

B.B.BASAROW, A.A.ESENOWA

EMOSIÝALARYŇ PSIHOLOGIÝASY

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy

*Türkmenistanyň bilim ministrligi tarapyndan
hödürlenildi*

AŞGABAT - 2010

Professor B.B.Basarow, uly mugallym A.A.Esenowa

Emosiýalaryň psihologiýasy. Yokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy.– A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2010. 127 sah.

GIRIŞ

Dersde adam gatnaşyklarynda duýgy we emosional ýagdaýlarynyň ornuny, onuň ylmy-taglymaty taýdan öwrenilýän esasy ugurlarynyň meselelerini talyplara açyp görkezmek hem-de psihologik esaslaryny öwrenmeklik hödürlenýär.

Dersiň esasy maksady duýgy-emosiýanyň psihologik, neýrofiziologik, psihopatologik ugurlaryndan geçirilen empiriki derňewlere seljerme bermek bilen möhüm taglymaty işleriň esasyny özleşdirmekden ybarat. Hormatly Prezidentimiziň belleýşi ýaly ýaş nesillerimiziň gözýetimini, dünýägaraýyşlaryny giňeltmek nazaryýetine salgylanyp, adamlara bolan duýgudaşlyk, rehimlilik, ynsanperwerlik, çydamlylyk, açyk göwünlilik, kömegini gaýgyrmazlyk ýaly häsiýetleri terbiýelemekligi göz önünde tutulýar. Talyplar bilen işlemekde adam işiniň dürli taraplaryna emosiýanyň täsir edişini, adamyň özüni alyp barşynda emosiýanyň ornuny, olary dolandyrmagyň, sazlamagyň ugurlary we usullary açylyp görkezilýär.

Adamyň iş-durmuşy tutumynyň iň esasy we hökmany tarapy bolan emosional ýagdaýy barada düşünje bermek. Onuň ylmy-amaly ýagdaýda aňladylyşy, görnüşleri, ýüze çykyşy, şeýle hem onuň ösdüriji (pozitiw) we togtadyjy täsirlerini bilmek we öwrenmek. Şahsyýetiň özüni alyp barşynda, onuň maksada okgunlylyk häsiýetlerinde emosiýanyň orny barada we duýgy-emosional ýagdaýlary dolandyrmak başarnyklaryny terbiýelemek dogrusynda bilim düşünje bermek bu dersiň esasy meseleleriniň biri bolup durýar.

Her bir uly adam emosiýanyň nämedigini bilýär, çünki her bir adam ony iň irki çagalayk döwürlerinden bari başdan geçirýändir. Şeýle-de bolsa, haçan-da haýsy hem bolsa bir emosiýany beýan etmegi, düşündirmegi haýyş edilende, onuň

nämedigi soralarda uly kynçylyk çekýärler. Başdan geçirmeler, duýmalar, emosiýa bilen gabatlaşyp, ony beýan etmek kyn düşýär. Muňa garamazdan emosiýalar barada örän köp çeper, ylmy edebiýatlar ýazylandyr. Olar filosoflarda, fiziologlarda, psihologlarda, klinisistlerde uly gyzyklanma döredýär.

Yzygider, ulgamlaryň aspektlerde öwrenilen R. Wudtwordsyň, D.Lindsliniň (1960) P.Freşniň (1975) Ýa.Raýkowskiniň (1979), K.Izardyň (2000) işleri rus diline geçirilen, şeýle-de rus alymlaryň P.M.Ýakobsonyň (1958), B.I. Dodonowyň (1987), P.W.Simonowyň (1962, 1975, 1981, 1987), L.I.Kulikowyň (1997) işlerini bellemek bolar. Ýöne, şeýle-de bolsa häzirki wagtda emosiýa meselesi täsin we köp ýagdaýlarda düşnüksiz galýar.

Emosiýa we duýgular dürli funksiýalary ýerine ýetirmek bilen erksiz düzüjisi hökmünde adamyň özüni alyp barşyny dolandymaklyga gatnaşýar, ýagny hadysany bahalandyrmakda we islegleri aňlamak döwründe şeýle hem çözgüde gelmek we ýetilen netijäni bahalandyrmak döwrüne goşulýşmak bilen adamyň özüni alyp barşyny dolandyrýar. Şonuň üçinem özüni alyp barşyňy dolandymagyň mehanizimlerine düşünmeklik adamyň emosional gurşawyna düşünmekligi talap edýär.

Bap 1. Emosiýalar we duýgular, olaryň esasy funksiyalary, hilleri

1.1. Emosiýalar we duýgularyň psihologik häsiýetnamasy

Siz günün dogşuna syn edeniňizde, kitap okanyňyzda, saz diňläniňizde, ýüze çykýan soraga jogap gözläniňizde ýa-da geljek barada arzuw edeniňizde, sizde akyl ýetiriş işiniň dürli formalary bilen birlikde töwerekdäki dünýä barada gatnaşyklar döreýär. Okaýan kitabyňyz ýa-da ýerine ýetirýän işiňizi sizi şatlandyryp ýa-da gynandyrýp, kanagatlandyrmak ýa-da närazylyk döredip biler. Şatlyk, tukatlyk, gorky, begenmek, ökünmek — bularyň hemmesi dürli-dürli duýgular we emosiýalardyr. Olar adamyň psihiki şöhlendiriş işiniň ýüze çykmalarynyň biridir. F.Engels «Daşky dünýäniň adama edýän täsiri onuň kellesinde yz galdyryp, onda duýgular, pikirler, islegleriň ýüze çykmasy görnüşinde şöhlelenýär» diýip belleýär.

Eger kabul edişde, duýmada pikirlenmede we göz önüne getirmede dürli predmetler we hadysalar, olaryň dürli-dürli häsiýetleri we hilleri, mümkin bolan arabaglanyşyklary we garaşlylykdary şöhlendiriýän bolsa, onda emosiýalarda duýgularda adam özüniň akyl ýetirýän zadynyň mazmynyna bolan gatnaşygyny ýüze çykarýar.

Emosiýalarda we duýgularda adamyň özüni alyp barşyna, hereketlerine, aýdýan zadyna, işine göwnüniň ýetýänligi ýa-da ýetmeýänligi ýüze çykarýar, olar dürli ýagdaýlarda aňladylýar.

Emosiýalar we duýgular — munuň özi adamyň töwerekdäki zatlar we öz-özüne bolan özbozulýan gatnaşyklardyr. Olar adamyň akyl ýetirişinden aýrybaşga

bolman, onuň iş prosesinde döreyärler we onuň gidişine tasir edýärler.

Emosiýa - latyn sözünden – oýarmak, tolgundyrmak bolup, adaty başdan geçirme, ruhy tolgunma hökmünde düşünilýär.

Emosiýalaryň we duýgularyň çeşmesi bolup obýektiv predmetler we hadysalar, ýerine ýetirilýän iş, biziň psihikamyzda we organizmizde bolup geçýän özgerişler hyzmat edýärler. Şol bir predmetleriň adam üçin ähmiýeti dürli wagtlarda bir meňzeş bolmaýar. Suwsan adamyň içen bir bulgur suwy ony gandyýar, lezzet berýär. Eger suwsamaýan adamyny suw içmäge mejbur etseň, onda närazylyk döreyär, gaharlanýar. Saz diňlemek ýakymly, ýöne konsert has uzaga çekse, tolgunmalar gowşaýar, kütelýär, adam ýadaýar, ünsi sowulýar.

Emosiýalaryň we duýgularyň özboluşlylygy, adamyň talaplary, delilleri, meýilleri, onuň häsiýetiniň, erkinini aýratynlyklary bilen kesgitlenýär. Şu komponentleriň birisiniň üýtgemegi bilen, islegiň predmetine bolan gatnaşygy hem üýtgeýär. Şeýlelikde adamyň hakykata bolan şahsy gatnaşyklary ýüze çykýar.

Duýgular we emosiýalar dünýäsi örän çylşyrymly we köp taraplydyr. Olaryň guralşynyň ýakymlylygyny we ýüze çykyşynyň köp taraplylygyny köplenç adamyň özi duýmaýar. Başdan geçirilen duýgularyň psihiki analiziň çylşyrymlylygy, şeýle hem predmetlere we hadysalara bolan gatnaşyklaryň şahsyýetiň ýerine ýetirýän akyl ýetiriş işine, erk-isleginiň aktiwligine baglydygy bilen düşündirilýär. Öz duýgularyň barada gurrüň bermekdäki tolgunmalar, olary dilden aýtmagyň kynçylykly bolýanlygy hemmelere mälimdir. Tapýan sözleriň ynandyryjylygyna, onuň emosional alamatlarynyň suratlandyrylyşyna, dogrulygyňa şübhe döreyär.

Duýgularyň we emosiýalaryň esasy funksiýalary.

Biziň Duýgularymyz iki funksiýany: signal berijilik we dolandyryjylyk funksiýalaryny ýerine ýetirýärler.

Duýgularyň signal berijilik funksiýasy gynançlaryň daşky sredada we adamyň organizminde bolup geçýän özgerişlere laýyklykda döreýänligi we üýtgeýänligi bilen baglanyşyklydyr. Duýgularyň dolandyryjy funksiýasy durnukly gynançlaryň şahsyýetiň özüni alyp barşyna tasir etmeklen ony gollaýapdygyndan, duş gelen päsgelçilikleri ýeňip geçmäge ýardam edýändiginden ýa-da işiň gidişine päsgel berip, onüňe böwet bolýandygyndap ybaratdyr.

Emosiýalaryň dolapdyryjy mehanizmleri emosional tolgunmalary azaldyp, ýa-da onuň ösmegine ýardam edip binler. Mysal üçin tukatlyk, sussupeslik, gam-gussa alamyny tutuşlygyna aljyradýar: olar diňe psihiki taýdan ýaramaz täsir etmek bilen çäklenmen, eýsem soňra kesele ovrulip biljek organiki özgerişler hem döredýärler. Şeýle psihiki ýagdaýda bolmak orän howply bolup biler. Şona gorä şol wagtyň özünde ony haýsydyr bir maksada gönükdirilen işiň üsti bilen aýyrmaga adamyň köplenç öz guýji, erki-ygtyýary ýetmeýär. Eger güýçli şatlykly duýgular myşsalaryň hereketi, gülki, şatlyk bilen utgaşdyrylmasa, bu duýgular hem organizm üçin howplulyr. Kāwagtlar iň dartgynly ýaglaýa ýeten emosiýalar nem suwuklygyny bölüp çykarmak, hereket we dem alyş myşsalarynyň dartylmagy ýaly «sessiz» proseslere öwrülýär. Agy köplenç 15 minutdan köp dowam, etmeýär. Bu wagt aralygy artykmaç dartgynlygy azaltmak üçin doly ýeterlikdir. Şondan son adam birneme gowşaklyk, ýeňil sāmemeleklik duýýar. Bu ýagdaý bolsa tutuşlygyna suňňüň ýeňlemegi, organizmiň rahatlanmaga başlamagy hökmünde kabul edilýar.

Adamyň emosiýalary we duýgulary täsirli hereketler bilen utgaşýar. Olar: mimika (ýüzüň myşsalarynyň hereketleri), pantomimika (bu tutuş endamyň myşasynyň

hereketleri, yşaratlar) ýaly hereketleridir. Çyny bilen begenýän adamyň gözn ýiteliýär, erni bir ýere gelmeýär, gujagy ginden açylyar. Täsirli hereketler emosiýalaryň we duýgularyň ekspressiýa tarapyny döredýärler we signal berijilik funksiýasyny ýerine ýetirýärler. Olar gynançlaryň üstüni doldurýarlar, olary düşnukli edip, başga adamlar tarapyndan kabul edilmegini, düşünilmegini ýeňilleşdirýärler.

Ses we mimika signaly gürrüň edilýän adam bilen belli bir aragatnaşyk stiline çagyryar we özara baglanyşyk ýagdaýyny döredýär. Sözleriň intonasiýalary, sesiň reaksiýalary, mimikanyň ýüze çykmalary aragatnaşyk saklamagyň iň inçe instrumentleridir. Meselem, biziň ýylgyrmamyz, salykaty, gaharly, emeli, gynançly kineli we ş. m. bolup biler.

Ç. Darwiniň görkezişi ýaly, uzak geçmişde adamyň atababalary bolan haýwanlarda täsirli hereketler maksada laýyk gurluş bolup, ýaşayş üçin gazaply göreşlerde goranmaga kömek edýadirlir. Taryhy ösüş prosesinde adamzadyň daşky dünýä bilen aragatnaşyklarynyň formalary üýtgäpdir, täsirli hereketler hem özleriniň emosiýalara we duýgulara ýardam edýän özalky ähmiýetlerini ýitiripdirler. Häzirki döwruň adamlarynda täsirli hereketleriň täze manysy bardyr. Olar aragatnaşyk formalarynyň biri bolup hyzmat edýärler. Biz olaryň üsti bilen başdan geçirilýän ýagdaýlar barada bilýäris. Mugallym okuwçylaryň ünsüni çekmek, olary ruhlandyrmak ýa-da närazylygyny bildirmek, okuwçylara belli bir ýol bilen täsir etmek üçin täsirli hereketleri ulanýar.

Emosiýalaryň we duýgularyň esasy hilleri Duýgular dartgynlykda we bu dartgynlygyň degişli çözgütlerinde ýüze çykýar. Dartgynlyk daşky ýagdaýlaryň üýtgemegine baglylykda güýjap hem biler. Adamyň aýgytlygy özbaşdak hereket etmeli boljak haýsydyr bir waka garaşmagy dartgynlygyň çalt ösmegine ýardam edýär. Işin, mazmunyň we amala aşyrylýan ýagdaýlaryna, şahsyýetiň indiuidual

aýratynlyklaryna baglylykda dartgynlylyk işe gujur berýän aktiv ýagdaý hökmünde başdan geçirilip bilner. Şeýle hem ol adamyň hereketiniň, oý-pikiriniň, edýän işleriniň gowuşgynsyzlygynda ýüze çykyp, adamyň psihikasynda yz taldyryp biler. Dartgynlygyň yzysure çözüti ýüze çykyp, ol adam tarapyndan ýeňillik, köşeşmek ýa-da doly ysgynsyzlyk, gowşaklyk görnüşinde başdan geçirilýär.

Hil taýdan tapawutly bolan islendik duýgular we emosiýalar (söýgi, ýigrenç, gorky, dözmezlik, mähir, begenç we ş. m.) polojitel, otriñatel, ýa-da näbelli görnüşinde garalyp geçilip bilner. Eger isleg kanagatlandyrylýan bolsa, ýa-da onuň kanagatlandyrylmagy üçin umyt bar bolsa, onda polojitel emosional ýagdaý döreýär. Eger islegleriň kanagatlandyrylmagyna bir zat päsgel berse, ýa-da onuň kanagatlandyrylmagynyň mümkin dälidigi aýan bolsa, onda päsgel berýän faktorlara otrisatel emosional gatnaşyk döredýär.

Näbelli emosional ýagdaýlar täze, nätanys wakalarda, töwerekdäki täze zatlar babatynda tejribäniň ýok ýagdaýlarynda ýa-da iş predmetleri bilen tanşylanda döreýär. Şeýle ýagdaý uzak we durnukly bolmaýar. Ol ýagdaý üýtgälinde aýrylýar. Täsir edilyän obýektleriň durnukly ýagdaýynda we çaklama reaksiýa-lar aýrylanda näbelli ýagdaý polojitel ýa-da otrisatel emosiýa ýa-da duýga öwrülýär.

Emosiýalaryň we duýgularyň ýene-de bir özboşlyk aýratynlygyny - olaryň polýarlygyny belläp geçmek bolar. Polýarlylyk—munuň özi iki taraplaýyn emosional gatnaşyklaryň, garşylykly duýgularyň (şatlyk-gaýgy, söýgi-ýigrenç, mähir doňýürek) birligidir. Duýgularyň ikitaraplylygy durmuş situasiýalarynyň köplenç çylşyrymly bolýanlygy, adamyň onuň bilen aragatnaşyklarynyň haýsydyr bir elemsitar gatnaşyk bilen çäklenmeýänliginiň esasynda düşündirilýär. Eger dawaly ýagdaýlar emele gelse, onda ýiti emosional ýagdaýlarda iki taraply duýgular utgaşýarlar. F. E. Dzeržinskiý Sedleskiý türmesinde bolan wagtynda öz uýasyna şeýle hat

ýazýar: «...Men hasratly ýagdaýda özümi bagtly duýýaryn. Şol bagty seniň bilen paýlaşmak isleýäriň... Men sen hakda pikir edýäriň, seniň çagalaryňy gowy görýäriň, olary gaýgy edip, hasrat çekýäriň». Görşümiz ýaly, adamyň dürli ýagdaýlary başdan geçirýän- pursatlarynda hem bir zat barada oýlanyp gorkmagy, gaýgylanmalary başga bir ýagdaýyn bolmanlygy üçin begenmegi durmuş üçin mahsus hadysalardyr

1.2. Emosional ýagdaýlar

Şahsyýetiň durmuşynda **emosional ýagdaýlaryň** ähmiýeti uludyr. Olar belli bir wagtyň dowamynda adamyň bütin psihiki işini bezeýärler we intesiwlilik derejesi boýunça tapawutlanýan **keýplerde we göçgünli (affektiv) ýagdaýlarda** ýüze çykarýarlar. Emosional ýagdaýlar diňe bir dowam bilen çäklenmän, eýsem oňa uly täsir edýärler. Mysal üçin, keýpi köklük adamyň adamyň akyl ýetirijilik we erk işini aktiwleşdirýär. Emosional ýagdaý ýerine ýetirilýän işe, edilen herekete, özüni duýuşyňa, diňlenen saza, oklan goşga we ş.m. bagly bolar.

Emosional ýagdaý adamyň özüni alyp barşynyň tipiki aýratynlyklary, şeýle hem tötänleýin, oňa mahsus bolmadyk psihiki hadysalar hökmünde-de ýüze çykýar. Adam üçin tipiki emosional ýagdaýlarda şahsyýetiň individual-tipologok aýratynlyklary beýan edilýär. Mysal üçin, melanholikler uzak wagt keýpsiz ýagdaýda bolmaga meýilli bolup, sangwinnikler bolsa şadyýan, gujurly emosional ýagdaýlary bilen tapawutlanýarlar. Tötänleýin emosional ýagdaýlar şahsyýetiň düýpli aýratynlyklaryny ýüze çykarman, olar emele gelen situasiýa laýyklykda ýüze çykarýarlar. Mysal üçin, käbir şertlerde örän parahat adamlarda-da göçgünlilik ýagdaýy döräp biler. Emosional ýagdaýlaryň hemmesi wagtlaýyn häsiýetdir.

Ýöne tipiki ýagdaýlar hem adamda has köp duş gelýär we şahsyýet üçin mahsus bolan hasiýetler bilen bile bolýar.

Emosional ýagdaýlaryň hemmesi näçe subýektiw bolsalar-da, adam öz ýagdaýynyň sebäbine hemişe açyk göz ýetirip bilmeý-de olar sebäpli döredilendir.

Hyjuwlar. Duýgulary diňe bir olaryň mazmuny boýunça däl-de, olaryň güýji boýunça hem klassifisirmek bolar. Obýekte gönikdirilen hereketler boýunça hyjuwlar tapawutlandyrylýar. **Ymtlyşyň ýeke-täk maksady predmetine etmäge gönikdirilen gowşamaýan energiýany emele getiýrýän, güýçli, durnukly, uzak wagtlaýyn duýgulara hyjuw diýilýär.** Hyjuwyň predmeti (ýa-da obýekti) bilimlerini we adamzat durmuşynyň dürli taraplary bolup bilerler. Hyjuwyň obýekti kähalatlarda erkegiň aýal maşgala we onuň tersine çäksiz höwes döredýär käbir häsiýetleri özünde jemläp biler. Hyjuwlaryň esasy alamaty olarda täsirliçligiň, erkin we emosional pursatlaryň birliginden ybaratdyr. Hyjuwlar adamy hemişe aktiw herekete çagyryp, şonuň ýeti bilen kanagatlandyryýar we şonuň esasynda hem ösýar.

Keýp. Keýp – munuň özi adamyň ähli beýleki başdan geçirmelerini we işlerini bezeýär has köp ýa-da az durnukly emosional ýagdaýdyr. Keýp özüniň dowamlylygy, aýdynlygy, aňlanylýandygy ýaly häsiýetleriniň dürli derejede bolmagy bilen tapawutlanýar. Şonuň ucinem keýp wagtlaýyn ýa-da durnukly ýaly görnüşlerden durýar.

Uzak wagtlaýyn keýp adamyň özüni alyp barşyny birnäçe günüň we birnäçe hepdäniň dowamynda bezäp biler. Durnukly keýp ýokary derejede ösüp, şahsyýetiň häsiýetine, adamyň häsiýetli aýratynlygyna öwrülýän ýagdaýy hem bolýar.

Döwürdeşleriniň ýatlamalaryna görä Aleksandr Dyuma (kakasy) çäksiz şadyýan, hemişe güler ýüzli adam bolupdyr. Onuň adatdan daşary çykanlygy, dünýewiligi, iş başaryňlygy, işeňňirliги, şeýle işe ukuplylygy hemmäni haýran galdyrypdyr.

Keýpiň hemişe sebäbi bolýar. Onuň sebäbi töwerekdäki tebigat, wakalar, adamlar, edilýän iş bilen baglanyşykly bolup biler. Ýöne şu hadysalar hemişe sebäp bolup bilmeýär. Şonuň üçinem hem düşniksiz tukatlyk, sebäpsiz şadyýanlyk barada gürrüň edilýär. Şol bir sebäbe görä, dürli adamlarda döreýän keýp bir meňzeş bolman, hatda garaşylykly hem bolýar. (“Meniň tukatlygymyň sebäbi seniň şadyýanlygyň”). Keýpiň adamyň özüni alyp barşynda täsir edýänligi, adamyň işini bezeýänligi, şahsyýetiň aktiwligini ýokary görterýändigini ýat-da peselýändigini häsiýetli zatdyr. Eger adamnyň keýpi kök bolsa, onda uly kynçylyklar hem aňsat, ýerine ýeritilýän iş gyzykly, adamlar hem ýakymly ýaly bolup görünýär. Eger-de keýpi ugursyz bolsa, şol bir işin özi hem ýürek gysdyryjy, gyzyksyz ýaly, şol bir adamlar hem ýürege düşgünç we tertipsiz, islendik kynçylyklary ýeňip geçip bolmajak iş ýaly bolup görünýär.

Pedagogik işde ol ýa-da beýleki keýp okuw prosesiniň özi, mugallym bilen okuwçynyň arasynda döreýän gatnaşyklar, mugallymyň sapak geçiriş usuly bilen döredilip biler.

Göçgünlik (effekt) ýagdaýy. Göçgünlik ýagdaýy kem-kemden ýokarlanýan emosional dartgynlyk arkaly ýüze çykýar. Göçgünlik ýagdaýy ýitgeýji we göze görünüp duran häsiýetde bolýar. Eger keýp geçiş derejesi boýunça durnuklylyk häsiýetine eýe bolsa, onda göçgünlik ýagdaýy intensiw ösüşi bilen tapawutlanýar. Göçgünliklik ýagdaýyň hemişe haýsydyr bir tamamlanýan ýeri bolýar. Mysal üçin, haýsydyr bir islenmeýän waka ýa-da garaşylýan ýakymсыз gürrüň birden amatly gutarsa, ol kanagatlanmak bilen tamamlanyp biler. Belli bir ýagdaýlarda güýçli dartgynlyk energiýa ýa-da haýsydyr bir işin ýerine ýetirilmegine geçýär.

Adatdan daşary dawaly ýagdaýlarda göçgünli köplenç güýçli gyzmak, gahrjaňlyk, joşgunly çykyş etmek-göçgünliklik arkaly çözülýär. Göçgünlik-bu adamyň düýgularyndaky gysga wagtlaýyn, joşgunly adatdan daşary intensiw reaksiýadyr.

Göçgünlilik üçin häsiýetli zat, onuň adatdan daşary güýçli ýüze çykmasıdyr, ol adamyň kalbyny tutuşlygyna eýeleýär. Göçgünliliğiň uly güýji we aýdyňlygy onuň gysga wagtylygy bilen utgaşýar. Munuň özi güýçli, öz-özünü çalt ýok edýän reaksiýadyr. Göçgünlilik ýagdaýynda bolan adam, köplenç öz edýän zadyna özi gowy düşünmeýär. Ol özüni saklap, öz reaksiýasynyň netijesine göz ýetirip bilmeýär, ýagdaýynyň gaty agyrlıgy sebäpli eden işiniň häsiýetine we ähmiýetine dogry baha berip bilmeýär.

Oýanma we togtatma prosesleri dunuksyz adam göçgünilige meýilli bolýarlar. Ýöne, göçgünlilik köplenç tertipsiz, haýasyz, haýýar, öz duýgularyna kontrolyk etmegi öwrenmedik adamlarda ýüze çykýar. Käte şeýle ynıyk, başyna giden adamlar kiçijik zatlar-da uly göçgünlilik bilen jogap berýärler.

Stress. Stress-munyň özi garaşylmadyk we dartgynly şertlerde döreýän emosional ýagdaýdyr. Özüni alyp arşyn stress ýagdaýy garaşylmadyk, duýdansyz üýtgeýän şertlerde töwekgel hereketler, çalt we özbaşdak, karara gelmek zerurlygyny, döredýän howply ýagdaýlarda reaksiýanyň çaltlygy ýaly häsiýetlerde ýüze çykýar.

Stress ýagdaýynda maksada gönükdirilen işiň amala aşyrylmagy kynlaşyp, pikirini başga zada geçmeginden we bölünmeginden başlap, hat-da hereketlerini umumy togtamagy ýa-da doly bozulmagy-da bolup biler. Şeýle bolanynda endikler we öwrendikler üýtgemän galyp, aňlanylan hereketlerini ornuny tutýarlar. Stress ýagdaýynda kabul edişini (duýdansyz peýda bolan betniýet garşydaşlaryň sanyny kesgitlemekde), ýadyň (gowy bilýän zatlaryny unutmak) ýalňyslyklary, garaşylmaýan şol bir gyjyndyryjylara dürli reaksiýalaryň bolmagy we ş.m. mümkin.

Ýöne, birnäçe adamlarada güýçli bolmadyk stress hem täze güýç, işeňňirlik, pikirlerini aýdynlygyny we durulygyny döredip biler.

Napoleon özüniň marşallarynyň biri hakynda şeýle ýazypdyr: ol diňe ok-därileriň arasynda, çykyşyklaryň gümmürdisine aşa parasatly bolup bilýärdi, şol ýerde onuň göz ölçegi (doeie) onuň sowukganlylygy we gujury deňsiz-taýsyzsdy, ýöne ol asuda ýagdaýda, kabinetde karta seredip öz operasiýalaryny, öňküsi ýaly gowy taýýarlap bilmezdi”

Haýsydyr bir situasiýanyň adamda stress ýagdaýyny döredip biljekdigini önünden kesgitlemek mümkin däl. Adamyň stress ýagdaýynda özüni alyp barşy köp babatlarda onuň şahsy aýratynlyklaryna: ýagdaýa tiz baha bermek başarnygyna, garaşylmadyk ýagdaýlarda derrew ugur tapyjylyk endiklerine, özüne erk edip bilýänligine, töwekgeldigine, hereketleriniň maksada laýyklygyna we sabyrlylygyna, şeýle ýagdaýlardan baş alyp çykmağa tejribäniň barlygynda we ş.m. baglydyr.

Frustasiýa. Bu durnukly otrisatel togunmasyny döredýän, aşa närazylyk, meýýileriň gabalmagy, aňny we hereketleriň bozulmagy bilen utgaşýan emosional ýagdaýdyr.

Islegiň, meýliň, maksadyň kanagatlandyrylmazlygy hemişe frustasiýanyň ýüze çykmagyna getirmeyär. Adamyň köp ýerde lapy keç bolýar. Mysal üçin, leksiýa gijä galýar, ertirlik edinmäge ýetşmeyär, kino bilet tapmaýar, käýinç alyar. Ýöne, şeýle ýagdaýlar hemişe biziň aňymyzy we hereketlerimizi bozmaýar. Frustasiýa diňe närazylygyň derejesiniň adamyň çekip-çydajak derejesinden ýokary bolan ýagdaýynda ýüze çykýar.

Frustasiýa şahsyýete sosial taýdan otrisatel baha berlende we öz-özüňe şeýle baha berende, onuň giň şahsy ähmiýetli gatnaşyklaryna degilende ýüze çykýar. Frustasiýa köplenç emosional häsiýetli, aşa gaharjaň, durmuş wakalarynda bişişmedik, kynçylyklara we agyr ýagdaýlara ýaramaz taýýarlykly, häsiýetiniň erk-isleg tarapy ýeterlik ösmedik

adamlarda bolýar. Meselem, lälük saklanan çagalar üçin haýsydyr bir zat çäklendirilende köplenç frustasiýa döredýär.

Frustasiýa ýagdaýynda adam äýratyn güýçli nerw psihiki tolgunmany başdan geçirýär. Ol aşa janyny ýakmak, gazyplylyk, tukatlyk, töwerekdäki zatlara parhysylyk, çäksiz özüni horlamak görnüşlerinde ýüze çykýar. Durmuş situasiýalarynda agyr gam-gussany başdan geçirýän adamlarda frustasiýa ýagdaýy gaýtalanýar.

1.3 Emosiýalaryň döredýiş ýagdaýyny düşündirýän taglymatlar

Emosiýa baradaky köp sanly bilimleri “taglymat” diýip bellense-de, olaryň aglabasy haýsy bolsa-da bir jähtden ugur alnyp, emosiýanyň döredýişiniň käbir hadysalaryna ýa-da onuň düzümi bölüklerine garalyp, umumy, gutarnykly öwrenilmeýänligi bu ugurdan düşünmesi kyn meseleleri döredýär. Emosiýanyň tebigatyna, onuň manysyna düşünmek baradaky birnäçe pelsepeçileriň we tebigy ylmlaryň alymlarynyň pikir ýöretmeleri iki esasy pozisiýany döredýär:

1. Intellektualistik pozisiýanyň tarapdary I. F. Gerbart emosiýanyň organiki ýüze çykmalary psihiki hadysalaryň netijesidir diýip tassyklaýar. Gerbartyň pikirine görä emosiýa göz önüne getirmeleriň arasyndaky baglanyşygy dikeldiji bolmaly. Emosiýa - bu göz önüne getirmeleriň arasynda gabat gelmezlik bilen döredýän psihologiki bozulma. Bu affektiv ýagdaý bolup, erksiz ýagdaýlarda wegatatiw üýtgemeleri ýüze çykarýar diýen tassyklamany öňe sürýärler.

2. Sensualistik pozisiýa, tersine, organiki reaksiýalaryň psihiki hadysalara täsir edýändigini belleýärler. F. Dýufur bu barada: “biziň humarlara tebigy ýygynlygymyz ruhumyza däl-de, eýsem, wegatatiw nerw ulgamynyň alýan gyjynmalary baradaky habarlary beynä geçirip bilmek ukybyna bagly, eger-

de biz gan aýlanyşyk, ýmit siňdiriş, sekresiýa funksiýalaryny erkli dolandyryp bilmesek, onda humaryň täsiri esasynda bu funksiýalaryň erkinize görä, üýtgeýşini düşündirip bolmaz” diýip belleýär.

Bu iki ýagdaý soňky döwürde emosiýanyň kognitiw we D. Jemsiň-G. Langäniň perefëriki taglymatynda ösdürildi.

Ç. Darwiniň emosiýanyň ewolýusion taglymaty.

