

XVI Mövzu:

Hisslər və emosional hallar

PLAN:

1. Emosiya və hisslər haqqında anlayış.
2. Hisslərin fizioloji əsasları. Onların siqnal, kommunikativ və tənzimləmə funksiyaları.
3. Hisslərin keçirilmə formaları. Emosiyalar. Əhvallar. Affektlər. Stres. Frustrasiya halları.
4. Emosional hallar və onların xarici ifadəsi.
5. Hisslər və şəxsiyyət. Ali hisslər.

ƏDƏBİYYAT:

1. Ə.S.Bayramov, Ə.Ə.Əlizadə. Psixologiya. B., "Çinar-çap", 2002.
2. Ümumi psixologiya. (A.V.Petrovskinin redaktorluğu ilə). B., "Maarif", 1982.
3. Общая психология. (Под. ред. В.В. Богословского, А. Г.Королева, А.А.Степанова) М., «Просвещение», 1981.
4. Р.С.Немов. Психология. М., «Просвещение», 1990.
5. R.İ.Əliyev. Psixologiya. Bakı, Nurlan, 2008. səh 251-254.

İnsan ətraf xarici aləmin cism və hadisələrini qavrayarkən onlara qarşı passiv seyrçi münasibətdə olmur, həm də müəyyən tərzdə onlara öz baxışlarını, münasibətini bildirir. Bəzi hadisələr insanda sevinc, fərəh, digərləri nifrət və qorxu və ya etinasızlıq münasibəti yaradır. Biz qarşılaşdığımız bəzi adamlara hörmət və ehtiram bəsləyir, digərlərinə nifrət bəsləyir, üçüncü qrup insanlara qarşı etinasız, soyuqqanlı və laqeyid münasibət bəsləyirik. İnsan özünün bəzi hərəkətlərinə görə qürur və ya iftixar hissi keçirir, başqa hərəkətlərinə görə utancaqlıq, vicdan əzabı və ya həya hissi keçirir.

Sevinc, kədər, qorxu, həya, günah, məhəbbət, şübhə və s. bütün bunlar varlıq və hadisələrə insanın münasibətlərinin, onun daxili yaşantılarının inikasıdır.

Psixologiyada hissələrə belə bir tərif verilir:

İnsanın ətraf xarici aləmin cism və hadisələrinə, başqa adamlara və özünə münasibətdə əks olunan emosional vəziyyət hisslər adlanır.

Gündəlik həyatda və bədii ədəbiyyatlarda biz hiss sözünə tez-tez rast gəlirik. Bəzən insanın duyğularını, həvəs və arzularını, bəzən isə dərk etmə fəaliyyətini hiss adlandırırlar. Əslində isə, **“hiss”** sözü bir elmi termin kimi canlı varlıqların beyində təlabatların ödənilməsinə münasibəti əks etdirən emosional vəziyyətin inikasıdır. Duyğular hissi idark forması olduğu halda, hisslər emosional vəziyyətin, varlığın inikasıdır.

Emosiyalar nisbətən bəsit hisslərdir, hisslərin keçirilmə formasıdır. Klakin emosiyaları heç də insanın bəsit instinktiv davranış formaları, təbii təlabatlarının (aclıq, susuzluq, cinsi həvəs və s.) təzahürləri ilə bəsitləşdirmək olmaz, məsələn, vətənpərvərlik, övlada, anaya məhəbbət, həya, şərəf, namus, ləyaqət, borc və s. kimi yüksək sosial məzmunlu hissləri emosiyalarla bir sıraya qoymaq mümkün olmadığı kimi, əslində bədən insanın **ali hisslərinin** keçirilməsi zamanı emosiyaların baş verdiyini də danmaq olmaz. Məsələn, rus təbiətşünası Timiryazev fotosintez hadisəsini kəşf etdikdən sonra, laboratoriyada sevincindən uşaq kimi atılıb-düşmüş, rəqs etmişdir. A.S.Puşkin, “Boris Qodunov” poemasını yazıb qurtardıqdan və əlyazmanı oxuduqdan sonra gözlərinə inanmamış, “Ay səni Puşkin” deyə qürrələnmişdi.

