkildə fəaliyyətlərlə məşğul olmaq, fərdə bəzi vacib psixoloji faydalar verə bilmək potensialına malik olan səmərəlidir və faktiki olaraq, sadəcə insanlar üçün baş verən hallardan daha yaxşıdır. Bundan əlavə, əgər belə fəaliyyətlər şəxsin maraq və mənfəətlərinə uyğundursa, böyük ehtimalla, psixoloji faydaları olacaq. Əslində, burada bir neçə fərqli məqam var. *Birincisi*, bəzi davamlı müsbət təsirlərə gətirib çıxarmasında fəaliyyətin yeni olmasının (yaxud yeni və müxtəlif şərtlər altında məşğul olunan) zəruriliyi öyrənilir. Bəzən uzun müddət oxşar şərtlər altında bir neçə il (bəzən ömür boyu) məşğul olan insanların sadəcə yaxşı, bəlkə də, edə bildikləri daha yaxşı ehtiraslı fəaliyyət qeyd edilir. Bunun səbəbi müəyyən bir fəaliyyətlə bağlı ehtiraslı olduğun zaman insanlar bu fəaliyyətdə “ekspert” olurlar, onlar psixoloji olaraq fərdlər kimi yetişirlər və bu fəaliyyət sferasında onların özü getdikcə daha mürəkkəb olur. Nəticə etibarlı ilə, eyni fəaliyyət psixoloji əhvali-ruhiyyənin yüksəlməsinə kömək edən bəzi bərpa olunan elementlər üçün imkanlar təklif edə bilər. Əgər fəaliyyətə ehtiras duyulmursa, xüsusilə olduqca tələbedicidirsə, zaman keçdikcə bu fəaliyyət həttə rədd edilə bilər (məsələn, idman və yaxud ifaçılıq məşqləri, xüsusilə də fəaliyyətin ilk mərhələsində). İnsanlar bir fəaliyyətlə bağlı ehtiraslı olduqda isə vəziyyət heç də belə olmayacaq.

İkincisi, fəaliyyət məşğulluğunun şəxsə psixoloji cəhətdən faydalı olacağına həttə şəxsin maraq və mənfəətlərinə uyğun olan məqsədyönlü fəaliyyət belə zəmanət vermir. Ehtirasla bağlı tədqiqatlarda göstəriləndi kimi, şəxsin maraq və mənfəətlərinə uyğun sabit bir əyləncəli fəaliyyətə yönələn obsessiv ehtirası, harmonik ehtiras və bəzən de adaptiv şərtlərdən daha az adaptiv nəticələrə gətirib çıxarır. Bunun səbəbi isə obsessiv ehtirasla əlaqədar fəaliyyət məşğulluğunun keyfiyyətinin təbiətə tam müəyyənləşdirilməməsidir. Bu belədir, çünki yol boyunca hər hansı bir yerdə insanın özü və fəaliyyəti arasında yaranan bəzi vəziyyətlər inkişaf etmişdir. Beləliklə, şəxsin maraq və mənfəətlərinə uy-

ğın olan bütün məqsədyönlü fəaliyyətlər müsbət psixoloji təsirlərə gətirib çıxarmır. Belə olan halda müəyyən fəaliyyətə olan harmonik ehtiras psixoloji əhvali-ruhiyyədə müsbət təsirlərə gətirib çıxaracaq, obsessiv ehtiras isə yox.

Üçüncüsü, öz modellərində Lyubomirski və həmkarları təbiət proseslərinin rolunu heç vaxt tamamilə təsdiq etməmişlər. Yeni fəaliyyətlərdə əldə edilən öz-özünə uyğun məqsədlərin şəxsin əhvali-ruhiyyəsinə müsbət təsirlər göstərəcəyini onlar davamlı olaraq qeyd edirlər. Lakin əhvali-ruhiyyədə müsbət təsirlərə gətirib çıxaracaq səbəbin nə olması ilə əlaqədar çox az qeyd edilib. Fridriksona (Fredrickson 2001) görə, müsbət emosiyalar və əlaqəli proseslər əhvali-ruhiyyədə harmonik ehtirasın müsbət təsirlərini asanlaşdıran vacib mexanizmləri təmsil etməlidir. Bunun səbəbi odur ki, müsbət təsirlər şəxsin özünü və bacarıqlarını inkişaf etdirməsinə gətirib çıxarır. Lyubomirski və həmkarları şəxsin məqsədlərinə çatmaq üçün psixoloji əhvali-ruhiyyəsində müsbət emosiyaların müsbət təsirlər yaratmasını və yalnız bu şərtlər altında emosiyaların yaşanmasının mümkünliyünü görürdülər.

Harmonik ehtiras fəaliyyət məşğulluğuna və müsbət emosiyaların müntəzəm olaraq yaşanmasına (həftədə, təxminən, 8 saat) və davamlı psixoloji əhvali-ruhiyyənin yüksəlməsinə gətirib çıxarır. Beləliklə, fəaliyyət üçün ehtiras vacibdir. Çünki ehtiras şəxsin fəaliyyətlə müntəzəm məşğul olmasına səbəb olan motivasiyaedici qüvvədir. Bundan əlavə, müntəzəm olaraq baş verəcək təsirlərin növü, şəxsdə belə bir fəaliyyət üçün mövcud olan ehtirasın növündən asılıdır. Bu onunla şərtlənir ki, əgər şəxsin ehtirası harmonik səviyyədədirsə, bu iki müsbət funksiyanı hərəkətə gətirəcək – əhvali-ruhiyyəni qaldıracaq və xəstəliyin yaranmasının qarşısını alacaq. Lakin əgər şəxsin ehtirası obsessivdirsə, müsbət təsirlər əhvali-ruhiyyənin artmasına səbəb olmaya bilər və hətta bəzi hallarda xəstəliyin artması da baş verir. Burada sadəcə obsessiv ehtirasın müsbət və mənfi təsirlərə gətirib çıxarmasını deyil, eyni zamanda obsessiv ehtiraslılığın və ehtirassızlığın əhvali-ruhiyyədə oxşar zərərli təsirlərə malik olması da göstərilir.

Ehtiras güclü və müstəqil bir fenomen deyil, sadəcə hansısa fəaliyyətə göstərilən həddindən artıq maraqdır. Bir çox tədqiqatçılar (Gagné, 2007) ehtirasın “maraq davamlılığının ən üst hissəsində” durduğunu id-

dia edirlər. Ehtiras termini, həmçinin güclü tərcihlərə və ya şəxsi maraqlara sinonim olaraq da istifadə edilmişdir (Achter, Lubinski, 2005; Pressley, El-Dinary, Marks, Brown, Stein, 1992).

Bəzi tədqiqatçılar ehtirası yaradıcılığın katalizatoru kimi öyrənir və onu birbaşa yaradıcılıqla əlaqələndirirlər. Belə tədqiqatçılar (Amabile, 2001; Fisher, 2009; Averill, 2002; Florida 2002) ehtirasın yaradıcı insanların həyat və fəaliyyətində mühüm rol oynadığını iddia edirlər. Fəşer hətta yaradıcılığın stimullaşdırıcı ehtiras tərəfindən dəstəklənə biləcəyini də iddia edir. Bütün bu müəlliflər ehtirasın yaradıcılığa faydalı təsirləri ilə razılaşsalar da, ən çox nəyi ehtiras kimi başa düşdüklerini o qədər də dəqiqləşdirməyib, ciddi qəbul etməyiblər (boş buraxıblar). Məsələn, Amabile bu termini müsbət təsirlər, daxili motivasiya və “sevgi məharəti” ilə sinonim olaraq istifadə edir. Bir çox tədqiqatçılar (Fisher, Averill) ehtirasa yaradıcı insanların şəxsiyyət xarakteristikası kimi yanaşır, ən yaradıcı insanların “öz işlərinə ehtiraslı” olduqlarını və istedadlı uşaqların ehtiras dolu olduğunu təyin edir. Florida isə yaradıcı insanların həyat tərzini “təcrübə üçün ehtiraslı bir axtarış” kimi təsvir edirdi.

Qeyd etmək lazımdır ki, xüsusi olaraq istifadə edilən “ehtiras” termini, əsasən, fəaliyyətə duyulan intensiv müsbət hisslərlə yanaşı, yaranma, öyrənmə, nailiyyət və yaradıcılığa gətirib çıxaran motivasiya forması kimi, inkişaf etmiş şəxsi maraq və ya stabil təsəvvür kimi mənalandırılır.

Fredriks və həmkarları ehtirası şəxsiyyət narahatlıqları ilə daxili motivasiya kimi öyrənir, ehtirası motivasiyaedici psixologiyanın digər strukturları ilə də müqayisə edir və əlaqələndirirlər. Motivasiya ilə bağlı tədqiqatlarda yaranmış strukturlar ilə sistematik müqayisədə ehtirasın məqsədyönlü inkişafın artan etibarlılığını aydınlaşdırmaq üçün ən geniş yayılan cəhddir. Müəlliflər bir fəaliyyətin ehtiras olması üçün fərdin bu fəaliyyəti dəyər kimi qəbul etməsini, mühüm vaxtını və enerjisini ona sərf etməsini, professional məqsədlərini saxlamasını, çətin vəzifələrdə məşğul olmağı seçməsini, vəzifəni yerinə yetirən zaman müsbət nəticələr yaşamasını (müsbət emosiyalar, inkişaf və konsentrasiya) və fəaliyyəti öz kimliyinə daxil etməsini qeyd edirlər.

Fredriks və həmkarları insanları ehtiraslı olmalarına görə məktəb və istirahət fəaliyyətləri (asudə vaxtlarında yerinə yetirdikləri fəaliyyət) haqqında müsahibələrində aşağıdakı meyarları ifadə etmələri halında

kateqoriyalara bölürlər:

a) həmişə bu fəaliyyətlə məşğul olmağı arzulamaq, mühüm vaxtını və enerjini ona həsr etmək;

b) fəaliyyətə tamamilə cəlb olunmaq və gedişatı yaşamaq;

c) fəaliyyətdən emosional şəkildə uzaqlaşmaq;

d) fəaliyyət baxımından şəxsin kimliyini görmək.

Eyni zamanda təlim qeyri-akademik fəaliyyətlər üçün (məsələn, rəqs, top oyunları və s.) “istedadlı” yeniyetmələri və akademik işlərdə yaxşı fəaliyyət göstərmək üçün “bacarıqlı” kimi kateqoriyalasdırılan yeniyetmələri əhatə etmişdir. Müəlliflər ehtirasın tez-tez təkcə akademik fəaliyyətlər üçün deyil, həm də məktəbdənkənar fəaliyyətlər üçün ifadə edildiyini təyin etdilər.

Renzulliyə və həmkarlarına görə, ehtiras, ehtimal ki, istedadlılığın inkişafına təkan verən “birgə şüurlu şəxsiyyət xarakteridir” və güclü emosiya və istəklərlə xarakterizə edilən əsl romantika mövzu və ya qaydalar haqqında ehtiraslı olan insanlarda inkişaf edir. Gənc insanlarda bu romantikanın ehtirası gələcəyin təsviri olur və uzunmüddətli öhdəlik üçün hərəkətlərin gedişinə motivasiya verir (Renzulli 2006).

Ehtiras iqtisadi kontekstlərdə öyrənilərkən intensiv emosiyalar maneələr qarşısında məşğulluğu davam etdirməyə səbəb olur. Təşəbbüskar ehtiras “şüurlu şəkildə əldə etmə, intensiv müsbət hisslər, sahibkarlıq fəaliyyətlərində təcrübəli məşğulluq, sahibkarın öz kimliyi üçün mənalı və mühüm olan rolları ilə” xarakterizə olunur (Cardon, Wincent 2009). Ehtirasın konseptuallaşması, əsasən “təşəbbüskarları maneələri dəf etməyə və fəaliyyətdə qalması stimullaşdırıcı bir motivasiyaedici təsiri olan riskli imkanlar, vəzifələr və ya fəaliyyətlərə yönələn güclü emosiya” kimi qeyd edilir. Qardon Sudek və Mitteness “təsirli ehtiras” (həvəs), idrak ehtirası (hazırlıq) və “davranış ehtirası” (öhdəçilik) arasında fərqləri ayırd edəblər. Bir çox tədqiqatlarda iddia edilir ki, təşəbbüskar ehtiras şirkətlərin təsis edilməsi prosesində iştirak və davamlılığa əsaslanan motivasiyanı ifadə edir (Baum, Locke 2004; Cardon 2008; Wincent 2009). Təşəbbüskar ehtirasla bağlı bəzi sonrakı tədqiqatlar (Vallerand və onun həmkarlarına aid olan) (Cardon, Wincent 2009; Ho, Wong, Lee 2011) açıq şəkildə ehtirasın ikili modelinə istinad edirlər. Beləliklə, təşəbbüskar ehtiras anlayışı Vallerandın ehtiras anlayışına oxşamaqla

yanaşı, digər ehtiras anlayışları ilə tamamilə oxşar olmayan unikal xüsusiyyətlərə də malikdir (riskli fəaliyyətlər üzərində diqqət və cəlb edilən emosiyaların müsbət dəyərinin ifadə edilməsi). İqtisadiyyat ehtirasını istehlakçıların məşhur markalara və onların məhsullarına olan sevgisinin bir hissəsi kimi konseptuallaşdıran rəqabətli ehtiras anlayışı da var (Albert, Merunka, Valette-Florence 2008; Shimp, Madden, 1988). Sternberqin ehtirası sevginin üçtərəfli nəzəriyyəsinin bir hissəsi kimi təyin etməsi ilə bu iqtisadi ehtiras anlayışı geri dönür. Ehtiras Sternberq tərəfindən sevginin üçtərəfli nəzəriyyəsinin bir komponenti kimi (ehtirası əhatə edən sevgi modeli) öyrənilib. Onun (Sternberqin) üçtərəfli sevgi modelində *ehtiras, bağlılıq və səmimiyyət* sevgini xarakterizə və müəyyən edən komponentlər kimi təsvir edilir. Sternberqə görə, qısamüddətli “xoş əhvali-ruhiyyə” və cinsi cazibənin yaşanması ehtirasdır. Məhz bu ehtiras da sevdinin bir insan haqqında gün ərzində tez-tez düşünməklə, onu daima xatırlamaq və ondan ötrü darıxmaqla xarakterizə olunur. Sternberqə görə ehtiras – romantizm, fiziki cəzbətmə, cinsi yetkinlik, fenomenlə bağlı sevgi əlaqələrinə doğru yol alan lokomotivdir. Sevgi münasibətlərində ehtirasın yaşanmasına gətirib çıxaran oyanışın motivasiyaedici və digər formalarının mənbəyi ehtirasın əsas komponenti və əsil mahiyyət daşıyıcısıdır. Hatfield və Valsterin bu məqamı “Bir dövlətin başqa bir dövlətlə müttəfiqlik etmək həvəsi və daima həyəcanı doğrultmağa çalışdığı arzusudur” kimi ifadə edirlər. Cinsi ehtiyaclar sevgi münasibətlərində yaxşı şəkildə hakim ola bilər. Bununla yanaşı, digər ehtiyaclar, qeyrət, sədaqətliklik, mənəvi qayğı, bağlılıq, dominantlıq, tabelilik və özünügöstərmə (özünütəsdiqləmə və ya özünüifadə) kimi ehtiyaclar da ehtirasın yaşanmasına kömək edə bilər. Nəticədə, Sternberq ehtirası fiziki cazibə, cinsi yetkinlik və sevgi münasibətlərində zaman keçdikcə azalan istəklərlə əlaqələndirmək qərarını verir. Burada nə müsbət emosiyaların və ya bağlılığın təsiri haqqında, nə də ehtiraslı yaşamın bipolarlığı haqqında heç bir fikir birliyi yoxdur, yalnız yaşanan ehtiras anlayışı üzrə tədqiqatlarda tətbiq edilən ölçülərlə bağlı fərqliliklər mövcuddur (Cardon, Sudek 2009; Fredricks 2010; Sternberg, 1997; Vallerand 2003). Ehtiras böyük qüvvədir, bu səbəbdən onun yönəldiyi məqsəd olduqca vacibdir. Bu məqsədlə bağlı ehtiraslar iki qrupa – mənfi və müsbət ehtiraslara bölünür. İnsanın qumara, içkilərə, pula,

narkotik maddələrə və s. olan ehtirası mənfi ehtirasdır. Bu ehtiras sonda geri dönüşü olmayan aludəçiliyə və asılılığa gətirib çıxardır. Mənfi ehtirasların əsiri olan insanlar cəmiyyətdə onları əhatə edən insanların nifrətindən başqa bir şey qazanmırlar. Elmə, musiqiyə, incəsənətə, zəhmətə və s. olan ehtiras isə müsbət ehtiraslardır. Əsas vacib məsələ isə mənfi ehtirasları dəf etmək, müsbət ehtirasları inkişaf etdirməkdir. Ehtiras adi şüursuz cismi meyillər və dahi şüurlu ideyalar üzərində qurula bilər. Yer üzündə ehtirassız heç bir dahilik yaranmamışdır.

Mövzuya aid suallar:

1. Ehtiras emosiyasına necə tərif verərdiniz?
2. Ehtiras emosiyasının psixologiyada necə növünü fərqləndirirlər? Onları açıqlayın.
3. Ehtirasın insan həyatında və fəaliyyətində rolunu necə görürsünüz?
4. Ehtirasın dualist modelini izah edin

Ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, "Maarif", 2002, 642 s.
2. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
3. Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем. Академия Экспертов, ИПО, 2018, 240с.
4. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с.
5. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. СПб., 1998.
6. Лабунская В.А. Факторы успешности опознания эмоциональных состояний по выражению лица // Психология межличностного познания. М.,1981
7. Izard C.E. The face of emotion. New York, Appleton-Centure-Crofts, 1971.

2.3. Stres

Müasir dövrdə stres problemi daha aktual problemlərə aid edilir. Məlumdur ki, "stres" termini ilk dəfə 1303-cü ildə "gərginlik" mənasında Robert Menningin XIII əsr ingilis-normandəsilli şair Ueddingtonlu Uilyamın "Günahların məlumat kitabçası" (latınca: "Manuel des pechiez") əsə-

rinin motivləri əsasında yazdığı “Günahlar haqqında təlimatlar” (Handling Synne) qafiyəli dini-didaktik poemasında səslənmişdir. 13000 misradan ibarət olan bu poema yer əhlini və klirikləri (kilsə xadimlərini) “yeddi dünyəvi günah”dan qorumaq üçün təlimat və nəsihətlər toplusudur. Bu əsər XIV–XV əsrə aid 9 əlyazmada qorunub saxlanmışdır.

İlk dəfə stres konsepsiyasını Kanada fizioloqu Hans Selye formalaşdırmışdır. Fizioloq stressi ümumi adaptasiya sindromu kimi müəyyən olunmuş endogen və ya ekzogen xarakterli müxtəlif xoşagəlməz təsirlərə orqanizmin qeyri-spesifik reaksiyası kimi xarakterizə edib. Selye ümumi elmi anlayış statusunu qazanmış “stres” terminini meydana gəlməsindən yalnız on il keçdikdən sonra istifadə etməyə başlamışdır. H.Selye hesab edir ki, “stres” sözü ingilis dilinə köhnə fransız və orta əsr ingilis dilindən keçib və əvvəlcə “distres” kimi tələffüz olunub. Sonralar birinci heca “udulub”. Güman var ki, “stres” sözü (latınca: “stringere”) uzatmaq sözündəndir. Sözün kökündə insanın vəziyyətini müəyyən edən təzə bir şey yoxdur.

Artıq 1945-ci ildə klinik psixoloqlar Qrinker və Spigelin (Grinker, Spiegel) “İnsan stres altında” başlıqlı monoqrafiyaları çapdan çıxır. Monoqrafiyada təyyarəçilərin, “cəbhə yorğunluğunun”, döyüş vəziyyəti və təhlükəsinə patoloji reaksiyalarının səbəb və mexanizmləri təhlil edilir. Lazarus qeyd edir ki, əgər Qrinker və Spigel “stres” terminini texnikaya yaxın mənada, daha doğrusu, patoloji dəyişikliklər doğuran xarici amillərin birliyi kimi istifadə edirdilərsə, Selye bu amilləri stressorlar, “stres orqanizmin öz reaksiyasıdır” adı ilə adlandırmağa başladı.

Emosional vəziyyətlər arasında aktivasiyanın (həyəcanlanmanın) yüksək səviyyəsi ilə xarakterizə olunan emosional gərginlik anlayışı xüsusi fərqləndirilir. V.L.Marişuk “emosional gərginlik” və “emosionallı gərginlik” anlayışlarını bir-birindən fərqləndirməyi təklif etmişdi. Onun fikrincə, birinci anlayış fəal iradi hərəkətlərlə əlaqədar orqanizmin müxtəlif funksiyalarının fəallaşması ilə xarakterizə olunur. İkinci isə psixi proseslərin və iş qabiliyyətinin müvəqqəti olaraq zəifləməsinə gətirib çıxarır. Belə fərqləndirmə o qədər də məntiqə uyğun deyil, hər şeydən əvvəl ona görə ki, müəllif emosional gərginliyi iradi gərginlik adlandırır. Bir çox müəlliflər “emosional gərginlik” və “emosionallı gərginlik” anlayışlarını qarışdırırlar.



Şəkil 2.3.1. İmtahan stressi

Ümumiyyətlə, Kulikov hesab edir ki, “gərginlik” sözünə “emosional” sözünü artırmağın heç bir mənası yoxdur, çünki istənilən gərginliyi emosiyasız təsəvvür etmək çətindir. Bu fikir öz məğzinə görə haqlı olsa da, çox kateqorikdir, çünki insanın psixi gərginliyinin səbəbi güclü emosiyalarla bağlıdır. Heç də təsadüfi deyil ki, N.İ.Nayenko və O.Ovçinnikov yüksək iş tempi ilə bağlı olan operasional gərginlik anlayışını da ayırmışlar. Gərginliyin bu növündə emosional həyəcanlar da ola bilər, amma bu həyəcanlar emosional gərginlikdə olduğu kimi birinci deyil, ikinci dərəcəli olur.

L.Kulikov qeyd edir ki, tələffüzü pis olan insanlarda emosiyalar gərginliyin əsas səbəbi ola bilər. Emosional gərginlik fəaliyyətin effektivliyinə həm müsbət, həm də mənfi təsir göstərir. E.İvanov və başqalarının hesablamalarına görə, paraşütdən tullanmazdan əvvəl yaşanan emosional gərginlik əzələlərin gücünü artırır, amma motor koordinasiyasını pozur.

E.Nosenko nitqdə baş verən dəyişiklikləri laborator şəraitdə deyil, təbii şəraitdə emosional gərginlik vaxtı, yəni tələbələrdə imtahandan qabaq, xəstələrdə cərrahi əməliyyatdan əvvəl, komissiya üzvlərinin iştirakı ilə dispetçerlərin test tapşırıqlarını yerinə yetirdikləri vaxt, hərbi qulluqçularda yüksək şəxsi məsuliyyətlə bağlı professional işləri yerinə

yetirərkən və s. müşahidə etmişdir. Müəllif bu dəyişiklikləri belə təsvir edir. “Emosional gərginlik” vəziyyəti üçün fikirlərin formula edilməsi və onların adekvat şəkildə ifadə olunması üçün sözlərin seçilməsindəki çətinliklər xarakterikdir və bunlar özünü şifahi danışığıdakı pauzaların sayı və uzunluğunun çoxalması, axtarıcı sözlərdəki qərarlılıq, pauzalarla “dolu” semantik təkrarlar, məntiqi müşayiət edən təsviredici jestlərdə göstərir. Bu çətinliklərin meydana gəlmə səbəblərindən biri nitqin söz ehtiyatının az olmasıdır. Bundan başqa, həyata keçirilmə keyfiyyətinə nəzarət tələb edən belə nitq əməliyyatlarının yerinə yetirilməsində mühüm irəliləyişlər görünür. Xüsusilə sintaktik quruluşun sahəsində (yəni sintaktik quruluşa uyğun olaraq ifadə edilən sözlərin morfoloji cəhətdən tərtib olunmasında sona çatmazlıq) nitqdə sinkretizm (bir-birinə uyuşmayan ziddiyyətli görüşlərin birləşdirilməsi) meylin əmələ gəlməsində və aktual sintaksis sahəsində (sintaktik cəhətdən arasılı kəsilməyən zəncir kimi təqdim olunan sözlərin ardıcılığında) ifadə olunur və sadə yerləşmə ilə birləşən ayrı-ayrı sintaqmalara (təyinedici elementlərlə təyin olunan elementin birləşməsindən ibarət olan söz və söz birləşmələri) bölünür və bölünməzliyə adi vəziyyətdə olduğundan daha çox kontrast qeyd olunur. Bunu emosional gərginlik vəziyyətində dəyişikliklərin leksik-qrammatik tərtibatının keyfiyyətinə dərk edici nəzarətin zəifləməsi, sintaktik və məntiqi cəhətdən frazaların sayının çoxalması, yüksəkifadəli birləşmələrin bütövlüyünün pozulması bir daha təsdiq edir. Emosional gərginlik vəziyyətində adi danışığın keyfiyyəti artır, spontan danışığı əlamətləri aktivləşir. Ənənəvi, hərgünkü danışığı adi vəziyyətdə olduğundan daha yüksək tempdə gedir, bu da artikul tempində dəyişikliklərə gətirib çıxarır. Bu zaman nitqi müşayiət edən jestlərin sayı əhəmiyyətli dərəcədə artır. Danışığı “rəngləndirən” jestlərin meydana gəlmə faktı danışanlar tərəfindən hiss edilmir. Bir tərəfdən sözlərin seçilməsi və fikirlərin ifadə olunmasındakı çətinliklər, digər tərəfdən, spontan əlamətin aktivləşdirilməsi bəzən nitqin ümumi tempində sərt dəyişikliklərə gətirib çıxarır.

Nosenko nitqin yuxarıda göstərilmiş xüsusiyyətlərinin emosional gərginlik vəziyyətində analizi əsasında bu vəziyyətin diaqnostikasında istifadə edilə bilən bir sıra göstəriciləri fərqləndirmişdir.

1. Qərarlılıq pauzası olmadan deyilən nitqin orta qırılma uzunlu-

- ğu: bu, “təmiz nitqin” (və ya deyilişində sözlərin sayının) vaxtının qərarsızlıq fasiləsi sayına bölünməsi yolu ilə əldə edilir. Qərarsızlıq fasiləsi 250 ms və daha yuxarı uzunluqda qəbul edilir.
2. Artikulyasiya tempi, daha doğrusu, hecaların sayının sözlərin tələffüzünə sərf edilən vaxta münasibəti.
 3. Nitq reaksiyasının latent dövrü.
 4. Şifahi nitq prosesində danışığ tempinin tərəddüdlü diapozonu. Bu göstərici iki müxtəlif yönümlü irəliləyişi xarakterizə edir. Nitqdə sözlərin operativ seçilməsində çətinliklərin meydana gəlməsi və nitq tempinin yüksəlməsi ilə müşayiət olunan spontan danışığ fəallığının yüksəlməsi. Nitq “zəncirinin” ayrı-ayrı sahələrində nitqin tempinin dəyişilməsi diapazonu nə qədər geniş olarsa, danışanın emosional gərginlik vəziyyəti keçirdiyini daha böyük inamla təsdiq etmək olar.
 5. Müvəqqəti intervalın uzunluğu. Bunun gedişi zamanı nitq axınında elə sahələr meydana çıxır ki, burada səsin əsas tonunun tezliyi verilən danışığ tezliyi üçün orta tipik tezliyi ötüb keçir.
 6. Qərarsızlıq əlamətlərinin sayı (semantik təkrarlar, sözlərdə dəyişikliklər, “fasilələr”, bitməmiş söz və ifadələr).
 7. Nitqin lüğət rəngarəngliyinin əmsalı (koeffisientliyi) sözlərin ümumi deyilişində müxtəlif sözlərin münasibəti ilə xarakterizə olunur.
 8. Nitqi müşayiət edən axtarışlı və qeyri-kommunikativ jestlərin sayı (təxminən, 100 sözün deyilişində).
 9. Şifahi deyilişdə sintaktik cəhətdən bitməmiş ifadələrin orta sayı.
 10. Nitqdə (deyimlərdə) səhvlərin ümumi sayı.

Emosional stres. Hazırda daha geniş müstəvidə “emosional gərginlik” termini əvəzinə “stres” termini işlədilir. İmtahan vermək, yarışda iştirak etmək və hətta dinamometr düyməsini basmaq da stres kimi anlaşılr. Nəticədə, bu anlam özünün əvvəlki əhəmiyyətini itirir. Y.Çirkov qeyd edir ki, stres – ziddiyyətli, ələkeçməz, dumanlıdır. O, dar çərçivəyə sığmır. Onun zəifliyi qeyri-müəyyənliyində, sərhədlərinin nizamsız olmasındadır. 1914-cü ildə U.Kennon neyroendokrin fenomeni təsvir etmiş və bunu “qaçış-müdafiə” reaksiyası adlandırmışdı. Bu reaksiyada iştirak edən mərkəzi orqan böyrəküstü beyin qatıdır. Bu reaksiyaya orqanizmin səfərbərliyi (mobilizasiyası) kimi baxılır, bu da qəbul edilən

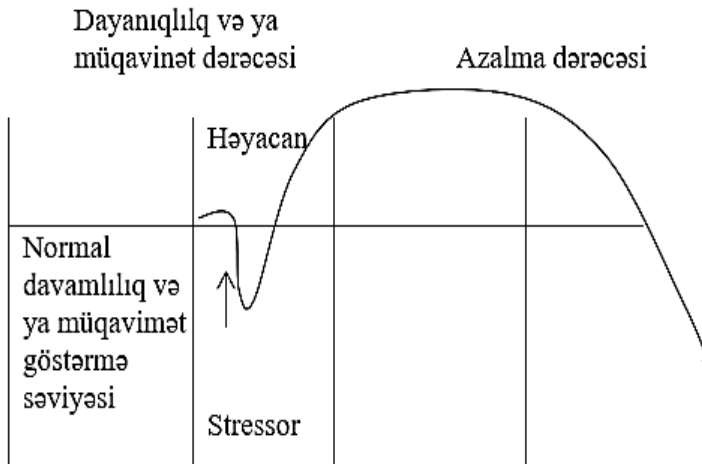
təhlükəyə qarşı əzələlərin hərəkətə hazırlanmasıdır. Bu mexanizm şəxsə ya təhlükə ilə mübarizə aparmaq, ya da ondan qaçmaq imkanı verir. Stres anlayışı daha çox dəbdə olduqca, Selye bu fenomenin birinci mənasından bir o qədər çox uzaqlaşır. Onun baxışlarındakı bu təkamül V.Y.Apçelanın işlərində özünü bütün aydınlığı ilə göstərilir və elə buna görə də bu baxışlardan stresin öyrənilməsində istifadə edilir. Müəllif qeyd edir ki, Selye “stres” anlayışının izahını müxtəlif cür verir. Əgər Selye ilk işlərində stresə orqanizmdə istənilən güclü təsir nəticəsində yaranan və orqanizmin müdafiə sisteminin yenidən qurulması ilə müşayiət olunan bir hal kimi baxırdısa, sonrakı işlərində stresə orqanizmin spesifik olmayan istənilən reaksiyası kimi baxmağa başladı. Əvvəlcə Selye və onun əməkdaşları stres probleminin bioloji və fizioloji aspektlərinə diqqət yetirirdilər. Ona görə də stresin orqanizmin insan üçün təhlükə yaradan mənfi faktorların hərəkətinə (fəaliyyətinə) fizioloji reaksiyası kimi baxmaq ənənə halını almışdı.

Stres ümumi adaptasiya sindromu ilə ifadə olunur və bu da patogen faktorların (kimyəvi, termik, fiziki) keyfiyyətindən asılı olmayaraq meydana gələn müəyyən mərhələlərə bölünür. Selye bu sindromun üç mərhələli strukturunu belə təsvir edir:

- 1) *təhlükə ilə qəfil görüş zamanı orqanizmin həyəcan reaksiyası* – (bu müddətdə əvvəlcə orqanizmin müqaviməti azalır (şok fazası), sonra isə müdafiə mexanizmləri (şok əleyhinə faza) işə düşür); kəskin simptomların ilkin yaranması (təsirin başlanmasından 6-48 saat sonra);
- 2) *həyəcan reaksiyası* – dayanıqlılıq mərhələsi funksionizə sisteminin gərginliyi sayəsində orqanizmin yeni şəraitə uyğunlaşmasına nail olunur – adaptasiya və ya rezistentlik mərhələsi (insanın streslə mübarizədə güc topladığı və bədəninin uyğunlaşmağa çalışdığı dövrdür) – bu simptomların itməsi;
- 3) *yorğunluq mərhələsi* – müdafiə mexanizmlərinin bacarıqsızlığı aşkar edilir və həyati funksiyaların razılaşmasının pozulması böyüyür – müqavimətgöstərmənin tam itirilməsi ilə orqanizmə zərər dəyməsi.

Sindromun ilk təsvirindən iyirmi il sonra stres konsepsiyası fizioloji tədqiqatlar çərçivəsindən çox kənara çıxdı. Stresin bu tip modeli hər kəsə məlum oldu. Bu modelə nəinki fiziki və psixi pozuntular, həm də ilk sevgi kimi kliniki hadisələrdən tamamilə uzaq olanların da inkişafın-

da düzəlişlər edilməyə başlandı. Selyenin rəyinə görə, ümumi adaptasiya sindromunun inkişafında aparıcı rolu endokrin sistem, əsasən hipofiz oynayır. Qeyd etmək vacibdir ki, Selye stres haqda təlimlərin yaradılmasının birinci mərhələsində qeyd edir ki, daxili orqanlarda təkcə funksional dəyişikliklər deyil, həm də morfoloji düzəlməyən dəyişikliklər də, yəni ciddi xəstəliklər də baş verə bilər.



Şəkil 2.3.2. H.Selyenin stresin inkişaf qrafiki



Hans Huqo Bruno Selye (26 yanvar 1907, Vena) – (16 oktyabr 1982, Monreal) Kanada patoloqu və endokrinoloqu. Selye Paris Universitetində tibb təhsili alıb. 1936-cı ildə stres terminini ilk dəfə elmə görkəmli tədqiqatçı Selye gətirib. Selye stressi orqanizmə zərər verən proses kimi nəzərdən keçirib. Onun fikrincə, stres orqanizmə yaşamağa kömək edən vasitə idi. O, stressi müsbət və mənfi olmaqla iki yerə bölürdü: distres və eustres.

Psixoloji travmalar nəticəsində insanın daxili orqanlarında patoloji halların baş verməsinə, hətta onkoloji xəstəliklərin yaranmasına dair çoxsaylı sübutlar da var.

Bu nümunələr Selyenin ilk mövqelərində zəif cəhətləri göstərir – stres genезisi sistemində mərkəzi əsəb sisteminin aparıcı rolunu inkar edir. Tədricən Selye stresin inkişafında psixi faktorların rolunu anla-

mağa başlayır. Buna alimlərin İkinci Dünya müharibəsində toplanan təcrübələr əsasında apardıqları tədqiqat işləri daha çox təkan verir.

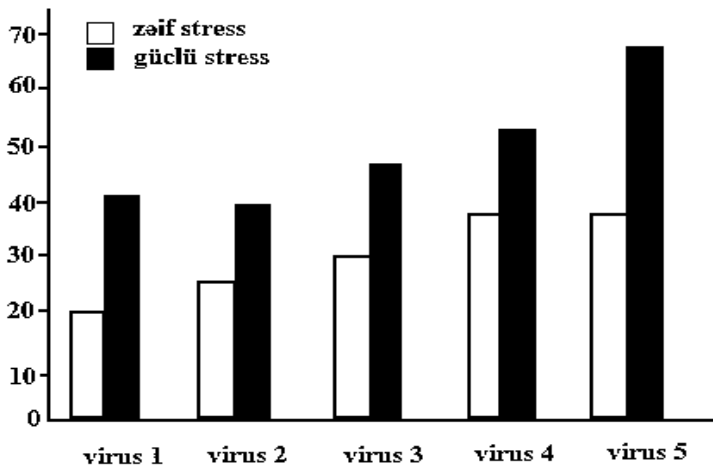
Sonralar artıq mətbuatda “psixi stres”, “emosional stres” anlayışları nəzərə çarpmağa başladı. Bu da “stres” anlayışının pozulmasına gətirib çıxardı, çünki onun məğzinə həm kritik psixoloji təsir zamanı meydana çıxan ilk emosional reaksiyalar, həm də emosional psixi sindromlar (bədən zədələri ilə zədələnmiş) və fizioloji mexanizmlərlə əlaqəli olan effektiv reaksiyalar (Kitayev) səbəb oldu. Bu, stresin öyrənilməsində psixofizioloji və fizioloji yanaşmaların qarışmasına gətirib çıxardı.

İlk dəfə P.Lazarus stresin fizioloji və psixofizioloji anlayışlarını ayırmağa cəhd etmişdir. O, belə bir konsepsiya irəli sürmüşdü ki, fizioloji stresin ayrılması və buna müvafiq olaraq real fiziki gərginliyin təsiri ilə bağlı vəziyyət təhlükəyə gətirib çıxarır və bu da insana psixoloji (emosional) stresin qiymətləndirilməsində çətinlik yaradır. Amma fizioloji stressdə həmişə psixi (emosional) elementlər olduğu və psixi stressdə də həmişə fizioloji dəyişikliklərin mövcudluğu baxımından belə bir bölüm özü də şərtdir. Söhbət orqanizmdə müşahidə olunan dəyişikliklərdəki fərqlərdən deyil, əsasən, stres yaradan səbəblər haqqında getməlidir. Bununla əlaqədar olaraq, V.L.Marişukun mövqeyi həqiqətə daha çox uyğundur. O, hesab edir ki, istənilən stres, həm fizioloji, həm də psixi (emosional) olur. Selye tədqiqatlarının son mərhələsində iki növ stressdən danışmağa başladı: distres (mənfi emosional reaksiyalarla əlaqəli) və ekstres (müsbət emosional reaksiyalarla əlaqəli). Bu da ona gətirib çıxardı ki, bu anlama bütün fizioloji amillərlə yanaşı yuxu da daxil oldu. Beləliklə, Selye qeyd edir ki, hətta tam rahat və qayğısız bir şəraitdə də yatan adam stres keçirir və stressdən tam azad olmaq ölüm, bu haqda danışmaq və düşünmək belə “stres” anlayışının özünün məhvi deməkdir. Tədqiqatçıların stresin hansısa sərhədlərini psixi (emosional) gərginlik kimi tapmaq cəhdləri təbii hal olur.

L.Levinin fikrincə, emosional stressə emosional vəziyyətin özünə-məxsus kontinium sahəsi kimi baxılmalıdır ki, bunun da aşağı nöqtəsi tam şəraitdə fizioloji homeostazın səviyyəsində dəyişikliklərlə müşahidə olunur.

S.Mayer və M.Landenslagerin (Maier, Landenslager) qeyd etdiyi kimi, stres vəziyyətində orqanizmdə kortizol hormonu (insan

orqanizmində böyrəküstü vəzilər tərəfindən ifraz olunan “stres hormonudur”) istehsal olunur. Bu hormon əlavə enerjinin meydana gəlməsinə səbəb olur və arterial təzyiqin səviyyəsini saxlayır, amma o, stres vəziyyətində immuniteti zəiflədir. Onun məntiqi davamı olaraq, insan tez-tez soyuqdəymə, qrip və s. xəstəliklər keçirir. Elə bu baxımdan, stresin orqanizm üçün xeyirli olması haqda danışmaq doğru deyil. Burada norma daxilində olan və orqanizm üçün heç bir təhlükə törətməyən emosional gərginlik yox, emosional gərginliyin təhlükəli həddi nəzərdə tutulur.



Şəkil 2.3.3. Soyuqdəyməyə səbəb olan stres və viruslar. Diaqram, beş fərqli virusla qəsdən yoluxduqdan sonra soyuqdan əziyyət çəkən subyektlərin sayının stres səviyyəsindən asılılığını göstərir.

A.Uelforda (Welford) görə, stresin səbəbi orqanizmin imkanları ilə tələbatlarının uyğunsuzluğu ola bilər. Məsələn, P.Fress iddia edir ki, yüksək emosional fəaliyyətdə, yəni emosional vəziyyətlərdə stres hələ də həllini tapmayan şəxsi və sosial konfliktlərdə yarana bilər. Amma yaddan çıxarmaq olmaz ki, stres – gərginlikdir, bunun da yalnız ifadə etmək dərəcəsi olur, elə bu baxımdan etiraf etmək lazımdır ki, tədqiqatçılar tərəfindən müəyyən edilmiş istənilən sərhəd şərti olacaq. Alimlər stresə emosional vəziyyət kimi müəyyən modallıq verirlər ki, əslində, bu da düz deyil. Axı həm qəzəbli olan vaxt, həm də ekstaz zamanı güclü

emosional gərginlik olur. Bununla əlaqədar olaraq V.V.Suvorovun stresi emosiyadan ayırmaq cəhdi anlaşılmazdır. O yazır: “Emosiyadan fərqli olaraq, stres fəvqəladə vəziyyətdir. Bütün bu vəziyyətlər dərəcələrinə görə isə oxşar olsalar da, həyəcanlanma səviyyələrinə görə müxtəlifdir. Belə həyəcanlanma ümumi adaptasiya sindromunun meydana çıxmasına gətirib çıxarır, çünki güclü emosional oyanış, orqanizm və şəxsiyyət üçün təhlükədir” (42.s.189). Stresin təhlükəli bir vəziyyət və qoruyucu reaksiyası kimi başa düşülməsi Abramov, Bodrov, Valdman, Suvorov, Ukolova, Çirkov və s. kimi bir sıra müəlliflər tərəfindən öyrənilmişdir.

1970-ci illərdə əmək psixologiyasında dominant olan yorğunluq problemi öz yerini stres probleminə verir. Bu mövzuda ilk ciddi işlərdən biri göstərdi ki, iş yerində yüksək stres səviyyəsi rol konfliktləri və qeyri-müəyyənliklə bağlıdır və işçinin fəaliyyətinin məhsuldarlığının, sağlamlığının və rifahının pisləşməsinə gətirib çıxarır. Bununla yanaşı, daha yüksək səviyyəli işçilər rol qeyri-müəyyənliyindən, aşağı səviyyəli işçilər isə rol konfliktlərindən əzab çəkirlər. İşdə stres Frenç (French) tərəfindən fərd və onun iş şəraiti arasındakı qarşılıqlı münasibət kontekstində ayrıca işçiyə təhlükə yaradan işin xarakteristikaları terminlərdə müəyyən edilmişdi.

Daha sonra gözdən keçirilmiş tədqiqatlar təşkilatı səviyyə, rol konfliktini və rol qeyri-müəyyənliyi arasında əhəmiyyətli əlaqənin olmasını və işin yerinə yetirilməsi, işçinin tələbatlarının ödənilməsinə bu amillərin çox əhəmiyyətsiz təsirini ortaya çıxardı.

Təbii ki, stresin daha parlaq və aydın növü hərbi stresdir. Bu həm ən çətin döyüş tapşırıqlarının yerinə yetirilməsi, həm də müharibənin doğurduğu hər cür bədbəxtliklərlə qarşılaşmadır. Vyetnam müharibəsi zamanı Amerika hərbiçilərinin psixi pozuntularının təhlili kəskin stres pozuntusu və post-travmatik stres pozuntusu (sonuncu daha uzunmüddətli xarakter daşıyır) kimi halların təsviri üçün material verdi ki, bunlar da psixoloji cəhətdən travmaedici hadisəyə reaksiya kimi meydana çıxır və dörd əsas əlamətdən (simptomdan) ibarətdir:

- 1) travmatik hadisələrin yaşanması;
- 2) bu hadisə ilə bağlı və onu xatırladan hər şeydən qaçış;
- 3) aşağı hissiyyatlılıq (hisslər solur və irreal olur);
- 4) yüksəlmiş oyanma, həyəcan və günah hissi.

Bu zaman ilk səviyyə açar əhəmiyyəti daşıyır. O da qeyd olunur ki, əgər çoxsaylı streslərin aradan qaldırılmasının birinci mərhələsində emosional-istiqamətli aradanqaldırma səmərəli olarsa, o zaman o öz yerini problemistiqamətli aradanqaldırmaya verir.

Stres sosial həyatın qaçılmaz hadisəsi olaraq həm insanın adaptiv imkanlarını yüksəldə, həm də nəzərdən keçirilmiş neqativ halların bütün spektrini quraraq, onları korlaya bilər.

Cədvəl 2.3.1

Kəskin və posttravmatik stres pozuntularının təzahürləri

	Əsas simptomlar
1	Öz hərəkətlərinə görə günah hissi
2	Bəzi uğursuzluqlara görə utanc
3	Adətən kifayət qədər sakit qarşılanacaq stressorlarla idarə olunmayan və tez ağlamaq və ya digər ekstremal reaksiyalar
4	Yuxu ilə problemlər
5	Depressiya, narahatlıq, qəzəb
6	Streslə bağlı fiziki xəstəliklər (baş ağrıları, həzm sisteminin pozulması, kürəyin yuxarı və aşağısında ağrılar, pis dözümlülük və ya qarşıgəlmə)
7	Müharibənin dəhşətli səhnələrini unutmaq imkanının olmaması
8	Diqqət mərkəzində çətinliklər və ya sonsuz ağır düşüncə
9	Həmin insana xarakterik olmayan sosial təcridlik
10	Suisidal fikir və planlar
11	Emosional həyatın zəifləməsi

Stressorların dağıdıcı təsirlərinə əsas əks-təsir yolu aradanqaldırmanın həm “emosional”, həm də “işgüzar” strategiyalarının inkişafı – həyatın insan qarşısında qoyduğu problemlərin aradan qaldırılmasında aktiv vasitələrin geniş politrasının, həm də yaxın insanlarla münasibəti, sosial qrupa aidliyin özünə daxil etməli olan sosial dəstək yollarının optimallaşmasının formalaşması ola bilər.

Darıxma (monoton vəziyyət). Öz xarakteristikasına görə darıxma və onunla bağlı olan monotoniya vəziyyəti emosional gərginlik vəziyyətinin tam əksidir. Buna əsasən istehsalatda (Vinoqradov, Zolina, Fetiskin, Fukin), təhsil fəaliyyətində, tədris, musiqi və idman məşqləri prosesində (Fetiskin, Fidarov, Sopov), eləcə də adi həyatda rast gəlinir (belə həyatı “monoton həyat” adlandırırlar).

Yazıçı Viktor Astafyevin “Balıq şahı” əsərindəki balıqçılar tərki-dünya olmuş, duyğusalıqdan məhrum edilmiş vəziyyətdədirlər: “Tundrada qış sərt və amansızdır. Tənhalıq və qulaqtutan səssizlik hökm sürür. Tənhalıq o qədər qəddardır ki, hətta həyatını bütünlüklə sevimli işinə həsr etmiş təcrübəli balıqçılar belə tərk edilmək acısından və sıxıntıdan can qurtara bilmirlər. Tənha və səssiz tundra bəzən haralarda da həyatın və insanların varlığı haqqında bütün ümidləri söndürür. Sevincini və sevgisini işində görən balıqçılar hətta balıq ovuna belə getmir, daxmalarına çəkilərək çöldə uğuldayan küləyin və ulayan qurdların səsinə qulaq asa-asa dibi görünməyən ümitsizliyə qapılırdılar. Amansızlıqla beyinləri bürüyən tənhalıq hissindən yaxa qurtarmaq üçün günlərlə yataqdan qalxmır, dərin yuxuya gedirdilər. Onlar öz “səssizlik və süstlük”lərini tərk edib çıxıb bilmir, təsərrüfat və təmizlik işlərini Allahın ümidinə buraxır, hətta damlarını günlərlə yağıb qalaqlanan qarın ağırlığından azad etməyə maraq göstərmir, bəzən qar basmış qapılarını açıb evdən çıxmağa çətinlik çəkirdilər. Beləliklə, şaxtanın və soyuğun əsarətində olan insanların arasındakı mənəvi bağ qırılır, həyatı vacib işlərin görülməsi ertələnir, onları artıq heç nə birləşdirmirdi. Bu bezmiş, yorulmuş, darıxmaqdan və tənhalıq hissindən əldən düşmüş insanlar bir-birlərinə qarşı səbəbsiz hirs, narazılıqla dolurdular”(27.s142).

Aylarla eyni şəraitdə işləmək məcburiyyətində olan sualtı qayığın həyəti və şimal qütbündəki yerli radiostansiyada çalışan məşhur qütb tədqiqatçısı da oxşar sosial-psixoloji vəziyyəti yaşadıklarından danışdı.

Psixoloji ədəbiyyatda monotonluq vəziyyəti haqda araşdırmalara ilk dəfə Myunsterberqin (Munsterberg) işlərində rast gəlinir. Bu vəziyyətin öyrənilməsi daima fizioloqların, psixoloqların və sosioloqların maraq dairəsində olub. Bu təsadüfi deyil ki, monotonluq (yeknəsəqlik) insanın fəaliyyətinə, əhvali-ruhiyyəsinə, bir şəxsiyyət kimi inkişafına mane olur. Kanada alimi V.Heron (Heron 1957) monoton ətraf mühitin insan psixikasına və fəaliyyətinə təsirini öyrənərək, insanın normal mövcudluğu üçün sensor ətraf mühitin daima dəyişməsinin vacibliyinə gəlmişdir. Hətta heyvanlar da monoton mühitdən qaçır. Məsələn, siçovul yemək axtarmaq üçün eyni deyil, müxtəlif yollardan istifadə edir, fəal surətdə yeni və ya az öyrənilmiş sahələr axtarır. Bu da sübut edir ki, heyvanın bu müxtəlifliyə can atması ən vacib bioloji ehtiyaclarından do-

ğur. Ümumilikdə belə nəticəyə gəlmək olar ki, monoton vəziyyətdə psixoloji və fizioloji yerdəyişmə o vaxt aydın olur ki, ona sistemli yanaşma nöqtəyi-nəzərindən baxılsın.

Monoton vəziyyətin əmələgəlmə səbəbləri. Monotoniya problemləri ilə məşğul olan bütün müəlliflər bir şeydə razılaşırlar ki, bu vəziyyət eyni cür fəaliyyətin (monotonluğun) nəticəsidir. Sual yaranır ki, hansı fəaliyyəti eyni cür, monoton hesab etmək olar? Bir çox ədəbiyyatlarda “monotonluq” və “monotoniya” terminlərinin anlayışında birmənalılıq yoxdur. Bir sıra müəlliflər (Maier, Bartenvurfer, Levitor) və başqaları (Bartley, Shute) monotonluq adı altında eyni cür fəaliyyət dövründə yaranan vəziyyəti başa düşür və bu termini “darıxmaq” anlayışı ilə əvəz edirlər. Monotonluğu davamlı və xoşagəlməz dərəcədə eynitipli fəaliyyət adlandırırlar. Bu halda monotonluq insanın psixoloji vəziyyətini deyil, işini xarakterizə edir. Nəhayət, bəzi müəlliflər işin eyniliyini “monotoniya” anlayışı ilə xarakterizə edirlər (Fedorişin). V.Aseyev yalnız əməyin xarakterin anlaşılması, insanı əhatə edən mühitin təyin edilməsi üçün “monotonluq” terminindən istifadəni əsaslı hesab edir. Burada eyni mühitdə yaranan vəziyyət üçün isə “monotoniya” termini uyğundur. “Darıxma” və “cansıxıcılıq” anlayışlarını ayırmaq üçün səylər edilib (birinci daha geniş məna verir, ikinci təkrar olunan fəaliyyətə mənfi təsirin nəticəsində yaranan psixi vəziyyəti xarakterizə edir). Amma təəssüf ki, emosional vəziyyətin (darıxma) xarakteristikası ilə fəaliyyət (cansıxıcılıq) xarakteristikasını müqayisə etməklə bütün müəlliflər eyni səhvə yol verirlər. N.Levitor və V.Aseyevin həqiqi (obyektiv) işin və situasiyanın eyniliyini ayırmaları təqdirəlayiqdir. Obyektiv eynilik (monotonluq) sensor təsirin insanın savadsızlığı ilə onun intellektual əhatəsinin az olması ilə bağlıdır. Bu həm intellektual, həm də sensor və hərəkətverici fəaliyyətə aiddir. Subyektiv (zahiri, görünən) monotonluq insan zehninə əks olaraq obyektiv monotonluğa uyğun gəlir. Bu vaxt iki şərt vacibdir: əsasən yerinə yetirilən fəaliyyət zehni azadlıq vermir, diqqəti özünə çəkir və eyni zamanda bu tapşırıq üzərində fikirləşmək üçün kifayət qədər şərt təqdim etmir, yaradıcılıq üçün səbəb vermir.

Subyektiv monotonluq isə obyektiv monotonluq olmadan da mümkündür. O, insanın əməyə və vəziyyətə münasibəti ilə təyin oluna bilər. Bir sıra müəlliflər tərəfindən (Fraser) situasiyanın qiymətləndiril-

məsi üçün motivasiyanın rolu qeyd olunur. Məsələn, göstərilir ki, nəticəni bilmədən görülmə iş ona olan marağın tez azalmasına gətirib çıxarır. Əksinə, işə marağın olması və ondan aldığı tamliq, bütövlük hətta əməyin obyektiv monotonluğu təqdirində də subyektiv monotonluğun yaranmasına imkan vermir.

Monotoniyanın inkişaf mexanizmləri. Bir sıra psixoloq və fizioloqların mövqelərindən fərqli olaraq, monotoniya vəziyyətinə emosional vəziyyət kimi baxılır. Məsələn, monotoniya Q.Bartenverfer tərəfindən verilmiş psixoloji izah belədir: monoton iş sinir sisteminin pozulmasına və bunun nəticəsində beyinin psixi fəaliyyətinin zəifləməsinə gətirib çıxarır. Monotoniya vəziyyəti anlayışı psixi yorğunluq kimi başa düşülür. J.Barmak (Barmack) vegetativ sistemin sinir və əzələ sistemlərinin işini təmin etməməsini monotoniyanın səbəbi kimi dəyərləndirir. Qeyd etmək lazımdır ki, elə o ərəfələrdə monotoniya yorulma kimi baxışı tənqid edən bir sıra tədqiqat işləri meydana çıxdı (Durker). O, müəyyənləşdirdi ki, işin tempinin artması ilə darıxma hissi artmır, əksinə, hətta azalır.

Rus ədəbiyyatında M.Vinoqradov və Z.Zolin tərəfindən monotoniya emosional vəziyyət kimi baxış daha dəqiq verilib. Onlar bu iddialarında İ.Pavlovun tədqiqatlarına əsaslanırlar, yəni hüceyrələrə uzun müddət fəaliyyətdə olan qıcıqlandırıcının təsiri tez gücdən düşməyə, xaricində olan qoruyucu tormozlanmanın inkişafına (hansı ki, baş beyin mərkəzinə təsir edir və parabioz fazalarında əmələ gəlir) gətirib çıxarır. Bununla belə, bütün bu tədqiqatlar mövcud olan eksperimental həqiqətləri izah etmir. Xüsusilə eyni sinir hüceyrələrinə qıcıqlandırıcının uzunmüddətli effekti heç də monotoniyanın nə üçün çox nadir sensor stimullarda da əmələ gəlməsini izah etmir. Bundan başqa, eyni hərəkət fəaliyyəti zamanı tormozlanma əvvəlcə hərəkətverici mərkəzlərdə inkişaf etməli, bu isə, öz növbəsində, psixomotor göstəricilərdə meydana çıxmalıdır. Amma Podov və Vinoqradovun hesablamalarına görə, bir sıra hallarda sensomotor reaksiyaların latent dövrünün yığılması (azalması) müşahidə olunmuşdur.

V.Rojdestvenskaya və İ.Lavoçkina monotoniyanı söndürücü tormozlanmanın inkişafı ilə əlaqələndirir. Amma müəlliflər tərəfindən tormozlanmanın bu növünün inkişafının konkret səbəbləri müzakirə edil-

mir. Onun meydana gəlmə səbəbini qıcıqlandırıcının təsirinin zəifləməsinə gətirib çıxaran eyni qıcıqlandırıcıya uyğunlaşma (adaptasiya) fenomeni ilə izah etmək olar. Amma unutmaz ki, baş beyin qabığına təsir birbaşa deyil, retikulyar formasiya yolu ilə həyata keçirilir. Retikulyar formasiya sensor yolların konvergensiya yeri olaraq bütün afferent yollardan impuls axınları alır ki, bu da toplanaraq spesifik olmayan afferent yollarla baş beyin qabığının dərinliyinə ötürülür. Bu səbəbdən, monotoniyanın yaranma mexanizminə M.Hayder (Haider) və V.Xakerin (Hacker) baxışları daha inamlı görünür. Bu müəlliflər monotoniya vaxtı psixi fəaliyyətin zəifləməsinin fizioloji əsaslarını baş beyin qabığına neyrofizioloji mexanizmlərdə retikulyar formasiyanın təsirində görürlər. M.Hayder monotoniyanın “dezaktivasiya nəzəriyyəsi”ni formalaşdırmışdı. V.Xakerin fikrincə, diqqətin həcmnin daralması və onun obyektlərinin məhdud şəraitdə toplanması beyin qabığına retikulyar formasiyanın nadir qıcıqlandırıcının daxil olması kimi baxılır.

Qeyd etmək lazımdır ki, mərkəzi sinir sistemində reaksiyanın sönməsi və ya alışma xüsusiyyətlərini aşkar edən xüsusi neyronlar olur. Onlar baş beyin qabığında yerləşir. Amma hər şeydən çox bu “neyron-yenilik” məhz retikulyar formasiyada olur. Göstərilmişdir ki, retikulyar formasiyanın əksər nöqtələri yenidən təkrarlanan stimulyasiyaya tez alışmaq xüsusiyyətinə malikdir (Horn Hill və b). Beləliklə, beyin qabığı mərkəzlərinin ləngiməsinin (aktivlik səviyyəsinin aşağı düşməsi) meydana gəlməsi, retikulyar formasiyanın qeyri-spesifik strukturu reaktivliyinin zəifləməsi və bunun nəticəsi olaraq onun fəallaşma təsirinin azalması ilə əlaqələndirməyə əsas verən faktlar kompleksi mövcuddur.

H.Levitov monotoniya hissləri və darıxmanı iki əsasda ayırır: birinci eyni iş, ikinci isə rəngarəng iş zamanı yaranır. Lakin bu, maraqsız iş zamanı da yarana bilər. Bu məsələ də mübahisəlidir. Darıxma həm obyektiv və subyektiv eyni işin, həm də işə marağın itməsi nəticəsində yarana bilər. Monotoniya vəziyyəti hərəkətedici mərkəzlərdə kənar tormozlanmanın inkişafı ilə deyil, eyni iş əməliyyatları və ya nadir sensor stimulları zamanı, işləyəni məşğul etməkdən və onun diqqətini cəlb etməkdən dayanan zaman, yəni onun üçün maraqsız olan zaman “emosional motivasiyalı vakuum” yaranması ilə xarakterizə olunur. H.E.Visotskaya, E.P.İlyina, V.A.Perov və N.P.Fetiskinin tədqiqatlarında göstərilirdi

kimi, insanda meydana gələn darıxma əzələ gücünü çoxaldır, işin tempini bilərəkdən artırır, sadə sensomotor reaksiyası dövrünü qısaldır, əzələ gərginliyinin tonusunu çoxaldır və insanın hərəkət fəaliyyəti ilə bağlı olan (idarəetmənin) “daxili” balansın oyanmasına tərəf yönəldir. Bu da bir daha sübut edir ki, monotoniya vəziyyətinin inkişafı hərəkət-edici təməl mərkəzlərdə oyanmanın artması ilə bağlıdır. Bütün bunlar məlumatın qəbul edilməsi və işlənməsi ilə bağlı olan idarəetmənin digər bir səviyyəsində tormozlanmanın paralel inkişafı ilə gedir. Mürəkkəb reaksiyanın müddətinin artması və “mərkəzi ləngimə” – diqqətin pisləşməsi, “xarici” (emosional-motivasiyalı) balansın oyadılmasının tormozlanması buna sübutdur. Bununla yanaşı, parasimpatik təsirlərin güclənməsində qıcıqlandırıcıların eyni reaksiyası meydana çıxır: ürəyin yığılma tezliyi və arterial təzyiq aşağı düşür, oksigenə ehtiyac azalır, insan orqanizminin bir kq-na düşən enerji sərfiyyatı azalır, turşuluğa meyl izlənilir (Visotskaya, İlyin, Perov, Fetiskin, Zamkova və b).

Güman etmək olar ki, bütün bu irəliləyişlər fəallıq səviyyəsinin aşağı düşməsinə bildirir, yəni iş zamanı, əsasən sensor xarakter əhvali-ruhiyyə səviyyəsini bildirir. Axıncını uzaq yerlərə yük aparan sürücülərin işini tədqiq edərkən müşahidə etmişlər. E.Breymfeld və Q.Yunq (Bramfeld, Jung) və eləcə də Q.Bartenverfer (Bartenwerfer) göstərmişlər ki, eyni yollarla gedərkən sürücülərdə diqqət azalır. Bəzən sürət elə həddə qədər azalır ki, sürücü gözləri açıq olsa da, heç nə görmür. Belə bir hipnoza oxşar vəziyyətdə olarkən real şəraitdə sürücü avtomatik olaraq hətta maşının idarə edilməsinə nəzarət edib, uzun məsafəni qət edə də bilər. Lakin baxmayaraq ki, sürücü yaxınlaşmaqda olan təhlükəni aydın seçə bilər bununla belə onda xarici qıcıqlandırıcıya reaksiya verməyin tezliyi azalır və ani anlaşılan reaksiya onun üçün mümkünsüz olur. Laborator eksperimentlər şəraitində sınaqdan keçirilən sürücülər hərdən mürgülü vəziyyətə düşdüləri və hətta qısa müddətdə yuxuladıqları haqda məlumat verirlər. Fransada və ABŞ-da keçirilən bir sıra tədqiqatlarda uzun yola çıxan yük maşını sürücülərində hallusinasiya hallarının meydana çıxdığı da göstərilmişdir. Bir neçə saatlıq yoldan sonra onlar, əslində, mövcud olmayan müxtəlif obrazlar, məsələn, maşının şüşəsində böyük qırmızı hörümçəklər, yolu qaçaraq keçən canlılar və s. görmüşlər. Uzunmüddətli gecə uçuşlarında təyyarəçilərdə

də buna oxşar hallar müşahidə olunmuşdu. Təyyarəçilər özlərini təyyarəni idarə edən kimi yox, təyyarədən kənar bir sahədə uçan görmüşlər. Bu hal cəmi bir neçə saniyə davam etmiş, sonra onlar özlərinə gəlib yenidən idarəetməni davam etdirmişlər. Beləliklə, fizioloqların güman etdiyi kimi, monotoniya vəziyyətini yaradan səbəb, fəaliyyətin deyil, məhz təəssüratın eyniliyidir.

Bu hala bir qədər sistemli yanaşma sərgilənsə, monotoniya vəziyyəti zamanı psixoloji və fizioloji irəliləyişlərin tam mənzərəsi daha aydın olar. Apatiya və darıxma həyəcanları işi dayandırmaq arzusu yaradır. Komfort, sakitlik, rahatlanma vəziyyətlərini yaradan vegetativ əsəb sisteminin parasimpatik hissəsinin təsirinin güclənməsi buna cavab reaksiyasıdır. Bu, ürək yığılmalarının tezliyinin zəifləməsində, arterial təzyiqin düşməsində və başqa bir sıra vegetativ dəyişikliklərdə özünü büruzə verir. İşin davam etməsi üçün yaranan xoşagəlməz hərəkətlər bu vəziyyətin gələcəkdə dərinləşməsinə əks-təsir göstərən özünü idarə edən mexanizmləri buraxır. Bu isə çox vaxt dərk olunmadan baş verir. Hərəkət sistemində həyəcanın güclənməsi ilə işin tempi və gərginliyin mərhələsi artır, sadə sensomotor reaksiya müddəti qısılır, insanın motivasiya əhatəsində tonizasiya (canlanma) baş verir. Belə güman etmək olar ki, monotoniyanın inkişafı zamanı hərəkət sistemində oyanmanın yüksək səviyyəsi funksional sistemin özünüidarəetmə mexanizmi deyil, fiziki fəaliyyət zamanı "qazanmanın" nəticəsidir. Amma hərəkət sistemində oyanmanın belə artması intellektual fəaliyyətlə əlaqədar işin yerinə yetirilməsində də müşahidə olunmuşdur. Hərəkət sistemini aktivlik səviyyəsindəki dəyişiklikləri motivasiya edən köklü səviyyələrin fəaliyyət mərhələsini nizamlayan köməkçi mexanizmlər olur. Bu da psixi doyum vəziyyətinin öyrənilməsi zamanı alınan faktlara əsaslanır.