1872-njy ýylda “Haýwanlaryň we adamyň emosiýasynyň ýüze çykyşy” atly kitaby çap edilýär. Ç. Darwin emosiýanyň ösüşiniň ewolýusion ýoluny görkezdi we olaryň gelip çykyşynyň fiziologik ýüze çykyşyny esaslandyrdy. Onuň bu taglymatynyň manysy emosiýalaryň peýdalydygy ýa-da onuň gelip çykyşy ewolýusion proses döwründe ýaşayş üçin göreşde işlenilen dürli maksadalaýyk reaksiýalaryň galyndysy diýip düşündirilýär. Gaharlanan adam gyzarýar, agyr dem alýar we ýumrugyny düwýär, sebäbi ilki durmuş taryhynda her bir gahar-gazap, adamlary söweşe iteripdir. Bu güýçli myşsa ýygrylmasy talap edipdir. Şeýlelik bilen güýçli dem alyş we gan aýlanyş myşsa işini güýçlendirýär. Gorky ýagdaýynda eliň derlemegini maýmyn sypatly adamlara howply ýagdaýlarda baglaryň şahalaryndan ýapysmaga kömek edendigi bilen düşündiripdir.

Beýle diýmek bilen Darwin emosiýalaryň ösüşinde adam bilen haýwanyň arasynda üznüksizlik, biri-birine geçýän baglanyşyk bar diýip subut edýär. Şeýle hem ol antropoidleriň we kör dogan çagalaryň emosiýalarynyň daşky ýüze çykyşlarynda köp umumylyk bardygyny görkezýär. Darwiniň ideýalary emosiýanyň beýelki taglymatlaryny döretmäge, meselem, U.Jemsiň - G. Langäniň “Perefërik” taglymatyny döretmäge itergi berýär.

W. Wundtyň “assosiatiw” taglymaty.

W.Wundtyň (1880) emosiýa baradaky aňlatmalary eklektik häsiýetli. Bir tarapdan ol, Gerbartyň nukdaýnazaryna salgylanýar, ýagny, käbir derejede göz önüne getirmeler

duýgulara täsir edýändigini belleýär. Beýleki bir tarapdan bolsa, emosiýa – bu ilki bilen içki üýtgemeler bolup, duýgularyň gös-göni göz önüne getirmelerini geçişine täsir etmegi bilen häsiýetlenýär. Wundt “beden” reaksiýalaryny diňe duýgularyň netijesi hökmünde garaýar. Wundtyň bellemegine görä mimika duýmanyň emosional tonunyň şöhlelenmesi bolup, ilkibaşdan ýönekeý duýmalar bilen baglanyşykly döreýär; Ýokary, has çylşyrymly duýgular giç ösýär. Şeýle-de bolsa, haçan-da adamyň aňynda haýsy bolsa-da bir emosiýa dörände, ol her sapar oňa gabat gelyän assosiasýa baglylykda, düzümi boýunça pes duýgulary ýa-da duýmaları ýüze çykarýarlar. Ine şol hem duýmanyň emosional tonuna gabat gelyän mimiki hereketleri ýüze çykarýar. Meselem: göwniýetmezçilik mimikasy (prezreniýe) – aşaky dodagyňy öňe itermek, adamyň agzyna düşen ýakymсыz bir zady daşyna tükürmek bilen gabat gelyär.

U. Jemsiň - G. Langäniň “Pereferiki” taglymaty

Amerikan psihology U. Jems (1884) emosiýalaryň pereferik taglymatyny öňe sürýär, ýagny emosiýalary kesgitli fiziologik reaksiýalar bilen baglanyşykly diýip aňladýlar. Onuň bellemegine görä, emosiýa indiki ýagdaýda ýüze çykarylýar: “Biz baýlygymyzy ýitirdik, gynandyk we aglaýarys; biz ýolbarsa duşduk, gorkduk we gaçyp gtdik; bizi duşman kemsitdi, gazaba mündük we oňa zeper urduk” Onuň çaklamasyna laýyklykda ilki döreýän ruhy ýagdaý dessine ikinji ýagdaýa geçmeýär. Bu iki ýagdaýlaryň arasynda beden ýüze çykmalary bolmaly. Şonuň üçünem, eger-de: “biz gynançda, sebäbi biz aglaýarys; gazaba münen, sebäbi beylekini urýarys; gorkýarys, sebäbi biz sandyraýarys;” diýilse has dogry bolar diýip belleýär. Eger-de beden ýüze çykmalary dessine kabul edişden soň amala aşmasa, onda soňky ýüze çykýan ýagdaý arassa akyl ýetiriş görmüşinde, solak, emosional ýylylyksyz we öwüşginsiz bolardy. Onda biz ýolbarsy görüp, iň gowusy gaçmak diýip çözgüde gelerdik, göwne deglenini bilip

urmagy adalatly hasaplardyk, ýöne biz bu ýagdaýlarda gorkyny, alaçsyzlygy, ýakymsyz duýguny duýmazdyk. /6. c. 68).

U. Jemse bagly bolmazdan daniýaly patologanatom K. G. Lange 1895 ýylda bu pikirlere meňzeş işini çap edýär. Egerde U. Jems organiki üýtgemeleri içki organlaryň üýtgeýşine degişli etse, G. Lange olary esasan hereket fazalary bilen baglanyşykly belleýär. Meselem: şatlyk iki hadysanyň jemine: motor-hereket innerwasiýanyň güýçlenmegine we gan-damarlaryň giňelmegine deň edilýär. Munuň esasynda hem bu emosiónyň ekspressiw ýuze çykmalary döreýär: çalt, güýçli hereketler, ýokary sesli sözleşiş, gülki. Gynanç, tersine, hereket innerwasiýasynyň gowşamagynyň we gan-damarlaryň inçelmeginiň netijesinde bolup geçýär. Şu ýerden hem haýal, ysgynsyz hereketler, sesiň peselmegi we sessizlik, haýallyk we dymmaklyk ýagdaýlary döreýär. Lange öz taglymatyny indiki shema boýunça belik edýär:

Hereket innerwasiýasynyň
gowşamagy.....göwni geçmeklik
Hereket innerwasiýasynyň
gowşamagy + damarlaryň daralmagy.....gaýgy
Hereket innerwasiýasynyň
gowşamagy + damarlaryň daralmagy +
organiki muskullaryň dartgynlygy.....gorky
Hereket innerwasiýasynyň
gowşamagy + koordinasiýalaryň bozulmagy.....utanmaklyk
Hereket innerwasiýasynyň
güýjemegi + organiki muskullaryň
dartgynlygy.....çydamsyzlyk
Hereket innerwasiýasynyň
güýjemegi + organiki muskullaryň
dartgynlygy + gan damarlarynyň giňemegi.....şatlyk
Hereket innerwasiýasynyň

güýjemegi + organiki muskullaryň
dartgynlygy + gan damarlarynyň
giňemegi + koordinasiýalaryň bozulmagy.....gazap

Jems-Langäniň taglymatyna baglylykda emosiýanyň döreýiş
akty indiki ýagdaýda bellenýär:

Gyjyndyryjy → fiziologik üýtgemeleriň
döremegi
üýtgeşmeler barada beýnä habar emosiýa (emosional
başdan geçirme)

Bu tassyklamanyň esasy manysy mimikanyň we pantomimikanyň erkli üýtgegmegi oňa gabat gelýän erksiz emosiýalaryň döredilmeginden ybarat. Gahar-gazaby şekillendirň welin, siziň özüňiz şol duýguny başdan geçirip başlarsyňyz. Gülüp başlaň-size gülkünç bolar we ş. m. Başga bir tarapdan bolsa, daşky ýüze çykmalary basyp ýatyryň weli, emosiýa ýiter. Jems mydama jedelsiz subutnamalara salgylanar. Meselem: tutgaýlyk (pripadkada) wagtynda uludan dem almakdan gorkýan adamyň ýagdaýyny ýönekeý beden ýagdaýlaryny duýmak emosiýasy we onuň sebäbi bolsa arassa fiziologik hadysa diýip düşündirýär. Şeýle-de bolsa, bu ýagdaýda gorkynyň döremegini başgaça hem düşündirmek bolar: adam kynçylyk dörän wagty demi tutular diýip howatrylanyp, ony aňlamagy bolsa gorkyny döredýär. Eger-de adam howatrylanan bolsa, onda ol eýýäm gorkdy diýip bolar. Ýöne, howatrylanma - bu köplenç ähtimal ýagdaý, ýagny adamyň gelejekdäki wakany bahalandyrmagy bolýar. Edil şol ýakymсыз waka üçin, ýagny fiziologik däl-de, psihologik hadysa üçin adamda emosiýa döreýär, özem diňe gorky däl, eýsem, tolgunma hem bolup biler we fiziologik täsir edip biler. Şeýlekik bilen, önünden duýmak hökmünde howatrylanmanyň

we emosiýa hökmünde gorkynyň arasynda deňlik ýokdur, bular şol bir zat dälidir.

Jems-Langäniň taglymatynyň gowşak taraplary köp we emosional täsirlenmäniň hemme ýagdaýlaryny düşündirmeýändigini dogry. Onuň esasy ýetmezçiligi emosiýanyň döreýşini onuň tebigylygyna garşylykly goýmagydyr. Dogrudan hem, näme üçin adam ýönekeý ýerden aglamaly we şonuň bilen özünde tukatlygy döretmeli?

Emosiýanyň döremegi biologik maksadalaýyk dörän dartgynylygy gowşadýar, bedeniň energogoyumyny amala aşyrýar. Jems-Langäniň taglymaty şu maksadalaýyklygy düşündirmeýär. Asla olar ony ret edýärler.

E. Klapered “klassiki” taglymaty (*kabul ediş – emosiýa – emosiýany başdan geçirmek – organiki reaksiýalar*) “perefirik” taglymat bilen ýakynlaşdyrmaga çalyşýar. Ol howply hadysany kabul etmek bilen gorky emosiýasynyň arasynda “howp duýgusyny” ýerleşdirýär. Netijede amala aşýan wakanyň sepleşigi indiki görnüşi alýar:

Kabul ediş → gaçmaklyga gönükdirilme → howp
duýgusy → beden täsiri → emosiýa (gorky).

Ol özüniň çyzgysyny indiki ýagdaýda düşündirýär: durmuş syn etmeler, gorky emosiýasynyň howp duýgusyndan soň, döreýändigini, hacan-da adam özüni goramaga ýa-da gaçmaga ýgdaýynyň bolmaýan wagty döreýändigini tassyklaýar. Bu ýagdaýa käbir ýagdaýlary goşmak bolar, haçan-da howply ýagdaýyň adamyň belli hereketleri ýa-da şowly ýagdaýyň döremegi bilen aradan aýrylandan soň hem, gorky döräp bilýär, ýagny adam eger-de netijäniň oňyn bolmadyk ýagdaýynda soňunyň nähili gutarjakdygyny aňyp başlaýar. Klaperel haçan-da emosiýa tötänden dörände, Jems-Langäniň taglymaty öz ähmiýetini saklap bilýär diýip belleýär.

Soňky döwürlerde Jems ejir çekmeklik we lezzet almaklyk duýgulary hem beden üýtgemelerini ýüze çykaryp biljekdigini boýun alýar. Şeýle hem Jems beden üýtgeşmeleriň ýüze çykyş mehanizmine öz garaýşyny üýtgedýär. Eger-de ol irki döwürlerde, bedeniň ýönekeý şertsiz reflektor reaksiýasy hökmünde ýüze çykýar diýýän bolsa, soňra ony (üýtgemeleri) has çylşyrymly hereket reaksiýalaryň görnüşlerine degişli edýär. Bu reaksiýalar adam üçin daşky täsirlikleri aňlamaklygy görkezýär.

Jems-Langäniň taglymatyny U. Kennon hem tankyt edýär. Onuň geçiren eksperimentinde ähli fiziologik ýüze çykmalary aradan aýrylsa-da subýektiw başdan geçirmeler şonda-da saklanyp galýandygyny beleyär. Fiziologik hereketler bolsa köp emosiýalarda ikilenji uýgunlaşma hadysasy hökmünde amala aşýar.

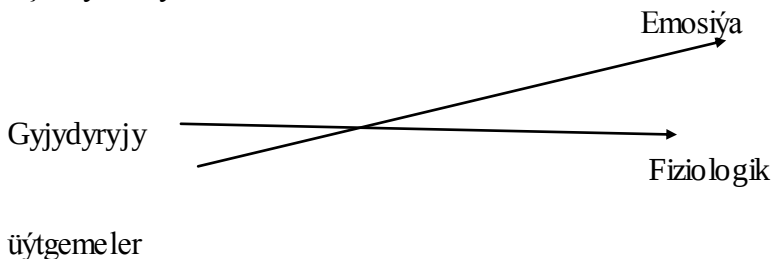
Kennon iki ýgdaýy bellik edýär. *Birinjiden*, dürli emosiýalarda döreýän fiziologik hereketler biri-birine örän meňzeş bolup bilýärler we olaryň hil özboluşlylygyny şöhlendirmeyär. *Ikinjiden*, bu fiziologik üýtgemeler haýal dolanýar, emma şol bir wagtda emosional başdan geçirmeler bolsa, çalt döreýär, ýagny fiziologik reaksiýalary önürteleýär.

Şeýle hem U.Kennon kesgitli güýçli emosiýalar üçin häsiýetli bolan emeli döredilen fiziologik üýtgemeler mydama garaşylýan emosional özüni alyp barşy ýüze çykaryp durmaýandygyny görkezýär. Kennonyň nukdaýnazaryndan emosiýalar merkezi nerw ulgamynyň ýörite reaksiýasynyň netijesinde we talamusyň gatnaşmagynda döreýär.

Şeýlelik bilen, Kennonyň shemasy boýunça emosiýanyň döreýiş tapgyry we onuň bilen bile gelyän fiziologik hereketler indiki ýagdaýda bellenýär:

Gyjyndyryjy $\longrightarrow$ talamusyň oýanmagy $\longrightarrow$ mosiýa
fiziologik üýtgemeler $\longrightarrow$

P.Bardyň has giçkiräk derňewlerinde emosional başdan geçirmeler we olara bagly fiziologik hereketler bir wagtda döreýändigini görkezilýär. Şeýlelik bilen, ýaňky shema başgarak görnüşe eýe bolýar:



1.4. Duýgy – emosiýa gymmatlyklar ulgamynda

Emosiýa we duýgular dürli funksiýalary ýerine ýetirmek bilen erksiz düzüjisi hökmünde, bar bolan hadysany bahalandyrmakda we islegleri aňlamak döwründe adamyň özüni alyp barşyny dolandyrmaklyga gatnaşýar. Şeýlede çözüde gelmek we ýetilen netijeleri bahalandyrmak döwrüne gatnaşmak bilen adamyň özüni alyp barşyny ýola goýýar.

Dodonow B.I. “Emosii kak sennost” atly işinde talyplara indiki sözleri görnüşlere bölmekligi tabşyrýar: “Posa, tarakan, bilbil, we üsgülewik” Ony dürli talyplar dürli-dürli ýerine ýetirýärler. Talyplaryň bir bölegi:

* posa, üsgülewik;

* bilbil, tarakan;

diýip toparlaşdyrmak bilen, bu sözleri hereketi aňladýandygy hem-de obýekt janly bolandygy bilen häsiýetlendirýärler.

Beýleki bir topary bolsa,

* bilbil, posa;

* tarakan, üsgülewik;

Diýmek bilen – ýakymly we ýakymsyz duýgulara baglylykda kesgitläpdirler.

Bu sözleri dogry ýa-da dogry däl diýen jedel goýlanok. Bu jogaplar ikisinde-de dogry bolup bilýär. Soňky tejribeler “emosiýanyň görnüşleri” hökmünde has uzak dowam edýär. Şeýle bölünişikleriň özünde hem bölünmeler bolup geçýär.

Batyr we baýdak, bägül we şygyr, şampinýon we köwüş diýen sözler bolsa, olaryň ýakymly ýa-da däldegi boýunça däl-de, eýsem oňatlygy we gymmatlygy boýunça bölünipdir.

Ilkibaşda hakykat hadysalaryň taglymaty görnüşleriniň ikisi bellik edilyär: düşünje (понятийная) we gymmatlyk (ценностная). Ýuwaş-ýuwaşdan dürli hadysalaryň emosional “seslenmesi” we subýektiň hususy ruhunda şol sese gabat gelmesi hem gymmatlyk bolýar, ýagny her bir hadysanyň emosional ýüze çykması subýektiň şahsy ruhy dünýäsinde bar bolan duýgulara gabat gelýär, subýekt hususy ýagdaýyna baglylykda töwerekdäki bolup geçýän hadysa emosional täsirlenýär (reagirowaniýe). Bu ýagdaýlar bolsa, şahsyýetiň örän möhüm gymmatlyklar ugrukmasynyň ýoluny döredýär, has ähmiýetli bolan gyzyklanmasy we arzuwlary, dünýäni duýşuny, onuň bagt baradaky göz önüne getirmesini kesgitleýär. Gymmatlyk ulgamyna dürli awtorlar dürli kesgitlemeleri berýär. Käbirleri gymmatlyklary bahalandyryşdan aýrylaşdyрмаýarlar, olaryň ikisi hem ikitaraplaýyn, obýektiw we subýektiw düzümi bolan habar hökmünde, beýleki awtorlar bolsa, gymmatlyk bahalandyryjylygy aňyň netijisi hökmünde garamak bolmaýandygyny, onuň obýektiw barlygyny belleýärler. Bu ýagdaýy çözmek üçin resmi-hakyky (faktiçiski) we kabul edilen gymmatlyklar diýip çäklendirilen meseläni bellemek bolar.

Kabul edilen gymmatlyklar ol ýa-da beýleki adamyň, synpyň ýa-da бүтін adamzadyň tarapyndan predmetiň ýa-da hadysanyň bahalandyrylmagy bolýar.

Diňe kabul edilen gymmatlyk möhüm gymmatlyk funksiýasyny – ýagny adamyň ol ýa-da beýleki özüni alyp barşy baradaky çözgüde gelmekde, ugrukma funksiýasyny ýerine ýetirmäge ukyply.

Hiç hili bahalandyrylmadyk hadysa bolsa, asla ýok ýaly, käbir kesgitli täsir etse-de işiň subýekti üçin ol ýok hökmünde kabul edilýär. Ýöne, gymmatlyklar hakyky ýa-da ýalan bolup biler. Şonuň üçinem kabul edilen gymmatlyklardan başga-da resmi (faktiçeski) gymmatlyklar hem bar. (ýöne bellemeli zat – özüni alyp barşyň motiwi hökmünde diňe kabul edilen gymmatlyklar bolup biler, özem hakyky ýa-da ýalandygyna garamazdan).

Resmi we kabul edilen gymmatlyklaryň esasy tapawutlanmasy isleg düşüňjesi bilen kesgitlenýär.

Ylmy edebiyatlarda “isleg” sözi indiki mazmunlarda bellik edilýär:

1. Kesgitli şertlerde adamlaryň durmuşyny we ösüşini üpjün edýän obýektiv zerur, mätäçlik çekýän zatlary.
2. Şahsyýetiň fundamental häsiýeti, onuň hakykata we şahsy borçlaryna bolan gatnaşygyny kesgitlemek tendensiýasy, soňky netijede – onuň durmuş keşbini we işini kesgitleýän ýagdaýy;
3. Adamyň, janly organizim we şahsyýet hökmünde kadaly funksionirlenmegi üçin möhüm bolan zatlary energiýanyň we beýleki sebäpleriň ýetmezçiligini şöhlendirýän adamyň psihikasynyň kesgitli ýagdaýy.

Adamyň kesgitli gymmatlyklara bolan ugrukdyrylmasy diňe ähmiýetlilerini kabul etmegiň netijesinde döräp biler. Bizniň her birimiz üçin örän köp obýektler gymmatlyk hökmünde kabul edilýär, ýöne şeýle-de bolsa olar bizni işimize ähmiýetli täsirini ýetirmeýär.

Haçan-da subýekt öz aňynda haýsy hem bolsa, bir teswirleýän ýagdaýyna eýe bolmak islegi döwründe ol ýa-da beýleki gymmatlyga bolan ugrukmasy ýüze çykýar diýmek bolar. Muny bolsa, adam diňe bir öz isleglerini hasaba almak däl, eýsem özüniň mümkinçiliklerini hem hasaba almak bilen amala aşyrýar. Gymmatlyk ugrukmasynyň kemala gelşi çylşyrymly hadysa, oňa indiuidumyň özüni bahalandyrmagy hem goşulýar. Her bir isleg adamyň işjeňligi bilen baglanyşykly. Käbir islegler organizimde ulgamlayýyn programma görnüşinde hereket edýän bolsa, käbir islegleriň amala aşyrylmagyna adamyň özi işjeň gatnaşýar. Mysal üçin: organizmi kislorod bilen üpjün etmek ýörite programma boýunça, adaty awtomatiki usulda amala aşýar, eger-de adama dem almak kynlaşsa onda goşmaça aňlanan hereketler bilen programmanyň üsti doldurylýar, mysal üçin: penjiräni açmak, daşaryk çykmak we ş.m.

Beýnide goşmaça programmalaryň döredilmegi üçin akyl ýetiriş, emosional we erk hadysalarynyň sepleşigi hökmany bolýar, we olar islenilýän ýagdaýy berýär, islegler – programmasynyň ýerine ýetirilişini tassyklaýar.

Gereklenen ýagdaýyň programmada käbir sebäpler bilen ýerine ýetirilmeýändigini barada signallaryň barmagy, zerur, tiz çäre görülmegi üçin goşmaça çözgüdi talap edýär. Şonuň üçinem adamyň islegi, kesgitlemesi kyn bolan köpdürlü islenilýän ýagdaýlaryň üsti bilen aňladylýar, mysal üçin, iýmte isleg: 1) haçan-da adam uzak wagtdan bäri iýmedik bolsa; 2) haçan-da gereginden artyk iýen bolsa; 3) haçan-da iýmeli däl zady iýende;

Ýöne esasy, ýörite isleg programmasyndan tapawutlykda wagtlaýyn döredilen programmalar uzak ýaşamaýar we amala aşyrylan dessine beýniden öçürilýär. İşjeňligiň şeýle düzüjileri bilen bagly adamyň iki sany ilkinji gymmatlyk ugrukdyrylmasyny bellemek bolar:

- 1) durnukly islegler bilen kesgitlenýän, ýönekeý gymmatlyk ugrukmasy;
- 2) wagtlaryn isleg programmasy bilen kesgitlenýän, soňundan öçýän gymmatlyk ugrukmasy;

Mydamalyk isleg-programmasyny wagtlaryn isleg bilen üsti doldurylanda, ýüze çykýan ýagdaýa berilýän ilkinji bahalandyryş, örän möhüm orna eýe bolýar. Köplenç şeýle bahalandyryş öz işini ýerine ýetirip, goýlan maksada ýetilenden soň öçýär. Ýöne, käbir ýagdaýlarda (örän güýçli ýa-da gaýtalanmak bilen) olar şahsyýetiň häsiýetinde berkleşip bilýär we ony döreden isleglerden üýtgäp bilýär (emansipirlenme). Şeýle ýagdaýda edil öňki kabul edilen esasy islegler ýaly soňkular hem potensial, aktual bolup bilýär. Soňky döredilen ýagdaý obýekt bilen gaýtadan duşuşmaga, ýagny döran isleg gaýtalanyp, ony amala aşyrmaga iterýär. Bu ýagdaýda “oýandyryjy” hökmünde şol wagtdaky döreýän emosiýa hyzmat edýär. Şeýle-de bolsa, bu emansipirlenen gatnaşyklaryň aktualaşmagy adamda kesgitli gymmatlyklar ugrukdyrylmasyny ýüze çykaryp bilýär. Muny täzeden dikeldilen diýip atlandyrylýar. Olar islegler bilen berkidilen ugrukmalar ýaly mydamalyk häsiýetli däl, ýöne bir gezeklik, öçýän ugrukmalar ýaly hem däl.

Gymmatlyk ugrukmasynyň indiki görnüşi, indiki esasyda döreýär. Adamyň kesgitli subýektiw gatnaşyklary (psihiki, bahalandyryş, praktiki, hereketleniş) obýektiw isleglere görä diňe emansipirlenmän, eýsem ýuwaş-ýuwaşdan şahsyýet üçin özüni ähmiýetli kanagatladyryjy gymmatlyga öwrülýär. Bu ýagdaýda indiivid ýörüte “gymmatly gatnaşyklaryň” ýerine ýetirilişini geljek üçin meýilnamalaşdyrýar.

Adamyň hakykata bolan gatnaşygynyň programmasy (ýa-da islegi) dürli görnüşde bolup, ýüze çykýar:

Ýnamynda adamyň hakykata bolan gatnaşygynyň programmasy werbal emosional aňladylan ýagdaýda, özüne

höküm etmek, görkezme bermek görnüşde bolýar. “Ýaşayyş ýeke gezek berilýär we ony ýaşamak gerek...”

Idealda – göreldede hökmünde: yetginjek öz idealy hökmünde batyr ýigidi (mysal üçin, Göroglyny) kabul edip, öz halkyna, dostlaryna gulluk etmekde, zähmetde we kynçylyklarda edil şoňa meňzemek üçin hereket edýär.

Gyzyklanmada – predmetiň görnüşini göz önüne getirmekde işjeňleşip bilner. Obýektlere bolan gatnaşyklardaky islegleriň ugrukmasynyň aýratynlygyna garap geçeliň. Mysal üçin, suratlary ýygnaýan (kolleksioner) göräýmäge gös-göni material obýektlere ugrukdyrylan ýaly, ýöne bu maddy obýektler onuň üçin maddy hili boýunça gymmat däl-de, eýsem estetiki başdan geçirmelere, ruhy duýgulary oýarmak ukyby boýunça gymmatdyr. Şeýle hem suratlary nirede bolsa-da gözläp tapmak, “awlamak”, olary öwrenmek, ýerleşdirmek we olary beýlekilere görkezmek we ş.m. kolleksioner üçin birgiden gymmatlyk gatnaşygyny döredýän, akyl ýetirşden başlap, özüni tassyklamak, ykrar etdirmeklik gatnaşygyna çenli baryp ýetýän emosional täsirleri duýýar. Kollektioner özüniň “doýmaz dolmaz” işinde, maddy gymmatlyklary ele salmaga gönükdirilmegi bilen bir hatarda dünýä gatnaşyklaryna bolan kesgitli islegini kanagatlandyrýar. Ol öz isleglerini suratlary ele alýança, öwrenýança, işleýança, görkezýança kanagatlandyrýar, ýagny hereket edýär, sebäbi gatnaşyk öz tebigaty boýunça hadysalaýyn, ol psihiki we tejribelik iş bolup durýar.

Psihologiýada “doýmaz-dolmaz” isleg barada düşündirişler berilýär. Dadonowyň pikirçe bu doly beýle däl, sebäbi her bir hakyky isleg şol bir wagtda *dolmasyz* (ýagny bir gezekde kanagatlanmaýar, ony elmydama ýa-da yzygider kanagatlandyrmaly bolýar) we doldurylan, doýulandyr (ýagny hakyky isleg üçin edil şol wagtda kanagatlanma derejesi ýeterlik bolup, soňkulary artyklyk edýär). Käbir islegleriň doýmaz-dolmazlyk täsiri diňe “gymmatlyk gatnaşygy” bilen kanagatlandyrylýanlygy sebäpli döreyär, yzly-yzyna täzeden-

täze obýektler özüne çekmeli bolýar. Gatnaşyklar islegi bilen döredilýän gymmatlyk ugrukmasyny biri-birine (içinden geçýän) geçýän ugrukma diýip atlandyrýarlar, ýagny şol bir ugrukma dürli ugurlara - maddy, ruhy obýektlere we işe geçmek bilen ýüze çykarylýar. (Isleg bir, emma dürli ugurlarda şol islege ymtylma, iterilme bolup geçýär). Içinden geçmek ugrukmasy – gymmatlyk ugrukdyrylmasynyň has möhüm görnüşi. Bu görnüş şahsyýetiň esasy düzümi bölegi bolan gönükdirilmesini (направленность) kesgitleýär.

Şahsyýetiň gönükdirilmesiniň iki tarapy bar: 1) *ahlak-dünyägarazýy* we 2) *emosiional*. Abstrakt ýagdaýda bular biri-biri bilen aýrylyşyp biler, ýöne hakykatda bolsa, şahsyýetiň gönükdirilmesi adamyň psihiki gurşawynyň ýeke-täk çylşyrymly döreýşi bolup, indiuidumyň reaktiw däl-de, işjeň özüni alyp barşyny esaslandyrýan we onuň maksatlarynyň yzygiderligini durmuş ýagdaýlardaky tötänlikleri ýeňip geçýän içki birligidir.

Emosiýany arassa fenomenologik beýan etme görnüşinde (Dadonow) häsiýetlendirmek bilen onuň indiki alamatlaryny bellemek bolar:

- 1) emosiýanyň gös-göni başdan geçirmeler görnüşinde aňda ýüze çykarylmagy (aňladylmagy);
- 2) bu ýagdaýlaryň ikileýin psihofizologik häsiýeti - bir tarapdan affektiv tolgummlar, beýleki tarapdan onuň organiki ýüze çykmalarynyň bellenilmegi;
- 3) Emosiýanyň açyk ýüze çykýan subýektiv öwüşginliligi, ýagny her bir emosiýanyň öz intim ýüze çykmalarynyň bardygy.

Soňky sözleri indiki ýagdaýda düşündirmek bolar, ýagny birinjiden, adam öz başdan geçirmelerini habar bermek bilen ony diňe söz bilen belgiläp bilýär, emma ony görkezip, açyp bilmeýär; emosiýany kabul edişdäki, hyýaly göz önüne

getirmedäki ýaly suratda görkezip bolmaýar. Ikinjiden, emosiýanyň “intimliligi-gizlinligi” emosiýany başdan geçirýän subýekt (käbir psiholog, Klapered) “öz ähmiýetini özünde saklaýar”, ýagny ýakymly ýa-da ýakymсыzlygy diňe özi üçin kesgitleýip bilýär.

Eger kompýutorlar, hasaplaýyş maşynlary adamyň emosiýasynyň iň ýönekeýjesini özünde saklan bolsady, onda adam maşyn bilen garyndaşlyk duýardy.

Emosiýanyň käbir aýratynlyklaryny bellemek üçin ony pikirlenme bilen deňeşdireliň.

Filosofiýa we psihologiýa edebiyatlarynda emosiýa we pikirlenme özara jebis baglanyşykly we aýry-aýry hadysalar diýip bellenilýär. Psihiki hadysalary pikirlenmäni, adaty duýma, kabul ediş we käbir beýleki içki işler bilen birlikde akyly ýetiriş tutumyna, emosiýany bolsa, özbaşdak hatarda ýa-da erk ýagdaýlaryna goşýarlar.

Ýöne, emosiýanyň we pikirlenmäniň arasyndaky baglanyşyk, pikirlenmäniň we duýmanyň, kabul edişiň arasyndaky baglanyşyga garanyňda has köp umumylyk barlygyny hem belleýär. Duýma we kabul ediş hakykatda habar beriji prosesler bolup, janly organizmiň dünýäde predmetleriň we hadysalaryň arasyndaky esasy ugrukdyryjy hyzmatlary ýerine ýetirýär, olar öz-özünden hiç bir özüni alyp barşy emele getirmeýärler.

Bu ýagdaý güýçli, çydamasy kyn agyrysý bolan adamlaryň maňlaý bölegi operasiýa edilensoň olaryň özlerini alyp barşynda görmek bolýar. Ilki agyrysýndan ýaňa özlerine ýer tapamaýanlar operasiýadan soň ejir çekmekden saplanýarlar. D.Wuldrizž amerikan alymy – lukman näsag bilen gürründeş bolanda näsag agyrynyň aýrylmadygyny, hatda peselmegini aýdýar. Soňky soraglardan operasiýanyň agyryny peseltmäni, diňe näsagyň psihiki ýagdaýyny üýtgedendigi, netijede aladalandyrmany, biynjalyk etmegini bes edendigi, hakykatda agyry dowam edýändigini bellik edilýär.