Emosiyalar orqanizmin energetik imkanlarının səfərbərliyə alınmış təzahürüdür. Onlar oyun, idrak, yaradıcı, təlim, idman, istehsalat-əmək və s. kimi fəaliyyət sahələrində özünü aydın əks etdirir. İdmançının qələbə sevincini buna konkret nümunə göstərmək olar.

Hisslər ətraf mühitdə baş verən hadisələrdən hansının insan şəxsiyyəti əhəmiyyətin olduğunu bildirən siqnallar sistemidir.

Emosiyalar öz mənbəyinə görə hissələrdən əvvəl yaranmışdır. Onların əsasında insanın üzvi-ibtidai tələbatları durur. Təmin edilmiş tələbatlar insanda müsbət emosional vəziyyətlər (razılıq, məmnunluq, sevinc), təmin edilməmiş tələbatlar isə mənfi emosiyalar (narazılıq, kədər, qüssə, nifrət, inciklik və s.) yaradır. **Hisslər sosial məzmunu malikdir.** Onların əsasında birgəyaşayış zəminində insanlar arasında meydana çıxan münasibətlər ictimai-sosial tələbatlar durur.

İnsanın həyatında emosiya və hissələrin rolu və əhəmiyyəti olduqca böyükdür. Onlar insan ömrünün rəngləridir. Emosiya və hissələr insanı fəaliyyətə təhrik edir, təlimdə, əməkdə və yaradıcı fəaliyyətdə meydana çıxan çətinliklərin aradan qaldırılmasının təminatçısı rolunda çıxış edir.

Emosional cəhətdən həyəcan doğuran hekayə və roman, şer və incəsənət əsərləri, musiqi insanın əhvali-ruhiyyəsini yüksəldir, qavrayış və tefəkkürün həddlərini genişləndirir. Darıxdırıcı və ya yorucu, cansıxıcı təsirlər insanda apatik vəziyyət yaradır, mənfi emosional hallar doğurur. Hisslər həmişə konkret bir adamın yaşantıları, daxili halətinin təzahürlərindən ibarətdir. Onlar səbəbsiz olmur və ciddi şəkildə **determinləşmiş** səciyyə daşıyır.

Hisslər insanın oyanmış, aktuallaşmış tələbatlarını əks etdirir. Məs, qidaya olan tələbatın ödənilməsi insanda razılıq, bunun əksi isə narazılıq, inciklik hissələri doğurur.

Emosialar təsir qüvvəsinə görə fərqlənir. İnsanı fəallaşdıran emosialar **stenik**, fəallığını azaldanlar isə **astenik** adlanır.

Hisslər istiqamətinə görə **əxlaqi** (cəmiyyətdə mövcud olan əxlaq normalarına bəslənən subyektiv münasibət), **zehni** (idrak fəaliyyəti ilə bağlı olan, onu ətraf aləmi daha dərinə və ətraflı dərk etməyə yönəldən), **estetik** (təbiətin, incəsənət əsərlərinin gözəlliyini qavramaq, dərk etmək) olurlar.

İnsanın emosional hallarının əsas keyfiyyətləri bunlardır.

1. **Obyektə ikili münasibəti** – bunlara ambivalent hisslər də deyilir. Məsələn qısqanclıq zamanı nifrət və məhəbbətin birləşməsi. (Sevirəm və nifrət edirəm, ayrılıq şirin kədərdir, həzz alıram və utanıram) (Polyar hisslər).

Onuncu sinifdə oxuyan oğlanın bir qıza ünvanladığı məktubdan:

“Mən bilmirəm, seni sevirəm, yoxsa nifrət edirəm. Mənə elə gəlir ki, bu hisslər məndə qorxulu şəkildə bir-birinə qarışmışdı. Öz-özümə sual verirəm: “Nə üçün mən səni sevməliyəm?” Cavab tapa bilmirəm. Həm də fikirləşirəm ki, nifrət etmək üçün də əsasım yoxdur. Bəlkə, sənə qarşı münasibətdə qəribə vəziyyətə düşməyimin səbəblərini anlamaqda mənə kömək edəsən?”