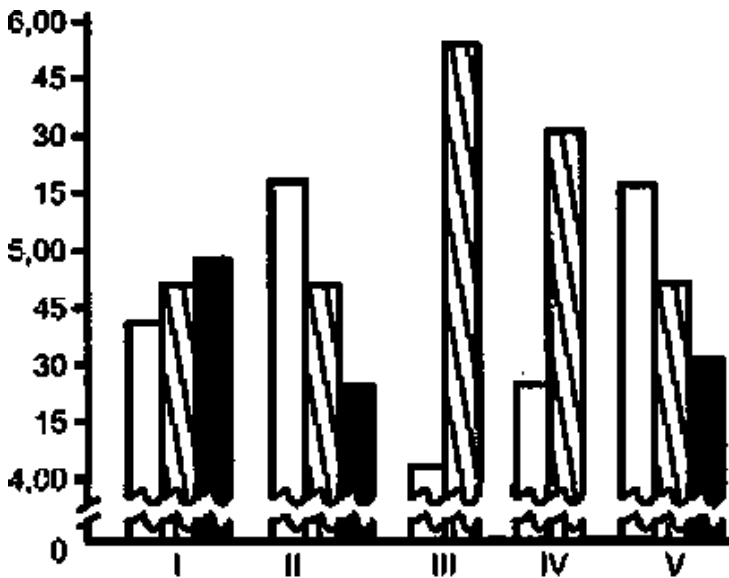
Beləliklə, bu emosional vəziyyətin inkişafı zamanı baş verən dəyişiklikləri funksional sistem şəklində təsvir etmək olar. Burada müxtəlif funksiyaları müxtəlif sistemlər yerinə yetirir. Mövcud sistemlərdən bəziləri insanın psixikasına təsir edən emosional faktoru əks etdirir, digərləri isə belə bir vəziyyəti yaradan faktorların təsirini zəiflətmək üçün fəallaşır. Psixi və fizioloji göstəricilərdəki dəyişikliklərin təsvir olunmuş mənzərəsi fiziki və sensor-intellektual işdə aşkara çıxarılmışdır ki, bu da həm laborator, həm də gündəlik həyatda, yəni sadə müşahidələrin

nəticəsində əldə edilmişdir (məsələn, istehsalatda, idmançıların məşqləri, tələbə və şagirlərin tədris fəaliyyəti zamanı). Beləliklə, sadalananlardan belə nəticəyə gəlinir ki, monotonluğun müxtəlif növlərində monotoniya vəziyyətinin inkişaf mexanizmi eynidir.

Monotoniya və yorulma. Bir sıra tədqiqatçılar, artıq qeyd edildiyi kimi, monotoniya vəziyyətinin oyrənilməsi üzrə ilk işlərdə monotoniyaya psixi yorulma vəziyyəti kimi baxırdılar. Məsələn, ingilis əmək psixologiyasının banisi Q.Vernon (Vernon) qeyd edirdi ki, bəzən monotonluq hissi yorğunluqdan yaranmır, monotoniya və yorulma iki müxtəlif vəziyyətlərdir. Monoton iş haqda bir fikir monotonluğun hiss edilməsinə gətirib çıxarır ki, buna da psixoloji xarakter halı kimi baxmaq lazımdır və bu heç də həmişə əqli mərkəzlərin yorulması ilə bağlı olmur. N.Levitov eyni fəaliyyət vəziyyətini yorulma vəziyyəti ilə fərqləndirməyin vacibliyini qeyd edir. Belə bölünmənin ədalətliliyi N.P.Fetiskin, N.E.Vısotskaya, E.P.İlyinin tədqiqatları ilə təsdiqini tapmışdır. Əgər monotoniya vaxtı təkcə çətin sensomotor reaksiyanın müddəti çoxalır, sadə reaksiyanın müddəti isə ya dəyişilməz qalır, ya da azalırdısa, bundan fərqli olaraq, yorulma zamanı hər iki reaksiyanın müddəti çoxalır. Əgər monotoniya vaxtı tormozlanma tərəfə irəliləyiş təkcə “xarici” balans üzrə olurdusa və “daxili” balans üzrə irəliləyiş yalnız oyanma tərəfə müşahidə olunurdusa, yorulma vaxtı fərq göz önündədir, çünki tormozlanma tərəfə olan irəliləyişlər hər iki balansda müşahidə edilir. Monotoniya vaxtı ürək yığılmasının vaxtı aşağı düşür, yorulma vaxtı isə çoxalır, bu zaman enerji sərfiyyatının zəifləməsi, yorulma vaxtı isə enerji sərfiyyatının artması müşahidə olunur. Monotoniya vaxtı iş tempinin artması əhvali-ruhiyyənin yaxşılaşmasına, darıxma, yorulma vaxtı isə mənfi irəliləyişlərə, eləcə də yorğunluq hissini dərinləşməsinə gətirib çıxarır. Nəhayət, gəlinən nəticə belə olur: monotoniya vəziyyəti yorulma əmələ gətirə bilər, amma yorulma monotoniya vəziyyəti olmadan da yarana bilər.

Əməyin monotonluğunda möhkəmlilik faktorları. İnsanın şəxsi xüsusiyyətləri də monotonluq vəziyyətinin möhkəmliyinə təsir edir. A.Kirn (Kirn) fərdləri analiz edərkən “monotonofil” və “monotonofob” şəxsləri fərqləndirir. Birincilər, daha dəqiq desək, monotonofillər monoton fəaliyyəti sevirilər, çünki bu fəaliyyət zamanı onlar rahatlıqla öz işləri haqqında düşünə bilirlər. İkincilər ilə, yəni monotonofoblar monoton işə dözə bil-

mirlər, ondan qaçmağa çalışır, yorğunluq və əzginlik hiss edirlər. Amma niyə bəzi insanlar “monotonofil”, digərləri isə “monotonofob” doğulurlar. Bu səbəblər, əsasən, rus tədqiqatçılar V.Rojdestvenskaya və İ.Levoçkina-nın işlərində öyrənilmişdir. Onlar göstərir ki, sinir sistemi zəif olanlar sinir sistemi güclü olanlara nisbətən monoton işlərin öhdəsindən daha yaxşı gəlirlər. N.Fetiskin monodözümlü subyektlərdə sinir sisteminin əmələ gəlməsində tipoloji kompleks aşkar etmişdi: zəif sinir sistemi, həyəcanın fəaliyyətsizliyi, “xarici” balans üzrə tormozlanma, “daxili balans” üzrə isə həyəcanlanma. Belə tipoloji kompleksə malik olan insanlarda əks-tipoloji kompleksli insanlara nisbətən monotoniya vəziyyəti bir qədər gec əmələ gəlir. Məsələn, güclü sinir sistemi, həyəcanlanmanın hərəkətliliyi, “xarici balans” üzrə həyəcanlanmaya sahiblənən və “daxili balans” üzrə tormozlanmaya sahiblənən insanlarda və s. (şəkil 2.3.4).



Şəkil 2.3.4. N.P.Fetiskinə görə, müxtəlif tip insanlarda monotonluğun yaranma zamanları

Vertikal şkalada – zaman, saat, dəqiqə; üfüqi şkalada isə I – “daxili” balans (birinci sütunda beyinin oyanması; ikinci sütunda sabillik, üçüncü sütunda isə üstünlüyün dayandırılması göstərilmişdir); II – “daxili” balans (I ilə eynidir); III – birinci sütunda mobillik, ikincidə isə əta-

lətlilik; IV–III ilə eynidir; V – sinir sisteminin gücü (birinci sütunda zəif, ikinci sütunda orta, üçüncü sütunda isə güclü).

S.Vayt və İ.Lenqdon (Wyatt, Langdon) belə bir nəticəyə gəldilər ki, temperamentinin növündən asılı olaraq dözümlülük arta və azala bilər. Məsələn, fleqmatiklərdə eyni işə dözümlülük daha çox olur. V.F.Sopov aşkar edib ki, qaçıqda dözümlülük məşqində eyni monoton işin öhdəsindən yüksək həyəcanlılıq, introversiya, sadələşmə, təbəçilik, bədbəxtlikdən uzaqlaşmaq istəyən adamlar daha yaxşı gəlirlər. Q.Bartenverfer və K.V.Krupeski qeyd edirlər ki, ekstravertlər monotonluğu digərlərinə nisbətən pis keçirirlər.

Təhsil səviyyəsinin təsiri. Şəxsiyyətin təhsil səviyyəsi nə qədər yüksək olarsa, o öz fəaliyyətinin məzmununa daha çox məsuliyyətlə yanaşır. Belə adamlar eyni və sadə fəaliyyəti daha çətin keçirirlər. N.Valentinova aşkar etmişdir ki, eyni iş təhsil səviyyəsi aşağı olan adamları qane etdiyi halda, ortatəhsilli adamlara belə iş maraqsız və yorucu gəlir. Doğrudur ki, bəzi hallarda təhsilin səviyyəsi intellektin inkişaf səviyyəsi ilə bərabərləşdirilir və belə bir nəticəyə gəlinir ki, monoton iş intellektual baxımdan inkişaf etməmiş insanlar tərəfindən daha yaxşı qəbul olunur. Əslində, belə yanaşmanı Levitov doğru hesab etmir. O güman edir ki, intellektual inkişaf səviyyəsi yüksək olan insanlar monotonluğu aşağı dərəcədə keçirir. Çünki özünə hesabat verir ki, bu iş vacibdir və eyni işə müxtəlif tərəflərdən baxır. Bu fikir optimistikdir. Birincisi, hər hansı işin vacibliyi haqda özünə hesabat vermək üçün nə çox ağıl, nə də ali təhsil lazımdır. İkincisi, eyni işdə rəngarənglik axtarmaq imkanına yalnız yüksəkixtisaslı mütəxəssislər malikdir, ixtisas səviyyəsi aşağı olan şəxslər bunu edə bilməzlər və belələri V.Xakerin qeyd etdiyi kimi, laqeydliyin qurbanı olurlar.

S.Vaytın baxışına əsasən, P.Smitin və Q.Bartenverferin araşdırmaları heç bir nəticə verməmişdir. P.Smit hətta qarşılıqlı nisbəti də nəzərə almışdır: müxtəlif tip intellekt qruplarının arasında fərqlərin az olmasına baxmayaraq, aşağı intellektli tiplərdə monotonluq daha az idi.

Pəşəkar səviyyədə yaşama. Bir çox araşdırmalarda işçilərin ixtisas səviyyəsinin monotonluğa meyilliliyi qeyd olunur. Lakin bu da birmənalı deyil. Bəzi müəlliflər bunu işçilərin ixtisas səviyyəsinin aşağı olması ilə əlaqələndirirlər. Digərləri isə (Ryabina, Sobolev, Stepanova) gənclə-

rin monotonluğa meyilli olmasını, bir qayda olaraq, ixtisasız fəhlələrin nümunəsində araşdırmış və belə nəticəyə gəlmişlər bu, gənclər arasında monoton tiplərin aşağı olan və hələ inkişaf etməyən tiplərinin olması ilə əlaqədardır.

N.E.Vısotski və digərlərinin əldə etdikləri nəticələr bunlardır: həftənin digər günlərindən fərqli olaraq, ilk günləri (bazar ertəsi, çərşənbə axşamı) monotonluq daha tez yaranır. Məktəb şagirdlərində isə, əksinə, bazar günləri eyni tip intellektual çalışmaları yerinə yetirmələri bu vəziyyətin həftənin orta günlərindən daha tez inkişaf etməsinə gətirib çıxarır.

Fiziki hazırlığa təsir. N.P.Fetiskin müəyyən etmişdir ki, təcrübəsi çox olan idmançıların eynitipli fiziki hazırlığa yiyələnmək qabiliyyəti, idmana yeni başlayan idmançılardan daha böyükdür. Bunu aşağıdakılarla əsaslandırmaq olar: əlverişsiz faktorlardan yaranan qeyri-spesifik müqavimət, radiasiya sayəsində idmançının fiziologiyasına təsir edən amillər, temperatur, infeksiya və s.

Motivasiyanın təsiri. N.P.Fetiskinin həmin araşdırmasında təcrübəli idmançılarda olan monotonluğun beş ilədək təcrübəsi olan idmançılardan daha çox olduğu faktı müəyyən olundu. Burada hər iki tərəfin motivasiya fərqi də nəzərə almaq lazımdır. Aşağıdərəcəli idmançılarda uğur və zirvələrə qalxmaq həvəsi inamlı motivasiya yaradır. Nəticədə, onlar daha böyük həvəs, inam və ruh yüksəkliyi ilə məşq edirlər. Onlar yalnız yorulanda monotonluğa hiss edirlər. Daha çox təcrübəsi olan idmançılarda isə əksinə olaraq, həvəs və motivasiya az olduğu üçün onlarda idmana həvəs nisbətən daha azdır. Elə bu səbəbdən onlar məşqlərə daha həvəssiz və məcburi qatılırlar. Onlarda monotonluğa aid şikayətlər yorğunluğa qədər başlayır.

Başqa bir işində Fetiskin bir qrup tələbə üzərində apardığı eksperimentlərlə monotoniya vəziyyətinin yaranmasında vaxtın neytral, inkişaf edən, yaradıcı motivlər və vicdan motivindən asılılığını öyrənib. Əvvəllər monotonluq psixoloji inkişaf və yaradıcı motivlərdən yaranırdı, daha sonra isə borc motivindən. Görünür ki, sınaqdan keçirilənlər üçün bu fərqlər fəaliyyətin vacibliyi ilə izah olunur. Fəaliyyət motivləri verilmiş fəaliyyət üçün özünün yararlılıq qiyməti ilə bağlıdır. Bu qiymət nə qədər aşağı olarsa, motivasiya da bir o qədər aşağı olur.

Cədvəl 2.3.2.

Monoton dözümlülüyə təsir edən faktlar (Fetiskinə görə)

Monoton dözümlülük faktoru	Yüksək	Alçaq
Yaş/Cins	25–30 yaşdan yuxarı qadın	16 yaşdan 24 yaşa kimi kişi
Maarifləndirici səviyyə	Yüksək olmayan	Yüksək
Professional ixtisaslaşma	Yüksək	Alçaq
Monoton işə münasibət	Müsbət	Mənfi
Eyni işə münasibət	İfadə	Yoxdur
Özünəqiymət	Aşağı və orta	Yüksək
İddia səviyyəsi	Orta	Ortadan aşağı
Sinir sisteminin gücü	Zəif	Güclü
Sinir prosesinin dayanıqlılığı	Süst	Oyanıq
Sinir prosesinin “xarici” balansı	Nailolma, Tormozlanma	Nailolma, həyəcan
Sinir prosesinin “daxili” balansı	Nailolma, həyəcan	Nailolma, tormozlanma
Temperamentin tipi	Melanxolik, fleqmatik	Xolerik, sanqvinik
Ekstroversiya	İfadə olunmur	Güclü ifadə olunur
Neyrotizm	Aşağı və orta	Yüksək
Rigidlilik (tibb elmində toxumanın donuqluğuna, sərtliyinə işarə)	Yüksək	Alçaq

Aydındır ki, məhz bununla İ.Şurigina tərəfindən musiqi məktəblərinin uşaqları üzərində təcrübədən aşkarlanmış faktlarda qeyd edilir ki, onlarda qabiliyyət səviyyəsi nə qədər aşağı olursa, dərslərdə darıxma halları bir o qədər çox olur.

Monotoniya ilə mübarizə tədbirləri. Uzun müddət monotonluq ancaq konveyer üsulu ilə işlə əlaqələndirilirdi ki, bunun da qarşısının alınmasının əsas vasitəsi kimi əməyin tamamilə avtomatlaşdırılması hesab olunurdu. Bu üsul ixtisara salınmasa da, monotonluq problemini həll etməyə kifayət etmir, ən əsası da ona görə ki, bir çox fəaliyyət növlərini avtomatlaşdırmaq mümkün deyil. Məsələn, hər hansı bir avtomatı id-

mançının yerinə müəyyən çəkili yükü qaldırmağa məcbur etmək olmaz. Buna görə də, monoton fəaliyyətlə mübarizə özündə fizioloji, psixoloji və sosial faktorları cəmləşdirən müxtəlif üsulları əhatə etməlidir .

N. Levitov və V.Xaker məsləhət görürlər ki, “motivasiya vakuumu”nu doldurmaq üçün işləyən adam monoton işində maraqlı bir tərəf tapmaq üçün iş zamanı özünə aid nəsə fikirləşməlidir. Bu, adətən, işini avtomatlaşdırma bilənlərə şamil edilir. Bu üsullara aid çoxsaylı nümunələr məşhurdur. Məsələn, marafon yürüşlərində qaçış üzrə rekord nəticə əldə edən idmançılar, adətən, müsabiqədən əvvəl detektiv romanlar və ya povestlər oxuyanlar olurlar. Qaçış zamanı onlar oxuduqları əsərin qəhrəmanları haqqında “sərbəst düşünür” və “götür-qoy” edirlər. Əslində, bu cür özünüyayındırma üsulları o zaman müsbət effekt verir ki, iş-tirakçı yerinə yetirdiyi iş prosesində heç bir həzz axtarmır. Əks halda, onların ikisini bir arada tuta bilməyəcək, “sərbəst fikirləri” işi ilə qarışacaq və həyəcan verərək onu qıcıqlandıracaq.

Monotonluq faktorunun azaldılmasının əsas vasitələri aşağıdakılardır:

- 1) Fiziki əməliyyatların, yerinə yetirilən işlərin çətinləşdirilməsi, onların kompleks şəkildə birləşdirilməsi;
- 2) İş tempinin və ötürülən informasiyanın artırılması;
- 3) Ümumi tapşırığın ayrı-ayrı hissələrə bölünməsi və mərhələlərin yaranması;
- 4) İşin fiziki məşğələlərlə, musiqi dinləməklə və s. digər bu kimi fərqli məşğuliyyət növləri ilə fasilələrə ayrılması (İ.M.Seçenovun qeyd etdiyi “aktiv istirahət” kimi);
- 5) İş fəaliyyətinin vacibliyini izah edən motivasiyanın gücləndirilməsi;
- 6) Fəaliyyətin, iş yerlərinin növbələşdirilməsi.

Düzdür, axırını həmişə effektiv olmur. N.Fetiskin və V.Molodsevanın göstərdiyi kimi, iş növbəsi müddətində iş yerinin dəyişdirilməsi yalnız əsəb sistemi oyaq olan şəxslər üçün müsbət effekt verir. İnert (süst, tənbəl) insanlar üçün bu tədbir effektiv deyil və işin nəticəsinə də mənfi təsir göstərir.

İyrənmə (psixi təngəgəlmə) vəziyyəti. Monoton mühit psixi təngəgəlmənin və həm də yerinə yetirilən işə nifrətin yaranmasına səbəb olur. Ümumiyyətlə, nifrəti çox vaxt hissiyyatın emosional tonu ilə, bioloji emosional münasibətlə əlaqələndirirlər. Lakin İzard çox doğru olaraq

qeyd edir ki, insan böyüdükcə ətraf mühitin ən müxtəlif obyektlərindən və eləcə də özündən iyrənmə hiss edir. O, bununla əlaqədar psixoloji iyrənmədən danışır. Uşinski bu haqda yazırdı: “Ürəkbulanma gedəndən sonra iyrənmənin qalması əla nəticədir. Hətta güclü iştahası olanda belə insan ürəkbulanma halında iyrəndiyi xörəyi yeyə bilmir. Əlbəttə, bu təkcə dad hissiyyatında belə deyil. Məsələn, əgər uşağı əvvəllər xoşladığı bir şeylə güclə məşğul etsək, uşaqda həmin əşyaya qarşı iyrənmə yaranacaq. Bir çox pedaqoqlar bunu dərk etmirlər, hansı fənni dərindən sevirərsə, onu uşaqlara da güclə sevdirmək istəyirlər”. Psixoloji iyrənmə 7 yaşdan əvvəl olmur; düzdür, bu müddət yalnız yeməyə qarşı iyrənmə olur (Rozin, Fallon). Daha sonrakı yaş dövrlərində olan insanlarda psixoloji iyrənmə seksin formalarına, eləcə də başqa hər hansı bir hərəkətin tanış olmayan, adət edilməmiş vasitələrinə qarşı yaranır. Qeyd etmək vacibdir ki, psixoloji iyrənmə insanda şərtsiz reflektor, emosional reaksiya kimi yüngül ürəkbulanma ilə müşayiət oluna bilər ki, bu da xoşagəlməz hissin və ya qəbul edilən obyektin uzaqlaşdırılmasına reaksiyanı ifadə edir.

İyrənməni başa düşmək üçün Uşinskinin qeyd etdiklərini nəzərə almaq lazımdır: “Bir şeyə qarşı iyrənmə o zaman tez-tez əmələ gəlir ki, bizim səyimizi təmin edir və yaxud artıq olmayan bir səyi güclə təmin edir. Beləcə, biz ürəkbulanma yaradana qədər yediyimiz xörəyə müsbət iyrənmə hiss edə bilərik... Yəni biz bu yeməyi lazım olduğundan artıq yediyimiz üçün ürəkbulanma və iyrənmə yaranar” (72, s.173).

Psixidoyma (təngəgəlmə) vəziyyəti ilk dəfə K.Levinin laboratoriyasında öyrənilməyə başlandı. Burada A.Karsten də psixidoyma halını öyrənirdi. Bu da ondan ibarətdir ki, hər hansı bir eyni işin uzun müddət yerinə yetirilməsi nəticəsində insanda əvvəlcə onu sadəcə yerinə yetirmək arzusu, sonra isə ona tam mənfi münasibət, nifrət və bu işi tamam dayandırmaq hissi yaranır.

Solovyev və Elpidinski L.Viqotoskinin laboratoriyasında ağıldan zəif uşaqlarla işləyirdilər və belə nəticəyə gəlmişdilər ki, bu, heç də yorğunluqdan yaranan zəiflik deyil. Daha sonralar bunu N.Mayer də (Mayer) öyrənmişdir. Onun təcrübələrində uşaqlara ağ kağızda vertikal xətlər çəkmək tapşırılırdı. Uşaqlar dayanmamalı və bir neçə vərəqdə ardıcıl verilmiş xətləri çəkməli idilər. Təcrübə altında olan uşaqlar artıq

dörd saat sonra etiraz etməyə başladılar, tapşırığı yerinə yetirmək istəmədiklərini söylədilər. Bu etirazın səbəbinin əzələlərin yorğunluğu olub-olmadığını yoxlamaq üçün, onlara yeni tapşırıq verildi. Qeyd etmək lazımdır ki, bu vəziyyətin öyrənilməsində qeyri-müəyyənlik var. "Psixoloji doyma" söz birləşməsi daha çox insandakı monotonluq vəziyyətinə uyğun gəlir. Ancaq tam doyma insanda ikrah hissi yaradır və bununla da, demək olar ki, bu təcrübələrdə söhbət tam psixoloji doymadan yox, monotonluqdan gedə bilər. Hər halda, onların işində bu simptomlar özünü daha çox göstərir.

"Emosionalsönmə"fenomeni. XX əsrin sonunda tədqiqatçıların diqqətini şəxslərin professional xroniki vəziyyətinin spesifik növü kimi emosionalsönmə fenomenini cəlb etdi (müəllimlər, psixoloqlar, din xadimləri, polisler, hüquqşünaslar, məşqçilər, xidmət sahələrinin işçiləri və s).

"Emosionalsönmə" fenomenini amerikan psixiatoru X.C.Freydenberq istifadə etmişdir. Bu terminlə o, müştərilərlə, xəstələrlə, pasiyentlərlə işləyən sağlam insanların psixoloji vəziyyətini xarakterizə edirdi. Əvvəlcə bu termin əldəndüşmə, özünün lazımsızlığı hissindən yorulma vəziyyəti kimi müəyyən olunurdu. Daha sonra o, sindrom kimi qəbul olundu. Sonralar bu sindromların (Maslach, Kartman, Pelman və Xartman) üç əsas tipi müəyyənləşdirildi: *emosional və ya fiziki əldəndüşmə, depersonalizasiya və məhsuldarlığı aşağı düşmüş zəif işçi.* Əsas maraq təbii ki, "sönmə"nin birinci komponentindədir. Emosional yorğunluq emosional gərginlik resurslarının azalması və boşluq hallarında yaranır. İnsan öz emosional ehtiyatlarının qurtardığı vaxt hiss edir ki, işinə əvvəlki kimi həvəslə yanaşa bilmir. Depersonalizasiya – insanlara laqeyd və hətta mənfi münasibətin yaranması ilə bağlıdır. Onlarla kontakt formal xarakter daşıyır: meydana çıxan neqativ təyinatlar əvvəlcə gizli fəaliyyətdə olur və insanın daxilində qıcıqlanma əmələ gətirir ki, bu da bir müddət sonra üzə çıxaraq konflikt yaradır. Belə insanlarla əlaqə qurmaq onlar üçün formal və gizli xarakter daşıyır, hansı ki daha sonra insanın bu cür vəziyyətləri qapalı iş şəraitlərində uzun müddət eyni monoton işi yerinə yetirən kollektivlərdə rast gəlinir. Zəif işçi məhsuldarlığı özünü qiymətləndirmənin və işçinin kompetensiyasının (bilik, təcrübə) aşağı olması ilə əlaqələndirilir, özünü bəyənməmə və özünə qarşı

tənqidi münasibət, neqativlik yaranır. Bu cür xarakteristikanı S.A.Qaran otuz ildən çox iş təcrübəsi olan müəllimlərdə aşkar etmişdir.

“Emosionalsönmə”yə əsasən üç tip faktor aiddir: şəxsiyyətli, rollu və təşkilati.



Şəkil 2.3.5. Emosional sönmə vəziyyəti

Şəxsi xüsusiyyətlərin təsiri. “Emosionalsönmə”yə gətirən şəxsi xüsusiyyətlər arasında empatiyanı, humanistliyi, yumşaqlığı, ideallaşdırmanı, introvertliyi, fanatikliyi göstərmək olar (X.Freydenberq). Qeyd olunur ki, qadınlarda kişilərə nisbətən emosionalsönmə daha tez baş verir. Ancaq bu fakt təcrübədə özünü doğrultmur. A.Payns (1982) və kolleqaları “emosionalsönmə” ilə iş yerini itirmək, rəhbərliyin mütəmadi təzyiqi və s. arasındakı əlaqəni vurğulayırlar. V.Kovalçuk bu cür şəxsiyyətlərin rolunu nəzarətin qiymətləndirilməsi kimi qeyd edir. Özünə inamı və özgüvəni aşağı olan insanlarda gərginlik və sönmə daha təhlükəli olur. K.Kondo daha çox stresli vəziyyətlərdə daha aqressiv olan, istənilən yolla rəqabət aparan və çox işləyən insanları “emosionalsönmə”yə yönümlü hesab edir.

Xarici faktorlar. “Emosionalsönmə”nin inkişafını təmin edən təşkilati faktorlar aşağıdakılardır: həm maddi, həm də mənəvi baxımdan lazımı qədər qiymətləndirilməyən çoxsaatlı iş, böyük məhsuldarlıq tələb edən çətin əmək, rəhbərliyin qeyri-adekvat xarakteri və s. Bu cür faktorların arasında “emosionalsönmə”də insana aid olan səbəblər: işin həcmnin və gərginliyin səviyyəsinin çox yüksək olması (əsasən də, qısa vaxt ərzində yerinə yetirilməsi tələb olunan), dəfələrlə təkrarlanma tə-

ləb edən monoton iş, işə böyük şəxsi keyfiyyətlərin tətbiq olunması, fiziki yorğunluq, istirahət və yuxu çatışmazlığı, gələcək professional inkişafın olmaması, daxili konfliktlərin yaranması, kolleqalar tərəfindən dəstəyin göstərilməməsi, əlaqələrin bölünməsi.

“Emosional sönmə” sindromu müəllim, həkim, tibb bacıları və alimlərdə daha çox qeyd edilmişdir. Əlimizdəki nəticələrdən belə qənaətə gəlmək olar ki, psixoloqlar tərəfindən hələ də bir çox peşə sahibləri arasında “emosional sönmə” sindromu lazımınca araşdırılmamışdır.

Mövzuya aid suallar:

1. Stres anlayışının tərifini verin.
2. Stresin əsas mərhələlərini izah edin.
3. Stresin göstəricilərini sadalayıb, açıqlayın.
4. Kəskin və posttravmatik stres pozuntularının təzahürlərini izah edin.
5. Monotonliyanın inkişaf mexanizmləri hansılardır? Onları təsvir edin.
6. Fetiskinə görə monoton dözümlülüyə təsir edən amillər hansılardır?
7. Monotonluq faktorunun azaldılması yolları nədən ibarətdir?
8. Emosional sönmə halətinin səbəblərini açıqlayın.
9. Psixidoyma vəziyyətinin mahiyyəti nədən ibarətdir? Onun səbəblərini açıqlayın.

Ədəbiyyat:

1. Qaragözov R.R., Qədirova R. H. Psixoloji stress: özünü və uşağını xilas et!. Bakı, 1997, 230 s.
2. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека. СПб: 1999. -86с.
3. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
4. Гринберг, Дж Управление стрессом. Питер, 2002, 496 с.
5. Панченко Л.Л. Диагностика стресса: учебное пособие/ Владивосток, 2005. 35 с.
6. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения в 2-х-т.- М.: Педагогика, 1974. –Т.1.
7. Шербатов Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Питер, 2006, 256 с.

2.4. Frustrasiya və frustrativ davranış

“Frustrasiya” anlayışı (latınca: *frustratio* – məyusluq, ümidlərin boşa çıxması) iki mənada istifadə olunur:

- 1) bir məqsədə çatmaq üçün gedilən yolda maneələrlə rastlaşmaq;
- 2) insanın uğursuzluqdan sonra yaranan emosional vəziyyəti, hər hansı güclü ehtiyacın ödənilməməsi və kənardan gələn danlaqlar.

Bəzən insan daxili tələbatlarının (motivləri, istəkləri, dəyərləri və s.) həyata keçirilməsinin mümkünsüzlüyü ilə qarşılaşır. Psixologiyada bu anlayış özünü “qeyri-mümkün olan böhranlı və çətin vəziyyət” olaraq ehtiva edir. Həyatda rast gəlinən böhranlı vəziyyətlər müasir psixologiyada dörd əsas anlayışla təsvir edilir. Bunlar *stres*, *frustrasiya*, *konflikt* və *qorxu* anlayışlarıdır.

Konfliktli situasiyaların öyrənilməsi ilə bağlı geniş ədəbiyyat siyahısının mövcudluğuna baxmayaraq, bu anlayışla bağlı nəzəri fikirlər kifayət qədər inkişaf etməmişdir. Bu, özünü ən çox stres və konflikt nəzəriyyələrində büruzə verir. Bir çox müəlliflər bu nəzəriyyələri aydınlaşdırmaq üçün, konkret sxemlərdən (əqli, emosional) istifadə etmişlər. Frustrasiya və konfliktli situasiya mövzularının ayrı-ayrılıqda öyrənilməsinə baxmayaraq, bu mövzuların arasında ümumi kəsişən nöqtə və ya heç bir məntiqi əlaqə müəyyən edilməyib. Müxtəlif vaxtlarda frustrasiya və konfliktli situasiya anlayışına müxtəlif yanaşmalar mövcud olmuşdur. Belə ki, bəzi müəlliflər, xüsusilə psixanalitiklər stres və konfliktli situasiyanı qorxulu vəziyyət kateqoriyasına aid edir və xoşagəlməz neqativ hal kimi qiymətləndirirlər. Selye və onun davamçıları isə qeyd edirdilər ki, bu anlayışlar intuitiv olaraq fərdi fərqləri nəzərə almaqla, stres, konflikt, frustrasiya və ya qorxu anlayışlarını fərqli şəkildə adlandırır. Nəticə etibarilə bütün bunlar böyük terminoloji qarışıqlığa gətirib çıxarır. Frustrativ situasiya anlayışının öyrənilməsi zamanı əsas əlamət olaraq qarşıya qoyulan məqsədə çatma zamanı güclü motivasiya sisteminin olmasına baxmayaraq, frustrasiya meydana çıxan maneələrin dəf olunmaması nəticəsində baş verən psixi vəziyyətdir.

Həyatda istədiyinə nail olmayan, arzuladığı mövqeyə çatmayan insanda narazılıq hissləri yaranır. Lakin bu zaman şüur və fəaliyyət sabit, dəyişməz qalır, pozulmur. Bəzən insan elə məqamlarla, elə maneələrlə

qarşılaşır ki, bunlar onun arzularını, xəyallarını və istəklərini ürəyində qoyur. Bu zaman yaranmış mənfi emosional psixoloji vəziyyət insanın şüur və fəaliyyətini pozur.



Şəkil 2.4.1. Frustrativ davranış situasiyası

Bəzi hallarda insanın narazılıq və təmin olunmamaq səviyyəsi onun dözüüm səviyyəsindən yüksək olur. Həyatda mənfi qiymətləndirilmə, müqəddəs hesab edilən hisslərə, duyğulara təcavüz, ona qarşı edilən haqsızlıq insanda frustrasiya halını gücləndirə bilər. Bunun nəticəsində insanda qəzəb, nifrət, küskünlük, özünü itirmək kimi böhranlı hallar, çətin vəziyyətlər yaranar.

Bunları nəzərə alaraq, frustrativ situasiyanın yaranmasına səbəb olan motivlər, frustrativ motiv və “maneələrin” təbiətinə xas motivlər kimi təsnif edildi. Məsələn, A.Maslou tərəfindən birinci təsnifata “ana-dangəlmə” baza tələbatlar (təhlükəsizlik, hörmət və sevgi) daxil edilir ki, bu zaman frustrasiya patogen xarakter daşısa da, psixi pozuntulara səbəb olmur. Digər motiv kimi isə dörd əsas sferada yaranan maneələri ehtiva edən “maneələr” motivi qeyd edilirdi. Buraya, bioloji (xəstəlik, yaşlanma), psixoloji (qorxu, əqli çatışmazlıq), sosiomədəni (qaydalar,

hüquqi qanunlar, qadağalar) və fiziki (məsələn, həbsxana divarları) motivlər aid edilirdi. T.Dembo isə maneələri daxili və xarici olmaqla təsnif etmişdir. Daxili maneə kimi məqsədəçatma yolunda olan maneələr, xarici maneə kimi isə hər hansı bir vəziyyətdən çıxış nəzərdə tutulmuşdur. K.Levin, bu mənada böyükklər tərəfindən uşağın davranışına nəzarət etmək üçün istifadə olunan maneələri – “fiziki-maddi”, “sosioloji” (sosial aləmdə davranış tərzinin və sosial mövqeyin müəyyənləşdirilməsi) və “ideoloji” (uşağın özü tərəfindən məqsəd və dəyərlərin müəyyən olunması ilə səciyyələnən) sosial maneələri qeyd edirdi.

Güclü motivasiya sisteminin olmasına, məqsədə nailolma yolundakı çətinliklərin dəf edilməsinə baxmayaraq, bəzən elə maneələr olur ki, müəyyən məqsədə nail olmağa imkan vermir, bu da nəticə etibarı ilə şəxsə ruh düşkünlüyünün yaranmasına, frustrasiyaya gətirib çıxarır. Deməli, bu vəziyyət kifayət qədər şəraitin və cəhdin olmasına baxmayaraq, məqsədə nail olabilməmə zamanı meydana çıxır.

Lakin əksər müəlliflərin təsvirinə əsasən frustrasiya probleminin təhlilinə və təzahür formalarına yanaşsaq, frustrasiyanın şəxslərdə fərdipsixoloji fərqlərdən asılı olaraq apatiya, laqeydlilik, narahatlıq və gərginlik, həyəcan, qəzəb və düşmənçilik, paxıllıq, qısqanclıq və s. kimi hisslərin yaranmasına gətirib çıxardığının şahidi olarıq. Ümumiyyətlə, frustrasiya zamanı digər davranış reaksiyaları da meydana gəlir ki, bunlara:

- 1) hərəkəti oyanma (aktivlik) – məqsədsiz və nizamsız reaksiyalar;
- 2) apatiya (Barker, Dembo, Levinin tədqiqatlarında frustrativ situasiyanın təsiri altında uşaqlardan biri döşəməyə uzanıb tavana baxırdı);
- 3) aqressiya və destruksiya;
- 4) stereotipiya – təsbit olunmuş davranışın kor-koranə təkrarına meyillilik;
- 5) reqressiya – davranışın bəsitləşməsi və inkişafın daha erkən mərhələlərində istifadə olunan davranış tərzlərinə geri dönüşü ilə (Sarnoff) və ya icra səviyyəsinin azalması ilə (Child, Waterhous) özünü büruzə verir.

Frustrasiyanın ən əhəmiyyətli, mərkəzi xüsusiyyətləri hansılardır? N.Mayerin monoqrafiyasına əsasən, bu suala “frustrasiya məqsədsiz davranış kimi” (başqa bir məqalədə isə onun nəzəriyyəsinin əsas iddiası “frustrasiyada olan bir insanın məqsədi yoxdur”) deyil, ümitsiz bir insa-

nın davranışının bir məqsədi olmadığını, yəni hədəf yönümünü itirdiyi kimi cavab verilmişir. Bu müəllifin mövqeyini aydınlaşdırmaq üçün onu digər fikirlərlə əlaqələndirmək lazımdır. Beləliklə, E.Fromm, frustrativ (xüsusilə də, aqressiv) davranışı “hansısa bir məqsədə nail olmaq üçün faydasızlığına baxmayaraq, tez-tez davamlı olaraq, ümitsiz halda edilən cəhd” hesab edirdi.

Cədvəl 2.4.1.

Böhranlı vəziyyətlərin tipologiyası

Ontoloji sahə	Fəaliyyət növü	Daxili ehtiyac	Normal şərtlər	Böhranlı vəziyyət növü
Vitallıq	Orqanizmin həyat fəaliyyəti	Burada və indi məmnunluq	Həyati göstəricilərin dərhal verilməsi	Stres
Fərdi həyat əlaqəsi	Fəaliyyətlər	Motivin həyata keçirilməsi	Çətinlik	Frustrasiya
Daxili dünya	Şüur	Daxili uyumluluq	Mürəkkəblilik	Konflikt və ya münaqişə
Həyat məqsədi	İradə	Həyati planının yerinə yetirilməsi	Çətinlik və mürəkkəblilik	Böhran

K.Qoldşteyn isə əksinə, frustrativ davranışın yalnız bir məqsədi deyil, ümumiyyətlə, heç bir məqsədi olmadığını, qeyri-mütəşəkkil və qeyri-mütərəqqi bir şəkildə qiymətləndirildiyini iddia edirdi. O, bu davranışı “fəlakətli” davranış adlandırırdı.

Müəlliflərin fikir ayrılıqları insana frustrativ vəziyyət zamanı davranışı xarakterizə edən iki əsas parametri ayırmağa kömək edir. Onlardan birincisi, frustrasiyanı meydana gətirən, psixoloji vəziyyət ilə bağlı olan davranış motivi, ikincisi isə hər hansı bir məqsəd, yaxud bu məqsədə nail olmaq üçün göstərilən motiv və davranış kimi qeyd olunur. Müəlliflərin fikrinə görə, bu parametrlər və davranış tərzii hər biri ayrılıqda müsbət və ya mənfi əhəmiyyətə malik ola bilər. Bütün mümkün

“halları” nəzərə alaraq frustrasiya zamanı davranış tipologiyası müəyyənləşdirilib.

Birinci tip psevdofrustrativ davranış tipidir ki, bu tip bilərəkdən məqsədə nail olmaq ümidi ilə öz davranışı üzərində nəzarətini itirməklə, öz fəaliyyətini tənzimləmək, idarə etmək iqtidarında olmamaqla xarakterizə olunur. Lakin bu nəzarətin itirilməsi şüur tərəfindən deyil, şəxsin özü tərəfindən qəsdən törədilən isterik davranış tərzii olaraq qeyd olunur. Çünki bu davranışda məqsədyönlü şəkildə qarşıya qoyulmuş hərəkətlər bu istiqamətdə olan isterik reaksiyalara əsaslanır. Bu tipli davranışlar qeyri-iradi isterik reaksiyalara məxsus olub, sonradan “isterik reflekslərin könüllü olaraq gücləndirilməsi” nəticəsində yaranır.

İkinci tip davranış şəxsin öz davranış tərzinə olan nəzarətin şüur səviyyəsində itirilməsi və məqsədin olmaması ilə xarakterizə olunur. Lakin bu zaman ayrı-ayrı hərəkətlər fəal olaraq qalır, davranış motivi olaraq şəxs artıq “nəyinsə naminə” deyil, “nə isə nəticəsində” fəaliyyət göstərir.

Üçüncü tipin davranışını isə K.Qoldşteynin terminindən istifadə edərək, “fəlakətli” davranış adlandırmaq olar. Bu tipin davranışında mövcud hərəkətlər motivsiz həyata keçirilir, şüurla idarə olunmur, subyekt tərəfindən ona nəzarət edilmir. Bu tiplər, əsasən, psixi cəhətdən qüsurlu şəxslər hesab olunaraq, cinayət törətməyə meyilli olanlar kimi qiymətləndirilir.

S.Rozinsveygin təsnifatına görə, istiqamətinə görə frustrasiya halları üç tərz davranış (reaksiya) ilə ifadə olunur: *ekstrapunitiv*, *intrapunitiv* və *impunitiv*.

Ekstrapunitiv davranış tərzii reaksiyanı xaricə yönləndirən daxili aqressiya “təhrikçisinin” yaranması ilə bağlıdır (xarici ittiham reaksiyaları). İnsan baş verənlərdə başqalarını günahlandırır. Onda qıcıqlanma, kin-küdurət, acıq, inad, məqsədinə nəyin bahasına olursa-olsun çatma meyili yaranır. Nəticədə davranış daha az plastik, primitiv olur, daha erkən qavranılan davranış tərzləri lazımi nəticə vermədiyinə baxmayaraq, istifadə edilməyə davam edir.

Intrapunitiv reaksiyalar autoaqressiya ilə səciyyələndirilir: insan bütün uğursuzluqlarda yalnız özünü günahlandırır və vicdan əzabı çəkir. Onda qəmgin əhvali-ruhiyyə, təşviş yaranır və zamanla insan özü-nəqapalı və susqun olur. Problemin həlli daha primitiv davranış tərzlə-

rinə dönüş ilə həyata keçirilir, fəaliyyət tərzlərinin və maraqların ödənməsi hüdudlaşdırılır.

İmpunitiv reaksiya tərzində uğursuzluğa ya qaçılmaz, gözlənilən, ya da önəmsiz, zamanla öz həllini tapacaq bir hadisə olaraq yanaşılır. Baş vermiş hadisədə insan nə özünü, nə də başqalarını günahlandırır.

N.V.Tarabrina və K.D.Şafranskayanın statistik məlumatlarına görə, frustrasiya hallarında xüsusi üstünlüyü ekstrapunitiv reaksiyalar təşkil edir. İntrapunitiv reaksiyalara, demək olar ki, iki dəfə az, impunitiv reaksiyalara isə ən az hallarda rast gəlinir. Kişilərdə ekstrapunitiv, qadınlarda isə – intrapunitiv reaksiyalar çoxluq təşkil edir. Frustrasiya halının və onun müəyyən tərzinin insanın fərdi özəllikləri ilə bağlı olduğunu nəzərə alaraq, psixologiyaya frustrasiya tolerantlığı (dözümlülüyü), yəni frustratorlara davamlılıq anlayışı daxil edilmişdir. Sinir sistemi zəif olan şəxslər, adətən, intrapunitiv frustrasiya tərzini nümayiş etdirir, güclü sinir sisteminə malik olanlar isə ekstrapunitiv (ağressiya).

V.E.Vasilenkoya görə, ekstrapunitiv reaksiyalar intellektlə tərs, intrapunitiv və impunitiv reaksiyalar isə düz mütənasıbdır. Kiçikyaşlı məktəblilərdə ekstrapunitiv reaksiya tərzini çoxluq təşkil edir. V.Xarmaz İsveçdə yaşayan İraq emiqrantlarında, əsasən də kişilərdə impunitiv reaksiya tərzinə qabarıq meyillilik aşkar etmişdir. Emiqrantların uşaqları isə sərt şəkildə özünümüdafiə və intrapunitiv, özünü günahlandırmağa meyilliliyi əks etdirən reaksiya tərzini nümayiş etdirirdilər. V.Xarmazın zənnincə, uşaqlarda yaşla ekstrapunitiv reaksiyaların sayı azalır, bu da böyüdükcə emosiyaları bilavasitə ifadə etmə tələbatının itməsinə və yaxud daha az-az təzahür etməsinə dəlalət edir. İraqlı emiqrant uşaqlarda isə bu tendensiya aşkar olunmamışdır: onlarda bütün yaş qruplarında impunitiv reaksiya tərzini üstünlük təşkil etmişdir. Xarmaz bunu uşaqların aldığı tərbiyənin özəlliyi ilə əlaqələndirmişdi (böyüklərdən yüksək dərəcədə asılılıq, tabe olmağa və mütiliyə meyillilik).

Eqressiv davranış. Eqressiv davranış frustrativ davranışın formalarından biridir. Eqressiv davranış (latınca: egredior – çıxmaq, qaçmaq) – frustrasiyadan, konfliktə, çətin vəziyyətdən qaçış deməkdir. Bu davranış özünü müxtəlif formalarda göstərir. Çətin və məsuliyyətli tapşırıqlardan çəkinmək (qaçış), sınaq imtahanlarından və test tapşırıqlarının həllindən xilas olmaq üçün dərindən çıxıb getmək və s.

Eqressiv davranışın mənbəyi, təxminən bu hadisələr ola bilər (Dereşkyaviçus, Yovayşa):

- 1) başqaları tərəfindən müsbət emosional münasibətin olmaması;
- 2) insanın özünüqiymətləndirməsi ilə başqalarının ona verdiyi qiymətin üst-üstə düşməməsi;
- 3) subyektin qarşısına öhdəsindən gələ bilməyəcəyi tələblərin qoyulması (uğursuzluğun qarşısında daima qorxu hissi yaranır);
- 4) gücsüzlük təəssüratı, çətinliklərin öhdəsindən gəlmədikdə ümidin itirilməsi;
- 5) subyektin qarşısında qoyulan tələblərə mənfi münasibət.

Eqressiv davranış subyektin təlqinliyini çoxaldır, özünü başqalarına bənzətmə (əgər onlar oxşar hallarda bu cür davranışı göstərirsə) pis hadisələrdən uzaqlaşandan sonra rahatlıq hissi keçirməyin əsas səbəbi olur.

V.Boykonun təsnifatına görə, ünsiyyət prosesində üç növ emosional davranış istifadə olunur: *rezonanslaşma, təsirsizlik, dissonanslaşma*.

Emosional rezonanslaşma – fərdin qarşı tərəfin müxtəlif emosional hallarına cavabvermə bacarığıdır. Emosional rezonanslaşma zamanı tərəflərin emosiyalarda mövcud olan enerjiləri toplanır və əlavə psixoloji qarşılıqlı təsir effekti – *sinergizm* işə düşür.

Emosional təsirsizlik zamanı, insan onu əhatə edənlərin emosional hallarına cavab olaraq ifadəsiz və tutqun emosiyalar nümayiş etdirir. Bu ifadəsizlik və tutqunluq insanın emosional kütlüyünün nəticəsi ola bilər.

Emosional dissonanslaşma – Fərdin ünsiyyət mühitində nümayiş-kəranə şəkildə olması və ya situasiyaya əks emosiyalar nümayiş etdirməsi ilə xarakterizə edilir:

“Kədərliyəm, çünki səni sevirəm...

Və bilirəm... gəncliyin

Çiçəklənən anındasan...

Talenin məkrindən etdiyin dualar

Qurtararmı səni, əcaba?!

...Hər işıqlı gün və ani səadət üçün

Acı göz yaşları və nəhayətsiz kədərlə

Cəzalandırılında...

Kədərliyəm... Çünki sən çox qayğısızsan...”

Uşaqlarda emosional dissonanslaşma autistikliyin əlaməti ola bilər. Bu uşaqlar müştərək emosiyalar nümayiş etdirməyə meyilli deyil: onlar hamı şənləndiyi halda kənarda qalmağa üstünlük verərlər.

İxtiyari emosional reaksiyalar (davranışlar). İnsan və heyvanlarda müşahidə olunan qeyri-ixtiyari emosional reaksiyalardan fərqli olaraq, ixtiyari emosional reaksiyalar (davranışlar) insanın mövcud emosiogen situasiyaya məqsədli cavabıdır. Bu cavablar sözlü və hərəkətli ola bilər. Müəllimlərin emosional davranış nümunəsi üzərində sözlü ixtiyari emosional reaksiyaların təsnifatını R.P.Milrud verir. Pedaqoji fəaliyyətin məqsədinə nəzərən, bu reaksiyalar müəllif tərəfindən *konstruktiv*, *psevdokonstruktiv* və *destruktiv* olmaqla üç qrupa bölünür. *Konstruktiv reaksiyalar* fəaliyyətin məqsədinə nail olmağa real yardım göstərir; *psevdokonstruktiv reaksiyalar* pedaqoqun problemin həllində iştirakının sadəcə illüziyasını yaradır; *destruktiv reaksiyalar* isə emosiogen situasiyadan çıxmağa əngəl törədir və hətta mövcud emosional situasiyanı bir qədər də kəskinləşdirir.

Semantikaya görə, *qiymətləndirici*, *qoruyucu* və *nizamlayıcı* reaksiyalar var ki, məhz onların nəticəsində müəllimlər davranışı qiymətləndirir; (özlərini, şagirdlərini və ya mürəkkəb situasiyanın bütün iştirakçılarını müdafiə edir, qoruyur; davranışı nizamlayır).

Emosional reaksiyanın (fəaliyyətin) istiqamətinə görə – şagirdə verilən təlimata əsaslanan *xaricəyönəlik*; özü haqda fikrin ifadəsinə və istiqamətlənməmiş problemin həllinə yönələn *özünəyönəlik (daxiləyönəlik)*.

Aktivlik tərzinə görə reaksiyalar *hücum*, *güzaşt* və *rasionalaşdırıcı* reaksiyalara bölünürlər. Yerinə yetirdiyi funksiyaya görə – *səfərbərlik (toplama)*, *təskinləşdirmə* və *provokasiya (təhrik)*.

Hedonizm və asketizm. *Hedonizm* – emosional təəssüratlarla idarə olunan insana xas olan xüsusi davranış növüdür (yunan dilində: *hedone* – həzz). Bu davranış, həzzi ən yüksək nemət və insan davranışının meyarı kimi dəyərləndirən etik mövqe ilə bağlıdır. Hedonizmdə insana təbiət tərəfindən verilmiş həzzə, zövqə meyillilik onun hər bir davranışını idarə edən əsas hərəkətverici başlanğıc kimi qəbul olunur. Həzz almaq belə insanın yaşam məqsədidir və adətən, bu həzlər ilkin səviyyəlidir, onların yaşanılması üçün insan istənilən yola, ən əsası da rahat və bəsit yollara əl atır.

Hedonizm etik təlim olaraq qədim Yunanıstanda yaranıb və onun ilk nümayəndələrindən biri Sokratın şagirdi və dostu kiren məktəbinin qurucusu Aristipp idi (b.e.ə. 435–385). Qədim yunan filosofu Epikür (miladdan əvvəl 341–270) Afinada epikürizm cərəyanının əsasını qoydu. Epikür həzz əyarını hedonizmin bir növü kimi əzab məhrumiyyətində və qayğısız ruh halında (*ataraksiya*) görürdü. Epikür təşviş və təhlükələrdən, ictimai və dövlət işlərindən, xarici təsirlərdən azad olmağı əzabdan qaçmanın ən üstün vasitəsi hesab edirdi.

Hedonizm əqidəsi intibah dövründə inkişaf edərək yayıldı, sonrakı illərdə isə öz əksini maarifçilərin etik nəzəriyyələrində tapdı. Hedonizm ən dolğun ifadəsini, *utilitarizm* (latın dilindən: *utilitas* – fayda, mənfəət) nəzəriyyəsindən almışdır. Bu səbəbdən mənəviyyat təyini (mənəvi seçim təyini) insanların həzz almağa və əzabdan qaçmağa olan təbii meylinə yol açmaqdan ibarətdir. Hedonizm və onun müxtəlif cərəyanlarının ifrat dərəcəsi eqoizmə gətirib çıxarır.

Hedonistik davranışın əksi *asketizm* (yunan dilindən: *asketes* – cəhd etmək; öyrəşmək, alışmaq, tərkidünyalıq, fədakarlıq) adlanır, yəni hisslərin, istəklərin məhdudlaşdırılması və həzlərdən imtina etmək. Xristianlıqda əzaba qatlanmaq (İsa peyğəmbərin əzabını bölüşmək) özünə fiziki əziyyətvermə ilə ifadə olunur.

Altruizm – (başqalarının rifahını, ehtiyaclarını və xoşbəxtliyini öz maraqlarından üstün tutmaq, fədakarlıqla kömək etmək) *emosional davranışın bir forması kimi*. Altruistik davranış deyərkən başqalarının yaxşılığına yönəldilən və mükafatı gözlənilməyən davranış nəzərdə tutulur. A.Lazurski yazırdı ki, altruizmin əsasını insanın kompleks emosional xüsusiyyətləri təşkil edir – simpatiya, qıcıqlanma, emosiyaların gücü və davamlılığı, iradə gücünün xeyli inkişaf etməsi (əzab çəkənlərə və ehtiyacı olanlara yönəldilir), eqoizmi. Şəxsiyyətin müəyyən məqsədə yönəldilməsindən asılı olaraq altruizm fərqli formalarda təzahür edə bilər. Birinci halda altruizmin təzahürü yardım edilən obyektə fərqli yanaşma ola bilər, bəzən neqativ, amma altruistik hərəkət mənəvi təminata görə edilir. Bu halda yardım qurbanvermə şəklində çıxış edir. İkinci halda altruizm empatik identifikasiya birləşməsi ilə özünü büruzə verir, amma heç vaxt bir hərəkət etməklə bitmir. Burada yardım qurbanvermə şəklində çıxış etmir. Uşaqları altruistik davranışa öyrətmək üçün

J.Aronfrid və V.Paskal (Aronfreed, Pascal) uşağın və böyüyün bir-birinə qarşı empatiyasının mövcudluğunu vacib amil kimi göstərir. Bu mülahizənin əsasını belə bir fərziyyə təşkil edir – altruistik davranışı vərdiş halına gətirmək üçün insan öz hərəkətini gözlə görməli və ya həmin hərəkətin nəticəsini, emosional dəyərini anlamalıdır. Burada empatiya bir insanın emosiyalarını başa düşmək bacarığı kimi çıxış edir və altruistik davranışın mənimsənilməsinə yardımçı olur.

Mövzuya aid suallar:

1. Frustrasiya anlayışının mahiyyəti nədən ibarətdir?
2. Frustrasiya haləti hansı davranış reaksiyalarına səbəb ola bilər.
3. Frustrasiyanın mərkəzi xüsusiyyətlərini açıqlayın.
4. Egressiv davranışın mahiyyətini izah edin.
5. Egressiv davranışın mənbəyi nələr ola bilər?
6. Boykonun fikrincə ünsiyyət zamanı hansı emosional davranış növlər müşahidə oluna bilər?
7. Hedonizmin və asketizmin müqayisəli tərifini verin.

Ədəbiyyat:

1. Əliyev B.H. Emosional halların tədqiqi məsələləri. Dil və ədəbiyyat jurnalı. №2, 1998, s. 10.
2. Виллюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. М.: 1984 – 288 с.
3. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с
4. Mandler O. Mind and emotions. New York, John Wiley, 1975

III FƏSİL

Hisslər

3.1. Hisslərin ümumi təsviri

Hiss sözünün ümumişlək mənası o qədər genişdir ki, hətta bəzən özünün konkret anlamını itirir. Bu, həm duyğu (ağrı duyğusu), həm ürəkgetmədən sonra şüurun qayıtması (özünə gəlmək, ayılmaq), həm də özünüqiymətləndirmədə (şəxsi natamamlıq hissi, şəxsi laqeydlilik hissi) və s. təzahür edir. Hiss sözünün çox funksional ifadəsi “hiss etmək”, öncədən duymaq, “həssaslıq” sözləri ilə ifadə olunur. Bəzi hallarda hissi duyğularla səhv salırlar. Bəzi hallarda isə hissi insanın emosional halı və intellektual proseslərlə əlaqələndirirlər. Məsələn, K.Uşinskinin “İnsan tərbiyəvi predmet kimi” əsərində uyğunluq və fərqləndirmə hissi, əqli gərginlik hissi, gözləmə hissi, yalan və şübhə hissi, eyni zamanda əminlik və müvəffəqiyyət hissi kimi intellektual, yəni əqli hissələr nəzərdən keçirilir.

Emosiyalarla və hissələrin sıx qarşılıqlı əlaqədə olması müzakirə mövzusu ola bilməz. Sadəcə, önəmli olan bu anlayışlar arasındakı əlaqəyə hansı aspektdən baxılmasıdır. “Hiss” və “emosiya” anlayışlarını ayırmaq cəhdləri uzun müddət diqqət mərkəzində olmuşdur (U.Mak-Dauqoll).

Bir çox alimlər müəyyən müddət ərzində öz fəaliyyətləri dövründə hissələr haqqında fikirlərini aydınlaşdırmaq üçün onların funksional əlaqələrini və məqsədyönlü aktivliyin yaranma şəraitini müşahidə etmişlər.

O vaxta qədər ki, bu əlaqələr hər hansı halda əhatəli dərəcədə fərqləndiriləcəkdir. Mak-Dauqoll qeyd edirdi ki, iki fundamental hiss mövcuddur – *zövq və əzab, yaxud məmnunluq və ya qeyri-məmnunluq*. Bunlar orqanizmin fəaliyyətini müəyyən edir. İnsanın özünün inkişafı nəticəsində orqanizmdə bir sıra hissələr təşəkkül tapır. Uyğunlaşmaq, məmnunluq və əzab çəkmək (qeyri-məmnunluq) – bu hissələr bəzi hallarda qəzəb hissi ilə qarşı-qarşıya dayanır və bunun nəticəsində ümid, həyəcan, peşmanlıq, inamsızlıq, çarəsizlik, kədər və digər hissələr yarana bilər. Belə çətin hissələri adiüslublu emosiya adlandırırlar.

Mak-Dauqollun fikrincə, insan fəaliyyətini həyata keçirməyə can

atarkən əldə etdiyi müvəffəqiyyət və ya müvəffəqiyyətsizlik nəticəsində yaranan bu cür çətin “emosional törəmə”lər məqsədəuyğun hisslər adlanır. Mak-Dauqolla görə, əsl emosiya insanlar üçün əvvəllər keçirdiyi nailiyyət və nailiyyətsizliklə əlaqədar deyil. Çətin (mürəkkəb) hisslər isə gecikmiş funksiyaların inkişafı və bu cür ikili proseslərin əlaqəsindən asılıdır. Bu yüksək hisslər yalnız insana məxsusdur, baxmayaraq ki, onların adı forması ali heyvanlara da şamil edilə bilər. Mak-Dauqallın emosiya və hissləri ayırmaq cəhdini uğurlu hesab etmək olmaz. Belə ayrılma üçün onlara verilən kriteriyalar, təəssüf ki, qeyri-müəyyəndir (məsələn, “spesifik meyil” hansı ki emosiyalara aparır) və hisslərə, emosiyalara bu və ya digər emosional hadisələrin aid edilməsi az əsaslandırılmışdır. Peşmanlıq, ümitsizlik hissi qarışıq hiss olan abır və bədnamlıqdan nə ilə fərqlənir?

Cəhdlərin həyata keçib-keçməməsindən asılı olaraq, bu və ya digər hisslər əmələ gələ bilər.

“İki ilkin və fundamental hissin forması”nın son anda nə ilə baş verməsi də aydın deyil: hisslərlə, yoxsa emosiya ilə? E.Klapared də emosiya və hisslərin bir-birindən ayrılmasının öyrənilməsinə və psixi hadisələrə funksional yanaşması nöqteyi-nəzərindən emosiya və hissləri ayırmağa cəhd etmişdi. Onda belə bir sual yaranmışdı: bütün

bunlar nəyə lazımdır? Cavabı isə belə idi: bizim hərəkət və davranışımızda hisslər xeyirlidir, ancaq emosiya məqsədəuyğun deyil.

Hisslərin və emosiya funksiyaları haqqında bildiklərimizə əsasən onları ayırmaq cəhdini uğurlu saymaq olmaz. Klapared hissləri daha yüksək qiymətləndirmiş və onları emosiyalardan üstün tutmuşdur. Müasir müəlliflər emosiya və hissləri əlaqələrinə görə dörd qrupa ayırırlar:

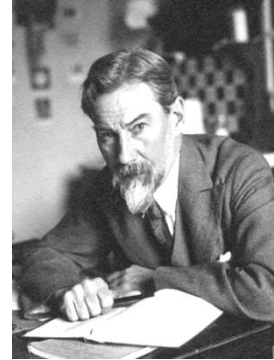
1. Emosiya ayrılması və hisslərin bu əlaməti “yaratıcılıqdan əvvəl və sonra” yenə həqiqətə uyğunlaşmır. Hansı ki emosiyanı yaratıcılıq və idarəetmədən əvvəl və sonra da müşayiət etmək olar.

2. Hisslərin emosiya bir hissəsi olduğunun təyin edilməsi (emosional hadisə).

3. Hisslərin müəyyən edilməsi aydınlaşdırılır və bəzi emosional yaşantılardan (affekt, əhval, etiraz və s.) bəhs edilir.

4. Emosiya və hissləri tamamilə bir-birindən ayırırlar.

Eduard Klapared (24 mart 1873, 29 sentyabr 1940) İsveçrə həkim-nevroloqu, psixoloq, uşaq psixologiyasının ilk tədqiqatçılarından və 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 öyrənmişdi. Görkəmli alim funksional yaşayışın vacibliyini vurğulamış, həmişə mühakimələrin müstəqilliyinə diqqət yetirmiş, insanın ətrafdakı insanlara münasibətində verdiyi reaksiyaların çevikliyini qiymətləndirmişdi.



Emosiya və hisslər eyniləşdirilir, yaxud emosiya və hisslərin elmi cəhətdən izahında bir çox qarşıdurmalarla rast gəlinir. Bəzi müəlliflər hissləri, bəziləri isə emosiyaları əsas hesab edirlər.

V.Vundt duyğuları subyektiv və obyektiv olaraq ayırmışdır. Subyektiv duyğulara sırf duyğular, obyektiv duyğulara isə sırf hissləri aid etmişdir. Amma duyğuların xarakteristikası söhbətin emosiya və hisslərdən yox, sırf emosional yaşantılardan (əhval, affekt) getdiyini təsdiq edir. Buna baxmayaraq, V.Vundtun bir çox işlərində emosional yaşantılar hisslər kimi göstərilir və onların sadə (aşağı) və mürəkkəb (yüksək) növləri ayırd edilirdi. Hətta Şvarts, İvanov öz tədqiqatlarında emosiya və hissləri sinonim kimi göstərirdilər.

Hisslərin yalnız insanlara məxsus olması haqqında bir sıra psixoloqların fikirləri mübahisə doğurur. Bu onların şəxsi münasibəti olsa da, bir sıra faktlar göstərir ki, bəzi heyvanlarda da hisslər mövcuddur. V.S.Deryabin qeyd edirdi ki, emosiya və hiss arasındakı fərq uzunmüddətli yaşantının olmasından asılıdır. O, "hiss" və "hissetmə" anlayışlarını ayırır və hissetməni emosional hisslərin tonu ilə əlaqələndirir: "Əgər hissetmə parçalanmayan bir hisslə ifadə olunursa, məsələn, qəndin dadından həzzalma hissi, o zaman sadə hiss adlanır" (64.s.154) deyə qeyd etmişdir. Fəlsəfi lüğətdə məqalələrdən birinə "hiss" lər adı verilmişdir və bu heç də təsadüfi deyil. Çünki hisslər orada emosiyalar kimi təyin edilir, yəni insanın həyəcanı ətraf mühitə, onu əhatə edən gerçəkliyə və (insanlara, onların hərəkətlərinə, hər hansı hadisəyə) özünə qarşı təsiri ilə müəyyən olunur. Fəlsəfi lüğətdə yer alan bu məqalənin müəllifi emosiyalar və hisslər arasındakı fərqi yalnız həyəcanın müddətində görür:

doğrusu, emosiyalarda onlar qısamüddətli, hisslər də isə uzunmüddətli və möhkəmdirlər. Belə olan halda əhvali-ruhiyyəni də hisslərə aid etmək olar. Sitat gətirilən məqalənin müəllifi praktik emosiya və hissləri eyniləşdirir və burada: “Ehtiyaclar, insanın maraqlarına müvəffəqiyyətin və ya fəaliyyətin uyğunluğunu və ya predmetlərin və hadisələrin uyğunsuzluğunun icra edilməsini tam çatdırmır, hisslər bununla insanların fəaliyyətinin tənzimlənməsində əhəmiyyətli yer tutur”. Bu mövqə hisslərin genetik determinasiyası haqqında danışmağa əsas verir, eyni zamanda cəmiyyətlə birlikdə formalaşdırılır.



Uilyam Mak-Duqall (William McDougall; 22 iyun 1871, 28 noyabr 1938), İngilis-Amerikan psixoloqu Mak-Dougall davranışın motivasiyaedici nəzəriyyəsi və “Sosial psixologiyaya giriş” adlı kitabı ilə məşhurluq qazanmışdır. 1908-ci ildə çapdan çıxan bu kitab 1921-ci ilə qədər 14 dəfə nəşr olunmuşdur. Ən maraqlısı isə odur ki, sosial psixologiya sahəsində tədqiqatlar apardığına baxmayaraq, Mak-Dougallın özü heç də sosial insan deyildi. O demişdi: “Qrup həyatının, qrup halında duyğulanma və düşünmənin çəkiciliyindən xəbərsiz olmama rəğmən, özümü heç bir sistemin və quruluşun içində bir bütün olaraq hiss etmədim, hər zaman kənarda dayandım, tənqidi bir hərəkət içində oldum”.

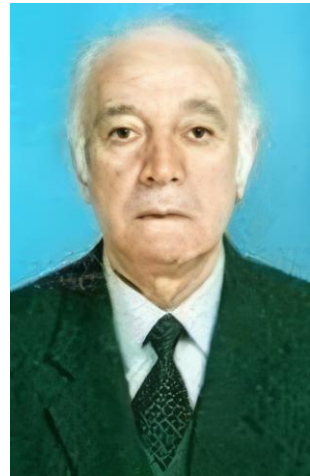
Psixologiya lüğətində qeyd olunmuşdur ki, hisslər insanın nisbi sakitliyi ilə fərqlənən həyəcanının, müəyyən predmet və hadisələrə münasibətinin göstəricisidir. Amma insanın hər hansı predmetə qarşı həyəcanı – emosiyaadır. Beləliklə, burada hiss möhkəm emosiya kimi anlaşılır.