G.N.Kassil “Боли и обезбоживания” diýen kitabynda: “Köp alymlar adamyň agyry duýgurlygy kelle beýniniň ýeňse bölegi we yzky merkezi gasynyna bagly diýip belleýär. Şeýlede bolsa, agyry duýgusynyň affektiv emosional öwürşegini kelle beýniniň maňlaý böleginiň täsiri esasynda döreýär. Käbir ruhy kesellilerde beýnisiniň maňlaý böleginiň beýleki bölümler bilen baglanyşýan nerw ýollaryny kesip aýyrýarlar. Bu ýagdaýda agyry duýgusy ýitmändir, ýöne agyry biparhly, hakyky däl ýaly boldy” diýip bellenilýär. Bu ýagdaý lokomosiýanyň netijesinde agyry organiki duýma hökmünde galýar, ýöne umumy emosiýalar öwrüşegini ýüze çykarmasyny bes edýär, ýagny näsaglar oňa üns bermeklerini goýýarlar.

Pikirlenme gutarnykly netijede, ugrukdyryjy işiň aýratyn görnüşi bolup, maksady – dünýäni adam üçin döretmäge, onuň islegleriniň has oňat kanagatlandyrmagyny üpjün etmäge kömek berýär. Ol adama nämäniň gereklidigine, gymmatlyklara akyl ýetirmäge, gönükdirilen. Pikirlenme aksiologik funksiýany ýerine ýetirmäge ukyply we subýekt üçin peýdaly we zyýanly predmetleri we hadysalary gös-göni ýagdaýda anyk dediktiv täri bolan tanamaklyk bilen amala aşyrýar. Bu funksiýa adam ewolýusiýasynyň irki tapgyrlarynda pikirlenmäniň döremeginiň ilkinjisi we agalyk edijisi diýip bolar.

Emosiýa – hadysa hökmünde, içki we daşky dünýä baradaky beýnä gelýän habarlary bahalandyryş işi diýip bolar, ýagny duýma we kabul ediş onuň subýektiv keşpleri görnüşinde kodirlenendir. Ýöne köplenç bahalar diňe “affektiv tolgunmalary” göz önüne tutýar, ýagny bahalandyryş hereketleri däl, eýsem “çykarylan netije-baha” bolýar.

Hakykatda bolsa emosiýa edil duýma we kabul ediş ýaly obýektiv dünýäniň subýektiv keşbiniň kemala geliş hadysasydyr. Şeýle hem şol keşbleriň özi bellik edilen hadysalaryň önümi emosional iş – bu beýniniň hakykaty şöhlendiriji bilen şahsyýetiň we bedeniň mydamalyk ýa-da

wagtláýyn ýatda galdyrlan durmuşy programmasyny gabatlaşdyrmak, deňşdirmek.

Ñäme üçin emosiýalar döräpdir, name üçin tebigat diňe akyl, pikir bilen çäklenmändir ? Sebäbi iň gadymy emosiýalar pikirlenmäniň irki görnüşi bolupdyr, iň ýönekeý we durmuşda has zerur funksiýalary ýerine ýetiripdir. Emosiýa hakykaty “gyzyklanma”, “uly isleg” bilen bahalandyryýar we öz bahasyny bedene başdan geçirmeleriň dilinde ýetirýär. Şonuň üçin ol intellektli bolmagy, haýwanlara özüni nähili alyp barmalydygy barada netije çykarmak mümkinçiligini açyp berýär. Mysal üçin: balyklaryň köpeliş döwründe erkek jynslarynyň özlerini alyp barşy.

Emosiýalar edil pikirlenme ýaly gabatlaşdyrmada özüniň öňki işiniň netjesine daýanýar. Eger pikirlenme düşüňjani döredýän bolsa, onda başdan geçirilen emosiýalar emosional umulaşdyrmanyň döremekligine eltýär. Çagalarda we ilki durmuş adamlarda bu umumylaşdyrmalar oňat tapawutlanmaýar, we düşüňje bilen garyşyk bolýar. Haçan-da kiçijik oglanjyk, “arkalyny” görüp gorkusyndan ejesine tarap “döw-döw” diýip, gygyryp gaçanda ol şeýle umumylaşdyrmany ulanýar.

Onda eger emosiýa we pikirlenme birmeňzeş gabatlaşdyrmakda esaslanan bolsa, olaryň tapawudy nämede?

B.I.Dadonow – söz-logiki pikirlenmede bir tarapdan, obýektiv hakykatyň we ol baradaky düşüňjaniň diňe keşbleri, (aksiologik çemeleşmede) ýa-da şol bir keşbler we düşüňjeler, beýleki bir tarapdan bolsa, islegler ideýasy gabatlaşdyrylýar diýip belleýär. Bu ýagdaýda hadysa esasy gabyk baglanyşygy bolan II - signal ulgamynyň agalyk etmeginde bolup geçýär.

Emosional hadysa bolsa köplenç öz işine gabyk aсты, beýniniň “aşaky böleklerini” alýar. Diýmek, pikirlenme we emosiýa meňzeşliklerini kabul edip, olaryň arasynda deňlik belgisini goýmak bolmaz.

O.K.Tihomirowyň derňewleri emosiýanyň pikirleniş hadysasyny diňe bir işjeňleşdirmäni, eýsem onuň gurluşyna girmek bilen ewristik funksiýasyny ýerine ýetirýändigini belleýär. Synag geçirilýän adam şahmat göçümleriniň dogry çözgüdini açyp görkezýän täri (ýoly) emosional özüne çekijilik güýji bilen meseläni çözüäni çekýär, her sapar şol ýoly nädogry hasaplap, taşlasa-da, ýene-de özüne çekýär. Elbetde emosiýanyň ewristik rolunyň bardygyny beýleki awtorlar matematikada hem belleýärler.

Emosiýalar ýönekeý bir hakykatyň biziň isleglerimize, ustanowkamyza, prognozymyza gabat gelişini ýa-da gelmeýşini şöhlendirmeyär, ýönekeý bir hakykat barada beýnä gelýän habarlary bahalandyрмаýar, emosiýalar şol bir wagtda organizimiň özüni alyp barşyny oňa we energetiki taýdan şol baha adekwat edip taýýarlaýar.

P.K.Anohiniň aýtmagyna görä emosiýa integratiw. Emosiýa bütün organizmi eýeleýär, organizmiň hemme funksiýasyny bir bitewilige birleşdirýär. “Emosiýalara baglylykda” organizim üznüksiz optimal durmuşy funksiýalaryny saklaýar.

Wegetatiw we beden reaksiýalary biologik esaslanan bolýar. Ýöne adam işini guramakda emosiýalaryň ýüze çykarýan fiziologik hereketleri möhüm sebäpler bolýar. Şonuň üçinem, adam emosiýasy bilen goldanyan pikirleniş işi köplenç diňe sowukganlylyk, pikir esasynda amala aşýar.

Umuman aýdylanda duýgy özüniň mazmuny we ähmiýeti boýunça iňňan köp dürli we köp taraplydyr. XIX asyryň psihologlary duýgularyň görnüşleriniň çäksizligi sebäpli, olaryň görnüşlerini ýüze çykarmakçy bolanlarynda uly kynçylyklara duş gelipdirler.

Şahsy we jemgyýetçilik durmuşynyň täze şertleri täze duýgulary döredýar. Bu şertler häsiýeti we manysy boýunça täze-täze syzmalaryň, duýgularyň döremeginiň çeşmesidir.

Dünýäniň ilkinji kosmonawty Ý.A.Gagariniň ilkinji kosmosa uçuşynda başdan geçiren duýgularyny, ondan ozal hiç kim başdan geçiren däldir. Jemgyýetçilik gatnaşyklarynyň, durmuş obrazynyň üýtgemegi täze emosional hyjuwy, täze duýgulary döredýär. Meselem, Türkmenistanyň özbaşdak döwlet bolmaklygy türkmen halkynda täze duýgulary döretdi.

Psihologiýada manysy boýunça aşakdaky duýgulary tapawutlandyryrlar: **moral** (ahlak), **intelektual** (akyl ýetiriş), **estetiki** (gözellik) duýgulardyr.

Moral duýgular. Moral duýgular diýip, şahsyýetiň beýleki adamlaryň we onyň özüni alyp barşyna bolan emosional gatnaşyklaryna aýdylýar. Ýokary duýgular sferasynda moral duýgular aýratyn oryn tutýar. Käwagtlar Watana bolan söýgä mukaddes söýgi diýýärler, dostlyk duýgusyna – asyly duýgy, borçlylyk duýgusyna moral taýdan ýokary göteriliş duýgusy diýýilýär. Bular ýokary duýgular diýlip dogry atlandyrylýar. Sebäbi olar adamlaryň abadançylygynyň, jemgyýetiniň, halkyň bähbitleriniň hatyrasyna amala aşyrylýan işleri we hereketleri döredýäler.

Moral duýgulary adamlaryň bilelikdäki işleriniň prosesynda döreýärler we ösýäler, bu jemgyýetde kabul edilen ahlak kadalarynyň täsirini duýýarlar. Olar beýleki adamlaryň hem-de şahsyýetiň hususy özüni alyp barşlarynyň täsiri astynda döreýäler. Bu duýgular beýleki adamlar we şahsyýetiň özi tarapyndan hökmany ýerine ýetirmeli diýen işiň moral kadalara laýyk gelýänligine we gelmeýänligine belen bahanyň özboluşly netijesidir. Ýerine ýetirilýän işleriň položitel bahanyň berilmegi kanagatlanmak duýgusyny döredýär, oňa otrisatel baha berilmegi içki garşylyk duýgusyny emele getirýär. Moral duýgulary halamak ýa-da halamazlyk, ysnyşyk ýa-da daşlaşmak, hormat goýmak we sylamazlyk, minnetdarlyk we gady bilmezlik, söýgi we ýigrenç duýgulary degişlidir. Moral duýgularyň arasynda ýoldaşlyk we dostlyk, watançylyk we kollektiwizm borçlylyk we wyjdanchylyk duýgularyny aýratyn

bellemek zerurdyr . Bu duýgular adamyň dünýä garaýşynyň täsirinde adamyň garaýyşlarynyň we ynamlarynyň sistemasy tarapyndan döredilýär. Şeýle duýgularyň döremegine halkymyzyň uzak taryhy döwürleriniň mirasy bolan dăp-dessurlaryň kem-kemden adamlaryň aňňa ýetirilmegi, moral duýgularyň gatnaşyklaryň gaýtadan kemala gelmegi kömek edip biler.

Intellektual duýgular. Akyl işiniň prosesinde döreýän başdan geçirmelere intellektual duýgular diýilýär. Bilesigelilik, bilmäge höweslilik, geň galmaklyk, meseläniň çözüdiniň dogrulygyna ynamlylyk, şowsuzlyklara uçranda şüwhelenmeklik has çuň bilimlere höweslendirýän täzelikleri duýmak – intellektual duýgynyň myssalarydyr.

Amala aşyran akyl ýetiriş işi çuň başdan geçirmeleriň giden birtoparyny döredýär. Dowam edýän hadysalaryň we ony döredýän sebäpleriň tapylmagy, şol hadysanyň geçişiniň kanunalaýyklyklarynyň kesgitlenilmegi hemişe açyşyň uly şatlyk duýgusy bilen, käwagt bolsa çuň kanagatlanmaga geçýän duýgy bilen utgaşýar. Akyl ýetiriş işiniň üstinliklerini syzmak pikiriniň öňküden-de güýçlenmagine alyp baryar. Akyl ýetiriş meseleleri çözülen-de emele gelýän şowsyzylyklar has ýiti gynaňlary – döredýär. Ylmy taýdan akyl ýetirişiniň begençleri we gynaňlary – munyň özi akyl ýetiriş işiniň emosional häsiýetnamasydyr.

Adamyň we kollektiviň geljekgi durmuşynda aýgtyly rol oýnajak meselelere jogap gözlemek hem emosional ýagdaý döredýär. Onuň esasy zwenosy bolsa kabul edilýän kararlar üçin jogakärçilik duýgusydyr. Şol kararyň dogrydygyna ynamlylyk we arkaýynlyk moral taýdan kanagatlanmak duýgusy bilen baglydyr. Adam esaslandyrylan pikirler we netijeler aýdan mahalda hem şeýle duýgyny başdan geçirýär.

Wäşilik we kinaýa duýgulary hem intellektual duýgulara degişli bolup, olarda adamyň özi tarapyndan akyl ýetirilen we berlen obýektlere bolan gatnaşyklary çykyş edýär. Bäşilik

duýgusy, bir tarapdan, položitel häsiýetlendirilýän we söýgi döredýän, ikinji tarapdan bolsa, hoşniýetli güلكi döredýän kemçilikleri bar bolan hadysalar we adamlar bilen bir hatarda kiçijik ýetmezçilikleri we gowşaklyklary ýüze çykaryp bilýän adamlara mahsusdyr. Başilik duýgusy bolan ýazyjy özüniň söýgüli, ýöne uzakdan görüjiligi bolmadyk, güلكünç ya-da sadarak gahrymanlary barada hoşniýetlilik bilen gürrüň edýär. Ata Salyhyň, Ata Köpek Mergeniniň, Pyhy Taganyň, Keminäniň goşgularynda, şorta sözlerinde başilik duýgusynyň söz bilen beýan edilişini we onuň halk arasynda peýdalanylyşyny, döredijilikli ösdürilişini mysal getirmek bolar.

Kinaýa duýgusy-dünýä, adamlara we öz-özüne bolan iýti tankydy garaýyşlarynyň aňlatmasydyr. Kinaýa adamyň durmuşda goýberen haýsydyr bir kemçiligini, hatasyny we ýalňyşyny rehimsiz paş edýän baha beriş garaýyşlarynyň mazmunynda çykyş edýär. Kinaýa hiç kimi we hiç zady gaýgyрмаýar.

Estetiki duýgy. Estetiki duýgular adam gözellikleri kabul edende, döredende ýüze çykýar we ösýär. Biz owadan predmeti görenimizde, güniň dogsuna syn edenimizde, gözelligiň estetiki duýgusyny başdan geçirýäris. Biz tebigatyň gözelliklerinde ýa-da sungatyň ajaýyp eserlerinde näçe haýran galsak hem, ondan ýene-de lezzet alasymyz gelýär. Adam şol gözelligiň içine näçe köp aralaşsa, oňa näçe gowy düşünse, gözellikler şonça-da özüne çekiji bolýar.

Estetiki duýgular diňe bir fiziki gözellikler kabul edilende ýüze çykmaýar. Moral taýdan ajaýyp zatlar hem estetiki duýgulary döredýärler. Biz köp halatlarda töwerekdäki adamlaryň bähbitleriniň hatyrasyna ýaşaýan ýokary ahlakly şahslaryň bolşuna haýran galýarys. Şeýleadamlar bizde çuň hormat duýgusyny döredýärler.

Bap 2. Emosional täsirlikler we olaryň häsiýetnamasy

2.1. Emosional täsirlenme

Emosional täsirlikleriň (reagirilenmek) häsiýetnamasy. Emosional täsirlikler belgiler – (oňaýly ýa-da oňasyz), özüňi alyp barşa we işe täsirini ýetirmek (güýçlendiriji ýa-da togdajy), intensiwligi (başdan geçirmeleriň çuňlugy ýa-da fiziologik hereketleriň ululygy), geçiş dowamlylygy (gysga ýa-da uzak wagtlaýyn), predmetlilik (aňlanmak derejesi we anyk obýekt bilen baglylygy) bilen häsiýetlenýär.

Ýe.D.Homskaýa (1987) intensiwlik, dowamlylyk we predmetlilik, belgilenmeklik bilen birlikde reaktiwlik (çalt döremeklik ýa-da üýtgemeklik), hili (isleg bilen baglylyk), olary erkli gözegçilik etmek derejesi ýaly häsiýetleri hem belleýär. Bu agzalýan häsiýetleriň ilkinjisi bilen ylalaşýlar, ýöne emosional reaksiýanyň döreýiş çaltlygy barada aýtsaň, olaryň çalt ýitip gidýänini hem bellemeli bolýar. Soňky iki häsiýet esasanam soňkusy mümkinlik döredýär. Emosiýanyň erkli gözegçiligi – emosional däl-de, eýsem şahsyýetiň erk jähtini bellik edýär.

Emosioal reaksiýanyň belgisi. Adamda haýsy emosiýanyň ýüze çykyşy boýunça, ýagny oňaýly – lezzet ýa-da oňasyz – ýigrenç boýunça olary “+” ýa-da “-” bilen belgilenýär. Ýöne bu bölünişigiň belginiň şertlidigini ýatda saklamak gerek.

Mysal üçin: gorky emosiýasyny oňyn dällere degişli edýärler, ýöne ol gös – göni haýwanlar we adam üçin oňyn ähmiýeti hem bolup bilýär, ondan başgada ol adama lezzet hem berip bilýär. K.Izard oňyn däl emosiýa bolan utanjaňlygyň hem oňyn ornuny belleýär. Ondan başgada ol şatlyk hem bethyýal görmüşinde edil gaharyň berýän zyýanyny berip bilýär diýip belleýär.

Şonuň üçinem K.Izard oňyn we oňyn däl emosiýalar barada aýtmagyň deregine psihologik entropiýany ýokarlandyrmaga ukyply emosiýalaryň we konstruktiv özüňi alyp barşy ýeňileşdirýän emosiýa bardygyny bellemek dogry hasaplaýar. Şeýle çemeleşmek ol ýa-da beýleki emosiýany adamyň içki proseslerine edýän täsirine görä (pozitiw) ösýän ýa-da (negatiw) peselýänlere degişli edip, şahsyýetiň ýakyn sosial gurşawy bilen özra hereket prosesinde, umumy etologik we ekologik faktorlary hasaba almak bilen belleýär.

E.Ilyin – emosiýalar oňyn ýa-da oňyndäl bolup bilmeýär, eýsem olaryň adamyň işine we özüni alyp barşyna edýän täsiri, şeýle hem olary ýüze çykarýan täsiri oňyn ýa-da oňyn däl bolýar diýip belleýär.

Emosional täsirlenmäniň intensiwiligi. Ýokary derejeli oňyn emosiýanal täsirlenme - bu keýpiçäk (блаженство) bolmakdyr. Mysal üçin: uzak wagtlap doňaklykda bolup, oduň ýanynda gyzynmaklyk, yssy howada suwsyzlykdan soň, sowujak suw içende. Bu ýagdaýda ýakymly duýmalar бүтін bedeniňe ýaýrap gidýär.

Has ýokary derejeli oňyn emosional täsirlenme **ekstaz** ýa-da **ekstatiki ýagdaý** diýip atlandyrylýar. Bu ýagdaýy haçanda adamlar beýik bagty başdan geçirenlerinde duýýarlar.

Bu ýagdaý adamyň бүтін aňyny gaplap alýanlygy bilen häsiýetlenýär, ol agalyk ediji bolup, subýektiw kabul edişde daşky dünýäni ýitirýär we adam wagt hem giňişlik çäğinden çykýar, daşda bolýar. Adamyň hereketi uzak wagtlap şol bir görnüşde saklanyp galýar, ýa-da özüni has ýeňil duýup, şatlykdan ýaňa özüni asmanda ýaly duýýar.

Ekstatiki ýagdaý ruhy kesellerde: isteriýada, epilepsiýada, sizofreniýada hem syn edilýär. Bu ýagdaýda köplenç perişdeler gallýusinasia, jennet yslary we ş.m. görünýär.

Emosional täsirlenmäniň dowamlylygy. Olar dürli dowamlylykly bolup bilýär: çalt bir salymdan, sagatlap, günläp

dowam edip bilýär. Muňa esaslanyp W.M.Smirnow we A.I.Trohaçew emosional täsirlenmeleriň dürli görnüşlerini belleýärler.

Emosional täsirlenmeleriň predmetliliği. Biz hökmany, haýsy bolsa-da bir zada ýa-da birine geň galýarys, begenýäris, gynanýarys, guwanýarys. Diýmek, her bir emosiýa predmetli, predmetsiz emosiýa bolanok, ol diňe az kesgitlenen bolýar, mysal üçin galagoplulygy – haýsy bolsa-da bir hadysa ýüze çykaryp biler: gijelik, tokaý we ş.m ýa-da aňlanylmazlyk mysal üçin: sowsuzlyk keýp bozýar, ýöne adam ony boýun alasy gelenok.

S.L.Rubinstein şahsýetiň dürli emosional ýüze çykmalarynyň 3 derejesini belleýär:

I – organiki affektiv – emosional duýgurlyk. Ol organiki islegler bilen esaslandyrylan, fiziki kanagatlanmak-kanagatlanmazlyk duýmaları bilen baglanyşykly.

Rubinsteinin bellemegi boýunça olar ýöriteleşen, ýerli häsiýetli, emosional öwüşgin hökmünde aýry-aýry duýmaları şöhlendirip, şeýle hem umumy garyşyk häsiýetli – anyk predmet bilen bagly bolmadyk, adamyň umumy özüni duýşuny şöhlendirip biler.

II – emosional ýüze çykmalaryň has ýokary derejesi bolup, ol predmetli duýgulary düzýär. Predmetsiz galagoplulygyň ýerine bir zatdan gorkmak duýgusy, eýeleýär. Adam emosional başdan geçirmeleriň sebäbini aňlaýar. Duýgular predmetleşmek bilen in ýokary ýüze çykmalara ýetýär, ýagny olar differensirlenýär, öz predmet gurşawyna görä – intellektual, estetiki, ahlak ýaly derejeleri degişli bolýar.

Bu dereje bilen bir predmete guwanmak we beýlekini ýigrenmek, bir adama söýgi ýa-da ýigrenç , bir adama, hadysa gahar we ş.m. baglydyr.

III – has umumylaşdyrylan duýgular we pikirlenmäniň umumylaşdyrma derejesi bilen meňzeşligi. Bu wäşilige duýgy, ýaňsy (ironiýa), guwanmak, tragediýa we ş.m duýgulary. Bular

hem kä wagt azda – kände hususy ýagdaý hökmünde, belli bir hadysa öwreniştirilen ýagdaýda ýüze çykyp bilýär, ýöne köplenç olar şahsyýetiň umumy durnukly dünýägaryş ustanowkalaryny aňladýar. Rubiňşteýn bulary dünýägaraýyş duýgulary diýip atlandyrýar.

Şeýlik bilen Rubiňşteýin “emosiýanyň ösüşinde indiki... basgançaklary bellemek bolar” diýip netijä gelyär:

- 1) organiki affektiv duýgurlyk hökmünde ýüze çykýan ýönekeý duýmalar, adamda emosional boýun bolma ornuny alyp barýar;
- 2) ýörite emosional prosesleriň we ýagdaýlaryň dürli predmet görnüşindäki duýgulary;
- 3) umumylaşdyrylan günýägaraýş duýgusy; bularyň hemmesi şahsyýetiň durmuşyna organiki goşulup esasy emosional gurşawynyň ýüze çykmalaryny döredýär.

Rubiňşteýin keýp barada bellik etmeýär, affekti we hyjuwy emosiýanyň bu derejelerinden aýratynlykda seredýär, ýöne olaryň ýakyndygyny belleýär.

Häzirki wagta çenli emosional täsirlenmegiň dürli görnüşlerini sayhallaşdyrmakda uly kynçylyklaryň bardygyna, köp ýagdaýda adalgalardaky bulaşyklylar sebäp bolýar.

Wilyunas emosional täsirlenmäniň iki esasy çemeleşmesini belleýär.

Bir ýagdaýda ol ýöriteleşen bolman, psihiki prosese gatnaşyp uniwersal roly alyp barýar. Beýleki ýagdaýda emosional täsirlenme özbaşdak fenomen hökmünde garalýar, adamyň ýa-da haýwanyň kadaly ýagdaýynda käbir gysarmalary aňladýan täsirlenmäniň we dolandyrmanyň hususy düzüjileri (mehanizimi) hökmünde garalýar. (Sartr 1984; Simonow 1966). Eger-de bedeniň içki signallary adaty ähmiýetinden daşa çykýan bolsa, onda emosiýanyň oňyn ýa-da oňyn däl ugruny döredýär, diýen A.W.Waldmanyň hem nukdaý nazary şeýle düşüňjä ýakyndyr. Şeýlelik bilen içki gomeostazyň bozulmagy

emosional täsirlenmäniň ýüze çykmagyna getirýär. Bu bolsa emosiýanyň özbaşdak fenomendigine şaýatlyk edýär.

Rus psihologiýasynda emosional reaksiýalaryň indikilerini belleýärler:

* duýmanyň emosional tony;

* emosiýalar (affekti hem goşmak bilen),

* keýp ýaly görnüşlerine bölýärler.

Mundan başga has önümlü, ýerlikli çemeleşme W.M.Smirnowda we A.I.Trohaşewda bolup, olar emosional reaksiýara bölýärler.

Emosional reaksiýalar (gazap, şatlyk, içgysgynçylyk, gorky we ş.m) indiki ýagdaýlary öz içine alýar:

* emosional seslenme;

* emosional ýalpyldy (вспышка);

* emosional partlama (affekt)

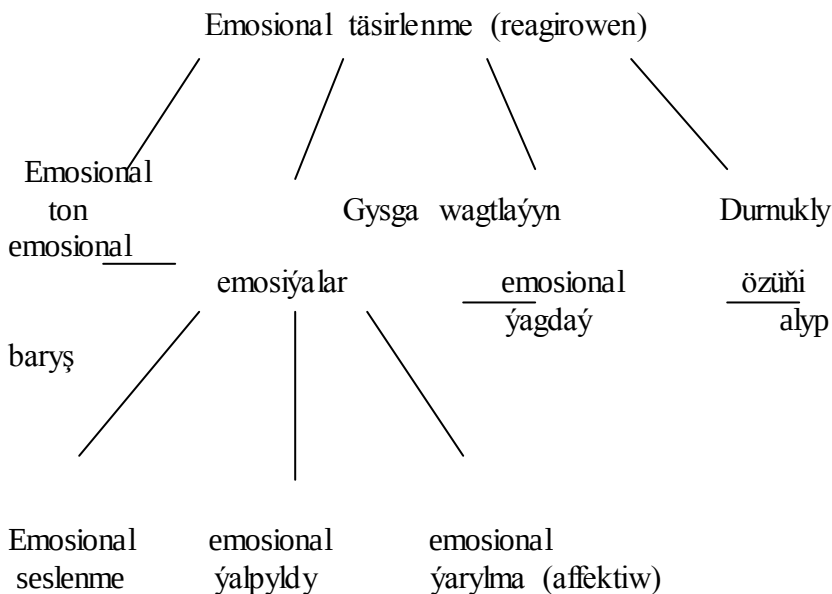
Emosional seslenme – bu adamyň emosional durmuşynyň mydamalyk we dinamiki ýagdaýy bolup, adaty durmuşy ýagdaýlarynda, aragatnaşyk ulgamynda ýüze çykýan üýtgemelerde çalt we çuň bolmadyk başdan geçirmelerini şöhlelendirýär. Emosional seslenmäniň intensiwligi we dowamlylygy uly däl we ol adamyň emosional ýagdaýyny ähmiýetli üýtgemäge ukyply däl. Şeýle dessine ýüze çykýan reaksiýalary Ýe.Haggard we K.A. Aýzeks bellik edýärler. Haçan-da gürründeşlik wagtynda kyn soraglar ýüze çykanda adamyň ýüz-keşbiniň üýtgemesi gysga wagtlaýyn güýçli bolýar, $\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{5}$ sek. çaltlykda amala aşýar.

Has intensiwli, dartgynly we dowamly başdan geçirmeler emosional ýalpyldy diýip häsiýetlendirilýär, ýagny ol emosional ýagdaýy üýtgemäge ukyply, ýöne özüni ýitirmek ýagdaýyna getirmeýär.

Emosional ýarylma, partlama güýçli emosional reaksiýanyň ösmegi, uly intensiwlik bilen häsiýetlenip özüni alyp barmakda erk gözegçiligini gowşadýar we herekete

geçmekligi ýenilleşdirýär. Bu gysga wagtlaýyn hadysa bolup, soňra güýçjüň peselip bipolarlyga ýa-da ukylyga geçýär.

Emosional ýagdaý W.M.Smirnow we A.I.Trohaçewyň pikiriçe psihiki ýagdaýyň emosional düzümi.



sur. Emosional täsirlenmäniň görnüşleri

2.2. Başdan geçirmeler emosional täsir etmeleriň kabul edililik (impressiw) düzüjisi hökmünde

A.N.Leontýewiň bellemegine görä başdan geçirmäniň funksiýasy hakyky wakanyň şahsy manysy barada habar bermekden ybarat. Ýöne bu berilýän kesgitleme formal we gapma-garşylykly kesgitlemedir.

Mysal üçin: L.S.Wygotskiý başdan geçirmäni aňňy aýratyn integral birligi höknünde kesgitleýär. K.K.Platonow (1984) başdan geçirmäni ýönekeý subýektiv hadysa, aňňy üç atributyndan biri bolan psihiki şöhledenmäniň görnüşi hökmünde kesgitleýär. F.Ye.Wasilýuk (1990) başdan geçirme subýektiň aňynda gös-göni aňlanylan we onuň üçin duýýan duýgusy, öz hususy durmuşynyň wakasy hökmünde ýüze çykýan, hakyky emosional öwüşgünli ýagdaýy we hadysasydyr diýip belleýärler. Şol bir wagtda bu awtor “başdan geçirme” düşünjesini “kynçylygy geçmek, ýeňmek” kritiki ýagdaýlar hökmünde hem ulanýar, bu bolsa adalganyň ýene-de düşüňiksiz bolmagyna getirýär.

Nemow R.S başdan geçirmeler – bu emosiýalar bilen ýola goýulýan duýma diýip belleýär. M.I. Dýaçenko we L.A.Kandybowiç (1998) başdan geçirmäni ähmiýetli obýektiv wakalar ýa-da durmuşyň geçen döwürlerindäki ýatlamalar bilen ýüze çykarylýan aňlanylan (aňly-pikirlenip) emosional ýagdaý hökmünde kesgitleme berýärler.

Başdan geçirmeler aň bilen baglydygy aýdyň we ol duýmalaryň, täsirlikleriň aňda şöhledenmesi esasynda bolýar. Ýöne sensor, intellektual şöhledenmeler bilen deňeşdireniňde bu şöhledenmäniň esasy nämeden ybarat?

Bu ýagdaýa has adekwat kesgitlemäni “Başdan geçirme – bu lezzet almak ýa-da ejir çekmek, dartgynlyk ýa-da çözgütlilik, oýanma ýa-da arkaýynlyk görnüşinde ýüze çykýan şöhledenmäniň keşbini özünde saklamaýan aň aktynyň atributy” diýip K.K.Platonow (1972) berýär.

Islendik başdan geçirme - bu tolgunmadyr, latyn sözüniň manysyna ýakyn-emoveo-“tolgundyrýaryn” diýmekligi aňladyp, şol sözden hem emosiýa sözi gelip çykydyr. Tolgunmak-biynjalyk ýagdaý. Onda ynjalykly ýagdaý name? Ony nähili aňlamaly?