2. **Hisslərin qeyri-müəyyənliyi.** İnsan yeni bir obyekt gördükdə həyacanlanır, təəccüb və nifrətlə ona maraq göstərir. Son nəticədə belə bələdləşmə reaksiyası müsbət və ya mənfi hissə çevrilir.

Hisslərin fizioloji əsasını baş beyin yarımkürələrinin qabığı, qabıqaltı mərkəzlər, qabıqaltı düyünlər və lambiq sistem təşkil edir. Hisslərin yaranmasında sinis hüceyrələrinin tərkibindəki ağ maddəyə daxil olan boz maddə yığınlarının xüsusi rolu vardır. ABŞ tədqiqatçısı Oldz siqnallar üzərində apardığı təcrübələrlə beyində həzz və ağrı mərkəzlərinin olduğunu sübut etmişdir.

Hisslərin siqnal və tənzimədiçi funksiyaları vardır. Onların xarici təzahürü hisslərin ekspressiyası adlanır. İnsanın xarici görkəmi, baxışları, səsi, mimikası onun daxili yaşantıları, emosional aləmi haqqında məlumat əldə etməyə imkan verir. Psixoloji müvazinətin pozulmasını insanın xarici görünüşündən duymaq mümkündür. Bununla belə, bir çox insanlar psixoloji maska geyini, öz hisslərini bəzən gizlətməyə çalışırlar. (Dodağı dişini örtmür).

İnsanın emosional vəziyyətləri və onların növləri.

Emosional vəziyyətlər nisbətən davamlı, psixi təzahürlərdir. Bir çox hallarda onlar insanın psixi və praktik fəaliyyətində ümumi fon yaradır. Emosional vəziyyətlərə aşağıdakılar aid edilir:

Hissi ton, əhvallar, affekt, stress, ehtiraslar, furusturasiya.

Hissi ton – psixi fəaliyyəti müşayət edən emosional çalardır. Hissi ton o qədər də aydın və kəskin xarici təzahürə malik olmur. Müxtəlif musiqilər, marşlar insanda hissi ton taradır. Əmək təlimi, idman və ta istirahət, bayram zamanı hissi ton dəyişir.

Əhvallar – nisbətən zəif cərəyan edən emosional vəziyyətdir. Əhvallar bir gündə bir neçə dəfə fəyişə bilər. Bəzən isə günlərlə, həflələrlə və aylarla eyni qala bilər. Dərsin canlı və emosional baxımdan təsirli olması, əməklə istirahəsin düzgün növbələşdirilməməsi, yarışda uğur insana müsbət, yorucu dərs, yorğunluq, müvəffəqiyyətsizlik, yuxusuzluq isə mənfi əhvallar yaradır. Xəstə adamın əhvalı pozulur. Müəllimin dərsdəki əhvalı çox vaxt şagirdlərə də təsir edir. Adam əsəbi olduqda ən adi bir qıcıq (birinin bərkdən gülməsi) ona mənfi təsir göstərir. Həyat şəraiti, cəxərcliyinin olub-olmaması, mənzil şəraitin, nəqliyyat, qaz, işığın olub-olmaması insanın əhvalına ciddi təsir göstərir.

Affektlər – (latınca “ruhi təlatüm, həyəcanlanma deməkdir) coşğun sürətdə əmələ gəlib, kəskin xarici ifadəyə malik olan az müddət, lakin qüvvətli, partlayış şəklində davam edən emosional vəziyyətdir. Qeyz, dəhşət, hədsiz şadlıq, qəzəb və s. buna misal ola bilər. Belə hallarda insan ümumi, qəbul edilmiş davranış qaydalarını pozur, qeyri-adi hərəkət edir, özünü ələ ala bilmir. Onun şüuru daralır. Belə vəziyyət keçdikdən sonra o, təəssüf və peşmançılıq hissi keçirir. A.S.Makarenkonun kaloniyada Zadorovu dəmir parçası ilə döyməsini, IV İvan Qroznunun öz oğlunun başının yarmasını, Nadir şahın öz oğlunun gözlərinin çıxarmasını və s. buna misal göstərmək olar. (Hamletdə Otellonun Dezdomonanı boğması).