Hərdən hiss adlandırılan ən yüksək emosiyaları situativ emosiyalardan ayırmağa çalışırlar. Güman ki, bu artıqdır, çünki emosiyalar hisslərdən fərqli olaraq, həmişə situativdir, “burada və indi” yaranırlar. Bəzi alimlər tez-tez emosiyaları hiss, hissləri emosiya adlandırırlar, baxmayaraq ki, onlar bu anlayışları ayırırdılar. L.Kulikovanın işlərində emosiya və hiss anlayışının çox da ciddi olmayan istifadəsi mühüm yer tutur. Hərçənd ki, müəllif də qeyd edir ki, “hisslərlə şəxsiyyət üçün stabil olan əhəmiyyətli münasibəti ifadə edən, emosiyalardan fərqli olaraq, predmet və hadisələrə, konkret aktual şəraitə münasibət bildirilmişdir” (50, s. 63).

V.Kunisina, N.Kazarinova və V.Poqolşanın (2001) dərsliyində “yanlış həya hissi” haqqında danışılır. Hərçənd ki, əvvəlki səhifələrdə müəlliflər həya hissini emosiya olduğunu qeyd edirdilər.

Emosiya və hisslərə ayrı-ayrı təriflər verən müəlliflər, eyni zamanda bu və ya digər emosional reaksiyaları müxtəlif terminlərlə adlandırırlar, məsələn, onlar yazırlar: “Emosiya bir işarə kimi o haqda informasiya verir ki, bu obyekt subyekt üçün müəyyən qiymətə malikdir və hissi modallığını açır; xoşdur, lazımdır, təhlükəlidir, laqeyddir mənasını verir”. Ümumi yaş və pedaqoji psixologiya kursunda yazılıb ki, geniş mənada “hiss” anlayışı və “emosiya” sinonimdir, dar mənada isə onlar müxtəlifdir.

Əkbər Salman oğlu Bayramov (30 dekabr 1930 – 8 iyul 2017) Görkəmli alim, psixologiya elmləri doktoru, professor, Əməkdar elm xadimi, Prezident təqaüdçüsü. Əkbər Bayramov Ağdam rayonu Əlimədədli kəndində dünyaya gəlib. 1949-cu ildə Azərbaycan Dövlət Universitetinin məntiq-psixologiya şöbəsinə daxil olub, 1959-cu ildə namizədlik dissertasiyasını müdafiə edərək elmlər namizədi alimlik dərəcəsi, 1969-cu ildə isə psixologiya elmləri doktoru elmi dərəcəsi almışdır. 11 fevral 2000-ci il Azərbaycan Respublikası Prezidentinin fərmanı ilə elm və təhsil sahəsində xidmətlərinə görə “Şöhrət” ordeni ilə təltif edilmişdir. Professor Əkbər Bayramov psixologiyanın bir çox sahələri üzrə tədqiqatlar aparmış, respublikamızda psixologiya elminin inkişafında xidmətlərinə görə “Azərbaycan Respublikasının Əməkdar elm xadimi” fəxri adına layiq görülmüşdür.



Professorlar Əkbər Bayramov və Əbdül Əlizadə “Psixologiya” dərsliyində emosiya və hisslərə bir yerdə tərif verərək qeyd edirlər: “Hiss və emosiya insanın dərk etdiyi cisim və hadisələrə, başqa adamlara, həmçinin özünün rəftar və davranışına, fikir və arzusuna bəslədiyi münasibəti ifadə edən psixi prosesdir” (1, s.153).

A.Zaxarovanın kitabında sevgi, zəriflik, rəhm və şəfqət gah hiss, gah da emosiya adlandırılır. Bütün bunlar hiss və emosiyanın məişət eyniləşdirilməsi ətalətliliyinin sübutudur.

Qərb psixologiyasında da oxşar tendensiya müşahidə olunur.

Belə ki, Amerika müəllifi V.Kvinnin psixologiya dərsliyində bunlar

yazılmışdır: “Emosiya insanların dünyaya məmnunluq və qeyri-məmnunluq kimi təzahür edən subyektiv münasibətidir”.

Bu hisslər xoş, xoşagəlməz və qarışıq ola bilər. İnsanlar emosiyaları nadir hallarda tam, bütünlüklə hiss edirlər. Alman psixoanalitiki P.Kutter “hiss” sözünü geniş mənada emosiyaların işarəsi üçün istifadə edir.

Mövzuya aid suallar:

1. Elmi ədəbiyyatda hissləri necə təsvir edirlər?
2. Müasir ədəbiyyatda hisslərin və emosiyaların hansı funksiyalarını fərqləndirirlər?
3. Psixologiyada emosiya və hisslərin əlaqələrini necə izah edirlər?

Ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, “Maarif”, 2002, 642 s.
2. Клапаред Э. Чувства и эмоция М., 1984.
3. Лабунская В.А. Факторы успешности опознания эмоциональных состояний по выражению лица // Психология межличностного познания. М., 1981
4. Овсяннико-Куликовский.Д.Н. Психология мысли и чувства. URSS. 2019
5. Петровский А.В. Чувства // Общая психология: Учебник. М., 1986

3.2. Hisslər emosiyaların növü kimi

A.M.Leontyev hissləri emosional hadisələrin xüsusi yarımşınfi hesab edir. O, hissləri emosiyalardan konkret obyektə bağlı, spesifik ümumiləşdirilmə nəticəsində yaranan predmet xarakteri ilə ayırır.

Möhkəm emosional münasibətlərin formalaşması, insan və obyekt arasındakı xüsusi “emosional sabitlik” predmet hisslərinin yaranmasına təkan verir.

V.M.Smirnov və A.İ.Troxaçev güman edirlər ki, “emosiya” və “hissi” psixoloji anlayışlarla müqayisə etmək lazım deyil, onlara sadəcə xüsusi ilə ümuminin münasibəti kimi baxmaq lazımdır. Bu mövqe ilə L.V.Blaqonadejina və P.V.Simonov da razılaşır və belə hesab edirlər ki, hisslər sosial və mənəvi ehtiyaclar əsasında yaranan emosiyalardır, daha doğrusu, bəşəriyyətin tarixi inkişafının gedişatında yaranan tələbat-

lardır. “Sosial psixoloji anlayışlar lüğəti”ndə “kollektiv, şəxsiyyət, ünsiyyət” anlayışları ictimai cəhətdən həyəcanlarla eyniləşdirilir. A.A.Zarudnaya güman edir ki, emosiyalar və hisslər insanların ya təminolunmadan və ya da ehtiyaclardan yaranan müxtəlif həyəcanlarıdır. Emosiyalar və hisslər arasındakı fərq isə ondan ibarətdir ki, birincilər sadə həyəcanlardır, ikincilər isə mürəkkəb. Qeyd edilir ki, mürəkkəb həyəcanlar hisslərlə deyil, adətən, qarışdırılmış bimodal emosiyalarla əlaqələndirilir. P.A.Rudik emosiyaların tərkibinə əhvali-ruhiyyələri, affektləri, ən aşağı və ən yüksək hissləri daxil edir. Ən aşağı hisslər ya təminolunmanı (məmnunluğu), ya da ki təbii ehtiyacların narazılığını, həmçinin əhvalla bağlı hissləri (yorğunluq, süstlük) əks etdirir. Ən yüksək hisslər isə təminolunma və insanların ictimai ehtiyaclarının narazılığı ilə əlaqədar yaranır. R.S.Nemov affektləri və hissləri əsas emosional vəziyyətlərə aid edir. O yazır: “Hiss insanın sosial obyektə bağlı olan ən yüksək və mədəni emosiyasıdır”(59.s.187).

Hiss və emosiyaların ayrılması. A.N.Leontyev emosiya və hissin daha dəqiq fərqlərini verməyə çalışmışdır. Leontyevə görə, emosiya situativ xarakter daşıyır. Belə ki, gələcək situasiyalarda mümkün və mövcud olacaqlara, həmçinin situasiyada insanın öz fəaliyyətinə qiymətləndirici münasibəti əks etdirilir. Hiss isə aydın surətdə ifadə olunmuş predmet xarakteri daşıyır. Hiss davamlı emosional münasibətdir. Hiss və emosiyalar bir-birinə uyğun gəlməyə, hətta bəzən bir-birinə zidd ola bilər (həddən çox mehriban insan müəyyən bir şəraitdə müvəqqəti xoşagəlməz emosiyalar, hətta qəzəb doğurur).

N.V.Kazanirov, V.N.Kunitsina kimi bir çox müəlliflər belə qeyd edirlər: “Emosiya informasiyanın ötürülməsinə işarədir, belə ki, bu obyektin subyekt üçün nə dərəcədə önəmli olmasıdır, hiss isə subyekt üçün xoşdur, vacibdir, təhlükəlidir, laqeyddir, pisdir və s.”. Q.A.Fartunatov hesab edir ki, “hiss” və “emosiya” anlayışlarını eyniləşdirmək lazım deyil, məsələn, emosional yaşantılardan keçərək meydana gəldiyinə baxmayaraq, vətənpərvərlik hissini, həvalə olunmuş işə məsuliyyəti və ya ananın uşağa sevgisini emosiya adlandırmaq olmaz”(74.s.172).

V.A.Kruteski yazır ki, bəzən hisslər və emosiyalar insanın özünə və başqalarına münasibəti zamanı həyəcan kimi özünü göstərir. Əslində, bu iki anlayış bir-birindən fərqlənir. Hiss – daha mürəkkəbdir, insanın

daimi, sabitləşmiş münasibəti, şəxsiyyətin xüsusiyyətidir. Emosiya isə bilavasitə biranlıq həyəcandır.

V.V.Nikandrov, E.K.Sonina hiss və emosiyaları onların xüsusiyyətlərinə görə ayırırlar. K.K.Platonov hesab edirdi ki, hiss emosiyalarla psixi əksolunmanın anlayış formasının uyğunluğundan yaranmış əksolunma formasıdır. Belə ki, insanda Vətənə sevgi hissinin yaranması üçün o, "Vətən" anlayışına sahiblənməlidir. Bu konsepsiyanın yaranması insanın ruhi aləmini əks etdirən və baş verənlərin qiymətləndirilməsi, analizi və dərki ilə əlaqəli olan ali hisslərdə də müşahidə olunur. İnsan nə üçün nifrət etdiyini, qürurlandığını dərk edir, lakin bu, hisslərin əsl mahiyyətini əks etdirmir? Emosiyaların yaranma səbəbinin dərk edilmə kriteriyası emosiyaların hisslərə çevrilməsi üçün kifayət edirmi?



Robert Semyonoviç Nemov (7 may, 1941) Rusiya Federasiyasının Orenburq vilayətinin Orsk şəhərində anadan olmuşdur. (1978-ci ilə qədərki nəşrlərdə Robert Semyonoviç Vaysman kimi tanınırdı) – psixologiya elmləri doktoru, akademik. Pedaqoji və Sosial Elmlər Akademiyasının və Beynəlxalq Psixoloji Elmlər Akademiyasının müxbir üzvü (1996). Sosial psixologiya və şəxsiyyət psixologiyası problemləri üzrə mütəxəssis kimi tanınır. Nemovun əsərləri, psixoloji təhlilin elmi əsaslarla aparılması, şəxsiyyətin inkişaf qanunauyğunluqları, motivasiya, şüuraltı proseslər və pedaqoji yanaşmaların psixoloji aspektlərini əhatə edir. Nemov Rusiyanın bir sıra ali təhsil müəssisələrində pedaqogika və psixologiya fənlərini tədris etmişdir. Robert Semyonoviç Nemovun dərsvərmə stili və xarakteri həmişə fərqlənirdi: ardıcılığı, məntiqiliyi və aktuallığı ilə həmişə nümunə kimi göstərilirdi. Nemov emosiyaların öyrənilməsi ilə bağlı çoxlu tədqiqatlar aparmışdır.

Bir sıra dərsliklərdə ("Psixologiya" (1948), "Ümumi psixologiya" 1986), "Psixologiya"(1998)) bunun əksi müşahidə olunur. Onlarda yalnız "Hisslər" fəslə var ki, burda yaşantının müxtəlif formaları – əhvali-ruhiyyə, affekt, ehtiraslar və hətta şəxsi hisslər təsvir olunur. Bu fəsilələrin müəllifləri (A.V.Petrovski, A.M.Şvarts və başqaları) V.Vundtun davamçıları olaraq "emosional hadisələr haqqında hisslər sinfi" kimi fikirlər irəli sürmüşlər. A.Fortunatova görə, emosiyalar hissi tona aid olmaqla, insanın hisslərini ifadə edən emosional proses və hal, affekt, əhvali-

ruhiyyədə birləşirlər. Əgər bu tərifə əsaslansaq, “emosiyanın hissiz ola bilməməsi” fikrini qəbul etməliyik. Beləliklə, yuxarıda qeyd olunmuş müəlliflərin fikrincə, hisslər emosiya üçün təkamül nöqtəsidir. Qeyd etmək lazımdır ki, bir sıra müəlliflərin emosiya və hissləri əlaqələndirmək cəhdləri o qədər də inandırıcı görünmür.

L.V.Blaqonadejina yazır ki, ayrı-ayrı emosiya və hisslər eyni adla adlandırıla bilər, lakin insan həyatında onların kökü və rolu müxtəlifdir. Müəllif iddia edir ki, təhlükə şəraitində qorxu özü də bir emosiyadır. Ancaq gülünc vəziyyətə düşmək, insanların yanında hörmətini itirmək qorxusu isə bu hissdir.

Müəllif bu bölgü zamanı insanın sosial tələbatı ilə bağlı bütün emosiya və hisslərin hiss hesab olunması fikrini əsas götürür. R.S.Nemov qeyd edir ki, emosiya heç də həmişə dərk olunan olmur, hiss isə əksinə, xaricdən görünür. Bəzi alimlər isə qeyd edirlər ki, bu əksinədir. İnsan tez-tez özündə əmələ gələn müəyyən hissləri qəbul etmək istəmir.

Eyni zamanda emosiya bir yaşantı kimi də dərk olunmaya bilməz. Nemov hiss və emosiya şəxsiyyətin təlimi adlandırır, hansı ki emosiya və hisslərin bioloji təbiətini inkar edərək insanı sosial-psixoloji cəhətdən xarakterizə edir.

Q.Maklakov hisslərə emosiyanın bir növü kimi baxaraq, emosiya və hisslərin xassələrini diferensasiya xüsusiyyəti kimi belə izah edir:

1. Emosiya bir qayda olaraq, reaksiyanın səmərəsi rolunu oynayır, yəni ilkin məlumatın dolğun və ya dolğun olmamasını onun dərk edilən və edilməyən olması ilə izah edir (məsələn, nəyinsə dumanlı hiss edilməsi). Çox hallarda hisslər predmet və konkret xarakter daşıyır. Belə hal, yəni “dumanlı hisslər” halı hisslərin qeyri-müəyyənliyini və müəllifin emosional duyğulardan hisslərə keçidi prosesini izah edir.
2. Əksər hallarda emosiya bioloji proseslərlə, hisslər isə sosial mühitlə əlaqəlidir.
3. Emosiya daha çox şüursuzluq səviyyəsi ilə bağlı olduğu halda, hiss isə maksimum dərəcədə şüurla bağlıdır.
4. Emosiya əksər hallarda xarici təzahürə malik deyil, hiss isə mütləq xaricə təzahür edir, necə deyirlər, insanın üzündən oxunur.
5. Emosiya qısamüddətlidir, hisslər isə əksinə, hansısa obyektə

konkret, dolğun münasibəti əks etdirdiyi üçün uzunmüddətlidir.

Bu fərqləndirici əlamətlərin eklektikliyini qeyd etməmək olmaz. Birinci və dördüncü əlamətlər emosional tonun hiss və emosiya arasındakı fərqlərə, ikinci və beşinci isə hiss və emosiya arasındakı fərqlərə aiddir. Bundan başqa, emosiyaların şüursuzluq sahəsinə aid olduğuna çətin razılaşımaq olar. Amma ən vacibi iki hadisənin fərqləndirilməsi üçün çox və ya az sayda görünən meyarlar yetərli deyil. Bu o deməkdir ki, hansısa hadisəyə eyni meyar qoyula bilər, yalnız bu meyar bir hadisədə çox kiçik, digərində isə böyük görünür.

Hisslər, adətən, insan tərəfindən sınaqdan keçirilmiş emosiyaların spesifik, ümumiləşdirilmiş halı kimi anlaşılır. Bu, doğrudan da, təsadüfi hadisə kimi baş verir. Valideynlərdə yeni doğulmuş uşağa məhəbbət hissinin oyanışı isə daha çox instinktiv xarakter daşıyır. Əvvəllər mövcud olmayan obyektə məhəbbəti, ilk baxışdan, emosiyaların sevgisinin predmeti ilə daha əvvəl sınanmışların ümumiləşdirilməsi hesab etmək çətindir.

Hisslər insanın hər hansı situasiyada olmasından və həmin vəziyyətdə nə hisslər keçirməsindən asılı olaraq özünü müəyyən emosiya vasitəsilə büruzə verir. Məsələn, ana öz övladını sevir, qəbul imtahanlarında göstərdiyi nəticələrdən asılı olmayaraq, onun üçün narahat olur və bununla bağlı müxtəlif emosiya yaşayır. Uşaq imtahana gedəndə ana həyəcan hissi keçirir, imtahanı müvəffəqiyyətlə verdiyini eşidəndə sevinc hissi, müvəffəqiyyətsizliyindən məyusluq, peşmanlıq, qəzəb hissələri yaşayır. Bu və buna bənzər nümunələr göstərir ki, emosiya və hissələr eyni deyil.

Beləliklə, emosiya və hissələr arasında uyğunluq qeyri-müəyyəndir, eyni emosiya müxtəlif hissələr ifadə edə bilər, eyni hissələr də müxtəlif emosiyalarda əks olunur. İnsanlar zahirən öz emosiyaalarını göstərməməklə, öz hissələrini də başqalarından gizlədir. Sübut olunmuşdur ki, hissələr emosiyaalarla müqayisədə ontogenetik inkişafda daha gec meydana çıxmışdır.

Hiss obyektə möhkəm emosional münasibət kimi. Bir sıra alimlərin fikrincə, "hiss" termininin ciddi elmi istifadəsi yalnız insan tərəfindən hadisələrin müsbət və ya mənfi ifadəsi ilə məhdudlaşdırılmalıdır. Yəni hər hansı bir obyektə qiymətvermə kimi baxılır. Bu haqda bir çox müəl-

liflərin qeydləri vardır. Məsələn, P.V.Simonova görə, “Hiss – insanın həqiqi hadisələrə sabitləşmiş münasibətidir”. Q.A.Fortunatov hisslərə, real münasibətlərə insan beynində əks olunmuş əhəmiyyətli obyektlərə, ehtiyacların subyekti kimi baxır. A.V.Leontyevə görə isə, hiss möhkəm emosional münasibətdir. “Psixoloji lüğət”də hiss “İnsanın həqiqi hadisələrə möhkəm emosional münasibətlərini, onun ehtiyac və motivlərlə əlaqədar olaraq hadisələrin qiymətləndirilməsini əks etdirir” kimi təyin olunur.



Vladimir Nikolayevich Myasishchev (11 iyul 1893 – 4 oktyabr 1973) – sovet psixiatri və tibb psixoloqu, insan qabiliyyətləri və əlaqələri problemlərinin araşdırıcısı, Sankt-Peterburq psixoterapiya məktəbinin yaradıcısı. V.N.Myasishchev V.M.Bexterev və A.F.Lazurskinin tələbəsi idi. SSRİ EA-nın müxbir üzvü olan Myasishchev nevrozun meydana gəlməsində ən vacib amilin “situasiya çatışmazlığı” olduğunu ortaya qoyur.

A.V.Petrovski yazır: “Hisslər insanın daxili münasibətlərinin, həyatında baş verənlərin və bu zaman nələr hiss etdiyinin müxtəlif şəkildə təzahürüdür” (64, s.366).

Ə.S.Bayramova və Ə.Əlizadəyə görə isə “Hisslər ifadəli hərəkətlərdə daha çox təzahür edir. İnsanın mimikasına, pantomimikasına, səsin intonasiya və tembrinə əsasən, onun nə kimi hisslər keçirdiyini təyin etmək mümkündür” (1, s. 157).

Psixologiyada fəlsəfi kateqoriya kimi münasibət başqa məzmun daşıyır. Nə və kim ilə qarşılıqlı əlaqələrini, kəmiyyət və keyfiyyət əlamətlərini xarakterizə edən obyektiv münasibətlərdən başqa psixoloqlar insanın bu və ya digər hadisələrə görə subyektiv münasibətlərini də fərqləndirirlər. Əgər obyektiv münasibətlər iki obyektin qarşılıqlı münasibətini (məsələn, idman komandasında işgüzar münasibətlər – kim kimə pas verməlidir və s.) əks etdirsə, subyektiv münasibətlər insanın kimə və nəyə isə qarşı olan meylini, onun birini digərindən üstün tutmasını və hadisələrə, proseslərə, başqalarına qərəzli yanaşmasını əks etdirir.



Əbdül Əli oğlu Əlizadə (16 avqust 1932 –22 fevral 2015) görkəmli alim, psixologiya elmləri doktoru, professor, Əməkdar elm xadimi, Prezident təqaüdcüsü. Bakı şəhərində dünyaya göz açmışdır. 1950-ci ildə Azərbaycan Dövlət Universitetinin məntiq-psixologiya şöbəsinə daxil olmuşdur. 1962-ci ildə namizədlik, 1975-ci ildə isə psixologiya elmləri doktoru elmi dərəcəsi almışdır. 2000-ci ilin dekabr ayında Azərbaycan Respublikası Prezidentinin fərmanı ilə elm və təhsil sahələrində xidmətlərinə görə “Şöhrət” ordeni ilə təltif olunmuşdur.

Psixologiyada şəxsiyyətin subyektiv münasibətləri problemi ilk dəfə Lazurski tərəfindən qoyulmuş və 1957-ci ildə Myasişevin nəzəriyyəsi şəklində xülasə edilmişdir. Qərb psixologiyasında “münasibət” anlayışına yaxın “attitud” anlayışından istifadə olunur. Myasişevə görə, subyektiv münasibətlərin iki tərəfi var: *cazibədarlıq-cazibəsizlik və məna*.

Buna görə də münasibətlər insanları əşyaların ancaq görünüşü ilə deyil, həm də onların mahiyyəti, mənası (lazımdır-lazım deyil, faydalıdır-zərərli, ağıllıdır-düşüncəsizdir və s.) ilə bağlayır.

Subyektiv münasibətlərin tərəfləri. Subyektiv münasibətlərin məzmununu və ya strukturunu müəyyənləşdirən üç tərəfi var: *qiymətləndirici, ekspressiv (emosional) və təhrikedici*.

Qiymətləndirici tərəf özünün və bir neçə nümunə ilə başqalarının davranış etalonları, onların uğurlarının təyin edilməsi və müqayisəsi ilə bağlıdır. Verilən qiymətdən asılı olaraq, (yaxşı-pis, xoşagələn-xoşagəlməyən, gözəl-çirkin, vicdanlı-vicdansız və s.) insanda münasibət yaratdığı tərəfə qarşı müəyyən fikir yaranır (insana nifrət və ya hörmət, öz işinə, təhsilinə və s. məsuliyyətli və ya məsuliyyətsiz yanaşma).

Ekspressiv tərəf insanın öz münasibət obyektinə qarşı həyəcanı ilə əlaqəli yaranmış emosiyaları ilə bağlıdır.

Məsələn, özgüvənini itirmiş, özünü bacarıqsız hesab edən insanda özünə qarşı nəinki neqativ hisslər yaranır, həm də buna görə hədsiz həyəcan keçirir.

Hissin təhrikedici tərəfi isə, məsələn, xoşladığın adamla ünsiyyətdə olmaq, sevdiyin yaradıcılıq növü ilə məşğul olmaq kimi münasibətlərdə özünü göstərir.

Göstərilən hər üç tərəf müxtəlif dərəcələrdə, müxtəlif növlərdə özünü göstərməsinə baxmayaraq, əslində, bir-birindən ayrılmır. Belə bir sual yaranır: subyektiv münasibətlər (emosional münasibətlər) hissidir, yoxsa hisslər ayrı təbəqə təşkil edir? Cavab aydındır. Subyektiv münasibətlər ehtiraslıdırsa, özündə emosional komponentləri birləşdirirsə, deməli, onlar hisslərdir.

Rəis öz işçisinə yaxşı mütəxəssis olduğuna və müsbət mənəvi keyfiyyətlərinə görə dəyər verə bilər, amma bununla yanaşı, bu işçiyə qarşı heç bir emosional həyəcan keçirməz, çünki ona bir şəxsiyyət kimi biganədir. Deməli, bu emosional komponentsiz subyektiv münasibətdir. Beləliklə, əgər insan kimə və nəyəyə biganə deyilsə, bunlar hisslərdir. Düzdür, emosiyalarda da insan ehtiraslı (biganə olmayan) ola bilər. Məsələn, müdir öz işçisinin hansısa bir hərəkətinə – işinə məsuliyyətsiz yanaşmasına görə əsəbiləşə bilər, lakin bu heç də ona düşmən münasibətdədir demək deyil. Ona görə də tək müsbət münasibətlər deyil, hansısa başqa diferensial əlamətlər də hissləri emosiyalardan ayıra bilər və bunlar aşağıdakılardır.

- situasiyaya deyil, şəxsi dəyərli bir obyektə münasibət
- münasibətin davamlılığı;
- davranış münasibətlərinin uyğunluğu (sevgilinin nəvazişi, səmimiyyəti, nifrət edərkən aqressivlik və qürur, hörmət, qayğıkeşlik, məhəbbətdə müdafiə və s.)

Mövzuya aid suallar:

1. Emosiya və hisslərin əlaqəsinə aid müasir psixologiyada nə kimi fərqli baxışlar mövcuddur?
2. Emosiya və hissin oxşar və fərqli cəhətlərini açıqlayın.
3. Maklakovun fikrincə emosiya və hisslər hansı münasibətdir?
4. Myasişevə görə subyektiv münasibətlərin struktur tərəfləri hansılardır? Bu tərəfləri izah edin.

Ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, "Maarif", 2002, 642 s.
2. Клапаред Э. Чувства и эмоция М., 1984.
3. Немов Р.С. "Практическая психология". Владос, 2003. 320с.
4. Овсяннико-Куликовский.Д.Н. Психология мысли и чувства. URSS. 2019
5. Петровский А.В. Чувства // Общая психология: Учебник.М., 1986
6. Фортунатов Г.А. Чувства // Общая психология. Учебное пособие. М., 1970

3.3. Hisslər haqqında ümumi anlayış

Qeyd etmək lazımdır ki, hiss obyektinin onun modallığını təyin etmir. Özünə, yaxınları ilə, vətəninə fəxr etmək, kiməsə düşmən münasibət bəsləmək, eləcə də xalqa ürəkdən xidmət etmək, ətrafdakılara sevgi və nifrət bəsləmək olar. Hisslər emosional qurğu kimidir. İnsan üçün stabil motivasiya dəyəri olan konkret situasiyalarla bağlı emosiyalardan fərqli olaraq, hissələr reallıqda qavranılan və təsəvvür edilən obyektləri ayırır. Bu o deməkdir ki, qısamüddətli həyəcanı əks etdirən emosiyalardan fərqli olaraq hissələr uzunmüddətli və bəzən həmişəlik də qala bilər. Məsələn, gördüyün işdən həzz almaq (müsbət emosiya hiss etmək), öz sənətindən razı qalmaq, ona müsbət münasibət bəsləmək də olar. A.N.Leontyev emosional münasibətləri “emosional əlaqələr” adlandırır.

Hisslərin dəyişməz yaranmalar kimi potensial gizli, həm də görünən vəziyyətdə olması vacibdir. Müddəti və gizliliyi psixoloji təyinatların (ustanovkaların) xüsusiyyətidir. Burdan kimə və ya nəyə qarşı uzunmüddətli, gizli mənfi və ya müsbət münasibət emosional təyinatların – hər hansı həyatı situasiyada, konkret bir obyektin qavranmasında və təsəvvüründə emosional münasibət göstərmə proqramıdır. Hisslər emosiyalarda fasiləsiz, konkret narahatlıqda görünməyə bilər. Ona görə də hiss və emosiya arasında uyğunluq “burada və indi” motivləri kimidir. Emosional təyinatın şəxsi və tarixi-ictimai təcrübənin təsiri altında formalaşır. Birinci həyat prosesində müstəqil, bəzən təbii surətdə əldə edilir, ikinci isə uşağa valideynləri və tərbiyəçiləri tərəfindən ötürülür. Məsələn, uşağa hansı obyektlərin onun üçün təhlükəli, ya təhlükəsiz olduğu təlqin edilir. Uşaqda mənfi-müsbət (biliklər) münasibətlər yaradan təyinatlar sonralar onda ehtiyatlı olmaq-olmamaq, qorxmaq ya qorxmamaq kimi hissələr oyadacaq. O, həmişə hərəkətlərinə fikir verəcək ki, təhlükəli situasiyalara düşməsin, qorxu və həyəcan anında hissələrini idarə edə bilsin.

Əsas emosional sfera – emosional hissetmə tonu. Hisslər və emosiyalar arasında fərqli qiymətləndirmə aparsaq, demək olar ki, emosional hissetmə tonu emosiya deyil.

Beləliklə, emosiyalardan fərqli olaraq hissələr bu və ya digər obyektdə uzunmüddətli münasibəti ifadə edir. Eyni hiss vəziyyətdən və

müxtəlif emosiyalar vasitəsilə obyektlərin düşdüyü situasiyadan asılı olaraq, ifadə oluna bilər. Bundan başqa eyni emosiya müxtəlif hisslərə “xidmət edə bilər”. Məsələn, sevimli insanın müvəffəqiyyətinə və ya nifrət etdiyin insanın uğursuzluğuna eyni dərəcədə sevinmək olar, lakin deyilənlər emosional sferadan hisslərin istisnasını bildirmir. Hisslərin əmələ gəlməsi subyektin obyektə sıx emosional bağlılığın yarandığını bildirir.

Cədvəl 3.3.1.

Hisslər və emosiyalar arasındakı fərq

Emosiya	Hiss
Tədrisən, təkamül prosesindən əvvəl meydana gəlmişdir. Heyvanlara və insanlara məxsusdur. Müəyyən situasiya və hadisə ilə bağlıdır. Situativ və qısamüddətli. Eyni emosiya müxtəlif hisslərdən yaranır.	Tədrisən, təkamül prosesindən sonra baş vermişdir. Əsasən insanlara məxsusdur. Obyektlə bağlıdır. Davamlı və uzunmüddətli. Eyni hissələr müxtəlif emosiyalardan yaranır.

Belə ki, sevimli insan haqqında danışanda, fikirləşəndə, həyəcan yaranır. İnsanda “isti hissələr” (fizioloji xüsusiyyətləri, xatirələr arasından bu və ya digər müsbət emosiyaları yadına salır), yaddaşında müxtəlif müsbət emosiyalar oyanır. Bəzən isə əgər qısqanırsa, acıq, heyifsilənmə emosiyaları yaranır. Spesifik hissələr onun hafizəsində bu hissələri aşıl原因an obyektə görəndə daha da itiləşir və uzunömürlü olur. Bu obyektin görüntüləri insanda müxtəlif emosiyalara (məsələn, bir insan haqqında xoş və ya pis xatirə) qapılmaq məcburiyyəti yaradır.

S.L.Rubinşteyn qeyd edir ki, “Başqa insana məhəbbət – onunla ünsiyyət sevinci, onun həyat tərzindən qürur hissi, ona nəvaziş, qayğı (əgər o təhlükədədirsə), uğursuzluq, əzab çəkəndə kədərlənmək, çətin vəziyyətdən zirvəyə qalxanda qürur, fərəh hissi keçirməkdir” (69. s.262). Amma iki cəhətə görə o dəqiq deyil: birincisi, sevgi hissi – bu sevinc-kədər hissidir (fəaliyyətdə olan bu emosiyadır), ikincisi, desəydi ki, sevgi hissi emosiyadır, yenə də düz olmazdı, çünki hissələr emosiya deyil.

Emosional münasibətlərin xarakteristikası. (Hisslərin xassələri).

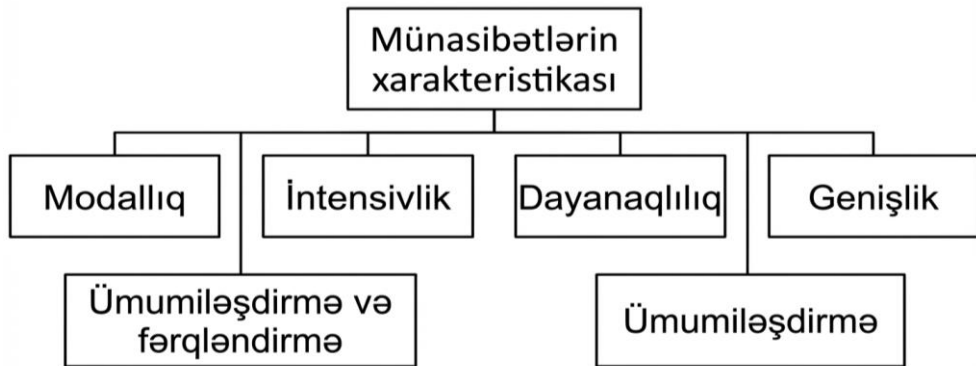
Hisslər də emosional münasibətlər kimi müxtəlif tərəflərdən xarakterizə edilir.

Münasibətlərin işarəsi: Münasibətlərin müsbət, mənfi, laqeyd ola bilməsi güman edilir. İnsan onu cəlb edəni müsbət sayır. Mənfi – onu özündən uzaqlaşdıran, nifrət gətirən hisslərdir. Sadəcə, belə deyək, xoşuma gəlir – xoşuma gəlmir, razıyam – narazıyam, sevirəm – nifrət edirəm. Laqeyd və ya neytral – “fərqi yoxdur” ifadəsilə özünü göstərir. Belə münasibət insanın yaxşı münasibətdə olduğu bir neçə obyektə də ola bilər. Buna görə də, laqeyd münasibət həqiqi mənada ancaq insanda maraq oyatmayan, onun üçün mühüm olmayan obyektlərə qarşı yaranır. Belə bir sual meydana çıxır: insanın kimə və ya nəyə isə laqeyd yanaşması hiss sayıla bilərmi? Bu insana qarşı heç bir şey hiss etmirəm, – demək daha doğru deyilmi?

Emosional münasibətlərin intensivliyi: İntensiv hisslərin müxtəlifliyini aydınlaşdırmaq üçün belə bir nümunəyə diqqət yetirək: Tanışına müsbət münasibət – dostluq, sevgi. Subyektiv münasibətlərin inkişafında onların intensivliyi dəyişir, bəzən çox kəskin, bəzən kiçik bir təkan müsbət münasibətin intensivliyini azalda bilər. Müsbət asanlıqla mənfiyə keçid ala bilər (əbəs yerə demirlər; sevgi nifrətin bir addımlığındadır).

Ehtirası hisslərə aid etmək olar, lakin bu hiss deyil, sadəcə onun ifadəsinin dərəcəsidir. Ehtirasla sevmək də olar, ehtirasla nifrət etmək də mümkündür. İ.Kant ehtirasın affektdən fərqlərini çox dəqiq və aydın şəkildə göstərir. O yazır. “Affekt – qəfildən yaranır, sonra çox sürətlə o həddə çatır ki, düşünmək olmur, insan dəlilik dərəcəsinə gəlir. Ehtirasa dərin kök salması üçün mütləq vaxt lazımdır. O daha dərrakəli, məqsədə çatmaq üçün sürətlidir” (43, s.153).

Bir çox müəlliflər ehtirasın fəal hərəkətdə olan tərəfini qeyd edirlər. P.Kutter yazır: “Ehtiras enerji ilə doludur. O, sürətlə gəlir, insanı başdan-ayağa bürüyür. Ehtiraslı sevgi adamı yaxına çəkir, ehtiraslı nifrət isə uzaqlaşdırır. Ehtiras həyəcanlandırır və oyadır. Ehtiras qəti və inadkarlıqdır, necəliyindən asılı olmayaraq, öz məqsədinə doğru gedir. Ehtiraslı insan həmişə həyəcanlıdır. Kutterə görə, ehtiras qətiliyi, inadkarlığı və dominantlığı ilə insanı xarakterizə edir. Bununla əlaqədar Şinqarov yazır: “Ehtiras – hansısa bir iradəli aktın və ya ideyanın daimi imkanındır” (49, s.131).



Şəkil 3.3.1. Emosional əlaqələrin səciyyəsi

Başqaları ehtirası “intellektual əskiklik, ləkə”, “ağılla idarə olunmayan qəlbin qaynayıb-daşması” hesab edir. Foma Akvinskiyə görə, ehtiras nə yaxşıdır, nə pis. Hər şey ehtirasın şüurun nəzarətinə nə dərəcədə tabe olub-olmamasından asılıdır. Bu barədə orta əsr kilsə xadimlərinin nöqteyi-nəzəri tam fərqlidir. Onlara görə ehtiras – Allahın nəzərində bağışlanmaz günahdır. Onlar təkcə seksual deyil, həm də həzz hisslərini də günah adlandırırdılar. Yeni zamanda F.Nitsşenin qeyd etdiyi kimi, “həzsiz həyat yoxdur”. O, belə fikirləşirdi ki, kilsələrin və xalqın qanunlarına görə, ehtiras insan səadətinə qarşı yönəldilən iblis həzzidir. İnsan çılgın hissləri orqanizmdən çölə çıxmağa qoymayıb, özünə ziyan vurur. Ehtiraslı naturalar zəngin və həyəcanlı emosional həyat yaşayırlar. Onlar çox yaradıcıdırlar, qaynar enerjiyə malikdirlər və bu enerjini bütünlüklə işlədirlər. Onlar öz ehtiras mənbələrinə (insana, işə, sevgiyə) sadıqdırlar, hissləri böyük və dərinidir. Qədim zamanlardan ehtiraslara münasibət filosofların və teoloqların (allah və din haqqında elmi və fəlsəfi şəkildə düşünən və yazan şəxs) “döyüş cəbhəsi” olub. Sokratın sələfləri xatırladırdılar: “Ehtirası oyatmaqdan çəkinin”. Açıqlıq, sevinc, nifrət, paxıllıq kimi ehtirasları Aristotel öz əsərində təsvir edir, onları “özünü saxlaya bilməmək” kimi damğalayırdı. Kimə ki ehtiraslar yad və əlçatmazdır, onun bütün həyatı boş, barsız-bərəkətsiz (sonsuz, nəticəsiz) yuxudur və o nə həzzi, nə sevgini, nə kədəri, nə də xoşbəxtliyi dərk edə bilir.

P.Kutterin nöqteyi-nəzərinə, ehtiras həyatın dadını hiss etməyə, insan məişətinin metamorfozalarını doya-doya yaşamağa, yaşamın məna ilə dolmasına şərait yaradır. O qeyd edir ki, “Ehtiras təkcə şəxsi xoş-

bəxtlik üçün deyil, həm də iqtisadi, siyasi və elmi inkişafın xidmətində dayanır” kimi fikirlər ilk dəfə ingilis filosofu, satiriki, azadlıq carçısı və mütəfəkkiri Bernard de Mandevilin satirik pamfletində səslənib. Pamfletin ilkin adı “Vızıltı ilə qaynayan pətək və yaxud dönüb vicdanlı olan fırıldaqçılar” (1705), sonralar isə “Arılar haqqında təmsil və yaxud şəxsi qüsurlar – ictimai qazanc” adı altında məşhurlaşan pamfletdə iki xalqın tarixindən alleqorik tərzdə danışılır. Bir xalq ehtiraslar içində çiçəklənir, o biri çox kasıb və zillət içindədir. Pamfletin məzmunu bu nəticəyə gətirib çıxarır ki, insan həyatında ehtiraslar, doğrudan da, lazımdır. Əgər ehtirasın şüurlu əməli başlanğıcı varsa, o, qəhrəmanlığın aparıcı gücü olur, böyük işlərə, kəşflərə yol açır” (49, s.132).

Çox qəribədir ki, Kutter inkişaf üçün yaxınlara isti münasibət, öz işinə ruh yüksəkliyi və sevgi dolu həvəslə, bütün varlığı ilə həsr edilməklə yanaşı, nifrətə, özgə səadətinə paxılığa, rəqibinin fəaliyyətini kəskin amansızlıqla izləməyə, qısqanclıqdan əziyyət çəkməyə, kart oyunlarına, əyləncələrə yer verilməsini vurğulayırdı.

Emosional münasibətlərin sabitliyi. Yuxarıda qeyd olunanlar onu göstərir ki, heç də həmişə emosional münasibətlər sabitliklə səciyyələnmir. Uşaqların münasibətləri böyüklərə nisbətən fərqlidir. Belə ki, uşaqlar oyun zamanı bir neçə dəfə küsüb-barışa bilirlər. Böyüklər isə bəzi emosional münasibətlərə çox davamlıdır, belə ki, konservativ baxışlar şəxsiyyətin prinsipial mövqeyini ifadə edir.

Emosional münasibətlərin genişliyi. İnkişaf prosesində hər bir fərdin olduqca mürəkkəb, çoxölçülü, çoxşaxəli və dinamik subyektiv münasibətlər sistemi formalaşır. İnsan nə qədər çox obyektə öz münasibətini bildirirsə, o qədər də onun düşüncə dairəsi genişdir, belə şəxsiyyət zəngindir, dəyəri çoxdur və Eriksonun ifadəsinə görə, onun “qiymətli münasibətlər radiusu” daha böyükdür.

Münasibətlərin fərqləndirilməsi (diferensiallaşdırılması). Münasibətlərin çoxluğu, ya azlığı başqa xüsusiyyətlə –diferensiallıqla bağlıdır. Məsələn, ibtidai sinif şagirdləri hər hansı fənnin tədrisindən, müəllimin onlarla davranışından, dərsin keyfiyyətindən razı qalırlar. Onların subyektiv münasibətləri tez-tez təsadüfi hadisələrin təsiri altında yaranır (İlk dərs xoşa gəlir və deməli, bu fənn maraqlıdır, onunla məşğul olmaq olar). Bütün bunlar ibtidai sinif şagirdlərinin balaca olduqlarını, hələ

şəxsiyyət kimi tam formalaşmadıqlarını, qiymətləndirmədə bir faktoru digərindən ayıra bilmədiklərini sübut edir. Müəllimdən xoşları gəldiyi üçün onun tədris etdiyi fənn də onlara maraqlıdır.

Emosional münasibətlərin ümumiləşdirilməsi. İnsan emosional təəssüratlarını, biliklərini ümumiləşdirəndə, nəyəsə öz münasibətini bildirəndə emosional münasibətlərin ümumiləşdirilməsi yaranır. Məsələn, insan öz inkişafı üçün idmanla məşğul olursa və bundan həzz alırsa, onda idmana müsbət münasibət ümumiləşəcək, idmanla məşğuliyyət onun üçün labüdləşəcək və davamlı olacaq. Düzdür, bəzən fərd üçün münasibətlərin ümumiləşdirilməsi çatışmayan bir xüsusiyyət olur.

Emosional münasibətlərin subyektivliyi. Hisslər üçün subyektivlik xarakterikdir. Belə ki, eyni bir hadisə fərqli insanlar üçün müxtəlif məhiyyətə malik ola bilər. Bundan başqa bir sıra hissələr üçün onların intimliyi, daha doğrusu, hissələrin dərin şəxsi mənası, onların gizliliyi xarakterikdir. Belə intim hissələri bir-birinə yaxın olan insanlar bölüşür.

Mövzuya dair suallar:

1. Emosiya və hissələr arasında olan fərqləri geniş şəkildə izah edin.
2. Emosional münasibətlərin xarakteristikasına hansı xüsusiyyətlər aid edilir?
3. Emosional münasibətlərin intensivliyi deyəndə hansı məqamlar nəzərdə tutulur?
4. Emosional münasibətlərin sabitliyi anlayışını izah edin.
5. Emosional münasibətlərin genişliyi anlamı hansı məna daşıyır?

Ədəbiyyat:

1. Əliyev B.H. Emosional halların tədqiqi məsələləri. Dil və ədəbiyyat jurnalı. №2, 1998, s. 10.
2. Erginsoy D., Duygusal Zeka və Kişilərarası İlişki Tarzları Arasındakı İlişkinin İncelenmesi. Erzurum, 2002, 168 s.
3. Ильин Е.П. Психология любви. Питер, 2013
4. Клапаред Э. Чувства и эмоция М., 1984.
5. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. СПб., 1998.
6. Мак-Дауголл У. Различение эмоций и чувства М., 1984
7. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира. М., 1957.

3.4. Hisslərin təsnifatı

V.V.Nikandrov və E.K.Sonina hissələrin başqa bir xassəsindən – möhkəmliyindən (davamlılığından) bəhs edirlər. Hissələrin möhkəmliyi obyektə olan bağlılıqda, hissələri məhv etməyə çalışan qüvvələrə müqavimətdə özünü göstərir. Nikandrov və Sonina belə güman edirlər ki, hissələrin dərinliyi onların möhkəmliyi və davamlılığı ilə sıx əlaqəlidir. Eyni zamanda onlar bunu hissələrin intensivliyinin təzahürü kimi izah etmirlər, çünki “intensiv” yaşanmış hiss heç də həmişə dərin olmur. Məsələn, ehtiras sevgidən məhz bununla fərqlənir. Əks halda hissənin zəif təzahürünün arxasında onun daxili gücü gizlənmə bilər. Göründüyü kimi, ümumiləşdirilmiş göstəricili hissələrin gücünü onların aktual formalı intensivliyindən və dərin potensialından ayırmaq lazımdır.

Aktuallaşmış hissələr emosiyaların dağılma qaydalarına görə davam edir, həmin qaydalara görə də daxilə meydana çıxır. Ona görə də burada intensivliyin göstəriciləri üstünlük təşkil edir. Gizli hissələr (sonradan üzə çıxma bilən) kəmiyyətə dərin xarakterizə olunan spesifik afektiv haldır. Bu göstəricinin mahiyyəti insanın şəxsiyyət strukturuna hissələrin nüfuz etmə səviyyəsindən ibarətdir. Bu isə subyekt üçün uyğun motivin və onun hissələrin yönəldiyi obyektə təmsil edən əhəmiyyətliliyi ilə bağlıdır. Müəlliflərin bu fikirlərində qeyri-müəyyənlik çoxdur, çünki bir aydın olmayan fərziyyə digər az aydın olana əsaslanır. Müəlliflər intensivliyi aktuallaşmış hissə (daha doğrusu, hissənin təzahür etdiyi emosiya ilə) əlaqələndirərək, eyni yolla bu xassənin aktuallaşmamış (gizli) hissələrdə olmasını inkar edirlər. Hissələrin hansı şəxsiyyət strukturuna nüfuz etməsi və ya emosiyanın gücünün (aktual yaşanan hissənin) onun intensivliyindən necə fərqləndirilməsi də aydın deyil. Amma, əslində, bunlar eyni şeydir.

Ənənəvi olaraq, hissələri ali və ibtidai hissələrə bölmək həqiqi reallığı əks etdirmir, təkcə ona görə ki, insanın bioloji mahiyyətini əks etdirən emosiyalar da hissə kimi qəbul edilir. Hissələr isə insanın sosial mahiyyətini əks etdirir və çox böyük ümumiləşmə dərəcəsinə çatma bilər (vətənə məhəbbət, düşməyə nifrət və s.)

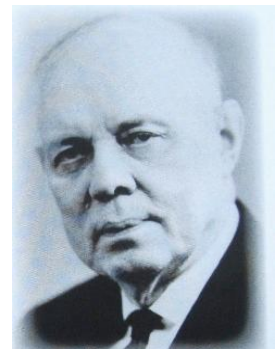
Hissələri sosial hadisələrin hansı sferada yüksək hissələr obyektinə çevrildiyindən asılı olaraq üç qrupa bölürlər: *əxlaqi, intellektual və estetik*.

İnsan özünün cəmiyyətin tələblərinə uyğun olub-olmadığını fikir-

ləşib həyəcan keçirəndə yaranan hisslər – əxlaqi hisslərdir. Bu hisslərin obyektı ayrı-ayrı adamlar, insan qrupları və onlar arasındakı münasibətlər, eləcə də fərdin öz hərəkət və rəftarı ola bilər. Bunlar müəyyən insanlara bağlılıq dərəcələrini, ünsiyyətini, münasibətlərini əks etdirir. Əgər həmin hadisələrə münasibət mövcud cəmiyyətin birgəyaşayış qaydalarına uyğun gəlirsə, müəyyən davranış normalarına müvafiqdirsə, o zaman insanda xeyirxahlıq, nəvaziş, simpatiya, dostluq, yoldaşlıq, kollektivçilik, vətənpərvərlik kimi müsbət əxlaqi hisslər yaranır. Bəzən də insan mövcud əxlaq normalarına uyğun hərəkət etmir, öz mənafeyini cəmiyyətin mənafeyindən üstün tutur. Bu zaman onda egoizm, düşmənçilik, paxıllıq, istehza, nifrət kimi mənfi əxlaqi hisslər yaranır.

Zehni hisslər idraki fəaliyyətlə bağlıdır. K.K.Platonov buraya maraq, təəccüb, çətin qərarların qəbul edilməsinə razılıq hissini aid edirdi. P.A.Rudik isə təəccüb, heyranət, güman, mənlilik, şübhə və s. hissləri zehni hisslərə aid edirdi. Zehni hisslər daha geniş mənada problemlı situasiyalarda yaranır, təkcə insanın fəaliyyətinin dərk edilməsilə nəticələnir, onu daha da gücləndirir. Estetik hisslər məmnunluq və qeyri-məmnunluq yaşantıları, yaxud obyektin gözəlliyi və çirkinliyindən doğan hisslərdir. Eyni zamanda insanın təbiət gözəlliklərinə, həyata və incəsənətə olan hissləridir. Bu hisslər emosiyalardan keçən hisslərdir. Onlar öz intensivliklərinə görə yüngül narahatlıqdan dərin həyəcana və məmnunluq emosiyasından estetik heyranlığa keçə bilər. Bu zaman insan onu əhatə edən predmetlərdən xüsusi zövq və gözəllik duya bilər.

Pyotr Antonoviç Rudik (1 iyul 1893 –29 noyabr 1983) rus psixoloqu, pedaqoji elmlər doktoru, professor. P.Rudik bədən tərbiyəsi və idman psixologiyasının təşəbbüskarlarından biri idi. Öz tədqiqatlarında idmançı şəxsiyyətinin psixologiyası, fiziki məşğələlərin psixoloji xüsusiyyətləri, bədii gimnastikanın problemləri və idmançıların emosional-iradi proseslərinin öyrənilməsinə xüsusi diqqət ayırmışdır. P.Rudik əhvali-ruhiyyələri, affektləri, ən aşağı və ən yüksək hissləri emosiyaların tərkibinə daxil edir.



K.K.Platonov maraq, sıxıntı, sevinc, xoş hisslərdən yorulmaq, maraqlı iş, ehtiras kimi praktik (praksis) hissləri də ayırırdı.

K.K.Platonov tərəfindən sadalanan fenomenlərin əksəriyyəti ya

emosiyalara, ya da intellektual proseslərə aiddir (nəyinsə anlaşılması), ona görə də onun hissələrin siyahısını artırmaq cəhdi uğursuz oldu. Bu və ya digər səbəblərdən hissələrin konkret tərkibi haqqındakı məsələ hələ açıq qalır.

Bu sadalanan hissələrin əksəriyyəti emosiya hesab olunur, bəziləri isə, ümumiyyətlə, emosional yönəlişlərə aid deyil, daha doğrusu, nəyə və kimə isə ehtiraslı münasibəti əks etdirmir. Etikaya aid edilən əxlaqi hissələrin əksəriyyəti belədir. Qeyd etmək lazımdır ki, hansı emosional psixoloji hadisələrin emosiyalara, hansıların hissələrə aidliyini həll etmək çətindir. Çünki zaman-zaman eyni bir hadisə qısamüddətli və kəskin yaşantı kimi emosiya rolunda və uzunmüddətli ustanovka müəyyən obyektə münasibət kimi hiss rolunda çıxış edə bilər. Məsələn, kimisə müəyyən müddətdə qısqanmaq və emosional halın bütün əlamətlərini bu zaman ifadə etmək (emosiya rolunda); daima perspektivə malik olduğu üçün insana rəqib kimi baxmaq, ona müəyyən davamlı münasibət, daha doğrusu, hiss duymaq olar (hiss rolunda). Bu məzmununda, qısqancılıq emosiyası və qısqancılıq hissi haqqında danışmaq mümkündür. Təsadüfi deyil ki, K.İzard “emosiyalar hansı səviyyədə situasiyalarla, ani şərtlərlə determinə olunur, hansı səviyyədə insanın davamlı xarakteristikasına çevrilirlər?” sualını qoyur və aydınlaşdırır ki, bu suala birmənalı cavab verilə bilməz. Bu şəraiti nəzərə alaraq, simpatiya və antipatiya kimi hissələri də ayırırlar.

Mövzuya aid suallar:

1. Hissələrin təsnifatının meyarları ilə bağlı psixologiyada hansı fikirlər mövcuddur?
2. Psixologiyada qəbul olunmuş anlayışların - “əxlaqi, intellektual və estetik hissələrin” mahiyyətini açıqlayın.

Ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S. Hissələrin xüsusiyyətləri və növləri //APİ-nin elmi əsərləri, №3, 1969
2. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004. 51 s.
3. Дубровин Д. Психология эмоций: чувства под контролем. Академия Экспертов, ИПЮ, 2018, 240с
4. Рибот Т. Психология чувств. Из наследия мировой психологии. Ленанд, 2018

3.5. Müxtəlif hisslərin xarakteristikası

3.5.1. Simpatiya və antipatiya

Simpatiya yunan sözü olub “sympatheia” – meyl, rəğbət və cazibə deməkdir. Simpatiya kiməsə və ya nəyəsə (başqa insana və yaxud insan qrupuna, sosial hadisələrə və s.) olan müsbət münasibətləri özündə əks etdirir. Simpatiyanın yaranması səbəbləri müxtəlif olsa da, çox zaman onun şüurlu və şüursuz şəkildə meydana çıxdığı qeyd olunur. Simpatiyanın yaranmasının şüurlu formalarına baxışların ümumiliyi, ideyalar, dəyərlər, maraqlar, əxlaqlı ideallar və s. aiddir. Şüursuz formalara isə xarici cazibədarlıq, xarakter xüsusiyyətləri, davranış tərzı və ya başqa sözlə desək, ataraksiya (İlk dəfə qədim yunan filosofu Demokrit tərəfindən işlədılən “ataraksiya” müdriklik səviyyəsinə qədər sakitlik, tələssızlıq, könül rahatlığı deməkdir) aiddir. Rus tədqiqatçısı A.Q.Kovalyova görə simpatiya – az dərk edilmiş münasibət və ya bir insanın digərinə olan meylidir.



Şəkil 3.5.1.1 Simpatiya hissi

Qeyd edək ki, simpatiya anlayışına ilk dəfə qədim yunan filosoflarının əsərlərində rast gəlinir. Antik yunan fəlsəfəsinin mühüm cərəyanlarından biri olan stoistlər (təxminən, 300 il b.e.ə., Afinada yaranmış fəlsəfi cərəyan) simpatiya dedikdə insanların bir-birinə şəfqətini ön plana çəkirdilər. Ancaq sonrakı dövrlərdə əksər tədqiqatçılar simpatiyaya əsasən, empatiya kimi yanaşırdılar. Məsələnin bu cür dönüşü isə, öz növbəsində, simpatiya ilə empatiyanın bir-birindən fərqləndirilməsində problemlərin yaranmasına yol açdı. Məsələn, 1987-ci ildə çap olunmuş “Sosial-psixoloji lüğət”də qeyd edilir ki, empatiya simpatiyaya

yaxın anlayışdır və iki istiqamətdə nəzərdən keçirilir. Bəzi elmi ədəbiyyatlarda simpatiyaya altruist kömək kimi, bəzən isə əksinə, neqativ emosiyalardan sonra yaşanılan həyəcan mənbəyi kimi baxılır. Bəzi mənbələrdə isə insanın başqalarından qaçmasına səbəb olan anlayış kimi xarakterizə olunur. Məsələn, görünüşü bizi kədərləndirən insanlarla görüşdən yayınmağa çalışırıq. Aydınadır ki, bu zaman artıq söhbət simpatianın deyil, antipatiyanın təzahüründən gedir. Amerika sosioloqu Yakob Moreno öz tədqiqatlarında simpatianın və antipatiyanın təbiətini müəyyənləşdirməyə çalışmışdır.



Şəkil 3.5.1.2. Antipatiya hissi

Onun fikrincə, simpatiya və antipatiyanın mənbələri anadangəlmə xarakter daşıyır. Onlar insanı özünə yaxınlaşdırmaq və ya özündən uzaqlaşdırmaq kimi əsrarəngiz qabiliyyətə malikdir.

Yakob Morenonun fikrincə, yüksək müsbət *Tele*-yə (psixoloji sahəyə) malik olan insanlar üzv olduqları qruplarda yüksək sosial statusa malik olurlar. Beləliklə, Yakob Morenonun qeydlərindən belə məlum olur ki, yalnız seçilmiş insanlar sosial istedadla malikdirlər. Bu insanlar daxili səbəblərdən yaranan və ətrafa saçılan *Tele*-nin emosional enerjisinin xüsusi hissəciklərinin axını şəklində görünür. Onu da qeyd etmək ki, əksər tədqiqatçılar tərəfindən Yakob Morenonun bu yanaşması kəskin

tənqidə məruz qaldı. Bu tədqiqatçıların fikrincə, simpatiya və antipatiya insanın davranış faktorlarını müəyyən edir və başqaları ilə qarşılıqlı təsir prosesində onların məslək ideyasını, əxlaqi və mənəvi keyfiyyətlərini üzə çıxarır.

F.Laroşfuko haqlı olaraq qeyd edir ki, “Bütün üstünlüklərinə baxmayaraq, biz bəzi insanlardan uzaqlaşırıq, digərləri isə bütün nöqsanlarına baxmayaraq, bizi özlərinə cəlb edir”. Qarşıya belə bir sual çıxır: “Niyə bəzi insanlar digərlərindən fərqli olaraq, bizə daha cəlbedici, cazibədar görünür və məxsusi hüsn-rəğbətimizi qazanırlar? Bu halda sualın cavabı olaraq, bir sıra tədqiqatçılar simpatianın təbiətini izah etmək üçün “cəzbətmə” anlayışından istifadə edirlər. Yakob Moreno sonrakı tədqiqatlarında *Tele*-nin yerinə başqa anlayışdan – *atraksiyadan* istifadə etdi. Qeyd edək ki, “attraction” ingilis sözü olub – “cazibədarlıq”, “cəzbətmə”, “meyil” və s. kimi tərcümə olunur. Psixologiyada proses və müsbət emosional əlaqələrin (Andreyeva) formalaşmasının nəticəsi bu anlayışla ifadə edilir. *Atraksiya* – bu, mövcud olan hissi, başqa insanlarla əlaqə və onun qiymətləndirilməsini özündə əks etdirir. *Atraksiya* simpatianın spesifik xüsusiyyəti hesab olunur və heç kəsə xüsusi olaraq müəyyən edilmir. Hərçənd, artıq erkən yaşda uşaqlar öz üstünlüklərini tez və əminliklə müəyyən etmələrinə baxmayaraq, onların yaşlı insana simpatiya və antipatiyalarının (çəkinmələrinin) səbəbləri indiyə qədər aydın deyil.

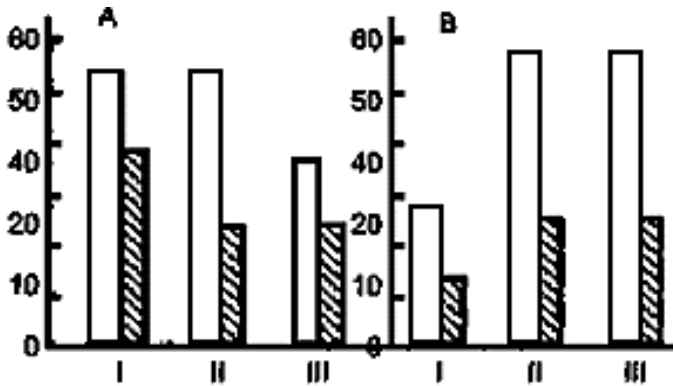
Qeyd edək ki, simpatianın yaranması mexanizmini müəyyənləşdirməyin çətinliyi, öz növbəsində, uşaq tərbiyəsində və uşaq qruplarında müsbət sosiallıqlarının formalaşması prosesində pedaqoqlar üçün böyük çətinliklər yaradır. A.A.Royak qeyd etdiyi kimi, əgər məktəb yaşına çatmamış uşaq digər həmyaşıdları tərəfindən sevilərsə, tərbiyəçi üçün onun qeyri-populyarlığının səbəbini anlatmaq çox çətin olur. Simpatianın formalaşmasının mexanizmlərini anlamaq, müəyyən dərəcədə, *atraksiyaya* imkan yaradan amillərin üzə çıxarılmasına kömək edir. Onları aşağıdakı kimi qruplaşdırmaq mümkündür:

- *atraksiya* obyektinin xüsusiyyətləri;
- *atraksiya* subyektinin xüsusiyyətləri;
- obyektin xüsusiyyətlərinin nisbəti və *atraksiyanın* subyekti;
- qarşılıqlı təsirin xüsusiyyətləri;

- ünsiyyət tərzinin xüsusiyyətləri;
- mədəni və sosial kontekst;
- vaxt (vaxtda əlaqələrin inkişafı dinamikası).

Beləliklə, konkret sosial şəraitdə attraksiyanın əmələ gəlməsi və inkişafı, subyektin onlara meyil etməsindən və simpatianın obyektiv xüsusiyyətlərindən birbaşa asılıdır.

Rus tədqiqatçısı V.P.Trusov qeyd edir ki, siyasi xadimlərdə dəfələrlə siyasi üstünlüyə imkan verən keyfiyyətlərin öyrənilməsi zamanı emosional göstəricilərin (simpatiya–antipatiya) proqnozlaşdırılan funksiyası müşahidə edilir. Çünki onlar koqnitiv və davranış göstəriciləri ilə müqayisədə “semantik filtrlər”in təsirinə daha az meyillidirlər.



Şəkil 3.5.1.3. “Sevilən” və “sevilməyən” idmançıların sinir sisteminin təzahürünün tipoloji xüsusiyyətləri

Horizontal (üfüqi) – hadisələrin sayı, %; vertikal (şaquli): – I əsəb sisteminin böyük və orta gücü, II – “daxili” balansə görə oyatmanın üstünlüyü, III – “xarici” balansə görə oyatmanın üstünlüyü (üzgüçülərin və bədii gimnastların-məlumatı);, təmiz sütunlar – “sevilən”, ştrixlənmiş sütunlar – “sevilməyən” idmançılardır.

Qeyd edək ki, insanın simpatiyaya və ya antipatiyaya səbəb olan konkret xüsusiyyətlərinin öyrənilməsinə yalnız məşqçilərin və gənc idmançıların münasibətlərinin nümunəsində bir sıra tədqiqatlar həsr edilmişdir. Onların bəzilərinə diqqət yetirək.

Görkəmli tədqiqatçı A.Kolomeysev qeyd edir ki, məşqçilərin tipoloji xüsusiyyətləri ilə sevilən idmançıların tipoloji xüsusiyyətləri sinir

sisteminin xüsusiyyətlərinin təzahürü baxımından müəyyən oxşar əlamətlərə malikdir. Belə oxşarlığa məşqçilər və “seviməyənlər” arasında rast gəlinmir. Ancaq bu fakt T.M.Simareva və başqalarının tədqiqatlarında öz təsdiqini tapmadı. Hərçənd ki, “seviməyən” gənc idmançılar və “sevilən” qruplar arasında müəyyən tipoloji fərqlər aşkar edilmişdir. Birincilərdə əhəmiyyətli dərəcədə “daxili” balans üzrə oyanmanın üstünlüyünə (şəkil) və ikincilərə nisbətən tez-tez güclü sinir sisteminə rast gəlinirdi. Bu şərtlərin hesabına “bacarmamaq üzündən” yüksək işləmək qabiliyyətinin təzahürünə imkan yaranırdı. Beləliklə, “sevilənlər” “seviməyənlər”dən bir sıra tipoloji xüsusiyyətləri ilə fərqlənilir. Sədaqət, işləmək qabiliyyəti məşqçilərlə müsbət əlaqələrin yaranmasına səbəb olur. Bu da, şübhəsiz, məşqlərdə və yarışlarda idmançıların davranışına müsbət təsir edir, qazanılan nəticələrdə özünü göstərir.

Mövzuya aid suallar:

1. Simpatiya hissinin mahiyyətini açıqlayın.
2. Antipatiyanın xüsusiyyətlərini izah edin.
3. Y.Marenonun nəzəriyyəsinə görə simpatiya və antipatiyanın yaranmasına hansı amil təsir edir?
4. Atraksiyanı yarada biləcək amilləri açıqlayın.