Belgisi boýunça emosiýonal başdan geçirme oňyn we oňyn däl, ýakymly ýa-da ýakymsyz bolup bilýär. Şeýlede bolsa

N.D.Lewitow-bu has ýönekeý, diýip, *ortaça* we *biparh* ýagdaýlara bölýär. T.Ribo adamyň beýle ýagdaýlarynyň meselesi çözmekden kyn diýip belleýär. P.W.Simonow garyşyk emosiýalar (“gorky otagynda” gorkydan lezzet almak ýa-da “amerikan depelerinde” aýlanmakda, ýa-da kabul edilmedik söýgi we ş.m.) haçan-da şol bir başdan geçirmede hem oňyn, hem oňyn däl emosiýalar gabatlaşsyp ýüze çykýan ýagdaýy barada aýdýar. Bu ýagdaýlar emosional başdan geçirmeleriň belgileri boýunça gabat gelmeýän ýagdaý bolýandygyny subut edýär. Oňyn däl gorky emosiýasy belli bir şertlerde sosial (ýa-da intellekt) oňyn emosiýalara öwürlip bilýär. Ekzamen üçin tolgunmakdan okuwçy lezzet alýan dældigi ikuşsyz, emma futbol, woleýbol we ş.m. oýunlarynyň janköýerleriniň tolgunmasy, gorkusy lezzet berýär. Şonuň üçin tötänden öňünden oýnuň netijesini bilmek olaryň keýpini bozýar.

Emosional başdan geçirmeleriň dürli dowamlylygyny: *dessine geçip gidýän* (mimoýotnoýe) *durnuksyz* (mysal üçin: 1-2 sek basketbolçynyň tora topy düşmedik ýagdaýyndaky emosiýalar), *uzak wagtlaýyn* birnäçe minut, sagat hatda günläp (mysal üçin: A.A. Baranowyň 1999 maglumatlary boýunça 3 günläp bomba bar diýip saklanan 1 synp çagalarda negatiw başdan geçirmeleriň mekdepden ewakuirlenenden sonra hem dowam etmegi) we *mydamalyk-hroniki* - patologiýany aňladýar. Bu üç topar emosional reaksiýalary başgaça hem atlandyryp bolar: *operatiw* (ýeke gezek täsir etmekde ýüze çykýar), *geçip durýan*, *akymlaýyn* (tekuşýe) we *permanent* (hepdeläp ýa-da aýlap dowam edýän). Ýöne emosional reaksiýa (biynjalyk, gorky, frustrasiýa, monotoniýa we ş.m.) belli bir şertlerde operatiw, akymlaýyn we permanent bolup biler.

Emosional başdan geçirmeleriň intensiwlik we çuňluk parametrleri boýunça tapawutlandarmakda köplenç kesimleýin (lineýnýý) çemeleşme ulanylýar: ýagny hataryň bir başynda pes intensiwligi bolan emosiýalar (keýp), beýleki soňunda bolsa, ýokary intensiwligi bolan emosiýalar (affekt) ýerleşýär.

Şopengauer A. (2000) gyzykly pikiri belleýär: adamyň emosional duýgylary intensiw başdan geçirmekde hyýalyň orny barada “Adam lezzet almazyndan öň onuň humaryny (keýpini) duýmaklygy, hakykatdan şol lezzet amala aşyrylanda belli bir derejede möçberini kemeldýär. Haýwanlarda bu düýbünden beýle däl, tersine olar öňünden lezzeti duýmakdan azat, şonuň üçinem olar hakyky lezzeti bitewilikde, bozman alýarlar”.

F. Kruger (1928, 1984) intensiwlikden başga-da, çuňlugy hem belleýär. Wellek A. bolsa, diňe bir intensiwlik we çuňluk däl, eýsem olaryň arasyndaky antogonizmi hem belleýär. Ýarylmak emosiýalary ýüzleýin bolmaga häsiýetli, çuň emosional başdan geçirmeler bolsa, kiçi intensiwligi we uly durnuklylygy bilen häsiýetlenýär. Bularyň arasyndaky antogonizm wakalaryň subýekt üçin içki ähmiýetliligi bilen kesgitlenmeli.

Emosiýa-psihofiziologik fenomen, şonuň üçinem adamyň başdan geçirýän ýagdaýlaryny hasabat berşine we wegetativ görkezijileriniň üýtgeýiş häsiýetine (ýürek urşy, arterial basyş we ş.m.) we psihomotoriki-mimikasy, pantomimika, hereket reaksiýalary, sesi boýunça subut etmek bolar.

Emosiýanyň fiziologik baglanyşygy barada Aristotel-emosional hadysalar “ruh” we “beden” bilelikde amala aşýar; Dekart bolsa, ruhda döreýän humaryň(strast) “beden” ikinji taýy bar diýip belleýärler. Bu ýagdaýlar dürli milletler tarpyndan hasaba alyp, ony durmuşy tejribeliginde giňden ulanypdyrlar. Mysal üçin: Gadymy Hytaýda haýsy bolsa-da bir kanuny bozanlygy şübhelenýän bolunsa, şol adama agzynda bir çummük tüwi saklamaly we oňa günä ýöňkelensoň tüwini agzyndan çykarmaly bolupdyr. Eger-de tüwi gurak çyksa onuň gorkudan, tolgunmakdan agzy gurandygy üçin ony günäli hasap edipdirler. Häzirki wagtda emosiogen sözlerde wegetativ reaksiýalary görkezýän ýörite apparatlar “ýalan detektorlar” ulanylýar.

Bir taýpada jenaýatda günäkärlenýäni indiki ýagdaýda, ýagny, günäkäri tegelegiň merkezinde taýpanyň başy bilen duruzýarlar. Olaryň daşynda tegelenişip beýleki adamlar durýar. Taýpa başy dürli sözleri, ýönekeý we şol işe degişli sözleri aýdýar. Her söz aýdylanda günäkärlenýän adam taýak bilen taňňyra urmaly. Eger-de şol işe degişli bolan emosioigen söze beýleki sözlere garanyňda has güýçli ursa onda ony günäkärläpdirler.

Bu ýagdaý diňe bir emosional ähmiýetli sözleriň şübhelenýäni tolgundyranlygynda däl-de, eýsem emosional sözi aňlamaka fiziologik reaksiýanyň ýüze çykýanlygy, anlanmazdan öň, ýüze çykýanlygyny aňladýar. Bu ýagdaýlary geçirilýän dürli derňewler subut edýär, ýakymсыz sözlere olary tanamaklyk bosagasynyň ýokarlanýandygyny görkezýär. Esasanam U.Džems we G.Lange öz taglymatlarynda fiziologik ýüze çykmalara aýratyn üns beripdirler. Asla gahar-gazap ýagdaýy-tolgunmasyz, ýüzüň gyzarmasyz, diýşiňi gysmasyz-göz önüne getirip bolarmy? Edil şonuň ýaly hem gynaň duýgusy-göz ýaşsyz, ýürek urmasynyň durmagy, peselmegi, tukatlyksyz göz önüne getirmek mümkin däl. Hiç bir beden goşulmasy bolmadyk adam emosiýasy – ýönekeý boş sesdir. Eger şeýle bolaýsa onda diňe akyl ýetirmeklik ýa-da intellektual häsiýete eýermeli bolar.

Fiziologik üýtgemeleriň ýüze çykyşy diňe bir emosional täsirlenmäniň güýjüne däl, eýsem onuň belgisine hem bagly. D.Laýken eksperimental maglumatlary boýunça dürli emosional ýagdaýlarda wegetativ üýtgemeleri we ganda gormon üýtgemeleri belleýär, ýagny, steniki tipli emosiýalarda adrenalin (epinefrin), asteniki tipli emosiýalarda noradrenalin (norepinefrin) bölünýänligi mälim boldy.

Duýmanyň ýakymly emosional tony öwrenilende bedende bolup geçýän üýtgeşmeler örän ujypsyz bolýar. Ýakymly sesler ýakymсыz sesler bilen deňeşdireniňde anyk deri-galwaniki we dammar reaksiýalaryny berenok. Edil şonuň

ýaly netijeler ýakymly we ýakymsyz yslyar bilen geçirilende hem alyndy.

Şeýle kanunalaýyklyk gipnoz yrylmasynda hem ýüze çykaryldy. Adamda gipnoz arkaly ýakymly we ýakymsyz düýşurgitmekde, ýakymsyz düýşlerde beýniniň elektrik işjeňligi has-da artyp bedende biopotensial amplitudanyň ýygylgy ulalýar. R. Lewinsonyň (1992) ýakymsyz emosiýalar adamyň jynsyna, ýaşyna, medeniýetine garamazdan ýakymly emopsiýalara garanynda has güýçli fiziologik reaksiýalary ýuze çykarýanlygyny bellik edýär.

Ýöne käbir maglumatlara görä, ýakymsyz emosiýalar ýürek urgusynyň hem güýçli, hem pes bolup bilýänligi barada habarlar bar.

Şeýlelik bilen şol bir emosiýa dürli adamlarda gapmargarşylykly wegetatiki üýtgemeler bilen alnyp barylýar, beýleki tarapdan dürli emosiýalar birmeňzeş wegetativ üýtgemeler bolup biler.

Lazarus emosional dartgynlyga özboluşly täsir etmegi “indiwiidual reaktiw steriotip” diýen adalgasyny girizýä. Bir adamyň adrenalini mydama ýokarlanýar, emma ýürek urşunyň ýygylgy üýtgeşsiz galýar, beýleki bir adamyň ýürek urşy çaltlanyp, adrenalin aşak düşýär, üçünji bir adamda derigalwaniki reaksiýasy ýütgäp, ýürek urşy we adrenaliniň mukdary üýtgemeyär. Emosional täsirlenmäniň aýratyn bir tipi kiçijik çagalarda “affektiv respirator tutgaýy” görnüşinde bolup bilýär. Ol köplenç 2-3 ýaşda bolup, onuň ýüze çykmagy üçin diňe gorky, öýke, agynyň ýüze çykmagy ýeterlikdir. Bu ýagdaýda örän güýçli gyjymda ses ýoly daralýar we howa az geçýär. Ses baglanyşyk reseptorlary az gyjynýar.

Ç.Darwin emosiýanyň daşky ýüze çykmalaryna uly üns beripdir. Eger-de beden passiw, hiç bir hereketsiz bolsa, onda emosiýa ýok diýen ýaly diýip hasaplapdyr. Ekspressiýa sözleýiş, yşarat, beden hereketleri, yşaratlar arkaly ýüze çykýar.

Ekspressiýanyň himiki serişdeleri. Iň köp dürli emosional öwüşgünleri ýüze çykarmaga adamyň ýüz keşbi has ukyplydyr. Leonardo da Winçi gaşlar we adam agzy şol bir emosiýany dürlüçe üýtgedip bilýändigini belleýär. L.N.Tolstoý adamyň emosional ýagdaýyny açyp görkezýän, gözüň 85 öwüşgünini we ýylgyryşyň 97 öwüşgünini belläpdir. (durnukly, uzak çekilen, emeli, tukat, ýigrenç, şatlyk, hakykylyk we ş.m.). 1783 ýylda Piaže “Essa o fiziognomike” diýen kitabynda ýüz-keşbiň ekspressiýasynyň klassifikasiýasyny düzýär. (hudožnikleriň suratlarynyň fragmentlerini ulanyp, esasan hem Lebreniň) Ol diňe bir ýüz-keşbi däl, eýsem hereketleri hem ulgamlaşdyrýar. Haýwanlaryň mimikasyna, esasanam atlaryň we itleriň mimikasyny bellik edýär.

Raykowskiý (1979) emosiýa mimikasynyň kemala gelmegine 3 faktor täsir edýär diýip belleýär:

1. kegitli emosional ýagdaýa gabat gelýän dogabitdi mimiki shemasynyň görnüşi;
2. soň eýe bolan, erkli gözegçilik edilýän öwrenilen emosiýanyň ýüze çykmasynyň sosiallaşdyrylan usuly;
3. mimiki ýüze çykmalaryň görnüş we sosial formalaryna ýörite sypat berýän, diňe şol bir indiwide häsiýetli bolýan indiwidual ekspressiw aýratynlyk.

Has ýgy ýüze çykýan mimikanyň görnüşi ýylgyryş. Ýylgyryşdaky tapawutlyk eýýäm 10 aýlyk çagajykda ýüze çykýar. Çaganyň ejesine bolan ýylgyryşy nätanyş adama bolan ýylgyryşyndan tapawutlanýar. Birinjide uly äň myşsalary we gözüň töwerek myşsalary işjeňleşýär, ikinjide bolsa, diňe uly äň myşsalarynda işjeňlik döräp, gözüň töwerek myşsalarynda bolsa, döremeýär. Ýaşyň ulalmagy bilen ýylgyryşyň görnüşleri giňeýär. P.Ekman we W.Frizen (1982) uly adamyň ýylgyryşynyň 3 görnüşini tapawutlandyrýarlar: hakyky, ýasama we betbagt, arzly.

Ýalan, ýasama ýylgyryş hem iki hili bolýar:

1. Ýasama ýylgyryş şatlygy ýüze çykanokda, şadyýanlyk islegi görkezmäge niýetlenen (şadyýan ýaly görünesi gelýän isleg) bolýar;
2. Hilegärlik (pritwornýý) ýylgyryşy – daşky gurşawdan öz ýaramaz emosiyasyny gizlemek maksady bolýar.

Ýalan ýylgyryşda gözüň daşyndaky töwerek myşsasy passiw bolup, netijede ýaňaklar asla galmaýan ýaly we gözüň daşky burçunda ýygryklar bolmaýar. Ýalan ýylgyryş düzgün boýunça assimetrik bolup, sagçylarda ep-esli çepe süýşýär. Ondan başga-da ol, ýagdaýyň talap edişine görä bolman, ir ýa-da giç döreýär. Yalan ýylgyryş öz dowamlylygy boýunça hem tapawutlanýar, onuň kulminasion döwri 1 sekuntadan 4 sekunda çenli bolup, birdenkä döräp, ýitip gidýär. Bu alamat sebäpli ony tanamak aňsat. Yöne ýörite döredilen ýalan ýylgyryşy tapawutlandyrmak örän kyn. Yörite döredilen ýalan ýylgyryşda ýaňaklar edil hakyky ýylgyryşdaky ýaly ýokary galýar we ony bu alamat boýunça tapawutlandyryp bolmaýar, ony diňe wagty boýunça kesgitlemeli bolýar.

Hakyky ýylgyryş tipi (1-nji tip) EEG-uly işjeňligi çep ýarymşarlaryň frontal gabygynda, (2-nji tip) – ýalan ýylgyryş bolsa, sag ýarymşaryň frontal böleginde ýüze çykýar.

G.Osteriň we P.Ekmanyň bellemegine görä adam eýýäm doganda ýşarat kömegi bilen emosiyany ýüze çykarmak mehanizmleri taýyn dogýar. Dürli emosiyalary ýüze çykarmak üçin hökmany bolan muskullaryň hemmesi düwünçek ösüşiniň 15-18 hepdesinde kemala gelip, “ýüzüň ýşaratlary” ýüze çykmalarynyň üýtgemegi 20 hepdeden başlanýar.

P.Ekman we K.Izard ilkinji ýa-da bazalaýyn emosiyanyň miniki alamatlaryny beýan edýärler. (şatlyk, betbagtlyk, ýigrenç, geň galmak, gorky) we 3 sany awtonom zolagy hem ýüze çykarýarlar. Olar:

- * maňlaý we gaş bölegi,
- * göz (göz, gabak, burnuň esasy)

* ýüzüň aşaky bölegi (burun, ýanak, agyz, eňek, owurt)
W.A.Barabanşikowa we T.N.Malkowa (1988) mimiki yüze çykmalaryň aýdyňlygyny köplenç ýüzüň aşaky böleginde bolup, maňlaý we gaş böleginde seýrek duş gelýär diýip görkezýärlär. Olaryň düşündirmegi boýunça göz ýüzüň özboluşly pikir (many) merkezini aňladýar. Diňe gözleri açyk goýup, ýüzüň galan bölegini maska geýdirip ýapsaň, hiç hili manyny, duýgyny görüp bolmaýar.

Emosiýalaryň daşky yüze çykması erkli we erksiz täsir etmeleriniň sintezini aňladýar. Ol bolsa milletiň medeniýetine aýratyn baglydyr. Mysal üçin: inlislere daşky emosiýaňy görkezmezlik terbiýesi berilen, ýaponlar hem edil şolar ýaly.

2.3. Emosiýanyň şöhlelenme – bahalandyryş orny

Ç. Darwiniň pikiriçe emosiýalar gural hökmünde ösüşi, kemala gelşi netijesinde döräp, janly-jandarlar üçin dürli şertleriň ähmiýetlidigini aňladýarlar hem-de islegleri kanagatlandyryşlar.

Emosiýanyň bu orny emosional täsirlenmähiniň subýektiw düzüjisiniň hasabyna erkli dolandyryşyň ilkinji we ahyrky döwründe, ýagny islegiň emele gelip, onuň esasynda hem motiwasion tutumyň giňeldilmek döwründe bildirýär (islegleriň kanagatlandyrylmagy we meýilleriň amala aşyrylmagy).

Emosiýalaryň bu häsiýeti goldanylmaýar. W. K. Wilýunasyň pikiriçe emosiýalar obyektiv hadysalaryň şöhlendiriş hyzmatyny ýerine ýetirmek, oňa bolan subýektiw gatnaşyklaryň şöhlendirilişi üpjün edýär. Onuň aýdýany hem dogry çaklama. Sebäbi haýwanlarda we adamlarda daşky hakykaty şöhlendirmek üçin analizatorlar bar. Olar öz gezeginde bar bolan zady aýnanyň mysalynda şöhlendirýärlär. Adamyň aýnada şöhlendirilýän zadyň (keşbiniň) göwnüne ýaraýany ýa-da ýaramaýany – ol aýnanyň

özüne bagly däl. Ol şöhlelendirilýän zada baha bermeyär. Bahalandyryş görüýäniň subýektiv kabul edilişine bagly bolup, olar adamyň islegine, duýgularyna gabatlaşdyrylýar. Esasy bellemeli zat, başdan geçirmäniň we bahalandyrylyşyň deňeşdirilmesi barada alymlaryň arasynda dürli pikirler öňe sürülýär. Magunyň pikirçe, başdan geçirmeler bahalandyryşyň ön ýanyndan gelýär. M. Arnold, tersine, bahalandyryş başdan geçirmeleriň ön ýanynda bolup geçýär diýýär, W. Brozik bolsa, emosiýalar bahalandyryşy goşup ýa-da onuň bilen gabatlaşyp bilýär diýýär. Bu pikirleriň dürliligi alymlaryň emosiýalaryň dürlü derejelerine seredip geçendigi sebäplidir.

Emosional bahalandyryş tutum hökmünde. Emosiýanyň bahalandyryş netijeliliginiň orny hakynda B. I. Dadonow şeýle belleýär: “Psihologiýa bu orny örän dar manyda düşündirýär, sebäbi döp bolşy ýaly, emosiýalara tutum hökmünde garalman, eýsem ahyrky önüm – “affektiw tolgunmalar” we olaryň ugurdaşlary – “beden” üýtgemeleri hökmünde garaýarlar. Hakykatdan bolsa, alymyň pikirçe, emosiýalar – bu tutum, ol işjenligi aňladýar, onuň alamatlaryny duýgular we kabul ediş belli bir subýektiv görnüşi – şekili alyan maglumatdyr. Ol daşky gurşawlardan gelýän habarlar beýnä baryp, şol ýerde hem emele gelýär”. Şol sebäpden hem Dadonow emosional işjenlik hakynda belläp geçýär: “Beýniniň serpikdirýän hakykaty bedeniň ýa-da gysga wagtlaýyn meýilnamalarynda ugrukdyrylýar hem jemlenýär”. Alymyň pikirçe emosiýalaryň deňeşdirilmeginde köp halatda, özüniň önki önümüne daýanyp, olar ön başdan geçirilen emosiýalaryň netijesi bolup gelýär.

Aslynda, bolýan zat bilen bolmaly zady aňly deňeşdirmeklik üçin adamyň emosiýasynyň gatnaşmagynyň zerurlygy ýok (emosiýanyň deňeşdirme mehanizmi hökmünde geregi ýok).

Başga bir sebäp-netije bahalandyrylyşynda haçan-da netijesi ýa-da emele gelen ýagdaý subýekt üçin gymmatly

bolanda, bahalandyryş hakykatdan hem aňlanylan bolup, oňa emosiýalar hem goşulýar.

Emosiýanyň reaksiýadygyny ýatdan çykarmaly däl. Bu reaksiýalar belli bir täsire jogap, geçip duran täsiriň deňeşdirmе tutumy, maglumaty deňeşdirmek bolup durýar. Emosiýalaryň bahalandyryş orny nerw ulgamynyň kämilleşmegi hem-de psihikanyň özgermegi bilen kämilleşip, görkünü üýtgedipdir. Başlangyç döwründe organizme göwnejaý ýa-da ýaramaýan ýagdaýlary habar beren bolsa, onda soňraky derejede ol peýdaly we peýdasyz, zyýanly ýagdaýlary, soň howpsyz we howply, iň soňky derejesi bolsa ähmiýetli we ähmiýetsiz ýagdaýlary habar beripdir.

Eger-de ilkinji we ikinji derejeli emosional jogaplaryň duýgyny ýüze çykarmak görnüşinde üpjün edilen bolsa, üçünjisi emosiýalary, dördünjisi düzgünleşdirmäni ýola goýupdyr. Emosiýalar indiki ýagdaýlarda psihologik differensirlenmesini ýüze çykarýar.

Emosiýalaryň motiwasion orny. Emosiýalar motiwasion tutumyň ähli tapgyrlarynda belli orunlary eýeläp, daşky obýektiň ähmiýetliligini bahalandyrmakda, ýüze çykan islegiň ähmiýetini we bahalandyrylmagyny duýdurmakda, islegiň kanagatlandyrylmasyny kesgitlemekde hem-de onuň maksadyny saýlamakda uly rol oýnaýar.

Emosiýanyň daşky gyjyndyryjyny bahalandyrmakdaky orny. Başlangyç tapgyrda emosiýalaryň esasy wezipesi – bir gyjyndyryjynyň beden üçin peýdaly ýa-da zyýanlydygy barada maglumat bermek. Bu barada R. K. Anohin şeýle belleýär: “emosiýalaryň bedeniň işjeňligini bitewileşdirmek işini ýerine ýetirip, organizme onuň üçin peýdaly ýa-da zyýanly zatlar barada habar berýärler. Kähalatlarda olar bedeniň jogap hereketi döremänkä ýüze çykyp bilýär”. Emosiýalar daşky gurşawdan gelyän gyjyndyryjynyň biologiki hem şahsy ähmiýetini görkezip, adamy tolgundyryýan wakany ýüze çykaryp bilýär.

Weldmanyň pikirçe, emosiýa – bu psihiki işjenligiň bir görnüşi bolup, onda ilkinji orunda daşky gurşawdan gelýän habara bolan gatnaşyk durýar.

Zaporožes we Newerowiçiň çaklamagyna görä, emosiýalar adamyň aňlaýşynyň önüsyrasy bolup, hadysanyň zyýanly ýa-da zyýansyz netijesini habar berýär, şol sebäpden hem emosiýalaryň önünden düşünmek işini belläp geçýärler.

Emosiýa ýüze çykan islegiň habar berijisi hökmünde.

Emosiýalaryň bahalandyryjy orny islegleriň bahalandyrylyşynyň arasyndaky baglanyşygyň esasynda döräp, olar öz gezeginde içki gyjyndyryjy wezipesini ýerine ýetirýär.

Simonow emosiýalaryň taglymatyny öňe sürüp, onda emosiýalar islegler tarapyndan şertlendirilen we olaryň kanagatlandyrylyşynyň ähtimallygyny kesgitleýär diýip belleýär. Dadonow öz gezeginde emosiýalaryň toparlanmasyny döredip, ol toparlanýşlar hem öz esasyňy islegleriň görnüşlerinden alyp gaýdýar.

Wilýunasyň bellemegine görä, islegleriň subýektiv şöhlelendirilmesi gaýra goýulmasyz aýratyn psihiki ýuze çykmalar bilen amala aşyrylýar, olar hem hakykatyň obýektiv häsiýetleri şöhlelendirilýän hususylugundan tapawutlanýar.

Emosiýalar ähmiýetli maksatlary bellemekligiň usullary hökmünde. Wilýunasyň belleýşi ýaly: “Bar mesele islegleri aksentirlenen belgilemekde hem bolsa, olary kanagatlandyrmak üçin islegleriň özleri bilen iş salyşmak, olaryň predmetleri hem-de olaryň jogap berýän jisimleri bilen iş salyşmakdadyr”. Başgaça aýdylanda, psihiki keşb amala aşyrylýan hereketleriň jemleýjisi hökmünde işjenligi döredýän we düzedýän esas bolup, hyzmat etse, ol ýöriteleşdirilen gural bilen üpjün edilen bolmaly, olar hem öz gezeginde indiwidi saýlawa ugrukdyrýar.

Emosiýalar çözgüde gelmegiň ýardam edijisi mehanizmi hökmünde. Emosiýalar predmetleri we hereketleri görkezip, olar islegleriň kanagatlamagyna getirýär, şeýlelikde, netijä gelmäge ýardam edýär. Kähalatlarda islenilýän zady

kanagatlandyrmak netijesinde maglumat alynmaýar, bu bolsa netijä gelmek üçin gerek bolan maglumat bolup durýar. Şonda hem emosiýanyň öwez dolduryjy hyzmaty ýüze çykýar. Simonowyň pikiriçe, maglumatyň öwezini doldurmaklyk bir zat barad pikir ýöretmek, netije çykarmak üçin zerur.

Simonowyň bellemegine görä, emosiýalar hakykatdan zyýan ýetirip biljek hadysa baradaky habaryň üstüni ýetirmeýär.

Maglumatyň ýetmezçiligi gözleg we okuw – öwreniş tutumynda daşlaşdyrylýar. Emosiýanyň orny bu ýerde öwez doldurmaklykda, belli bir wagtda ýetmeýän bilimlerini ýetyrilmeginden ybarat.

Tihomirow we Winogradow: “Emosiýalar ýagdaýlardan çykalga tapmaklygy ýenilleşdirýarlar, şeýlelikde olar oňa ewristik täsirini ýetirýär” diýip belleýärler.

Adamyň çözüde gelmegi emosiýanyň çäklendiriji – sanksionirleýji işi bilen bagly, obýekt bilen gatnaşyga girmeklik ýa-da girmezlik, öz güýç sarp etmesini ýokarlandyrmak ýa-da peseltmek hem şonuň işi bilen baglanyşykly.

Simonowyň bellemegine görä, emosiýalaryň işi dogabitdi hereketlerde hem şertli-reflektor işjeňliginde ýüze çykyp, onuň çylşyrymly görnüşlerini hem öz içine alýar. Bu ýagdaý motiwleriň ilkinji orna geçmeklik, dereje eýelemeklik ýagdaýynda bolup geçýär.

Emosiýanyň sanksionirleýji işini ýerine ýetirmegi goranyş tutumynda öz başlangyjyny tapýar. Ol adama hakyky ýa-da toslanan howp barada duýdurýar. Şeýlelikde ol ýagdaý barada gowy oýlanyp, pikirlenip, herekete gelmäge ýardam edýär. Şeýdip, ol adamy ýaramaz netijelerden goraýar.

Emosiýalaryň oýandyryjy orny hakynda Rubinşteýn şeýle diýýär: “Emosiýa öz-özünde islegleri, hōwesleri jemläp, bir predmete ymtýlýar, şol ymtylma hem emosional häsiýetde

bolýar”. Ol häsiýet şu çaka çenli jedelli bolup galýar, sebäbi emosiýanyň bu iş üçin güýji nireden tapýandygy belli däl.

Ýetilen netijeleri seljermekde emosiýalaryň tutýan orny

Emosiýalar işjeňligiň netijesini we gidişini bahalandyryp, içki we daşky dünýäde bolup geçýän hadysalara subýektiv şekili, görki berýär. Beýle diýildigi şol bir wakalara dürli adamlar dürliçe jogaby ýüze çykarýarlar diýiligidir.

Emosiýa isleg hem gymmat bahaly zat hökmünde. XX asyryň 70-nji ýyllarynda Dadonow bilen Simonowyň arasynda jedel döreýär, ol jedel emosiýanyň gymmatlygy, möhümligi barada bolýar.

Dadonowyň pikirçe, emosiýalar adamyň we haýwanyň ýaşamagy üçin gerek, olar özüni alyp barşy gurnaýar. Şonuň üçin emosiýa iş gymmatlygy diýip baha berip bolar, olar sarp ediş gymmatlygy hem bolup durýar. Şol sebäpden hem ol dürli edebiýatlarda özüni alyp barşyň motiwi hökmünde görkezilýär.

Emosional artykmaçlykda isleg. Dadonowyň bu düşüňjesi adama emosional başdan geçirmeler gerek diýen pikiri öňe sürmäge ýardam edýär. Ony esaslandyrmak üçin çaga ejesinden aýrylanda ýüze çykýan sensor deprewasiýa fenomenine üns bermeli bolýar. Ilkinji halatda çaganyň ösüşiniň bozulmagyna, kesellere sezewar bolmagyna, zeperlenen emosionallygyň pes duýgurlygyna we duýgudaşlygyň bolmazlygyna üns bermeli. Ikinjiden bolsa, duýmalaryň işjeňliginiň peselmegi, analizatorlaryň az gyjyndyrylmagy bolup, ol asla emosional ýetmezçilik dälidir. Şol sebäpden hem ol emosional deprewasiýasyny duýma deprewasiýasy bilen utgaşdyrýar, ilkinji hadysa ikinjiniň netijesinde ýüze çykýar diýýär.

Dadonowyň çaklamagyna görä, emosional artykmaçlyk fiziologiki tutum bolup, ol özünde psihologiki düzümi jemleýär. Bu çaklama laýyklykda, her organ gyjynmaga çalyşýar, muňa involýusiýa diýilýär, degredasiýanyň ýüze çykmagy bilen bu reaksiýa tamamlanar. Bu barada E. Fromm şeýle belläp geçýär: “Hakykatdan hem adam lezzet almak üçin

köp işleri bitirýär: aýdym dinleýär, köp gezek okan kitabyny okaýar we ş. m.”.

Netijede, emosional hadysalar adama gerek tutum bolup, onuň bolmazlygy adamyň pese gaçmagyny döredýär.

2.4 Emosiýanyň orny we işi

Emosiýanyň maksadalaýyklygy. Köp awtorlar emosiýany janly organizmiň dürli islegleri bilen deňeýärler. Şeýle hem “motiwasiýa” adalgasy (oýanma, isleg, meýillenme) köplenç islegiň sinonimi hökmünde ulanylýar. Käbir fiziologlaryň pikirine “emosiýa”, “instinkt”, “şertsiz refleks” – düşüňjeleri biri-birine gabat gelýän düşüňjeler hasaplaýarlar. K. Izardyň bellemegine görä adamzat emosiýasy özara ysnyşygy berkitmek üçin döräpdir, ýagny enäniň we çaganyň. Çaganyň ýaşayşy üçin olaryň arasynda berk baglanyşyk döremeli. Çaga bilen enäniň arasyndaky berk ysnyşygyň esasy hem emosiýa bolmaly.

Ýöne näme üçin emosiýa diňe adamlaryň biri-birine ysnyşmagynda diýip bellenilýär. Eýsem –de haýwanlarda adamlara bolan ysnyşygy ýokmy? Bu näme olaryň diri galmagy üçin gerekmi?

Adama we haýwanlara näme üçin emosiýanyň gerekdigini bellemek üçin emosiýanyň işini we ornuny tapawutlandyrmak gerek. Emosiýanyň funksiýasy – inçe tebigy berlen, bedende emosiýalar bilen ýerine ýetirilýän iş, olaryň orny bolsa (umumylaşdyrylan manysy) – näme bolsada bir zatda emosiýanyň häsiýeti we onuň gatnaşmagy, derejesi, ol onuň funksiýalary ýa-da täsiri bilen kesgitlenýär.