Stress – (ingiliscə “gərginlik” deməkdir). İnsanın gözlənilməz gərgin şəraitlə rastlaşdığı zamanı keçirdiyi psixoloji halətdir. O, nisbətən zəif cərəyan edir, lakin uzun müddət davam edir. Zəlzələ, kasıblıq, daşqın, epidemiyalar, ailə münaqişələri, ailə üzvünün əziz bir adamının qəfil ölümü belə emosional vəziyyət doğunur.

Stress terminini 1936-cı ildə Kanada fizioloqu N.Selye təklif etmişdir. O, stress (mənfi), sustress (müsbət) və disstress kimi formalarını göstərmişdir. (Əri tərəfindən görülərək küçəyə qovulan qadını həyətdə də it qapır) Bu disstress adlanır. Stressin fizioloji və psixoloji olmaqla 2 növü fərqləndirilir. Belə halda insanın nitqində, hərəkətlərində dəyişmələr ola bilər.

Frustrasiya - (latınca aldanma, nahaq gözləmə deməkdir). Bu insanın öz məqsədinə çatmasına maneçilik törədən real və ya xayali maneələrlə rastlaşdığı zaman düşdüyü psixi vəziyyətdir. Bu insanda qəzəb, küskünlük, özünüitirmə kimi hallar doğurur. Məsələn, bir neçə dəfə cəhd göstərsə də ali məktəbə qəbul oluna bilməyən abuturiyentdə dərse gecikən tələbədə, əməyinə qiymət verilməyən alim və ya yazıçıda belə hallar yaranır.

Ehtiraslar – qüvvətli, uzun müddətli və dərin hissidir. Bu zaman insanın iradəsi və hissləri birləşir, insanı çətinlikdən xilas olmaqda kömək edir. Ancaq ehtiraslar insanı həmişə fəallaşdırma bilmir. Bəzən nirs obyektə olan ehtiraslı münasibət onu passiv şəkildə əzab çəkməyə düşar edə bilər. (Alqaqol, narkomaniya, moda düşkünlüyü və s.). Hacı Qaranın pul ehtirasını buna misal göstərmək olar. Bunlar mənfi ehtiraslardır. Elmə, musiqiyə, incəsənətə, qurub-yaratmağa və s. olan ehtirasları isə müsbət ehtiraslara misal göstərmək olar. M.Qorkinin “Oxumaq həvəsi” adlı hekayəsində bunun bədii ifadəsi verilmişdir.

Ali hisslər.

İnsanın hisslər aləmi zəngin və çoxcəhətlidir. Onların içərisində şəxsiyyətin sosial-mənəvi simasını əks etdirən ali hisslər mühüm yer tutur. İnsanın ictimai, mədəni və mənəvi tələbatlarının təmin edilməsi zamanı meydana gələn davamlı

hisslər **ali hissələr** adlanır. Onlar bəşəriyyətin ictimai-tarixi inkişafının məhsuludur. Ali hissələrin 4 növü vardır: **əxlaqi, intellektual, estetik və praksis hissələr.**

1. **Əxlaqi hissələr** – başqa adamların, hərəkət və davranışını və özünün əməllərinin qiymətləndirilməsi gedişində yaranır: borc, məsuliyyət, vətənpərvərlik, şərəf, ləyaqət, dostluq və s.
2. **İntellektual hissələr** - əqli fəaliyyət prosesində yaranır. İnam, şübhə, təəccüb, istehza, yumor və s.
3. **Estetik hissələr** – gerçəkliyin estetik qavranılmasının inikasıdır. Zövq, estetik heyranlıq, həyəcan, vəhdə gəlmək və s.
4. **Praksis hissələr** – insanın çoxcəhətli nəzəri və praktik fəaliyyətində (əmək, təlim, idman, oyun) təzahür edir.