Ədəbiyyat:

1. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. МГУ, 1987
2. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М., 1978
3. Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем. Академия Экспертов, ИРЮ, 2018, 240с
4. Запорожец А.В. Развитие эмоциональной регуляции действий у ребёнка. Тбилиси, 1971
5. Ильин.Е.П. Психология воли. Питер, 2000
6. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с

3.5.2. Bağlılıq hissi

Bağlılıq kiməsə simpatiyaya əsaslanan yaxınlıq hissidir. Hər halda, başqaları ilə münasibətlərin qurulması təkcə şərti reflektorlarla xarakterizə edilmir. Bu münasibətlərin anadangəlmə tələbatlar olduğu fikrini irəli sürən tədqiqatçılar da az deyil. Qeyd edək ki, bağlılığın təbiətinin

izahına Qərb ədəbiyyatında iki yanaşma diqqəti çəkir. Birinci istiqamətin nümayəndələri “ilkin motivasiya” konsepsiyasını irəli sürürlər. Bu yanaşmanın tərəfdarları belə hesab edirlər ki, başqa canlı ilə əlaqə uşaqlarda anadangəlmə ehtiyacın bilavasitə bağlı olması ilə mövcuddur.

Bu konsepsiyada “əl çəkməmək, təngə gətirmək” ifadəsi (clinging) əsas fərziyyə kimi irəli sürülür. İkinci istiqamət isə “ikinci motivasiya” konsepsiyası adlanır. Bu yanaşmanın tərəfdarlarının fikrincə, uşağın fizioloji ehtiyaclarının böyüklər tərəfindən təmin edilməsi onlara bağlılığın yaranmasını şərtləndirir.

Con Boulbi (Bowlby, 1982) özünün ikicildlik məhəbbət haqqında monoqrafiyasında qeyd edir ki, ana, hər şeydən öncə, nəsli ətraf mühitin xoşa gəlməyən təsirlərindən qoruyur, daha doğrusu, nəslin müdafiəçisi funksiyasını yerinə yetirir. Təkamül prosesində instinktiv mexanizmlər yaranır və onların işə düşməsi ilə uşaq xüsusi təhlükəli vəziyyətlərdə anasına daha yaxın olmaq istəyir.



Şəkil 3.5.2.1 Ana və uşaq arasında bağlılıq

Boulbi belə güman edir ki, valideynlərlə körpənin bağlılığı həm körpə üçün, həm də valideyn üçün proqramlaşdırılmış davranışın sayəsində yaranır və ana ilə körpənin cismani yaxınlığı, körpənin aclığının dəf edilməsi, əldə edilmiş rahatlıq (komfort) hissənin müşayiətilə möhkəmlənir.

Qeyd edilənlərdən aydın olur ki, Boulbiyə görə, bu bağlılığa həm genetik, həm də ictimai mühit səbəb olur.

Uşaqda, bir qayda olaraq, bağlılığın bir əsas obyektı var – ana və bir neçə ikincidərəcəli obyekt (ata, qardaş, bacı və s.). Bunlar müəyyən iyerarxiya ilə sıralanırlar.

Uşaq çox tez (həyatının ikinci ayında) anasını səsinə görə tanıyır, başqa insanlara bağlılıq isə nisbətən gec (doqquzuncu ayda) formalaşır. Bu halda o nə vaxt özünü diskomfort hiss edirsə, anasının yanında olmağa üstünlük verir; nə vaxt ki yaxşı hiss edir, onda köməkçi obyektlərlə münasibətdə olmağa başlayır.

Con Boulbi (John Bowlby 1907 London - 1990 İskoçya) Londonda yaşayan orta sinfə mənsub bir ailədə doğulmuşdur. Kembridcə Trinitu Kollecinə psixologiya üzrə təhsil almış, bir müddət cəzalı uşaqlara müəllimlik etmişdir. Sonra təhsilini davam etdirmiş və psixanalit olaraq fəaliyyət göstərmişdir. Boulbiyə görə, yeni doğulmuş körpələr özünüqoruma bacarığına sahib olmadıqları üçün, yaşamaq və həyatda qalmaq yolunda anaları ilə əlaqə qurmağa genetik olaraq proqramlanmışlar. Bu əlaqə mütləq körpənin həyatı üçün təhlükəli vaxt hesab edilən zamanda qurulmalıdır (24 ay). O qeyd edir ki, insanın bədən sağlığı üçün vitaminlər nə qədər önəmlidirsə, körpəlik dövründə də ruhsal sağlq üçün ana sevgisi o qədər önəmlidir.



Uşaq ilə ana arasında münasibətlər nə qədər sıx və daha müvəffəqiyyətlidirsə, uşağın o qədər də başqa obyektlərlə bağlılıq əlaqəsi zəif olur. M.Eynsvort bu vəziyyətin izahını belə verir: ana ilə nə qədər ki əlaqə etibarlıdır, uşaq başqa sosial əlaqələrə meyil etmir. Eynsvort güman edir ki, uşağın bağlılığının təzahürlərinin öyrənilməsi üçün aşağıda qeyd olunan hallarda onun davranış xüsusiyyətlərinə diqqət yetirmək lazımdır:

- 1) ananın göründüyü anda onun reaksiyaları;
- 2) ana ilə əlaqə qurmaq təşəbbüsünə onun reaksiyaları;
- 3) onun anadan ayrılmamamaq üçün sərgilədiyi davranışları;
- 4) aktiv tədqiqat situasiyası kimi baxılan uşağın ananın dizini üstə oturarkən davranışı;
- 5) yad obyektədən qaçış reaksiyaları.

Müəllif birinci və dördüncü vəziyyəti digərlərinə nisbətən daha əhəmiyyətli hesab edir. Eynsvort uşaqlarda bu və ya digər insanlara bağlılığın mövcudluğunun mühakiməetmə əlamətlərini aşkar etdi. Davranışa bələdləşmə, başqa insanların davranışını istiqamətləndirən hərəkətlər, bağlılığın (dırmaşma, iki əllə tutma və qısılma, geyim üçün ilişmə) obyektlə fiziki əlaqənin nailiyyətinə yönəldilmiş aktiv davranışı işarə verən (ağlama, təbəssümü, səs siqnalları) hərəkətlər bu qəbildəndir.

Əgər bu hərəkətlər körpənin qayğısına qalan insanlara yönəlmişdirsə, o zaman bu əlamətlər yalnız o hadisə şəraitindəki bağlılığa şahidlik edir. Qeyd edək ki, həyatlarının birinci yarım ilində uşaqlarda bağlılıq və davamlılıq xüsusiyyətləri qeyd edilmir. Bu xüsusiyyətlər uşaq həyatının ilk ilinin ikinci yarısında özünü göstərməyə başlayır. Əksər tədqiqatçıların fikrincə, bağlılıq yarananda, körpə mütləq müəyyən fəallıq göstərməlidir. Bu, uşağa onun kənardan qayğısına qalan insana olan münasibətini daha tez müəyyən etməyə imkan verir. Bütün bunlar isə, ilk növbədə, uşağın böyüyün danışıqına, toxunuşuna, təbəssümünə verdiyi reaksiyalarda özünü təzahür etdirir. Bu zaman körpənin davranışı böyükləri müəyyən hərəkətləri təkrar etməyə həvəsləndirir, belə hərəkətlər isə, öz növbəsində, körpələrdə emosional reaksiyaların yaranmasına səbəb olur. Faktlar göstərir ki, uşaqlarda yalnız onlarla oynayan və onların qayğısına qalan (onları yedizdirir, yuyundurur və geyindirir) insanlara qarşı böyük bağlılıq yaranır.

Qeyd edilənlərdən aydın olur ki, böyükrlə bədən əlaqəsi uşağın bağlılığına imkan yaratmasında mühüm rol oynasa da, yeganə amil kimi nəzərdən keçirilə bilməz. Başqa amillər də hökmən diqqətdə saxlanılmalıdır.

Uşaqların ayrılığa reaksiyası insanların davranışına uyğundur və daha böyük yaşda baş verən ayrılıqlar zamanı özünü göstərən emosiyalar tufanına adekvatdır.

Bu sahədə bir sıra tədqiqatların müəllifi olan M.Eynsvort öz yanaşmasında bağlılığın *etibarlı və etibarsız* kimi iki tipini ayırır. Etibarlı bağlılıq məchul vəziyyətdə tədqiqat fəallığıyla səciyyələnir. Bu zaman ana "baza" kimi istifadə olunur. Uşaq artıq yad insan yaxınlaşanda mənfə reaksiya vermir və onun yaxınlaşması vaxtı sevincli salamlaşma müşahidə olunur. Etibarsız bağlılıq isə hətta yad insanın yaxınlaşdığı vəziyyətdə ananın passiv davranışıyla səciyyələnir. Bu zaman yad insa-

nın yaxınlaşmasına mənfi reaksiya, köməkçilik, ananın yoxluğunda işə çaşmaq və onun passiv yaxınlaşması müşahidə olunur. Uşaq ana arasında bağlılığın etibarsız tipi ananın diqqətsizliyinə görə yaranır. Nəticədə, ünsiyyət həddindən artıq yerinə yetirilmiş olur və uşaq sıx əlaqələrdən çəkinməyə çalışır.

M.Eynsvortun bu nöqteyi-nəzəri bir çox tədqiqatçılar tərəfindən kəskin şəkildə tənqid olundu. Onlar göstərdilər ki, M.Eynsvortun “bağlılığın konsepsiyaları”nın öyrənilməsi ilə bağlı əldə etdiyi nəticələr birtərəflidir (Clarke, Clarke, 1976; Kagan, 1976; Rutter, 1976). Con Duqlas məsələnin mahiyyətini təsnif etmişdir. Onun fikrincə, çox zaman adi şəraitdə ən azı erkən uşaqlıqda üç uşaqdan biri valideynlərlə müəyyən müddətə ayrılsa da bu, onun sonrakı inkişafına mənfi təsir göstərmir.

Mövzuya aid suallar:

1. “İlkin motivasiya” konsepsiyası cərçivəsində bağlılıq hissinin yaranması necə izah olunur?
2. “İkincili motivasiya” nəzəriyyəsi bağlılığı necə izah edirdi?
3. M.Eynsvorta görə uşağın bağlılıq təzahürlərini öyrənmək üçün nəyə diqqət yetirmək lazımdır?

Ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, “Maarif”, 2002, 642 s.
2. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. МГУ, 1987
3. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с
4. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувства. СПб.: 2003
5. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. СПб., 1998.
6. Лабунская В.А. Факторы успешности опознания эмоциональных состояний по выражению лица // Психология межличностного познания. М.,1981

3.5.3. Dostluq

Görkəmli rus tədqiqatçısı K.Platonov dostluğu mürəkkəb mənəvi hiss kimi təhlil edir. F.Laroşfukoya görə isə, əsl dostluq paxıllıq hissinin nə olduğunu bilməyən dostluqdur. K.K.Platonovun fikrincə, dostluğun strukturuna aşağıdakılar daxildir: dostluğun subyektiylə ünsiyyətə ehtiyac, vərdişlə gücləndirilmiş ünsiyyət zamanı müsbət emosiya ilə təmin olunma; onunla birgəfəaliyyət və onun nəticələri haqqında xoş xatirələr; birgə həyəcankeçirmə, ortaq keçmiş və mümkün yaşantılar; emosional yaddaş; borc hissi; itirmək qorxusu; ideallaşdırılmış qiymət.



Şəkil 3.5.3.1. Uşaqlarda və böyüklərdə dostluq hissi

Maykl Arqayl (Argyle) öz tədqiqatlarında dostluğun yaranma səbəblərini təhlil etmişdir. Onun fikrincə, dostluğun yaranmasının üç səbəbi var:

1. Maddi köməyə və informasiyaya ehtiyac. Lakin faktlar onu göstərir ki, ailə və ya iş yoldaşlarına nisbətən dostlar ən azı onu təmin edirlər;
2. Məsləhət formasında sosial dəstəyə ehtiyac. Bəzi ərli qadınlar üçün dostlar bu cəhətdən daha əhəmiyyətlidir, nəinki onların həyat yoldaşları;
3. Birgə fəaliyyət, ümumi oyunlar, ortaq maraqlar.

Dostluq anlayışını təhlil edən İ.S.Kon onun yaranma səbəbləri kimi subyektin ehtiyacları, onu bu və ya digər partnyoru seçməyə sövq edən amillər; partnyorun xüsusiyyətləri, ona marağı və ya simpatiyani stimullaşdıran amillər; qarşılıqlı təsir prosesinin xüsusiyyətləri belə qarşılıqlı təsirin (məsələn, ümumi ünsiyyət dairəsi, qrup həmrəyliyi) obyektiv şəraitini göstərir.

Bəzi psixoloqlara görə, qadınlar kişilərlə müqayisədə daha sıx

dostluq münasibətlərinə malikdirlər. Onlar özünükəşfə daha meyillidirlər. Kişilər dostlarla birgə iş fəaliyyətinə və birgə oyunlara daha çox üstünlük verirlər.

Dost seçiminin meyarları. İnsanlar dostu hansı əlamətlərə görə seçirlər? İ.S.Kon hesab edir ki, bunu bilmək üçün aşağıdakı bir sıra məsələləri dəqiqləşdirmək lazımdır:

- 1) Dost seçiminin müəyyən fərdi-psixoloji əlamətlərə (cins, yaş, temperament və s.) görə həyata keçirilməsi;
- 2) Güman edilən oxşarlığın (tam və ya məhdudlaşdırılmış) səviyyəsi dost seçiminə təsir edir;
- 3) Şəxsiyyət üçün dost seçimində məna və oxşarlıq əhəmiyyətli təsir göstərir.

Bu istiqamətdə aparılan çoxsaylı psixoloji tədqiqatlar göstərir ki, insanların böyük əksəriyyəti öz həmyaşıdları ilə dostluq etməyə üstünlük verir. Bu zaman cins, sosial vəziyyət, təhsil və s. əsas götürülür.

Görkəmli tədqiqatçı K.İzard dostluq edən 30 cütlüyün psixoloji xüsusiyyətlərinin müqayisəli təhlilindən belə nəticəyə gəlir ki, oxşar xüsusiyyətlərin olması dost seçimində mühüm əhəmiyyət kəsb edir. N.Obozov tədqiqatları ilə müəyyən etdi ki, şəxsiyyət xüsusiyyətləri oxşar olan insanlar daha çox dostluq edirlər. T.B.Karsevaiki dost və düşmən olanlar üzərində apardığı tədqiqat nəticəsində müəyyən etdi ki, onlarda bu münasibətlər oxşarlıq və ziddiyyət prinsipi üzrə yaranır. Tədqiqat zamanı aydın olmuşdur ki, dostların yarısı dostluq etdikləri insana kifayət qədər bağlanmış olurlar, çünki onlar eyni intellekt səviyyəsinə malikdirlər.

Açıq və impulsiv insan əsasən özünəqapalı və pessimist insanla nadir hallarda dostluq edir. Adətən, psixi xüsusiyyətləri eyni olan insanlar daha tez dostlaşırlar. Belə dostların arasında yaranan münasibətlər onlardan hər birinə minimal rəqabət vaxtı özünü ifadə etmək üçün maksimal imkan verir. Uzun illərin dostu olanlar üçün, adətən, ümumi dəyərlərin mövcudluğu xarakterikdir.

Bu məsələləri öz tədqiqatlarında amerikan sosial psixoloqu T.Nyukomb (Newcomb) öyrənməyə cəhd etmişdir. O, oxşarlıq və ya fərqlilik prinsipi üzrə müxtəlif keyfiyyətlərə malik olan birinci kurs tələbələrini müəyyən otaqlarda yerləşdirmiş və onlar arasında yaranan

münasibətlərin dinamikasını öyrənməyə çalışmışdır. Məlum olmuşdu ki, tanışlığın erkən mərhələlərində təcrübə altında olanlar arasında yaranan attraksiyaya oxşarlıqdan daha çox məkan yaxınlığı təsir göstərir. Yalnız bir müddət keçəndən sonra isə oxşarlıq amili ön plana keçir.

Oxşarlıq və dostların fərqi haqqında D.Kendelin (Kandel) yuxarı sinif şagirdləri arasından seçdiyi 1800 dost cütlük üzərində apardığı tədqiqatın nəticələri də mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Tədqiqat zamanı məlum olmuşdur ki, dostlar sosial-demoqrafik xüsusiyyətlər baxımından (ictimai mənşə, cins, irq, yaş) çox oxşardırlar və onların davranış tərzii üst-üstə düşür.

Dostluq davranışının qaydaları. M. Arqayl və M.Henderson (Henderson) sorğu yolu ilə dost davranışının ümumi qaydalarının strukturu müəyyənləşdirdilər. Tədqiqatçıların fikrincə, bu qaydalar dostluq münasibətlərinin davam etdirilməsi baxımından mühüm əhəmiyyət kəsb edir və onlara riayət edilməməsi bu münasibətlərin qırılmasına gətirib çıxardır. Həmçinin tədqiqatçılar dostluğun 27 qaydasından 13 ən əhəmiyyətli olanını seçdilər. Sonra isə onları aşağıdakı qrupda sistemləşdirdilər.

- öz müvəffəqiyyətləri haqqında xəbərləri bir-biri ilə bölüşmək;
- bir-birinə emosional dəstək göstərmək;
- ehtiyac olduqda bir-birinə könüllü kömək göstərmək;
- dostun əhvalının xoş olmasına çalışmaq;
- bir-birinə uzun müddət xidmət göstərmək.* Məhrəmlilik, yaxınlıq;
- başqalarına inanmaq və onlara etibar etmək, üçüncü şəxslə münasibətdə;
- dostunu, o, olmasa belə, başqalarının yanında müdafiə etmək*;
- başqalarının yanında dostunu tənqid etməmək**;
- etibar edilmiş sirri saxlamaq**;
- qısqanmamaq və şəxsi münasibətlərini tənqid etməmək. **Koordinasiya;
- zəhlətökən olmamaq*;
- dostun daxili aləminə və fərqliliyinə hörmət etmək**.

Onların içində ən əhəmiyyətliləri ulduzlarla qeyd edilməyənlərdir. Çünki onlar bütün dörd meyara cavab verirlər. Bir ulduzla qeyd edilmiş qaydalar üç meyara cavab verir. Onlar dostluğun adi səviyyələri üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Amma xüsusi sıx münasibətlər vaxtı pozulmuş ola bilirlər. Bu cür dostlar ümumi tanışlara dözülməzliyi bağışla-

yırlar və hətta bəzi zəhlətökənliklərin üstündən keçirlər. İki ulduzla qeyd edilmiş qaydalar iki meyara cavab verir. Onlar əhəmiyyətli hesab edilir-lər və onların pozulması dostluğun pozulmasına gətirib çıxara bilər.

Uşaq dostluğu. 6-14 yaşlı uşaqlar üzərində təcrübələr aparan Kanada psixoloqları B.Baydjeloun və D.La Qaypan aşkar etdilər ki, dostluq norma-tiv gözləmələr nöqtəyi-nəzərindən inkişafın üç mərhələsindən keçir:

- 1) ümumi fəaliyyətlə əlaqədar situativ əlaqələr, ərazi yaxınlığı, qarşılıqlı qiymət;
- 2) əlaqələrin münasibətlərə uyğun xarakteri;
- 3) “daxili-psixoloji” mərhələ – ən mühüm qiyməti sədaqət, səmimiyyət, yaxınlığa qabiliyyəti kimi şəxsi xüsusiyyətlər alır.

Smirnov tərtib etdiyi cədvəldə müxtəlif yaş qrupuna aid uşaqlar ara-sında dostluğun əsas psixoloji keyfiyyətlərini göstərir (cədvəl 3.5.3.1).

Cədvəl 3.5.3.1.

**Müxtəlif yaş qrupuna aid uşaqlarda bağlılığın
təmin edilməsi xüsusiyyətləri**

Yaş	Uşağın keyfiyyətləri	Müəllif və ili
3-7	Emosional-iradi keyfiyyətlər, müvazinət	Y.L.Kolominski,1976 N.İ.Belkin, 1974
	İntellektual keyfiyyətlər	Y.L.Kolominski, 1976
	Xarici cazibədarlıq	B.Hartan, 1967
	Mehribanlıq, yoldaşın maraqlarının nəzərə alınması, partnyorların niyyətləri	T.A.Repina, 1978 T.B.Antonova, 1975
3-15	Oyunları təşkil etmək bacarığı, oxumaq, çalışmaq	B.N.Lozoneva,1977
5-15	Əxlaqi keyfiyyətlər: insaf və s.	M.Kolduel, 1970
	Xeyirxahlıq, həmyaşıdlara diqqət	Ç.Uort, B.Hartan, 1967

Cədvəldən aydın olur ki, ünsiyyətin tərzini birgəfəaliyyət zamanı uşaqların davranış xüsusiyyətləri müəyyən edir. S.P.Tişenko (1970) beşinci sinif şagirdləri üzərində apardığı eksperiment zamanı “Kiminlə dostluq etmək istərdiniz?” sualına uşaqların əksəriyyəti “Məşhur şagirdlərlə” cavabını vermişlər. Səkkizinci sinif şagirdlərindən isə yalnız 20 % bunu əsas amil kimi götürmüşlər. Müasir dövrdə isə uşaqların dostluq münasibətlərində milli mənsəbiyyət mühüm rol oynamağa başlamışdır. D.İ.Feldşteyn əldə etdiyi nəticələrə görə, 6-7-10 yaşlı uşaqların 69 faizi dost seçərkən birinci yerdə bu amili göstərirlər. Yeni-yetmələrdə bu faiz daha yuxarı – 84 faiz təşkil edir.

Məlumdur ki, azyaşlı uşaqlarda dostluq daimi deyil və situativ xarakter daşıyır. Məsələn, L.N.Qaliquzova görə, uşaq dostundan, əslində, əsassız səbəbə görə ayrıla bilər. Çünki bu yaşda uşaqlar dostlarının şəxsi çatışmazlıqlarıyla barışa bilmirlər.



Şəkil 3.5.3.2. Uşaqlarda dostluğun təzahürü

Selmanların (Selman, Selman) tədqiqatları göstərdi ki, hər yaş dövründə dost və dostluq haqqındakı təsəvvürlər dəyişir. 3-7 yaşlı uşaq üçün dost – oyun üzrə partnyorun mövcudluğudur. 4-9 yaşda uşaq üçün dost – onun üçün nəsə edəndir. 6-12 yaşlı uşaq üçün dostluq – qarşılıqlı sərfəli kooperasiyadır. 9-11 yaşlı uşaq üçün dost – sirlərini bölüşə bildiyi kəsdir. 12 yaşlı yeni-yetmələr üçün dostluq müstəqil asılılıq kimi başa düşülür: dostlara üçüncü şəxslərlə sərbəst münasibətlər qurmağa icazə verilir.

Qeyd edək ki, uşağın həyatında yaranan ilk sevgi onun dostla ehtiyacını zəiflətmir, əksinə, öz sevgi sirrini bölüşmək üçün bu ehtiyacı daha da artırır. Amma psixoloji və fiziki yaxınlığı özündə əks etdirən qarşılıqlı sevgi meydana çıxan kimi o, dostu ilə müzakirəni dayandırır. Bu hal sevgi münasibətlərində hansısa çətinliklər yaranmayana qədər davam edir.

Kənddə və bölgələrdə yaşayan uşaqların dostluğunun xüsusiyyətləri. İ.S.Konun tədqiqatlarında əyalətdə yaşayan uşaqlar arasındakı dostluğun spesifik xüsusiyyətləri haqqında maraqlı məlumatlar öz əksini tapır. Kənd məktəblərində siniflərarası əlaqələr daha çox inkişaf etmişdir. Dostlar, əsasən, ictimai yerlərdə görüşürlər. Onlar daha nadir dostluq ünsiyyətinin defisitini hiss edirlər. Bu uşaqlarda dostluğun səbəbi kimi “anlamanın motivi” daha az ifadə olunmuşdur.

Eşq – bu kiməsə ehtiraslı meylədən qaynaqlanan möhkəm emosional münasibəti özündə əks etdirir. E.Fromma görə, sevginin zirvə nöqtəsi aşiq olmaqdır.

S.V.Kovalev öz tədqiqatlarında aşıqlığın təzahürünün yaş dövrləri haqqında məlumat verir.

Birinci dövr – üç yaşında özünü göstərməyə başlayır. Artıq üç yaşında oğlanın və ya qızın əks cinsin nümayəndəsi çox xoşuna gəlməyə başlayır.

İkinci dövr – yeddi-səkkiz yaş dövrünü əhatə edir. Bu dövrü tədqiqatçılar uşaqlıq sevgisi də adlandırırlar. Bu dövrdə aşıqlıq özünü qarşılıqlı zəriflikdə və rəhmdə büruzə verir.

Üçüncü dövr – yeniyetmə yaşında özünü göstərir. Bu dövrdə aşıqlıq özünü əks cinsə ünsiyyət tələbatının artmasında və xarici simanın hansısa bir komponentinə – saçlar, gözlər və s. xüsusi diqqət yetirilməsində göstərir.

Dördüncü dövr – gənclik illərində özünü büruzə verir. Bu dövr, demək olar ki, əsl aşıqlıq dövrüdür və həqiqətə daha yaxındır. Bu baxımdan aşıqlıq dərin şəxsi yaxınlığa əsaslanır. Bu isə özünü aşıqlığın obyektinin şəxsiyyətini dərk etmək cəhdində açıq-aşkar göstərir.

Aşıqlıq, bir qayda olaraq, insanın cazibədarlığından qaynaqlanır və xarici görünüşün ayrı-ayrı xüsusiyyətlərinə yönəlir. Məhsəti Gəncəvinin (Nigar Rəfibəylinin tərcüməsində): rübailərindən birində deyildiyi kimi:

Ey dost, o qəməzəndir belə can alan,
Saçların tər-təzə, qaşların kaman.
O çəmənlər sərvinə səcdə edənlər,
Dad edər o uca boyundan, aman!



Şəkil 3.5.3. Eşq güclü emosional münasibət kimi

Aşiqlik dövründə aşiqə onun obyektı olan gözəllər çox zaman əlçatmaz görünür. Bu baxımdan gözəli vəsf etmək üçün insan öz təxəyyülündə çox əsrarəngiz obraz yaradır. Bu isə bəzən heç reallıqla üst-üstə düşmür. “Aşiqin gözü məşuqun eyiblərini görməyə kor, qulağı onun pislilikləri barədə eşitməyə kardır”, – deyər aqillər. Aşıqlərin bu xüsusiyyəti haqqında istehzayla deyilmiş deyimlər dildən-dilə gəzir: “Sən Leyliyə Məcnunun gözü ilə bax”, “Könül sevən göyçək olar”, “Gözəl gözəl deyil, könül sevən gözəldir”, “Ürək sevənin ağı da gözəl, qarası da”.

Aşiqin təxəyyülü aşiqliyin obyektı ilə elə doludur ki, o yalnız xəyal aləmində yaşayır və reallığa diqqət yetirmir. Aşiq həmişə aşiq olduğu insanın yanında olmaq istəyir. Buna görə də bütün işlərini təxirə sala bilər. Lakin elə aşıqlər var ki, (Nizami Gəncəvi, Dante, Petrarka, Şekspirin əsərlərində) yalnız xəyal aləmilə yaşamır və gec-tez sevgilisinin real davranışlarını təhlil etməyə başlayır. Bu zaman məlum olur ki, aşiq olduğu insan heç də onun ilahiləşdirdiyi biri deyilmiş, onun idealiyla uyğun gəlmir. Aşkarladığı bu reallıq onun beynindəki tüstünü dağıdır. Aşiq olan şəxs səmələrdən yavaş-yavaş yerə enməyə başlayır. Yəni məhz bu zaman aşiqlik öz yerini post məhəbbətə təhvil verir.

Sevgi. Əgər insan hisslərini araşdırmağa cəhd etsək, ağıla ilk gələn sevgi hissi olacaq. Bu hissin öyrənilməsinə filosoflar, psixoloqlar, fizio-

loqlar tərəfindən çoxsaylı tədqiqat işləri həsr edilib. Qədim Yunanıstanda sevginin tipologiyası aşağıdakı kimi təsnif edilir:

Eros (şəhvət) – təbii və ehtiraslı sədaqətdir; *filiya* – sevgi-dostluqdur, başqa bir insana olan dostluğu bildirir; *storqe* –bağlılıqdır, xüsusilə ailə bağlılığı; *aqape* – qurbanlıq sevgidir, özünü yaxın insana qurban vermək səviyyəsinə çatdıran sevgi.

D.Li (Lee) sevginin daha ətraflı tipologiyasını hazırlayıb:

- 1) eros (şəhvət) – ehtiraslı sevgi-həvəsidir;
- 2) lyudus – gedonizm sevgi oyunudur;
- 3) ciddi-sakit, ilıq və etibarlı sevgi – dostluqdur;
- 4) praqma – lyudusa və storqe uyğunluğundan yaranır – düşüncəli, yüngül nəzarəti gücləndirmək, sevgi üzrə hesablama;
- 5) maniya – şəhvətin lyudusa uyğunluğu kimi meydana çıxır, irrasional sevgi-düşkünlük;
- 6) aqape – təmənnasız sevgi-sədaqətdir, şəhvətin və storqenin sintezini özündə əks etdirir.



Platon (təxminən e.ə. 428/427 – e.ə. 348/347) – qədim yunan filosofu, klassik yunan fəlsəfəsinin ikinci nümayəndəsi, Sokratın şagirdi, Aristotelin müəllimi. Şərqdə ona “Əflatun” deyirlər. Platon öz fəlsəfəsində əsas diqqəti ontoloji (varlıqla bağlı) məsələlərə; eləcədə, dövlət və cəmiyyət problemlərinə yönəlmişdir. Platon fəlsəfəsində sevgi hissinə də böyük əhəmiyyət verilir. Buna “*Symposium*” adlı dialoq həsr edilib. Platona görə, hətta gözəlliyə və xeyrə olan sevgi hissi insan ruhunun ideyasıdır. Ona görə də, sevgi xeyrin təcəssümüdür. Elmdə isə Platonun bu fikirlərini Ziqmund Freyd istifadə etmişdir. Onun psixozanalizində sevgi hissi insan təbiətinin aparıcı qüvvəsidir.

Ciddi sevgi qadınlar üçün daha tipikdir. Bu sevgi pragmatik və material təzahür xüsusiyyətlərinə malikdir. Qədim fəlsəfi nəzəriyyələrdə oxşar cazibənin gücünə uyğun sevgi kosmik güc kimi özünü göstərir. Ona dünyanı quran, yaradan, birləşdirən, hərəkətə gətirən enerji kimi baxılır. Hətta bir sıra yanaşmalarda sevgi planetləri hərəkətə gətirən qüvvə kimi təsvir edilir. Hələ bir neçə əsr əvvəl Dante belə yazırdı: “Sevgi Günəşi hərəkətə gətirir və işıqlandırır”. Bu dövrdə təbii güclərə əsaslanan ümumdünya “simpatiya” haqqında təlim uzaq görüşü yaradılmışdı və bu baxış Hötenin vaxtlarına qədər davam etmişdi. Bu istiqamətlə

bağlı başqa bir yanaşma Platon tərəfindən işlənmişdi. Özünün “Ziyafət” dialoqunda o, çox gözəl bədəndən (burada – platonik sevgi) əvvəl hissiyyatlı sevgini aşılıq və estetik heyranlıq kimi izah etmişdi. Bu bir tərəfdən (Platona görə, insanın mənəvi ucalma nərdivanının ən aşağı pilləsi), mütləq xeyir, başqa tərəfdən isə (insanın mənəvi ucalma nərdivanının ən yüksək pilləsi) mütləq gözəllik kimi nəzərdən keçirilirdi.

XVII əsrin Holland filosof-materialisti B.Spinozanın əsərlərində də sevgi haqqında affektiv yanaşmalara rast gəlmək olar. Onun *ideyasına* görə, kiməsə sevgi ona görə yaranır ki, o xeyirxahdır. Xeyirxah hərəkət etmiş insan başqasına həzz verir. Beləliklə, Spinoza da qeyd edir ki, sevgi sadəcə başqa insana müsbət münasibəti və xeyirxahlığı özündə əks etdirir, onun güclü hiss olması vacib deyil. Spinoza tədqiqatlarında sevənin emosiyalarının sevimli insanın emosiyalarından asılılığını göstərmişdi ki, kim təsəvvür edir ki, onun sevgisinin predmeti həzz və ya razılıqdır. İnsan bu zaman özü həzzi və ya razılığı hiss edəcək.

Sevgiyə malik olmaq və sevgi obyektini saxlamaq üçün ona hər cür həzzi çatdırmaq lazımdır. Əksinə olduqda, sevənlər arasında narazılıqların yaranması qaçılmazdır.

Sevgi sevilən şəxsə sevənə qarşı emosional münasibət yaradır: Kimsə tərəfindən sevildiyini hiss edən şəxsə müsbət emosiyalar yaranır. Bu isə sevilən və sevən arasında həm müsbət emosional münasibət yaradır, həm də sevilən şəxsə ilk sevgi cücərtilərinin meydana gəlməsinin əsasını qoyur. Nəticədə, hər iki tərəf bu prosesdən ləzzət alır.

XVIII əsrin ingilis filosofu D.Yumun tədqiqatlarında sevgiyə əks etmə kimi baxılır. O, eyni zamanda sevgini müsbət davranışa və başqa keyfiyyətlərin yaranmasına səbəb olan müsbət münasibət kimi nəzərdən keçirirdi. Amma B.Spinozadan fərqli olaraq D.Yum sevgiyə bizə həzzi daddıran insan sevgisinin səbəbi kimi yox, nəticəsi kimi baxırdı. XIX əsr alman fəlsəfəsinin parlaq nümayəndəsi Artur Şopenhauer əsərlərində sevgini ifşa etməyə cəhd edirdi. Belə ki, Şopenhauer cinslər arasında mövcud olan sevginin yalan, illüziya olduğunu iddia edirdi. XIX–XX əsrlərin sərhədlərində Z.Freyd erotik sevgini Platonun doktrinasına uyğunlaşdırmağa çalışdı. Freyd də Platon kimi düşünürdü ki, mənəvi insan həyatı ilə cinsi ehtirasın birləşməsinin vahid səbəbi şəhvət hissidir.

Görkəmli tədqiqatçı E.Fromm gəldiyi nəticə belədir: “Çətin ki, hər

hansı söz “sevgi” sözü kimi ikimənalı olsun və qarışıqlıqla müşayiət olunsun”. Sevgidən bəzən nifrətlə, bəzən isə həzz alaraq danışılır. Bu baxımdan, o, özünə simfoniya olan sevgidən tutmuş dondurmaya olan sevgiyə qədər geniş bir çevrəni daxil edir. Sevgi yüngül simpatiyadan tutmuş, yaxınlığın ən dərin hissəsinə qədər hər şeyi özündə ehtiva edir. Bu isə, öz növbəsində, insanın özünü sevən və sevilən kimi hiss etməsinə şərait yaradır. Onlar eyni zamanda öz asılılıqlarını da sevgi adlandırır və hesab edirlər ki, əsl sevgini tapmaq üçün istənilən çətinləyə dözməyə hazırdırlar. Əsl sevgi isə istər ananın uşağa sevgisi olsun, istər insanlara, istərsə də iki fərd arasında olan sevgi olsun – ilk növbədə, qayğı, məsuliyyət, hörmət və birlikdir. Qayğı və məsuliyyət sevginin bir fəaliyyət olduğunu və kimisə çuğlamış affekt, ehtiras olmadığını özündə ehtiva edir. E.Fromma bütün bəşəriyyətə sevgini əsaslandırmaq üçün qayğı və məsuliyyətin sevginin əsas komponenti olması ideyası lazım idi. Əks təqdirdə, o hesab edirdi ki, sevgi səthi və təsadüfi olardı.

Bu istiqmətdə bir sıra tədqiqatların müəllifi olan K.İzard yazır: “...Sevginin bir neçə növü mövcuddur. Ancaq onlar hamısı hansısa ümumi bir qanunauyğunluğa malikdir. Bu baxımdan, onların hər biri insan üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir” (80, s.211).

Boulbi güman edir ki, bu hissənin əsas əlamətlərindən biri sevginin obyektinə bağlılığıdır. Bu əlamət özünü bir insanla ünsiyyətə ehtiyacda, onunla yaxınlıqda göstərir”.

Məlumdur ki, sevgi fərdiliyi ilə seçilir, bütün insanlara bağlanma sadəcə mümkün deyil. Belə nəticəyə gəlinir ki, sevgi böyük gücə malik olan cinsi bağlılıqdır. Bu bağlılıq o qədər böyükdür ki, sevgi obyektinin itkisi insana əvəzedilməz görünür, bu itkidən kədərlənən insan öz mövcudluğunu mənasız hesab edir. Bu baxımdan, bağlılıq – sədaqətə əsaslanan yaxınlıq hissidir.

Qeyd edək ki, sevgiyə başqa yanaşma tərzləri də var. P.Simonov sübut etməyə çalışırdı ki, sevgi emosiya deyil və şəraitdən asılı olaraq, müxtəlif emosiyalar doğurur. Bu baxımdan “Sevgi – ehtiyacın bir növüdür. Ehtiyaclar isə, öz növbəsində, çox mürəkkəb, formalaşdırılmış sosial mühitin təsiri və cəmiyyətin mövcud qayda-qanunları əsasında yaranır” (70, s.10).

Onun fikrincə, bu hisslər, ilk növbədə, insanın emosional sferasına təsir göstərir. Bu baxımdan Simonov sevginin *aktiv və passiv* olmaqla iki

növünü ayırd edir: aktiv sevgidə insan sevir, passiv sevgidə isə özünü sevməyə icazə verir.

Sevginin müxtəlif növləri haqqında danışarkən, *qısamüddətli və uzunmüddətli* sevgini ayırırlar. Qısamüddətli sevgi çox zaman *aşiqlik*, uzunmüddətli sevgi isə *ehtiras* adlanır. Fromm, İzard və başqaları sevginin aşağıdakı növlərini fərqləndirirlər: valideynlərin öz uşaqlarına (valideyn sevgisi) sevgisi, insanın öz valideynlərinə sevgisi, kişi ilə qadın arasındakı romantik sevgi, bütün insanlara sevgi və Allah sevgisi. Həmin tədqiqatçılar, eyni zamanda qarşılıqlı və bölünməmiş sevgi növünün olduğunu da qeyd edirlər. Sevgi həmişə sevgi obyektinə həssas (sentimental) yanaşır və onun ehtiyaclarını təmin edir, eyni zamanda bu hissin həyəcanının kəskinləşməsi vaxtı ona zərifliklə və nəvazişlə yanaşır.

Seksual sevgi. R.Sternberq (Sternberg) bununla bağlı üç komponentli sevgi nəzəriyyəsini yaratdı. Sevgi, ilk növbədə, daxili yaxınlıq, eşq münasibətlərində özünü göstərən yaxınlıq hissidir. Sevənlərdə bir-birinə bağlılıq var. Yaxınlıq bir neçə təzahür xüsusiyyətlərinə malikdir: sevimli insan yaxın olduqda sevinc hissi yaranır; sevimli insanın həyatını rəngarəng etmək arzusu; çətin zamanda ona kömək göstərmək arzusu və s.

Qeyd edək ki, bəzən qayğıgöstərmənin ənənəvi üsulları yaxınlığa mane ola bilər. Eyni zamanda yaxınlıq neqativ hisslərlə (qıcıqlanma, qəzəb) boş şeylərə görə davalar zamanı aradan qalxa bilər.

R.Sternberqə görə, ehtiras sevginin ikinci komponentidir. Ehtiras münasibətlərdə fiziki yaxınlığa və seksual davranışa gətirib çıxarır. Ehtiyacların tək növü olmasa da, cinsi münasibətlər burada əhəmiyyətli yer tutur. Bura, eyni zamanda özünə hörməti və çətin zamanlarda dəstək almaq ehtiyacını da aid etmək mümkündür.

R.Sternberqə görə, sevginin üçüncü komponenti öhdəlikdir (məsuliyyət). Öhdəlik qısamüddətli və uzunmüddətli aspektlərə malikdir. Qısamüddətli aspekt konkret insanın başqasını sevməsində, uzunmüddətli aspekt ölənə qədər sevgisinə sadıq qalmaqda özünü əks etdirir.

R.Sternberq sonuncu komponenti iki əvvəlki komponentlə əlaqələndirmir. O, öz tədqiqatlarında mümkün ola biləcək kombinasiyaları nümayiş etdirmək üçün eşq münasibətlərinin sistematikasını hazırlayıb (cədvəl 3.5.3.2).

Cədvəl 3.5.3.2

R.Sternberqə görə, sevginin növlərinin sistematikası

Sevginin növü	Yaxınlıq	Ehtiras	Öhdəlik (məsuliyyət)
Simpatiya	+	-	-
Ehtirash sevgi	-	+	-
Düşünülmüş sevgi	-	-	+
Romantik sevgi	+	+	-
Sevgi-yoldaşlıq	+	-	+
Kor sevgi	-	+	+
Mükəmməl sevgi	+	+	+

Qeyd: + komponent mövcuddur, - komponent mövcud deyil.



Şəkil. 3.5.3.4. Ana və uşaq arasında sevginin təzahürü

Nikaha girənlərin əksəriyyəti mükəmməl sevgiyə nail olduqlarını güman edirlər. Ancaq hadisələr mütəmadi olaraq dəyişir. Çox zaman birgə münasibətlərdə ərlə arvad arasında ehtiras ölür və onun yerini sevgi-dostluq tutur.

Bir sıra tədqiqatçılara görə, aşiqlik sevginin kəskin mərhələsidir. Çox zaman insan əks cinsin xarici gözəlliyinə vurulur. İnsan qarşısındakı şəxsin daxili gözəlliyinə aşiq olanda, onların arasındakı münasibətlər

daha uzunmüddətli olur. Çünki daxili gözəllik əbədi, xarici gözəllik isə ötürüdür.

Validəynlərin uşaqlara sevgisi. Fromm öz yanaşmasında ana və ata sevgisinin fərqlərini göstərir. Ana sevgisi şərtsizdir. Ana öz uşağını var olduğu üçün sevir. Onun sevgisi uşaq tərəfindən nəzarətə götürülən və idarəolunan deyil. Çünki anada bu sevgi təbiət etibarilə mövcuddur. Bu baxımdan ana sevgisi ya var, ya da yoxdur. Ata sevgisində isə məsələ bir qədər fərqli xarakter daşıyır. Ata çox zaman övladını onun gözləntilərini doğruldub-döğrultməməsindən asılı olaraq sevir.

Uşağın anaya sevgisi. Elmi ədəbiyyatda uşağın anasına sevgisi haqqında müxtəlif fikirlər yürüdülmür. Freyda görə, ana sevgi obyektinə çevrilərkən uşaqda artıq onu özünün seksual məqsədlərinin hansısa hissəsindən məhrum edən psixoloji sıxışdırma işə düşür. Ananın sevgi obyekti kimi seçilməsi, həmçinin Edip kompleksinə aid etdiyimiz, nevrozların psixoanalitik təhlilində mühüm rol oynayan xüsusiyyətlərlə əlaqədardır. Balaca kişinin (oğlan uşağının) davranışında anaya sahibolma, evdə atanın varlığını maneə kimi qəbul etmə, atanın anaya olan sevgi və qayğısına hiddətlənmə müşahidə edə bilərik. Balaca oğlan uşağında erotik kompleksin olmamasını onun davranışındakı eqoist motivlərlə əsaslandırmaq istəyirlər. Uşaq çox açıq şəkildə anaya seksual maraq göstərir və onu gecələr yanında yatırtmağı tələb edir. Hətta anaya erotik bağlılığın əlamətlərindən birinin təzahürü uşağın ayaqyoluna onunla birlikdə getməsini anadan xahiş etməsidir. Qeyd etmək lazımdır ki, ana qızına göstərdiyi eyni qayğının əvəzində ondan eyni nəticəni əldə etmir. Həmçinin ata oğlan uşağına qayğı göstərmək üçün ana ilə kifayət qədər rəqabət aparsa da, heç vaxt onun nəzərində ana qədər önəmli ola bilmir. Başqa sözlə desək, nə qədər tənqid olunursa olunsun, situasiyadan cinsi üstünlük məqamını kənarlaşdırmaq mümkün deyil. Əgər balaca kişinin (oğlan uşağının) eqoist maraqlardan çıxış etməsi nöqtəyi-nəzəridən fikir söyləməli olsaq, onda böyük ehtimalla, uşaq onun qulluğunda bir nəfərin yox, iki nəfərin (ata və ananın) durmasını istəyərdi. Burada yalnız balaca oğlan uşaqlarının ata və analarına olan münasibətləri xarakterizə edilir. Balaca qız uşağında bunlar müvafiq dəyişikliklər edilməklə analoji surətdə həyata keçirilir. Balaca qız uşağında ataya olan zərif bağlılıq, ananı sıradan çıxarmaq və onun yerini tutmaq arzusu, qa-

dınlığın sonrakı mərhələlərinə aid edilən naz-qəməzəli davranış füsunkar bir mənzərə yaradır.

Bu istiqamətdə tədqiqat aparan digər müəlliflər isə (Condon, Sandier) uşaqlıqdaxili inkişaf dövründə ananın və uşağın bioloji ümumiliyindən daha çox onların emosional ümumiliyinə istinad edirlər.

Mövzuya aid suallar:

1. Dostluq münasibətinin yaranma əsaslarını təhlil edin.
2. Platonova görə dostluğun strukturunu açıqlayın.
3. M.Arqayl və M.Hendersona görə dostluq davranışının əsas qaydaları hansılardır?
4. Kona görə əyalətdə yaşayan uşaqların dostluğunun xüsusiyyətləri nədən ibarətdir?
5. İzard və Frommun fərqləndirdikləri sevgi növlərini izah edin.
6. Qədim yunan filosoflarının təqdim etdiyi sevgi tipologiyasını açıqlayın.
7. Sternberqə görə sevginin strukturunu və müvafiq növlərini izah edin.

Ədəbiyyat:

1. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. МГУ, 1987
2. Ильин Е.П. Психология любви. Питер, 2013
3. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с.
4. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. СПб., 1998.
5. Рибот Т. Психология чувств. Из наследия мировой психологии. Ленанд, 2018
6. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М.,1981
7. Izard,C.E. The Psychology of Emotions. New York: Plenum Press,1991

3.5.4. Düşmənçilik

Düşmənçilik – özündə insana bədxah münasibəti bildirən hissi əks etdirir. Bu hiss çox zaman insanın münasibətdə olduğu insana bəslədiyi münasibətdən yaranır. A.Bas (Buss), bir qədər dar mənada, düşmənçiliyi müəyyən obyektə mənfi münasibət kimi təhlil edir. K.İzardın bu məsələyə yanaşması da özündə maraqlı nüansları əks etdirir. Onun fikrincə, bu hiss daha yüngül, tez küsən və intiqam almağa meyilli olan insanlarda yaranır. Düşmənçilik hissi özünü “təcavüzkar əhvali-ruhiyyədə” göstərir və qarşı tərəfə neqativ və mənfi münasibətlə xarakterizə olunur.



Şəkil 3.5.4.1. Düşmənçilik hissi

Təcavüzkar davranış isə özünü insanın emosiyalarında, nifrətdə və ekspressiyalarında göstərir.

A.Bass qeyd edir ki, insan davranışında çox zaman düşmənçilik və təcavüzkar davranış birləşir. Bəzən insanlar düşmən münasibətlərində ola, amma bununla yanaşı, təcavüz və aqressiv davranış sərgiləməyə bilərlər. K.İzard, həmçinin vurğulayır ki, düşmənçilik hələ təcavüz deyil. O, hesab edir ki, düşmənçilik mürekkəb motivasiyayönümlü vəziyyəti özündə əks etdirir. Bir sıra tədqiqatçılar bu yanaşmanı qəbul etmirlər. Onların fikrincə, düşmən davranışının motivasiyası düşmənçiliyin hissi motivatorlarından biri kimi iştirak edə bilər. Düşmənçiliyin ən güclü ifadə edilən hissi nifrətdir. Bu zaman yalnız ayrı-ayrı insanlara nifrət etməklə yanaşı, həm də bütövlükdə bəşəriyyətə nifrət edilir. Mirzə Ələkbər Sabirin “Beynəlmiləl” şeiri cəmiyyətin içindəki nifrət və düşmənçiliyin səbəblərini araşdırır. O insanların bir-birinə qarşı nifrətinin cəhəlat və qəflətdən qaynaqlandığını vurğulayır.

Fitnələr kim, faş olur, bilməm

Nə halətdən törər

Əql bəvər eyləməz kim,

adəmiyyətdən törər,

Müslimiyyətdən və yaxud

Erməniyyətdən törər,

Şübhə yoxdur, cəhldən,

yəinki qəflətdən törər,

Bu ədavətlər mütləqə

həli-zəlalətdən törər.

Qəzəb frustrasiyalı vəziyyətlərin, incikliklərin və hirsin birgə işinin nəticəsində yaranır. Qeyd edək ki, qəzəb tədricən formalaşdırılır və adə-

tən, körpəlik dövründən öz başlanğıcını götürür. Belə ki, tez-tez uşaq evlərinin sakinlərini həyatdan küsmüş və qəzəbli uşaqlar adlandırırlar. Uşaqlıqda qəddar rəftar görənlər gələcəkdə hirsli valideynlərə çevrilirlər və daxillərində yığılmış bu qəzəb onların ətrafdakı insanlarla davranışına da neqativ təsir göstərir. Onlar quru, daşürəkli və bəzən qəddar olur, ətrafda baş verənlərə laqeyd yanaşırlar. Onlarda qəzəb özündə ətraf mühitlə bağlı dözülməz inciklikləri və məyusluqları əks etdirir.

Qəzəb həyatın erkən yaşlarında yaşanan hisslərdən biridir. Bu hissin hansı səbəblərdən ortaya çıxdığı öncədən bilinmir. Bunun səbəbi fərqi fərqliliklər olmaqla yanaşı, bəzən qarşıya çıxan fərqli hadisələr də ola bilər. Ona görə də uşağın o andakı mövqeyi valideyn tərəfindən müəyyənləşdirilməyə bilər. Ancaq qarşıya çıxan hirsli halların ortaq nöqtələrinin bizi qəzəbin yaranma səbəbləri barədə xəbərdar etməsi də mümkündür. Uşaq və yeniyetmələrin qəzəblə bağlı psixoloji-emosional vəziyyətlərini nəzərə alan psixoloqlar qəzəbin yaranma əlamətlərini bir neçə mərhələyə bölüblər.

Birinci əlamət uşaqlarda yaranan qorxu, ikinci əlamət isə qəzəbin yaratdığı ürək döyüntülərinin artması və tənəffüs sisteminin pozulması, əllərin tərləməsi, qan dövranının sürətlənməsi kimi fizioloji dəyişikliklərdir. Bunlar xaricdən görünən əlamətlər deyil, sadəcə, fərdin özünün hiss etdiyi narahatlıqlardır. Hər iki əlamət bütün insanlarda eynidir. Üçüncü əlamət eyni uşaqlarda fərqli zamanlarda və fərqli hallarda yaranan qəzəb reaksiyalarıdır. Qəzəbin son əsası hirsli meydana gətirən hadisədir. Hər uşaq üçün fərqli olan bu əsas, eyni uşaq üçün içində olduğu hal ilə bağlı dəyişir. İstənilən hədəfə çatmağın qarşısının alınması, qəzəbə səbəb olan ən əhəmiyyətli təsirdir. Uşaqların istədiyi oyuncaqla oynamasına icazə verilməməsi, ananın yanından uzaqlaşması kimi səbəblər onlarda qəzəb yarada bilər.

Yaranan vəziyyətin qəzəbə səbəb olub-olmamasını müəyyənləşdirən digər bir əlamət isə yaşdır. Yaşa bağlı olaraq, uşaq öz dünyasında yeni bir şeyi kəşf edərkən, valideynin onu qorumaq məqsədi ilə etdiyi müdaxilə uşaqlarda əngəllənmə hissi yaradır və nəticədə uğursuzluq baş verdikdə uşaq əsəbiləşir. Yaş artdıqca qəzəbin ortaya çıxma tezliyi də azalır.



Şəkil 3.5.4.2. Valideynin verdiyi cəzaya uşağın reaksiyası

Qəzəbin göstəricisi olan ümumi ünsürlər var. Bunlardan biri valideynlərin uşaqlarla tərbiyə stimullarıdır. Valideynlərin uşaqlarına verdiyi cəzalar uşaqlardakı qəzəbin şiddətini və ya aqressivliyin dərəcəsini dəyişdirir. Uşaq işlətdiyi günaha görə ona verilən cəzanın səbəbini anlamalıdır. Əks təqdirdə, haqsızlığa məruz qaldığını zənn edərək qəzəbin şiddətini daha da artıracaq və bunu ətrafdakılara da hiss etdirəcəkdir. Belə hal isə müəyyən yaşlı uşaqlarda ruh düşkünlüyünə səbəb olacaq. Cəzanın haqsız olduğunu düşünən uşaq qəzəbini ya cəza verənin üstünə, ya da ki gücü çatmadığı halda özündən zəif insanların və ya əşyaların üstünə tökəcək. Ayrıca, valideynlərin verdiyi cəzalar uşaqların reaksiyalarını və bu reaksiyaların şiddətini müəyyənləşdirir. Uşağın istəyinə qarşı verilən cəzanın şiddəti cəzanın tipindən daha əhəmiyyətlidir. Qüvvətli bir istək qarşısında yüngül cəzaya məruz qalan uşaq oxşar hallarda veriləcək cəzaya baxmayaraq, eyni halı təkrarlayır. Çünki alacağı cəza yüngüldür və belə sadə cəza onun istəyinin qarşısını ala bil-

məz. Amma qarşılaşacağı cəzanın şiddəti istəyinin şiddəti ilə eyni olarsa, bu hal təkrarlanmaz. Valideynlərin stimullarının qəzəbin ortaya çıxmasına və şiddətinin dərəcəsinə təsirli olan digər hal isə model seçməkdə qarşımıza çıxır. Uşaqlar ilk olaraq hərəkətlərinə istiqamət vermək üçün nümunə olaraq valideynlərini seçirlər və bir çox hallarda onları təqlid edirlər. Valideynlərin qəzəbli vaxtlarında etdikləri hərəkətlər uşaqları üçün bir nümunədir (model). Beləliklə, valideynlər istəmədən də uşaqlarına təcavüzkarlığı öyrədə bilirlər. Valideynlər verdikləri cəzada çox sərt hərəkət etdikdə və ya ortadakı halı qaldırmaq üçün sərt reaksiyalar göstərdikdə uşaqdakı təcavüzkarlığın şiddəti daha da artar. Bunun üçün də uşaqlara qayğı ilə yanaşmalıyıq.

Qəzəb fərqli şəkillərdə ortaya çıxsada, uşaqlarda qismən ümumi görülən reaksiya şəkilləri var. Körpələr qəzəb reaksiyalarını ibtidai fiziki hərəkətlərlə göstərir. Dörd yaşından əvvəl qəzəb məqsədyönlü olmaqdan daha çox, "partlama" xarakterlidir. Dörd yaşından sonra isə qazanılan təcrübələrə dayanaraq qəzəb saylarında azalma görünür. Uşaq göstərdiyi reaksiyanın kənardakılar tərəfindən təsdiqlənmədiyini gördüyü zaman qəzəbini nəzarət altına alır, küsmə, sifətgöstərmə, mızıldanma kimi reaksiyalar göstərməyə başlayır və qəzəbləndiyi zaman hədisədən intiqamını əşya ilə almağa çalışır. Bunlara dil də əlavə edilir. Dilin inkişafı ilə uşaq qəzəbini bildirmək üçün yardımçı faktor kimi dilini də istifadə etməyə çalışır. Məktəb yaşına çatan uşaqlarda dil daha təsirli ifadə vasitəsidir. Əvvəlcə istifadə etdiyi fiziki təcavüzlərin çox reaksiyaya səbəb olduğunu və təsdiqlənmədiyini görən uşaq söyüş söymək, ya da lağ etmək kimi sözlü təsirlərdən istifadə etməyi seçir. Uşağı çox qəzəbləndirdikdə aqressiyanı ötürür, qəzəbini özündən kiçiklərdən, nisbətən zəiflərdən – uşaqlardan, heyvanlardan və sevmədiyi insanlardan və ən nəhayət, əşyalardan (qapıya təpik vurur, stulu aşırır) çıxmağa çalışır. Bəzi uşaqlar isə başqalarına deyil, özlərinə zərər vermək, acımaq və ya valideynlərini evdən qaçmaqla hədələmək yolunu seçirlər.

Ksenofobiya. Əhalinin müəyyən qruplarına qarşı yönəldilmiş nifrət (əcnəbilər və ya mühacirlər) kimi təsnif olunur. P.Kutter qeyd edir ki, "Ksenofobiyada açıq nifrət və dağıtma istəyi var..." (49. s. 58).



Şəkil 3.5.4.3. Ksenofobiya

Uğursuz sevgi bəzi qadın və kişilərdə əks cinsin bütün nümayəndələrinə nifrət yarada bilər.

Qeyd edək ki, nifrət çox zaman özünü kində göstərir. Bu hal xüsusilə gizliarakterli nifrət zamanı müşahidə olunur.

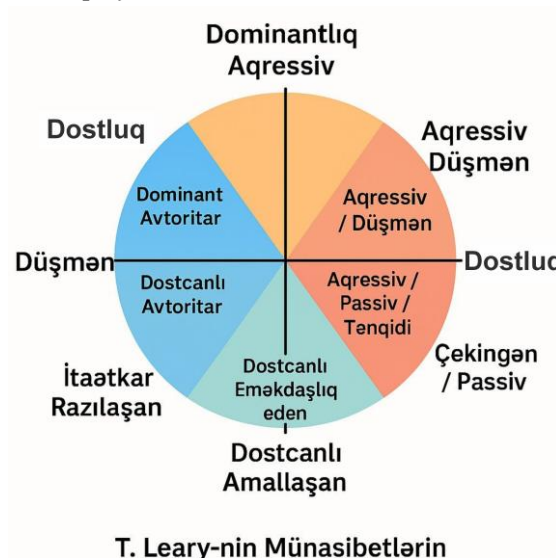
Bir sıra tədqiqatçıların fikrincə, insan üçün nifrət hissi bəzən faydalı da ola bilər. Ancaq bu hissın müsbət və ya mənfi istiqamətli olduğunu bilmək üçün kimə və ya nəyə nifrət edildiyini öyrənmək lazımdır.

Həyasızlıq. Həyasızlıq nifrətin spesifik təzahür formalarından biri hesab olunur və insanın cəmiyyətdə mövcud olan mədəni və mənəvi dəyərlərə mənfi münasibətini əks etdirir. “Həyasızlıq” termininə kiniklərin əsərlərində rast gəlinir. Kiniklər (yunancadan tərcümədə – itlər və yaxud həyasızlar) – sokratçılar fəlsəfə məktəbinin davamçıları ehtimallardan birinə görə öz fəlsəfi məclislərini Afinadakı Kinosarq (ayıq-sayıq köpək) dağında keçirərmişlər. Başqa bir ehtimalla məşhur kinik Diogen özünü “İt Diogen” adlandırmış, daha doğrusu, Makedoniyalı İsgəndərlə görüşdə özünü belə təqdim etmişdir. Bu da onların davamcısı olduqları məktəbin və kiniklərin keçirdiyi it kimi həyat tərzinin təsiri idi. İctimai mədəniyyətə nifrəti təbliğ edən kiniklərin fikrincə, insan cəmiyyətdə küçə iti qədər sərbəst və tam müstəqil olmalı, öz “təbii” vəziyyətinə qaytarılmalıdır. Həyasızlıq həm sözdə, həm də hərəkətdə özünü büruzə verir. Onların fikrincə, insan bəşəriyyətin mədəniyyətini təşkil edən əxlaq prinsiplərindən əl çəkməlidir. Bu baxımdan, həyasızlıq yalnız emosional hissdır və onu mənəvi hiss kimi dəyərləndirmək olmaz.

Bir sıra tədqiqatçılar qeyd edir ki, insanların arasındakı münasibətləri xarakterizə edən hisslər faktiki olaraq birölçülüdür: sevgi – nifrətdir, dostluq – düşmənçilikdir və s. İnsanların arasında münasibətlərin bu birölçülü ziddiyyəti bir çox modellərdə mövcuddur. Buna misal olaraq, T.Lirinin (Leary) münasibətlərin dairəvi modelini (Interpersonal Circumplex) göstərmək olar. T Lirinin Münasibətlərin dairəvi modeli insanın sosial münasibətlərdəki davranışlarını iki əsas ox üzrə (1. Dominantlıq (üstünlük), Təbəçilik (İtaətkarlıq)) (2. Dostluq (yaxınlıq), Düşmənçilik (uzaqlaşma)) təsnif edən psixoloji modeldir. Dairəvi modeldə 8 əsas davranış tipi var.

1. Dominant – avtoritar- rəhbərlik edən, nəzarətçi
2. Dominant – dostcanlı- lider, dəstəkləyici, güvən verən
3. Dostcanlı – əməkdaşlıq edən, mehriban
4. İtaətkar – dostcanlı – razılaşan, mülayim
5. İtaətkar – passiv, sakit, təbə olan, çəkingən
6. İtaətkar – aqressiv – tənqidi, kinli
7. Aqressiv– hücum edən, sərt, düşmən
8. Dominant- aqressiv – diktə edən, hökmran, təzyiqçi

Bu model münasibətlərdə balansın və ya qarşıdurmanın haradan qaynaqlandığını anlamaq üçün istifadə olunur.



Şəkil 3.5.4.4. T.Lirinin münasibətlərin dairəvi modeli

Lakin bir məsələni qeyd edək ki, faktor analizinin köməyi ilə V.V.Stolin (Stolin, 1981; Qolosova) göstərdi ki, insanların emosional-qiyəmətli münasibəti bir-birinə üçölçülüdür. O, tədqiqatlarında üç ox seçir: simpatiya – antipatiyadır, hörmət – hörmətsizlikdir, yaxınlıq – uzaqlıqdır. Bu model universal xüsusiyyətlərə malikdir.

Müəllif güman edir ki, onlara təklif edilmiş üçölçülü model insan münasibətlərinin emosional tərəfinə yeni üsulda nəzər yetirməyə kömək edir. Belə sevgi pozitiv qütblərin üç ölçüsünü – simpatiyanı, hörməti, yaxınlığı müəyyən etməyə kömək edir. Bilavasitə emosional həyəcandan əlavə, sevgi həm də başqasının müsbət qiymətini müəyyənləşdirə bilər.

Emosional münasibətin üçölçülü strukturu, V.V.Stolin və N.İ.Qolosovanın qeyd etdiyi kimi, sevginin insana pozitiv münasibətlərin başqa növlərindən fərqlini anlamağa icazə verir. Emosional yaxınlıqsız, yalnız belə simpatiya və hörmətlə münasibət, nisbətən səthi əlaqələri xarakterizə edir. Simpatiya və yaxınlığı hörmətsiz münasibətli valideynlərdə görmək olar. Belə valideynlər öz uşaqlarına qarşı istilik və qayğı ilə yanaşsalar da, eyni zamanda onları azbacarıqlı və zəifiradəli hesab edirlər.

Müəlliflər analogi olaraq insanın insana neqativ münasibətlərinin müxtəlif parametrlərlə səciyyələndirməyin mümkünlüyünü də vurğulamışlar. Belə ki, antipatiya ilə, hörmətsizliklə və emosional uzaqlaşdırılma ilə münasibət həm düşməne, həm də yaxın qan qohumlarına qarşı yönələ bilər. Qohumlar arasında münasibətlər düzələn kimi yaranmış incikliklər və alçaltmalar aradan qalxır, intiqam almaq həvəsi sönür.

İnsanlar arasındakı münasibətlər strukturuna bu cür yanaşma olduqca maraqlıdır, ancaq tamamilə insan hisslərinin mahiyyətini açmır. Yaxınlıq-uzaqlıq parametri olduqca qeyri-müəyyən görünür.

Mövzuya aid suallar:

1. Qəzəbin daxili və xarici əlamətlərini sadalayıb, izah edin.
2. Qəzəbin əsasını hansı amillər təşkil edə bilər?
3. Ailə tərbiyəsinin və uşağa verilən cəzanın uşaq davranışında qəzəbin təzahürünə təsiri nədən ibarətdir?

Ədəbiyyat:

1. Şəfiyeva E.İ. Uşaqlarda anomal psixi inkişafı. Dərs vəsaiti. Bakı, BDU, 1997, 91 s.

2. Şəfiyeva E.İ Psixofiziologiya. Dərs vəsaiti. Bakı, "Səda", 1998 64 s. (M.Ə. Nəməzəyevlə birgə)
3. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. М., 2000.
4. Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем. Академия Экспертов, ИПО, 2018, 240 с.
5. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. СПб., 1998.

3.5.5. Paxıllıq hissi

Əxlaq üzrə lüğətdə paxıllıq elmi ədəbiyyatda ən çox başqa şəxsin müvəffəqiyyətinə, məşhurluğuna, mənəvi üstünlüyünə və ya yaxşı vəziyyətinə bədxah, düşmən münasibət kimi təsvir edilir. Paxıllıq haqqında ilkin ciddi psixoloji düşüncələr, təbii olaraq psixoanalizdə yaranmışdır. K.Xorni qeyd edirdi ki, əgər insanın başqa insandan üstünlük arzusu nəzərə çarpandırırsa, o zaman bu nevroitik paxıllıqdır. Burada paxıllıq başqalarının əldə etdiklərinə – müvəffəqiyyətinə, məşhurluğuna, mənəvi üstünlüyünə və ya yaxşı vəziyyətinə bədxah, düşmən münasibət kimi təsvir edilir. Bu halda başqalarının üstünlüyü elə əhəmiyyətli və arzuolunan görünür ki, nevroz olan öz paxıllığının doğru olduğunu başa düşür. O zaman K.Xorni təsdiq edirdi ki, paxıllıq inandırmanın gücünə – “nəciblik xüsusiyyətinə” görə sıxışdırılıb çıxarılır,

Melani Klayn (Klein) öz məşhur “Paxıllığın və razılığın öyrənilməsi” işində insanın razılıq və xoşbəxtlik hissəsinə nail olmağına təsir edən paxıllığa bir faktor kimi baxır. Paxıllığı qısqanclıq və xəsislikdən ayırmaq məqsədilə Klayn müəyyən edir ki, paxıllıq qəzəb emosiyasının səbəbi kimi arzuolunan obyektə həzz almaqdır. Klayn zənn edir ki, qısqanclıq paxıllığa əsaslanır, ancaq artıq münasibətlər ən azı iki insana aiddir və sevginin itməsi təhlükəsi ilə yaşanır. Öz növbəsində, Klayn paxıllıqla acgözlüyün fərqi proyeksiya mexanizminin paxıllıqla bağlılığında görür, hansı ki acgözlük – pozulmuş introeksiya (insan mənimsədiyi fikirlərlə öz daxili ehtiyac və hissləri arasında konflikt yaşayır) mexanizmdir. Təbii ki, ilkin paxıllıq obyekt – növbəti paxıllıq nümunəsindən asılı olaraq artıq anada uşağı əmizdirən zaman cəmlənmiş olur. Paxıllıqdan qorunma tez-tez obyektin qiymətdəndüşmə xüsusiyyətini əldə edir.