Emosiýanyň orny haýwanlar we adamlar üçin oňyn we oňyn däl bolup biler. Emosiýanyň funksiýasy bolsa onuň maksadalaýyklygyndan ugur alyp, tebigaty boýunça diňe oňyn bolmaklyk berlendir. Ýöne emosiýalar bedene dargadyjy täsir

hem edip biler, bu bolsa onuň sazlama hiline bagly bolman, onuň güýçliligine baglydyr. Bu emosiýanyň ornudyr, eýsem onuň funksiýasy dälär. Edil witaminleriň we duzlaryň beden üçin peýdaly, ýöne olaryň gereginden artyk kabul edilmegi kesellemäge ýa-da zäherlenmäge getirişi ýaly emosiýalary hem belli bir çäkke saklamaklyk zerurdyr.

Oňyn we oňyn däl emosiýalaryň orny. B. I. Dadonowyň pikirçe “oňyn däl” duýgular oňyn emosiýalara garanynda has möhüm biologik orny eýeleýär. Oňyn däl duýgularyň düzüjileriniň çaganyň dogan ilkinji günlerinde ýüze çykýanlygy, oňyn emosiýalaryň bolsa, has gijiräk döremegi ýöne ýerden däl bolsa gerek. “Oňyn däl” emosiýa – biynjalygyň beden üçin howpuň habary, “Oňyn” emosiýa bolsa – ýakymly ýagdaýyň geleni baradaky habar. Bu ýagdaýyň uzak wagtlap gelip durmagy hökman däl, sebäbi oňat zatlara emosional uýgunlaşmak çalt döreýär. Galagoplulyk, biynjalyk habary bolsa, şol howp aradan aýrylýança gelip durmaly.

“Oňyn däl” emosiýalar haçanda gereginden artyk bolanda zyýanly. Gorky, gahar, gazap bedende alyş-çalyş hadysasynyň güýjüni ýokarlandyryp, beýniniň oňat iýmitlenmegine getirýär, bedeniň agyr işlere, infeksiýalara garşylyk görkezmegini güýçlendirýär.

“Oňyn däl” emosiýalaryň ýenil güýjüniň peýdasy barada W. W. Frolkisiň geçiren derňewleri hem tassyklaýar: alakalaryň 3 sany synag toparynda iň köp ýaşany yzygider orta güýji bolan stress täsiri ýeririlen – (gorkuzmak, ele almak we ş. m.) alaka bolupdyr. Wegetatiw nerw ulgamy, parasimpatik bölümi – “oňyn” emosiýalar bilen, wegetatiw nerw ulgamynyň simpatiki bölümi bolsa “oňyn däl” emosiýalar bilen bagly bolup, olaryň dinamiki deňagramlylygynyň saklanmagy zerurdyr. B. I. Dadonow: “beden üçin birmeňzeş oňyn emosiýalaryň” saklanmagy möhüm däl-de, eýsem olaryň indiuid üçin işjeň bolan kesgitli çäkke dinamizminiň mydamalygyny zerurdygyny belleýär.

Şol bir wagtda beýleki maglumatlara görä (Ýankin,1999) mekdebe çenli ýaşly çagalarda “oňyn” emosiýalary agdyklyk edýänlerde intellektleriniň ösüş derejesi ýokary, “oňyn däl” emosiýalary agalyk edýänlerde bolsa pesdigi belleniýär. D. Weksleriň testi boýunça emosional bozulmalary bolanlarda “oňyn däl” emosiýanyň agdyklygy we intellektiň orta derejesi ýüze çykýar. Kadaly emosiýalaryň ösüşi bolan çagalarda nähilidigi – entäk anyklanylmadyk.

P.W. Simonowyn nukdaý nazaryndan “oňyn”emosional reaksiýanyň nerw düzüjileri “oňyn däle” garanynda has çylşyrymly we inçe. “Oňyn” emosiýalaryň özbaşdak uýgunlaşmak ähmiýeti bar, ýagny “oňyn” emosiýalaryň orny “oňyn dälden” tapawutly: “oňyn” duýgular janly ulgamy ön eýe bolnan “deňagramlylygyny” işjeň bozmaga iterýär;

“Oňyn däl” emosiýalar – düzgün boýunça subýekti individual ösüşi ýa-da ewolýusiýanyň gazananyny saklamagy üpjün edýär. Oňyn duýgular özüni alyp barşy üýtgetýär, ýagny täze, entäk kanagatlanmadyk islegleri gözlemäge iterýär, olar bolmasa lezzet barada pikir hem edilmez.

Emosiýanyň sosial gymmatlygy elmydama ony ýüze çykarýan motiwi kesgitleýär. Adamyň maksadaokgunlygyna we onuň terbiýeleniş şertine köp zat bagly.

Özüni alyp barşy we işi dolandyrmakda emosiýanyň işi we orny. Adamyň özüni alyp barşynda we işini dolandyrmakda emosiýanyň gatnaşýanlygy barada eýýäm Gadymy Gresişanyň akyldarlary oýlanypdyrlar. Mysal üçin: Aristotel akyl ýetirişiniň sebäplerine seretmek bilen, ony oýandyryjy esasy zat - geň galmak duýgusy diýip netijä gelýär. “Öňki wagtda-da, häzir hem geň galmak adamlary filosofiki oýlanmalara iterýär, özem ilki bilen başda olar geň galýarlar, soň ýuwaş-ýuwaşdan has ähmiýetli taraplary barada sorag berip başlaýarlar” diýip belleýär.

Emosiýanyň geň galmak häsiýeti akyl ýetirişi dolandyrmakdaky ornuny R. Dekart hem seredip geçipdir.

Aslynda ol emosiýanyň ähmiýetini has giň jähtde seredip geçipdir. Ýnha ol hyjywyň, (höwesin-strast) ýatda saklamakdaky ornuny: “eger-de predmet baradaky göz önüne getirmelerimiz biziň beýnimizde haýsy bolsa-da bir höwes bilen berkidilmese, nämälim predmet näçe gezek biziň görüş nazarymyza ilsede, biz ýadymyza ony saklamaýarys”. Dekart, soňra Spinoza affekt barada adamy oýaryjy (iteriji) işjeňlik hökmünde bilimi döredipdirler.

Golland filosofy B. Spinoza XVII asyryň ortalarynda esasy özüni alyp barşyň oýaryjy güýji affektler diýip, oňa ilki bilen adamyň bedeni hem ruhy bilen bagly bolan meýili (motiveşýany) deňişli edýär. Ol: “kanagatlanmagyň ýa-da kanagatlanmazlygyň, söýgüniň ýa-da ýigrenjiň netijesinde döreýän arzuwlar, affektler näçe köp bolsa, şonça hem güýçlidir” diýip ýazýar. Şeýle hem Spinoza emosiýanyň ikileýin häsiýetini belleýär. Gijiräk Z. Freýd affekti motiveşýanyň çeşmesi (başlangyjy) hökmünde psihiki energiýa deňeýär.

Grott psihiki işiň dört zolakly gömüşini işleýär we duýgyny we emosiýany duýmanyň we gözönüne getirmelerini netijesi, we organizmiň durmuş-işiniň bir tarapy hökmünde ikinji orna goýýar. Onuň pikirçe “Duýmanyň özi organizmi sazlamaga ukyply däl. Duýma diňe daşky gurşawyň dürli täsirleriniň esasynda biziň bedenimiziň dürli böleklerinde näme bolup geçýänligini görkezmäge hyzmat edýär. Şonuň üçin olar organizmi sazlaýyş hadysasynyň ilkinji ädimini aňladýar, ýagny aňy şeýle sazlaýyş üçin esaslar bilen üpjün edýär”. Bedeniň daşky gurşaw bilen özara täsirini sazlamaga bütin psihiki aýlansygyň jemi bolup durýar we bu aýlansygyň her bir ýagdaýy şeýle ozara hereketiň gutarnykly sazlaşygyň täze ädimi bolýar. Bu ýagdaýda duýgy duýmanyň subýektiv bahalandyrylyşynyň önümi hökmünde bellenilýär, ýagny duýgy – içki gatnaşyklaryň bahalandyrylyşynyň önümi bolup hyzmat edýär.

**Psihiki işiň ýüze çykyşy we tapgyrlary
(N.Ýa. Grott boýunça)**

Onuň ýagdaýlary (momenti)	Ilkibaşky psihiki hadysalar	Çylşyrymlaşdyrylan psihiki hadysalar
Obýektiw kabul edililik	Duýma	Göz önüne getirmeler we düşünje (asla ideýalar)
Subýektiw kabul edililik	Lezzet ýa-da ejire duýgurlyk	Duýgy we tolgunma
Subýekti iş	Ymtylma	Arzuw we isleg
Obýektiw iş	Hereket	Hereket we ýerine ýetirişler

G. Mýünsterberg emosiýanyň iteriji we güýçlendiriji ornuny belläp: "Emosiýa bütün organizmi haýsy bolsa-da belli bir zada ugrukdyrmaly. Edil ünsüň konsentrasiýasynyň beýleki päsgel berýän hemme zatlara garşylyk görkezse, emosiýa hem reaksiýalara konsentrasiýa berip, beýleki mümkin bolan işleriň hemmesini saklaýar. Emosiýa – bu organiki tolkun, bütün merkezi nerw ulgamlarynyň üsti bilen geçip, emosional oýanmanyň özenine degişli bolmadyk zatlary basýar we aýyrýar" diýip aýdýar. Bu ýagdaý adamyň we haýwanyň özüni alyp barşyny ugrukdyryjy dominant oýagyň döremeginde emosiýanyň gatnaşýanlygy bellik edilýär.

Emosiýany öwrenmegiň taryhynda başgaça garalan nukdaý nazarlar hem bolupdyr. L. S. Wygotskiý: "adamyň hakyky durmuşyna gatnaşmaýan gapdallaýyn hadysa hökmünde, periferiki üýtgemeleriň ýönekeý aňlanmagy hökmünde" bellik edýär. U.Mak-Dugall emosiýany instinktiň affektiw jähti diýip kesgitleýär. G. Spenser we T. Ribo adamyň emosional ýagdaýyny öňki haýwan döwründen galan galyndylary, Ž. P. Sartr bolsa emosiýalar"aňyň degredasiýasyna getirýär" diýip belleýärler. Bu düşüňjeler ret edilýär we adamyň özüni alyp barşyny we işini dolandyrmakda

emosiýanyň gatnaşýanlygy kabul edilýär. Bu ýagdaý emosiýanyň “motiwasion” taglymatynda orun tapýar.

S. L. Rubiñšteýn emosiýa islegleriň (motiwasiýanyň) subýektiw formasy: “Islegiň ýüze çykmagynyň ýagdaýy hökmünde – anyk psihiki görnüş hökmünde emosiýa islegiň işjeň tarapyny aňladýar....indiwiidiň işinde ýüze çykmagy bilen islegler emosiýa görnüşinde başdan geçirmelerde döräp, şol bir wagtda işe iteriji, oýaryjy bolýarlar”. W. K. Wilyunas biologik motiwasiýa barada aýtmak bilen “motiwasiýa” we “emosiýa” düşüňjeleriň ýakynlygyny subut edýär we S.L. Rubiñšteýniň yzsüre emosiýanyň motiwasiýanyň bolmagynyň subýektiw görnüşi hökmünde kesgitleýär. Emosiýa bilen islegleriň we motiwasiýanyň baglanyşygyny ret etmek bolmaz, ýöne olary hut deň bir zat edip hem bolmaz.

- *Birinjiden*, – biologik islegleriň subýektiw görnüşi emosiýa däl-de duýmanyň emosional tony bolýar.
- *Ikinjiden*, – her bir motiwasion hadysa emosiýanyň döremegi bilen alnyp barylmaýar (mysal üçin: stereotip hadysalarda).

Duýgyny hem islegler we motiwler bilen baglanyşdyrýarlar. R. S. Nemowyn pikiriçe adamyň islegleriniň möçberi we hili umuman emosional başdan geçirmeleriniň we duýgularynyň sanyna we dürli-dürliligine gabat gelýar, özem isleg özüniň sosial we ahlak ähmiýeti boýunça näçe ýokary bolsa, şonça hem ýokarlandyrylan duýga gabat galýar. “Psihologik” sözlükde (1990) duýgular zatlaryň islege jogap berýän şahsyny açýar we kanagatlanşyna görä işe iterýär, we “duýgy islegleriň barlygynyň anyk-subýektiw görnüşini aňladýar” diýip bellenýär.

Dogrudan hem motiwde emosional ýagdaýy aýrybaşgalamak kyn bolýar. Şonuň üçünem şol bir hadysany dürli awtorlar käwagt erk, käte bolsa motiwasiýa, käte emosiýa ýaly seredýärler. Mysal üçin, bäsleşik motiwiniň işiň üstünligine (şahsy we topar) täsiri öwrenilende.

Bap 3. Emosiýada gymmatlyklar meselesi

3.1 Emosiýada gymmatlyklar meselesi

Şahsyýetiň we bedeniň ýaşamagy üçin, olaryň dünýäde ugur tapmagy üçin, şahsyýetiň we bedeniň özüni alyp baryşyny gurnamak üçin emosiýalaryň bahalandyryjylyky wezipeleri zerurdyr. Şol sebäpden hem, emosional bahalar biziň üçin uly gulluk gymmatlygy bolup durýar. Bu maksadyň däl-de, eýsem, serişdäniň gymmatlygydyr. Gulluk gymmatlykly, bahalandyrmak wezipeli emosiýalar bilen bir hatarda, başga wezipeli emosiýalar hem bardyr. Olar oňaýly özbaşdak gymmatlyk hökmünde ýüze çykýarlar. Bu hakykat durmuş psihologiýasynda ýeterlik derejede aňlanan we ýüze çykarylan hasaplanýar hem-de adamyň bir işi höwes, lezzet bilen ýerine ýetirmeginiň we bir işi lezzet almak üçin ýerine ýetirmeginiň ýagdaýlary aýdyň tapawutlandyrylandyr.

Biz şu işimizde emosiýada gymmatlyklar meselesini gedonistik taglymatyň üsti bilen düşündirmäge synanyşdyk. Psihologik gedonistler adamyň dürli hereketlerini lezzet almak ýa-da hasrat çekmek täsirleri bilen düşündirmäge synanyşýarlar. Olar adamyň işjeňliginde emosiýanyň ähmiýetini nygtap, pikirlenme hadysasynyň ähmiýetini peseldýärler. Emosiýanyň gymmatlyklar meselesini çözmekde çagany enesinden aýryp, netijesini synlamak we sensor deprivasiýa baradaky soragy derňemek arkaly maglumat toplamak mümkindigi barada aýdylyp, sensor deprivasiýa, bagt düşünjesine häsiýetnama berilýär. Mundan başga-da, şahsyýetiň emosional ugrukdyrylmasynyň sypatlary, birine kömek etmekden lezzet almak, aragatnaşyga bolan isleg, zähmete bolan isleg, beden we ruhy taýdan islegleri kanagatlandyrmak bilen baglanşykly emosiýalaryň mazmuny beýan edilýär.

Gedonistiki taglymatda emosiýanyň gymmatlyk meselesi barada. Gedonizm dürli material talaplaryň ähli mazmunyny umumy maksada, ýagny, lezzet almaklyga we hasrat çekmeklikden gaça durmaklyga birleşdirýän ylym hökmünde etikanyň düzüminde emele gelendir. Gadymy Gresiyada gedonizm has hem giňden ýaýrandyr. (Kiren mekdebi-Aristipp, ewdoks, Annikerid, gijiräk bolsa-ewdemonizmiň esaslandyryjysy Epikur we beýlekiler). Gedoniki ideýalar Gobbsyň, Lokkyň, Gassendiniň sosiologik taglymatlarynda hem beýan edilipdir. Etiki gedonizm özüniň taglymat gurluşynda adamyň özüni alyp baryş meýili baradaky kesgitli psihologik çaklamalara esaslanmaly bolupdyr. Şonuň üçin hem psihologiýada we fiziologiýada XX asyrdan özüni alyp barşyň birnäçe ýörite konsepsiýalary tapawutlandyrylyp, daşary ýurt ýazarlarynyň işlerinde “psihologik gedonizm” diýip atlandyrylypdyr.

Gedonist psihologlar we fiziologlar özüni alyp baryşyň bu konsepsiýasyna nähili täzelik girizdilerkä?

Birinjiden, psihologik gedonistler lezzet almak düşüňjesine has dar we takyk mazmun berdiler, ýagny, gedonist psihologlar üçin lezzet almaklyk – ähli oňaýly emosiýalary, hasrat çekmeklik bolsa – emosiýalary umulaşdyrýan atlardyr. Mundan başga-da, psihologik gedonizmiň wekilleri hasrat çekmek we lezzet almak duýgylarynyň mazmunyny düşündirmäge synanyşýarlar.

Olar hasrat çekmekligi bedende gomeostatik deňagramlylygyň bozulmagy we onuň netijesinde dartgynlyk, gyzyklanma duýgylarynyň emele gelmegi bilen baglanyşdyryp, lezzet almaklygy bolsa – gomeostazis dikeldilende bu gyzyklanmanyň reduksiýasy bilen baglanyşdyryp düşündirjek bolýarlar. Hasrat çekmeklige we lezzet almaklyga “gamçy we süýjili köke” manysy berilýär.

Sebäbi hasrat çekmekligiň we lezzet almaklygyň kömegi bilen tebigat bedeni ölümden öz-özüni halas etmeklige iterýär.

Olportyň psihologik gedonizme berýän tankydy adalatly, ýöne ýeterlik dälidir. Ol diňe gedonizm taglymatynyň, deliller bilen çaprazlyklaryny belleýär, ýöne gedonistleri ýalňyş konsepsiýa getirýän sebäplerini zynjyryny açmaýar. Adamyň we haýwanyň özüni alyp barşynyň guralaşynyň arasyndaky hil tapawudynyň inkär edilmegi bu zynjyryň birinji halkasy bolup durýar. Şeýle usulýet ugrukdyrylmasyň giň netijeleri bardyr. Hususanda, özüni alyp barşyň hakyky meýilleri hökmünde gymmatlyklaryň we gymmatlyklaryň indikatory hökmünde emosional bahalaryň arasynda gadonistler tarapyndan tapawudyň goýulmazlygyna getirýär.

Haýwanlaryň özüni alyp baryşlary düşündirilende emosional bahalandyryjylykly gatnaşyklaryň, bahalandyryş predmetleri bilen garyşdyrylmagynyň uly bir ähmiýeti ýokdyr. Haýwan predmeti we predmete bolan emosional bahasyny tapawutlandyрмаýar we şonuň üçin hem bütinleý bahanyň höküm etmeginde galýar. Adamyň aňynda bolsa, emosional bahalar gymmatlyklardan aýradyrlar. Bu bolsa, ony hasrat çekmegiň we lezzet almagyň “gamçysyna” we “süýjili kökesine” gepsiz-gürrüňsiz tabyn bolmaktan azat edýär, boşadýar. Adamyň we haýwanyň arasyndaky hil tapawudyna deňişlilikde, şeýle-de, bahalaryň meýil rolunyň we gymmatlyklaryň tapawudyna deňişlilikde psihologiki gedonistleriň “körlüginini” birnäçe synp we gnosiologik tapawutlary bardyr. Bu ýerde biz diňe birini nygtasymyz gelýär, ýagny, oýandyryjy ukyby diňe emosionala deňişli bolup, oýandyryjy ukybyň pikirlenmä berilmezligi adamyň işjeňliginde emosiýanyň rolunyň has nygtalyp, pikirlenme aktynyň peseldilmegi, Freýdiň gyzyklanmalaryň psihiki konsepsiýasynda aýdyň görkezilen işiň motiwasiýasyny we onuň energetiki üpjünçiliginiň aňlanylyp ýa-da aňlanylman deňleşdirilmegi bilen baglanyşyklydyr. Elbetde, bedenin tonusyny sazlamakda emosiýalar aýratyn rol oýnaýarlar. Ýöne, adam bedeniniň madda çalşyk hadysasynyň tizligini

ýokarlandyrmak ýa-da peseltmek bir zat, şahsyýetiň hereketleriniň maksadyny, meýlini kesgitlemek düybünden başga zat. Şahsyýetiň hereketleriniň maksadyny we meýlini kemala getirmekde emosiýa we pikirlenme ikisi bilelikde täsir edýärler. Şonuň üçin hem, hat-da, oňaysyz emosional ýagdaýlaryny aradan aýyrmaga gönükdirilen adamyň özüni alyp barşyny-da, ýönekeý psihologik gedonizm gyzyklanmalaryň reduksiýasy we ş.m konsepsiýalaryň nukdaýnazaryndan düşündirip bolmaýar. Bu konsepsiýalarda hasrat çekmekligiň, gyzyklanmagyň täsiri “özüni alyp baryş porşunyny” kesgitli ugra itekleýän buguň güýji ýa-da suwuň güýji ýaly seredilip, mehaniki pikir ýöredilýär. Ýöne hakykatda bolsa, hasrat çekmekden boşamak üçin, köplenç, şahsyýet ony wagtlaýyn ýokarlandyrýar. Munuň üçin dişi agyryly adamyň diş lukmanynyň ýanyna gidýändigini ýatlamak ýeterlikdir. Ol ujypsyz diş agyrysyny aýyrmak üçin diş lukmanynyň ýanyna baryp, dişini sogurdyp, uly agyra döz gelýär. Umuman, diňe bir emosional bahalardan däl-de, eýsem, hut şu pursat aňlanylýan özüniň zerurlyk meýilleriniň ulgamyny, garaýşyny, bilimini, geçmiş tejribesini göz önünde tutup, şahsyýet öz işini gurnaýar diýip kesgitlemek mümkindir. Hut şu soňkular, ahyrky netijede adamyň aýratyn gymmatlyklar üçin göreşini kesgitleýärler. Bu göreşde üstünlikli ugur tapmagyň biri hökmünde onuň emosiýalary emele gelýär, döreyär. Emosiýany adamyň özüni alyp barşynyň ýeke-täk hereketlendirijisidir diýip, ony obýektiv gymmatlyklaryň ornuna goýan psihologik gedonizm bu zatlaryň hemmesini göz önünde tutmaýar. Ýöne beýle etmeklik belli bir derejede, durmuş synlamalarynda üsti açylan emosiýanyň gymmatlyk meselesini diňe bir çözmän, eýsem, tersine dürli psihologik delilleri bir düwüne ýelmeşdirip, ony “ýapýar”.

Psihologik gedonizmiň bizde ýenlip geçilmedik taglymatdygyna üns bermek gerekdir. Gedonist bolmak üçin, hasrat çekmekden lezzet almaklyga tarap ylgamaly diýen

prinsipi, özüni alyp barşyň esasy şerti hökmünde ykrar etmek hökman däl. Munuň üçin, zerurlygyň - biziň işjeňligimiziň gözbaşy bolup durýanlygy baradaky jedelsiz kadany, olary aýratyn emosional ýagdaý hökmünde ykrar etmek bilen elektriki utgaşdyrmak ýeterlikdir. Bu ýerden bolsa, emosiýalaryň adam işjeňleginiň esasy kadalaşdyryjysy bolup durýandygy gelip çykýar.

S.L.Rubinşteýn “adamyň lezzet almaklyga, oňalylyga ymtylp, oňaysyzlyklardan gaça durmagy adamyň özüni alyp barşyny kesgitleýän ýokary kanundyr” diýip belleýär.

Gedonizm adamlaryň belli bir oňaly başdan geçirmelerine ymtylmalaryny nazary ykrar etmek bilen çäklenmän, eýsem, bu ymtylma ähliumuny ähmiýet berýär. Lezzet almaklygyň in ýokary, uly çeşmesi ilki bilen zähmet bolmalydyr. Isrendik zähmet kyndyr. Ol diňe oňaly emosiýalary döretmeýär. Tersine, zähmetde dartgynlyk, aladaçylyk, keýpsizlik, “döredijiligiň hasraty” diýip atlandyrylýan-emosional stressler gutulgysyzdyr. Şonuň üçin hem, zähmetiň berýän lezzeti örän çylşyrymlydyr we özüniň emosional düzümi boýunça dürli-dürli, bir meňzeş däl başdan geçirme bolup durýardyr. Oňa ymtylmany bolsa, “öz-özünden belli” görmüşdäki jümle bilen häsiýetlendirip bolmaýar. Zähmetden lezzet almak, emosiýalaryň toplумы hökmünde ýüze çykýar. Olaryň gymmatlygynyň oňalylygy, bahalaryň wezipelerinde olaryň “belgisi bilen doly gabat gelmeýär”.

3.2 Stress – emosional dartgynlyk ýagdaýy

Her bir adam muny aşdan geçirýär, hemmeler ol barada aýdýarlar, ýöne hiç kim stresini nämedigini anyklamaga het edip bilenok.

Biziň günlerimizde stress barada köp aýdýarlar, administratiw ýa-da dispetçer işi bilen bagly, daşky gurşawyň hasaplanmagy, pensiýa çykylmagy, fiziki dartgynlyk, maşgala

meseleleri ýa-da garyndaşyň ölümi bilen bagly ýagdaýlarda. Adamlaryň köpüsi hiç-haçan stress bilen distresni tapawudy barada asla pikir eden hem däldirler.

Distress-(inlis sözi) – betbagtçylyk, ýagdaýsyzlyk, ysgynsyzlyk, mätäçlik.

Stress-(inlis sözi) – basyş, gysylmak, dartgynlylyk.

Stress sozi edil "üstünlik", "şowsuzlyk", we "bagt" ýaly dürli adamlar üçin dürli manysy bar. Şonuň üçinem biziň gündeki günümize ol söz girse-de öna kesgitleme bermek kyn. Ýöne "stress", "distresni" sinonimi bolyp bilýärmä? Bu näme – güýç sarp etmekmi, argynlykmy, agyry, gorkymy, ünsüň zerurlygymy, köpçülikde kemsidilmekmi, gan ýitirmekmi, ýa-da garaşylmadyk äpet üstünlik bolup bütin durmuşyň gurluşyny üýtgetmekmi?

Bu soraga howwa we ýok diýip jogap bermek bolar. Islendik ýokarda agzalan şertler stressi döredip biler, ýöne olaryň hiç birine "ine şu stress" diýip bolmaz. Bu sebäpleriň, meseleleriň dürli-dürlidigine garamazdan medisina derňewleri bedeniň stereotip, bimeňzeş biokimiki üýtgemeler bilen täsir edýänligini görkezdi. Stressi, ýüze çykarýan sebäpler, stressorlar – dürli-dürli, ýöne olar birmeňzeş biologik reaksiýasy bolan stressi işe girizýär.

Stress organizmden islendik edilen talaba onuň spesifik däl jogaby. Onda spesifik däl diýmek nämäni aňladýar. Her bir bedene bildirilýän talap, haýsy bolsa-da bir manyda özboluşly ýa-da specifik. Sowukda biz sandyraýarys, köpüräk ýylylygy bölüp çykarmak üçin, ýylylygyň azalmagy bilen deriniň gan aýlanyş damarlary daralýar. Günüň yssysynda biz derleýäris we deriň bugatmagy bize salkynlyk berýär.

Her bir derman we garmon specifik täsire eýe. Şeýle-de bolsa olaryň bedeninde ýüze çykarýan üýtgeşmelwerine garamazdan, bularyň hemmesiniň bir umumylygy hem bar. Olar bedene täzeden gurnalmagy talap edýär. Bu talap specifik däl, ol dörän kynçylyga öwrenişmekden ybarat.

Başga sözler bilen aýtsak hemme bize täsir edýän agentler spesifik effektlerden başga-da spesifik däl islegi ýagny öwrenişmek (uýgunlaşmak) funksiýany hem ýerine ýetirmegi döredýär we şonuň bilen kadaly ýagdaýy dikeldýär. Bu işler spesifik täsir etmelere bagly däl.

Täsir etmek bilen berilýän spesifik däl talaplar – stresniň manysy bolup durýar.

Stress reaksiýanyň nukdaý nazaryndan biziň çaknyşan ýagdaýymyzyň ýakymly ýa-da ýakymsyzlygy hiç-hili ähmiýet oýnamaýar. Diňe üýtgedip gurnamaklygyň intensiwliginiň ähmiýeti bolýar. Söweşde ýekeje oglunyň wepat bolanlygy baradaky habary alan ene elhenç ruhy sarsgynlygy başdan geçirýär. Eger-de birnäçe ýyl geçenden soň, iberilen habar ýalňyş bolup, duýdansyz ogly gapydan girse ene güýçli şatlygy başdan geçirer. Bu iki wakanyň spesifik netijesi – betbagtlyk we şatlyk – asla dürli-dürli, asla gapma-garşylykly, ýöne olaryň stress täsiri – spesifik däl, täze ýagdaýa öwrenişmek talaby – bir meňzeş bolup biler.

Stress bu ýönekeý nerw dartgynlygy däl. Ko alymlar biologik stresi nerw agramlylyk ýa-da güýçli emosional oýanma bilen deň edýärler. Amerikan psihosomatiki jemgyň prezidenti we stresniň biologik, psihologik we psihopotalogik jähtden derňew ediji belli alym Dž.Meýson stresniň taglymaty dogrusynda oçerk ýazýar. Onuň pikiriçe hemme işjeňlesdiriji stressorlaryň umumy sanawjysy "howp salýan ýa-da ýakymsyz sebäpler bilen döredilýän emosional oýandyrylma fiziologik apparat jogapkär".

Stress mydama zeper ýetmekligiň netijesi däl. *Zyýan ýetirýän ýa-da ýakymsyz stress "distress"* diýip atlandyrylýar.

Stress sözi iňlis diline gadymy fransus we orta asyr iňlis dilinden gelipdir we ilki başdan distress diýilip aýdylypdyr. Başky harplary ýuwaş-ýuwaşdan ýitip, indi hersi bir manyny berýar. Stress bilen bagly iş ýakymly ýa-da ýakymsyz bolup

biler. Distress elmydama ýakymсыz. Stresden gaçmak gerek däl.

Biziň näme bilen meşgullanýanlygymyza garamazdan ýaşayşy saklamak üçin energiýa bolan isleg bolýar. Eýsem doly parahat uklap ýatan adam hem käbir stresi başdan geçirýär. Eýsem beýni hem düşý görýän wagty doly dynç almaýar.

Stressden doly azat bolmak ölümi aňladýar.

Biparhlylyk wagtynda fiziologik stresini derejesi has aşak, ýöne hiç haçan nula deň däl. (Bu ölümi aňladardy) ýakymly ýada ýakymсыz emosional oýanma stresini ösmegi bilen bilelikde alnyp barylýar (ýöne ol hökman distress däl).

Biz stressden gaçmaly däl – asla gaçyp hem bilmeris. Ýöne biz ony ulanyp we ondan lezzet alyp bileris, egerde onuň düzüjilerini oňat bilsek we oňa gabat gelýän durmuş pelsepesini işläp düzsek.

Stress konsepsiyasynyň ösdürilişi

Adam (ilki durmuş adamsy hem şol ýagdaýlary başdan geçiren) ilki bilen (ýürege düşýän ysgynsyzlyk, kynçylyklar, kynçylyk çekýänligini duýýar, soňra özüni ele alyar) we iň soňunda asla indi çýdamaýanlygyny we oňa ýan berýänligini duýýar.

Bu üç fazaly reaksiýa – janly-jandarlaryň özüni alyp barşynyň umumy kanuny. Bu meseläni derňeýän ilkinjiler üçin iň uly böwet **distressdir** – elmydama ýakymсыz bilen öz içine ýakymly şatlykly başdan geçirmeleri alyan distress barada umumy düşüňjeleri tapawutlndyryp bilmezlikleri bolupdyr.