Karen Barrettin (Barret) fikrincə, paxıllıq şüurda ayrılma mexanizmi rolunu oynayır, mühafizə və ya elə xoşagəlmə imkanına malik olur ki, onunla bərabər başqalarına bu insana olan qiyməti və onun uğrunda mübarizə aparmağa hazır olmağı öyrədir. Beləliklə, paxıllıq hazırda başqalarının sahib olduğu əşyalara və insanlara sahib olmaq arzusunun formalaşmasına kömək edir. Bu düşüncələr şüurda təsəvvür olunarkən: “Bu obyekt mənim üçün əlçatmazdır” və “Mənim istədiyimə başqası sahibdir” kimi fikir yaranır. Bu fikir elə həmin anda sahib olana nifrət yaradır.



Şəkil 3.5.5.1. Paxıllıq hissi

Piter Seloveyin (Salovey) və Cudit Rodinin (Rodin) düşüncələrinə görə, paxıllıq və qısqanclığın oxşar təbiəti var – özünü daha mükəmməl olanlarla tutuşdurmaq, insanı “niyə onlarla bir səviyyədə” olmadığı haqqında düşünməyə məcbur edir. Onlar ilkin işlərinin birində, ümumiyyətlə, paxıllığı “sosial müqayisəli qısqanclıq” kimi müzakirə etməyi təklif edirlər. Eyni zamanda paxıllıq hər hansı münasibətdə üstünlük arzusu kimi başa düşülür və daha çox adət üzrə olan “sosial müqayisəli qısqanclıq” düşüncəsindən fərqli olaraq, qarşılıqlı əlaqələrdə müstəsnaqlıq arzusu kimi aşkar olunur. Daha əvvəlki işlərdə də qeyd olunurdu ki, “sosial müqayisəli qısqanclıq” yaranan zaman bir şəxsin xarakterində əldə etmə istəyi olarsa, bu istək özünüqiymətləndirmə təhlükəsini aradan

qaldırır. Göstəricilər özünüqiymətləndirməyə və insanın tələblərinə daha çox uyğun olarsa – müqayisənin ehtimalı çoxdur, az uyğun olarsa – parıltı, məsələn, azarkeşin öz basketbol komandasına sevinci və komanda üzvləri ilə tanışlıqdan və ya hər hansı məktəbə məxsus olmaqdan duyulan fəxr hissi. “Sosial müqayisəli qısqanclıq” olan ən məşhur empirik tədqiqatlardan birində belə zənn edilirdi ki, belə paxıllıq aşağıdakı vəziyyətlərdə daha da şiddətlənəcək:

- a) özünüqiymətləndirməyə aid neqativ əks-əlaqə mövcud olur (özün üçün əlverişsiz məlumat almaq, test bacarıqlarının aşağı nəticəsi);
- b) öz müqəddəratını təyin edən xüsusi sahəyə toxunulur (gələcək peşə);
- c) başqa şəxslə müqayisə aparılır (şüşə divarın o üzündə oxşar məsələ həll edən başqa iştirakçı), məhz bu sahələrdə daha bacarıqlı, bilikli olur.

Koqnitiv qiymətləndirilmə (müqayisə olunan şəxsin qiyməti, bu şəxslə dostlaşmaq arzusu), eləcə də emosional nəticələr (həsədin və ya qısqanclığın qiymətləndirmə dərəcəsi, həyəcan və ruh düşkünlüyü vəziyyəti) əldə edilir.

Nəticələr göstərmişdi ki, yuxarıda xatırlanan hər üç xarakteristikanın mövcudluğunda “sosial müqayisəli qısqanclıq”: rəqibi təqsirləndirmək, pis əhvali-ruhiyyə, həyəcanlılıq, paxıllıq-qısqanclıq və özünəhe-sabat kimi mühüm xarakterlər aşkar olunur. Hər hansı mövcud şərtin dəyişməsi emosional vəziyyətin əlamətlərinin əhəmiyyətli dərəcədə düşməsinə səbəb olur. Buna görə verilən faktın alternativ izahatı təsdiq olunmur, fərz edilir ki, qavrayış zamanı və “rəqibin” qiymətləndirilməsində neqativ tərəfə hərəkət sadəcə pis əhvali-ruhiyyə əsasında yaranır (oradaca). Müəlliflər (Bers, Rodin) bu emosiyaların yaranma səbəblərini münaqişə nəticəsində paxıllığın şəxsən əhəmiyyətli olan xoşagəlməyən məlumatlardan (“Mən çox da bacarıqlı deyiləm”) əmələ gəlməsi və belə xəbəərə əhəmiyyət verməməyə yönələn, qeyri-adekvat “Mən konsepsiyası”nın yaranması zamanı yaşanan gərginliklə izah edir. Özünütəyinetmə sahəsində xüsusi bacarığını təsdiq etmək üçün başqalarının nailiyyətlərinə həssaslığı güclənir və öz bacarığına olan şübhələr gələcək sosial müqayisəyə zəmin yaradır. Elmi fərziyyəyə əsaslanaraq fikir yürüdülmür ki, paxıllıq və qısqanclıq ən çox özünütəyinetməyə uyğun olan (məhz bunlar şəxsə vacib olan sahədə özünüqiymətləndirmə üçün

təhlükə işarəsi yaradır) vəziyyətlərdə aşkar olunur.

Selovey və Rotmanın “Sevgi” adlı kitabında apardıqları sorğunun nəticələri verilmişdir. Həmin sorğuda respondentlərə təklif olunurdu ki, həyatın *maddi, xoşbəxtlik, şən-şöhrət və fiziki cəlbətmə* kimi dörd vacib sahəsini qəbuletmə dərəcəsinə görə ayırd etsinlər. Sonra onlar həyatın bu sahələrində özlərinin real və ya düşünülmən nailiyyətlərini necə qiymətləndirdiklərini də qeyd edirdilər. Davranışın əsası kimi paxıllıq (və ya qısqanclıq) vəziyyəti həyatın dörd vacib hissəsində nəzərə çarpan bu vəziyyətlərin özünüqiymətləndirməsi əsasında da qeyd edilir. Tədqiqatlarda istifadə olunmuş üç dəyişən uyğunluq (fərd üçün vacib), real-ideal ayrılıq və ümumi özünəqiymət – paxıllıq və qısqanclıqla bağlı idi, bu da paxıllığın ilkin nümunəsini təsdiq edir.

Görkəmli filosof F.Bekon öz əsərlərində paxıllığın təcavüzkar xarakterini xüsusi olaraq qeyd edirdi. Dekarta görə, bu hissə yoluxanlar həm başqa insanların əmin-amanlığına ziyan vurmur, həm də özləri bundan əziyyət çəkirlər. Onlar başqalarının sevincindən aşırı dərəcədə narahat olurlar. A.Şopenhauer paxıllığı insan övladının ən böyük qüsuru hesab edirdi. O iddia edirdi ki, paxıllıq hissi təbiidir və insana məxsusdur. Onun fikrincə, paxıllıq insanın bədbəxtliyidir. Paxıl insanlar həmişə özlərini bədbəxt və çarəsiz hiss edirlər. Bu hiss onlara həyatdan həzz almağa, normal fəaliyyət göstərməyə imkan vermir.

Buna görə də Şopenhauer öz tədqiqatlarında qeyd edir ki, insanlar paxıllıq hissəsinə onların xoşbəxtliyinə mane olan iblis kimi yanaşmalı və onu boğmağa çalışmalıdırlar.

Digər görkəmli alim B.Spinozaya görə, paxıllıq hissi, ilk növbədə, nifrət kimi öyrənilir. F.Laroşfuko isə paxıllığı nifrətdən daha pis hiss hesab edirdi.

Qeyd etmək lazımdır ki, bu hissənin öyrənilməsi ilə bağlı aparılan tədqiqatlarda birmənalı mövqe bildirilmir. K.Platonov yarısı paxıllığın strukturuna daxil edir. Paxıl insanlar başqalarının müvəffəqiyyətlərindən əzab çəkir, daima onlara çatmaq üçün çalışır, bu isə onlarda nifrət hissəsinin yaranmasına səbəb olur. L.Dyaçenko və M.Kandiboviç paxıllığa digər insanlarla müqayisədə insanın ictimai mövqeyindən doğan narazılıqdan qaynaqlanan hiss kimi yanaşırlar. Belə insanlar digər insanların uğurunu qəbul edə bilmir və bundan çox əzab çəkirlər. Tədqiqatçılar

paxılığa qüsurlu kimi, ağılı və xarakterin xırdaçılığının, məhdudluğunun əlaməti kimi baxırlar. “Psixologiya” lüğətində paxılığa nailiyyətin motivasiyasının təzahürü kimi tərif verilir. Bu hiss sosial xeyirlərin (maddi dəyərlər, müvəffəqiyyət, status, şəxsi keyfiyyətlər) əldə edilməsində kiminsə real və ya təsəvvür edilən üstünlükləri “mən” şəxsinin dəyərinin təhlükəsi kimi qəbul edilir və affektiv həyəcanlarla və hərəkətlərlə müşayiət olunur. Qeyd edək ki, əksər tədqiqatçılar “Qara paxılığı” neqativ emosiya kimi təsnif edirlər. Burada paxıllıq emosiyasına situativ halların təzahürü kimi baxıla bilər.



Şəkil 3.5.5.2. Paxıllıq hissini müxtəlif təzahürləri

Paxıllıq, bir sıra tədqiqatçıların fikrincə, üç səviyyədə özünü göstərir. Bunu aşağıdakı kimi təsnif edə bilərik.

1. *Şüur səviyyəsində* – öz vəziyyətinin daha aşağı dərk edilməsi;
2. *Emosional həyəcan səviyyəsində* – emosional vəziyyətə görə;
3. *Real davranış səviyyəsində* – peşmançılıq, qıcıqlanma və ya qəzəb hissini dağıtmadır. Yəni paxıllığın predmetinin aradan qaldırılması

Buna uyğun olaraq K.Muzdibayev paxıllığın komponentlərini sıralayır:

- 1) sosial müqayisə (paxıllıqla müqayisədə həmişə gizlənilir);
- 2) subyekt tərəfindən kiminsə üstün olmasını gözü götürməmək;
- 3) kiminsə irəli getməsindən həyəcanlanmaq və məyus olmaq;
- 4) kiminsə onu üstələməsinə bədxah münasibət və ya hətta üstələyən şəxsə nifrət;
- 5) irəli gedənə ziyan vurmaq arzusu;
- 6) uğur qazanan insandan üstün olmaq arzusu.

Bir sıra tədqiqatçıların fikrincə, bu yanaşmada paxıllığın əsas komponenti nəzərdən qaçırılmışdır. Axı paxıllıq yalnız məndə yoxdur,

digər insanlarda da var düşüncəsi ilə yaranmır. Yüksək qiymətləndirilən hər hansı bir şey insanda olmayanda və ona ehtiyac hiss ediləndə paxıllıq yaranır. Məsələn, bu uşaq arzu edən, amma dünyaya uşaq gətirə bilməyən qadının uşağı olan qadınlara paxıllığı ola bilər. Yaxud vəzifə-pərəst insanın iş həyatında müvəffəqiyyətlə irəliləyən başqa bir insana paxıllığını və s. göstərmək mümkündür. Bir çox hallarda paxıllıq edilən insanın bundan xəbəri olmur və ona qarşı paxıllıq edildiyindən şübhələnmir, çünki ona qarşı edilən paxıllıq gizli xarakter daşıyır. Amma paxıllıq açıq şəkildə təzahür etdikdə paxıllıq edilən bunu başa düşür. Görkəmli fizioloq Q.Helmhols qeyd edirdi ki, şəxsi müvəffəqiyyətin ölçülərini müəyyən dərəcəyə qədər rəqiblərin güclənən kobudluğundan müəyyən etmək olar.

Hətta bir sıra tədqiqatçıların fikrincə, bəzən elə olur ki, insan başqalarının paxıllığından qorxaraq, öz əmək enerjisini aşağı salır. Öz rifahını və nailiyyətlərini gizlətməyə cəhd edir, onlardan gizli şəkildə istifadə edir.

Faktlar göstərir ki, paxıllıq peşmançılıq kimi də yaşana bilər. Bu zaman insan fikirləşir ki, qarşısındakı insan layiq olmadığı müvəffəqiyyətə nail oldu və bundan layiq olmadığı qazancı əldə etdi. Yaxud insan layiq olmayan şəxsi uğursuzluqlara görə bəxtə, taleyə inciklik kimi də peşmançılıq hissi keçirə bilər. Paxıl şəxs tam dəyərə malik olmaq kimi fikirlərdən əzab çəkir. Məndə bu yoxdursa, deməli, mən ondan pisəm. P.Titelmanın (Titellman) qeyd etdiyi kimi, paxıllığın ən fundamental ilkin şərti daha aşağı şəxsi vəziyyətin insan tərəfindən dərk edilməsidir. Bəzi insanlar paxıllığın xroniki xarakter daşmasından əziyyət çəkirlər. Bu zaman şəxsiyyət deformasiyaya uğrayır. İnsan özünə qapanır, həyəcanlı olur, peşmançılıq çəkir. Bu zaman özündən daima narazı olan fərd də tam dəyərə malik olmamaq hissi yaranır.

Qeyd edək ki, paxıllıq edən mənfi həyəcanların neytrallaşdırılması üçün ona əziyyət verən fikirlərdən qaçmaq üçün əlindən gələni edir – özünü sakitləşdirmək üçün fantaziyalar qurur, laqeydləşir, tam dəyərə malik olmamaq hissinin yaratdığı travmalardan çəkinməyə icazə verən istehzalara əl atır. Paxıllıq əhvali-ruhiyyəni pozur və insanın özünü incitməsinə şərait yaradır. İntensiv özünüincitmə paxıllığın kəskin vaxtında yüksək səviyyəyə çatır. P.Kutterin qeyd etdiyi kimi, paxıllıq aşağıda

göstərilmiş və qruplaşdırılmış fizioloji simptomlarını göstərir.

1. İnsan “paxıllıqdan solur”, bu zaman insanın qan damarları sıxılır və arterial təzyiqi yüksəlir.
2. İnsan “paxıllıqdan sarılır”, bu zaman “insan qanı ödlə doyur”.

Prinsip etibarilə, bu, müəllifin fikrincə, paxıl bədbəxt insandır. Bu tip insanlar şübhələrdən əzab çəkir, zəhlətökən fikirlər ondan əl çəkmir, onu daimi kimdənsə geri qalmaq fikri narahat edir.

Qeyd edək ki, bəzi insanlarda hansı yolla olursa olsun başqa insanla onun bərabər olmayan uğuru, maddi vəziyyəti, xarici görünüşü arasındakı həmin şəxsin haqsızlığı aradan qaldırmaq üçün başqasının müvəffəqiyyətsizliyə uğraması arzusu meydana çıxır. Nifrətlə stimullaşan bu arzu insan tərəfindən tez-tez əxlaqsız hərəkətlərə gətirib çıxarır. A.S.Puşkinin “Çar Saltan haqqında” nağılını xatırlayaq. İki bacı birləşib üçüncü bacının – çarın üstün tutduğu arvadının paxıllığını çəkirlər. Çar səfərdə olarkən onu yeni doğduğu körpə ilə birlikdə dərin sulara atdırırlar. Mosartı paxıllıqdan zəhərləmiş Salyeri haqqında əfsanəni xatırlayaq. Bu əfsanədə “qara paxıllıqla” bağlı sonralar yaranmış “Salyeri sindromu” adı altında məşhurlaşmış paxıllıq sindromuna rast gəlirik. Bu sindrom adını məşhur bəstəkar Antonio Salyeri ilə bağlı mifik hekayədən alır. Rəvayətə görə Salyeri Motsartın dahi istedadını qəbul edə bilməmiş, ona paxıllıq etmiş və sonda onun ölümündə günahkar olmuşdur (tarixi olaraq sübut edilməsədə bu versiya ədəbiyyat və kinoda geniş yayılıb). Salyeri sindromu – başqasının istedadına, uğuruna və bacarığına qarşı yaranan paxıllıq, rəqabət və düşmənçilik hissi ilə xarakterizə olunan psixoloji haldır. Bu sindromla mübarizə üçün şəxs özünəinamını artırmalı, şəxsiyyətlərarası sağlam münasibət qurmalıdır.

Paxıllıq, ilk baxışda, özünü mənasız davranışlarda da büruzə verir, gəncləri nizamsız davranışlara təhrik edə bilər. Gənclər bu hissin təsiri altında küçədə dayanmış avtomobillərin şüşələrini sındırır, mağazaların vitrinlərini dağıdılar.

Xarici və daxili olmaqla paxıllığın yaranmasına səbəb olan amilləri iki qrupa bölmək olar. Şəxsiyyətin aşağıdakı xüsusiyyətlərini paxıllığa meyil oyadan daxili amillərə aid etmək olar.

1. Egoizm və özünüsevmə (Deskyure);
2. Məğrurluq və həddən artıq şöhrətpərəstlik (Aristotel).

Paxıllığın yaranmasına səbəb olan xarici amillərə isə paxıllıq edənin paxıllıq edilənin statusuna yaxınlığını aid etmək mümkündür. Paxıl insan, bir qayda olaraq, öz vəziyyətini və öz nailiyyətlərini statusca özünə yaxın olan digər insanla müqayisə edir. Hələ qədim dövrlərdə Aristotel bununla bağlı qeyd edirdi ki, insanlar o insanlara paxıllıq edirlər ki, onlara vaxta, məkana, yaşa və şöhrətə görə yaxındırlar.

Qeyd edək ki, yaxınlıq başqa insanın həyatını daha gözəgörünən edir və müqayisə üçün ən yaxşı amildir. Aydındır ki, paxıllıq edənlə paxıllıq olunan arasında məsafə az olanda (Mises) paxıllıq yaranır. Uzaq məsafələrdə yaşayan insanlar arasında nadir hallarda paxıllıq yaranır. Bu iddiaya Q.Şoekin tədqiqatlarında rast gəlinir. Ancaq bu fikirlər bir sıra tədqiqatçılar tərəfindən dəstəklənmir.

B.Kutter hesab edir ki, paxıllığın sosial səbəbləri də var. Onun fikrincə, real sosial haqsızlıq şəraitində də paxıllıq özünü büruzə verir. Məsələn, az təmin olunmuş ailədən olan uşaq maddi imkan yaxşı olan və perspektivli ailənin uşağına necə paxıllıq etməsin? Və yaxud işçilər və fəhlələr institutların və universitetlərin tələbələrinə necə paxıllıq etməsinlər?! Çünki həmin tələbələr istədikləri vaxt yuxudan oyanırlar, oxumaq üçün asudə vaxtları, öz fikirlərini, düşüncələrini bildirmək üçün sosial şəraitləri var.

Psixoloji nöqteyi-nəzərdən sosial haqsızlıqla müşayiət olunan paxıllığı xüsusilə izah etmək lazımdır. İndiki halda bütün vətəndaşlara bunu aradan qaldırmaq üçün bərabər şanslar vermək zəruridir. Qeyd edək ki, bir ölkənin başqa ölkənin sərvətinə və ya əmin-amanlığına paxıllığı işğalçılıq müharibələrinə gətirib çıxarır.

Paxıllığın növləri. İ.Kant “qara paxıllığı” *paxıllıq* və sadəcə *bədxahlıq* olmaqla iki yerə bölürdü. Bir sıra tədqiqatçılar öz yanaşmalarında paxıllığın bir sıra növlərinin təsnifatını veriblər. Məsələn, bəzi psixoloji ədəbiyyatlarda paxıllığın növü kimi “kinli” və “xoşxasiyyət” paxıllıq haqqında məlumat verirlər. Necə “hirslikdə”, eləcə də “xoşxasiyyət” paxıllıqda paxıllıq edənin arzusu bərabərsizliyi aradan qaldırmaq olur. Əgər sadəcə paxıl insan fikirləşirsə ki, “Mən istəyirəm siz əldə etdiklərinizə malik olmayasınız”, “xoş-xasiyyət” paxıllıqda isə tam fərqli, “Mən də sizin əldə etdiklərinizə malik olmaq istəyirəm” kimi fikirləşir. Xoşxasiyyət paxıllıq növündə insan başqasının malik olduğu şeylərə özünün də sahib olması

nı istəyir və bu zaman onda həmin şəxsə qarşı düşmənçilik hissləri yaranmır. “Hirsli” paxıllığın mövcudluğu paxıllıq edənin yararsızlığına, qabiliyyətsizliyinə dəlalət edir. Bu zaman o, başqa insanı öz acizliyinin bəis-karı hesab edir. Qeyd edək ki, “qara” paxıllığın daha bir səbəbi – “səbəbli yanlış fikirdir”. Bu zaman paxıllıq edən üstünlüyə malik olan insanı şəxsi uğursuzluqlarının və alçaldılmış vəziyyətinin əsas səbəbi kimi görür.

Bəzi müəlliflər paxıllığın depressiyaya səbəb olduğunu qeyd edirlər. Bir sıra tədqiqatçıların fikrincə isə, insanlar arasında “qara” paxıllıq olduğu kimi “ağ paxıllıq” da mövcuddur. Bu cür “ağ” paxıllığa malik olan insanlar, müvəffəqiyyətli insanlara düşmənçilik hissləri yaşamır, onlar sadəcə paxıllıq edirlər. Bu halda “ağ” paxıllıq hətta paxıllıq obyektı olan insanla (Aristotel yarış paxıllığı haqqında yazırdı) yarışmaq üçün stimullaşdırıcı rolunda çıxış edir. İnsanlar kinli paxıllıq halında başqasını alçaltmaq istəyir (xüsusi yüksək səviyyəyə qədər və ya aşağı); insanlara heyran olmuş paxıllığı halında özünü ucaltmağı (eyniylə olmaq, başqa insan kimi) arzu edir.

“Qara” paxıllıq zamanı psixoloqun əsas məqsədlərindən biri paxıllığı sağlam rəqabətə çevirməkdir. P.Kutterin fikrincə, paxıllıqla mübarizənin üsulları aşağıdakılardır:

1. Paxıllığı şəxsi üstünlüklərə yönəltmək üçün hər dəfə yaranmış kritik vəziyyəti təhlil etmək lazımdır;
2. Paxıllığa səbəb olan amillərin mahiyyətini açmaq lazımdır;
3. Öz gücünə əminliyin formalaşdırılması lazımdır (49, s.98).

Kutterə görə, əgər insan fikirləşsə ki, onda olan digərlərində yoxdur və ya digərlərində olan onda yoxdur, o zaman insan kiminsə eyni olmaq arzularını dəf edərək, başqasının üstünlüyünü sakitcə seyr edəcəkdir. Əgər paxıllıq vaxtında müəyyənləşdirilərsə, onun öhdəsindən gəlmək olar.

Paxıllıq və yaş. Ontogenetik inkişafda uşağın mənəvi eqosentrizminin nəticəsi kimi paxıllıq xeyli gec meydana çıxır. Uşaqlarda paxıllıq hissi digər uşağın və şəxsin sevgini, diqqəti, oyuncağı və ya uğuru əldə etdiyində yaranan narahatlıq, rəqabət və neqativ emosional reaksiya formasıdır. Paxıllığın yaranmasına oyunların yarış xarakteri, tanınmaya ehtiyacın artması da səbəb olur. Paxıllıq uşağın özünütanıma və özünüqiymətləndirmə bacarığı formalaşmağa başladığında yaranır. Uşaq başqa-

larının da özündən fərqli olaraq istədiyi şeyləri ala biləcəyini dərk etməyə başlayır. Bu zaman sosial müqayisə ortaya çıxır və paxıllıq hissi formalaşır. Uşaqlarda bu hissin olması emosional və sosial inkişafın normal mərhələsidir. Paxıllığın ilk cümlələri ailədə qardaş və bacılara qarşı yaranır. Kiçiklər böyüklərin üstünlüyünə paxıllıq edirlər. Böyüklər isə, öz növbəsində, kiçiklərə paxıllıq edirlər. Çünki valideynlər böyüklərə nisbətən, kiçiklərə daha çox diqqət ayırırlar. Valideynlərə və müəllimlərə tövsiyə edilməlidir ki, uşağı digərləri ilə müqayisə etməməli, onların davranışlarını dəyərləndirməklə yanaşı, bərabər münasibət sərgiləməli və uşağa hisslərini ifadə etməyin alternativ həll yollarını tapmağı öyrətməlidirlər. Paxıllığın aradan qaldırılmasına uşağın sosial statusunun artması imkan yaradır. Paxıllıq uşaqlarda normal emosional reaksiyadır. Əsas məsələ isə bu hissin inkar edilməməsi, başqa uşaqla müqayisədən qaçılması və uşağa bu duyğunu idarəetmə bacarığı qazandırmaqdır.



Şəkil 3.5.5.3. Uşaqlarda paxıllıq hissi

Bir sıra tədqiqatçılar belə hesab edirlər ki, Şekspir (Spielman) dövründən fərqli olaraq, müasir dövrdə paxıllıq hissi insan davranışında özünü intensiv və açıq şəkildə göstərmir. Bəlkə də, bu belədir. Əslində, indi hətta paxıllıqdan da pis olan alçaqlığın təzahür xüsusiyyətləri daha geniş formada özünü təzahür etdirir.

Mövzuya aid suallar:

1. Müxtəlif müəlliflər tərəfindən paxıllığa verilən tərifləri açıqlayın.
2. Elmi tədqiqatların nəticələrinə görə, hansı vəziyyətlərdə paxıllıq hissi daha da güclənir?
3. Tədqiqatçıların fikrincə paxıllığın neçə səviyyəsi mövcuddur?
4. Muzdibayeva görə paxıllığın komponentlərini açıqlayın.
5. Elmi ədəbiyyatda paxıllığın hansı növləri göstərilir? Onları izah edin.
6. Kutterin fikrincə paxıllıqla mübarizə üsulları nədən ibarətdir?

Ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, "Maarif", 2002, 642 s.
2. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. МГУ, 1987
3. Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем. Академия Экспертов, ИРЮ, 2018, 240с
4. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ стратегий. СПб., 1998.

3.5.6. Qısqanclıq hissi

Qısqanclıq nədən və haradan yaranır? O sevgiyə kömək edir, yoxsa mane olur? Qısqanclıq qarşılıqlı münasibətlərlə təmin olunduqda əngəl yaradırmı? O, sevginin məhsuludurmu? O, sevginin əlaməti kimi, yəni onun olub-olmamasının göstəricisi kimi xidmət edirmi? Qısqanclıq qarşılıqlı münasibətlərdən məmnunluq hissini duyulmasına mane olurmu?

Bəzi alimlər qısqanclığı "paxıllıq" anlayışının sinonimi kimi istifadə edirlər. Bir sıra tədqiqatçıların fikrincə (Salovey, Rodin), qısqanclıq paxıllıqdan daha geniş anlayışdır və daha fərqli xüsusiyyətlərə malikdir. K.Muzdibayevin qeyd etdiyi kimi, bu anlayışların eyniləşdirilməsi elmi

baxımdan bizə heç nə vermir. Çünki hər iki anlayış özlərində şəxsiyyətlərarası münasibətlərin müxtəlif sferalarını əks etdirir.

Klassik əsərlərdə də deyildiyi kimi, qısqanclıq yaxşı sonluğa gətirib çıxarmır. Son iyirmi ildə qısqanclığın mexanizm və səbəblərini təsvir edən müxtəlif modellər irəli sürülüb. Qısqanclıq emosiyası “təkamül-şərtlənmiş” reaksiya kimi şəxsiyyətin əlamətləri, vahid qarşılıqlı münasibətlərdə uyğunsuzluğun dərk edilməsinin nəticəsi, sosial mədəni hadisə və nəhayət, yaxın partnyorların münasibətlərində özünüqiymətləndirmənin müdafiəsi kimi öyrənilirdi. Bu modellərdən yalnız birincisi Freyddə – öz cinsinə görə valideynlərə qarşı qısqanclığın yaranmasına səbəb olan, anadangəlmə Edip kompleksi nəzəriyyəsi ilə səsləşir – qalan nəzəriyyələr isə qısqanclığı olduqca mürəkkəb sosial qarşılıqlı təsirin məhsulu və ya xarakteristikası kimi nəzərdən keçirilir. Burada onların müasir empirik əsaslandırmaları üzərində daha müfəssəl şəkildə dayanılır.

Ehtimal olunur ki, qısqanclığa yalnız konkret təsir olmalıdır – (üçüncü şəxsə diqqət və onunla əlaqə) yaxın insanların münasibətlərinin təhlükə altında olması, həmçinin fəallığa intensiya, hətta təsəvvürlər, həyəcan və qavrama da ola bilər. Buna görə yalnız real və ya xəyali rəqiblə əlaqədar digər insanla qarşılıqlı münasibətlərin vahidliyinin itirilməsi baş verəndə və ya bu itki təhlükə yaradanda qısqanclıq emosiyası haqqında danışmaq olar. A.Maslou qısqanclığı rəddedilmə, sevgi üçün təhlükə və itirilmə qorxusu ilə əlaqələndirir və induktivliyin inkişafına və təhlükəsizliyə əngəl kimi baxırdı.

Qarşılıqlı münasibətlərin kəsilməsi ehtimalının yaratdığı qorxu qısqanclığın ortaya çıxması üçün lazımi şərait deyil. Bunun üçün rəqib olmalıdır, əks halda, qısqanclıq emosiyası əvəzinə kədər və qəzəb emosiyası yaranar. Buna görə, əlbəttə, qısqanclığın yaranmasına səbəb bacı, qardaş və ya digər üçüncü şəxs ola bilər. Odur ki, diqqət ilkin münasibətlərin göstəricisi və əhəmiyyəti kimi çıxış edir. Buradan belə nəticə çıxarmaq olar ki, sevimli insana diqqətin itirilməsi təhlükə signalıdır. Həm də təhlükə yalnız qarşılıqlı münasibətlərdə deyil, həmçinin fərdin özünüqiymətləndirməsindədir. Qısqanclığın yaranması üçün əsas faktor özünü aşağı qiymətləndirmə təhlükəsidir. Özünüqiymətləndirmənin müdafiəsi modelinə uyğun olaraq, fərdi təhlükəli faktorlara qarşı fəallığını artırmağa məcbur edən qorxu yaranır. Qorxu neqativ emosional və-

ziyyətdir. Qısqanclıq emosiyası spesifik olaraq üçlü münasibətdə olduqda belə vəziyyət formalarından birində təzahür edir. Təhlükə müəyyən dərəcədə insanın özünüqiymətləndirməsi və “mən” konsepsiyası atributunun daha vacib sahəsinə toxunur və ifadəedilmə prosesləri əsasında dəyişkən icraedilmə və yaxınlıqla başa çatır.

Qısqanclığın intensivliyi şəxsiyyət daxilində və ya şəxsiyyətlər arasında sabit izlənilmir. Daha doğrusu, partnyor diqqətini başqa fərdə yönəltdikdə fərdlər qısqanclığı müxtəlif dərəcədə hiss edirlər. Qısqanclıq emosiyasının intensivliyi iştirakçılardan qabiliyyətinə görə əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənən rəqibə qarşı yüksək olur. Məhz buna görə, rəqabət qabiliyyəti və rəqiblərin iştirakçılara münasibətindən dolayı özünüqiymətləndirmə təhlükəsi yaranır. Bu da qısqanclığın güclənməsinə gətirib çıxarır.

Romantik münasibətlərin tədqiqatı qısqanclığın mahiyyətində mühüm cinsi fərqlərin olduğunu aşkara çıxarır. Tədqiqat zamanı tələbələrə onları çox kədərləndirən sevgi partnyorunun inamsızlığının bütün mümkün formalarını təsvir etməyi və qiymətləndirməyi təklif etmişlər. Məlum olmuşdur ki, əgər kişilər hər şeydən çox seksual inamsızlıqdan kədərlənirlərsə, qadınlar başqasına məhəbbətdən, sevgi obyektinin dəyişməsindən kədərlənirlər. Bəzi tədqiqatçılar qısqanclıq emosiyası və məmnunluq yaradan qarşılıqlı münasibətlər arasında neqativ əlaqələrin mövcudluğunu qeyd edir. Zorakılığa meyilli kişilərdə öz həyat yoldaşlarına qarşı nisbətən zəif sevgi hiss olunur.



Şəkil 3.5.6.1. Qısqanclıq hissinin qarşılıqlı münasibətlərdə təzahürü

Qısqanclıq emosiyasını öyrənən tədqiqatçılar koqnitiv və hərəkəti qısqanclığı və ya təzahür edən, hiss edilən qısqanclığı fərqləndirirlər. Deməli, belə nəticəyə gəlinir ki, güvən varsa, qısqanclığa yer yoxdur. Əgər qısqanclıq varsa, sevgi yoxdur. Sadəcə əldə etmə hissi var. Sevgini test etmək üçün isə qısqandırmaq lazım deyil.

Qısqanclıq – insanın sevdiyinin sədaqətinə şübhəli yanaşmasıdır. Qısqanclıq şübhələrlə qidalanır. Şübhələr əminliyə çevrilən kimi, o ya ölür, ya da qəzəbə keçid alır.

Paxıllıqda daha çox didaktik münasibətlər əks olunur, yəni burada iki tərəf – paxıllıq edən və paxıllıq edilən tərəf. Qısqanclıq isə öz orbitinə üçtərəfli münasibətləri cəlb edir: birinci – kim qısqanır, ikinci – kimi qısqanırlar və üçüncü – kimə qısqanırlar.

D.Kinqsli (D.Kingsley) öz yanaşmalarında bu münasibətlərə dördüncü tərəfi – tamaşaçını da əlavə edir. Tamaşaçı adlanan dördüncü tərəf həmişə partnyorlarla rəqibin arasında münasibətlərin necə formalaşması ilə marqlanır.

B.Titelmanın paxıllıq və qısqanclıq arasındakı fərqləri aşağıdakı qaydada müəyyən edilir:

1. Ətrafdakıların malik olduqlarına malik olmadıqda fərddə paxıllıq hissi yaranır;
2. Bundan fərqli olaraq, qısqanclıq hissi o zaman yaranır ki, rəqibin mövcudluğuna görə onun üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edən fərd malik olduğunu itirməyə qorxur.

Q.Klenton (Clanton) və L.Smit (Smith) isə bu iki anlayış arasındakı başqa fərqlərə diqqət yetirirlər. Onların fikrincə, paxıllıq daha çox canlı olmayan abstrakt və maddi obyektlərə nəzarət etməyə (status, pul və s.) yönəlir, qısqanclıq isə onun üçün əhəmiyyətli olan insanlar üzərində nəzarət zamanı meydana çıxan hissləri əks etdirir.

Yuxarıda qeyd edildiyi kimi, əgər paxıllıq hissi insanın çatışmazlığı kimi təsnif edilərsə, obyektiv əsaslara malik olan qısqanclıq ictimai cəhətdən bəyənilən hissdır və cəmiyyət tərəfindən həvəsləndirilir. Deməli, “qısqanclıq qismən ağıllılıqdır”.

E.Xetfild və Q.Uolster (Hatfield, Walster) qısqanclığın yaranmasının səbəbi kimi sıxışdırılmış qürur hissini və mülkiyyət hüquqlarının pozulmasını göstərirdilər.

Seksual sevginin obyektinə qısqanclıq. Qısqanclıq hissi özünü əks cinslər arasında da göstərir. O, ilk növbədə, sevgi hissiylə bağlıdır. Qısqanclıq hissi kimsə bizi sevmədikdə və ya partnyoru bir qədər incitmək üçün qızıışdırdıqda yaranır. Bu zaman sevən şəxsin üstünlüyü sevilən tərəfindən yaralanmış, təhqir edilmiş olur. Bəzən qısqanclıq hissi kəskin formada özünü göstərir. İnsanın belə anlarında beynindən yalnız bir fikir keçir ki, çox qiymətli bir adamdan həmişəlik məhrum olub. Ona elə gəlir ki, sevdiyi onu atıb və ya satıb. Artıq o, heç kəsə lazımlı deyil və onun sevgisi mənasızdır. Bu yalqızlıq nəticəsində yaranan daxili boşluqlar onda məyusluqla müşayiət olunur. Həmin şəxsə kədər, inciklik, peşmançılıq və qəzəb yaranır. İnsanlar belə vəziyyətdə özlərini normal aparmaq qabiliyyətində olmurlar. Qısqanclıq hər yerdə onları təqib edir. “İnadlı və acıqlı olan insanın yuxularına xoşbəxt rəqib girir”. Onun daxilində vulkan kimi püskürən qısqanclıq alışı, insanın rahat yaşamasına imkan vermir.



Şəkil 3.5.6.2. Qısqanclıq hissi

Qısqanclıq reaksiyasını N.Volkova bir neçə əsas parametrlə təsnif edir.

Qısqanan şəxs sevimli insana həmişə şübhəylə baxır. Sevdiyinə bəzənməyə və fərqli görünməyə icazə vermir. Həyatında kiminsə olduğundan və ona görə gözəl görünmək istədiyindən şübhələnir. O, daima sevimli insanı izləyir, onun harada olması ilə marqlanır, tək və nəzarətsiz qoymamağa çalışır. Ayrılıqlar da, dostlarına onu izləməyi tapşırır, hətta bunun üçün şəxsi xəfiyyə də tutur. Qısqanc insan sevgilisinin şəxsi azadlığına qəsd edir, davranışlarından şübhələnir, ona zülm etməyə

başlayır. Faciəli nəticələrə gətirib çıxaran qısqanclığın affektiv işartıları özünü tez-tez göstərir. Hətta qısqanclıq sevgini nifrətə döndərir. Bu zaman insan sevdiyi şəxsə istənilən əzabı verir, onu təhqir edir, alçaltmağa cəhd göstərir.

1. Norma meyarı üzrə – normallar və ya qeyri-normallar;
2. Məzmun meyarı üzrə – affektivlər və koqnitiv davranışlar;
3. Həyəcan meyarı üzrə – aktivlər və passivlər;
4. İntensivlik meyarı üzrə – mülayimlər və sərtlər.

Normal, qeyri-patoloji qısqanclıq reaksiyaları situasiyanın adekvat qiymətləndirilməsi baxımından fərqlənir. Qısqanclığın səbəbi, adətən, bir çox insanlara aydın olur, burada subyekt nadir hallarda özünə nəzarət edir. Adından da göründüyü kimi, qeyri-normal qısqanclıq, özündə normal qısqanclığın əks xüsusiyyətlərini ehtiva edir.

Koqnitiv reaksiya özündə xəyanət faktını təhlil etmək, onun səbəblərini və günahkarı axtarmaq (mən – partnyor – rəqib), yaranmış vəziyyəti proqnozlaşdırmaq cəhdini də ifadə edir. Koqnitiv reaksiyalar intellektual insanlarda özünü daha bariz şəkildə büruzə verir.

Affektiv reaksiyalar xəyanətin emosional tonunda ifadə olunur. Bu zaman özünü göstərən ən tipik emosiyalar – özünə qarşı ümitsizlik, qəzəb və nifrət, partnyora qarşı isə sevgi və ümiddir. Şəxsiyyətin tipindən asılı olaraq, affektiv reaksiyalar özünü qəmginlik depressiyasının və ya qəzəbqarışıq həyəcanın fonunda göstərir. Affektiv reaksiyalar daha bədii tipə aid olan insanlarda müşahidə olunur.

Volkovanın yazdığı kimi, davranış reaksiyaları mübarizə və ya imtina şəklində meydana çıxır. Mübarizə özünü münasibətləri bərpa etmək, partnyoru (xahişlər, razılaşmalar, təhlükələr, təzyiq, şantaj) əldə saxlamaq, rəqibi aradan çıxarmaq, onunla görüşləri çətinləşdirmək, özünədiqqət (rəhm, şəfqət, bəzən işvə) cəlb etmək kimi hərəkətlərdə ifadə edir. Partnyorla əlaqəni bərpa etməkdən imtina edilməsi zamanı münasibətlər qırılır və ya məsafəli, rəsmi xarakter kəsb edir. Qeyd edək ki, tipik aktiv reaksiyalar zamanı insan lazımlı informasiyaları axtarır, öz hisslərini açıq şəkildə ifadə edir, partnyoru yenidən əldə etməyə çalışır, rəqiblə yarışa girir. Qısqanclığın passiv reaksiyaları zamanı isə insan yenidən münasibətlərin qurulmasına təşəbbüs göstərmir və daxilində qısqanclıq od püskürür. Qısqanclığın kəskin və dərin reaksiyaları

müvəffəqiyyətli evlilik fonunda xəyanətin tam gözlənilməzliyi nəticəsində yaranır. Volkova qeyd edir ki, qısqanclıq reaksiyasının güclənməsinə aşağıdakı amillər xüsusi təsir edir:

- 1) *Ətalətli psixi proseslər*. Bu vəziyyət dərkətməni və real situasiyanı qiymətləndirməyi və adekvat addımlar atmağı çətinləşdirir.
- 2) *İdealist əhvali-ruhiyyə*. İnsan eşq həyatında özünü heç bir güzəştə hazır hiss etmir.
- 3) *Əşyalara və şəxslərə qarşı xüsusiyyətçilik münasibəti*.
- 4) *Qeyri-adekvat yüksək və qeyri-adekvat aşağı özünüqiymətləndirmə*. Qeyri-adekvat yüksək özünüqiymətləndirmə zamanı qısqanclıq qısqanan şəxsə zülmkarlıq şəklində müşahidə olunur, qeyri-adekvat aşağı özünüqiymətləndirmə zamanı isə insan tam dəyərə malik olmamaqdan kəskin şəkildə narahat olur.
- 5) *Yalqızlıq, şəxsiyyətlərarası əlaqələrin kasadlığı*. Bu zaman qısqanan şəxsin partnyoru başqası ilə əvəz etmək bacarığı yoxdur.
- 6) *Xəyanətə həssaslıq*.
- 7) *Partnyordan güclü asılılıq*.

P.Kutterin qeyd etdiyi kimi, qısqanclıq zamanı təcavüzün təzahürü passivlikdən və ya sevginin fəallığından asılıdır. Kişi ümid edirsə ki, passiv şəkildə qadının sevgisiylə əhatə olunacaq, məhz təcavüzkarlıq rəqibə deyil, onun özünə yönələcəkdir, yəni passiv xarakter daşıyacaqdır. Yox, əgər o, qadını fəal şəkildə sevirsə, yəni onun sevgisi parlaq ifadə edilmiş hisslərlə ifadə olunursa, o, rəqibi təqib edir.

Tədqiqatçılar qısqanclığın bir neçə növünü fərqləndirirlər:

1. Tiran qısqanclığı;
2. Yöndəldilmiş qısqanclıq;
3. Calaq edilmiş qısqanclıq (Linçevski).

Tiran qısqanclığı (öz sevdii insana tam nəzarət etmək istəyi, həddindən artıq sahiblik, özgürlüyünü məhdudlaşdırmaq) tərslik, qəddarlıq, özündənrazılıq və s. əlamətlərlə təzahür edir. Belə insanlar sevdii insan qarşısında yerinə yetirilməsi çətin olan və ya heç mümkün olmayan çox yüksək tələblər qoyurlar. Onun göstərdiyi şəfqətlər belə bəzən o qəddər həddini aşır ki, münasibətlərin soyumasına səbəb olur və şəxsi sərbəstliyə qarşı çıxan, emosional manipulyasiya edən davranışları göstərir. Qəddar subyekt bu cür soyumaya səbəb tapmağa çalışsa da, çox zaman

günahı özündə deyil, partnyorunda axtarır. Azərbaycan ədəbiyyatında tiran qısqanclığı motivləri bəzi əsərlərdə dolayısı ilə əks olunub: C. Cabbarlının "Aydın" əsərində Aydının bacısı Gültəkinin həyat yoldaşı Əfqan onun azad düşüncəsinə, ictimai fəaliyyətinə qarşı çıxır. Əfqan onu yalnız evdə görmək istəyir – bu "tirən qısqanclığı"nın klassik nümunəsidir. Sevgidən çox nəzarət və sahiblənmə hissi ön plandadır. Elçin Əfəndiyevin "Baş" əsərində bəzi kişi obrazları qadınların azad qərar verməsini istəmir, hisslərini nəzarətdə saxlamağa çalışır. Bu münasibətlərdə sevgi yox, idarəetmə və qısqanclıq ön plandadır. Anarın "Ağ liman" əsərindəki kişi qəhrəman, sevdiyi qadına qarşı emosional və psixoloji nəzarət göstərir. Qısqanclıq onun davranışlarını sərtləşdirir, sevdiyi qadını məhdudlaşdırır. Bu nümunələrdə qısqanclıq təkcə emosional deyil, həm də sosial və psixoloji təzyiq forması alır yəni tez-tez sevgiyə, qayğıya bürünmüş psixoloji nəzarət formasında əks olunur.

Mənliyi alçaldılmış insanlarda qısqanclıq kəskin xarakter alır. Bu cür insanlara aşağı özünüqiymətləndirmə, özünəinamsızlıq, ümitsizliyəqapılma meyilləri, xoşagəlməz hadisələri və təhlükələri şişirtmək xüsusiyyətləri xarakterikdir. Özünəinamsızlıq, şəxsi dəyərsizlik hissləri belə insanları hər yoldan ötəni rəqibi kimi görməyə məcbur edir. Partnyor ona lazımi diqqət göstərmədikdə isə belələrində sevimli insanın sədaqəti haqqında şübhələr yaranır.

Yönəldilmiş qısqanclığı şəxsi tendensiyalar yaradır. Bu zaman qısqanc adamın düşüncələri partnyora proyeksiya olunur. Belə ki, qısqanan adam fikirləşirsə ki, niyə onlar normal ailə ola bilmədilər, çox zaman bunun günahını partnyorda görür. Qeyd edək ki, adətən, sönmüş sevginin yerində yönəldilmiş qısqanclıq yaranır. Çünki qalan sevgi nadir hallarda başqa seksual partnyorlar haqqında xəyallarla birləşir.

Qısqanclığın üçüncü növü olan *calaq edilmiş qısqanclıq* kənardan təlqinetmənin nəticəsində meydana gəlir. Bu cür qısqanclığın yaranmasının əsas səbəbi "Bütün kişilər (qadınlar) eyni"dir – fikridir.

Əlbəttə, həyatda qısqanclığın bu növlərinə rast gəlmək mümkündür. Lakin onları təmiz şəkildə müşahidə etmək mümkün deyil.

Volkovanın tədqiqatlarına görə, bir sıra üsullarla qısqanclığı dəf etmək mümkündür:

1) İnsanın fikrini təhsilə, işə, uşaqların qayğısını çəkməyə, hobbilə

- məşğul olmağa və başqa nələrə sə yayındırma;
- 2) Qısqanclığın reaksiyalarına şüurlu nəzarət;
 - 3) Baş verənlərdən nəticə çıxarılması, şəxsi səhvlər axtarışı, partnyorla yeni münasibətlərin qurulmasının mümkünüyü;
 - 4) Partnyorun qiymətsizləşdirilməsi və həyatın təşkil edilməsi;
 - 5) Əməkdaşlığın dağılması halında – yeni partnyorun axtarışı, həyat tərzinin dəyişdirilməsi, başqa şəxsiyyətlərarası əlaqələrin formalaşdırılması.

Qısqanclıq sevilən insanı itirmək qorxusundan yaranan və ictimai həyatımızda tez-tez rast gəlinən hisslərdən biridir. Bu ictimai hadisənin içində, ən azı, üç insan var: əgər söhbət uşaq qısqanclığından gedirsə, uşağın özü, sevdiyi insan və son olaraq, sevdiyini əlindən ala biləcək insan. Bu prizmadan baxanda, ümumiyyətlə, uşaq üçün ana və anasını əlindən alacağına inandığı üçüncü insan – yeni doğulan qardaş-bacısıdır. Ancaq yeni doğulan uşağın yaşı artdıqca, o da öz növbəsində, böyük qardaş-bacısını qısqanmağa başlayır və ikitərəfli qısqanclıq yaşanır. Hələ müstəqil olmadığına görə uşaq qayğıya, nəvazişə və sevgiyə möhtacdır. O öz işini özü görə bilmir və ictimai əhatəsi geniş deyil, ünsiyyət qura biləcəyi insan azdır. Bütün bunlar uşağın ananın qayğı və sevgisinə möhtac olduğunu göstəricisidir. Elə bunlar da uşağı anaya bağlayan əsas nüanslardır. Ananın itirilməsi ilə ehtiyaclarının ödənilməyəcəyi düşüncəsi ilə uşaq sahib olduqlarını itirəcəyi qorxunun təhriki altına düşür, qısqanclıq hissinə yaşayır. Azyaşlı uşaqlarda görünən qısqanclıq, ümumiyyətlə, ailəyə yeni gələn iki-beş yaş arasında körpə ilə ortaya çıxır. Yeni uşaq əvvəlcə ona ayrılan zamanın və sevginin bölünməsinə, alışdığı ortamın, xoşbəxt ailə mühitinin dəyişməsinə qəbul edə bilmir. Öz uşaq təfəkkürü ilə düşünür ki, bu yeni uşaq ailəyə uyğun olmayan zamanda gəlib və “heç kəsə lazım deyil”. Bu hiss onu qısqanclığa aparır. Uşaq ailəyə gələn yeni uşaqla rəqabətə girir, körpəylə quracağı əlaqə, uşağın valideynlərilə, valideynlərin bir-birilə, valideynlərin ailədəki digər uşaqlarla əlaqəsindən bəhrələnir. Yeni körpə dünyaya gəlməzdən əvvəl uşağın anası ilə olan münasibəti də uşaqlar arasında yaşanan qısqanclığa səbəb olur. Yeni körpə gəlməzdən əvvəl ananın uşağa ayırdığı vaxt çox idisə, indi bu vaxt azalıbsa, uşağın qısqanclığı düşmənçiliyə çevrilər. Əvvəldə dediyimiz kimi, bunun səbəbi uşağa ayrılan zamanın azalmasıdır.



Şəkil 3.5.6.3. Uşaqlarda qısqanclıq hissi

Uşaqların münasibəti çox zaman da valideynlərin yaratdığı ayrı-seçkiliklərlə əlaqəlidir. Valideynlərdən biri, ya da hər ikisi bəzən uşaqlardan birini özlərinə daha yaxın hiss edirlər və ya birinin daha ağıllı, daha qabiliyyətli olduğunu düşünür, ona daha çox qayğı və diqqət göstərirlər.

Bu düşüncələr bilərəkdən, ya da bilmədən uşaqlarla olan münasibətlərdə öz əksini tapa bilər. Belə hallarda uşaq düşünəcək ki, valideynləri bacı və ya qardaşını daha çox sevir. Bu düşüncə də bəzən özündən kiçik bacı və qardaşına aqressiya ilə nəticələnəcək. Ailədə uşaqların bir-biri ilə müqayisə edilməsi uşaqlar tərəfindən bu ayrı-seçkiliyin başa düşülməsinə səbəb olan hərəkətlərdən biridir. Ola bilsin ki, valideyn uşaqların “yaşına görə” davranmalarını və ya daha çox çalışmalarını istədiyi üçün bu üsula müraciət edir. Ancaq məqsəd nə olursa-olsun, uşaq bu qarşılaşdırılmanı digər uşağın daha çox sevildiyi, seçildiyi mənasında başa düşəcək. Bu da uşaqlar arasında qısqanclığın yaranmasına və getdikcə böyüməsinə səbəb olacaqdır. Uşaqların münasibətinə valideynlər arasındakı münasibət və yaşanan problemlər də təsir edir. Məsələn, valideynlərdən hansısa birinə xarakter, ya da xarici görünüş cəhətdən oxşayan uşaq qısqanclığa səbəb ola bilər. Valideynlər arasında baş verən problemlər zamanı sui-istifadə olunan “onsuz da uşaq bu xasiyyətini səndən götürdü”, “uşağı da özünə oxşatdın” kimi ifadələr uşağa sevilmədiyi, istənilmədiyi mesajını çatdıraraq, digər uşağın onun tərəfindən qısqanılmasına səbəb olar. Uşaq qısqanclığını öyrənmək məqsədilə P.Kutter uşaqların qısqanclıqla bağlı emosional həyəcanlarını tədqiq edib. Əvvəlcə uşaq öz anasını sevir və ata passiv rolda oynayır. Bu zaman uşaq tezliklə anlamağa başlayır ki, həmişə onlardan cavab reaksiyası əldə etməyə nail ola bilmir. Axı hətta ən mehriban və qayğıkeş ana və ata belə vaxtaşırı

uşaqları dayənin yanında qoyub, hara isə gedə bilirlər. Bu, uşaqda belə təəssürat oyadır ki, onun üçün tərkedilmə riski yaranıb. Uşaq bu zaman sevgisizlik hissi yaşayır və kiminsə onu sevməsini ürəkdən arzulayır.

Digər tədqiqatçı V.Vallon kiçikyaşlı uşaqlarda qısqanclığın təzahürlərini təsvir edir. Qısqanclığın ilkin reaksiyaları artıq doqquzaylıq uşaqlarda müşahidə olunur. Bu reaksiyalar primitivdir və stereotiplərə əsaslanır. Məsələn, ana, başqa uşağa yaxınlaşıb onu qucağına götürən kimi uşaq qışqırır ağlayır. Uşaq, eyni zamanda ananı böyüklərə də qısqanır. Məsələn, ananın atanı qucaqladığını görən kimi o saat onda qısqanclıq yaranır, əlində nə varsa, tullayır və özünü ananın qucağına atır. Beləliklə, hər dəfə belə situasiyalarda ata ilə ananın arasına girməyə çalışır.

Bir yaş və doqquzaylıq dövrdə qız uşaqları istəmir ki, onun kuklasına don tiksinlər. İki yaş arası dövrdə artıq onların davranışında qısqanclıqla bağlı düşmənlə münasibətlər özünü göstərir, davranış və emosiyalarında yeni cəhətlər meydana çıxır.

İki yaş yarım – beş yaş arasındakı uşaqlarda artıq valideynlərə qarşı aktiv sevgi yaranır. Bu cür sevgi “bölünməmiş” xarakter daşıyır. Əsasən, bu yaş dövründə ana və ya ata uşağın istəklərinə qarşılıqlı cavab verməli, onun hisslərinə hörmətlə yanaşmalıdır ki, uşaq özünü rəddedilmiş, təcrid edilmiş hiss etməsin. Əgər əks proses baş verirsə, yəni uşağın arzu və istəklərinə diqqət yetirilmirsə, bu uşağın sonrakı inkişafına mənfi təsir göstərir. İnsanda bütün sonrakı nevrozların, psixopatologiyaların və psixoloji travmaların yaranmasında bu cür neqativ yanaşma əsas rol oynayır.

Oğlanlarda Edip kompleksi (çar Edip – öz atasını öldürmüş və anasıyla evlənmiş mifik personaj) yaranır. Oğlan uşağının davranışında anaya sahibolma, atanın varlığını maneə kimi qəbul etmə, atanın anaya olan səmimi münasibətinə qəzəb müşahidə edilir. Eyni uşağın həmin dövrdə atasına qarşı nümayiş etdirdiyi zəiflik hissi işi daha da çətinləşdirir. Bəziləri balaca oğlan uşağında erotik kompleksin olmamasını onun davranışında eqoist motivlərlə əsaslandırmaq istəyirlər. Ana uşağın bütün ehtiyaclarının ödənilməsinin qayğısına qaldığı üçün uşaq istəyir ki, ana yalnız onu düşünsün, yalnız onun üçün narahat olsun. Bu düzdür, lakin tezliklə aydın olur ki, bu və ya bu kimi digər situasiyalarda eqoistik maraq sadəcə erotik meyillərin istifadə etdiyi bəhanədir. Başqa

sözlə desək, heç bir tənqidlə situasiyadan cinsi üstünlük məqamını kənarlaşdırmaq mümkün deyil, əgər balaca kişinin eqoist məqamlardan çıxış etməsi nöqtəyi-nəzərindən fikir söyləyəsi olsaydıq, onda uşaq onun qulluğunda bir nəfərin yox, iki nəfərin (ata-ana) durmasını istəyərdi. Biz burada yalnız balaca oğlan uşaqlarının ata və analarına olan münasibətlərini xarakterizə etdik. Balaca qız uşağında bunlar, müvafiq dəyişiklik edilməklə, analoji surətdə həyata keçirilir. Ataya olan zəif bağlılıq, ananı sıradan çıxarmaq və onun yerini tutmaq arzusu, qadınlığın bir qədər sonrakı mərhələsinə aid edilən naz-qəmzəli davranış balaca qız uşağında füsunkar bir mənzərə yaradır. Bu vəziyyət ona istənilən ciddilik və mövcud infantil situasiyanın sonrakı ağır nəticələrini unutturur. Bəzən bir neçə övladının içində qızına üstünlük verən ata və yaxud oğlunu ayıran, ona qızlarından daha çox önəm verən ana uşaqda Edip kompleksinin əmələ gəlməsinə aparıcı təsir edir. Lakin bu məqamın özü də uşaqdakı Edip kompleksinin müstəqil təbiətinə ciddi təsir edə bilməz. Edip kompleksi ailədə digər uşaqların dünyaya gəlməsi ilə ailəvi kompleksə qədər genişlənir. Bu zaman yenidən eqoistik hisslərə əsaslanan uşaq ailəyə yeni bacı və qardaşın gəlməsinə mənfi münasibət bəsləyir, onları kənarlaşdırmaq haqqında düşünür. Artıq mövcud olan valideyn kompleksindən fərqli olaraq bu hisslərini uşaqlar daha tez-tez sözlə ifadə edirlər. Əgər həmin vaxt uşağın arzusu yerinə yetirsə, yəni balaca ailə üzvü vəfat edərsə, yaxud başqa səbəblər üzündən ailədən kənarlaşırsa bu, uşağın həyatında mühüm yaşantı olsa da o, bunu sıxışdıraraq hafizəsində həkk etdirməyə də bilər.

Yeni uşağın dünyaya gəlməsi ilə böyük uşaq arxa plana keçir. İlk dövrlər isə o, anasından tamamilə təcrid olunur və bunu ona çox çətinliklə bağışlayır. Bu zaman onda bizim böyüklərdə *dərin sərhədləşdirmə* adlandırdığımız bir hiss əmələ gəlir. Hətta bu hiss valideynlə uşağın uzunmüddətli yadlaşmasına da səbəb ola bilər. Biz artıq qeyd etməliyik ki, özünün bütün nəticələri ilə, uşağın seksual tədqiqatları onun həyat təcrübəsinə əsaslanır. Bacı və qardaşın tədricən böyüməsi zamanı onlara qarşı olan təyinetmələr də əsaslı dəyişikliklərə uğrayır. Balaca oğlan uşağı öz sevgi obyektini kimi "xəyanətkar" anasını əvəz edən bacısını seçə bilər. Bir neçə qardaş arasında bir bacının qayğısına qalmaq üçün artıq o dövrdə yaranan rəqabət hissi onların bütün sonrakı həyatlarında da

əsaslı rol oynayır. Bu dövrdə qızlarda Elektra kompleksi yaranır (Elektra – sevimli atasının həlak olmasında günahkar olan anasının qətlində iştirak edən mifik şahzadə). Bu dövrdə qızlarda ataya seksual meyil və anaya qısqanclıq hissi yaranır. Qız bəzən anaya öz rəqibi kimi baxır. Oğlanlarda olduğu kimi qızlarda da bu kompleks pozitiv, neqativ ola (anaya sevgi və ataya nifrət) bilər.

Qeyd edək ki, uşaqlarda qardaş və bacılara da qısqanclıq yaranır. Ailədə birinci uşaq üçün ikincinin doğulması çox ciddi sınaqdır. Axı bu zaman böyük uşaq valideynlərin diqqət və heyranlığından, qismən də olsa, məhrum olur. Uşaqların eynicinsli olması və yaşları arasında kiçik fərq (iki-üç il) qısqanclığın və rəqabətin yaranması ehtimalını daha da artırır. Ancaq bu qısqanclığın səviyyəsi, ilk növbədə, valideynlərin həssaslığından asılıdır. Valideynlər uşaqlara onları əvvəlki kimi çox istədiklərini hiss etdirməlidirlər. Güman etmək olar ki, qısqanclıq hissi filogenetik köklərə malikdir. Məsələn, təlimçinin dediklərinə görə, sirkdə nə vaxt gənc bəbir qoca bəbirin fəndlərini yerinə yetirirsə, qoca bəbir onu qısqanmağa başlayır.

Qısqanclığı tam olaraq ortadan qaldırmaq mümkün olmasa da, valideynlər onun şiddətini azaltmaq və ailə içində buna şərait yaradan mənfi halları ortadan qaldırmaq üçün bəzi yollara baş vura bilərlər. Ailədə baş verən dəyişikliklər xüsusilə uşaqlara təsir edir. Əslində, elə etmək olar ki, yeni doğulan uşağın səbəb olacağı dəyişikliklər uşağa çox az təsir etsin. Bunun üçün istifadə ediləcək çıxış yollarından biri uşağı bu hala əvvəlcədən hazırlamaqdır. Uşağın gözündə süni şəkildə çox xoşbəxt bir ailə mənzərəsi yaratmaqda, ona anlaya biləcəyi bir tərzdə həqiqəti başa salmaq lazımdır. Doğulacaq uşağın sadəcə bir oyun yoldaşı olacağını başa salmaqda, onun ailəyə gəlişinin həm mənfi, həm də müsbət cəhətləri başa salınmalıdır. Doğuşdan sonra isə uşağa mühafizəkar və yerində davranmaq, düşüncəli olmaq yeni uşağın gəlməsi ilə ona olan sevginin heç də azalmadığını hiss etdirmək lazımdır.

Mövzuya aid suallar:

1. Elmi ədəbiyyatda qısqanclığın mexanizmləri və səbəbləri necə izah olunur?
2. Freydin nəzəriyyəsinə görə qısqanclığın səbəblərini hansı amillər təşkil edə bilər?

3. Psixoloqların fikrincə, qısqanclıq romantik münasibətlərə necə təsir edir?
4. B.Titelmanın paxıllıq və qısqanclıq arasında müəyyən etdiyi fərqlər nədən ibarətdir?
5. N.Volkova qısqanclıq reaksiyalarını hansı meyarlara görə fərqləndirir?
6. Uşaq qısqanclığının səbəblərini və təzahür xüsusiyyətlərini izah edin.

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. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. МГУ, 1987
4. Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем.
5. Академия Экспертов, ИПЮ, 2018, 240с Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с
6. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542 с.
7. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. СПб., 1998.

3.5.7. Məmnuniyyət

"Məmnunluq" anlayışına (bu anlayışın əksi kimi "narazılıq" götürülür) bir çox psixoloji və sosioloji istiqamətlərdə aparılan tədqiqatlarda rast gəlinir (Aseyev, 1976; Belov, 1978; Qatman, 1971; Yedeleva, 1989; Jurin, 1991; Kitvel, 1974; Lixaçov, 1981; Murutar, 1977; Naumov, 1970; Xaav, 1978 və başqaları). Ancaq bir çox tədqiqatlarda bu anlayışın mahiyyəti müəlliflər tərəfindən açılmır və buna görə də bir çox başqa, xüsusilə "təminolunma" anlayışı ilə tez-tez qarışdırılır.

Qeyd edək ki, elmi ədəbiyyatda məmnuniyyət fenomeni iki istiqamətdə – ümumi psixoloji və sosial psixoloji baxımdan təhlil edilir.

Ümumi psixoloji yanaşma çərçivəsində məmnuniyyətə vəziyyət və ya motiv kimi baxılır. Birinci halda, məmnuniyyət subyektin arzuları, tələbatları təmin edildiyi vaxt onda yaranan razılıq vəziyyətindən doğan həzz hissi kimi nəzərdən keçirilir (N.D.Levitov, M.İ.Dyaçenko və L.A.Kandıboviç tərəfindən). İkinci halda isə buna əks tendensiya müşahidə edilir.



Şəkil 3.5.7.1. Məmnuniyyət hissi

Belə ki, P.M.Yakobson öz yanaşmasında “təminolunma” terminindən istifadə edir. Bu zaman məmnuniyyətin formalaşmasına imkan verən və ya imkan verməyən amillər ön plana keçir.

Sosial psixoloji yanaşmaların nümayəndələri məmnuniyyətə fəaliyyətin və onun şəraitinin qiymətləndirilməsi kimi yanaşırlar. İstənilən fəaliyyətin nəticəsinə insan qiymət verir. Əgər fəaliyyətin nəticəsindən razıdırsa, bundan məmnun olur, narazıdırsa, əks proses baş verir.

Qeyd edək ki, məmnuniyyət və təminolunma bir-birinə çox oxşayır. Bu baxımdan onlar həm mənşəcə, həm də funksiya baxımından çox oxşardırlar.

Bu oxşarlıqları aşağıdakı formada qruplaşdırma bilərik;

- 1) ehtiyacların təmin olunması və hədəfə çatmada;
- 2) bir şeyə münasibətin ifadəsi haqqında, çünki hər iki anlayış özündə qiymətləri ehtiva edir;
- 3) motivasiya kimi, çünki hər iki anlayış motivator kimi baş verən proseslərdə iştirak edə bilər;
- 4) məmnuniyyətin formalaşmasının mexanizmləri tez-tez təminolunmanın yaranması mexanizmləri ilə dəyişik salınır.

Lakin qeyd edək ki, bu iki fenomenin təzahür xüsusiyyətləri oxşar olsa da, onların mahiyyətində fundamental fərqlər özünü göstərir. Həmin fərqlər aşağıdakılardır:

1. Təminolunmada bir dəfə və çox qısamüddətli akt (yerinə yetirilmiş iş, hərəkət, müəyyən ehtiyacın təmin edilməsi və s.) xarakterizə olunur. Məmnuniyyət isə bilavasitə fəaliyyətlə bağlıdır və uzunmüddətli

hadisələri özündə xarakterizə edir.

2. Təmin olunma bir dəfə məqsədə çatandan sonra yaranırsa, məmnuniyyət yalnız məqsədə bir neçə dəfə çatandan sonra yaranır. Bu zaman insan özünü öz ehtiyaclarını təmin etməyə qadir hesab edir.

3. Burada fərq özünü zamana münasibətdə göstərir. Təmin olunma vəziyyət kimi nisbətən qısa vaxt ərzində davam edir. Məmnuniyyət isə müəyyən bir hadisəyə münasibət kimi uzun müddət qalır.

4. Onların intensivliyinin dinamikası baxımından təmin-olunmanın həyəcanı daha zəif olur. Məmnuniyyət zamanı isə əksinə, bu intensivlik özünün pik nöqtəsində olur. Artıq bu fərqlərdən görünür ki, məmnuniyyət-narazılıq emosional reaksiya kimi özünü göstərir.

5. Təmin olunma həm bioloji səviyyədə (məsələn, toxluq hissi, rahatlıq), həm də mənəvi (musiqiyə qulaq asmaqdan həzz almaq, kitab oxumaq, oyunda sevimli komandanın qələbəsinə sevinmək və s.) formada özünü göstərir. Məmnuniyyət isə şəxsiyyət səviyyəsində yalnız sosial formada özünü göstərən amillərlə bağlıdır.

6. Təmin olunmadan fərqli olaraq məmnuniyyət, müxtəlif emosional vəziyyətlər zamanı yaşanır.

Beləliklə, məmnuniyyət (və ya narazılıq) təmin olunmadan daha çox spesifik psixoloji fenomendir. Məmnuniyyət həyatın və fəaliyyətin hansısa bir sferasında dəfələrlə sınaqdan keçirilmiş möhkəm, uzunmüddətli müsbət emosional münasibət kimi özünü göstərir. Təmin olunmaya isə edilən və ya edilmiş hərəkətlərə emosional reaksiya kimi yanaşmaq olar.

Qeyd edək ki, məmnuniyyətlə təmin olunma arasında funksional əlaqə mövcuddur. Bu baxımdan təmin olunma ilkin, məmnuniyyət isə ikinci fenomendir.

Bu istiqamətdə tədqiqat aparan İ.Yaniçev aşkar edib ki, yeniyetmə və gənclərdə məmnuniyyət hissi mövcud an ilə deyil, daha çox keçmiş yaşananlarla özünü göstərir. Məmnuniyyət hissi arasında müsbət korrelyasiya yalnız indiki və keçmiş doqquzuncu sinif şagirdləri arasında aşkar edilmişdir. Yeddinci sinif şagirdlərində korrelyasiya özünü göstərmir. Tələbələrdə isə onun göstəricisi mənfidir.

Yaşlı insanlarda məmnuniyyət hissi həyatı əhəmiyyət kəsb edən bir çox amillərdən asılıdır. Yaş amili bu sırada sonuncu yeri tutur. Ön sı-

rada isə sağlamlıq dayanır və özünü ən əhəmiyyətli amil kimi göstərir. Sonrakı yerləri maddi təmin olunma, ailə və ictimai durum, mənzil şəraiti, insanı əhatə edənlərlə ünsiyyət göstəriciləri tutur.

Nikahda məmnuniyyət. Bu istiqamətdə aparılan tədqiqatlar (Xarçev, Maskovski) sübut edir ki, nikaha daxil olmanın əsas motivi xoşbəxt olmaq istəyi və sevgidir. Sevənlərə görə, məmnuniyyət birgə ailə həyatının müddətindən asılıdır. Başlanğıcda, ailənin birinci 20 il mövcudluğu ərzində məmnunluq hissi tədricən aşağı düşür, 12–18 ilə qədər birgə həyat özünün minimal qiymətinə çatır və sonra çox kəskin artır.

Görkəmli tədqiqatçı N.Yurkeviç bu istiqamətdə apardığı tədqiqatlarda qadınların nikahdan məmnuniyyəti ilə ev əməyinin bölgüsü arasındakı asılılığı aşkar etmişdir. Belə ki, ərin ev işlərində xanımına kömək etdiyi ailələrdə qadınların çox hissəsi öz nikahını xoşbəxt və məqbul kimi qiymətləndirmişlər.

Mövzuya aid suallar:

1. Məmnuniyyət hissəsinin ümumi psixoloji və sosial psixoloji istiqamətləri baxımından təhlilini izah edin.
2. Məmnuniyyət və təmin olunma anlayışlarının oxşar cəhətlərini göstərin.
3. Məmnuniyyət və təmin olunma hissələrinin fundamental fərqləri nədən ibarətdir?

Ədəbiyyat:

1. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004. 51 s.
2. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
3. Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем. Академия Экспертов, ИПО, 2018, 240 с.

3.5.8. Sevgi və xoşbəxtlik

Psixoloji sevgi adi sevgidən nə ilə fərqlənir? Başqalarının gözlərindəki sevgi kimi mürəkkəb, gizli duyğunu necə müəyyən etmək olar? Söhbət vahid bir şeydən gedir və ya insan olduqca mürəkkəb varlıqları birləşdirir?

Öyrənilməsinə olan maraqlara baxmayaraq, nəticə etibarilə, Platonun bizim eradan əvvəl V əsrdə yazılmış əsəri ilə sevginin psixoloji təd-

qiqinin qısa dövrü başlanır. XIX əsrdə Stendalın “Sevgi haqqında” (1822) traktatı meydana gəldi. Bu traktatda sevgi dördformalı və yeddi-mərhələli təsvir edilir. “Sevgi haqqında” traktatı bu günə qədər incəsənət xadimləri, eləcə də filosof və mütəfəkkirlər üçün ilham mənbəyi hesab olunmuş və təhlil edilmişdir.

Sevgi – möhkəm hissdır və insan qəlbində, çox şübhəsiz ki, önəmli yer tutur. Emosiyaların içində ən sirli hadisə sevgidir. Çətin ki kimsə “sevgi mürəkkəbdir” iddiasına etiraz etməyə razı olacaq. Sevgi nədir? Ənənəyə görə, psixologiya sevginin öyrənilməsinə məhəl qoymurdu. Sevgi başqa emosiyalardan əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir. Sevinc, kədər, qəzəb, qorxu – baza diskret emosiyalardır. Onlardan hər biri öz unikal həyəcanını özünə daxil edən ayrı fenomendir. Baza emosiyaları olaraq belə emosiyalar – maraq və qorxu kimi, şəxsi ifadə üsullarına, şəxsi spesifik həyəcanlara və sinir sisteminin fəallığının şəxsi konkret nümunələrinə malikdir. Sevgi, həmçinin, fundamental və əsas emosiya-dır. Sevgi, müəyyən mənada, emosiya, drayv və koqnitiv proseslərin nümunəsi kimi təyin edilə bilər. Sevgi özünə komponent kimi həm təfəkkürü, həm də hissləri (duyğu orqanları vasitəsi ilə hiss edilənləri) daxil edir və bundan başqa bəziləri, əlavə olaraq, əsas emosional həyəcanlara sevginin növləri kimi seksual meyli, yəni bioloji drayvı daxil edir. Bütün bu komplekslər sevgi adlandırılır və elə buna görə də sevgi çətin və hətta sirli emosiya olaraq fərqləndirilir.

Sevgi emosiyaların nümunəsidir. Görünür ki, sevgi maraq oyatma və həzz-sevinc kimi emosiyaların vəhdətindən formalaşır. Bu, baza sevgidə insanın davranışını müəyyən edən motivasiyanın ən əhəmiyyətli komponenti ola bilər. Bundan başqa, əgər sevgiyə şəxslərarası münasibətlərin kontekstində baxılsa, onda mənfi emosiyaların təsəvvür edildiyini görmək olar. Şübhəsiz, nə vaxt ki gözlənilməz hadisələr olur, sevgi məcbur edir ki, insan kədəri hiss etsin. Bu kədər insanda ümitsizliyə, ayrılığa, hicrana səbəb ola bilər. Amma kədərən əsas səbəbi, şübhəsiz, sevgi olacaq. Məlumdur ki, sevgidə sınaq və qəzəb var. Bəzən insanın ən ağır məyusluğuna və ən alovlu qəzəbinə məhz sevdiyi şəxs səbəb olur. Müxtəlif növ emosiyaların intensivliyinin səbəbi sevən insanlar arasında hisslərin və münasibətlərin intensivliyi ola bilər.

Sevgi fenomeninə gözəllik kimi baxmağa məcbur edən daha bir sə-

bəb, sevginin təyin edilməsinin qarşısının alınmasının mümkün olmasıdır. Bu sevginin bir neçə növü mövcud olması ilə izah olunur. Bütün bu növlərin hər biri də öz əsasında ümumi nəyə isə malikdir və nəticədə onlardan hər biri əhəmiyyətlidir. Sevgi tiplərinin siyahısına romantik sevgi, valideyn və uşaq arasında sevgi, qardaş və bacı sevgisi, dostluq bağlılığı, vətənə və doğma ocağa, canlılara sevgi, dəyərlərə və ideallara sevgi və nəhayət, Allaha sevgi daxildir. Sevginin sadalanan tiplərindən başqa, eşq həyəcanı və ya hərəkətinin də təbiəti müəyyən edilir. Sevgi iki insan arasında bir çox sınaqlardan keçən uzunmüddətli münasibətlərdən yaranır. Sevgi partnyorlarda, praktiki olaraq, istənilən an yalnız insanın qadir olduğu ixtiyari emosiyaları oyada, onların şüurunda istənilən obrazları doğura, eyni zamanda istənilən fikirlərə və fantaziyalara yönəldə bilər.

Sevginin mənbəyi olan cinsiyyət artımı təkamül yolunda güclü progressiv hadisədir və ən aşağı formalar üçün tipikdir. Canlı varlıq isə sadəcə özünü yenidən yaradır. Bu halda hər bir nəsil valideynin tam dublikatıdır. Əgər ətraf mühitdəki dəyişikliklərə adaptasiya olunmaqda çətinliklər yaranırsa, deməli, valideyn və nəsil eyni dərəcədə sınaqlara məhkum edilmişdir. Valideynlərdə şəxsi çatdırmaq imkanı yoxdur, daha çox uyğunlaşdırılmış yaxşı xüsusiyyətləri öz nəslinə ötürmək və yaşamaq uğrunda mübarizədə sağ qalmaq imkanı yaratmaq var. Genlərin bərabər miqdarı nəticəsində canlılarda cinsiyyət artımı vaxtı erkək və dişilər özünəoxşarları törədirlər. Bu həm qrupun və ya növün bütövlükdə sağ qalması üçün lazım olan xüsusiyyət, həm də fərdin təkrar olunmazlığıdır. Ehtimal olunur ki, insanın bəzi emosiyalarının təkamülündə belə bir bioloji fenomen spesifik rol oynayır. Bu haqda insanlar sadəcə danışır və mülahizə yürüdürlər, amma genetiklər bunu *qohum seçməsi* adlandırırlar. Qohum seçməsi – onun genləri vasitəsilə fərdin bəzi spesifik əlamətlərinin, qohumların genlərinin gələcək nəsillərə ötürülməsini təmin edən prosesdir. Bu fenomeni təsvir etməzdən əvvəl qeyd etmək əhəmiyyətlidir ki, təkamül prosesində bütövlükdə növün üstünlüklərini verən genlər və genetik əlamətlər böyük rol oynayır. Təkamül üçün bəzi xüsusiyyətlər həlledici rola malikdir. Bunlar hər bir ayrı fərd üçün xüsusi dəyəri təqdim edən xüsusiyyətlərdir. Müəyyən sübutları təqdim edən bəzi genetiklərə görə, qohum seçməsi bilavasitə

insanın altruist davranışının təkamülünə və yaranmasına təsir göstərir. Onlar iddia edirdilər ki, təkamülün gedişatında fərdlərdən biri ailəsi və yaxın qohumlarının sağ qalması üçün özünü qurban verirdi.

Qədim Homo (*Homo sapiens* – ağıllı adam) qəbiləsindən olan insanın ulu əcdadları – ata və üç oğul ova gedirlər. Ov uğurlu olur və onlar evə qayıdırlar. Vurulan və evə aparılan ovdan qan qoxusu duyan gərəşənlər onları təqib edir. Ovçular yaxşı bilirlər ki, əgər gərəşənlər onlara hücum etsə, heç kim sağ qalmayacaq. Böyük oğul atasına və qardaşlarına belə bir təklif edir ki, onlar çıxıb getsinlər. O qalıb gərəşənlərlə mübarizə aparsın. Ata və qardaşlar bunun necə ciddi bir risk olduğunu anlayır və gənc oğlana etiraz edirlər. Oğlan dediklərində israrlıdır. Nəhayət, ata düşünür və qərar verir ki, iki kiçik oğlunu həyatda saxlamaq və evdə ac qalmış digər ailə üzvlərinin aclıqdan xilas etmək üçün bu, yeganə şansıdır. Onlar gedirlər. Böyük oğul yüksək bir yerdə gizlənir. Gərəşən sürüsünün yaxınlaşmasını gözləyir. Gərəşənlər qanın izi ilə gəlib o yerə çatanda o, sığınacaqdan sıçrayır və onları yayındırır. Bu vaxt ərzində kiçik qardaşlarla ata təhlükəsiz məsafəyə qədər gedib çatırlar. Bu mübarizədə böyük oğul həyatını itirir. Amma cəsarət nümayiş etdirir, canından keçərək qardaşlarını və atasını xilas edir. Öz həyatını ailənin əmin-amanlığı və həyatda qalmasına görə fəda edir. Amma böyük oğul öz hərəkəti ilə yalnız ata və qardaşlarının həyatını xilas etmir, həm də onun cəsurluğu və fədakarlığı bu nəslin genlərində qorunub saxlanılır. Bu zadəgan və altruist hərəkətə meyil oyadan genlər sağ qalmış ata və qardaşlar vasitəsilə gələcək nəsillərə də ötürülür və beləliklə, qorxmaz və sağlam bir nəslin əsası qoyulur.

Hofman (Hoffman) hesab edir ki, belə nəslin altruistik davranışı emotik qabiliyyətlərlə şərtlənmişdir və tez-tez yaranan emosional həyəcan burada empatiyanın əhəmiyyətli hissəsi olur. Yuxarıda göstərilən nümunədə böyük qardaş atası, kiçik qardaşları və evdə qalmış qohumları (ailə üzvləri) üçün narahat olur. Yuxarıda deyilənlərə heç bir düzəliş etmədən demək olar ki, böyük qardaşın cəsarətli hərəkəti sevgi əməli kimi diktə edilmişdir.

Həyat tərzinin çətinləşdirilməsi ilə doğuluşdan körpəliyə, uşaqlıqdan yeniyetməliyə və sonra gəncliyə qədər aparın yol daha da uzun olur. Əgər doğuluşla gəncliyin gəlməsinin arasında meymunlarda və ba-

buinlərdə 3-5 il keçirsə, insanda bu dövr 1-17 il çəkir. Körpəlik dövrünün uzanmasının səbəbi kiçik varlığın qidalanma və müdafiə ehtiyacının olması idi. Heyvanların ən ibtidai tipində belə valideynlər diqqəti tamamilə nəsə ayırmırlar. Ən ibtidai heyvan balası doğulan andan heyvanların öhdəsinə buraxılır. Körpəni qidalandırmaq və ona qəyyumluq etmək valideynin (xüsusilə ana) ehtiyacından daha güclüdür. Müdafiə və körpənin qidalanması – sevginin birbaşa sübutudur.

Alimlər təkamülçülər haqqında tezis xeyrinə ciddi və inandırıcı arqumentlər gətirirlər. Onlara görə, böyümə müddətinin uzadılması xüsusilə, körpəlik və erkən uşaqlıq dövründə köməksizlik vaxtının uzadılmasını, insanın tədricən inkişafında uyğunlaşma faktorlarını aşkar etdi. Şübhəsiz, əgər böyümə müddətinin uzadılması körpənin qayğısına qalmaq və onu qidalandırmağa imkan yaratmasaydı, bu iddia mənasız olardı. Öz növbəsində, ana və uşağın arasında emosional bağlılığın güclü təsiri olmasaydı, inkişaf olmazdı. Ana və uşağın arasında bağlılıq – həqiqətən, emosional bağlılıq, nəslin müdafiəsində, ana qayğısının təminatında və insanın təkamülündə mühüm rol oynayır.

İnsanın tədricən inkişafı və emosiyaların təkamülü kimi böyük əhəmiyyətə malik iki amili qeyd etmək lazımdır. İnsan tarixinin praktiki olaraq bütün tədqiqatçıları bu fikirlə qarşılaşırlar ki, ov (ovçuluq) insan növünün təkamülünə böyük təsir göstərmişdir. Onların mötəbər fikirlərinə görə, ovçuluq kişilərin qisməti idi, qadınlar isə evdə uşaqların qayğısına qalmağa, meşədən meyvə və giləmeyvələrin toplanmasına məcbur edilmişdilər. Mellen (Mellen) uğurlu ovçunun xarakterik xüsusiyyəti ilə ovçuluğun inkişafının, emosiyaların təkamülünün bəzi vacib aspektləri ilə sıx bağlı olduğunu qeyd edirdi. Lazımı anda öz qorxusuna nəzarət etməklə müvəffəqiyyətli ovçu öz qorxu hissinə qalib gəlməyə məcbur idi. Mellenin sözlərinə görə, əgər ovçu qorxunun, həyəcanın öhdəsindən gəlməyi bacarırdısa, buna insanın xüsusi qabiliyyəti kimi baxmaq olar. Bunun üçün qədim ovçular indi koqnitiv nəzarət adlandırılan (məsələn, diqqətin fokusu) müxtəlif üsullardan istifadə edirdilər. Onlar başqa emosiyaların köməyi ilə – məsələn, maraqlatma emosiyası vasitəsilə öz qorxularını nizama sala bilirdilər.

Mellenin (Mellen) qeyd etdiyi kimi, dan yeri yenicə ağaranda ov etmək üçün uzaq məsafələr qət etmək çətin iş idi. Ovçular yaşadıkları

köçəri düşərgəsinə qayıtmazdan əvvəl üç-dörd gün evdən uzaqda qalmağa məcbur idilər. Bu isə onlardan dözümlü və iradə tələb edirdi. Bu yerdə Mellen maraqlı sual ortaya qoyur: əgər belə idisə, niyə ovçular yenidən köçəri düşərgəsinə qayıdırdılar? Niyə onlar saatlarla sürən heyvan təqibindən sonra ağır yüklə yüklənərək evə dönürdülər? Yorğunluq və ağır yüklə yüklənmə kişiləri əhatə edən təhlükə qarşısında daha çox zəif edirdi. Buna baxmayaraq, qadınlar və uşaqlar haqqında düşünmək, əldə etdiyi qidaları onlarla bölüşmək düşüncəsi kişilərdə sevgi hissləri oyadırdı və bu sevgi onlara evə qayıtmaq üçün güc və istək verirdi.

Qısa hekayələrin nümunəsində göstərildi ki, təkamül baxımından insan tədricən inkişaf etmişdir. Və bu inkişafda insanın sağ qalmasında emosiyalar əhəmiyyətli rol oynayır. Görünür, emosiyalar insanları birləşdirib sosial varlıq etmək xüsusiyyətinə malik olmasaydı, insan insan olmazdı. Sevgi valideyn və uşağı, kişi və qadını birləşdirən ən əhəmiyyətli komponentdir.

Rəbbimiz buyurur: “Siz dua edin, diləyin, biz də dualarınızı qəbul edək” (Gafur, 60). Bütün varlığın əzəli olan Allaha həmd-Səna olsun! Ondən əvvəl heç bir varlıq olmayıb və O, varlığın əvvəli və sonudur. O, gözlərə görünməyən və insan təfəkkürü ilə vəsf olunmayan Allahdır. Allah-taala qüdrəti ilə məxluqatı xəlq etdi və onları öz iradəsinə əsasən yaratdı. Sonra bütün yarandışı Öz iradəsi yolunda hidayət etdi və öz eşq və məhəbbətinin seyrəhəsinə doğru yönəltdi. Allah sevgisi Allahın insana bəxş etdiyi ən böyük nemətlərdən biridir. İnsan dünyadakı hər gözəlliyin, hər yaradılışın Allaha aid olduğunu bilir. Möminlərin insana, heyvana, bütün yaradılışa sevgisinin gerçək qaynağı Allaha sevgidir. Ürəkdə olan coşğun sevgini Allahın yaratdığını bilmək insana sevgidə dərinlik qazandırır, əks təqdirdə, həqiqi sevgi olmaz. Allaha sevgidə əhəmiyyətli olan dünyəvi xüsusiyyətlər deyil, insanın əxlaqı və xarakteridir. İnsanda olan fədakarlıq, vicdan, mərhəmət, gözəl davranış kimi xüsusiyyətlər sevginin artmasına və zamanla gözəlləşən şəxsiyyət və əxlaqi davranışlarla sevginin daha da dərinləşməsinə səbəb olur.

Başqa insana bağlılıq, onu müdafiə etmək və qayğısına qalmaq ehtiyacı – sevginin atributlarıdır, ananın uşağa olan sevgisi isə – bu sevginin xüsusi tipidir. Ana sevgisi haqqında danışarkən ananın uşağın yaranan hər bir ehtiyacına hazırlığı, həssaslığı, bu ehtiyacları təmin etmək

barədə diqqəti xüsusilə öyrənilir. İndiyə qədər insanlar spesifik emosionalara aid olan hadisələrə toxunmadan analıq və ana sevgisi haqqında danışmışdılar. Şübhəsizdir ki, ana sevgisinin bəzi aspektləri fizioloji drayvın xüsusiyyətlərinə malikdir. Artıq qeyd edildiyi kimi, heyvanların bir çox növlərində analıq funksiyaları icraya, insanda isə qadın hormonları hərəkətə şərait yaradır. Bu, xüsusilə doğuşun yaxınlaşması dövründə daha nəzərəcarpandır. Bəzi analar uşaqlara öz sevgisi haqqında danışaraq, hissiyyatın fiziki aspektlərini vurğulayırlar. Əlbəttə, indiki halda söhbət heç də seksual hissələrdən getmir. Şübhəsizdir ki, sevgi hissi aspektində fizioloji və bioloji olaraq əhəmiyyətli rolunu ana oynayır. Bu sevgi öz təbiətinə görə sosialdır, uşağın inkişafının həyati faktlarla bağlılığını vurğulayır. Valideyn, ilk dəfə uşaqla top-top oynayır, paltosunu geyindirir, çəkməsinin ipini bağlayır – bütün bu kiçik hadisələri müşahidə edərək sevən valideynin qəlbi həyəcanla döyünür.

Ana sevgisinin başqa bir komponenti – maraq emosiyasıdır. Bu maraq cürbəcür ifadə edilir, amma oyun onun təzahürünün ən əhəmiyyətli üsullarından biridir. Anaya onun körpəsi maraqlıdır – o nə edir, necə gülümsəyir, necə qığıldayır, bütün bunlar onda maraq oyadır və heyranolma səbəbi olur. Onun hərəkətsizliyi və yaxud ən kiçik hərəkəti, istənilən mimikası ananın marağını cəlb edir. Bu marağın nəticəsi olan oyun ana ilə uşaq arasında qarşılıqlı təsirə səbəb olur. Bundan başqa, kişi ilə qadın arasında valideyn vəzifələri və valideyn sevgisinin təzahürləri müqayisə edilərsə, bir çox alimlərin qənaətinə görə, yerinə yetirilməsinə görə üstünlük qadına verilir.

Qadın orqanizmi hormonları, hər halda, ananın funksiyalarını qabaqcadan müəyyən etmir, amma bu funksiyaları icra etməyə şərait yaradırlar. Bu o demək deyil ki, istənilən qadın uşağa ananı əvəz edə bilər və ya ana vəzifələrini yalnız qadın yerinə yetirə bilər. Ananın yerinə yetirdiyi sevgi və uşağın böyüməsi üçün ona edilən qulluq kimi başa düşülən funksiyaları kişi tamamilə asan və effektiv şəkildə bacarır.

Qardaş sevgisi sevginin bütün növlərinin əsasını təşkil edən ən mühüm tipidir. Qardaş sevgisi bütün insanlara aid olan sevgidir; onun xarakterik cəhəti məhz bu müstəsnalığın olmamasıdır.



Şəkil 3.5.8.1. Yaş fərqlərinə görə qardaş-bacı sevgisinin təzahürü

Əgər insan özündə sevmək bacarığını inkişaf etdiribse, öz qardaşlarını sevməyə bilməz. Dünyadakı ən özəl, ən zəngin sevgilərdən biri də qardaş-bacı sevgisidir. Bacı-qardaşlar bir-birilərinə ən çətin zamanlarda dəstək olurlar, amma bəzən ən sadə məsələlərdə mübahisə edir, hətta dalaşırlar da. Ancaq hər bir halda – xoşbəxtlikdə və kədərdə bir-birlərinin yanında olmağı bacarırlar. Bacı-qardaş münasibəti qarşılıqsız sevgi və səmimiyyət əsasında qurulmuş ən gözəl ailə bağıdır. İnsan üçün bacı və qardaşların mövcudluğu böyük xoşbəxtlikdir. Hər bir insan üçün sirrini bölüşdüyü, köməyinə hər an ehtiyac duyduğu, ən əsası isə səmimi qəlblə və təmənnasız sevdii bacı və qardaşlar çox əzizdir. Uşaq yalnız ata və ana tərəfindən deyil, həmçinin bacı və qardaş tərəfindən ona ötürülən sevgini hiss edir və bu sevgi onun üçün həyati vacib amilə çevrilir.

Ata sevgisi müəyyən şərtlərlə əlaqələndirilmiş sevgidir. Ata sevgisinin təbiəti elə qurulub ki, burada itaət ən yüksək ləyaqət və savab, itaətsizlik isə ata sevgisindən məhrumolma ilə cəzalandırılan ən böyük günah sayılır. Lakin bu sevginin müsbət cəhəti də böyük önəm daşıyır. Ata sevgisini, bir qayda olaraq, yalnız bioloji funksiya kimi anlamaq olmaz, bu sevgi prinsip və ümidlərlə idarə olunur. Əslində, ata sevgisi amiranə və vahiməli yox, daha çox aram və təmkinli olmalı, böyüməkdə olan uşaqda özünəəminlik və güvən hisslərini artırmalı, onu zamanla

atanın yardımını olmadan şəxsi qərarlar verməyə hazırlamalıdır. Ata sevgisi və ata qayğısı uşağın sosiallaşmasında və tərbiyəsində əhəmiyyətli rol oynayır. Uşağın tərbiyəsində atanın özünü öndə görməsi və vurğulamasında elə bir maneə görünmür, hansı ki istənilən tək valideynin ata və ana funksiyalarını icra etməsi effektivdir. Əgər tək valideynə bu müvəffəq olursa, deməli, o, işinin öhdəsindən gəlir. Baxmayaraq ki, bu, adətən, iki valideyn üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bütün deyilənləri nəzərə alaraq, ana sevgisinin xarakterik xüsusiyyətlərinin müzakirəsinə qayıdaq. Ana hər şeydən əvvəl, hərarətli və doğma, zərif qucaqdır. Müxtəlif tezlikdə ifadə edilən fərdi fərqlərin diapazonu və ana ilə körpənin fiziki əlaqəsinin müddəti böyükdür; bir qrup körpələrdə bədən təmasına ehtiyac daha güclüdür, digərlərində isə nisbətən zəif. Ancaq uşaq bu ehtiyacı üzə vurmursa, əgər o zərif qucağın istənilən cəhdinə müqavimət göstərsə, bu hal mütləq peşəkarın diqqətini cəlb etməlidir. Anaya normal bağlılığın formalaşdırılmasını müəyyən etmək üçün ana ilə bala arasındakı vizual əlaqəni qiymətləndirmək lazımdır. Əgər körpə nəvazişə müqavimət göstərsə, amma bu halda ananı izləyir, tez-tez və uzun müddət ona baxırsa, deməli, vizual əlaqəni dəstəkləyir. Bu halda, böyük ehtimal ki, narahatlıq üçün səbəb yoxdur. Ola bilər ki, vizual əlaqə uşağın fiziki əlaqəsinin bəzi hissəsini əvəz edir. Deməli, ana sevgisinin xarakterik əlamətlərindən biri ana və uşaq arasında bağlılıq və ya möhkəm emosional əlaqədir.

Con Boulbi, Meri Eynsvorx (Ainsworth) ana və körpə arasında bağlılığın keyfiyyətinin qiymətləndirilməsi üçün metodik proqram hazırladılar. Eksperimentin gedişi belə idi: uşaq əvvəllər heç vaxt olmadığı otağa yerləşdirilir və ona müxtəlif oyuncaqlar verilir. Sonra uşağın anası otağın sonuna aparılır. Sınağın proseduruna bir neçə ardıcıl epizod daxildir: 1) uşağa yad insan yaxınlaşır; 2) ana uşağı yad insanla təklikdə qoyur; 3) yad insan da çıxır, körpə otaqda təkdir; 4) yad insan qayıdır və uşağı sakitləşdirməyə çalışır; 5) ana qayıdır. Uşağın davranışının müşahidəsinə əsaslanaraq bu vəziyyətlərin hər birini (xüsusilə ananın qayıdışı zamanı müşahidə edilən anaya bağlılıq çox möhkəmdir) qiymətləndirmək olar.

Ana ilə bağlılıq daimi olmayanda uşaq onun qayıdışına ya etirazla, ya laqeydliliklə reaksiya verəcək, ya da kənara çəkiləcək, yaxın durmaya-

caq. Bu bağlılığın keyfiyyətə qiymətləndirilmə nöqtəyi-nəzərdən az adekvat hesab edilməsinə baxmayaraq, bu mövzu üzrə onun əsasında çox tədqiqat aparılmışdır. Tədqiqatlarda ana və uşaq arasında bağlılığın formalaşması prosesi, uşağın əmin-amanlığı və sağlamlığı üçün bağlılıq amili qiymətləndirilmişdi. Boşanma, bir və ya hər iki valideyn tərəfindən münasibətlərdə gərginlik, münaqişələr və ya ailə münasibətlərinin üzləşdiyi ciddi sınaqlar, daimi olmayan bağlılıqlar möhkəm ailə xarakterini dəyişdirə bilər. Ana sevgisi haqqında danışarkən uşağın və onun ehtiyaclarının ödənilməsində ananın həssaslığı, bu ehtiyacları necə təmin etməsi həmişə diqqət mərkəzindədir. Bəzi uşaqların ehtiyaclarına yaranan həssaslığını onun üçün əmin-amanlıq və sağlamlıq anlamında həyata keçirmək lazımdır. Ancaq məlumdur ki, analar çox həssasdırlar. Onlar bəzən öz uşaqlarının ehtiyaclarını tam etinasız səviyyədə həyata keçirirlər. Ananın həssaslığının dərəcəsi çox hallarda uşağın şəxsiyyətinin formalaşmasına təsir edir. Ana sevgisinə etibaretmə hissi uşağın yaşam boyu inkişafına imkan yaradır. Aydındır ki, bu etibar hər şeydən əvvəl, əsasən anaya yönəldilmiş olur, sonra isə onu əvəz edən qayğıkeş ata, sevən qardaş və bacılara yönəlir. Uşaq ailə üzvlərinə sonra isə dostlara və onu əhatə edən başqa insanlara etibar etməyi öyrənir. Ancaq sonda anlayır ki, insanı tanımadan öz sevgisini yoldan ötənə kor-koranə hədiyyə etmək olmaz, çünki bu artıq sadələşmələr və təhlükəli xarakter ala bilər. Amma, bununla belə, yenə də insanlar ətrafda olan kiməsə ehtiyac duya və yaxud etibar edilə bilən insanların, xüsusən də sağlam, müvəffəqiyyətli insanların mühitində özlərini xoşbəxt hiss edə bilərlər.

Ana ilə övlad arasındakı şəhvani sevgi indiyə qədər ayrı-ayrılıqda var olan iki tərəfi birləşdirir. Yad bir insanı yaxından tanıdıqdan sonra hansısa maneələri aradan qaldırmağa və ya qəfil yaxınlaşmaya heç bir ehtiyac qalmır. Məqsədi qovuşmaq olan cinsi meyil təkcə iztirablı gərginliyin azalmasının cismani tələbatına xidmət etmir. Cinsi meyil istənilən güclü hissdən doğur və onunla həmahəng ola bilər. Sevgi də elə hissələrdən biridir. Şəhvani sevginin iradə kimi mühüm amilinə məhəl qoyulmur. Kimisə sevmək sadəcə güclü hiss deyil, bu həm də qərar, hökm, əhd-peymandır. Sevgi yalnız hiss olsaydı, o zaman bir-birini sevməyə gərək qalmazdı. Şəhvani sevgi müstəsna, bir adamın simasında bütün bəşəriyyətə, bütün canlı aləmə olan sevgidir. Bu sevginin müstəs-

nalığı ondadır ki, insan yalnız bir nəfərlə bütövlükdə və şövqlə qovuşa biləcəyini düşünür. Əgər sevgidirsə, şəhvani sevginin yeganə şərti budur: insan bütün varlığıyla sevməli və sevdinin varlığını bütün ruhu ilə duymalıdır. Hər kəs ayrıca bir fərd olduğu üçün, şəhvani sevgi bütün insanlar arasında yox, yalnız müəyyən insanlar arasında mövcud olan yüksək dərəcədə şəxsi yanaşma tələb edir. Sevgi adekvat cinsi rəftar nəticəsində yaranmır, əksinə, cinsi əlaqələrdə xoşbəxtlik və hətta, necə deyirlər, cinsi texnikaya yiyələnmə də məhz sevgi nəticəsində yaranır.

Psixanalizin əsasını qoyan Z.Freyd 1922-ci ildə fərz edirdi ki, sevgi sublimasiya olunmuş şəhvaniyyətlik terminində əks oluna bilər. Daha doğrusu, məhdudlaşdırılmış və qadağalar qoyulmuş sosial şəraitdə seksual impuls sosial uyğunluq forması kimi qəbul edilmişdir. Sonralar 1941-ci ildə Teodor Rayk fərz edir ki, sevgi məmnuniyyətsizlikdən əmələ gəlir və insanlar özlərində qeyri-adekvatlıq və köməksizlik hiss etdikləri üçün sevirilər, sevgi isə onlara xilas ümidi bəxş edir. Sonralar bu fikri Melani Klyain inkişaf etdirir: o qeyd edirdi ki, sevgi başqalarından asılılıqda inkişaf edir və şəxsi tələbatların ödənilməsinə istiqamətlənir. Psixanalizin inkişaf prosesində təsəvvürlər dəyişdi, lakin seçici təsəvvürlər klinik təcrübəyə əsaslanır və təsvir olaraq qalırdı.

Təəssüf ki, bu qeyd edilənlər və eləcə də müxtəlif dövrlərin filosof və ədəbiyyatşünaslarının fərziyyələri son dərəcə inandırıcı görünsə də, elmi faktlara əsaslanma bilmir. Aydınır ki, yazıçılar sevgi hissini alimlərdən daha yaxşı təsəvvür edə bilirlər. Təbiidir ki, Erikson və Fromm sevgi hissini təsvirində Stendal və ya Tolstoyla yarışa bilməz. Bernard Marsteynin bədii ifadəsinə görə, nikah partnyoru seçmək üzrə aparılan tədqiqatların əsas çətinliyi ondan ibarətdir ki, sevgi sadə bir şey deyil, Avstriya-Macaristan imperiyasıdır – bir papaq altında çox sayda, kifayət qədər çətin, ümumi, koqnitiv, emosional və əxlaqi təzahürlər yığılmışdır. Bu müxtəlifliklər bəzi psixoloqların belə fərziyyələri ilə nəticələndi ki, sevgi yalnız insanlararası qarşılıqlı əlaqələrin müxtəlif təzahürləri üçün ümumiləşdirilmiş termindir.

Qısaca olaraq Abraham Maslounun şəxsiyyət nəzəriyyəsinə əsaslanan elmi fikirlərindən biri üzərində dayanılır. Maslou sevginin iki formasını ayırır: *sevginin D (defisitar) forması* və *B ("mövcud olan") forması*. Frommun tələbatların ödənilməsindən yaranan "zəif" sevinci, yaradıcı-

lıq və aydınlıqdan yaranan “yüksək” sevgini fərqləndirən fikirlərindən sonra Maslou defisitar tələbatları və zəruri tələbatları ayırdı, hətta onları müqayisə belə etdi. Sevginin D formasına görə, defisitliyin (və ya çatışmazlığın) ləğvinə cəhd edən insan, öz daxili inkişafına yönəlmiş insanlara nisbətən başqa insanlardan daha çox asılıdır. Sevginin bu formasında çıxış yolu yalnız şəxsi tələbatların ödənilməsi olan pragmatik əlaqə (o cümlədən qarşılıqlı əlaqə) üstünlük təşkil edir. Öz növbəsində, sevginin B formasının əsasını tamamilə təmənnasızlıq və “obyektivlik” təşkil edir – başqa insanların varlığının vahid qəbulu, “obyektiv” dərkətmə, şəxsiyyətin daxili keyfiyyətləri.

Yəqin ki, bu fikirlərin qiymətləndirilməyə və ya hər hansı tənqiddə ehtiyacı yoxdur. Ona görə ki, onlar elmi yurisdiksiyadan (mühakimə hüququ, tabelik) kənardır – belə ki, onların yalan olduğunu sübut etmək mümkün deyil. “Obyektivlik” termininin elmin daxilində olduğu kimi, eləcə də ondan kənarda kifayət qədər aydın konnotasiyaya (sözün əlavə mənası, hansı hiss və assosiasiyalar oyatdığıdır) malik olmasına baxmayaraq, çətin ki kimsə, hətta Maslounun coşqun pərəstişkarları da, psixoloji “obyektiv” dərkətmənin “qeyri-obyektivlik”dən fərqliliyini izah edə bilsin. Əlbəttə, başa düşmək çətinidir ki, qarşılıqlı asılılıq olmadan, necə qarşılıqlı münasibət qurmaq və ya sevimli insanı necə obyektiv dərk etmək olar?! Eləcə də onun hisslərini kontekstdən kənarda real insanın tələbatları, həmçinin sosial şəraitdə müəyyənləşdirilən hisslər kimi necə sınamaq olar?! Yalnız sevginin ilahi forması Allaha sevgi haqqında belə təsəvvür mümkündür. Lakin sevginin bu forması zaman-zaman nəinki psixoloqları, şairləri və ədəbiyyatçıları da cəlb etmişdir.

Məhəmməd Füzuli “Leyli və Məcnun” poemasında sevginin ilahi mərhələyə keçidini psixoloji və fəlsəfi baxımdan geniş izah etmişdir. Füzulinin əsərlərində sevgi fiziki ehtirasdan başlayır, ruhani və ilahi eşqə qədər yüksəlir. Bu proses aşiqin psixoloji və mənəvi transformasiyasıdır. Əvvəlcə Məcnunun sevgisi idealizə olunmuş şəxsə- Leyliyə yönəlib. Bu mərhələdə sevgi, Freydin libidinal enerjisi kimi anlaşılr- ehtiras, arzu və bağlılıq. Məcnun artıq Leylini yox, eşqin özünü sevir- yəni Allaha doğru yönələn eşq. Bu hal sufizmdə “məhv olmaq” psixologiyada isə şəxsiyyət sərhədlərinin silinməsi (self-transcendence) kimi izah olunur. Füzulidə sevgi psixoloji inkişaf yolu, ruhani yüksəliş vasi-

təsi, insanın Allahla birliyə çatma arzusudur. Məcnun sevgi ilə öz eqosunu aşır, eşqdə “mən”yox olur-bu isə ilahi sevginin ən ali formasına çatmaqdır.

Nizami Gəncəvi sevgi anlayışını həm ilahi, həm psixoloji, həm də bəşəri (cismani və mənəvi) səviyyədə dərin fəlsəfi və poetik dillə təsvir etmişdir. Onun “Xəmsə”sinə daxil olan əsərlərdə sevgi tək hissi yox, həm də “tərbiyəedici, dəyişdirici, kamilləşdirici bir güc kimi təqdim olunur. Nizaminin Xəmsəsində Məcnunun sevgi uğrunda hər şeydən keçməsi – ailədən, cəmiyyətdən, statusdan imtina etməsi – Maslounun özünügerçəkləşdirmə pilləsinə bənzəyir. Sevgi burada daxili kamilliyə aparan yoldur. Məcnunun “mən” hissini itirməsi, Leyli ilə birlikdə bir varlıq kimi düşünməsi – introyeksiya və vəhdət hissi ilə bağlıdır. Bu psixoloji mənada identifikasiya və özündən keçmə (transpersonal psixologiya) ilə bağlıdır. Nizami sevginin insanı dəyişdirdiyini, mənəni ucaltdığını göstərir. Bu, Carl Rogersin şəxsiyyət dəyişməsi üçün lazım olan emosional təmas və qəbul anlayışı ilə uyğun gəlir.

Romeo və Cülyetta sevgisi, “ilk baxışdan sevgi” hesab olunur. Belə sevgi ya cavabsız qalanda, ya da ödənilməyəndə davam edə bilər. “Güclü istək” başqa insana intensiv istək vəziyyətindən yaranır, bir qədər sayrışan xarakter daşıyır, insan daim sevgilisi haqqında olmayan əlaqələri təsəvvüründə canlandırır, buna görə tez-tez şəkillərdən və ya kiçik hədiyyələrdən istifadə edir.

Onun fikrincə, bu istək uzun müddət davam etmir və arzulanan qarşılıqlı əlaqə yarandığı zaman isə “güclü istək” sönür. Lakin bəzən bu cəlbedicilik çox tezliklə yox olur.

Yalnız təsadüfi hallarda “güclü ehtiras” bərpa olunur və ya fasilələrlə qüvvətlənir, daha doğrusu, bu hiss prinsipial əlçatmaz məqsəd şəraitində bir qədər daha güclü inkişaf edir.

Felmlinin “qarşısılınmaz istək” fenomeni müəyyən maraq və dinamik təsəvvür yaradır. O, partnyorun belə istəyə səbəb olan keyfiyyətlər toplusunu təklif edir: şənlik, qayğıkeşlik, xarici cazibədarlıq, qeyri-adilik. Sonra bu keyfiyyətləri və uyğun gəlməyən əlaqələri yenidən interpretasiya edir. “Şənlik” çatışmayan yetkinlik kimi şərh olunmağa başlayır, “qayğıkeşlik” qısqanclığa çevrilir, “ağıl” eqoizm, “fiziki keyfiyyətlər” yalnız cinslə məhdudlaşır, “qeyri-adilik” isə axmaqlıq kimi şərh olunur.



Şəkil 3.5.8.2. Baxışlarda sevginin əks etdirilməsi

Sevginin xüsusi empirik tədqiqatı 1960-cı ildən başlayaraq aparılmışdır. Sosial və psixoloji tədqiqatlara qədər ayrıca olaraq, bu mövzuda praktik müşahidə aparılmamışdır. Belə ki, 500 kollec tələbəsini eksperimentə cəlb edən rasional-emosional terapiyaların gələcək yaradıcısı Albert Ellis onlardan “vurğunluq” və “sevgi” anlayışlarının mahiyyətini fərqləndirməyi xahiş etmişdir. Bir tələbə qızın “sevgi uzunmüddətli xarakter daşıyır” deyə səsləndirdiyi fikirlə araşdırma nəticələnmişdi. Şübhəsiz ki, bu fikir asanlıqla güman etməyə şərait yaradır ki, bu qız sevgi kimi öz şəxsi qarşılıqlı əlaqələrinin şərhini verir. Tədqiqatçı insanın insana sevgisinin bütün formalarının invariant axtarışlarında sevginin yalnız iki universal əlamətini və ya komponentini aşkar etmişdir:

- a) sevgilisini emosional müdafiə etmə;
- b) onun nöqsanlarına və tələblərinə dözmə.

Sevginin ilk metodik diaqnozlarından biri də Zikom Robin tərəfindən işlənmişdir. Robin sevgini başqasına inam, tələbat, həssaslığa əsaslanan şəxsiyyətlərarası münasibət kimi başa düşür. O, sevgi və simpatyanı fərqləndirmiş və onlar üçün sorğu tərtib etmişdir. Burada o, sevgidə güclü bağlılıq və yaxınlıq hissini, sevgilisinə dərin həssaslığı xüsusi vurğulamışdır. Robinin tərtib etdiyi sevgi şkalasında belə müddə ilə rastlaşmaq olar: “Əgər N ilə heç vaxt birlikdə ola bilməsəm, mən çox bədbəxt olaram” (bağlılıq). “Mən hiss edirdim ki, tamamilə hər şeydə N-ə etibar edə bilərəm” (yaxınlıq). Sevən cütlüklərin gizli müşahidəsi

onunla nəticələndi ki, sevgi şkalasına görə, yüksək qiymətləndirilən cütlük zəif qiymətləndirilən cütlüyə nisbətən bir-birinin gözüne daha tez-tez baxırdı.

Öz növbəsində, Koren və Kannet Dayon romantik sevgi sorğusunu – RLQ (Romantic Love Questionnaire – Romantik Sevgi Sorğusu) təklif etdilər, belə ki, ilkin versiyada müzakirə obyektı olaraq sevginin müxtəlif parametrlərini, bu hisslərin mövcudluğunun qəbul edilməsi ilə başlayaraq onun tezliyini, sürətliliyi və intensivliyini, eləcə də semantik differensiallığın bipolar şkalasını (asta, sürətli, qeyri-iradi, iradi, müəmmalı, anlaşılıqlı və s.) hazırladılar. Tədqiqatın iştirakçılarından Qərb mədəni ənənələri çərçivəsində romantik sevginin xarakteri kimi nəzərdən keçirilən (eyforiya, yuxusuzluq, diqqətin çətinliklə mərkəzləşməsi və s.) bu həyəcanı hansı dərəcədə hiss etdikləri soruşuldu. Buna görə onlar sevgidə öz meylini “idealistik və ya romantik-praqmatiklik” dixotomiyasında qiymətləndirdilər. Növbəti versiyada onlar bu parametrlərə həm Robinin sevgi şkalasını, həm də cavabsız sevgi haqqında sualları daxil etdilər.

Koren və Konnet Dayon ilk tədqiqatlarında Qərb mədəni ənənələrinin real stereotiplərini “xarici, mistik qüvvə” kimi aydınlaşdırır, öz sorğularının məlumatlarını nəzarət lokusunun məlumatları ilə əlaqələndirirlər. Mədəniyyət stereotipinə uyğun olaraq, fərz etmək olar ki, internal eksternalə nisbətən az olacaq, ziddiyyəti sındırmaqla öz münasibətlərini “sevgi” kimi ifadə etməyə meyilli, öz qabiliyyətinə görə şəxsi həyatında baş verən hər şeyə görə özünü məsuliyyətli hesab edir. Bunların nəticəsi olaraq, fərz edilir ki, eksternal tez-tez öz sevgi həyəcanını məhz mədəni stereotip anlayışında təsvir edəcək (“mistik”, “ideal”, “dəyişkən” və s.). Gözlənilməli kimi, iştirakçı tələbələr Rotterin şkalasının nəticələrinə uyğun olaraq öz münasibətlərini (daha az kəmiyyətə uyğun olaraq RLQ-dəki (Romantik Sevgi Sorğusu) sevgi kimi etiraf edən eksternalı inkar edən, internal kimi qəbul olunan) etiraf edirlərsə, onda keyfiyyətinə görə hisslər başqalaşır. Burada daha çox şübhə altında “internal” sevgi haqqında idealistik təsəvvürlər olur.

Müəllifin qəbul etdiyi faktlar sevgi və özünüqiymətləndirmə, özünüdərkətmə və özünüaktuallaşdırma göstəricilərinin qarşılaşdırılması zamanı daha çox ziddiyyət təşkil edir. Tədqiqatlarda təsdiq edilir ki, yüksək dərəcədə özünü qəbul edən və özünü aktuallaşdıran fərdin

romantik sevgi hisslərinə aid edilməsi nəzərə çarpır. Bu zaman zəifdə-rəcəli fərd kimi öz partnyoruna daha yüksək qiymət verir və ona daha yüksək bağlılıq ifadə edir. Özünü aktuallaşdıran gənc insanlar sevgidə daha cəlbədicə ola bilərlər. Bu, sevgidə intensiv qarşılıqlı asılılığı deyil, bilavasitə onların hisslərini təmin edir. Ümumiyyətlə, onların fikirlərinə görə, yüksəkdərəcəli daxili nəzarət və müdafiə meyli kimi belə şəxsiyyət xüsusiyyətləri romantik sevgini əngəlləyir və məhdudlaşdırır. Bu da onunla əlaqədardır ki, onların hər ikisi başqalarından asılılığa tipik ekvivalent və neqativ münasibət yaradır. Hisslərin inkişafında həssaslıq və özünüaçıqlamanın rolu faktlarla təsdiq olunur.

Bir qədər sonra Pederson və Şumeyker sevginin diaqnostikasının başqa vasitələrini işləyib hazırladılar. Onların 50 maddəli 5 balla ölçülən RARS (The Romantic Attitudes Rating Scale) şkalası sevginin dolğun diaqnostikasını verir. İşin sayəsində sevgi respondentin sərbəst təsviri əsasında faktorların təhlilinin köməyiylə qəbul edilmiş beş komponentin yığımı kimi anlaşılır:

1. *Birgəlik* – yalnız romantik partnyorla həyata keçirilən fəallığın dərəcə göstəricisi (məsələn, partnyorların bütün birgə etdiyi nə varsa, romantikdir).
2. *İfadəedilmə* – bağlılıq və meyilliliyin verbal və qeyri-verbal ifadəsinin dərəcə göstəricisi (məsələn, sevgililər öz partnyoruna çətin günlərdə kömək edə bilər).
3. *Məqsəd və kommunikasiya* – sevgidə partnyorun problemlərini əhəmiyyətli dərəcədə və problemi müzakirə və həll etmə qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi (sevgililər öz problemlərini və məqsədlərini bölüşdürür və öz razılıqları ilə bir-birinə kömək etməyə çalışırlar).
4. *Romantiklik* – sevgilisində olan qeyd edilmiş həyəcana, qarşılıqlı məhəbbət əlaqələrinə münasibətə görə ideallaşdırılmış yönəlişin idarə edilməsi (həyat yoldaşına görüş təyin etmək – romantik).
5. *Senzitivlik və spontanlıq* (insanın əvvəlcədən planlaşdırmadan, düşünmədən qəfil və ani şəkildə ortaya çıxan istək və meyilləri) – partnyorun tələbat və spontan arzulara uyğun hazırlıq dərəcəsi (sevgililər bir-birinə spontan təsirgöstərmədə iştiraka hazır olmalıdır).

Sevgi və dostluğu müqayisə edərək Deyvz və Todd dostluğa malik ehtirasın əlavə edilməsi vəziyyətini nəzərdən keçirdirlər, eyni zamanda (heyranlıq, seksual təmin olunmanın xüsusi və qeyri-adi tipi) dostluğa

bütün elementləri əlavə etdilər və genişləndirdilər (bərabərlik, qarşılıqlı kömək, məmnuniyyət, etibar, spontanlıq, hörmət, qəbul edilmə, anlama və yaradıcılıq). Belə təsəvvürlər Robinin şkalasına görə, uzun müddət birgə yaşayan ailə cütlüklərində sevgi göstəricisinin aşağı enməsi faktını müşahidə etməyə imkan verir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, burada dostluq göstəricisi enmir. Bura Stenton Pil sevən şəxsin inkişafı üçün təhlükəli olan mümkün asılılığı da əlavə etmişdi. Çünki onlarda öz fikirlərinə görə alkoqola və narkotikə asılılıq ola bilər, belə insanlar özlərini idarə etmək qabiliyyətini itirir və baş verənləri pis dərk edirlər.

Bu təsnifat ilk dəfə qədim yunan filosofları tərəfindən təklif olunmasına baxmayaraq, Con Alen Li keçirilmiş intervyu və "Sevgi tarixinin növlərə ayrılması kartı" əsasında (sevginin ehtirasdan başlayaraq, sevgi tarixinin inkişafının müxtəlif variantları) sevginin əsas ilkin üslub və ya rəngini ayırmışdır.

1. *"Eros"* (şəhvət) – ilk baxışdan intensiv qarşılıqlı cazibədarlıqla fərqlənən sevgi;
2. *"Lyudus"* – sevgi-oyun;
3. *"Storqe"* – sevgi – uzunmüddətli – "məsuliyyətlilik" və zəif inkişafıla bağlı dostluq;
4. *"Praqlma"* – "əlverişli", "rasional" sevgi; partnyorun uyğunluğu və məsuliyyətli olması məntiqindən çıxış edilir;
5. *"Aqape"* – alturistik sevgi;
6. *"Maniya"* – xüsusi sevgi, partnyordan asılılıq və özünəinamsızlıq.

Linin mövqeyinə uyğun olaraq, birinci üslubun müxtəlif cütlüklərində ikinci üsluba təsadüf edilir. Eyni zamanda üslublar insan həyatında sabit olmadığı kimi, eləcə də əhəmiyyətli dərəcədə ideoloji yönəliş və cəmiyyətin (qoyduğu) qiymətlərilə əlaqədardır. Linin ideyalarında yaradılmış sevginin bu tiplərinin diaqnostik şkalasının işlənilib hazırlanmasından sonra sevgi üslubunun tipologiyası xüsusi populyarlıq qazandı. Linin fikrinə görə, 50 maddədən və onların "razıyam-razı deyiləm" şkalası üzrə qiymətləndirilməsindən ibarət diaqnostik səviyyədə sorğu formasının ailə məsləhətləşməsi problemlərinə daha düşünülmüş şəkildə aid edilməsi sevgi meyarlarının effektiv dəyərləndirilməsi üçün qeyri-adekvat istifadə edilmişdir.

Cədvəl 3.5.8.1.**Liyə görə, 6 sevgi üslubunun şəxsiyyət korrelyasiyası**

Praqma	Maniya	Aqape	Lyudus	Storqe	Eros
Dərk etməyə tələbat (PRF-Personaliy Research Form)	Aqressiyaya tələbat (PRF)	Emosional senzitivlik (PRF)	SSI (Sensation Seeking Inventory)		Tələbat (PRF)
Aqressiyaya tələbat (PRF)	Sosial qəbul edilməyə tələbat (PRF)		Aqressiyaya tələbat (PRF)		Qaydalara ehtiyac (PRF)
Sosial Senzitivlik	N(neyrotiz)(EPI)		Oyuna tələbat (PRF)		
			E (ekstravesiya) (EP)		

Klayd və Süzen Xendrikovun sevgi üslubu sorğusu – LAS (The Love Attitudes Scale) bu üslubun xarakteristikası əsasında qurulmuşdur. LAS sevgiyə göstərilən aşağıdakı 6 üslub əsasında işlənib hazırlanmışdır: Bu təsnifatı qədim yunan filosofları da vermişdilər.

1. *Ehtirashlı sevgi* – sürətlə başlanan istək və güclü həyəcan (eros);
2. *Sevgi-oyun* – olmayan emosional məsuliyyət (lyudus);
3. *Sevgi-dostluq* – zəif və sönük məhəbbətə əsaslanma (storqe);
4. *Gəlirə görə sevgi* – bəzi meyarlara görə, partnyor seçimi (praqma);
5. *Asılılıq sevgisi* – xüsusiyyətçilik, qısqanclıq və özünəinamsızlıq (maniya);
6. *Altruistik sevgi* – arzu edilənlər əldə edilənlənlərdən çoxdur (aqape).

Deyvisin dəyişkən şəxslərin arasındakı əlaqənin və sevgi üslubunun qiymətləndirilməsi üçün istifadə etdiyi “Ayzenk” testi Liyə aydınlaşdırmağa imkan verdi ki, ekstravert sevgi eros və lyudos kimi üsluba malikdir. Eyni zamanda yüksək dərəcəli neyrotizmli iştirakçılarda – maniya, daha doğrusu, sevgi xüsusi tipdir, lakin praqma zəif qiymətləndirilir.

Yüksək qiymətləndirmə erosla müsbət, lakin storqe və maniya ilə mənfi korrelyasiya olunur.

Bütünlüklə aydındır ki, qarşılıqlı əlaqələrin xarakterinin dəyişməsi sevgi üslubunun dəyişməsi ilə yanaşı gedə bilər. Belə ki, Freyzer və Esterli (Frazier, Esterly) göstərirdi ki, oyun sevgi üslubunda uzunmüddətli qarşılıqlı sevgi əlaqələrinə meyilliliyə qədər enir. Bu xüsusda faktlara görə, demək olar ki, ailəli iştirakçılar tək yaşayan iştirakçılarla müqayisədə çox zəif göstəriciyə malikdirlər. Bütün bu faktlar sevgi üslubunun yalnız müvəqqəti yönəliş kompleksini əks etdirdiyini göstərmirmi? Belə ola bilər, lakin ehtimal ki, müəyyənləşdirilmiş sevgi üslubu və qarşılıqlı münasibətlərin dəyişmiş statusu arasındakı əlaqə istisna olunmur və şəxsiyyətdə üstün olan bu və ya başqa üslub sabit olur. Tədqiqat metodlarının işlənilib hazırlanmasında toplanmış empirik faktlar əsasında bu hissin mahiyyəti haqqında suala cavab verməyə cəhd edən empirik faktlar yığımı, həmçinin sevginin psixoloji nəzəriyyələri də mövcuddur. Sevginin ilk belə psixoloji nəzəriyyələrindən biri Elen Bersard (Berscheid) və Eleyn Uolsterin (Walster) nəzəriyyəsi hesab edilə bilər, burada sevgi emosiyaların koqnitiv nəzəriyyəsi kontekstində nəzərdən keçirilir. Onlar insanların hər dəfə güclü fizioloji ehtiras zamanı sevgiyə həssaslıq göstərməsinə uyğun olaraq sevginin ikilikomponentli nəzəriyyəsini irəli sürmüşlər. Belə insanlar müxtəlif şeylərə həvəs göstərə bilərlər, o cümlədən sevgiyə də. Bundan başqa sevginin iki tipini göstərən növbəti işlərdən birində sevgi öz fizioloji komponentlərinə görə fərqləndirilir: *ehtiraslı sevgi və sevgi-dostluq*.

Sevgi məhəbbətin inkişafı və təzahürünün xüsusi forması kimi hansı əsasda nəzərdən keçirilir? Birincisi, keyfiyyət etibarilə – başlıca arqumentlərdən biri böyüklərdə romantik sevgiyə uşaqlarda anaya xüsusi məhəbbətin oxşarlığına gətirib çıxarır. Aşağıdakı cədvəldə bu müqayisədən kiçik fraqment verilir.

Maraqlıdır ki, “məmnun olmayan - ambivalent” sevgililər öz hisslərini qarşılıqlı məhəbbətdə və birlikdə sayrışan istək kimi təsvir edirlər. Tennov güclü istək anlayışında mühüm emosional yüksəliş və enmə, ifrat dərəcədə seksual istək və qısqanclıq, daha doğrusu, qeyri-ixtiyari emosiyaları daha tez təsvir etmiş və vurğulamışdır ki, onların sevmək qabiliyyətinə baxmayaraq, “həqiqi sevgiyə” nadir hallarda rast gəlmək olur.

Cədvəl 3.5.8.2.**Böyükərlərin romantik sevgisinin
və bağlılığının xüsusi müqayisəsi**

Bağlılıq	Romantik sevgi
Onun obyektinə reaktivlik və həssaslığından asılı olan bağlılığın formalaşması və keyfiyyəti (OB).	Sevgi qarşılıqlı məhəbbət obyektinə və maraq obyektlərinə intensiv istəkdə təzahür edir (OS).
OB təhlükəsizlik yaradır və uşağa öz ətrafındakılarla tanış olmağa və özünü müstəqil hiss etməyə imkan verir.	Real və xəyali qarşılıqlı məhəbbət (OS) insana təhlükəsizlik və ümid hissi verir.
OB-nin olması zamanı insan xoşbəxt olur, stresə davamlı, özəlliyə zəif qorxu və s.	Qarşılıqlı məhəbbət olduğu zaman insanlar həyatda daha çox pozitiv əhvalı, xoşbəxt olurlar və s.
OB-nin olmadığı halda uşaqlar narahat, qəmgin olurlar, öz ətrafını müstəqil dərk etmə bacarığını itirirlər.	Qarşılıqlı məhəbbət olmadığı zaman insan narahat, qəmgin olur, konsentrasiyaya malik olmurlar.
Davranış: əlaqə və yaxınlıq axtarışı, təbəssüm, ağlama, təqib etmə, qucaqlama, öpmə, əzizləmə və s.	Davranış: birgə olma arzusu, qucaqlama, əzizləmə, təmas, öpmə, cinsi əlaqə, ağlama, ayrılıq qorxusu.

“Təhlükəsiz” romantik sevgi, öz növbəsində, artdığı kimi azala da bilər, hətta azalmasına baxmayaraq, bu hiss müvəqqəti intensivliyə də malik olur. Romantik sevgi solmur və bu qarşılıqlı əlaqədə yarana bilər. Bir-birindən “uzaqlaşan” sevgililərin dediyinə görə, (hər şeyi anlaşılan romantik sevgi) romanlarda təsvir edilən, filmlərdə göstərilən, hər şeyi əhatə edən romantik sevgi realıqda mövcud deyil, əsl sevgi, ümumiyyətlə, çox nadir və müxtəsərdir. Tədqiqatçılar iştirakçıların və onların doğmalarının qarşılıqlı əlaqələri haqqında xatirələrini: “qayğıkeş”, “böhranlı”, “zəhlətökən”, “xeyirxah” kimi müqayisə edirlər. Qəzet seçiminə respondent “uzaqlaşan” ananı “təhlükəsiz” ana ilə müqayisəyə görə daha çox tələbkər, nisbətən daha az hörmətli və çox böhranlı kimi təsvir edir. “Uzaqlaşan” atanı laqeyd və süni, onların arasındakı ər-arvad münasibətlərini isə itmiş emosiyalar kimi təsvir edirlər. Öz növbəsində, “narahat-ambivalent” ana respondent tərəfindən “zəhlətökən” və ədalətsiz atanı – ədalətsiz və zəhmli, onların arasındakı ər-arvad münasibətlərini isə “təhlükəsiz” valideynlərlə müqayisədə bədbəxt kimi təs-

vir edir. Lakin “narahat-ambivalent”i “dəyişkən”lə müqayisədə ana ilk dəfə xoşagələn və xeyirxah kimi, ata isə daha çox ədalətsiz, lakin emosional xarakterizə edilmişdir.

Bu dövrdə müəllif romantik sevgi və məhəbbət arasındakı fərqləri qeyd etmişdir. Bu fərqlər eyni status və təsirə malik ikitərəfli yolun tərəfləri kimi təsvir edilir. Buraya növbəti dəfə uşaq məhəbbətində mövcud olmayan seksual istək əlavə edildi. Məhəbbət nəzəriyyəsinə uyğun olaraq müəllif Robert Sternberq 3 əsas komponenti göstərmişdir:

1. Bağlılıq;
2. Qayğı;
3. Şəhvət.

O, qeyd edirdi ki, başqa sevgi nəzəriyyələrində də bu və ya digər formada bu komponentlərə rast gəlinir. Bu nəzəriyyənin başlıca ideyası ondan ibarətdir ki, romantik sevgi təkamülün bioloji məhsulu, yaşlı seksual partnyorlar arasında sadələşmiş məhəbbətdir. Bu sevgi dövründə insan valideyn olmağa aşırı dərəcədə meyilli olur. Uşaq böyütməyə, onun qayğısına qalmağa ehtiyac duyur: ailə başcısı yuxarıda verilən romantik sevgini və övlada bağlılığı öz nüfuzuna və saxlanmaya daxil edir. Məhəbbət nəzəriyyəsinin əsas ideyası ruhunda sevgi münasibətləri müzakirə edilmiş və qəbul edilmişdir ki, ayrılma – nəzarətsiz narahatlığa, çətin konsentrasiyaya, yuxu pozğunluğuna, həyəcana, gərginliyə və qəzəbə səbəb olur. Sevginin mahiyyətinə spesifik anlam vermək iddiasında olan başqa yanaşma üçkomponentli və ya üçtərəkibli olması ilə fərqlənən Robert Sternberqin (Sternberg) qarşılıqlı əlaqələrin empirik tədqiqinin və sevgi komponentinin birliyi kimi təsəvvürlərdən yaranmışdır.

İntimliyin bu üçtərəkibli modeli sevginin emosional aspektini təsvir edir və səmimilik, dəstək və hörmət, yaxınlıq hissləri və əlaqələri xarakterizə edilir.

Yaxınlıq tədricən (yavaş-yavaş) güclənir və tədricən (yavaş-yavaş) itir. Ehtiras sevgini motivasiya aspektindən təsvir edir, başqalarına tələbat və kiməsə güclü istək intensiv arzu ilə xarakterizə edilir. Ehtiras çox tez arta, eyni zamanda tez də sönə bilər. Məsuliyyət-qərar sevginin koqnitiv aspektini təsvir edir və sevimli insanla münasibətə görə qərar və məsuliyyətin şüurlu dərki ilə xarakterizə edilir (sevmək, birlikdə olmaq və əlaqələri qorumaq).