Belli fransuz fiziology Klot Bernar XIX a. ikinji ýarymynda ilkinji bolup janly bedeniň içki gurşawy daşky gurşawuň islendik üýtgemeginde öz mydamalygyny saklamalydyr diýip görkezýär. Ol "diňe içki gurşawyň mydamalygy ýaşayşyň erkin we azat şerti bolup hyzmat edýänligini" aňlapdyr.

50 ýyl geçenden soňra belli amerikan fiziology Uolter B. Kennon "organizmiň durnukly ýagdaýyny saklaýan koordilinenen fiziologik hadysalar" üçin at berýär. Ol "**gemoostazis**" (gadyň grek dilinden homois – bermeňzeş we stasis - ýagdaý) adalgasyny girizýär, - mydamalygy saklamaga ukyplylygy aňladýar.

"**Gemoostazis**" sözüni "durnuklylygyň güýji" hökmünde terjime etmek bolar. "Mende bar bolan hemme zatlar, meniň derim we deriniň aşagynda ýerleşen zatlaryň hemmesi meniňki, kadaly durmuşy – işi saklamak üçin meniň içimdäki hiç bir zat kadadan gysarmaly däl. Eger-de gysarsa men keselläriň ýa-da öleriň". Nähili edip dürli gyjyndyryjylar bir netijä gelýärler?

1936 –njy ýylda eksperimental derňewde alakalara dürli zeper ýetiriji maddalar bilen täsir edilýär. Zeperiň hiline, görmüşine garamazdan bedende birmeňzeş üýtgemeler döreýär. Bu sindrom – böwrek üsti mäsiniň gabygynyň ulalmagy we ýokary işjeňligi, çarşak şekilli mäsleriň we limfa bogunlarynyň mürrelmegi, guramagy, aşgazan-ichege ýollarynda ýarajyklaryň döremegi bolup geçýär.

Böwrek üsti – böwrekleriň üstünde ýerleşýän içki sekresiýa mäsleri; olar iki bölümden – daşky gatlakdan (gabyk) we içki gatlakdan (beýni maddasy) ybarat. Gabyk kortikoid (kortizon) atly garmon bölüp çykarýar, beýni maddasy-adrenalin işleýär we stress reaksiýasynda möhüm orun eýeleýän garmonlar çykarýar.

Çarşak şekilli mäs ýa-da limfa bogunlary – (gursak öýjüklerinde, goltuk we satan ýerleşýän mäsler) bolup, immunitete bolan gatnaşygy bar. Şeýle bolup geçýän täsirler sowuk, gyzgyn, infeksiýa döwürde, gan akmak, nerw oýanmalarda we köp sanly beýleki gyjynmalarda hem ýüze çykýanlygy belli bolupdyr. Bu reaksiýa 1936 njy ýylda beýan edilýär we "dürli zyýanly agentler bilen ýüze çykýan sindrom" hökmünde, soňra oňa "**umumy adaptasion sindromy**" (UAS)

diýip ýa-da **"biologik stres"** sindromy diýip at berilýär we onuň 3 fazasy belgilenilýär:

- 1) galagoplulyk reaksiýasy;
- 2) garşylyk görkezmek fazasy;
- 3) ysgyndan düşmek fazasy görkezilýär.

A – beden öz häsiýetlerini üýgedýär, ýöne garşylyk görkezişi ýeterlik däl, eger-de stressor güýçli bolsa ölüme getirip bilýär.(güýçli ýanmak, örän pes temperaturada doňmak)

B – Eger-de stressoryň täsiri adaptasiýa mümkinçiligi bilen gabat gelýän bolsa, onda oňa beden garşylyk görkezýär.

W – Uzak wagtlap ýuwaş-ýuwaşdan stressoryň täsirine bedeniň ýygunlaşmasy adaptasion energiýanyň zapasyny sarp etmek bilen ysgyndan düşýär. Ýene-de biynjalyk, galagoplulyk reaksiýasynyň alamatlary ýüze çykyp ugraýar, ýöne indi olary yza serpip bolanok we indiivid ölýär.

UAS-myň 3 fazaly tebigaty bedeniň ýygunlaşmaga ýa-da adaptasiýa güýjüniň islendik stressorlara çydamlylyk çäklendirilen wagtda berilýär, bedeniň ýygunlaşyp, soňra garşylyk görkezýän wagtyň dowamlylygy bedeniň dogabitdi berlen garşylyk görkezip bilşine we stressoryň güýjüne bagly. Ene-atadan alnan garşylyk görkezmek güýjüniň zapasyny doldurmak mümkin däl. Şeýle-de bolsa her bir adam öz şahsy tejribesinden bilýär: Bütin güniň dowamynda agyr zähmetden ysgyndan düşüp, gije sagdyn uky bilen (has agyr ysgynsyzlykdan soňra birnäçe hepdelik dynç alyş) garşylyk görkezmeği we ýygunlaşmaga ukyplylygy öňki derejesine çenli ýetirip bilýär, ýöne doly, hut öňki kaddyna çenli däl. Sebäbi her bir islendik biologiki iş gaýtaryp bolmajak "himiki kesmekleri" galdyrýar.

Diýmek, ýüzleýin ýygunlaşma güýjüni çuň ýygunlaşmaktan tapawutlandyrmaly. Üzleýin ýygunlaşma dessine amala aşýan ilkinji talaba jogap bermek, mysal üçin: bankdan hasaplaşyk kagyzyňy dolduryp puly alynşy ýaly.

Çuň adaptasiýa bolsa maýa goýumy görnüşinde saklanýar, mysal üçin: nesilden bize galdyrylan aksiýalar, gymmat resmi kagyrlar ýaly, eger-de bankdaky hasabyňy doldurjak bolsaň, ilki bilen olary satmaly, soň ulanmaly. Bütün durmuşyňda yzyny üzmäni maýa goýumyňy ujundan sowmak bilen ýuwaş-ýuwaşdan onuň möçberini azaldýarsyň, eger-de biz diňe sowsak, üstüni dolmasak, bu ýagdaý edil garramak bilen deň, ýaşlygy yzyna gaýdyp getirmek bolmaýşy ýaly.

1936 njy ýylda goşmaça tejribeler geçirilip, öň belli bolmadyk bedeniň spesifiki däl strese biohimiki gurluş üýtgetmeleri ýüze çykarylýar. Esasanam biohimiki üýtgemelere we nerw reaksiýalara üns berilipdir.

Adrenaliniň bölünmegi diňe biynjalygyň ilkinji döreýän fazasy. Gemeostazisi saklamak üçin ýagny bedeniň durnuklylygyny saklamak üçin gipotalamusyň ony – gipofiz – böwrek üsti gabyk hem örän möhümdigi belli bolýar. Stressor gipotalamusy oýandyryýar, (nädip, häzir belli däl) gipofize habar berýän madda syzylp geçýär, gana adrenokortikotrop (AKTG) geçýär, bölünýär. AKTG-niň täsiri bilen böwrek üstüniň daşky gabyk kotikoidleri bölüp çykarýar. Bu bolsa çarşak şekilli mäziň mürrelmegine we beýleki üýtgemelere, atrofiýa getirýär.

Stress reaksiýanyň beýleki bir sypaty – ýmit siňdiriş ýollarynda ýarajyklaryň emele gelmegi (aşgazanda, içegelerde). Olaryň döremegi ganyň düzüminde kortikoidleriň agdyklyk etmegi; Şeýle hem awtonom nerw ulgamynyň orny şol ýagdaýa getirip bilýär.

Nähili bolup, şol bir reaksiýa dürli-dürli bozulmalara getirip bilýär?

1. Deň stressor güýçli, hil taýdan dürli gyjyndyryjylar dürli adamlarda hökmany birmeňzeş sindrom ýüze çykmaýar.
2. Eýsem şol bir gyjyndyryjy dürli adamlarda dürli zeperlenmelere (bozulmalara) getirip biler.

Hil taýdan dürli gyjyndyryjylar diňe özleriniň spesifiki täsiri bilen tapawutlanýarlar. Ölaryň spesifiki däl stressor

effekti, eger-de käbir gyjyndyryjynyň spesifiki häsiýeti oňa goşulmasa, ähmiýeti boýunça birmeňzeş bolýar.

Şol bir stressor dürli adamlarda bir meňzeş bolmadyk bozulmalary ýüze çykmagy "şertlendirilme sebäpleri" bilen baglydygy subut edilipdir. Ölar ol ýa-da beýleki stresniň ýüze çykmagyny saýlap alyp güýçlendirýärler ýa-da togtadýarlar. "Şertlendirme" – ički (genetiki taýdan ýykgyň, jynsy, ýaşy) we daşky (gormonlary, dermanlary içmek, bergiz saklamak) bolup bilýär.

Her bir gyjyndyryjy stressor we spesifiki täsire eýe. Stressor täsiri- spesifiki däl, ýagny ol dürli gyjyndyryjylar üçin birmeňzeş; Spesifiki täsir – birmeňzeş däl, ýagny her bir gyjyndyryjy üçin adaty. Şeýle-de bolsa, bedeniň jogaby diňe bir gyjyndyryjynyň şu iki täsirine bagly däl. Bu ýagdaýda içki we daşky şertlere baglylykda üýtgeýän bedeniň reaktiwligi hem rol oýnaýar.(sur.)

Dymek, hemme stressorlar spesifiki täsire eýe bolsalarda, olar elmydama şol bir meňzeş jogaby ýüze çykaryp bilmez. Bedende edil ýüpüň üzülüşi ýaly iň gowşak bölegi üzülýär, onuň her bir bölegine deň agram düşýänligine garamazda.

Stres keseliň ýüze çykmagyna täsir edýär we ony öňat ýa-da ýaramaz tarapa öwürýär. Näme üçin strassiň täsiri oňaly (mysal üçin: dürli şok terapiýasynda, fizioterapiýada we zähmeterapiýasynda) ýa-da bozýan-bozulmalara garşy ýa-da onuň biohimiki reaksiýasyny güýçlendirýär (mysal üçin: stress garmonlary ýa-da stresse bolan nerw reaksiýasy).

Biohimiki derňewler içki gurşawyň durnuklylygy (bir ýagdaý), 2 esasy reaksiýa bilen saklanýanlygyny subut edipdir:)

* sintaksiki (grek, söz-syn-bilelikde)

* katatoksiki (grek söz – çata-garşy)

Organizm dürli stressorlara garşylyk görkezme üçin öz reaksiýalaryny himiki habarlar ýa-da ýola goýan nerw impulsar arkaly dolandyrmaly bolýar, olar ýa bes edýärler, ýa-da söweşi döredýärler.

Sintaksiki agentler köşeşdiriji hökmünde täsir edýärler, ýagny passiw çydamlylygy döredýärler, daşyndan hüjüm eden madda bilen bileleşikli ýaşamagarazy bolýar. Katatoksiki agentler bolsa himiki taýdan dargadyjy fermentleri işläp düzýär we keseli döredijä garşy işjeň göreş alyp barýar, onuň ýok bolmagyna getirýär.

Has önümlü sintoksiki garmonlara kortikoidler degişli bolup, olaryň içinde has bellileri-sowuklama garşy kordinatlardyr.

Olar sowuklamany togtadýarlar we beýleki möhüm bolan immunitetiň gorag reaksiýalary saklaýarlar.

Şeýle hem gös-göni we göni däl kesel döredijä agentleri bellemeli. Gös-göni – bedeniň reaksiýasyna bagly bolmazdan keseli döredýär, göni däl-gereginden artyk, ýa-da maksatsyz gorag mehanizminiň netijesinde diňe zyýetirýär. Eger adam tötänden elini kislota, aşgara ýa-da gaýnag suwa goýberse, zeper ýetme onuň reaksiýasyna garamazdan dörär, sebäbi bu gös-göni agyryly agentler.

Egerde allergen görnüşli maddalar bolsa, adaty sowuklamany döredýänler-gös-göni däl kesel döredijiler: olar dagamagy amala aşyрмаýar, ýöne gerekmejek we uly bir zyýanly bolmadyk zadýň garşysyna göreş alyp barýar.

Mikroblar dargatmaklyga döreyän immunitetiň reaksiýasy ewolýusiýanyň dowamynda gorag mehanizmi hökmünde döreyär.

Eger-de agressor howply bolsa, gorag mehanizmini basyp ýatmaly däl: tersine ony adatdakysyndan güýçlendirmäge çalyşmaly.

Ýerliksiz ýa-da artykmaç adaptiw reaksiýalar sebäpli gös-göni däl ýagdaýda keseli hähili döredilýär.

Mysal üçin: özüni ýitiren arakhor adam size agzyna gelenini diýýär, ýöne urmaga ýagdaýy ýok, fiziki zeper ýrtirip biljek däl; Sis "sintaksiki" taktikany ulansaňyz ýitiren zadýňyz bolmaz, ýagny oňa üns bermän geçip gitseňiz. Eger-de

katotoksiki ugury saýlasaňyz we söweşe girişseňiz-soňy pajygaly, erbet bolaýmagy ahmal.

Siz adrenalin görnüşli garmon bölüp çykararsyňyz, ol bolsa gan basyşy galdyrar we ýürek urşy güýçlendirer, siziň nerw ulgamyňyz galagoplulyk ýagdaýa geçer. Ýaşy ulaşanlarda, arterios sklerozlarda, ýüregi ýag alanda, ganynda holesterin köpelenlerde bu ölüm howply bolup biler, beýnä gan öýüp, ýa-da ýürek tutmasy bolyp bilýär. Şeýle ýagdaýda onda adamy öldürýän kim ? Arakhor asla elinem degirmedi ahyry ? Bu biologik özüni öldürjidir !

Eger-de size sögünýän adam-maniakal ganhor bolsa elinde pyçak saklaýan, onda katatoksiki hereketi saýlamaly.

Tebigy gorag mehanizmlerini gowulandyryp bolarmy ?

"Tebigatyň özi gowy bilýär" – taglymaty, has uýgunlaşanlar ýaşaýar, taglymatyny köplenç "kim güýçli bolsa, şol hem dogry" düzgün üçin nädogry ulanýarlar. Şonuň üçin seresap bolmaly, "has uýgunlaşan" diýmek "iň güýçli" diýmeklik dälidir.

Käbir ýagdaýda katatoksiki maddalary bölüp çykarmaly bolýar. Käbir tebigy garmonlar şeýle herekete eýedir. Has işjeň katatoksiki birleşme laboratoriyada alnan serişdedir. Olaryň işinde has işjeň garmon "pregnenolon 162 - karbonitril" bu has öwrenilen we güýçli dargadyjy güýji bar. Bu birleşmeler bedeniň içinde döreýän agressorlarda goranmagy üpjün edýär. Ýöne adamlaryň toplumasynda hähili goranmaly ? Kähalatda sintaksiki mehanizm amatly, sebäbi kyn ýagdaýlary aňly ret etmäni başarsak has dogry bolýar.

Katatoksiki reaksiýany-duşmana garşy çykmak sözde ulanyp ony ýaragsyzlandyryp we toplanup bileris, ýöne ondan gaçyp gitmek hem bolar. Şeýlelik bilen şahsyýetara gatnaşyklarda üç taktika bar.

1. Sintaksiki - duşman igronirlenýär we oňa toplanman bilelikde bolmaga çalyşylýar;
2. Katatoksiki – söweş edýän

3. Gaçmak we gitmek – duşman bilen bile bolman, oňa topulman sowulyp gitmek.

Gemostazis sintaksiki we katataksiki maddalaryň önümi bilen bedeniň durnuklylygynyň üpjün edilmegi diýip belledik. Talap gereginden ýokary bolsa gomeostazisiň düzüjileri ýeterlik bolmaýar. "Gorag termostaty" düzedilen we ýokary "bahada" dikeldilen bolmaly. Bu hadysany "**geterostazis**" – (heteros-başga, stazis-ýagdaý) adalga bilen belleýärler. Bu täze durnukly ýagdaý fiziologik adaptik düzüjileri güýçlendirýän maddanyň kömegi bilen durup galan dokumalaryň gorag reaksiýasyny oýandyryýarlar. Biz dürli dermanlaryň üsti bilen tebigy gorag agentlerini işläp çykarmaga ýagdaý döredýäris. Geterostazis gös-göni

bejeriş täsiri bolmadyk, ýöne bedeni öz hususy katatoksiki we sintoksiki agentleri ýokary göwrümde döretmäge ýardam edýän emeli serişdeleri döretmek bilen ýetilýär. Geterostazis antibiotikler, zähre garşy, agyryny gowşudyjy serişdelerden ähmiýetli tapawutlanýar.

3.3 Duýgularyňy dolandyrmak

Emosiýalar hemişe işlenilmeýär, sebäbi olar agdyklyk edenlerinde işiň gurnalmagyna päsgel berip, ýä-da olaryň daşky ýüze çykması adamy oňasyz ýagdaýa salyp biler. Mysal üçin: onuň beýleki adama bolan duýgularyny ýüze çykarsa. Başga bir tarapdan, emosional göteriliş, oňat keýp adamyň haýsydyr bir işi, aragatnaşygy amala aşyrmagyna ýardam berýär.

Kiçi çaganyň emosional ýagdaýyny sazlamagyň zerurlygy barada W. M. Behterew ýazyp, ol oňaly (položitel) emosiýalaryň başdan geçirilmegi çaganyň kadaly ösüşine, şol sanda intellektual ösüşine-de ýardam edýär diýip belleýär. "Razy we şadyýan çaga oňat iýmitlenýär we aşgazana gelýän zatlary gowy özleşdirýär, ol has çus, güýçli we zähmete

ukyply, oýunlara gowy üns berýär we ähli meselelerden aňsat baş çykarýar."

W. M. Behterew çagada oňaýly emosiýalary döretmek üçin oňa dogry seretmegiň ornuny belleýär. "Bir gowy zat – tebigaty boýunça dogry ösýän çaga begençli emosional ymtlyşa eýe bolýar. Emýän çaga oňat ene süýdüniniň berilmegi, eşikleriniň gurulygy, endamynyň arassa saklanmagy emýän çaganyň şadyýan ýagdaýa eýe bolmagy üçin ýeterlikdir.

Çaganyň soňraky ösüşinde ony islendik oýunjak, duýdansyz uçup giden kebelek ýa-da islendik özünde ýakymсыз täsir saklamaýan zat şatlandyrýar.

Ahyrynda hem, şadyýan çuslandyrýan emosiýanyň çeşmesi bolup, çaga eýeterli bolan işler hyzmat edýär. Ol işler ony gyzyklandyrýar. Eje ýa-da terbiýeçi bu gyzyklanmasyny goldamasa, aýyp bolar".

M. W. Behterew aýratyn ünsi oňaysyz (otrisatel) emosiýalaryň aradan aýrylmagyna berýär. Bu maksada ýetmegiň esasy düzgünleri, onuň nukdaý hazaryndan bedeniň fiziki ýagdaýyny gowy saklamak, çaganyň dürli ymtymalaryny kanagatlandyrmak, kanagatlandyryp bolmajak islegleri aradan aýyrmak bolup durýar. "Eger-de çaga haýsydyr bir daşky sebäbiň täsirinde aglaýan bolsa, ilki bilen ony köşeşdirmeli we sesini goýdurmaly. Çaga wagtynda ýerine ýetirilen ýönekeý berlen söz bilen hem köşeşip biler. Basmarlaýan emosiýalaryň aradan aýrylmagyna we ýeňledilmegine ýardam berýän wajyp ölçeg ünsi täze täsir, haýsydyr bir gyzykly gürrüň bilen sowmak bolup durýar. Eger-de nerwli, kejr çagalar aglamagyny dowam etse, onda olary wagtlaýynça goýup gitmeli, soňra özleri töwereginde adamyň ýoklugyny görüp, kejriligini we sesini goýýarlar".

Şunuň bilen baglylykda R. Nelson-Džons emosiýalary ýerlikli we ýerliksizlere bölýär: "Ýerliksiz emosiýalar gysga wagtlaýyn we uzak wagtlaýyn gedonizmiň arasyndaky kadaly deňagramlylygy gazanmaga päsgel berýän emosiýalardyr.

Mysal üçin: keseki we çylşyrmly, müýnli, hakyky gorag üçin zerur bolan islendik ädimleri öňünden pikirlenmek ýerlikli. Ýöne aladaçylyk we juda gaýgy etmek ýerliksiz emosiýalar bolup durýar, sebäbi olar irrosional pikirlenmä esaslanan we maksada ýetmäge päsgelçilik berip bilýär. Edil şu hili duşmançylyk hem peýdaly, hem zyýanly bolup biler. Duşmançylygyň oňaly ähmiýeti diskomfortyň we gyjynmanyň indiivid tarapyndan kabul edilýändiginde we gyjynmany ýeňip geçmäge ýa-da peseltmäge gönükdirilen hereketiň amala aşyrylmagyna oýarýandygynda ýüze çykýar. Oňaysyz ähmiýeti beýleki adamlar we bütün dünýäni günäkärlemek netijeli hereketleri böwetläp, şol adamy has hem bagtsyz edip we soňra hem beýleki adamlar tarapyndan duşmançylygy döredip bilmekden ybarat".

Şonuň üçin emosiýalary dolandyrmagy öwrenmek we olaryň daşky ýüze çykmalaryna gözegçilik etmegi öwrenmek gerek.

Öz emosiýalaryňy ýüze çykarmaga gözegçilik etmek. Egerde emosiýalaryň daşky ýüze çykmalary ýok bolsa, onda adam olary başdan geçirmeyär diýip bolmaz. Öz emosiýalaryň ýüze çykyşyna gözegçilik etmeklik 3 görnüşde bolýar:

- "basyp ýatyrmaq", ýagny emosional ýagdaýlaryň ýüzüniň ýapylmagy, emosional hereketleriň elementleriniň bolmazlygy.

- "maskirowka", ýagny şol pursatda hakykatda başdan geçirilmeýän emosiýalar bilen çalşyrylmagy;

- "täsirleme (stimulýasiýa)", ýagny başdan geçirilmeýän satlyk emosiýalarynyň ýüze çykarylmagy.

I.A.Perewerzewanyň görkezmegine görä, emosional ekspressiýanyň gözegçiliginde başdan geçirilýän emosiýalaryň hiline baglylykda indiividual tapawutlar ýüze çykýar. Durnukly ymtylmaly indiividlerde oňaysyz emosiýalaryň başdan geçirilmegine :

Birinjiden, oňaly hem oňaysyz emosiýalaryň ekspressiýasyna gözegçiligiň has ýokary derejesi bagly bolýar;

Ikinjiden, oňaýsyz emosiýalaryň ýüze çykmagyna garanyňda, onuň başdan geçirmesi ýüze çykmakdan ýygy bolýar;

Üçünjiden, oňaly emosiýalar, tersine, başdan geçirmelerine garanyňda köplenç ýüze çykarylmasý ýygy bolýar. Bu ekspressiýanyň (oňaly emosiýalaryň ekspressiýasy) aragatnaşygyň amala aşyrylmagyna we işiň önümliligine şert döredilýändigini bilen baglanyşyklydyr.

Ekspressiýanyň gözegçiliginiň ýaş aýratynlyklary.

Awtorlaryň köpüsiniň maglumatlaryna görä, ýaşyň ulalmagy bilen oňaýsyz emosiýalaryň basyp ýatyrylmasy ulalýar. Eger-de çagalar aýysa, olar üçin agy tebigy zat bolup durýar, ýöne alty ýaşly çaga üçin aýygandygy sebäpli aglamak ýolbererlikli daldır. Bu hili tejribäni maşgalada özleşdirmedik çagalar öýden daşarda çetleşdirilip bilner. Köp aglaýan mekdebe çenli ýaşdaky çagalar adatça ýaşıtdaşlarynyň arasynda sylanylmaýarlar.

Gazabyň uçgunynyň basyp ýatyrylmagy bilen hem edil şu hili ýagdaý bolýar. A. Kaspi we beýlekiler tarapyndan geçirilen barlaglaryň görkezmeğine görä, 10 ýaslarynda gazaby ýygy ýüze çykarýan çagalar ulalanlaryndan soň öz gazaplylyklary sebäpli köp närahatlyklary duýýarlar. Bu hili adamlara öz işini saklamak kyn düşýär, olaryň nikalary bolsa dessine bozulýar.

Kesgitli ýaşda çagajyklar üçin tebigy bolan şatlygy ýüze çykarmakdan (bökmek, ellerini çarpmak) utanyp başlaýarlar, sebäbi bu hili hereketler "çaganyňky" hasaplanylýar. Ýöne ulularyň sport ýaryşlaryndaky emosiýalaryny güýçli ýüze çykarmagy beýlekiler tarapyndan tankytlanýlmaýar.

Emosiýalaryň ýüze çykarmak dürli medeniýetlerde käbir üýtgeşmelere eýe bolýar. Günbatar medeniýetinde, mysal üçin: bir zatdan gorkýan ýaly emosiýalaryň, oňaly hem oňaýsyz emosiýalaryň ýüze çykarmak kabul edilmedik. Şu

ýerden hem çagalaryň terbiýesi, has hem oganlaryň terbiýesi şu görmüşde alyp barylýar.

Ata-eneleriň köpüsi çagalarynyň emosiýalaryny sazlamaklaryny, ýagny öz emosiýalary bilen sosial kabul edilen usullaryndan baş alyp çykmaklaryny isleýärler.

3.4 Islenmedik duýgy-emosional ýagdaýlardan saklanmak

K. Izard islenmeýän emosional ýagdaýlardan saplanmagyň 3 ýoluny belleýär:

- 1). Beýleki emosiýanyň üsti bilen;
- 2). Akyl ýetiriş (kognitiw) sazlama;
- 3). Hereket (motor) sazlama.

Birinji usuly adamyň başdan geçirýän we ondan saplanmak isleýän emosiýasyna gapma-garşylykly beýleki emosiýany işjeňleşdirmäge gönükdirilen aňly hereketlerine aýdylýar.

Ikinji usul gerekmejek emosiýany basyp ýatyrnak ýa-da oňa gözegçilik etmek üçin ünsi we pikirlenmäni ulanmak bilen bagly. Bu aňny gyzyklanma, oňaly emosional başdan geçirmeleri döredýän hadysa we işe geçirmekdir.

Üçünji usul dörän emosional dartgynlygy ýazmak hökmünde fiziki işjeňligi ulanmaklygy aňladýar.

Häzirki wagtda köp dürli özüni dolandyrmak usuly işlenen: relaksasion türgenleşik, autogen türgenleşik, desensibilizasiýa we ş. m.

Psihiki sazlama daşyndan (başga adamyň, sazyň, reňkiň, we ş. m.) ýa-da öz-özüni sazlamaklyk bilen bagly.

Has giňden ýaýran usuly 1932-nji ýylda nemes psihiatriý I. Şults tarapyndan işlenen we "autogen türgenleşik" diýip atlandyrylar. Autogen türgenleşik bilen birlikde öz-özüni sazlamagyň ýene-de bir görnüşi "ösyň (progressiw) relaksasiýa, ýagny myssa relaksasiýasy" E. Džekobson bu

usuly işlände köp emosiýalarda süňk myssalarynda dartgynlygyny döreýänligini belläp, Džems-Langäniň taglymatyna baglylykda emosional dartgynlygy aýyrmak (galagoplulyk, gorky) üçin myssalary gowşatmagy hödürleýär. Şeýle hem bu usula ýakymсыz başdan geçirmelerinde ýüzünde ýylgyryşy döretmek, wäşiligi güýçlendirmek maslahat berilýär.

A. W. Alekseýew (1978) "psihosazlaýjy türgenleşik"atly täze usulyny döredýär. Bu usulda aytogen türgenleşikden tapawutlykda bedeniň dürli böleklerinde agram duýgusynyň barlygy ynanýrylmaýar, şeýle hem bu usulda diňe köşeşdiriji däl, eýsem oýandyryjy bölümi hem bar, ýagny belli bir beden bölekleriniň myssasyny gowşadyp, kelle beýnä barýan habarlary sazlamak we tersine myssalarda dartgynlyk döredip, soň olary gowşatmak. Bu usuly uly adamlarda geçirmek bolýanam bolsa, çagalarda esasanam 12-13 ýaşdan kiçilerde muny ýerine ýetirmek kyn düşýär.

2. Aňny ugruny üýtgetmek.

Bu ýagdaýa degişli bolan öz-özüni sazlamak täriniň görmüşleri dürli-dürlidir.

Öçürmek (sowmak) näme barada pikir etseň-edip, ýöne şol emosiogen ýagdaýlar hakda pikir etmezlik başarnygy, ýagny ünsüni sowmak. Ünsüni sowmaklyk erk güýjüni talap edýär. Bu usul rus bejeriş okamalarynda oňaýsyz emosiýalary aýyrmak usuly hökmünde ulanylypdyr.

Geçirmek - aňny ugruny haýsy bolsa-da bir gyzykly işe (gyzykly kitaby okamak, film görmek) ýa-da işiň ähmiýetli tarapyna geçirmek bilen bagly. Bu ýagdaýda esasy ünsi netijäniň ähmiýetine däl-de, eýsem işiň her bölümlerine bermek has önümlü bolýar diýip belleýärler.

Ediljek işiň ýa-da alnan netijäniň ähmiýetini peseltmek – hadysanyň gymmatlygyny peseltmek ýa-da hadysanyň ähmiýetine başgaça baha bermek, mysal üçin: "aý ö diýen isläbem duramokdym", "bu durmuşyň esasy däl, muňa bir elhenç betbagtsyzlyk ýaly garamak asla gerek däl" we ş.

m., ýagny adam öz-özi bilen pikir ýoretýär, mysal üçin: "ilkinji gezek ekzamenden ikillik alanynda hem şunuň ýaly bolupdym, bu hem geçerle!"

Bu bellik edilen usul kontrfakt pikirlenmesiniň ulanylyş görnüşi. Kontrfaktlar diýip wakanyň soňunyň alternatiwasy göz öňüne tutulýar. Mysal üçin: eger-de dün okamadyk bolsam, onda bu gün 3-lik hem almazdym we ş. m.

Özüňde bar bolan emosional dartgynlygy aýyrmaga indiki ýollar kömek berýär:

- * ýagdaýy kesgitleýän goşmaça habarlary almak;

- * şowsuzlyk bolan ýagdaýynda maksada ýetmegiň başga ýollaryny işlemek (mysal üçin: eger bu instituta girip bilmesem, onda başgasyna giderin);

- * edil şu wagtky mümkinçilikleriň bilen maksada ýetip bilmejegini bilseň, ony wagtlaýyn yza süýşürmek;

- * fiziki işjeňlik (razryadka), güýçli emosional başdan geçirmelerde bedeniň myssalary toplumlaýyn reaksiýa berip, güýç talap edýär, şonuň üçinem oňa şol iş bermeli;

- * saz diňlemek;

- * hat ýazmak, emosional dartgynlygy döreden sebäpleri, hadysany gündelikde beyan etmek (bu esasanam ýapyk adamlara degişli)

Gorag düzüjilerini ulanmak.

Islenilmeýän duýgularyň ýüze çykyşyny gorag düzüjileri diýip atlandyrylýan strategiýalar bilen ýeňip ýa-da peseldip bolar. Z.Freýd olaryň birnäçesini belleýär:

- * **ýagdaýdan qitmek** - bu has kyn ýagdaýdan fiziki ýa-da pikirinde gaçmak.

Kiçi çagalarda bu has günden ýaýran gorag düzüjisidir.

- * **meňzetme (identifikasiýa)** – beýleki adamlaryň garaýyşlaryny we

göntükdirmelerini özüne eýelemek hadysasy. Adam gözüne has güýçli abraýly

bolup görnen adamlaryň gönükdirmelerini alýar we olara meňzeş bolmak

bilen özüniň kömeksizligini az duýýar, ol bolsa galagoplulyk ýagdaýyny peseltýär.