Cədvəl 3.5.8.3.

**Komponentlər bazasının
müxtəlif uyğunlaşdırmaları kimi sevgi tipləri**

Ehtiras	Yaxınlıq	Qərar vermək/ məsuliyyət	Sevgi tipi
-	-	-	Olmayan sevgi
+	-	-	Sayırsan sevgi
-	+	-	Simpatiya (dostluq)
-	-	+	Boş sevgi
+	+	-	Romantik sevgi
-	+	-	Sevgi-dostluq
+	-	+	Mənasız sevgi
+	+	+	Qəti sevgi

Sternberq özünün çox gecikmiş işində sevgini hekayə süjeti kimi təsvir edir. Nəticədə, uğursuz qarşılıqlı əlaqələr haqqında münasibətlərdən sonra dinlənən süjet, onların ayrılığınadəkki dövrdə dinlənən süjetdən tamamilə fərqlənə bilər.

Sternberq sevgi süjetinin 24 formasını göstərmişdir:

1. *Asılılıq* – möhkəm, həssas bağlılıq, mehriban davranış;
2. *İncəsənət* – fiziki cazibədarlığa görə sevgi, partnyor həmişə yaxşı görünməlidir;
3. *Biznes* – yaxın münasibətlərdə partnyor biznesdəki partnyor kimidir;
4. *Kolleksiya yığmaq* – partnyor üçün subyektiv əhəmiyyət kəsb edən meyarlara uyğunlaşma və ya gəlməmə;
5. *Kulinariya kitabı* – müvəffəqiyyətli münasibətlərə aparan aydınlaşdırılmış hərəkət tərz, uğursuzluq ehtimalının artmasına aparan müvəffəqiyyət reseptindən uzaqlaşma;
6. *Fantaziya* – dəbdəbəli geyimli cəngavərin (cəsur insanın) xilas etməsinə ümid etmə, şahzadə ilə evlənmə və əbədi xoşbəxt həyat;
7. *Oyun* – sevgi oyun və idman kimi;
8. *Bağçılıq* – fasiləsiz kultivasiya (becərmə) tələb edən qarşılıqlı münasibətlər;
9. *İdarəetmə* – partnyorlardan birinin dominantlığı (avtokratik) və ya hər iki partnyorun hakimiyyəti idarə etməsi (demokratik);

10. *Tarix* – qarşılıqlı münasibətlər unudulmaz fiziki və psixi əsərlər yaradır;
11. *Qorxunc* – qarşılıqlı münasibətlər o zaman maraq qazanır ki, bir partnyor başqasını qorxuya salır;
12. *Lətifə* – sevgi qəribə və gülməlidir;
13. *Sirli* – partnyor özünü açmamalıdır;
14. *Polis* – bir partnyor digərinə nəzarət edir ki, arzuolunmaz istiqamətlərə meyil etməsin və ya onun nəzarəti üçün bir ehtiyac var;
15. *Parnoqrafiya* – sevgi ədəbsiz olur, sevmək – bu təhqir edilmiş və ya alçaldıcı olur;
16. *Qayıdış* – qurtuluş hissi keçmiş travmadan sonra insan özünə heç nədən yaranmış kimi baxa bilər;
17. *Din* – sevgi din kimi və dinin buyurduğu hisslərin və fəaliyyətin yığını kimi təsvir edilir;
18. *Qurbanetmə* – sevgi necə ki, özünə qayıdan sevgi;
19. *Elm* – sevgi başa düşülə, qavranıla, təhlil edilə və istənilən təbii hadisə kimi preparat edilə (“öyrənilmək üçün hisslərə bölünmə” nəzərdə tutulur) bilər;
20. *Elmi fantaziya* – partnyora başqa planetdəngəlmə kimi anlaşılmaz və çox qəribə baxır;
21. *Əl işi* – sevgi bizim öz istehsalımız (əl işimiz) kimi;
22. *Teatr* – sevgi bir tamaşa kimi;
23. *Səyahət* – sevgi bir gəzinti kimi;
24. *Müharibə* – sevgi döyüş meydanı kimi.

Sternberq və onun əməkdaşları bu tipologiyayı iki qrup iştirakçı üzərində sınaqdan keçirib və aydınlaşdırıblar ki, mövzu süjetlər yığını ilə birləşdirilmiş kimi çox yüksək qaydadadır. Xüsusilə qarşılıqlı münasibətlərdə bərabərlik və qeyri-bərabərlik hökm sürür. Onlar, həmçinin aydınlaşdırdılar ki, müəyyən edilmiş həqiqətə daha çox uyğun süjetlər təmin edilməyən qarşılıqlı əlaqələri proqnozlaşdırmağa imkan verir. Daha uyğun süjetli cütlüklər qarşılıqlı əlaqələrdə az uyğun gələn süjetli cütlüklərə nisbətən daha xoşbəxt olurlar.

Xoşbəxtlik. Psixoloji lüğətdə (1985) xoşbəxtlik hissi məmnunluq vəziyyəti kimi şərh edilir. Xoşbəxtlik tez-tez yüksəksəviyyəli məmnuniyyətin xüsusiyyəti kimi şəxsi uğurla təhlil edilir. Daha doğrusu, pozitiv emosional həyəcanların vacib komponentini özünün firavanlıq anlayışı-

na daxil edir. Psixoloqlar hələ 1930-cu illərdən xoşbəxtliyin psixologiyasını öyrənməyə başlayıblar.

Fəlsəfə ensiklopediyasında (1983) isə xoşbəxtliyə aid olan hissə böyük daxili məmnunluğu ifadə edən vəziyyət kimi təhlil edilir. Eyni zamanda qeyd edilir ki, xoşbəxtlik anlayışı normativ-qiymətli xarakterə malikdir.

Hələ A.Şopenhauer yazırdı: “Xoşbəxtliyimiz həmin anda özümüzü necə hiss etməyimizdən asılıdır. İnsanın özünü xoşbəxt və ya bədbəxt hiss etməsi baş verən hadisəyə onun hansı nöqteyi-nəzərdən yanaşmasından asılıdır (78. s.175)”.

Beləliklə, “xoşbəxtlik” anlayışı həm koqnitiv, həm də emosional komponentlərə ehtiva edən mürəkkəb əlamətlərə malikdir. Bu haqda aparılan tədqiqatlar göstərir ki, bütün insanlar üçün xoşbəxtliyin meyarları eyni deyil. Sosioloqlar bu istiqamətdə apardıqları tədqiqatlarla müəyyən etdilər ki, iqtisadi cəhətdən az inkişaf etmiş Hindistanda daha çox xoşbəxt insanlarla qarşılaşmaq olar, nəinki maddi rifah içində olan İsveçdə. Beləliklə, aydın olur ki, iqtisadi vəziyyət hələ özlüyündə insanların özlərini xoşbəxt hiss etməsi üçün başlıca səbəb deyil. Satirik aktyor M.Zadornovun bir monoloqunda deyildiyi kimi: “Xoşbəxt pulu çox olan adam deyil, xoşbəxt o adamdır ki, pulu ona bəs edir”. Sözsüz, insanın özünü xoşbəxt hiss etməsində onun emosionallığı müəyyən əhəmiyyət kəsb edir. Məsələn, eyni müvəffəqiyyətə biri xoşbəxtlik kimi, digəri sadəcə uğur kimi, üçüncüsü qanunauyğunluq kimi yanaşır.

Azərbaycan ədəbiyyatı və mədəniyyətində də xoşbəxtlik anlayışı müxtəlif dövrlərdə şairlər, alimlər və sənətkarlar tərəfindən fərqli cəhətlərdən izah olunmuşdur. Vaqif Səmədoğlu xoşbəxtliyi insanın daxili azadlığı və mənəvi rahatlığı ilə əlaqələndirir. O bir müsahibəsində demişdir: “Xoşbəxtlik – insanın öz içində tapdığı sülh və azadlıqdır”. Bu fikir xoşbəxtliyin xarici amillərdən deyil, insanın daxili dünyasından qaynaqlandığını göstərir. Mirzə Fətəli Axundzadə xoşbəxtliyi cəmiyyətin tərəqqisi və maariflənməsi ilə əlaqələndirirdi. O yazırdı: “Xoşbəxt cəmiyyət-azad düşüncənin və elmin hakim olduğu cəmiyyətdir”. Bu fikir xoşbəxtliyin yalnız fərdi deyil, ictimai tərəqqi ilə də bağlı olduğunu göstərir. Məşhur aktrisa Leyla Bədirbəyli isə xoşbəxtliyi tamaşaçılarla olan əlaqəsində tapırdı: “Tamaşaçının alqışı – mənim üçün ən böyük xoşbəxtlikdir”. Bu fikir sənətinin tamaşaçılarla olan münasibətinin

onun üçün nə qədər dəyərli olduğunu göstərir.

İnsanın xoşbəxtliyinə səbəb olan amillərin arasında Şopenhauer, ilk növbədə, sağlamlığı və gözəlliyi vurğulayırdı. Mübahisə doğurmayan faktdır ki, bəzən yalnız kasıblar deyil, həm də zənginlər bədbəxt olurlar. Buradan yola çıxan Şopenhauer insanın daxili aləminin xoşbəxtlik üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb etdiyini vurğulayır.

D.Fridman (Freedman) öz tədqiqatları ilə xoşbəxtliyin yaranmasına təsir edən amilləri öyrənirdi. Tədqiqatların birinin gedişi zamanı məlum oldu ki, ailədə birləşən qadın və kişi subay kişi və subay qadına nisbətən özlərini daha xoşbəxt hesab edirlər. Pul heç də həmişə xoşbəxtliyin zəmanəti deyil. Çünki rifahın müəyyən səviyyəsinə çatan insanı gəlirlərin sonrakı artımı o qədər də xoşbəxt etmir. Bir çox hallarda xoşbəxtlik hissinin yaranmasına başqa insanlarla ünsiyyət və münasibətlər güclü təsir göstərir.

Xoşbəxtlik hissi çox zaman şəxsi həyatda insanın işlərinin yolunda olması ilə əlaqələndirilir. Ümumiyyətlə, aparılan tədqiqatlar göstərir ki, xoşbəxtlik müxtəlif istiqamətlərdə özünü göstərə bilər. Bir sıra tədqiqatların nəticələri göstərir ki, insan üçün “sevdini və sevilən olduğunu bilmək” xoşbəxtliyin əsas amilidir.



Şəkil 3.5.8.3. Xoşbəxtlik hissi

Bu prosesdə eyni zamanda özünü realizətmə hissi böyük rol oynayır. Lazımlı olduğunu dərk etmək insanı xoşbəxt edir. Aparılan tədqiqatların təhlilindən aydın olur ki, xoşbəxtliyin qiymətləndirilməsində bəzi cinsi fərqlər də var. Qadınlar üçün sevgi, ailə, sevinc və həyatın mə-

nası böyük əhəmiyyətə malikdir, kişilər üçün isə bu amillər o qədər də mühüm əhəmiyyət kəsb etmir. Kişilər üçün tale, uğur əldə etmək, mübarizə və qələbə sevinci böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Bir sıra tədqiqatçılar belə hesab edir ki, bəzən insanın xoşbəxt olduğu anlar çox çəkmir. Məsələn, insanın gərgin mübarizə apararaq nail olduğu xoşbəxtlik bəzən uzun sürmür. Yaxud alpinist min bir əziyyətlə zirvəni fəth edir, lakin bununla bağlı yaranmış xoşbəxtlik hissi dayanıqlı olmur, tez keçir.

Bundan çıxış edən M.Arqayl xoşbəxtliyi pozitiv emosiyaların intensivliyi kimi müəyyən edir.

F.Vessman (Wessman) və Dj.Riksin (Ricks) tədqiqatlarından aşkar oldu ki, xoşbəxt və bədbəxt insanlar fərqli coşqunluq, müxtəlif əhval-ruhiyyə yaşayırlar. Birincilər həddindən artıq coşqun, enerjili və nikbin, ikincilər isə əksinə, narahat, əzgin və süst olurlar.

Görkəmli tədqiqatçı B.Bratus tədqiqatlarında xoşbəxtliyin inkişafının pillələrini aşağıdakı şəkildə müəyyənləşdirdi:

Birinci pillədə (eqosentrik) şəxsi xoşbəxtlik başqalarının uğuru və uğursuzluğundan asılı olmur. Hətta digərinin bədbəxtliyi arzuolunandır, çünki bu fonda özünün xoşbəxtliyini daha aydın dərk edirsən.

İkinci pillədə xoşbəxtlik insanın yalnız özünün mənsub olduğu qrupun çiçəklənməsiylə bağlıdır. Bu pillədə başqasının bədbəxtliyi ona mane olmur.

Üçüncü pillədə xoşbəxtliyin bütün insanlara və bütün bəşəriyyətə yayılması nəzərdə tutulur.

Dördüncü pillədə xoşbəxtlik Allaha sadıqlıq kimi nəzərdən keçirilir.

Votson bütövlükdə xoşbəxtliyə münasibəti altı əsas kateqoriyaya ayırır: sağlamlıq, iş, sevgi, dostlar, xobbi, din. Xoşbəxtliyin göstəricisi eksperiment üsulu ilə hər meyara verilən qiymətə əsasən hesablanır. Cəmiyyətdə həmişə dərkətməni və yaradıcılığı, eləcə də sadəhissli həzləri bir-birinə qarşı qoyan insanlar sevginin dəyərini inkar edirlər. Lakin xoşbəxtliyi insan varlığının son həddi kimi inkar etməyə heç kəsin cürəti çatmır:

- 1) Xoşbəxtliyin səviyyəsi birbaşa xoş hadisələrin sayından və intensivliyindən asılıdır (ancaq xoşbəxtlik həzzi yaradır, nəinki əksi);
- 2) Daha sakit keçmişə nisbətən müasir dövrdə tez-tez baş verən dəyişikliklər və stres xoşbəxtlik səviyyəsinin aşağı düşməsinə gətirib çıxardı

- (keçmişin ideallaşması bütün mədəniyyətlər üçün səciyyəvidir);
- 3) Fiziki çatışmazlıqlar və xəstəlik insanı bədbəxt edir (xoşbəxtlik tezliklə "Sizə nə olub?" və "Nəyi gözləyirsiniz?" arasında olan fərqlərdən təyin olunur);
 - 4) Gənc insanlar həyatlarının əvvəlində daha xoşbəxtdirlər, nəinki həyatın sonuna doğru gedən qocalar (doğrudan da, emosional dinamika daha səmərəlidir, nəinki xoşbəxtlik);
 - 5) Bəzən böyük xoşbəxtliyi dadan insanlar xoşbəxtliyin də acısını çəkirlər (ancaq bəzi, nevroitik introvert tiplər);
 - 6) Ümumiyyətlə, ağıllı insanlar daha xoşbəxt olur (çünki daha ağıllı insanlar özünütənqidə meyillidirlər və problemin genişliyini daha çox dərk edirlər).

Xoşbəxtliyin göstəricisi ekspert üsulu ilə hər suala verilən qiymətə əsasən hesablanır. Bu halda iki mürəkkəb göstəricinin korelyasiya yolu ilə, kişi və qadın seçimləri üçün "ikiyerəbölmə" nəticəsində əldə olunan sadıqlıqın ən yüksək göstəriciləri əldə edilmişdir. M.Fordays xoşbəxtliyin sadə sehrli dürüst tərifinin olmamasını düşünərək, uzunmüddətli tədqiqatlara əsasən onun xüsusi səviyyəsinin qaldırılmasının 14 vacib istiqamətini göstərdi. Bu istiqamətlərin hər birinin davranış dəyişməsi və özünüqavrama səbəbləri var. Bu istiqamətlərə qısa nəzər salaq:

- 1) daha işgüzar və fəal olmaq;
- 2) ictimai işlərə daha çox vaxt ayırmaq;
- 3) mühüm işlərdə səmərəli nəticə əldə etmək;
- 4) daha yaxşı təşkilatçılığa və planlaşdırmaya istiqamətlənmək;
- 5) narahatlığı aradan qaldırmaq;
- 6) gözləntilərini və iddia səviyyəsini azaltmaq;
- 7) pozitiv, optimist düşüncələri inkişaf etdirmək;
- 8) hazırda baş verənlərə bəladçilik etmək;
- 9) psixi sağlamlığı qorumağa çalışmaq;
- 10) insanlarda gözəl xarakteri və onlara yaxınlaşmanı inkişaf etdirmək;
- 11) özün olmağa çalışmaq;
- 12) neqativ emosiyalardan və problemlərdən azad olmaq;
- 13) yaxın qarşılıqlı əlaqələr yaratmaq;
- 14) xoşbəxtliyə qiymətlilik statusu vermək.

Axırıncı istiqamətə görə, şübhə etmək olar ki, xoşbəxtliyə qiymət-

lilik statusu vermək pozitiv funksiya daşıyır, həyatın hər anında xoşbəxtliyə canatma isə yox. Fordaysın tədqiqatında 14 istiqamətin reallaşma proqramında həyat və xoşbəxtliyin həzz səviyyəsinin artmasında onun yüksək səmərəliliyi qeyd olunur.

Abstrakt səviyyədə məlumdur ki, bədbəxt insanlar arasında xoşbəxt olmaq olmaz. Doğrudur, xoşbəxtliyin empirik tədqiqatlarının daha uzun tarixi var, ancaq yaxın vaxtlara qədər insanlar xoşbəxtliyə yalnız həyatı məqsədlərin predmetinə yönəlişin ayrılması və insanların həzzalma dərəcəsi kimi baxırdılar. Müasir tədqiqatlarda isə xoşbəxtliyin öyrənilməsində elmi məqsəd insanı daha dərinədən bu hadisələri anlamağa istiqamətləndirir.

Mövzuya aid suallar:

1. Sevginin digər emosiyalardan fərqi nədən ibarətdir?
2. Təkamül nəzəriyyəsi nöqtəyi nəzərindən sevgi hissinin cəmiyyətdə və insan həyatında mühüm rolu nədən ibarətdir?
3. Pederson və Şumeyker tərəfindən təklif edilmiş sevginin 5 komponentini izah edin.
4. Romantik sevginin və bağlılığın müqayisəli təhlilini verin.
5. Sternberqin göstərdiyi sevgi süjetinin formalarını izah edin.
6. M.Fordays xoşbəxtliyin səviyyəsinin qaldırılmasının hansı istiqamətlərini göstərirdi?

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. Erginsoy D., Duygusal Zeka ve Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Erzurum, 2002, 168 s.
4. Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем. Академия Экспертов, ИРЮ, 2018, 240с Ильин Е.П. Психология любви. Питер, 2013
5. Ильин Е.П. Психология любви. Питер, 2013
6. Izard C.E. The face of emotion. New York, Appleton-Centure-Crofts, 1971.

3.5.9. Qürur hissi

Qeyd edək ki, bir sıra tədqiqatçılar qürur hissini neqativ mənəvi hisslərə aid edirlər. Hələ Ç.Darvin qürur hissini təsvir edərək, qeyd edirdi: “Qürurlu insan başını və qamətini dik tutaraq digərlərindən üstün olduğunu hiss etdirməyə çalışan biridir”. Bu cür insanlar həddindən artıq lovğadırlar və başqalarından mümkün qədər üstün görünməyə çalışırlar. Hətta belələrinə, məcazi mənada, “Filankəs qürurdan şişib” də deyirlər.



Şəkil 3.5.9.1. Qürur hissi

Qürur hissində belə münasibət doğru deyil. Çünki bu hiss insanın olması onun ətrafda baş verən hadisələrə normal reaksiya verməsinə şərait yaradır. Bir sıra tədqiqatçıların fikrincə, insanlarda bu hiss in əs-kikliyi əxlaqsızlıq kimi təzahür edir. Qürur insanlar tərəfindən həqiqi hisslər kimi özünü göstərən subyektiv münasibətlərin bütün əlamətlərinə malikdir. Bu əlamətləri aşağıdakı kimi təsnif etmək mümkündür:

Birincisi, insan qürurun obyektinə müsbət münasibətdədir.

İkincisi, bu münasibət zaman keçdikcə möhkəmlənə bilər, yəni emosional münasibətin səviyyəsi artır.

Üçüncüsü, əldə etdiyi nəticələr onda qürur hissini yaranmasına səbəb olar.

Uşaqların davranışında qürur hissini ifadəsi çox tez-tez müşahidə olunur. E.Bleyler bir yaş beşaylıq oğlunun davranışını təsvir edir. İlk

dəfə müstəqil şəkildə qalxıb ayaq üstündə duranda o bununla öz qürurunun ətrafdakılara aydın şəkildə nümayiş etdirdi. Bir sıra tədqiqatçıların fikrincə, qürur insanın özünəhörmət hissi ilə əlaqəlidir.

Ancaq qürurun səviyyəsinin bəzən həddən artıq ifadəsi şöhrətpərəstliyə və özündənrazılığa (özünübəyənmə) gətirib çıxarır. K.D.Uşinski qeyd edir ki, özünübəyənmə insan hamıdan çox özünü düşünəndə yaranır. Bu haqda R.Rollan qeyd edir ki, şöhrətpərəst üçün onun insanlara necə görünməsi vacib əhəmiyyət daşıyır. Bu baxımdan şöhrətpərəstlik şöhrətin fəthinə görə edilən hərəkətlərə vadar edən səbəb kimi çıxış edir. Burada əsas məqsəd kənardakılarda qibtə və paxıllıq doğurmaq, diqqəti cəlb etməkdir. Şöhrətpərəstlik böyüdülmüş (şişirdilmiş) mənlidir, yəni başqalarının gözündə olduğundan daha yaxşı görünmək cəhdidir.

Bir sıra tədqiqatçıların fikrincə isə, qürurlu insanla şöhrətpərəst insanın arasında müəyyən fərqlər var. Buna görə də insanlarda qürur hissənin tərbiyəsi əhəmiyyətli olduğu qədər, həm də çətindir. Çünki bəzən qürur hissənin yerinə şöhrətpərəstlik tərbiyə edilir.

Bir sıra tədqiqatların nəticələrindən aydın olur ki, vətənpərvərlik (patriotizm) (yunanca *patris* – vətən) qürurun spesifik təzahür formasıdır. Yəni hər bir insan öz vətəninə sosial və mədəni nailiyyətlərindən qürurlanır, daha doğrusu, xalqı üçün qürur duyur. Qürur kimi vətənpərvərlik də öz ölkəsinə olan sevgiylə sıx bağlıdır. Vətənpərvərlik sədaqətlə Vətənə xidmətdə, ona bəslənən məhəbbətdə özünü ifadə edir. Bu hissə Vətən uğrunda özünü qurban verməyə hazırlıqda, onun maraqlarını müdafiə etməkdə, yurdun tarixi keçmişinə hörmətdə ifadə olunur. Qarabağın azad olunması Azərbaycan xalqı üçün tarixi ədalətin bərpası, milli qürurun ən ali təəcəssümüdür. Bu hadisədə qürur hissi müxtəlif emosional, simvolik və sosial səviyyələrdə ifadə olunur. Xalqın bir yumruq kimi birləşməsi ordunun cəsarəti, xalqın dəstəyi- bunlar qürur hissəni gücləndirən əsas amillərdir. “Qarabağ Azərbaycandır!” şüarı yalnız siyasi bəyanat deyil, milli özünüdərk qürurlu ifadəsidir. Bayrağın şuşada dalğalanması, azan səsinin Cıdır düzündə səslənməsi- bunlar qürurun vizual və emosional simvollarıdır. Hərbi paradlar, şəhidlərin xatirəsinin anılması da qürur hissəni dərinləşdirir. Qarabağ zəfəri şeirlərdə, mahnılarda, filmlərdə, əsərlərdə tərənnüm olunur. Bu, qürurun mədəni yaddaşda əbədi yaşamasını təmin edir. Vətəndaşların “mən bu

torpağın övladiyam”, “biz Qarabağı azad etdik” deməsi şəxsi identikliklə kollektiv qürurun birləşməsidir. Qürur hissi təkcə keçmişlə deyil, gələcəyə yönəlikdir.

Psevdohisslər

Borc hissi – K.Platonova görə borc hissi – sosial cəhətdən ən yüksək səviyyədə formalaşdırılmış mənəvi hissdir. Bu hiss insanın müəyyən əxlaq normalarına əməl etməsi prosesində özünü göstərir. Bir sıra tədqiqatçılar borc hissini vicdan kimi nəzərdən keçirirlər.

Yenilik hissi – insanın yeniliklərin tətbiqinə meylini özündə əks etdirir. Yeniliyə meyil köhnənin əvəz olunmasına daha proqressiv münasibətdir. Bu hiss insanın intellektual sferasının xarakteristikasıdır.

Yetişənlik hissi – özünə böyük kimi münasibətin yaranması kimi xarakterizə olunur. Yeniyetmə tərəfindən müşahidə edilən cinsi əlamətlərin inkişafı bu hissın yaranmasını şərtləndirir. Fiziki inkişaf, həyat enerjisi bu hissın oyanışına imkan yaradır.

Mövzuya aid suallar:

1. Qürur hissının insan üçün faydalı olan bioloji və sosial funksiyaları nədən ibarətdir?
2. Qürur hissının əlamətlərinin təsnifatını açıqlayın.
3. Tədqiqatçıların fikrinə görə qürur hissi ilə vətənpərvərliyin əlaqəsi nə cür təzahür edir?
4. Psevdohisslər hansı yaşantılara deyilir?

Ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S. Hisslərin xüsusiyyətləri və növləri //APİ-nin elmi əsərləri № 3, 1969
2. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. МГУ, 1987
3. Клапаред Э. Чувства и эмоции М., 1984.
4. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания. Гранд-Фаир, 2004, 576с
5. Izard C.E. The face of emotion. New York, Appleton-Centure-Crofts, 1971.

IV FƏSİL

Emosiyaların patologiyaları

4.1. Emosional pozuntuların səbəbləri

İndividual xarakter daşısa da, çox vaxt emosional pozuntuların səbəbləri aşağıda qeyd olunan orqanik və psixi xəstəliklər olur. Ancaq bunlar cəmiyyətin və xalqın müəyyən təbəqələrinə aid səbəblərdir. A.B.Xolmoqorovanın qeyd etdiyi kimi, bunlar spesifik psixoloji amillərdir, xüsusən də cəmiyyətdə dəstəklənən və bir çox ailələrdə formalaşmış psixoloji münasibətlərdir. İndividual şüurun dəyəri olaraq onlar emosional pozuntulara, depressiv vəziyyətlərə psixoloji meyillilik yaradır.

Depressiyanın mədəniyyətlərarası tədqiqatları göstərdi ki, individual nailiyyətlərin, uğurların və yüksək standartlara uyğun gəlmək istəyinin böyük əhəmiyyət daşıdığı mədəniyyətlərdə depressiv pozuntuların sayı çoxdur. Xüsusən də bu uğur və əmin-amanlıq kultunu təbliğ edən ABŞ üçün səciyyəvidir. Burada depressiya Amerika cəmiyyətinin bəlasına çevrilib. Nahaq yerə deyil ki, Amerika ailəsində “Consonlarla bir səviyyədə olmaq” şüarı mövcuddur.

Aparılan tədqiqatlarda göstərilmişdir ki, terapevtlərə, kardioloqlara, nevropatoloqlara və başqa mütəxəssislərə müraciət edənlərin təxminən 30%-i somatomorfik pozuntulardan əziyyət çəkir. Somatomorfik pozuntular – kifayət qədər fiziki əsas olmayan somatik şikayətlərlə maskalanmış psixi pozuntulardır. Onlar bunu dərk etməsələr də, bu xəstələrdə, bir qayda olaraq, depressiya və həyəcan cədvəli üzrə göstəricilər kifayət qədər yuxarıdır.

Nevrozların sosial-mədəni nəzəriyyəsini yaradan K.Xorni bu həyəcanlı pozuntuların artmasına təkan verən sosial mühitə diqqət yetirib. Bu, məhəbbət və bərabər münasibətləri təbliğ edən xristian dəyərləri ilə real mövcud olan sərt rəqabət və güc kultu ilə qlobal ziddiyyətlərdir. Konfliktin nəticəsi şəxsi aqressivliyin hansısa başqalarına şamil edilməsi olur (mən yox, mənə əhatə edənlər düşməni münasibətdədirlər və aqressivdirlər). Xorninin fikrincə, onu əhatə edən mühiti təhlükəli hesab

edən və bu təhlükədən özünü qoruya bilməyəcəyindən doğan həyəcan insanın şəxsi aqressivliyinin artmasına gətirib çıxarır. Çünki cəmiyyətdə aqressiyaya qadağa var. Həmçinin mənfi emosiyaların ifadə olunmasına qadağa qoyan güc və rasionallıq kultu da buna təşviq edir. Nəticədə, onların davamlı toplanması gedir və “klapansız buxar qazanı” prinsipi ilə işləyir.

Emosiya qadağanın qoyulması normada və patologiyada kişilər və qadınlar arasında fərqlərdə təzahür edir. Kişilərdə daha çox qorxuya (cəsarətli kişi obrazı), qadınlarda isə qəzəbə qadağa var (yumşaq qadın obrazı). Xolmoqorovanın qeyd etdiyi kimi, “həyata rasionallıq münasibət kultu (şüarı), insanın daxili həyatının hadisəsi olan emosional münasibət müasir “supermen” obrazında öz ifadəsini tapır. Çünki “supermen” məğlubedilməz və sanki emosiyaları olmayan biri kimi tanınır. Ən yaxşı halda emosiyalar pank-rok konsertlər və gecə klublarında atılır. Emosional münasibətə olan qadağa onların şüurdan çıxarılmasına aparır. Nəticədə, onların psixoloji emalının mümkünsüzlüyü, ağrının və xoşagəlməz hisslərin fizioloji təsirinin artımı baş verir.

Şəxsiyyətin emosional xüsusiyyətlərinin patoloji dəyişikliyi. Affektiv qıcıqlanma. Bu, onları yaradan səbəblərə adekvat olmayan güclü emosional partlamaya meyillilikdir. O özünü qəzəbdə, hirsdə, hərəkətlərdə, düşünülməmiş, hətta təhlükəli davranışda ifadə edir. Affektiv qıcıqlanması olan uşaq və yeniyetmələr çox kəsəyən, konfliktli və kaprizli, çox vaxt qarşısı çətin alına biləcək dəcəlliklərə meyillidirlər. Onlar çox qışqırırlar, tez əsəbiləşirlər, müxtəlif qadağalar onlarda qəzəb, aqressiya yaradır. Affektiv qıcıqlanma formalaşan psixopatiya, nevroz, epilepsiya, asteniya, psixoorqanik sindromu psixopata oxşar variant üçün səciyyəvidir. Psixopatiyanın qıcıqlanma tipi formalaşanda və epilepsiyada affektiv qıcıqlanma, qəddarlıqla, qısqançılıqla, uzunmüddətli pis əhvali-ruhiyyə ilə birgə çıxış edir. Qıcıqlanma affektiv qıcıqlanmanın bir formasıdır (növidir). Bu, qıcıqlandırıcı amilə uyğun gəlməyən (daha yüksək olan) güclü mənfi emosional reaksiyanın çox rahat yaranmasına meyillilikdir. Qıcıqlanma patoloji şəxsiyyətin xüsusiyyəti (məsələn, astenik, mozaik tipli psixopatiyalar) və ya başqa simptomlarla birgə müxtəlif-mənşəli asteniyaların əlaməti, (kəllə-beyin travmalarının, ağır somatik xəstəliklərin), həmçinin distimianın xüsusiyyəti də ola bilər.

Cədvəl 4.1.1.

Emosional pozuntuların çoxamilli modeli

Tədqiqat səviyyəsi	Tədqiqat obyektləri-emosional pozuntular		
	Depressiv	Həyəcanlı	Somatomorfik
Makrososial	Mənfi emosiyaların artımını və onların emalını çətinləşdirən sosial dəyərlər və stereotiplər		
	Uğur və nailiyyət kultu		Güc kultu və rəqabətliklik
Ailə	Mənfi emosiyaların emalını çətinləşdirən, onları yaradan, fiksə edən ailə sisteminin xüsusiyyətləri		
	Simbiotik əlaqələri olan qapalı ailə sistemləri		
	Yüksək ailə tələb-gözləmələri və yüksək səviyyəsi	Başqa insanlara (ailə-dənkənar) təcridolunma, yüksək nəzarət	Ailə münasibətləri və emosiyaları nəzərə almamaq, onların büruzə verilməsinə qadağa
Şəxsiyyətlərarası	İnsanlarla yaxın münasibətlər qurmaqda və emosional dəstək olmaqda çətinlik		
	Başqa insanlardan yüksək tələblər və gözləmələr	Başqa insanlardan mənfi gözləmələr	Özünü ifadənin və başqalarını anlamağın çətinliyi
Şəxsiyyətə aid	Özünü anlamağı çətinləşdirən, həyatı, özünü və başqalarını mənfi qəbul etməyə təşviq edən şəxsi xüsusiyyətlər		
	Perfeksionizm	Gizli düşmənçilik	"Yuxuda həyat" (oleksitimiya)
Koqnitiv	Özünüdərkə çətinləşdirən və mənfi emosiyaları stimullaşdıran koqnitiv proseslər		
	Depressiv üçlük	Həyəcanlı üçlük	Təhlükəni hiss etmək
	Mənfi seçmə, qütbləşmə, üst ümumiləşdirmə və s.		Əməliyyat düşüncəsi
Davranış və simptomatik	Ağır emosional vəziyyətlər, xoş olmayan fiziki hissiyyatlar və ağrılar, sosial dezadaptasiya		
	passivlik, darıxma hissi, özündən narazılıq, başqalarında məyusluq	yayınma davranışı-köməksizlik hissi, həyəcan, özünə qarşı tənqidi münasibətdən qorxu	emosiyalar cəmlənməsi, fizioloji səviyyədə yaşanması psixoloji şikayətsizlik

Affektiv zəiflik bütün kənar qıcıqlandırıcılara yüksək emosional həssaslıqla səciyyələnir. Hətta kiçik bir vəziyyətin dəyişməsi və ya təsadüfi söz bu xəstələrdə qarşısı alınmaz güclü emosional reaksiyaların yaranmasına gətirir: ağlamaq, qəzəb və s. Affektiv zəiflik daha çox ateroskleroz və infeksiyamənşəli orqanik-serebral patologiyaların ağır formaları üçün səciyyəvidir. Uşaq yaşlarında ona əsasən infeksiyon xəstəliklərdən sonra qabarıq astenik vəziyyətlərdə rast gəlinir.

Emosional reaksiyaların pozuntuları. Affektiv zəifliyin ən son mənfəi səviyyəsi daxili özünütənzimləmədir. O ağır orqanik serebral patologiyadan xəbər verir (erkən insultlar, ağır kəllə-beyin travmaları, beyinin infeksiyon xəstəlikləri). Uşaq yaşlarında nadir hallarda rast gəlinir.

Affektiv zəifliyin növlərindən biri də dağıdıcı-aqressiv davranışla, danışiq qıcıqlanması ilə müşayiət olunan sürətli qəzəb affektinin yaranmasına meyillilikdir. Ona astenik və sinir sisteminin epidural-orqanik pozğunluğu olan xəstələrdə rast gəlinir. Epilepsiyada və posttravmatik enselopatiyada qəzəblilik daha davamlı olur və qəddar davranışla müşayiət edilir.

Affektiv özlülük. Epilepsiya, ensofalit kimi bəzi patologiyalarda affektiv özlülük müşahidə oluna bilər. Affektiv özlülüynün ilkin əlamətlərindən biri xoş olmayan duyğularda ilişməyə meyillilikdir. Epilepsiyada affektiv özlülük affektiv qıcıqlanma ilə birləşir və güclü qeyri-adekvat emosional reaksiyalara meyillilik yaradır. Uşaq yaşlarında affektiv özlülük özünü tez incimədə, küsmədə, pis xəbərlərdə fiksasiya olunmada, kinli, qisasçı olmada göstərir. Patoloji kinlilik – psixi pozğunluqlarla, məsələn, epilepsiya ilə əlaqəli olan subyektiv travma edən situasiyadan qisas almaq təsəvvürlərilə yaşayan qeyri-adekvat hissdır. Ancaq qisasçılıqdan fərqli olaraq bu hissiyyat mütləq davranışda reallaşmır, ancaq uzun illər, bəzən hətta ömür boyu, qiymətli bir ideyaya çevrilərək yaşaya bilər. Affektiv üzülmə qəzəb, kədər, sevinc və s. kimi parlaq emosional ifadələrin qısamüddətliyi ilə səciyyələnir. Sonra isə zəiflik və biganəlik gəlir. Affektiv üzülmə qabarıq astenik vəziyyətləri olan insanlar üçün səciyyəvidir.

Sadizm (bu, psixi halı ilk dəfə təsvir edən fransız yazıçı Markiz de Sadın şərəfinə adlandırılıb) – başqa insanlara göstərdiyi qəddarlıqdan həzz alan şəxsiyyətin patoloji emosional xüsusiyyətidir. Sadist aktları-

nın diapazonu çox genişdir: tənqiddən, söz təhqirlərindən başlayaraq qəddar döymələrə və ağır bədən xəsarətləri yetirmələrədək. Hətta istəklərdən asılı olaraq qətlər də ola bilər. Mazoxizm (öz romanlarında və hekayələrində daim oxşartıplı meyillər təsvir edən yazıçı Leopold Ritter fon Zaxer Mazoxun şərəfinə adlandırılıb) – tərəfdaşı tərəfindən göstərilən alçalma və fiziki əzabdan (döymələr, dişləmələr və s.) seksual zövq almağa meyillilik də ola bilər. Sadomazoxizm – sadizm və mazoxizmin birləşməsi kimi izah edilir.

B.Boykonun qeyd etdiyi kimi, müxtəlif patologiyalar müxtəliflipli emosional pozğunluqlara gətirib çıxarır. Emosional qeyri-adekvatlıq bir sıra patologiyalarda (şizofreniya, epilepsiya, bəzi psixopatiyalarda) insanın düşdüyü vəziyyətə uyğun gəlməyən emosional reaksiyalarla təzahür edir. Bu hallarda autizm, paratimiya, paramimiya, emosional ikilik, emosional avtomatizm və ekomimiya müşahidə olunur.



Şəkil 4.1.1. Autizm

Autizm – öz daxili dünyasına, hisslərinə qapılaraq reallıqdan qaçmaqdır. O özünü ünsiyyətə qapalılıqda, “özünə daxil” olmaqda və ətrafdan təcrid olunmaqda göstərir. Hələ XX əsrin əvvəllərindən emosional paradoksalığı səciyyələndirən hallar müzakirə olunur. O dövrün digər alimləri kimi A.F.Lazurski də onların ruhi xəstələr üçün səciyyəvi olan əks assosiasiyaların üstün gəlməsi ilə əlaqədar olduğunu qeyd edir. Çox istədiyi insanlara və onu çox istəyənlərə bəzi məqamlarda ziyan vur-

maq istəyidir. Bu, səmimi dindar adamda Allaha ibadət edən zaman hansısa bir pis söz, söyüş və ya yaraşmayan hərəkət edib mərasimi pozmaq istəyidir. Lazurski güclü diş ağrısından və ya ayıb, alçalma hissinə həzzalmanı da bura aid edir. Həmin hərəkətlər F.M.Dostoyevskinin “Gizləndən qeydlər” povestində təsvir edilir. Bu əsər Dostoyevskinin “böyük beşliyi”ni oxuyub qurtarandan sonra tanış olmalı hesab edilən ilk əsər kimi qiymətləndirilir. Əbəs yerə bu əsər “böyük beşliyə” “proloq” kimi dəyərləndirilmir və eksiztensializmin ilk müjdəçisi hesab edilmir. Emosional paradoksallığın bütün təzahürlərini iki qrupa aid etmək olar. Birinci halda bu xəstədə situasiyaya adekvat olmayan düşüncələrin yaranmasıdır. Bu pozuntu *paratimiya* adlanır. Məsələn, pis xəbər təbəssümlə qarşılır, yaxşı xəbərə isə göz yaşları ilə reaksiya verilir.

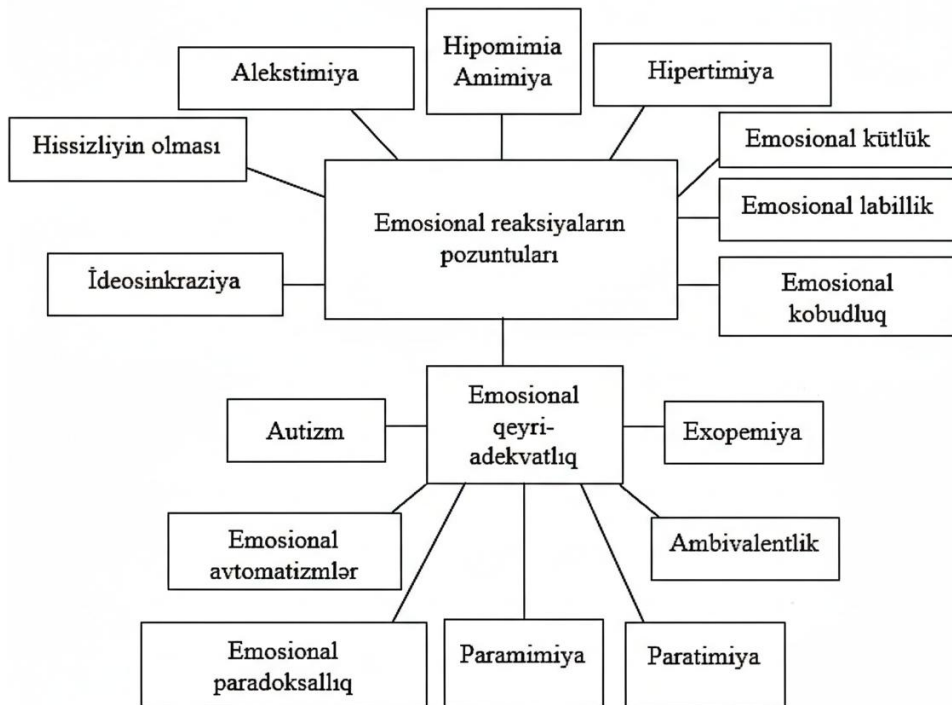


Aleksandr Fyodoroviç Lazurski (31 mart 1874, Pereyaslav - 27 fevral 1917, Sankt-Peterburq) - həkim və psixoloq. Sinir mərkəzlərinin fəaliyyəti ilə sıx əlaqəli nəzərdən keçirilmiş fərdi fərqliliklərin psixoloji konsepsiyasını hazırlayıb. 1910-cu ildə Lazurski tərəfindən elmə təbii eksperiment anlayışı daxil edilib. Eksperimental psixoloji tədqiqatında Lazurski tədqiq olunan insanların fərdi xüsusiyyətlərini xarakterizə edən məlumatlar əldə etməyə çalışmış və bunu eksperimental psixologiyanın xüsusi seçilmiş metodları ilə birləşdirərək sisteməlik müşahidə metodunu təklif etmişdi.

Bu kimi qavranılmış ifadəli hərəkətlərin dəyişikliyi baş beyinin yarımkürələrinin qabığının orqanik zədələnməsində müşahidə olunur. Başqa halda isə emosional paradoksalıq ondan ibarətdir ki, xırda məsələlərə güclü cavab reaksiyası olduğu zaman vacib məsələlərə adekvat cavab reaksiyası zəifləmiş olur. Belə qeyri-adekvatlıq psixosestetik nisbətlə əlaqələndirilir. Bu “xırda məsələlərə ilişmək” və ya “milçəkdən fil düzəltmək”dir. Məsələn, uşaq yaxın adamının ölümünə biganə ola bilər, ancaq həyətdə küləyin sındırdığı ağaca görə hönkür-hönkür ağlayar. Belə hallarda insan bu və ya digər situasiyalarda emosiyaları düzgün ifadə etmək və ya bu emosiyaların yeri olub-olmadığını qiymətləndirmək bacarığını itirir. Məsələn, uşağın ciddi səhvini bağışlayan ana o, nizamı pozduğuna görə sakitləşə bilmirsə, demək, özü emosional para-

doksallıq nümayiş etdirir. Emosional paradoksallıq həm də ifadə hərəkətlərinin pozulmasıdır, çünki ekspressiya ətrafda baş verənlərin mənasına uyğun gəlmir.

Məsələn, baş beyinin atrofik pozuntularında xəstələr bu və ya başqa hərəkətin nəyə lazım olduğunu bilmirlər və nə gəldi edirlər. Məsələn, pasiyent həkimə ilk müraciətində ona salam vermir, birbaşa xəstəliyinin gedişini aydınlaşdırmağa başlayır, ancaq ayrılanda diz üstə çökür, ona minnətdarlığını bildirir və s. Emosiyaların qeyri-adekvat ifadələrindən biri də ağız-burun əyməkdir (sir-sifət eləmək). Bunu deyərkən dəyişkən, qabardılmış, yersiz mimik hərəkətlər nəzərdə tutulur. Öz ifadəsinə və emosional dolğunluğuna görə bu mimikalar (ağız-burun əymək) mövcud vəziyyətə uyğun gəlmir, ona görə də xəstənin mimikası qəribə “rəng” alır. Ağız-burun əyməyin yüngül variantları *istereform sindromunun* təzahürləridir. Bunun daha kobud karikaturayabənzər ifadələri isə *katotonik, hibetrenik sindromların* və mərkəzi sinir sisteminin orqanik pozuntularında müşahidə olunur.



Şəkil 4.1.2. Emosional reaksiyaların pozulma növləri

Paramimiya – xəstəliyin mimik ifadələrinin onun emosional vəziyyətinə uyğun gəlməməsi, mimik əzələlərdə patoloji hərəkət qıcıqlanması kimi təzahür edir. Bununla bərabər, müəyyən emosiyanın ifadəsində onların eyniistiqamətliyi bir-birinə yaxın olması ilə qoruna bilər. Qıcıqlanma prosesində səviyyələrdə ayrı-ayrı müxtəlif mimik əzələlərin işə düşməsi və bununla da onların bir-birinə uyğunluğunun, tamamlanmasının itməsi paramimiyanın başqa təzahürüdür. Bunun nəticəsində hətta bir-birinə zidd olan müxtəlif mimik hərəkətlərin birləşməsi müşahidə olunur. Məsələn, sevinclə gülən gözlər bərk sıxılmış “qəzəbli” ağızla eyni anda, ya da əksinə, qorxu dolu gözlər gülən ağızla birgə görünə bilər.

Paramimiya endogen psixozlar zamanı defisitar vəziyyətlər və baş beyinin orqanik xəstəlikləri üçün səciyyəvidir.

Emosional ikililik (ambivalentlik) – insanın eyni obyektə qarşı müxtəlif emosiyalar keçirməsi ilə özünü təzahür etdirir: “iş artıq bezdirib, çıxıb getmək lazımdır, sadəcə getsəm, çox darıxdırıcı olacaq”. Ambivalentlik nevroitik şəxsiyyət üçün tipikdir. Öz kəskin formasında emosional ikililik şəxsiyyətin dərin parçalanmasından xəbər verir.



Şəkil 4.1.3. Emosional ikililik (ambivalentlik)

“Emosiyalarını saxlaya bilməmək” – ancaq onların emosiyalarına uyğun gələnlər haqqında düşünən inkişaf etmiş iflic və ya qoca kəmağıllı xəstələrdə qeyd olunur.

Affektlər alovlanır, ancaq tez sönmür. Kiçik bir məsələ belə xəstələri ya xoşbəxt edə bilər, ya da bədbəxt. Bu, beyin qabığının qabıqaltı emosiya mərkəzlərinə tormozlayıcı təsirinin zəifləməsi ilə bağlıdır.

Emosional avtomatizmlər – xəstə şəxsi hisslərinin və əhvali-ruhiyyəsinin ona məxsus olmadığını, kənardan yaradıldığını düşünür.

Exomimiya – başqa insanın ifadə vasitələrinin avtomatik təkrarlandırılması ilə səciyyələnir. Üz ifadələri, intonasiyalar, jestlər hesabat-sız kopyalanır, avtomatizmini tormozlayan psixi enerjinin çatışmazlığından yararlanır. Qışqırığa qışqırıqla, gülüşə gülüşlə, qəzəbə qəzəblə cavab vermək exomimiyanın cavab reaksiyalarıdır. Əgər iki tərəf (xəstə) exomimiyaya meyillidirsə, onların emosiyaları kəfkir kimi öz qüvvəsini artırır. Bu hadisə həm sağlam, həm də xəstə insanlarda müşahidə edilir.

İdiosinkraziya – bəzi adamlarda sərt ifadə olunan emosional tondur. Bu, başqa insanlar üçün əhəmiyyətsiz və hətta xoşagəlməz qıcıqlandırıcıların xəstələrdə nifrət və ya xoşagəlməz hisslər oyatmasıdır. Belə insanların məsələn, məxmərdən və ya balıq qoxusundan, sürtülən səslərdən xoşları gəlmir.



Şəkil 4.1.4. İdiosinkraziya

Emosional labillik (duygusal labillik) – emosional fonun qeyri-dayanıqlılığı onun kənar amillərdən asılılığı, tez-tez əhvali-ruhiyyənin dəyişməsi ilə səciyyələndir. Ən çox səciyyəvi olan əhvali-ruhiyyə dəyişikliyini üstün sentimentallıqdan əzilmiş ağlamağa qədər və ya alicənablıq, eyforiyanın üstün əhvali-ruhiyyədən narazılıq, aqressiya, qəzəblə qarışması distrofik əhvali-ruhiyyəyədək dəyişə bilər.



Şəkil 4.1.5. Emosional labillik

Emosional labillik ağır somatik xəstəliklər olan kəllə beyin travmaları, beyinin orqanik xəstəlikləri ilə əlaqəli astenik serebrastemik, ensefalopati sindromlarına aid edilir. Uşaqlarda emosional labillik epidural-orqanik serebral çatışmazlıqda və müxtəlifmənşəli subdepressiv vəziyyətlərdə rast gəlinir. Emosional monotonluqda emosional reaksiyalar daxili və xarici amillərdən təbii asılılığını və çevikliyini itirmiş olurlar. Emosiyalar yeknəsəq, danışq quru, tonallıq boğulmuş, mimika kəsib, jestlər eynitipli olur.

Emosional kobudlaşma incə emosional fərqlərin itirilməsidir, daha doğrusu, insanın bu və ya digər emosional rənglənmiş reaksiyalarının yerində olub-olmadığını müəyyənləşdirmək bacarığının itirilməsidir. İnsan əvvəl ona məxsus olan nəzakətini, ədəbini, təmkinini itirir, əvəzində çevrilib zəhlətökən, özündənrazı olur. Onda yaxınlara bağlılıq, ətrafdakılara maraq itir. Emosional kobudlaşma intellekti zəiflədən orqanik pozuntularda – məsələn, içkiyəqurşanma, narkomaniya, qocalığın pataloji özünü büruzə verməsi zamanı olur.

Emosional kütlük, soyuqluq (hərdən “emosional dəlilik” kimi də

adlanır, olotimiya) – qəlbin soyuqluğu, soyuqqanlılıq, ürəksizlik və daxili boşluqla səciyyələnir. Şəxsiyyətin emosional repertuarı məhduddur, onda əxlaqi, estetik hissləri ehtiva edən reaksiyalar yoxdur. Bu, eyni zamanda ətrafa mənfi münasibətlə də xarakterizə edilə bilər. Ana uşağı qucağına alanda, başını sıgallayanda sevinc hissi duymur, əksinə, o uşağı özündən uzaqlaşdırır, onunla ünsiyyətdən qaçır. Emosional soyuqluq şizofreniya və şəxsiyyətin başqa pozuntularında da izlənilir.

Emosional hissiyyatların dayaz olması. Xəstənin hissiyyatları dayazdır, onları törədən səbəbə uyğunlaşmır və rahatca başqa hissiyyata çevrilir. Hissiyatların dayazlığı, psixikanın ayrı-ayrı tərəflərinin dolğun və yetişkən olmaması, psixi infantilizm ilə müşayiət oluna bilər.

Hipomimiya – mimik əzələlərdə inkişaf edən hərəkət pozulmasıdır (dağılmasıdır). O özünü üzün ixtiyarı və qeyri-ixtiyari ifadə hərəkətlərinin yavaşmasında (ifadəsizlikdə), onların şiddətinin zəifləməsində göstərir. Mimik hərəkətlərin müxtəlifliyinin azalması mimik ifadələrin kasadlığı adlanır. Hipomimiya depressiv katotonik və başqa sindromlarda müvəqqəti hal kimi müşahidə olunur. Beyinin qabıqaltı mərkəzlərinin zədələnməsində (Parkinson xəstəliyi, əqli geridəqalmanın bəzi növlərində), həmçinin şizofreniyada, bəzi psixopatiyalarda, baş beyinin toksik və başqa zədələnmələrində isə inkişaf edən hal kimi rast gəlinir.

Amimiya – hipomimiyanın ali formasıdır. Amimiya üz əzələlərinin hərəkətsizliyi, həmçinin müəyyən üz ifadəsinin ətrafdakı vəziyyətin dəyişməsinə baxmayaraq eyni qalması ilə səciyyələnir (maskalı sifət). Amimiya kor doğulanlar üçün səciyyəvidir, çünki böyüklərin mimikasını görmədikləri üçün yamsılıya da bilmirlər. V.Preyer onların mimikasını belə təsvir edirdi: “Onlarda üz ifadələri çox az dəyişir, üz cizgiləri mərmər heykəl kimi hərəkətsizdir, üz əzələləri yemək və danışmalarından qeyri vəziyyətlərdə, demək olar, tərpənmir, gülüşləri də saxtadır, çünki bu gülüşdə gözlər iştirak etmir, onların bəziləri hətta alnını tərpətməyi unudurlar”.

Hipermimiya – patoloji hallarda emosiyaların yaşanması ilə bağlı deyil. Emosiyalar mexaniki, sanki psixofizioloji pozuntulardan yarana-raq canlanır. Məsələn, katotonik qıcıqlanma vəziyyətində xəstələr hündürdən gülür, ağlayır, qışqır-bağır salır, oynayır, baş əyirlər və s. Eyni davranış içki qəbul edərək sərxoş vəziyyətdə olanlarda da müşayiət

olunur. Güman edildiyi kimi, şərtsiz refleksin tormozlanması nəticəsində yaranan affektlərin kənar ifadələrini imitasiya edən “psevdoaffektiv reaksiyalar” var. Belə xəstələr ağız-burun əyirlər, jestli hərəkətlər edirlər, söyüş söyürlər. Baş beyinin sklerozu olan xəstələrə “zorən gülüş və ağlamaq” səciyyəvi haldır. Xəstələr deyirlər ki, sanki bizi ağlamağa, gül-məyə, sevinc və qəzəb ifadə etməyə kimsə məcbur edir. Ekspressiyanın dirilməsi maniakal vəziyyətlərdə müşahidə olunur.



Şəkil 4.1.6. Amimiya

Aleksitimiya – (hissiyatlar üçün sözsüz) emosional vəziyyətlərin verballaşma bacarığının aşağı düşməsi və ya çətinliyi ilə xarakterizə edilir. Həmiya məlumdur ki, bəzən insana öz hisslərini sözlərlə ifadə etmək necə çətin olur. Keçirdiyin halı təsvir etmək üçün seçilən sözlər kifayət qədər parlaq olmur və müxtəlif emosional vəziyyətləri düzgün ifadə etmir. Elmi ədəbiyyatlarda 1968-ci ildən aleksitimiya haqqında bəzi məlumatlar verilməyə başlasa da, bu, hadisə olaraq həkimlərə əvvəldən məlum idi.

Aleksitimiya özünü nədə ifadə edir:

1. Öz hisslərini ifadə etmək və identifikasiya etməkdə çətinliyində;
2. Emosiyalarını və hisslərini ayıra bilmək çətinliyində;
3. Təxəyyülün və təsəvvürlərin kəsad olmasının göstəricisi olan simvollaşdırma bacarığının aşağı düşməsində;

4. Öz daxili hisslərindən daha çox kənar hadisələrdə fokuslaşmaqda.



Şəkil 4.1.7. Aleksitimiya

V.V.Boykonun şərhə də aleksitimiyanın səbəblərinin qeyri-aydın olduğunu vurğulayır: ya insanda emosional təəssüratlar o qədər kütləşir ki, onları sözlə ifadə etmək çətinləşir, ya da kasıb və kəsad intellekt həddən artıq parlaq hissiyyatları sözlə ötürə bilmir. Sonda Boyko belə nəticəyə gəlir ki, aleksitimiya hər iki amil rol oynayır.

Aleksitimiyanın təzahürləri depressiv simptomatika xəstələrində qeyd olunmuşdur (Draçeva).

Patoloji affektlər və sərsəm ideyalar. Affektiv vəziyyətlər insandakı ideyaların güclü dayanıqlılığı ilə səciyyələnir. Bu sərsəm ideyaların yaranmasında patoloji affektlər də özünü göstərir. Əsasən xəstənin intim tərəfləri ilə bağlı olan sərsəm ideyalar onda güclü emosional münasibət yaradır. Proqressiv iflicli xəstələrdə üstünolma, melanxoliklərdə özünü-günahlandırma sərsəmliyinin yaranması onların (xəstələrin) emosional dairəsinin xüsusiyyətləri ilə bağlıdır. Onların sərsəm ideyalarının dayanıqlığı, məntiqi nəticələrə müqaviməti məhz emosiyalarla bağlılıqları ilə izah edilir. Q.Qefdinq göstərir ki, bu sərsəm ideyaların əsasını emosiyalar təşkil etdiyinə görə başqa emosiya onlarla razılaşa və ya təkzib edə bilər. Amma heç bir halda təcrübə və məntiq bu işin öhdəsindən gələ bilməz. Xəstə öz sərsəmliyini ancaq sağalma zamanı anlayır, yəni beynin xəstə vəziyyətinin emosiyası artıq yox olan və sərsəm ideyalar yalnız yaddaşda qalan vaxt.

Psixi-travmatik vəziyyətlər. Z.Freydin ilkin, psixoanalitik nəzəriyyəsinə uyğun gələn təsəvvürlərə görə, ətrafda baş verən hadisə insanda affektiv reaksiya yaradır. Ancaq o, bu və ya digər səbəblərdən (məsələn, mənəvi səbəblərdən) öz ifadəsini tapa bilmir. İnsan öz affektini yaddan çıxarmağa və ya boğmağa çalışır, ancaq o bunu bacaranda belə affektlə bağlı olan qıcıqlanma itmir. Boğma nə qədər güclüdirsə, psixi-travmatik vəziyyəti stimullaşdıran affekt də bir o qədər güclü olur. Bu nəzəriyyəyə əsaslanan terapiya hansısa hadisəni və ya emosiyayı şüura qaytarmağa istiqamətlənib. Bu qayıdış hisslərin boşalmasına (katarsis) və travmatik vəziyyətin simptomlarının itməsinə gətirib çıxarır. Freyd sonradan psixi-travmatik vəziyyətin yaranmasını istəklər enerjisinin boğulması ilə əlaqələndirirdi ki, bu da insanda həyəcan yaradırdı. Məsələn, gərginliyin boşalması ilə müsbət emosiyaların yaranması prosesi kimi.

Qorxular (fobiyalar) – heç bir məntiqi izahı olmayan səbəbsiz qorxulardır. Fobiyalar əsasən psixopatik şəxslərdə müşahidə edilir. Heç bir əsası olmayan bu qorxular xəstələrin həyatlarına əzab verəcək qədər onların şüurunu əhatə edir. Belə qorxular həmçinin psixoasteniya, qorxu nevrozu və gözləmə nevrozu olan xəstələrdə də müşahidə edilir. Qorxu nevrozu olanlar iki yerə bölünürlər:

- a) timiklər – qeyri-müəyyən qorxulardan əziyyət çəkənlər;
- b) fobiklər – müəyyən qorxulardan əziyyət çəkənlər.

Fobiyların müxtəlif növləri mövcuddur:

- aqarofobiya – açıq məkandan, evdən çıxmaqdan, mağazaya daxil olmaqdan, izdihamlı və ictimai yerlərdə olmaqdan qorxma;
- ayxmofobiya – iti əşyalardan – üçbucaqlar, ulduzlar, kvadratlar, karandaşlar, iynələr, bıçaqlar, dartlar, tikanlı şeylər kimi bitkilər (alaq otları), kaktus ağacları, şam iynələri, sınımış şüşə, qırıq çini, iti taxta parçaları, hətta çətin iti ucluğu, mebel və binadakı müxtəlif növ əşyalardan, məsələn, çixıntılı küncələrdən və ya iti kənarlardan qorxma;
- sosial fobiya – şəxsi əlaqələrdən qorxma;
- ereytofobiya – utanıb qızarmaqdan, cəmiyyətdə qarışıqlıq və çətinlik yaratmaqdan qorxmaq, əks cinsin kampaniyasında özünü apara bilməmək və s.

P.Jane psixopatlarda aktivlikdən, həyatdanqorxmanın mövcud olduğunu qeyd edir.

Uşaq yaşlarında (çox vaxt məktəbəqədər) qorxular patoloji şəxsiyyətin (astenik, nevropatik, dishormonik və s.) əlamətləri ola bilər. Bu halda qorxu vəziyyətin dəyişməsində, tanış olmayan insan və əşyalarla qarşılaşanda, anadan aralı olanda yaranır və özünü əcaib formada göstərir. Başqa hallarda qorxular psixozun prodromal periodunun əlaməti ola bilər və bu patoloji vəziyyətin gedişatı boyu özünü bürüzə verir.

Diferensiallaşmayan (heç nəyə aid olmayan) qorxu – heç bir konkret təhlükə mənbəyi olmayan protopatik qorxu kimi başa düşülür. O, ümumi hərəkət narahatlığı ilə birləşir və somato-vegetativ əlamətlərlə (taxikardiya, üzün qızarması və rəngin itməsi, tərləmə) müşahidə olunur. Somatologiya və sinestopatiya ilə yaxın olan (öz bədən üzvlərinin başqasına aid olması hissi, idarə edə bilməmək hissi) xoşagəlməz somatik hisslərin yaranması mümkündür. Çox vaxt ümumi ehtiyatlılıq, özünə yaxın və başqa insanlar tərəfindən ola biləcək təhlükələrlə müşayiət olunan belə qorxu həm nevroz, həm nevrozabənzər vəziyyətlərdə, həm də şizofreniyada rast gəlinə bilər.

Gecə qorxusu əsasən məktəbəqədər (5 yaşdan sonra) və aşağı məktəb yaşlarında olan uşaqlarda rast gəlinir. Uşaq qaranlıqdan qorxmağa başlayır, tək yatmağa qorxur, gecə qışqırır yuxudan oyanır və qorxudan əsir, sonra uzun müddət yata bilmir. Gündüz baş verən hadisələr, hisslər (qorxu, qorxulu filmlərin baxılması) gecə qorxusunun yaranmasına səbəb ola bilər. Depressiv vəziyyətlərdə çox vaxt yuxuda ölümə əlaqəli olan qorxular yarana bilər.

Böyükklərdə də gecə qorxusu olur. Gecə onlar ümitsiz və bədgüman olurlar. Bu vəziyyət bəzilərinə yuxusuzluqdan olan (yuxuya gedə bilməmək qorxusu) qorxu kimi təzahür edir. L.P.Qrimakın yazdığı kimi, gecə qorxusu özünü gözləmə nevrozu kimi bürüzə verir, insan həm fikirlərini yatmağa yönəldir, həm də əmindir ki, yuxuya gedə bilməyəcək. Bu iki konflikt onun şüurunu və sinirlərini gərgin saxlayır, yuxuya getməsinə imkan vermir.

Depressiv və ürək-damar xəstəlikləri olanlarda yatıb dura bilməmək qorxusu var. Bu hallarda xəstələr özlərini yatmamaya məcbur edirlər. Yaşanmış bir hekayədə depressiv və ürək-damar xəstəliklərindən

əziyyət çəkən bir professorun çəkdiyi əzabı qeyd edək. Öz şəxsi proqnozlarına görə, professor ağır xəstədir və cəmi yarım il həyatı qalıb. O öz psixoloji durumunu belə təsvir edir. Mən gecəyarısı oyanıram və yatağımdan dik atılıram. Mənə elə gəlir ki, indi qəflətən öləcəm. Niyə mənə belə gəlir? Bədənimdə həyatın sonu olduğunu bildirəcək elə bir ağrı yoxdur, ancaq böyük qorxulu iblis görmüş adam kimi qəlbim dəhşət və qorxu içindədir. Yataqdan qalxıb tələsik şamı yandırıram, suyu birbaşa qrafindən içir, sonra açıq pəncərəyə tərəf qaçıram. Həyətdə hava çox gözəldir... Sakitlikdi, külək yoxdur, bir yarpaq belə tərpənmir. Mənə elə gəlir ki, hər şey sakitcə dayanıb, mənim ölməcəyim anı gözləyir. Mən dəhşətə gəlirəm. Pəncərəni bağlayıb çarpayımaya qaçıram. Ürək döyüntülərimin artdığını düşünürəm, nəbzimi tuturam və biləyimdə tapmayanda gicgahımda, boynumda axtarıram. Sonra yenə də barmağımı nəbzimin üstünə qoyub, ürək döyüntülərimi sayıram. Hiss edirəm ki, məni soyuq tər basıb. Nəfəsim tezləşir, bədənim əsir, bütün daxilim çalxalanır. Üzümə, başıma, gözlərimə sanki tor çəkilib. Başımı yastığın altında gizlədirəm, göz qapaqlarımı bərk-bərk sıxır və gözləyirəm, gözləyirəm... Kürəyim buz kimidir, sanki kimsə onu içəri basır və məndə elə hiss var ki, ölüm mənə arxadan, yavaşca yaxınlaşır. Ay Allah, necə dəhşətlidi... Məmnuniyyətlə yenə də su içərdim, ancaq gözlərimi açmağa, başımı qaldırmağa belə qorxuram. Bilirəm ki, qorxum səbəbsiz, şüursuz və heyvanidir. Nədən qorxduğumu heç cürə anlaya bilmirəm: bəlkə, ona görə ki, mən yaşamaq istəyirəm, ya da ona görə ki, məni yeni, hələ tanış olmayan ağrılar gözləyir?

A.Mettyuz yuxudan əvvəlki qorxunu belə təsvir edib: "Mənim valideynlərimin heç bir maddi ehtiyacı yox idi. Amma buna baxmayaraq, mənə bir sent də artıq xərcləməyə icazə vermirdilər. Onlar deyirdilər: "Yadda saxla ki, "bir gün səhər" biz kasıb oyana bilərik. Bu məni o qədər vahiməyə salırdı ki, səhər kasıblıqda, aclıqda, soyuqda oyanmamaq üçün mən bəzən gecə çarpayımada uzananda gözlərimi yummağa qorxurdum" (56.s.95).

Buna toksik və infeksiyolik psixozlarda götürülmüş sayıqlama fenomenləri daxildir, şizofreniyada isə qorxulu yuxularla əlaqəli ola bilər. Epilepsiya xəstələrində gecə qorxuları aqressivlik və qəmginlik rəngləri ilə qarışmış disforiya ilə əlaqəli olar, bəzən isə şüurun gecə vaxtı pozul-

ması ilə bağlıdır.

Azərbaycan şairlərinin şeirlərində gecə qorxuları, adətən yalnızlıq, ölüm düşüncəsi, vicdan əzabı, sevgidə itki, tənhalıq və daxili narahatlıq motivləri ilə ifadə olunur.

Gecələr ağlayır ürək tək-tənha,
Sükutun içində boğuluruq biz.

Bəxtiyar Vahabzadənin bu şeirində gecə-tənhalığın və daxili sıxıntının rəmzidir. Qaranlıqla birlikdə gələn sükut, insanın içindəki qorxuları üzə çıxarır.

Qaranlıq otaqda oturmuşam tək,
Kimsəsiz gecənin qorxusu gəlir

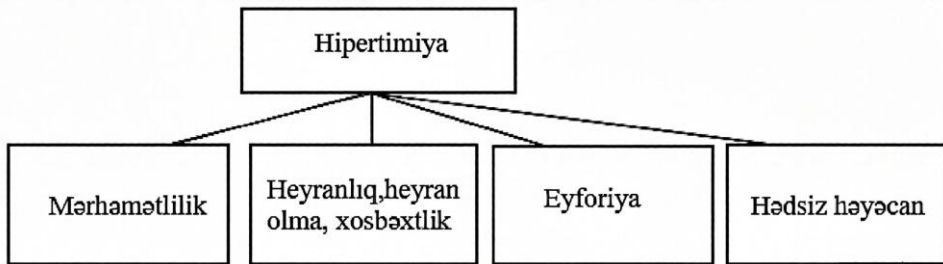
Məmməd Arazın bu şeirində isə gecə qorxusu fiziki qaranlıqdan yox, insanın daxilindəki boşluq və narahatlıqdan qaynaqlanır. Qaranlıq-daxili təlatümün simvoludur. Qaranlıq, yuxusuzluq və darıxmaq-qorxu ilə yanaşı, dərin emosional əzab gətirir.

Gecə qorxuları şeirlərdə yalnızlıq qorxusu, psixoloji narahatlıq, daxili mübarizə və bəzən də ontoloji boşluq (həyatın mənasızlığı) ilə ifadə edilir. Bu qorxular bəzən real təhlükə yox, simvolik bir əzab olaraq təqdim olunur.

Gecə düşür..... qaranlıqlar içimə çökür,
Divarlar susur, sükut danışır.
Bir kölgə keçir keçmişdən boylanıb,
hər nəfəsimdə bir qorxu qarışır.
Yuxusuzluq pəncərəmə dırmaşır,
Gecə-içimdəki boşluğun adıdır.
Vicdanım danışır- nə səs var, nə nəfəs,
Sanki bir səssizlik özü kədərdir.
Uşaqkən adını bilməzdik qorxu,
Amma hər gecə gələrdi yuxu.
Ananın səsi yox, işıqda sönüb,
Düşüncələr qaranlıqla örtülüb.
Əllər titrəyir, ürək döyünür,
İçində nəsə qırılıb sönmür.
Bu qorxu sadəcə zülmətdən deyil
Dərinlərdə yığılıb illərlə bil

E.Krepelinə görə, *gözləmə nevrozundan* əziyyət çəkən insanlar hansısa işi yerinə yetirməyə çətinlik çəkirlər (cinsi akt, sidik ifrazı və s.). Bəzən xəstə insanlarda səbəbsiz təqibolunma qorxusu yaranır, kiminsə onları öldürəcəyindən, boğacağından, evini əlindən alacağından qorxurlar...

Hipertimiya. Hipertimik psixopatiyalarda, psevdopsixopatiyalarda, endogen xəstəliklərdə müxtəlif çalarları olan yüksək əhvali-ruhiyyə müşahidə oluna bilər.



Şəkil 4.1.8. Hipertimiyanın müxtəlif çalarları

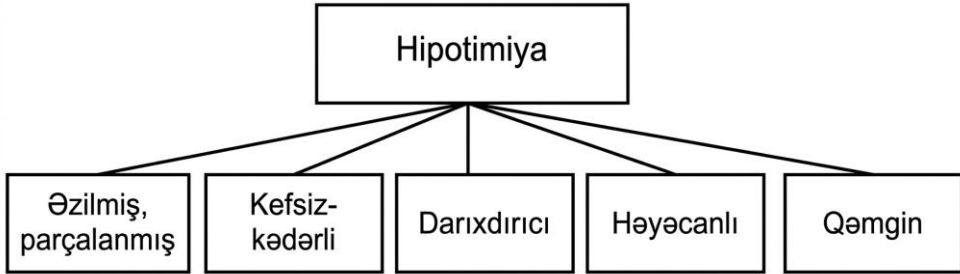
Hipertimiya danışq və hərəkət qıcıqlanmasıyla, əzələlərin və asosiativ proseslərin sürətlənməsiylə, fəaliyyətə meyilliliklə, subyektiv qüvvə, sağlamlıq hissi ilə maniakal sindrom yaradır.

Laqeydlik (qayğısızlıq) – oliqofreniyada və mərkəzi sinir sisteminin pozulmalarında yaranır. Xəstələr xoşbəxt bugünlə yaşayırlar. Onlar daimi razılıq hissi keçirirlər, ətrafdakı proseslərə, öz sağlamlıqlarına, öz talelərinə biganədirlər və xoş olmayan hadisələrə heç bir mənfi reaksiya vermirlər. Daha çox yeniyetmələrdə hədsiz həyəcan, yüksək əhvali-ruhiyyə, öz xəstəliyindən çox özünüqıymətləndirmə, öz xarici görünüşünün imkanlarını üstünlük hallarına, maniyalara, pozuntulara rast gəlinir. Həmçinin, bu hal həm də hipertim və isterik tipli psixopatik xarakterli şəxsiyyətlər üçün səciyyəvidir.

Eyforiya – yüksək, rahat, şən əhvali-ruhiyyədir. Bu hiss, əsasən, laqeydlik və özündənrazılıqla bir yerdə təzahür edir. İnsanın hər hansı bir fəaliyyətə istəyi olmur. Eyforiya üçün kasad danışq məhsulu ilə birgə düşünmə fəaliyyəti səciyyəvidir. Eyforiya tez-tez oliqofreniyaya gətirən mərkəzi sinir sistemində müşahidə edilir. Əsasında heyranolma, xoşbəxtlik dayanır. Affektin əsasında yaşanan emosiyaların xoşbəxtlik, heyranlıq çalarları ilə birgə olması dayanır. Bir qayda olaraq, qeyri-reallıq-

la, təsəvvür-hissiyat sərsəmləmələri ilə müşayiət olunan şizoaffektiv psixozlar üçün səciyyəvidir.

Maniakal qıcıqlanmanın şadyanalıqla, hər şeyə biganəliyin dəliliylə, ağıldankəmliklə birləşməsi mərkəzi sinir sisteminin orqanik xəstəliklərində rast gəlinir.



Şəkil 4.1.9. Hipotimiyanın müxtəlif əhvali-ruhiyyədə təzahürləri

Hipotimiya – müxtəlif çalarlı əhvali-ruhiyyənin aşağı düşməsidir. O, “anadangəlmə pessimizm” tipli psixopatiyalarda, həmçinin özünə-qəsddən (intihardan) sonra, narkomaniya zamanı yaranır. Hipotimiya depressiv sindromun nüvəsidir, düşüncənin ləngiməsi, hərəkətlərin tormozlanması, pessimist fikirlərlə birgə təzahür edir. Bu halda fiziki qüvvə azalır, ağrılar yaranır və yuxu pozulur. Həyata pessimist münasibət artır, özünüqiymətləndirmə aşağı düşür. Neqativ hisslər çoxalır (alovlanır) – dərin depressiyanın nəticəsi kimi kədər, qorxu, günah, həyəcan, darıxma hissi, daxili orqanların xəstəlikləri kimi isə ürək-damar və sinir sisteminin xəstəlikləri yarana bilər. ÜST-ün statistikasına Yer kürəsində yaşayan əhəlinin 5%-ə qədərini depressiyadan əziyyət çəkdiyini təsdiqləyir. Amerika psixoloqlarına görə, depressiyaya məruz qalan qadınların sayı kişilərdən iki dəfə çoxdur. Bu fərqlərin sayı tam aydın olmasada, ancaq məlumdur ki, qızların çoxu ata evindən zədələnmiş “mən”lə çıxırlar, onların həyatdan gözləntiləri və özünəəminliyi oğlanlarla müqayisədə daha aşağıdır. Qızların üçdə birində izlənilən özünüqiymətləndirmənin aşağı düşməsi oğlanlarda da olur. Ancaq oğlanlar bunu daha az büruzə verirlər. Yeniyetmə oğlanlarda depressiya çox vaxt əsəb boşalmaları ilə, qızlarda isə qida pozğunluqları ilə müşayiət olunur (anoreksiya, bulimiya ilə). İzənilən depressiyanın qızların öz bədənələrindən razı olmamaları kimi qeyri-patoloji mənşəyi də ola bilər. K.Yunq

qeyd edirdi ki, bəzən depressiya yaradıcı işdən əvvəl “boş sakitlik” şəklini ala bilər. Depressiya bəzən yeniyetmə yaşlarında romantik münasibətlərə gətirir. Depressiya keçirən qızlar arasında hamiləliyin sayının orta statistik normadan üç dəfə çox olması bu fikri təsdiq edir. Yeniyetmə və gənclərdə depressiya yaranması ehtimalı aşağıdakı amillərin mövcudluğunda artır:

1. Öz gələcəyini və şəxsiyyətinin inkişafını düşünmək bacarığının artması, xüsusən də mümkün ola biləcək mənfi nəticələri;
2. Ailədə problemlər, iqtisadi çətinliklər və valideynlərin sağlamlığı;
3. Yaşlıları arasında məşhurluğunun və müvəffəqiyyətinin aşağı olması;
4. Məktəbdə göstəricilərinin aşağı olması (yaxşı oxumamaq);

Depressiyanın orta və ağır formaları 13-19 yaş arası nisbətən az rast gəlinir, ancaq yaşla onun yaranma halları artır, pik səviyyəsi 16 və 19 yaşda olur. Depressiya simptomları həyat üçün təhlükəli ola bilər. “Mövsümi affektiv pozğunluğu” adını almış güclü depressiya, adətən payız və qış fəsillərində yaranır. Yaz gələndə isə bu depressiya sovuşur.

Hipotimianın təzahürlərindən biri də *disforiyadır*. Bu, xəstənin tutqun, kefsiz, tez qıcıqlanan olmasını səciyyələndirən patoloji affektdir. Özünü hər şeydən narazılıqda, bədbinlikdə, kobudluqda və s. əlamətlərdə göstərir. Mərkəzi sinir sisteminin müxtəlif formalı orqanik pozuntuları depressiv vəziyyətləri olan xəstələrə də aiddir. Epilepsiya xəstələri üçün əhvali-ruhiyyənin əsas fonudur. Uşaqlarda disforiya distimiyadan çətin fərqlənir.

Darıxma – diferensiallaşmış depressiv affekt olaraq hipotimianı səciyyələndirir. Ağlamağa meyilliliklə, darıxmağa şikayətlər erkən inkişaf dövrü və məktəbəqədər uşaqlar üçün səciyyəvi olur. Darıxmaq uşaq depressiyasının müxtəlif növləri üçün əsas əlamət olaraq qalır (adina-mik, disforik, göz yaşı depressiyaları). Bəzi hallarda darıxmaqdan şikayətlər sıxıntı və həyəcanı gizlədir.

Sıxıntı – dərin qəmi, kədəri, çarəsizliyi, qəlb ağrısını səciyyələndirən depressiv emosional vəziyyətdir. Klassik halda sıxıntı, fiziki hissiyyatlarla müşayiət olunur: sinədə və sinə arxasında sıxıntı və ağırlıqla.

Endogen depressiyada uşaq və yeniyetmələrdə sıxıntılar təsadüfi hallarda olur. Çox vaxt onlar öz əhvali-ruhiyyəsini “kədər”, “darıxmaq” kimi adlarla müəyyənləşdirirlər. Ürək və sinənin sağ yarısındakı ağrı və

ağırliq hissi, qollarını sinədə çarpazlamaq jestləri, sıxıntı və qıcıqlanma hisslərinin əvəzlənməsi onların sıxıntılı əhvali-ruhiyyəindən xəbər verən əlamətlərdir.

Astenik vəziyyət müxtəlif xəstəliklərdə yaranır, həmçinin zehni və fiziki yükləmələrdə, uzunmüddətli konfliktlər və mənfi emosiyalarda özünü göstərir. O təkcə zəiflik, tezyorulma halları ilə deyil, həmçinin emosional dərəcədə əhəmiyyətli dəyişikliklərlə səciyyələnir: əhvali-ruhiyyənin tez-tez dəyişməsi, qıcıqlanma, göz yaşaxıtma baş verir. İnsan utancaqlıq, azəhəmiyyətlik yaşayır. Bu yaşantılar (hisslər) qəflətən əks stenik hissiyyatlarla əvəzlənə bilər.

1. *Patoloji utancaqlıq*. V. Levi və L. Volkov yeniyetmələrdə patoloji utancaqlığın üç növünü qeyd edirlər;
2. *Şizoid-introvert (konstitusiyalı)*. Yeniyetmənin qrupda təcrid olunması, onun qeyri-komfort davranışı, insanlarla ünsiyyətdən qaçması (qiymətləndirmədənqaçma), dismorfofobiya ilə əlaqədardır. Bu autistik formaya yaxın olan növ ən dayanıqlı və terapevtik proqnoz baxımından ən xoşagəlməzdir;
3. *Pseudosizoid*. “Kompleksləri” olan insanlardakı fikri və ya sosial nata-mamlıq hissindən yaranır (həddindən artıq kökəlmə, çəpgözlülük, kəkələmə, gülüş doğuran ad və ya soyad). Ancaq tanış olmayan insanlarla münasibətdə özünü göstərir. Yeniyetmələr çox vaxt öz utancaqlığına qalib gəlmək üçün özlərini pis aparır, kobudluq edirlər;
4. *Psixostenik*. Yuxarı yaşlarda istəklər səviyyəsinin aşağı düşməsi ilə səciyyələnir. Buraxılmış utancaqlıq müxtəlif “qaçış” formaları ola bilər.

Müxtəlif patologiyalarda emosional sfera. Psixi inkişaf ləngiməsi və intellekt pozulması olan uşaqlarda emosional pozuntular, ilkin şizofrenik xarakterli pozuntularda və qabarıq psixi inkişaf ləngimələrində müşahidə olunur və ətrafda baş verənlərə emosional reaksiyaların zəif, yaxud ümumiyyətlə, mövcud olmaması ilə səciyyələnir. İlkin yaşlarda “canlanma kompleksi” ya zəifləyir və ya da ki, mövcud olmur (anaya, oynaçağa emosional reaksiya), yuxululuq, əzginlik halları üstün gəlir. Məktəbəqədər yaşlarda ətrafa, oyunlara maraq zəifləyir, ya da tamamilə yoxa çıxır. Yuxarı yaşlarda isə bağlılıq, şəfqət, kiminsə acısına yanmaq hissləri olmur. Emosiya və maraqlar zəif təzahür edir.

E.Mixaylovanın məlumatlarına görə, psixi inkişaf ləngiməsi olan 7

yaşlı uşaqlarda yüksək həyəcan səviyyəsi 70 faiz, normal inkişafı uşaqlarda isə 40 faiz hallarda rast gəlinir. Müəllif bunu onunla əlaqələndirir ki, yeddiyaşlılar təklif olunan vəziyyətə həmişə adekvat emosional reaksiya verə bilmirlər. İntellekt pozulması olan 8-9 yaşlı uşaqlar üz ifadəsinə görə emosiyanı təyin edə bilirlər, ancaq emosiyaları ayırd etmə dəqiqliyi normal intellektli uşaqlarla müqayisədə aşağıdır. Oxşar məlumatlar D.V. Berezin tərəfindən psixi inkişaf ləngiməsi (PİL) olan uşaqlarda aşkarlanıb. Berezinə görə, sağlam uşaqlara nisbətən, psixi inkişaf ləng olan uşaqlar şəkillərdəki mürəkkəb emosiyaları pis tanıyırdılar (təəccüblənmə, nifrət, zəhlə getmək və üzün neytral ifadələri). Əsas emosiyaların tanınmasında isə mürəkkəb olanlara nisbətən nəticələr yaxşı idi (sevinc, kədər, qəzəb, qorxu və s.). Ümumi psixoloji yetişməzliklə yanaşı psixi inkişafın ləngiməsində spesifik emosional pozuntular da müşahidə olunur. Psixi infantilizmdə emosional dairə daha aşağıyaşlı uşağın emosional səviyyəsinə uyğun gəlir. Emosiyalar parlaq və canlıdır, həzzalma motivi üstün gəlir.

Serebral-orqanik psixi inkişafın ləngiməsində emosional dairədə pozulmalar yaranır: emosiyaların parlaqlığı və diriliyi itir, eyforiyaya meyillilik yaranır ki, bu da zahiri şənolma təəssüratı yaradır. Bağlılıqlar və emosional yaşantılar (hisslər) dayaz və fərqli olur. Uşaqlarda mənfi emosional fon üstün gəlir, qorxmaya, çəkinməyə meyil yaranır.

Somatogen mənşəli psixi inkişafın ləngiməsində öz natamamlıq hissi ilə əlaqəli olan qorxaqlıq müşahidə olunur. Psixogen mənşəli psixi inkişafın ləngiməsində tərbiyənin psixo-travmalı şəraitinə görə böyüklərlə ünsiyyət zamanı qorxaqlıq, utancaqlıq qeyd edilir. Psixi inkişaf ləngiməsi olan yeniyetmələr arasında qarşılıqlı antipatiya müşahidə olunur; sinif yoldaşları bu yeniyetmələri daha az cəlbedici sayır, özləri də onlar tərəfindən daha az cəlbedici hesab olunurlar.

Nevrotik təzahürləri olan uşaqların emosional xüsusiyyətləri. Bu uşaqlar üçün həyəcanlılıq, gərginlik və emosional qeyri-sabitlik səciyyəvidir. Tezküsmə, şübhəlilik və günah hissi onların əsas emosional xüsusiyyətləridir.

Beyinin müxtəlif şöbələrinin zədələnməsində emosional pozulmalar. T.Dobraxotovanın qeyd etdiyi kimi, beyinin lokal zədələnmələri zamanı həm daimi emosional pozuntular (emosional "iflicə" qədər), həm də pa-

raksimal (müvəqqəti) affektiv pozuntular yarana bilər. Bu affektiv pozuntulara ya spontan, yəni heç bir kənar təsir olmayan, ya da hansısa real səbəbə görə, ancaq qeyri-adekvat cavab olacaq. Visseral-vegetativ reaksiya və hallyusinasiyalarla müşayiət olunan paroksizmlərin birinci tipi sıxıntı, qorxu, hətta dəhşət ilə əlaqədardır. Bu, sağ gicgah hissəsinin zədələnməsi zamanı epilepsiya üçün səciyyəvidir. Paroksizmlərin ikinci növü isə şəxsiyyətin psixi dəyişikliyi, emosional davamlılığı fonunda inkişaf edən müxtəlif affektlərlə bağlıdır.

T.Dobroxotovanın məlumatına görə, zədələnmə ocağına görə hipofiz-hipotalamus lokallaşmasında psixikanın ümumi dəyişməsi fonunda ifadə vasitələrinin itməsi, emosiyaların tədricən kasadlaşması mümkündür. Gicgah zədələnmələri üçün şəxsiyyətin xüsusiyyətlərinin qorunması fonunda dayanıqlı depressiyalar və parlaq paroksizmal affektlər səciyyəvidir.

Beyinin alın hissələrinin zədələnməsinə isə emosiyaların kasadlanması, "emosional ifliclərin" mövcudluğu və ya xəstənin şəxsiyyətinin kobud dəyişməsi ilə birgə eyforiyalar səciyyəvidir. Bu halda birinci növbədə sosial emosiyalar zədələnir. A.Luriya emosional-şəxsiyyət dəyişikliklərinə (emosional biganəlik, kütlük, eyforiya, mərhəmətlilik) beyinin alın nahiyyəsinin zədələnmələrinin əsas simptomları kimi baxırdı.

Beyinin sağ və sol yarımkürələrinin zədələnmələri zamanı emosional pozuntular. M.S.Lebedinski qeyd edir ki, beyinin sol yarımkürəsinin aktivləşməsinə təkan verən sağ yarımkürələrin zədələnməsi xəstələrdə eyforiyaya doğru emosional hərəkət yaradır. Beyinin sağ yarımkürəsində şiş olan xəstələri müşahidə edərkən S.V.Babenkova, T.A.Dobroxotova, N.N.Bragina və başqaları da bu faktı təsdiqləyiblər. Əksinə, əgər şiş sol yarımkürədədirsə, xəstələrdə depressiya yaranır. Tədqiqatçılar tərəfindən alınan bütün məlumatlar bu təsəvvürlərə uyğun gəlməsə də, çox hallarda epilepsiyanın gedişatı göstərir ki, sağ yarımkürədə epileptik ocağın lokallaşması xəstələrdə yüksək emosionallıq yaradır (Vlasova, Mnuxin, Çuprikov). T.A.Dobroxotovanın məlumatına görə, sağ yarımkürənin zədələnməsində eyforik reaksiyalar və sol yarımkürənin zədələnmələrində depressiv reaksiyalar ocağın ancaq yarımkürələrin arxa hissəsində lokallaşmasında müşahidə edilir. Alın nahiyyəsinin zədələnməsində emosional pozulmaların qütbü (eyforik reaksiyalara doğru hərəkət) zə-

dələnmə tərəfindən asılı deyil. Gicgah nahiyyəsinin zədələnməsində zülm işartıları ilə depressiv reaksiyalar qeyd olunur, daha dəqiq ifadə olunsaydı, sol tərəf zədələnməsində depressiv yaşantılar üstün gəlir, sağ tərəf zədələnməsində isə sıxıntı, qorxu, dəhşət üstün gəlir. Bu məlumatlar A.P.Çuprikovanın tədqiqatlarında qismən öz tədqiqatını tapmışdır.

Emosiyaların tanınmasına dair tədqiqatlarda xəstələrin üz ifadələrindən aşkar olunmuşdur ki, sağ yarımkürələrin zədələnməsində təsvir olunmuş emosiyanın işarəsindən asılı olmayaraq, tanıma prosesi pis keçir, nəinki sol yarımkürələrin zədələnməsində (Çvetkova).

E.D.Xomskoyanın və N.Y.Batovanın məlumatlarına görə, əks lokalizasiya ilə müqayisədə beyinin sağ yarımkürəsinin zədələnmə xəstələrində (xüsusilə alın payının) daha kobud emosional pozulmalar olur. Bu emosional stimullarla müxtəlif koqnitiv əməliyyatlar zamanı səhvlərin sayının çox olması, təqdim olunan emosional etalonların daha tanınması ilə özünü göstərir. Q.Seykem patoloji gələcəyə və ağlamanın analizini apararkən belə nəticəyə gəlir ki, birinci sağtərəfli zədələnmə ocaqları ilə, ikinci isə soltərəfli zədələnmə ocaqları ilə bağlıdır. Sağ yarımkürənin kənarlaşdırılması əməliyyatı dayanıqlı eyforik əhvali-ruhiyyə gətirir. Sağ yarımkürənin damar zədələnməsi olan xəstələr müsbət emosiyalarla müqayisədə mənfi emosiyaların mimik ifadələrini daha pis tanıyırlar, həm də onları pis qavrayaraq sol yarımkürənin zədələnməsi ilə müqayisədə daha pis ifadə edirlər. Sağ yarımkürəsi zədələnmiş xəstələrdə emosional mənfi hekayənin yadda saxlanması və təkrar edilməsi daha pis nəticələr verir (Wechsler).

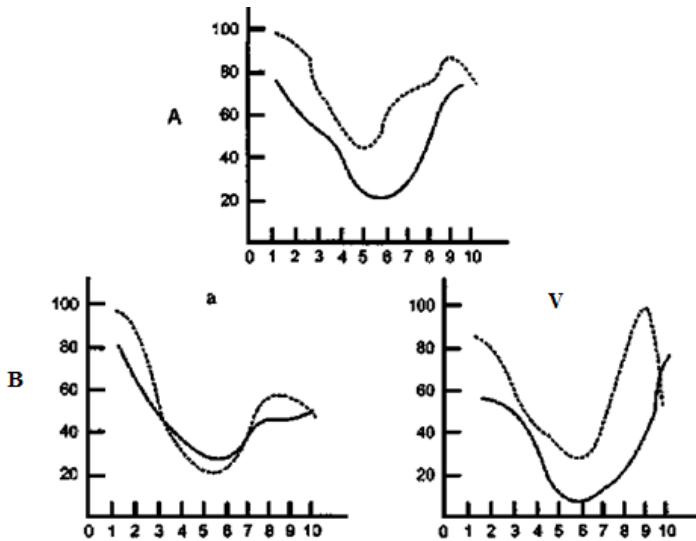
Dobroxotovanın fikrincə, sağ yarımkürənin zədələnməsində daha çox paroksizmal emosional dəyişikliklər, sol yarımkürənin zədələnməsində isə stabil emosional pozulmalar yaranır.

Ruhi xəstələrdə emosional pozuntular. S.Vanderberq və M.Mattison ruhi xəstələrdə üz ifadələrinə görə emosiyaların tanınması prosesinin pozulmasını araşdırırlar. Aydın olmuşdur ki, şizofreniyanın paranoid formasından əziyyət çəkən xəstələr başqa şizofreniklərə nisbətən emosiyanın adekvat təyin olunmasının daha yüksək faizini verirlər (yəni emosiyaları daha yaxşı təyin edirlər).

Alkoqolizm xəstələrinin emosional xüsusiyyətləri. Psixiatrların işlərində qeyd edilir ki, alkoqola aludəçilik şəraiti xəstələrin emosional sfe-

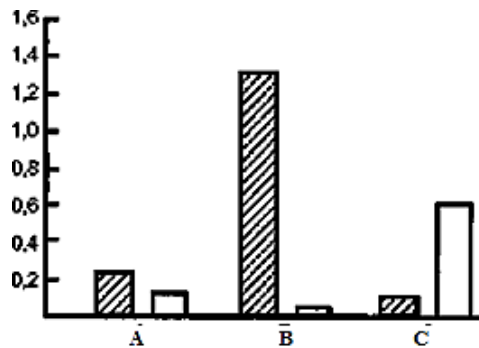
rasında müvafiq xarakter dəyişiklikləri əmələ gətirir (Korsakov, Krepe-
lin). Emosional yaşantılar dayaz olur, müəyyən eyforiyalar əmələ gəlir
(Portnov, Pyatniçkaya, Entin, Glatt).

V.F.Matveyev həmmüəllifləri ilə birgə alkoqolizm zamanı əsas
emosiyaların dəyişməyini öyrənib. Bunun üçün onlar K.İzardın emosi-
yaların özünüqiymətləndirmə metodikasından istifadə ediblər. Sağlam-
larla müqayisədə xəstələrdə ayıb, günah (ətrafdakıların onlara münasi-
bətini nəzərə alanda heç təəccüblü deyil) və sevinc (yəqin ki, özünütən-
qidin aşağı düşməsi ilə əlaqədar) dəqiq ifadə olunurdu. Təəccüb, kədər,
qəzəb, nifrət, qorxu kimi digər emosiyalar da xəstələrdə daha qabarıq
bürüzə verir, ancaq fərqlər dəqiq olmurdu.



Şəkil 4.1.10. On “emosional” və on “neytral” sözün təkrarlanma ayrılığı (ortalama məlumatlar). A-sağlamlar, B-alın nahiyyələrinin zədələnməsi olan xəstələr, a-sağ yarımkürədə, b-sol yarımkürədə
Şaquli xətdə ifadə olunan sözlərin sayı %; üfüqi xətdə -yaddaş sırasında sözün nömrəsi. Kəsik xətdə – “emosional” sözlərin ifadə olunma əyrisi; Tam xətt – “neytral” sözlərin ifadə olunma əyrisi

Psixi və fiziki sağlamlığın emosiya ilə əlaqədar patoloji dəyişiklikləri.
Hər mədəniyyətdə öz xüsusiyyətləri və adları olan emosional yaşantılar müxtəlif psixi pozuntulara gətirə bilər.



Şəkil 4.1.11. Emosional vəziyyətin işarəsinin tanınma səhvləri
(ortalama məlumatlar)

A–sağalmalar; B–əsasən sağ alın nahiyyəsinin zədələnməsi olan xəstələr; C–əsasən sol alın nahiyyəsinin zədələnməsi olan xəstələr. Ştrixli dirəklər – emosional mənfi vəziyyətlər müsbət kimi anlaşılr; Ştrixlənməmiş dirəklər – emosional müsbət vəziyyətlər mənfi kimi anlaşılr.

Bu vəziyyətlərin təsviri C.P.Korolenko və Q.V.Frolova tərəfindən verilmişdir. Amerika-Meksika mədəniyyətində bu vəziyyətə “*susto*” və “*billis*” deyilir. “*Susto*” vəziyyəti yaşamış qorxunun nəticəsidir. Bu qorxunun mənbəyi təbii (qəza, fəvqəladə hadisə, qəfil heyvan hücumu və s.) və qeyri-təbii ola bilər (mistik ruhlardan qorxma, sehrbazlıqdan qorxma və s.). Bu vəziyyətin yaranmasına insanın “necə lazımdı” hərəkət edə bilməməsi, öz rolunun öhdəsindən gələ bilməməsi də səbəb ola bilər. Nəticədə, insanı narahatlıq əhatə edir. O iştahasını, yaxınlara və doğmalara, ümumiyyətlə, həyata marağını itirir, fiziki zəiflik, öz görkəminə biganəlik, indiyə qədər qəbul etdiyi və yerinə yetirdiyi qaydalara laqeydlilik yaranır. İnsan daima xəstə olduğundan şikayətlənir, kədərlənir və özünə qapanır. Sivil insanların depressiyasına oxşayan bu vəziyyət daha intensiv uşaqlarda olur, yəqin ona görə ki, onlar daha kövrək olurlar. “*Billis*” vəziyyəti ehtimal olunan kimi qəzəb hissinin yaşanmasından əmələ gəlir. Nəticədə, öd ifrazı sürətlənir. Bu vəziyyət “*susto*” vəziyyətindən daha ağırdır, çünki qida qəbulu zamanı həzmin pozulması ilə müşayiət olunur. Filippində və Afrikanın müxtəlif bölgələrində “amok” adını almış vəziyyət inkişaf edir. O, katotonik şizofreniya xəstə-

lərinin vəziyyətinə oxşayır, ancaq ondan amneziyanın olması (xəstəlik dövründən heç nə yaddaşlarında qalmır) və hallüsinasiyaların, sayıqlamaların olmaması ilə fərqlənir. “Amok” vəziyyətində xəstələr özlərinə ağır bədən xəsarətləri yetirə və ya intihar edə bilərlər. Bu vəziyyətin uzun müddət ərzində yayılmış mənfi emosiyaların (qəzəb, etiraz və s.) saxlanması irəli gəlmiş hesab olunur.

Qəfil qorxudan isterikaya yaxın olan vəziyyət – “lata” inkişaf edə bilər. Bu zaman insan həyəcanlı, qorxaq olur, təkliyə can atır. İlk əlamət olaraq o, öz sözlərini və onun üçün nüfuzlu olan insanların sözlərini təkrar etməyə başlayır. Sonra isə xəstə hətta bu onun həyatı üçün təhlükəli olsa da, başqa insanların jest və hərəkətlərini imitasiya edir. Bəzi hallarda isə o, başqalarında müşahidə edilən hərəkətlərin əksini təkrarlayır. Belə xəstələr üçün qəzəb, təhqir və s. səciyyəvidir. Psixikanın belə vəziyyəti çox vaxt orta və yaşlı xəstə qadınlar üçün xasdır, ancaq bəzi hallarda buna kişilərdə də rast gəlinə bilər.

“Mənfi” emosiyaların müxtəlif xəstəliklərin yaranmasında rolu. Güclü və dayanıqlı “mənfi” emosiyaların insan sağlamlığına mənfi təsiri hamıya məlumdur. Hələ Konfutsi qeyd edirdi ki, aldadılmış və soyulmuş olmaq bunları yadda saxlamağa davam etmək qədər pis deyil. Alman filosofu V.Humboldta görə, yaddaşında mənfi təsvirləri saxlamaq tədricən özünü öldürməyə bərabərdir.

Akademik K.M.Bıkov yazırdı ki, göz yaşlarında ifadəsini tapmayan qəm, kədər başqa orqanları göz yaş tökməyə məcbur edir. Həkimlərin məlumatlarına görə, çox hallarda ya kəskin psixi travma nəticəsində, ya da uzunmüddətli psixi (emosional) gərginlikdən sonra miokard infarktı yaranır. Güclü və uzunmüddətli “mənfi” emosiyalar (həmçinin uzun müddət saxlanılan qəzəb) orqanizmdə xora xəstəliyinə, öd yollarının diskineziyasına, ürək tutmalarına, insulta və s. kimi patoloji dəyişikliklərə gətirir. M.Seliqman şamanların təsiri nəticəsində insanların ölüm hallarını araşdıraraq bu qənaətə gəldi ki, insan qorxudan ürək dayanması nəticəsində ölə bilər.

Adətən, belə hesab edirlər ki, qəzəbin saxlanması arterial təzyiqin artmasına gətirir və əgər bu təkrarlanırsa, hipertoniyaya səbəb olur. İlk baxışda aksioma olan bu fikir bir sıra alimlərdə şübhə doğurur. Məsələn, Xerburq, Bleyklok və Rouper insanların əsəbi və despotik (zalım)

rəislə özlərini necə aparacaqları ilə maraqlanırdılar. Bəziləri cavab verirdi ki, bu vəziyyətlə barışmağa çalışarlar (boşaldılmamış qəzəb), o birləri cavab verirdi ki, onlar qətiyyətlə etiraz edərdilər və yuxarı instansiyalara şikayət edərdilər (boşaldılmış qəzəb), üçüncülər isə cavab verirdilər ki, rəisin əsəbi soyuyan kimi onunla ümumi dil tapmağa çalışardılar (vəziyyət üzərində nəzarət).

Aydın oldu ki, ən yüksək arterial təzyiq öz qəzəbini boşaldanlarda, ən aşağı təzyiq isə rəislə dil tapmağa çalışanlarda olmuşdur. Bu məlumatlardan görünür ki, yüksək təzyiqi olan insan daha çox aqressiv davranış nümayiş etdirir. Həm qəzəb, həm də yüksək təzyiq qanda adrenalinin miqdarının yüksək olduğu zamanı yarandığı üçün bu məntiqlidir. Belə düşünülür ki, bu faktlar hipertoniyanın yaranmasında daimi əsəb-emosional gərginlik faktını təkzib etmir. Alınan məlumatların qiymətləndirilməsində müəlliflərin səhvi onların qəzəbin ifadə vasitəsini arterial təzyiqlə birbaşa əlaqələndirməsindədir. Onlar tərəfindən əldə edilən məlumatlar, insanın aqressiv davranışına konstitusional meyilliyini göstərir. Bu da, onun göstəricisidir ki, sadəcə adrenalinin noradrenalinə üstələməsi nəticəsində, yüksək arterial təzyiq bu üstələmənin ikinci əlamətinə və qəzəbin ifadə üsuluna təsir etmir.

Dodonov “mənfi emosiyalar orqanizmdə patoloji dəyişikliyə gətirir” fikrini çox şişirdilmiş hesab edir. Dodonova görə, hər şey yaranan situasiyadan asılıdır. Ancaq insanın psixoloji xüsusiyyətləri yaranan situasiyadan daha çox təsir edir, burada onun bu və başqa amillərə reaksiyası mühüm rol oynayır. Məsələn, “2000-ci ildə dünyanın sonu gələcək” fikrinin yayılmasına baxmayaraq, əhali arasında kütləvi psixoz olmadı, yalnız “bizi bir belə qorxutdular, ancaq heç nə olmadı”, – deyə düşünən bəzi ingilis-nevrotikləri yeni ili qarşılayandan sonra depressiyaya düşdülər.

Müsbət emosiyalara gəlcə isə P.V.Simonov bu emosiyaların təhlükəsiz olduğu fikrindədir və o qeyd edir ki, sevinc emosiyalarının çox olmasından yaranan psixi xəstəliklər elmə məlum deyil (məsələn, nevroz, hipertoniya, ürək ağrıları və s.) Artıq xəstə olan orqanizmə sevinc emosiyalarının ziyanlı təsiri kimi unikal hallar bu qanuna uyğunluğu təkzib edə bilməz.

Mövzuya aid suallar:

1. Tədqiqatçılar tərəfindən təqdim olunmuş emosional pozuntuların çoxamilli modelinin mahiyyətini açın.
2. K.Xorni nevrotik pozuntalara sosial-mədəni amillərin təsirini necə izah edir.
3. Emosional xüsusiyyətlərin patoloji dəyişiklərinə nələr aiddir? Həmin pozuntuların mahiyyətini izah edin.
4. Aleksitimiya özünü necə ifadə edir?
5. Autizmin təzahür xüsusiyyətləri nədən ibarətdir?
6. Emosional reaksiyaların pozulma növlərini təsvir edin.
7. "Mənfi" emosiyaların müxtəlif xəstəliklərin yaranmasında rolunu izah edin.

Ədəbiyyat:

1. Şəfiyeva E.İ. Uşaqlarda anomal psixi inkişaf. Dərs vəsaiti. Bakı, BDU, 1997, 91 s.
2. Şəfiyeva E.İ. Klinik psixologiya. Dərs vəsaiti. Bakı, BDU, 2002 80 s., 5,5 ç.v.
3. Şəfiyeva E.İ. Anomal inkişafın psixologiyası. Dərslik. Bakı, BDU nəşriyyatı, 2012, 400 s.
4. Наенко Н.И. Психическая напряжённость М., 1976
5. Найссер У. Познание и реальность. Смысл и принципы когнитивной психологии. М., 1981
6. Шафиева Э.И., Аллахйарова С.А. Методы диагностики особенностей эмоциональной сферы у соматических больных/Международная научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава, аспирантов и практических психологов. Белгород, 2017, с77-86
7. Izard, C.E. The Psychology of Emotions. New York: Plenum Press, 1991
8. John Bowlby, "Maternal care and mental health", 1995, 194 p.

4.2. Emosiyaların mədəni tədqiqatları

Emosiyaların mədəni tədqiqatları emosiyanın meydana gəlməsinin inkişafını düzgün müşahidə və özünüanaliz (introspeksiya) əsasında aşkar etmiş antropologiya, sosiologiya və psixologiyadan qaynaqlanır. Mədəni baxımdan emosiyaları özünəxas xarakterizə edən ilk təsvirlər etnoqrafik idi. Əgər bir qrup psixoloqlar universalizmin uğurlarının aydın göründüyü emosiyanın ekspressiv cizgilərinin tanınması prosesinə diqqət yönəltmişdilsə, ikinci qrup psixoloqlar sosial həyatda emo-

siyaların rollu və onların ifadələri daxil olmaqla emosional sferanın fenomenologiyasında mədəni obrazları axtarmağa çalışmışdılar.

Marqaret Mid, Qreqori Batson və Cen Brigs kimi tədqiqatçılar unikal emosional hadisələri təsvir edərək emosiyaların mədəni baxımdan təyin olunduğunu vurğuladılar. Məsələn, qəzəbin primitiv bir universal emosiya olması istiqamətindəki məşhur Qərb düşüncəsinə baxmayaraq, qəzəb və təcavüzkarlığın, demək olar ki, heç ortaya çıxmadığı bir cəmiyyət təsvir edilmişdir. Bu etnoqrafik tədqiqatlar əhəmiyyətli ölçüdə mədəni fərqliliklərə işarə etməsinə baxmayaraq, mədəniyyətin nə səviyyədə təsirli olması mövzusunda ümumi bir nəticə alınmamışdır. Belə ki, bütün insanlar tərəfindən eyni emosiyalar yaşanmış ola bilər, ancaq onları doğuran hadisələr və ya səbəb olduğu reaksiyalar mədəniyyətlər arasında fərqliliklərlə xarakterizə edilir. Bəzi özünəxas fərqliliklərə baxmayaraq, qəzəb, qorxu, kədər, xoşbəxtlik və nifrət kimi əsas emosiyaların bioloji və ümumbəşəri olduğu və bu səbəblə bütün mədəniyyətlərdə oxşar şəkildə ifadə edildiyi göstərilir. Hazırda rast gəlinə biləcək yeddi ümumbəşəri emosiya mövcuddur: *qəzəb, qorxu, kədər, nifrət, təəccüb, xoşbəxtlik, və utancaqlıq*. Emosiyalarla əlaqədar bu fikirlərin hər ikisini dəstəkləyən dəlil mövcuddur. Emosiyaları mədəni əsaslı olaraq öyrənən nəzəriyyələrdə, təyin olunan davranışlar, mədəni cəhətdən düşünmə və emosiyalar haqqında danışma metodları kimi sosial mühit ilə bağlı aspektləri vurğulamağa meyil edirlər. Digər tərəfdən, emosiyaları ümumbəşəri qəbul edən nəzəriyyələr, üz ifadəsi kimi fərdi emosional ünsürləri də fokuslaşdırmağa meyillidirlər. Adətən, "Tomkinsin işi" adlandırılan tədqiqat işi psixoloqlarda bu problemə maraq yaradıb və inkişaf etdirib. Burada emosiyanın ekspressiv cizgilərinin daxili təbiəti haqqında ideyalar əsaslandırılır. Sosializasiya prosesində bu ideyalar mədəni variasiyaların təsirinə məruz qalır. Bunun ardınca, bir-birindən asılı olmayaraq, Pol Ekman və Kerrol İzard cizgilərin ifadəsinin universallığı fərziyyəsini yoxlamaq qərarına gəldilər. Mimik ifadələrin tanınması Ekmanın, Frizenin və İzardın yüksək tədqiqatlarının göstəricilərindən sonra kross-mədəni tədqiqatın əsas metodu oldu. "Baza" emosiyalarının tərəfdarları təsdiq edirlər ki, məhz bu emosiyalar spesifik adaptiv effektləri təyin edə bilər. Kross-mədəni tədqiqatın emosional kommunikasiya prosesində iki əsas yanaşması fərqləndirilir. Bunlardan

birincisi “təsbit” edilmiş və ya “mütləqiyyət” emosiyaları ifadə edən və qavranılan qrupların təsbit olunmuş xarakteristikalarını nəzərdə tutur. Kross-mədəni kontekstin tədqiqatçılarından olan Devid Matsimotaya görə, neqativ emosiyaların qavranılmasında və ifadə olunmasında ən az dəqiqlik kollektiv cəmiyyətdə gözlənilir. “Müvafiq mədəniyyətin nümayəndələrinin arasında mövzunu kim qavrayır, kim ifadə edir, onların qarşılıqlı təsirini kim təsvir edir?” – kimi sualları İlfinbeyn və onun kolleqalarının işlərində istifadə olunan ikinci “nisbi” yanaşma araşdırır. Əgər iştirakçılar eyni mədəniyyətin nümayəndələri olarlarsa, bu yanaşmaların uyğun gəlməsində emosional kommunikasiya dəqiqləşər.

Bir fərdin onu əhatə edən insanlar arasında özünü dərk etmə şəkli həmin şəxsin emosional dünyasına təsir edir. Kollektiv mədəniyyətlər, başqalarına yoldaşlıq etməyi, onlara uyğunlaşmağı və onlara uyğun bir şəkildə qarşılıqlı asılılığı qiymətləndirməklə fərdlərin bir-biriləri ilə olan əsas münasibətlərini vurğulayır. Belə ki, kollektiv mədəniyyətlərdə fərd özü fikirlərini, əsasən qrupdaxili üzvlərlə olan münasibətində və ya bütövlükdə qrupun özündə cəmləşdirir. Digər tərəfdən, fərdi mədəniyyətlərdə, şəxslər özləri ilə bağlı müstəqil bir fikir sahibi olur, insanları dinləyərək onların bənzərsiz daxili xüsusiyyətlərini kəşf edərək müstəqilliklərini qoruyub saxlamaq üçün çalışırlar. Fərdi mədəniyyətlərdə şəxsin özünü sərbəst aparması, emosiyaların unikallığına gətirib çıxarır. Məhz bu səbəbdən, fərqli insanların fərqli emosional dünyalara sahib olması və eyni hadisəyə fərqli şəkildə reaksiya verməsi ilə emosional reallıq subyektiv olaraq qəbul edilir. Əksinə, kollektiv mədəniyyətlərdə, emosiyalar əlaqələrdən qaynaqlanır. Onlar daxili dünyadan daha çox xarici dünyanı əks etdirir və bu səbəblə obyektiv kimi götürülür: güman edilir ki, hər bir insan müəyyən bir sosial vəziyyətdə eyni hissi yaşayır.

Şəxsi emosional təcrübələrə şəxsin ətraf mühiti anlama forması təsir göstərir. Fərdin unikallığını və ayrılmasını vurğulayan emosiyaların yayılmasına fərdi mədəniyyətlərdə şəxsin və onun müstəqilliyinin inkişaf etdirilməsi zərurəti yol açır. Kollektiv mədəniyyətlərdə emosiya digərləri ilə olan münasibətlərlə və fərdin sosial mühitə uyğunluğu ilə əlaqədardır. Buna görə də, kollektiv və fərdi mədəniyyətlərdə eyni bir vəziyyət müxtəlif emosiyalara gətirib çıxara bilər. Ali təhsildə əldə edilən uğurların Türkiyədə (kollektiv mədəniyyəti) ailənin adına şərəf qa-

zandırdığı üçün fəxr hissində yol açdığı halda, Niderlandda (fərdi mədəniyyət) eyni uğurların, sadəcə özündənrazılığa və məmnunluğa gətirib çıxarması B.Mesquita tərəfindən aparılan tədqiqatlarda aşkar edilmişdir.

Emosiyaların müxtəlif aspektləri üçün mədəni-sosial normalar mövcuddur;

- Ümumi emosional normalar: hansı emosiyalar yaxşı və ya pis hesab olunur? Hansı daha geniş yayılmış olmalıdır?
- Hissetmə qaydaları: müəyyən bir hadisə ilə qarşılaşdığı zaman insan hansı emosiyaları təzahür etdirməlidir (tənqid olunmaq qəzəb, yoxsa utanç emosiyasına səbəb olur)?
- Göstəriş qaydaları: müəyyən emosiyaları yaşadığı zaman insan necə davranmalıdır (qəzəb hücumu, yoxsa geriçəkilməni göstərir)?

Burada pozitiv hissetmə qaydaları üçün normalar olduqca sərt, baxmayaraq ki, fərdi mədəniyyətlər göstəriş qaydaları ilə bağlı əhəmiyyətli dərəcədə yumşaqdır (hazırda hər bir şəxs öz hisslərini istədiyi kimi ifadə edə bilər). Bu normalara görə, insan xoşbəxt olmalı və xoşbəxt olmaq üçün say göstərməlidir; əgər biri xoşbəxt deyilsə, bu o deməkdir ki, həmən şəxs həyatda arzu etdiyi hədəfinə çatma bilməyib. Bəzi hallarda kollektiv mədəniyyətlərdə hissetmə qaydaları olduqca yumşaqdır: bir şəxsin, ümumiyyətlə, özünü necə hiss etməsi barəsində ciddi bir gözlənti yoxdur. Lakin müəyyən şəraitdə şəxsin öz hisslərini göstərməsi tərzi ilə bağlı göstəriş qaydaları daha sərt, Məsələn, Konfutsiçi mədəniyyətində, emosiyaların ifadəsini (həm müsbət, həm də mənfi) sosial nizam üçün mümkün ola biləcək bir təhlükə kimi görürlər. Buna görə də, normalar şəxsi emosiyaları göstərmir. Biri digərinin vəziyyətini ifadə etmədiyi müddətdə onun məmnun olduğunu hiss edir.

Mədəniyyət emosional aspektlərdə subyektiv rifah halına təsir göstərir. Rifah həm gündəlik həyatda müsbət təsirin mənfi təsire qarşı nisbi balansını, həm də ümumi həyat məmnuniyyətini əhatə edir. Mədəniyyət diqqəti həyat məmnuniyyətinin mühakiməsi üçün fərqli məlumat mənbələrinə yönəltməklə subyektiv rifah halının qiymətləndirilməsinə təsir göstərir. Fərdi mədəniyyətlər diqqəti daxili vəziyyətə və hisslərə (müsbət və ya mənfi təsirlər kimi) yönləndirdiyi halda, kollektiv mədəniyyətlərdə diqqət sosial normalara riayət etmə və ya öz vəzifələrini icra etmə kimi xarici mənbələrə yönləndirilir. Həqiqətən də, həyatda

aldığın zövq məmnuniyyəti və müsbət təsirin yayılması arasındakı əlaqənin fərdi mədəniyyətlərdə daha yüksək olduğu göstərilir. Kollektiv mədəniyyətlərdə isə zövq məmnuniyyəti üçün normalara riayəetmənin və təsirlənmənin bərabər dərəcədə əhəmiyyəti var. Utanma emosiyası şəxsin özünə aid fərdi bir müvəffəqiyyətsizliyə qarşı avtomatik olaraq qeyri-ixtiyari verilən cavabdır. Uğursuzluq digərlərinin gözləntiləri ilə bağlıdır və buna görə də utanma emosiyası özünüdərk hissini əhatə edən sosial bir duyğudur. Utanma emosiyasının satıcılardakı təsirlərinin araşdırılması üçün iki məkan seçilmişdir: Niderland (fərdi mədəniyyət) və Filippin (kollektiv mədəniyyət). Tədqiqat nəticəsində müştərilərlə yaşanan pis hadisələrin hər iki mədəniyyətdə oxşar utancverici hisslərə səbəb olduğu müəyyənləşdirilmişdir. Ancaq utanma emosiyasına verilən cavablar bir-birinin tam əksi idi: utancaqlıq özlərini müdafiə etmək üçün əksər zehni bacarıqlarını işə doğru yönəldən niderlandlı satıcıların geri çəkilmələrinə və öz işlərində uğursuz olmalarına gətirib çıxardı. Filippinli satıcıların keçirdikləri utanma emosiyası isə onların münasibət qurmaq üçün daha çox səy göstərmələrinə və beləliklə, işlərində uğurlu olmalarına səbəb oldu. Bundan başqa, filippinli satıcılar utanma emosiyası keçirdikdən sonra daha çox Təşkilati Vətəndaşlıq Davranışları (TVD) nümayiş etdirdilər. Bunun səbəbi kollektiv mədəniyyətlərdə utanma emosiyasının, sosial harmoniyanın ləngidildiyinə və şəxsin onu yenidən bərpa etməsi üçün hərəkətə keçməsi lazım olduğuna işarə etməsidir.

Mədəniyyətlər arasında, insanlar ideal olaraq daha çox müsbət emosiya keçirmək istədiklərini bildirirlər. Bütün mədəniyyətlər, emosiyaları xoşagələn, ya da xoşagəlməz, arzu olunan, ya da arzuolunmaz kimi təsnif edir və əksər emosiyalar eyni şəkildə bütün mədəniyyətlər arasında qruplaşdırılır. Məsələn, kədər hər yerdə xoşagəlməz və arzuolunmaz, xoşbəxtlik isə həmişə xoş, arzuolunan emosiya kimi təsnif edilir. Emosiyanın bir insanın məqsədlərinə, rifahına və cəmiyyət normalarına faydalı və ya zərərli olmasından asılı olaraq, digər müəyyən emosiyaların təsnifatı bütün mədəniyyətlərdə eyni şəkildə qəbul edilmir. Bu cür fərqliliklərə aşağıdakılar daxildir:

- Bəzən Qərb mədəniyyətində (ABŞ kimi) müsbət bir emosiya olaraq görülən fəxr hissi, Hindistanda mənfi emosiya hesab olunur.

- Sevgi isə Qərb mədəniyyətində tamamilə müsbət bir emosiyadırsa, Çində kədər və mənfi itki emosiyalarına daha yaxın görünür.

Fərqli mədəniyyətlər arasındakı emosiyaların müqayisəsi zamanı bəzi problemlər yaşanır. Tədqiqatçıların marağını daha çox Avropa dillərində heç bir lingvistik ekvivalenti olmayan emosional təzahür özünə cəlb etmişdir. Belə ki, yapon dilində “amai” (başqasından təşəkkürgözləmə, passiv asılılıq hissi) və “suqari” (digərinə arxalanmaq) və ya “tanomi” (digərinə etibar etmək arzusu) müsbət mənə kəsb edir. Bütün kompleks emosional ekspressiyaların mədəni aspektlərinə baxarkən, yaponlarda (Scherer, Matsumota, Wallbott, Kudoh) amerikalılardan fərqli olaraq, qəzəbin, qəmin, sevincin, qorxunun pantomimik təzahürünə daha az rast gəlinir. Bununla bərabər, verilmiş mədəniyyətlər bu emosiyaların qəbul olunmuş nəzarət dərəcəsindən fərqlənir.

Beləliklə, fərdi mədəniyyətlə müqayisədə kollektiv mədəniyyət sosial əhəmiyyət kəsb edən, qiymətləndirmə və qarşılıqlı əlaqənin sosial məğzi üzərində qurulub və insanın daxili aləmindən daha çox reallığı əks etdirir.

Mövzuya aid suallar:

1. D.Matsimotaya görə mənfi emosiyaların ifadəsinə mədəniyyətin təsiri nədən ibarətdir?
2. Mədəni-sosial normaların mövcudluğu emosiyaların müxtəlif aspektlərinə necə təsir edir?
3. Mədəniyyətin pozitiv emosiyaların ifadəsində rolunu açıqlayın.

Ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, “Maarif”, 2002, 642 s.
2. Пол Экман. Психология эмоций. Питер, 2015
3. Izard, C, E., Kagan, J., Zajonc, R. B. Emotions, Cognition, and Behavior. New York: Cambride University Press, 1984.
4. Mandler O. Mind and emotions. New York, John Wiley, 1975

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

Azərbaycan dilində

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, "Maarif", 2002, 642 s.
2. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Sosial psixologiya. Bakı, "Maarif", 2006, 356 s.
3. Bayramov Ə.S. Hisslərin xüsusiyyətləri və növləri //APİ-nin elmi əsərləri № 3, 1969
4. Bayramov Ə.S. Uşaqlarda məsuliyyət hissinin tərbiyəsi. Bakı, 1962.
5. Bayramov Ə.S. Uşaqlarda əxlaqi hisslərin tərbiyəsi. Bakı, 1963.
6. Əliyev B.H. Emosional halların tədqiqi məsələləri. Dil və ədəbiyyat jurnalı. №2, 1998, s. 10.
7. Hüseynova G.Q., Musayeva T.M. Emosiya və motivasiya psixologiyası. Bakı, 2004. 51 s.
8. Şəfiyeva E.İ. Uşaqlarda anomal psixi inkişaf. Dərs vəsaiti. Bakı, BDU, 1997, 91 s.
9. Şəfiyeva E.İ. Şəxsiyyətin əhvali-ruhiyyəsini formalaşdıran amillər. // "Təhsil, şəxsiyyət və əhəmiyyət" BDU-nun yaradılmasının 95-ci ildönümünə həsr olunmuş Respublika konfransının materialları. Bakı, 2014 s.121-126.
10. Şəfiyeva E.İ. Psixofiziologiya. Dərs vəsaiti. Bakı, "Səda", 1998 64 s. (M.Ə. Həməzəyevlə birgə)
11. Şəfiyeva E.İ. Klinik psixologiya. Dərs vəsaiti. Bakı, BDU, 2002 80 s., 5,5 ç.v.
12. Şəfiyeva E.İ. Anomal inkişafın psixologiyası. Dərslik. Bakı, BDU nəşriyyatı, 2012, 400 s.
13. Qaragözov R.R., Qədirova R. H. Psixoloji stress: özünü və uşağını xilas et!. Bakı, 1997, 230 s.

Türk dilində

14. Erginsoy D., Duygusal Zeka ve Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Erzurum, 2002, 168 s.
15. Daniel G. İyiliyin gücü. İstanbul "Okyanus yayınları", 2015, 272 s.
16. Emel A., Yöneticilerin duygusal zeka düzeylerinin karar verme stillerine etkisi: yüksek lisans tezi. Çorum, 2006, 192 s.
17. Eren S., Psikoloji. İstanbul, "Nobel", 2016, 672 s.

Rus dilində

18. Анохин П.К. Эмоции. М., 1964.
19. Апчел В.Я. Стресс и стрессустойчивость человека. СПб: 1999. -86 с.
20. Аристотель. Риторика// Античные риторика. М.: Изд-во МГУ, 1978. С. 16-164.
21. Бакланов Е. Н., Иванников В.А. Оприрода побуждения// Вопросы психол. 1983. №4
22. Барабанщиков В. А, Малкова Т. Н. Исследование восприятия эмоционального состояния человека по выражению лица // Проблема общения в психологии. - М., 1981. С. 121-132.
23. Батракова С.Н. Педагогические приёмы эмоционального воздействия на учащихся. Ярославль, 1982
24. Бергфельд А.Ю. Когнитивные стратегии описания сущности эмоций//Ананьевские чтения-99. СПб.,1999
25. Борисова А.А. Проницательность как проблема психологического общения //Вопросы психологии №4.1990
26. Братусь Б.С. Психология. М., 1994
27. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига, 1984
28. Васильев И. А. Исследование соотношений познавательных и эмоциональных процессов в американской психологии // Вопросы психологии, № 2, 1976, с172.
29. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976
30. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. М., 1984 288с
31. Вундт В. Основания физиологической психологии. М., 1980
32. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. М., 2000.
33. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Москва, 2013.
34. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. МГУ, 1987
35. Гринберг, Дж Управление стрессом. Питер, 2002, 496с
36. Грот Н. Психология чувствований в истории и главных основах. СПб.,1980
37. Джемс У. Психология. М., 1991
38. Джемс У. Что такое эмоция? // Психология эмоций. М., 1984
39. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М., 1978

40. Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем. Академия Экспертов, ИРЮ, 2018, 240с
41. Запорожец А.В. Развитие эмоциональной регуляции действий у ребёнка. Тбилиси, 1971
42. Ильин.Е.П. Психология воли. Питер, 2000
43. Ильин Е.П. Психология любви. Питер, 2013
44. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Второе переработанное и дополненное издание: СПб: РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
45. Клапаред Э. Чувства и эмоция М., 1984.
46. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Форум, 2019, 542с
47. Куликов Л.В. Психология настроения СПб.: 1997
48. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувства. СПб.: 2003
49. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психологический анализ страстей. СПб., 1998.
50. Лабунская В.А. Факторы успешности опознания эмоциональных состояний по выражению лица //Психология межличностного познания. М.,1981
51. Липер Р.У. Мотивационная теория эмоций. М., 1984, 263с
52. Мак-Дауголл У. Различение эмоций и чувства М., 1984
53. Марш Эбигейл. Страх. Рипол-Классик, 2019, 493с
54. Морозов В.П. Эмоциональный слух: экспериментально-психологические исследования //психология журн.2013,Т,34, №1, с-42-62
55. Мюнстерберг Г. Психология и учитель. М.: Совершенство, 1997
56. Наенко Н И. Психическая напряжённость М., 1976
57. Найссер У. Познание и реальность. Смысл и принципы когнитивной психологии.М., 1981
58. Немов Р.С. "Практическая психология". Владос, 2003. 320с.
59. Немов Р.С. "Социально-психологический анализ эффективной деятельности коллектива". М.: Педагогика, 1984. 201 с.
60. Овсяннико-Куликовский.Д.Н. Психология мысли и чувства. URSS. 2019

61. Панченко Л.Л. Диагностика стресса: учебное пособие / Владивосток, 2005. 35с
62. Панфилова Ю. Страх, гнев, печаль и радость. ЛитРес 2016, 140с
63. Пол Экман. Психология эмоция. Питер, 2015
64. Петровский А.В. Чувства // Общая психология: Учебник. М., 1986
65. Практикум по психологии состояний /Под ред. А.О. Прохорова. - СПб.:, 2004, 480с
66. Психология. Словарь. Политиздат, 1990
67. Рибот. Т. Психология чувств. Из наследия мировой психологии. Ленанд, 2018
68. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. // Психологический журнал. 1996, №5. С.52-54
69. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира. М., 1957.
70. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М., 1981
71. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания. Гранд-Фаир, 2004, 576с
72. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения в 2-х т.- М.: Педагогика, 1974. –Т.1.
73. Фрейд. З. Введение в психоанализ. Харьков, Белград, 2012, 480с
74. Фортунатов Г.А. Чувства // Общая психология. Учебное пособие. М., 1970
75. Шафиева Э.И., Аллахъярова 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
76. Шербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Питер, 2006, 25
77. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. М., 1969.

İngilis dilində

78. Izard C.E. The face of emotion. New York, Appleton-Centure-Crofts, 1971.
79. Izard, C, E., Kagan, J., Zajonc, R. B. Emotions, Cognition, and Behavior. New York: Cambride University Press, 1984.
80. Izard, C.E. The Psychology of Emotions. New York: Plenum Press, 1991
81. John Bowlby "Maternal care and mental health", 1995, 194 p.
82. Robert Sternberg, "Love is a story: A New Theory of Relationships". Oxford University Press, 1999, 256 p.
83. Cannon W.B. The James-Lange theory of emotions. Amerikan Journal of Psychology, 1927, 39, p.106-124
84. Ekman P., Friesen W. V., Ells-worth P.C. Emotion in the human fase. New York, Pergamon Press, 1972.
85. Ekman P. Expression and the nature of emotion. Approaches to emotion. Hilisdale, NJ, Eribaum, 1984, 319-343
86. Mac-Dougall W/ An introduction to social psychology. Boston: Lace, 1926
87. Mandler O. Mind and emotions. New York, John Wiley, 1975
88. Plutchik R. Emotion/ A psychoevolutionnary synthesis. New York, 1980. p119-127
89. Titchener E.B. Lectures on the experimental psychology of the thought process. McMillan. 1909
90. Frijda N.H. The Emotions. London, Cambridge University Press, 1986

MÜNDƏRİCAT

I Fəsil. Emosiyaların psixoloji səciyyəsi	3
1.1. Əhval	3
1.2. Məmnunluq və sevinc	7
1.3. İntellektual emosiyalar	22
1.3.1. Təəccüb	24
1.3.2. Maraqlı	30
1.3.3. Yumor hissi	51
1.4. Gözləmə və proqnoz emosiyaları	54
1.4.1. Həyəcan	54
1.4.2. Qorxu	67
1.4.3. Ümitsizlik	89
1.5. Frustrasiya emosiyaları	90
1.5.1. İnciklik. Məyusluq	92
1.5.2. Qəzəb	95
1.5.3. Kədər	117
1.5.4. Qəm, depressiya	138
1.5.5. İkrar, həqarət və nifrət	160
1.5.6. Utancaqlıq	178
1.5.7. Xəcalət	196
1.5.8. Günah	207
 II Fəsil. Emosional halətlər	222
2.1. Affekt	222
2.2. Ehtiras	235
2.3. Stres	249
2.4. Frustrasiya və frustrativ davranış	276
 III Fəsil. Hisslər	286
3.1. Hisslərin ümumi təsviri	286
3.2. Hisslər emosiyaların növü kimi	291
3.3. Hisslər haqqında ümumi anlayış	299
3.4. Hisslərin təsnifatı	304
3.5. Müxtəlif hissələrin xarakteristikası	308

3.5.1. Simpatiya və antipatiya	308
3.5.2. Bağlılıq hissi	312
3.5.3. Dostluq	317
3.5.4. Düşmənçilik.....	330
3.5.5. Paxıllıq hissi	338
3.5.6. Qısqanclıq hissi	348
3.5.7. Məmnuniyyət.....	361
3.5.8. Sevgi və xoşbəxtlik	364
3.5.9. Qürur hissi	392
IV Fəsil. Emosiyaların patologiyaları.....	395
4.1. Emosional pozuntuların səbəbləri.....	395
4.2. Emosiyaların mədəni tədqiqatları	423
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT	429

**Yamən Əziz qızı Vəliyeva,
Gülnarə Qulu qızı Hüseynova**

ÜMUMİ PSİXOLOGİYA
Emosiya
(II hissə)

Ali məktəblər üçün dərslik

Kompüter tərtibatı: **Azadə İmanova**
Üz qabığının dizaynı: **Kamran Şıxlı**

Çapa imzalanmışdır: 26.01.2026
Formatı: 70x100 ¹/₁₆. Həcmi 27,25 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