* **proýeksiýa** –bu öz şahsy asosial pikirleriňi we hereketleriňi kimdir birine

dakmak: "muny ol etdi , men däl".Bu hakykatda bolsa jogapkärçiligi

beýlekiniň üstüne atmak.

* **çalşyрма, süýşürme (smeşeniýe)** - hakyky gaharyň ýa-da gorkynyň

çeşmesini kimdir biri ýa-da bir zat bilen amala aşyrmak. Munuň adaty mysaly

gytaklaýyn fiziki gahardyr, ýagny gahar-gazabyňy oňa dahyly bolmadyk

zatdan çykarmak.

* **ret etmek** – bu haýsydyr bir hadysanyň ýa-da wakanyň ähmiýetini kabul

etmekden ýüz öwürmek.Mysal üçin: oglunyň uerşda ölürlendigine enesi

ynanmakdan boýun gaçyrýar, iň söýgüli öý haýwanjygy ölen çagajyk muňa

ynanasy gelenok, her gün ol diri ýaly onuň bilen bilelikde oýnaýanýan ýaly

göz önüne getirýär.Bu esasanam çagalara häsiýetli.

* **gysyp çykarma** – ret etmegiň iň gyraky görnüşi, gorkuzýan ýa-da biynjalyk

edýän ýakymсыз wakanyň ýatdan öçürilmeginiň aňlanylmadyk akty.

* **regressiýa** – emosioген hadysalara täsirlenmekde has irki ontogenetiki

ýönekeý görnüşlerine gaýdyp gelmek.

* **reaktiw dörewiş** – maskirowka etmek maksady bilen biynjalygy döredýän

pikirlere we isleglere gapma-garşylykly özüni alyp baryş. Has uly ýaşly çagalara we uly adamlara häsiýetli. Mysal üçin: öz söýgüsini gizlemek üçin dostlaşmazlyk hereketi, yetginjekler bolsa gaharjaňlyk häsiýeti ýüze çykarýarlar. Örän güýçli tolgunýan adama kömek etmek üçin alhyp barylýan ynandyрма, ырма, köşeşdirme ýaly hereketler adaty tersine täsir edýär, şonuň üçinem şeýle ýagdaýlarda iň gowusy adama zat diýmezlik, goý ol içini döksin, aýtjagyny aýtsyn, aglasa aglasyn, göz ýaş mydama käbir zatlary ýuwýar we köşeşdirýär.

Dem alyş ýumuşlaryny ulanmak

Bu ýumuşlar B. L. Marişugyň, R. Demeteriň, O. A. Çernikowanyň we beýleki psihologlaryň we fiziologlaryň aýtmagyna görä emosional tolgunmalarda has ýerlikli hasaplanýar. Onuň dürli görnüşleri ulanylýar. R. Demeter pauzaly dem alyşy hödürleýär:

- 1) pauzasyz: adaty dem alyş – dem almak-dem goýbermek;
- 2) demiňi alaňdan soň pauza: dem almak, pauza(2 sekunt), demiňi goýbermek;
- 3) demiňi goýbereniňden soň pauza: dem almak, dem goýbermek, pauza;
- 4) dem alaňdan we göybereňden soň pauza: dem almak, goýbermek, pauza;
- 5) ýarym dem almak, pauza, ýarym dem almak we demiňi goýbermek;
- 6) dem almak, ýarym dem goýbermek, pauza, ýarym dem goýbermek;
- 7) ýarym dem almak, pauza, ýarym dem almak, ýarym dem goýbermek, pauza, ýarym dem goýbermek.

Ondan başga-da awtor burun we agyz bilen dem alyşy, indiki ýazgy boýunça geçirmegi maslahat berýär:

* burnuň bilen dem almak - burnuň bilen demi goýbermek;

* burnuň bilen dem almak – agzyň bilen demi goýbermek;

* agzyň bilen dem almak - agzyň bilen demi goýbermek;

* agzyň bilen dem almak - burnuň bilen demi goýbermek.

Bu usullar R. Demeter ukynyň öň ýanynda köşeşmek üçin we bir ähmiýetli zada başlajak wagtyň döreýän tolgunmalary azaltmak üçin hödürleýär.

G.D. Gorbunow 3 görnüşli ýumuş hödürleýär: garnyňy dolduryp dem almak we 2 ritmiki dem alyş, birinjisi ýerine ýetirilende demi burnuň bilen almaly. Ilki başda eginleriňi ýeňil we gowşak goýberip, howa öýkeniň aşaky böleklerine barmaly, garyn ýuwaş-ýuwaşdan çişmeli. Soň zyzgider gursak öýjükleri, eginler we çiginler dem almak bilen ýokary gaýar. Demiňi goýbermek edil şol zyzgiderlikde ýerine ýetirilýär.

Ikinji ýumuş – doly dem almak, belli bir ritimde ýerine ýetirilýär: 4, 6, 8 ädimde doly dem almak. Soň demiňi saklamak, ýarym ädimläp. Doly demiňi goýbermek hem edil dem alyş ýaly. Demiňi goýberip ýene-de demiňi saklamaly. Ýagdaýyňy duýsuňa görä gaýtalamaly. Uçünji ýumuş – ikinjiden demiňi goýbermekde tapawutlanýar: dodaklaryňy gaýym gysyp, tolkunly goýbermeli.

Ilki başda täsiri güýçli bolmaýar, ýöne näçe gaýtaladygyňça oňaly täsiri ösýär.

Emosional ýagdaýlaryňy dolandyrmagyň individual aýratynlyklary.

F. P. Kosmolinskiý (1976) we A. K. Popow (1963) adamlaryň bir işi başlajak wagty ýüze çykýan ýagdaýyny dürslemekligi, gözegçilik edişleri boýunça iki görnüşli adamlara degişli edipdirler.

Birinji gornüşdäki adamlar – ýokary derejeli özlerini gözegçilik edip, dürläp bilýänler, olarda wegetatiw ýüze çykmalary görünmeýär.

Ikinji görnüşdäkiler –özlerini gözegçilik edişleri, dürläp bilişleri pes derejede, olar nerw-emosional dartgynlygy, psihiki oýanan ýa-da tersine, depressiýaly adamlar bolup, işe taýynlygy “yzyna gaýtarmaga” ymtylýanlar. Bularda wegetatiw üýtgemeleri ýüze çykýanlygy aýdyň görünýär.

Bap 4. Emosiýanyň şahsy (tipleri) görnüşleri

4.1 Emosional temperamentin (häsiýetin) görnüşi hökmünde

Emosionallygyn dürli taraplarynyň ýüze çykyşyna baglylykda temperamentin (häsiýetin) dürli görnüşlerine degişli edilyän adamlaryň emosional görnüşleri tapawutlandyrylýar. Bu hili synanşyklaryň ilkinjileriniň biri Heýmans – Le Senniň temperamentleriniň görnüşlerini toparlara bölmeginde amala aşyryldy (1988). Görnüşler üç sany esasy häsiýetnamalaryň utgaşmagynda tapawutlandyrylýar: emosionallyk ($E + we E -$), işjeňlik ($I + we I -$) we ilkinjilik hem-de ikinjilik (il.we.ik).

Emosionallyk awtorlar tarapyndan berlen ýagdaýda emosional döreýişin ýenillik derejesi hökmünde düşünilýär.

Işjeňlik herekete bolan, meýillerini amala aşyrmaga bolan islegi şöhlelendirýär. Ýokary derejede işjeň adamlar işsizligi, durgunlygy halamaýarlar. Şonuň üçin olar hemişe özlere iş tapýarlar. Beýlekileri inertli, bir zada başlamazdan oň köp pikir edýärler.

Ilkinjilik emosionallygyn beýleki tarapyny häsiýetlendirýär – emosiýanyň ýitip gidişiniň çaltlylygyny. Köp adamlar başdan geçirenleriniň täsiriniň astynda kän wagtlap durmaýarlar. Olar kem-kemden öz emosiýalaryny “söndürýärler”. Bular ýaly adamlary awtorlar “ilkinjiler” diýip atlandyryýarlar. “Ikinji” adamlar “ilkinjileriň” gapma-garşylygy bolup durýar: olaryň keýpi köplenç birsydyrgyn bolýar. Ýöne olaryň sabyr kasesi dolsa, güýçli gazaplanýarlar, öýkeleýärler we uzak wagtlap başdan geçirenleriniň täsirinde bolýarlar.

Bu düzüjileriň utgaşmasy esasanlyp, häsiýetleriň sekiz görnüşi bölünen:

- Nerwli: $E+$, $I-$, il.
- Sentimental : $E+$, $I-$, ik.
- Örän işjeň: $E+$, $I+$, il.

- Hyjuwly: E+, I+, ik.
- sangwinik: E-, I-, il.
- flegmatik: E-, I-, ik.
- amorf, ýa-da aladasyz: E-, I+, il.
- apatiki: E-, I+, ik.

Nerwli görnüş güýçli we tertipsiz emosional başdan geçirmeler bilen häsiýetlenýär, zulumlylyga we şübheliligi ýykgyň. Emosiogen ýagdaýlarda duýgur, ýöne onuň emosiýalary çalt ýitip gidýär. Hemişe täze başdan geçirmeleriň gözleginde gezipär. Onda içgysmany döredýän birmeňzeşlige çydamaýar.

Sentimental görnüş hem ýokary emosional oýanyjylyga eýe, ýöne nerwliiden tapawutlylykda şatlygy-da, gaýgyny-da çuň we uzak başdan geçirýär, olary hemişe ýadyna salýar we gaýdyp gelýär. Bu çuňňur, arzuwçyl we hemişelik adam. Özüne ýumşak we hoşamaý gatnaşygy talap edýär.

Başagaý, işli görnüş duýgularyň akymyny ýüze çykarýar. Şadyýan, hemişe keýpi gowy. Beýlekilere duýgudaşlyk bildirýär we öz duýgularyny gizlemeýär. Kituw saklamaýar, ýöne köteklenmä güýçli gahar bilen jogap berýär.

Görnüş haýsydyr-bir işe gyzyklanma bilen berilýär. Üstünligi arkaýyn, effekti ýüze çykarman geçirýär.

Sangwinik pes oýanyjy, arkaýyn, optimist.

Flegmatik sowuk we arkaýyn.

Amorf görnüş öz edýän işine parhsyz garaýar. Emosional oýanyjylykly.

Apatiki görnüş hem öz edýän işine biparh seredýär. Hemişe birmeňzeş deň keýpde bolýar, ýekelikden lezzet alýar. Beýleki adamlara biparh.

K. Leonard tarapyndan bölünen şahsyýetiň aksentuirlenen görnüşleriniň arasynda affektiv-labil, affektiv-ekzaltirlenen, howsalaly we emosional görnüşleri bar.

Affektiiv-labil görnüş polýar emosiýalarynyň aňsatlyk bilen çalşyp durmagy bilen häsiýetlendirilýär. Şatlykly wakalar olarda diňe begenji däl, eýsem ýokary werbal we hereket işjeňligini döredýär. Gynançly wakalar sustupesligi, reaksiýalaryň we pikirlenmesiniň gowşamagyny döredýär.

Affektiiv-ekzaltirlenen görnüş-bu galagoplulygyň we bagtyň temperamenti. Bu görnüşin adamlary durmuşa beýlekilere garanda, has howsalaly garaýarlar: olar şatlykly habarlara çalt begenýärler we edil şonuň ýaly, gynançlylara hem çalt gynanýarlar. Olarda güýçli ekspressiýa ýüze çykan bolýar.

Emotiw görnüş affektiiv-ekzaltirlenene golaý, ýöne ondan tapawutlylykda bu görnüşdäki adamlarda emosiýalar gaty çalt ösmeýär. Bu görnüş hem gódek däl-de, inçe emosiýalaryň duýgurlygy bilen baglanykly, ýagny ruh, ynsanperwerlik we gowünlik bermek bilen bagly. Adatça bu görnüşin adamlaryny aladaçyl, ýürekdeş diýip atlandyryýarlar.

4.2. Şahsyýetiň emosional aýratynlyklary

Şahsyýetiň emosional aýratynlyklaryna **täsirlilik, ýeserdeňlik**, şeýle hem şahsyýetiň köpsanly häsiýetlerinde, we onuň tutuş psihiki keşbinde az galdyryan emosional häsiýetleriň toplумы girýär.

Eserdeňlik-adamyň sosial taýdan aýratyn möhüm, emosional häsiýetleriniň biridir. Eserdeň adam beýleki adamlaryň begenjine we gynanjyna özüniňki ýaly garaýar. Eserdeňlik beýleki adamyň aladalaryna düşünmegi göz önünde tutýar, sebäbi diňe beýleki adamyň aladalaryna düşünmek bilen oňa duýgudaşlyk bildirmek bolýar.

Eserdeňlige gapma-garşylykly häsiýet biperwaýlykdyr. Şeýle adam beýleki adamlaryň gaýgy-aladalaryny eşitmeýär, olary düşinmeýär. Ol diňe özüniň hususy durmuşy bilen ýaşaýar özüni ruhy taýdan garyplaşdyrýar. Biperwaýlygyň ýüze

çykyşynyň iň ýokary derejesi adamkärçiligi ýitirmek we zalymlykdyr.

Täsirlik şahsyýetiň özboluşly ýüze çykmanydyr. Täsirlik-shahsyýetin bütün durmuşy bilen, ozaly bilen hem onuň predmete, älem-jahana we töwerekdäki adamlara bolan akyl ýetirijilik gatnaşygy, onuň intellektual ösüşi bilen döredilen emosional häsiýetdir. Täsirliğin ösüşi formirlenýär şahsyýetiň töwerekdäki bolup geçýän zatlarla paýhasly garaşsynyň we olara emosional ünslilikiniň derejesine baglydyr.

Eger şahsyýetiň emosional sypatlaryny adamlaryň häsiýetnamasynyň esasynda goýsaň, onda şu alamat boýunça **emosional, sentimental, hyjywy** we galyberse-de **perwaýsyz** häsiýetli adamlary tapawutlandyrmak bolar.

Emosional häsiýetli adamlar daşky we içki täsirler bilen örän ýeňil “tutaşýarlar”. Olar üçin köplenç göçgilige geçýär okgunlylyk, joşgunlylyk häsiýetlidir. Şeýle adamlary we içki duýgulary gurşap alýar, olar, obýektiň manysy barada oýlanman we piker ýöretmän öz duýgularyny analiz edýärler.

Täsirlik – emosional häsiýetli adamlaryň möhüm aýratynlyklarynyň biridir.

Sentimental häsiýetli adamlar synçylyga ýykgyň edilýänligi bilen häsiýetlendirilýär. Olar üçin bütün dünýä duýgularyň ýagdaýlaryň üsti bilen şöhlendirilýän ýaly bolýar. Bu bolsa diňe bir kabul ediş prosesinde yz galdyрман, eýsem adamyň töwerekdäki adamlar, predmetler, wakalar, baradaky düşüňjeleriniň häsiýetlerini kesgitleýär. Sentimental häsiýetli adamlar düygur we passiw bolýarlar: olaryň duýgusy aktiw işjeňligi döretmän, gabalan häsiýetde bolup, iş bilen baglansygy ýokdur.

Häsiýeti hujuwly adamlar, işeňňir, okgunly, islendik işe wepaly bolýarlar, olar baý we dartgynly, emosional taýdan doly durmuşda ýaşarlar. Olarda hemişe hyjuw predmete gönikdirilen bolýar. Joşyp duran gujywylyk, bar güýjini gaýgymazlyk-

olaryň häsiýetli tarapydyr. Olar ösüp hyjuwa geçýän uly we çuň duýguly adamlardyr.

Psihiki dünýäsinde emosional taraplar aýratyn orun tutýan adamlaryň heniz doly bolmadyk häsiýetnamasy şulardyr.

Emma, durmuşda we işinde emosiýalaryň aýratyn ähmiýeti bolmadyk adamlar hem bar. Olara perwaýsyz adamlar diýilýär, käte bolsa-“sowuk ganly, sowuk bagyr adamlar” diýýärler. Şeýle adamlara düýpden duýgusyz, hiç wagt hiç zada tolgunmaýan, hiç zada begenmeýän we hiç zada gynanmaýan adamlar diýmek bolmaz. Şeýle adamlarda duýgular, emosional ýagdaýlar has az, gowşak ýüze çykýanlygy üçin, duýgular şeýle adamlaryň özüni alyp barylarynda, hereketlerine we işlerine täsir etmeýär diýen ýalydyr. Olar paýhasyň netijeleri bilen ýaşaýarlar. Olar üçin köplenç aşaklandyrylan emosional oýanyşlar, duýgylygyň pesligi we işjeňlik häsiýetleri mahsusdyr.

Optimistler-pessimistler. Daşky dünýäni kabul etmekde adamlaryň arasyndaky emosional tapawut beýleki alamatlaryň arasynda gadymy grek filosoflary tarapyndan temperament baradaky okuwyň esasyňy berdi. Eýýäm Platon bu tapawudy dyseholos (erbet ötli) we eueholos (gowy ötli) sözleri bilen aňladypdyr. Platon pikiri boýunça ol adamlaryň ýakymly we ýakymсыз täsirlere bolan dürli kabul edililigin şöhlelendirýär. Disholik haýsydyr - bir işiň şowsuz gutarmagynda gaharlanyp özüni ýitirip başlaýar, şowly bolsa begenmez; ewholik, tersine, şowsuzlykda aladalanyp başlamak, özünden gıtmän, gaýtam arkaýynlaşar, şowlulykda bolsa begener. Münkür we tutuk keýpli melauholikler daşky gurşawy pessimistiki kabul etmäge ýygyn hasaplanylýpdyr.

Optimizm we pessimism (lat. Optimus-іň oňat we pessimus-іň erbet)-bu adamyň dünýä, bolup duran we garaşylýan wakalar we ş.m. barada ol ýa-da beýleki položitel ýa-da otrisatel garaýyşlaryň ulgamyny häsiýetlendirýän düşüňjeler. Adamyň psihologiki emosional häsiýetnamasy ýaly

onuň bu umumy äheňi we barlygynyň kabul edişiňe we bahalandyrylyşyna garaşy. Optimistler bu durmuşyň kabul edişiňiň we gelejege garaşynyň ýagty, şadyýan äheňi, pessimistde-çykgynsyzlyk keýpi.

Ýygralar. F.Zimbardonyň bellemegine görä, ýygralyk – sytykýan düşünje: biz oňa näçe üns bersek, şonça-da ýygralygyny görmüşlerini tapýarys. Ol bu sözüň ilkinji ýazuw üsti ulanylyşy b.e.1000 ýylynda ýazylan anglosakson goşgusynda “yeňil ürki” manysynda bellenilýär diýip aýdýar. Oksford sözlüğünde ýygralyk beýleki adamlaryň arasynda utanmak ýagdaýy hökmünde kesgitlenilýär. B.Džonsyň we B.Karpenteriniň maglumatlaryna görä, ýygra adamlar özülerini tagaşyksyz, erbet dillerden gorkýan, öz diýenlerini gögertmegi başarmaýan, ýekelikde bolmaga tepbedi okalanlar diýip suratlandyryýarlar.

Ýygralyk – giňden ýaýran hadysa. F.Zimbardonyň maglumatlaryna görä, sorag edilen amerikalalaryň 80%-i öz ömürleriniň käbir döwründe ýygra bolandyklaryny aýdýarlar. Sorag edilenleriň dördten bir bölegi özülerini hroniki ýygralara degişli edipdirler.

F.Zimbardonyň hasaplamalaryna görä, ýygralygynyň derejesi dürli medeniýetleriň wekillerinde tapawutlanýar. Ýaponlarda we Taýwanda, mysal üçin, ol ýokary. Şolarda aýallara garanda, ýygra erkekler has köp. Ezraýylda, Meksikada, Hindistanda, tersine, aýallar has ýygra, ABŞ-da bu tapawutlar ýok.

Ýygralygynyň genezisi. Ýygralygynyň dogma-bitdiliği barada XIX asyryň ahyrynda londonly G. Kempbell ýazýar. Ýöne biziň günlerimizde R.Keftel ýygralyga nerw ulgamynyň oýanyjylygy bilen baglansykly bolan biologiki şertlenen sypat hökmünde garaýar. Onuň bellemegine görä, ýygra adamlar nerw ulgamynyň ýokary oýanyjylygyna eýe we şonuň netijesinde sosial stress üçin aýratyn çydamsyz Dž.Çik hem adamlaryň 40%-e golaýy tebigy taýdan ýygra diýip belleyär.

D.Deniýels we R.Plomin ýygralyk hem nesle geçijilik, hem terbiýäniň şertleri hökmünde kesgitlenilýär diýip belleýär. Olar bir ýaşdan iki ýaş çenli aralykdaky ogulyga (gyzlyga) alnan çagalary olaryň hakyky ene-atalary bilen we enelik – atalyklary bilen, şeýle hem şol ýaşdaky çagalary adaty maşgalarda olaryň ene-atalary bilen deňeşdirýärler. Adaty maşgalalarda çaganyň ýygralygy gös-göni ejäniň pes aragatnaşyk guramagy we introvertirleneligi bilen baglanyşykly bolup çykýar. Edil şu hili ýagdaý alnan çagal maşgalada hem gabat gelýär, ýöne pes derejede. Bu tapawut sosial faktoryň peýdasyna bolýar. Ýöne, beýleki tarapdan, alnan çagalarda olaryň hakyky ejeleriniň introvertirlenmegi bilen ýygralygynyň arasynda berk baglanyşyk tapylyr, bu bolsa nesle geçijiligiň roly barada şaýatlyk edýär.

Psihoanalitiki ugrukmanyň işlerinden ýygralyk Id, Ego we Superego – nyň sazlaşygy bozulan wagtyndaky şahsyýetiň ösüşindäki bozulmalar bilen baglanyşdyrylýar.

Ýygra däller. Kunisyna bularyň baş görnüşini tapawutlandyrýar:

Birinji topar-ýokary temperamentli adamlar, impulsiwler, sözlerine gözegçilik etmeýärler.

Ikinji topar-terbiýesi erbet adamlar, şeýle hem öz-özünü ykrar etmäge ugruganlar. Olar ötünç soraman, gürrüni bölüp bilýärler, olarda çakyny bilmek duýgusy ýok.

Üçünji topar-oýanyjy psihopatlar, isteriod şahsyýetler, egosentriki, juda ýürege düşgünç.

Dördünji topar-ahlak taýdan zeperli, karyeristler, sözünüň iň erbet manysynda utançsyz. Öz-özlerini söýýän we binamys, ýöne daşyndan mylakatly görünýärler. Ululara bolan gatnaşykda ýalynjaň we ejizlere gany.

Bäşinji topar-bular öz ýygralygyny ýeňip geçjek bolup, gaty gidýänler.

Öýkelekler we ar alýanlar. Öýkelekler şahsyýetiň emosional häsiýeti hökmünde gaty görmek emosijasynyň döreýişiniň

yeňňilligini kesgitleýär. Boýnyýogyn, şóhratparaz, öž-özüni söýýän adamlarda şahsy mertebisini aňmak duýgusyny güýçli ösen, şonuň netijesinde-de olar iň adaty sözleri hem gównе degiji hasaplaýarlar, adamlara olar bilgeşleýin gówünlerine degýär diýip şübhelenýärler.

P.A.Kowalýowyň maglumatlaryna görä, öýkelekligiň öz-özündäki bahalandyrylyşynda 5-10 synplardaky ýagdaýlary öwrenilende onuň jyns kämilligi geçýän döwründe has ýokarydygy, özem baş toparyň üç topary gyzlardygy bellenilýär.

Kowalýowyň bellemegine görä, öýkeleklik agressiw özüni alyp barşa ýykgyňlyk bilen baglansyky, özem bu baglansyky oglanlar bilen deňeşdireniňde, gyzlarda has ýokary.

Ar alyjylyk – bu adamyň ar almaga ýykgyňlygy, ýagny edilen erbetlige jogap hökmünde agressiýa ýykgyňlygy. P.A.Kowalýowyň barlaglarynda 5-10 synpyň okuwçylarynda ar alyjylyk, birinjiden, ähli ýaşlarda oglanlarda has ýüze çykan, ikinjiden, has ýokary ar alyjylyk oglanlarda 12 we 14, 15, ýaşlarynda duşýar. Gyzlarda ýaş dinamıkasy ýüze çykarylмадык.

Ar alyjylyk we agressiw özüni alyp barşa ýykgyňlygyň arasynda köp ýaş toparlarynda baglansyky ýüze çykarylýar, özem has uly baglansyky gyzlarda duşýar.

Sentimentallar. Käbir adamlara sentimentallyk (frans. Sentiment-duýgy) diýip atlandyrylýan özboluşly emosional duýgurlyk mahsus. Bu süýjülik, mähremlik, göz ýaş etmek öwüşgini bolan artyk emosional duýgurlyk. Aňsatlyk bilen duýýan, tolgunýan, ýagny mähir “duýgularyny” ýüze çykarylýan adamlara sentimentaldyr.

Sentimental adamlar duýgur we passiw, olaryň duýgulary işjeňligi döretmeýär, olaryň başdan geçirme dünýäleri öz-özlerinde ýapyk, olar öz başdan deçirmelerine guwanýarlar.

Empatikler. Haçan-da indiwiđiň emosional kabul edijiliginiň obýekti beýleki adamlaryň başdan geçirmeleri bolsa, onda

empatiya (grekç. Pathos-kösençlige golaý güýçli we çuňňur duýgy, “em” goşulmasy içe gönükdirilme diýmegi aňladýar) diýip atlandyrylýan häsiýet ýüze çykyar. Empatiya haçan-da bir adam beýlekä öz başdan geçirmeleri bilen girip, birhili birleşýän ýaly bolandaky şahsyýetiň ruhy birleşmesini aňladýar. Bu emosional aýratynlyk adamlaryň aragatnaşygyn-da, olaryň biri-birini Kabul edenlerinde, aralaryndaky özra düşünişmekligi ýola goýmakda uly ähmiýete eýe.

Ilkibada bu fenomen filosofiýanyň hususan-da etikanyň we estetikanyň çäklerinde öwrenilýär. Şonuň üçinem ol ýa-ha etiki “simpatiýa” düşüňjesi bilen , ýa-da estetiki “duygudaşlyk etmek” düşüňjesi bilen aňladylypdyr. A.Smit simpatiýa beýlekä duygudaşlyk bildirmek diýip düşünpdir. G.Spenser empatiýanyň iki görnüşini tapawutlandyrypdyr: instinktiv (emosional ýaňlanma) we intellekual (duygudaşlyk bildirmek).

Freýd beýlekiniň emosional ýagdaýyna gatnaşmak iki mehanizmiň-ýoňlanmanyň we öýkünmäniň üsti bilen amala aşyrylýar diýip çaklapdyr.

XIX asyryň ahrynda psihologlarynyň işlerinde simpatiýa haýwanlaryň we adamyň ilkinji emosiýasy hökmündäki häsiýeti hökmünde öwrenilýär. T.Ribo boýunça, ösüşiniň pes psihofizilogiki derejesinde empatiýa sinergiýa (hereket ymtylmalara öýkünmek) we has ýokary derejede sinesteziýa (meňzeş işleri döredýän başdan geçirmeleriň, duygudaşlygyň ylaşyklygy) görnüşinde çykyş edýär.

Aş simpatiýanyň iki görnüşini tapawutlandyryar-başdan geçirişmek we duygudaşlyk bildirmek. Başdan geçirişmek – bu obýekt bilen meňzeş emosiýany başdan geçirmek. Ol özüňe gönükdirilen we tebigaty boýunça egoistiki. Onuň yzyndan gaça durmak reaksiýasy gelýär, sebäbi otrisatel – ýakymсыз emosiýalary başdan geçirmek subýekt üçin agyr.

Duýgudaşlykda subýektiň we obýektiň başdan geçirmeleri deň däl.

4.3 Özüni alyp barşyň emosional esaslandyrylmasy

Aragatnaşykda emosional özüni alyp barşyň görnüşleri W.W. Boýko aragatnaşyk tutumynda emosional özüni alyp barşyň üç görnüşini tapawutlandyrýar: rezonirlenme, gyra çekilmeklik we dessonirlenme.

Emosional rezonirlenme-bu şahsyýetiň garşydaşynyň dürli emosional ýagdaýlaryna jogap beriş ukyplylygy. Garşydaşlaryň arasyndaky emosional rezonans olaryň emosiýalarynda jemlenen energiýalary bilen üpjün edýär, we özara täsiriň goşmaça psihologiki täsiriniň – synergizmiň döremegine itergi berýär.

Emosional gyra çekilmede adam daşky gurşawdakylaryň emosional ýagdaýyna jogap hökmünde aýdyň ýüze çykmaýan, gün emosiýalary ýüze çykarýar. Ol adamyň häsiýeti görmüşinde, emosional rigidililigiň netijesi hem bolmagy mümkin.

Emosional dessonirlenme, Boýkonyň bellemegine görä, şahsyýetiň aragatnaşygyň emosional gurşawyndan demonstrativ ýagdaýda çykyp gitmegi ýa-da özara täsiriň manysy boýunça gapma-garşy ýagdaýlaryň emosiýalarynyň ýüze çykarylmagy bilen (“Seniň begenýänligiň üçin meniň içim gysýar”) häsiýetlendirilýär. Emosional dissonirlenme çagalaryň antististikliginiň sebäbi hem bolup biler. Bu çagalar beýlekiler bilen bile emosiýalaryny ýüze çykarmaga ymtylmaýarlar: hemmeler şatlanýan wadty olar gyrada durýarlar.

Emosional reaksiýalaryň getirilip çykarylşy (hereketler) Adamda we haýwanlarda amala aşýan aýdyň däl emosional hereketlerden tapawutlylykda, emosional aýdyň reaksiýalar-bu adamyň emosiogen hadysa aýdyň, ýörite

döredilýän jogaplary. Bu jogaplar söz we hereket hilinde bolup biler.

R.P.Milrud sözleşiş görnüşinde döredilýän emosional reaksiýalaryny mugallymlaryň emosional özlerini alyp baryşlarynyň mysalynda düşündirýär.

Pedagogiki işiň maksadyna baglylykda awtor tarapyndan **konstruktiv, psewdokonstruktiv we destruktiv** görnüşlere bölünýär. Konstruktiv reaksiýalar işiň maksadyna ýetmäge hakyky ýardam berýär, psewdokonstruktivler pedagogyň meseläni çözmegä gatnaşýan ýaly görnüşini döredýär, destruktivler emosiogen ýagdaýdan çykmak üçin pespälçilik bolup durýarlar we hat-da ony güýçlendirip hem bilýärler.

Semantika boýunça bahalandyryş, gorag we sazlaýjy reaksiýalar (mugallymlar edýän işlerini bahalandyryşlar, özlerini, okuwçyny ýa-da çylşyrymly ýagdaýda ähli gatnaşyjylary goraýarlar, özüni alyp baryşlaryny sazlaýarlar), emosional reaksiýalaryň ugrukmasy boýunça okuwça berilýän görkezmeleri özünde saklaýan daşky ugrukdyrylan, özi barada öz pikirini ýüze çykarýan özüňe ugrukdyrylan, meselä gönükdirilen ugrukdyrylmadyk görnüşler tapawutlandyrylan.

Reaksiýanyň işjeňliginiň häsiýeti boýunça üstünden basyjy, eglşik ediji we rasionallaşdyryjylara bölünen bolýar.

Gedonizm we asketizm. Emosional başdan geçirmeler bilen esaslandyrylan adamyň özüni alyp barşynyň aýratyn görnüşü gedonizm (grekçeden hedone-lezzet almak) bolup durýar.

Bu özüňi alyp baryş lezzet almagy iň ýokary ýakymlylyk we adamyň özüni alyp barşynyň şerti bolup durýar diýip tassyklaýan etiki nukdaý nazar bilen baglansykly. Lezzet almaga, kanagatlanma ymtylmak gedonizmde adamda tebigatdan alnan we onuň bütin özüni alyp barşyny öňünden kesgitleýän onuň esasy hereketlendiriji başlangyç hökmünde seredilýär. Bu hili adam lezzet almak üçin ýaşaýar we muňa has aňsat we göni ýol bilen ymtylýar.

Gedonizm etiki okuw hõkmünde Gadymy Gresiyada döredyär we onuň ilkinji wekilleriniň biri kiren mekdebiniň düybüni tutujy Aristipp (b.e.öň.IV asyr) bolupdyr. Gedonizmiň köpdürliligi epikureizm adyny alan akym bolup durýar, munda lezzet almagyň şertleri kösenmegiň bolmazlygy we ruhuň aladasyz ýagdaýydyr (ataraksiýa). Aladaçylygy ýeňip geçmegiň in gowy serişdesi diýip Epikur biynjalyklyklardan we howplardan, jemgiýetçilik we döwlet işlerinden öz-özüni çete çekmegi, daşky şertlerden Garaşsyzlygy gazanmagy hasaplapdyr.

Gedonizim Gülläp ösüş döwründe giňden ýaýraýar, soňky ýyllarda bolsa ýaýradyjylaryň etigi taglymatlarynda öz beýanyny tapýar. Gedonizm düzgini has doly ýüze cykmasyny utilitarizim (latynç, utilitas peýda, bähbit) etiki taglymatynda tapýan, bu taglymatda peýda lezzet almak ýa-da aladalanmanyň bolmazlygy ýaly düşünilýär. Bu ýerden ahlagyň niýetlenilişi adamlaryň tebigy lezzet almaga bolan ymtylmalaryny goldamakdan we aladalardan gaçmakdan ybarat. Özüniň çuňňur ýüze cykmasynda egoizme eltýär.

Gedonistiki özüni alyp barşa garşy asketizm (grekç. Asketes-heraketlendiriji) bolup durýar. Muňa laýyklykda, duýgularyň, islegleriň çäklendirilmesi ýa-da basylyp ýatyrylmasy, özüni lezzet almakdan kesmek.

4.4. Frustrasion özüni alyp baryş

S.Rozensweyg boýunça, frustrasiýa ýagdaýy ugrukdyrylyşy boýunça adamyň özüni alyp barşynyň (reaksiýalarynyň) üç görnüşinde ýüze çykyp bilýär: ekstrapunitiw, intrapunitiw we impunitiw. Ekstrapunitiw görnüşi daşaryk gönükdirilen reaksiýasy bolan agressiýa iteriji içki täsiriň döremegi bilen baglansykly. Adam bolan zatlar üçin daşky ýagdaýlary, beýleki adamlary günäkärleýär. Onda gyjynyjylyk, gazaplanma, kejrlik, öz maksadyň her hili ýol

bilen yetmeklik döreyär. Özüni alyp baryş munda plastik däl, yönekey bolýar, gerekli netije bermese-de, özüni alyp barşyň ön öwrenilen görnüşleri ulanylýar.

Frustrasiýanyň intrapunitiw görnüşi antoagressiýa bilen häsiýetlendirilýär: şowsuzlykda özüni günäkärlemek, günäkärlik duýgusynyň ýüze çykmagy. Adamda keýpi pese düşýär, biynjalyklyk döreyär, ol ýaoyk, gürüne goşulmazak bolýar. Ýumuş çözendä adam has yönekey görnüşlere dolanyp gelyär, işiň görnüşlerini we öz gyzyklanmalarynyň kanagatlandyrylyşyny çäklendirýär.

Reagirlemäniň impunitiw görnüşi şowsuzlyga ýa-ha gutulgysyzlyga, ýa-da wagtyň geçmegi bilen düzedip boljak ähmiýetsiz waka hökmünde garalmany bilen baglanyşykly . Adam özünem, beýlekilerem günäkärlemeyär.

N.W.Tarabrinanyň we K.D. Şafranskaýanyň maglumatlaryna görä, köplenç ekstrapunitiw reaksiýalar (50% ýagdaýlarda) agdyklyk edýär, iki esse az-intrapunitiw reaksiýalar (27%), has seýrek-impunitiw reaksiýalar (23%). Erkeklerde köplenç ekstrapunitiw reaksiýalar, aýallarda bolsa intrapunitiw reaksiýalar duş gelyär.

Ol ýa-da beýleki reagirlemäniň frustrasiýa ýagdaýynyň ýüze çykmagy adamyň şahsy aýratynlyklaryna bagly, şunuň bilen baglylykda frustrasion tolerantlyk, ýagny frustratorlara bolan durnuklylyk barada düşünje girizilýär. Gowşak nerwulgamy adamlarda köplenç frustrasiýanyň intrapunitiw görnüşi ýüze çykýar, güýçli nerw ulgamy bolanlarda-ekstrapunitiw görnüşi (agressiýa). W.Ý.Wasilenkonyň maglumatlaryna görä, ekstrapunitiw reaksiýalar intellekt bilen otrisatel, intrapunitiw we impunitiw reaksiýalar bolsa položitel baglanyşykly . Kiçi synp okuwçylarynda reagirlemäniň ekstrapunitiw görnüşi agdyklyk edýär. W.Harmaz (1997) Şwesiýada ýaşayan Yrak emigrantlaryna aýdyň impunitiw ugrukdyrylan reaksiýalary görýär, hususan-da erkeklerde. Olaryň çagalarynda öz-özüni günäkärlemäge ýygynlygy

görkezýän intrapunitiw we egogorag reaksiýalary agdyklyk edýär.

Frustrasion reagirmäniň indiki görnüşlerini tapawutlandyryýarlar

- 1) hereket oýanmasy-maksatsyz we tertipleşdirilmedik reaksiýalar;
- 2) apatiýa (R.Barkeriň we beýlekileriň barlaglarynda çagalaryň biri frustrirleýji ýagdaýda polda ýatýan we jaýyň ýokarsyna seredýär);
- 3) agressiýa we destruksiýa;
- 4) stereotipiýa-berkleşen özüni alyp barşy köre-körlük bilen gaýtalamak;
- 5) özüni alyp barşyň yönekeyleşmegine, ömrüň has irki döwürlerinde agalyk eden özüni alyp baryş ýüze çykýan regressiýa.

Agressiýa. Häzirki wagtda agressiýa psihologiýanyň merkezi soraglarynyň birine öwrüldi. Ýetginjeklik agressiwligi indi hiç kimi geň galdyranok. In erbet zat-agressiwlik pedagoglara ýüze çykyp başlady. S.Iwanowanyň maglumatlaryna görä, pedagogiki okuw jaýlarynyň uçurym talypalarynda hem, mugallymlarynda hem gizlin ýa-da açyk ýüze çykarylýan zalymlyk bar.

Frustrasion taglymatyna görä, agressiýa-bu organizmiň çuňluklarynda awtomatiki döreýän özüne çekijilik däl-de, eýsem frustrasiýanyň, ýagny subýektiň maksada gönükdirilen hereketleriniň ýolunda döreýän päsgelçilikleriniň netijesi.

Bu taglymata görä, agressiýa hemişe frustrasiýanyň netijesi bolup, frustrasiýa bolsa hemişe agressiýa getirýär, ýöne bu soňundan tutuşlygyna dogry däldegi düşündirildi. Diýmek, instrumental agressiýa frustrasiýanyň netijesi bolup durmaýar.

L.Berkowits frustrasiýa bilen agressiw özüni alyp barşyň arasynda iki sany üýtgeýjini goýýar: oýaryjy düzümi

bólek hókmünde gazap we agressiw reaksiýany goýberýän goýberiş gyjyndyryjylar. Gazap haçan-da subýektiň hereketi gönükdirilen maksatlara ýetmek böwetlense, ýüze çykýar. Mysal üçin, agressiýa ene-ata bilen aýra düşürilmegi bilen baglansykly gazabyň netijesi hókmünde kiçi çagalarda ýüze çykyp biler. J.Boulbi çagalar edaralarynda iki ýa-da ondan köp hepdeläp ýaşan çagalarda öýde ýaşayan çagalara garanda, gurnjaklar bilen oýun oýnanlarynda agressiw özüni alyp barşyň dört esse ýygý duşyandygyny belleýär. Öýlerine gaýdanlaryndan soň olaryň agressiwligi peselýär.

Ýöne gazap öz-özünden agressiw özüni alyp barşa eltmeýär. Munuň üçin pikir ýöretme ýoly bilen gazap çesmesiniň subýekt bilen baglanyşmaly goýberiji gyjyndyryjylar hókmany.

Köp psihologlar, şol sanda amerikan psihologlary hem, bu taglymat bilen ylalaşmaýarlar.

Mysal üçin, A.Bandura gazabyň emosiyasy agressiýanyň zerur we ýeterlik şerti däl diýip belleýär. Onuň nukdaý nazaryndan, esasy rol synlama ýoly bilen şekili öwrenmeklige (ýagny, öýkünme) degişli. Banduranyň konsepsiyasynda agressiw özüni alyp baryş hem öwredilme taglymatynyň ornundan hem, motiwasiýanyň kognitiw taglymatlarynyň ornundan düşündirilýär. Wajyp orun özüni alyp barşyň hókmany standartlaryna subýektiň ugrukmasyna berilýär (mysal üçin, XIX asyrdan dworýanlar olaryň manysy basgylansa, onuň göwnüne degeni duele çagyrmaly bolupdyrlar; şol bir wagtyň oňünde jemgyýetiň pes gatlaklarynda bu kabul edilmändir). Şonuň üçin bir subýektiň haýsydyr – bir hadysasy agressiýa eltip biler, beýlekini bolsa – ýok. Agressiw özüni alyp baryş daşky gyjyndyryjynyň roluny oýnaýan konflikt (aragatnaşykda) ýa-da frustrirleýji (işde) ýagdaýda ýüze çykmagyndan başlanýar.

Egressiw özüni alyp baryş. Frustrasion özüni alyp barşyň ýene bir görnüşi egressiw özüni baryşdyr. Egressiw

özüni alyp baryş (lat. Egredior-çykamak, gaçmak)-bu frustrirleýji, konflikt, kyn ýagdaýdan çykamak. Bu özüni alyp baryş dürli görnüşlerde ýüze çykýar: kyn ýumuşlardan, jogapkärli tabşyryklardan gaçmak, barlag işi alynjak bolsa, sapakdan gitmek, oňaýsyz maşgaladan gaçmak we ş.m.

Egressiw özüni alyp barşy indiki ýagdaýlar döredýär:

- 1) beýlekileriň tarapyndan položitel emosional gatnaşygyň bolmazlygy;
- 2) öz-özüni hususy bahalandyрма bilen beýlekileriň bahalandyrmasyň gabat gelmezligi;
- 3) frustrasion başdan geçirmeleri (şowsuzlygyň öňünde hemişe gorkmak) döredýän subýekte bolan güýçli talaplar;
- 4) güýçsüzlük başdan geçirmeleri, kynçylyklary ýeňip geçmek mümkinçiligine, temmiden başyňy gutarmaga bolan umydyň ýetirilmegi;
- 5) subýekte bildirilýän talaplara bolan otrisatel gatnaşyk.

Arz etmek- bu çaganyň ula bolan inisiatiw ýüzlenmesi, bu ýüzlenmede konfliktde dörän öz başdan geçirmeleri bilen paýlaşmaga ymtylş ýüze çykýar. A.G.Ruzskaýa we L.N.Abramowa (1983) başdan geçirmeleriň mazmunyna, ululara ýüzlenmedäki sebäplere we maksatlara baglylykda çagalarda arz etmäniň dört görnüşini tapawutlandyryrlar.

Birinji görnüşini- olar kesgitli – emosional arz etmeler diýip atlandyryrlar. Bu arz etmeleriň mazmuny lapykeçlik, öýke, fiziki agyry bolup durýar.

Ikinci görnüş – amaly –hereket. Bular çagalaryň predmet hereketlerinde we özara hereketlerinde, ýaşytdaşlaryň gyzyklanmalarynyň çaknyşmagynyň netijesinde döreýär. Mysal üçin, çaganyň özi dörän ýagdaýdan baş çykyp bilmeýär we oňa ulynyň kömegi we gatnaşygy gerek bolýar.

Arz etmegiň üçünji görnüş-i-aňlaýyş-etiki. Bular ýaşytdaşy dürli düzgünleri bozanda döreýär.

Dördünji görnüş-şahsy häsiýetli. Olar çagalaryň ulular we ýaşytdaşlary bilen aragatnaşyklarda döreýär we bu gatnaşyklaryň affektiv-bahalandyryş jähti, ýaşytdaşynyň şahsyýeti we öz şahsyýetiniň ahlaklyk derejesini bahalandyryş derejesi bilen bagly.

4.5. Emosiýalaryň gymmatlyklar ulgamyndaky görnüşleri

Görşümüz ýaly, diňe bir gedonizmiň konsepsiýasy bilen emosiýanyň gymmatlyklar meselesini çözmek mümkin däl. Dogry çözgüt tapmak üçin, gerek maglumatlary, çagany enesinden aýyryp, netijesini synlamak we sensor deprivasiýa baradaky soragy derňemek arkaly alyp bolar.

Amerikan, günbatar ýewropa we polýak psiholog alymlary çaga enäniň gerekligi şeýle bir zerur welin, hatda hiç bir hili nusgawy gijgiýeniki şertler hem onuň öwezini dolup bilmeýärler diýen netijä gelýärler. (eger-de başga bir aýal enäniň ornuny tutmadyk ýagdaýynda)

Bu ýagdaýda çaganyň ösüşi pes bolýar, ýgy-ýgydan keselleýär, ölüm derejesi ýokary görterimde bolýar, “sowuk” bolýar, “duygudaşlyk” ukyby pes bolýar.

Görşümüz ýaly, ýokarda agzalan ýagdaýlaryň ikisi-de göni emosiýalary derňemeklige gönükdirilen däldirler. Ýöne oňat seljerilende, dürli emosional başdan geçirmeleriň bolmazlygy ýokarda aýdygylan bozulmalaryň ýüze çykmagyna sebäp bolýar. Daş-töweregi ýapyk otaglara salnan adamlarda iç gysmaklyk duýgusynyň emele gelmegi, sensor deprivasiýanyň emele gelyändigini bilen düşündirip bolar. Synag geçirilýän adamlarda emele gelyän hyýala getirmeler-fantaziýalar, kelle beýnisiniň emosional açlykdan goranyş reaksiýasy bolup durýar diýen pikir jemlemä getirýär. Şeýle-de, emosional açlyk, çaganyň ýakyn adamlar bilen aragatnaşyk saklamaga mümkinçiligi bolmadyk ýagdaýlarynda hem ýüze çykýar.

B. N. Kolossowskiý täze dogan güjük çagasynyň bir gözünü daňyp, belli bir wagta çenli ony ösdürip ulaldýar. Soňra bolsa, derňew geçirip görende kelle beýnisiniň gabygynnda açyk gözünüň analizatorlarynyň ojagynyň has oňat ösendigini görýär. Görşümiň ýaly, kadaly ösüş üçin sensor doýgunlylygyň zerur bolşy ýaly, bedeniň ähli wezipeleriniň integrasiýasy üçin emosional doýgunlylyk hem zerurdyr. Bu pikiriniň hakykata laýyklylygy näderejede-kä ?

Emosiýalaryň – kelle beýnide ýerleşen aýratyn nerw gurallarynyň “önümidigi” mälindir. Bu gurallar organlar we ulgamlar ýaly sazlaşykly hereket etmäge mätäçdirler. Bu pikirini R. Melzagyň we T. H. Skottyň geçiren tejribesi subut edýär, ýagny, kapasada, üznelikde ösen haýwanlaryň emosional açlygy şeýle bir derejä ýetipdir welin, olar hatda agyry gyjyndyryjysyna hem jogap gaýtarmaklaryny bes edipdirler.

Adamlarda hem, duýgularyň ýetmezçiligi emosional sensitivliligini peselmegine getirýär.

Emosiýalaryň ýene-de bir aýratynlygy - olaryň ýüze çykyşynyň birmeňzeş dälidigindedir. Adamyň ol ýa-da beýleki zerurlyklaryny kanagatlandyrmak ukybyna laýyklykda emosiýalar hakykaty bahalandyrmaga niýetlenendirler. Muňa laýyklykda olar iki sany polýar toparlara bölünýärler:

Oňaýly (priýatnyýe) – “lezzet almak”,

Oňasyz (ne priýatnyýe) – “hasrat çekmeklik”.

Hut şu polýarlyk mynasybetli emosional bahalar özleriniň ugrukdyryjy wezipesini ýerine ýetirýärler. Oňaýly emosiýalary döredýän obýektler subýekti özüne çekýärler, oňasyz emosiýalary döredýän obýektler bolsa subýekti – itekleýärler, daşlaşdyrýarlar.

Şahsyýetiň emosional ugrukdyrylmasynyň sypatlary.

Şahsyýetiň emosional ugrukmalarynyň dürli sypatlary bardyr. Ýokarda aýdylyp geçilenler bilen baglanşyklylykda “bagt” düşünjesi barada durup geçeliň.

Mertebeli Beýik Serdarymyz Saparmyrat
Türkmenbaşynyň Mukaddes Ruhnamasynda: “Bagta zähmet bilen ýetilýär. Bagt, ykbal birbada bile berilýän däl. Kynçylyk artdygyça gujuryň artsyn! Bagt daşynda däl, içindedir. Durmuşdan öýkeleme, durmuş öýkäni kabul edenok, ony özüňe gaýtaryp berýär. Durmuş ähli bereniňi özünde alyp galman, saňa gaýtaryp berýändir. Durmuşa lyk berseň – şatlyk, bagt berseň – bagty gaýtaryp berýändir” (2, sah.339) diýen jaýdar aýdylan öwüt-ündewler bardyr.

A.W. Lunaçarskiý estetiki lezzet almaklygy “gaýgylý bagtdan ýürek doňýar” diýip häsiýetlendirýär.

Erkin döredijilikli zähmet adam bagtynyň esasy çeşmesi bolup durýar. Sebäbi ol biziň durmuşymyzy dürli emosiýalar bilen doýgunlaşdyrmaga ukyplydyr. Ol emosiýalaryň aýratyn bir gurluşy bardyr. Onda döredijilikli erkin zähmetiň emele gelýän hasraty derrew, öz mümkinçiliklerini amala aşyryp bilmek şatlygy, öz sarp eden güýjüň netijesini görmek lezzeti, borjuň ýerine ýetirenligiňi aňlamak kanagaty bilen sylaglandyrylýar. Aýratyn emosiýalara ugrukdyrylmanyň, ýagny, ýekebara – sypatly (indiwidual-tipiki) häsiýetdäki emosional doýgunlygyň kemala gelýändigini baradaky tassyknama bedeniň kadaly hereket etmegi, ýaşamak üçin, ähli organlar, şol sanda ähli “emosional gurallar” sazlaşykly hereket etmelidir diýip, öň aýdyp geçen pikirimiz bilen çapraz ýaly bolup görünmegi mümkin. Sebäbi birden göräýmäge emosional doýgunlylykda saýlawlylyk zerurlygy, emosional gurluşyň işinde – mehanizminde sazlaşyksyzlygy döredäýjek ýaly bolup görünýär. Ýöne bu emosional doýgunlylygyň hususlaşdyrylmagy ýönekeý emosiýalaryň düzüminiň üýtgedilmeginiň hasabyna däl-de, şol ýönekeý elementleri öz içine alýan dürli, çylşyrymly gurluşlary emele getirmeginiň hasabyna bolup, geçýändigine üns bersek, onda ýokardaky şübhelilik aradan aýrylýar.

Eger-de biz emosional doýgunlykda islegleriň beýleki adamlaryň özüni alyp barşyny oýandyryjy meýiller bilen özara täsirini hasaba alsak, göz önünde tutusak, onda ol has hem çylşyrymlaşýar. Bu islegler diňe belli bir derejede olaryň döreden isleglerden tapawutlandyrman, eýsem, tersine has ýokary derejedäki haýsy hem bolsa bir şahsy islegler bilen “birleşip” bilýärler, kähalatda bolsa olary täzedan hem emele getirip, döredip bilýärler.

Polýak psihology K. Obuhowskiý islegleriň durmuşyň manysyny gözlemek islegini başdan geçirmek duýgusy bilen baglanyşyklydygyny aýratyn bellemek zerurdyr diýýär. Muňa laýyklykda adamlar öz islegleriniň diňe bir emosional doýgunlaşdyrman, eýsem, nähili-de bolsa bir obýektiv manysynyň bolmaklygyna ymtylýarlar.

Meselem: çagalyk söýgüsi ýaly, ýiti başdan geçirilýän duýgularyny indiuid ulalandan soň haýsy hem bolsa bir ideýa gulluk etdirmäge çalyşýar, haýsysynadygyny bolsa, onuň umumy dünýägaraýşy kesgitleýär. Beýleki ýagdaýlarda bolsa, käbir emosiýalara ýykgnlylygyny özi adamyň dünýä gelmesi baradaky pikiri döredýär. Çagalykdan “söýmegi söýen” çaga, kämil ýaşynda özüniň emosional gönükdirilmesiniň täsiri bolmasa-da, durmuşyň maksadynyň beýleki adamlara gulluk etmekde jemlenýändigini baradaky pikire özbaşdak gelip bilýär.

Adamyň ýerine ýetirýän islendik işi diňe bir zerurlyk boýunça ýerine ýetirilmän, eýsem, onuň duýgulary başdan geçirmelere ymtylmasyny kanagatlандырýanlygy bilen-adam üçin gymmatlyga öwürülýär. Bularyň ýok ýerinde, gyzyklanma hem bolmaz, ýykgnlylyk hem. Rihard Wagner: “Döredijilikli işleýän adam senetçiden tapawutlanýar” diýýär. Sebäbi döredijilikli işleýän adam işiň maksadyna garamazdan, eýýäm döredijiligiň özünden lezzet alýar. Her işiň öz lezzeti bardyr. Iki adam şol bir görnüşli işi saýlaýarlar. Başda olaryň ikisi hem bu işi oňat, üstünlikli ýerine ýetirýän ýaly bolup görünýär. Ýöne

soňra olaryň biri üçin iş has gyzykly bolýar. Beýlekisi üçin bolsa, bu iş onuň içini gysdyrýar. Näme üçin şeýle bolýarka? Belki, ikinji adam üçin bu işiň, özünde ön kemala gelen, arzuwlaýan ymtylmalaryny, emosiýalaryny bermeýänligindedir. Şeýlelikde, adamyň başky emosional doýgunlyga bolan funksional islegleri subýektiň hakykata bolan öz gatnaşyklarynyň kesgitli başdan geçirmelerine öwrülmeşi, onuň şahsyýetiniň ugrukmasyny kesgitleýän wajyp faktorlaryň biri bolup durýar. Mümkün adamyň hut şu tarapyň hem biz onuň emosional ugrukmasy diýip atlandyrylýandyrys.

4.6. İş hadysasynda döreýän emosional ýagdaýlaryň häsiýetnamasy(stress, içgysma – monotoniýa ýagdaýy)

Häzirki wagtda “emotional dartgynlyk” adalgasyna derek “stress” adalgasyny ulanmak ýörgünli boldy. Hat-da dinamometre basmak hem, synag tabşyrmaga, ýaryşda çykyş etmek barada-ha gürrüň etmeginde-de, stress hökmünde seredilýär. Netijede bu düşünje G.Selýeniň ilkinji işlerinde aýdylýan ilkinji niýetlenmesini kem-kemden ýitirýär. Ý.G.Çirkowyň bellemesine görä, stress gapma –garşy, tutup bolmaýan, ümürli zat. Ol kesitlemeleriň darçäğine kynlyk bilen ýerleşýär. Onuň gowşaklygy – kesgitsizliginde, çäkleriniň ütgýjiliginde.

“Stress” adalgasyny ilkinji gezek dartgynlyk hökmünde 1303-nji ýylda Robert Manningiň goşgusynda ýatlanylýar. G.Selýe “stress” iňlis diline köne fransuz we asyr iňlis dilinden gelip, ilki-ilkiler “distress” diýip aýdylýpdyr diýip çakladyr. Soňra birinji bogny “ýudulyp” gaýýar. Şeýle hem “stress” sözi latyn “stringere-çekdirmek” sözinden gelip çykandygy baradaky nukdaý nazar hem bar. Her nämede bolsa, söziň özüde adamyň ýagdaýyny aňlatmak üçin hiç hili täze zat saklanylmaýar. Täze many Selýeniň oňa beren manyasydyr.

Gutarylan görnüşde stress baradakyokuw zyýanly agentleriň täsirinde umumy uýgunlaşma sindrom hökmünde G.Seýe tarapyndan kesgitlenilýär. U.Kennoň 1914-nji ýylda “gaçyş-gorag” reaksiýasy diýip atlandyran neýroendokin fenomenini ýazyp beýan edýär.Bu reaksiýa gatnaşýan merkezi organ böwreküsti mäsleriň beýni gatlagy bolyp durýar.Reaksiýanyň özi Kennon tarapyndan organizmiň kabul edilýän howpa jogap hökmünde muşsallary herekete taýarlaýan mobilizatsiýa hökmünde düşündirilýär.Bu mehanizm indiwide ýa-ha howp bilen göreşmäge, ýa-da ondan gaçmaga mümkinçilik berýär.

A.A.Wirunuň bellemegine görä, rus alymlarynyň aýry-aýry işlerinde spesifiki däl uýgunlaşmagynyň mehanizimleri açylyp görkezilen.Şonuň üçin G.Selyeden öňdäki öwrenijiler hem bolupdyr we onuň stress baradaky okuwý umumy uýgunlaşmaga sindrom hökmünde boş ýerden döremändir.

“Stress” düşüňjesi ýöginli boldygyça,G.Selye onuň ilkibaşdaky düşünilişinden şonçada daşlaşypdyr.

Awtorlar G.Selye “stress”düşüňjesini dürlice düşündirýär diýip belleýärler.Egerde onuň ilkinji işlerinde stress diýip ähli spesifiki däl üýtgeşmeleriň özboşlylygy hökmünde düşündirile,soňraky işlerinde stress organizmiň oňa bildirilen islendik talaplaryna bolan spesifiki däl reaksiýasy hökmünde düşündirilipdir,ýagny bu fenomeniniň ýönekeýleşdirilmesi we oňa laýyk düşüňje döreýär. Elbetde, beýleki alymlar ýaly, Selye hem “ ähli zady öz içine alyan we ýeke-täk dogry ” okuwý döretmek islegine garşy durup bilmedik bolmagy mümkin, üstesine-de onuň başdaky konsepsiýasy tankyt edililer ony muňa güýçli iteripdirler (birde ol nerw ulgamynyň rolyny, birde psihiki faktoryň , birde hem sport bilen meşgullaryndaky myşsa dartgynlylygynyň rolyny hasaba almandyr).

Ilki Selye we onuň kárdeşleri ünsi stress meselesiniň diňe biologiki we fiziologiki taraplaryna berilipdirler.Şonuň üçin stresse organizmiň onuň üçin howp döredýän otrisatel faktorlaryň täsiine fiziologiki reaksiýa hökmünde düşüňmek

däp bolup galýar. Stresspatogen faktoryň (himiki, termiki, fiziki) hiline bagly bolmazdan ýüze çykýan umumy uýgunlaşma (adaptatsion) sindromy bilen aňladylýan we onuň kesgitli döwürleri bolýar:

- biýnjalyklyk reaksiýasy, munda organizmiň garşylygy ilki peselýär (“şok fazasy”), soňra bolsa gorag mehanizimleri goşulýar (“şoga garşy faza”);

- durnyklylyk döwri, funksionirleýji ulgamlaryň dartgynlygynyň hasabyna organizmiň täze şertlere uýgunlaşmagy gazanylýar ;

- surnukmak döwri, munda gorag mehanizimleriň gurat bolmazkygy ýüze çykýar we durmuş funksionalarynyň ylalaşyklylygynyň bozulmasy ýokarlanýar.

Umumy uýgunlaşma sindromynyň ösmeginde esasy roly ,Selyeniň pikirine , endokrin ulgamy oýnaýar, hususan-da gipofiz.

Stressi öwrenmek bilen , kem-kemden Selye onuň ösüşinde psihologiki faktoryň ornuna düşüňýär. Muňa esasan Ilkinji jahan urşunuň tejribesini umumylaşdyran alymlaryň işleri ýardam edýär.

Çap edilýän zatlarda ýygy-ýygydan “psihiki stress”, “emotsional stress” ýaly düşüňjeler peýda bolup başlaýar. Bu “stress” düşüňjesiniň iki taraplaýynlyga getirdi, sebäbi onuň dazümine kritiki psihologik täsir etmelerde döreýän ilkinji emotsional reaksiýalary hem, beden zeperlenmeleri bilen döredilýän emotsional – psihiki sindromlar hem, fiziologiki mehanizimler bilen utgaşýan affektiv reaksiýalar hem goşulýar.

Bu stressiň öwrenilmeginiň psihofiziologiki we fiziologiki çemeleşleriniň garyşmagyna getirýär.

Stressiň fiziologiki we psihologiki düşüňişini ilkinji bolup R.Lazarus tapawutlandyrmaga synanyşýar. Onuň konsepsiýasyna görä ,hakyky fiziki gyjyndyryjynyň täsiri bilen baglanşykly bolan fiziologiki stress , we geljekki ýagdaý

adam tarapyndan özi üçin howply, kyn görünüşde bahalandyrylýan psihiki (emotsional) stress tapawutlandyrylýar. Ýöne bu hili bölünme şertli, sebäbi fizioloiki stressde psihiki (emotsional) stressiň elementleri bar, psihiki stressiň düzüminde bolsa fiziologiki ütgüşmeler bolman bilmez.

Gürrüň organizimde döreyän ütgüşmeleriň tapawudy däl-de, stressi (fiziki we psihiki) döredýän sebäpler barada gitmeli . Bu barada W.L.Marişşygyň nukdaý nazary has kanunalaýyk: islendik stress hem fiziologiki, hem psihologiki bolup durýar.

Öz öwrenýän zadynyň ahyrky netijesinde G.Selye stressiň 2 görnüşi barada aýdýar: otrisatel emotsional realsiýalar bilen baglansykly bolan distress we položitel emotsional realsiýalar bilen baglansykly anstress.

Stress ýagdaýynda, S.Maýer we M.Landeslageriň bellemeklerine görä, organizimde goşmaça energiýanyň döremegine (beloklaryň bölünmeginiň hasabyna) ýardam edýän kortizol gormony bölünip, işlenilip çykaryar we arteriýalar basyşyň derejesini kadalaşdyrýar. Ýöne ol imuniteti gowşadýar. Şol sebäpli stress ýa-da ondan soňky ýagdaýda adamlar köplenç sowuklama, dümew we ş.m. bilen kesseleýärler.

Umumy görünüşde stressiň sebäbi, A.Uelferdyň pikirije, organizimiň oňa bildirilýän talaplara mümkinçiliginiň gabat gelmezligi bolup durýar. Mysal üçin : ýokary emotsional doýgunlykdaky işde, ýagny köp mukdardaky emotsiogen hadysalarda. P.Fressiň bellemegine görä, öz çözgidini tapmaşan şahsy we sosial konfliktler hem stressi döredip bilýar.

Şu ýerde bir sorag ýüze çykýar: haýsy ýagdaýy stress diýip hasaplamakbolar?

Barlagçylar tarapyndan islendik çägiň şertlidigini hasaba almak gerek, sebäbi stressiň dartgynlykdygyny (napriženiýe) ýatdan çykarmak bolmaz, dartgynlygy bolsa diňe

ýüze çykyş derejesi bolýar. Alymlar bolsa stresse emotsional ýagdaý hökmünde kesgitli modallyk, hil mazmuny berjek bolýarlar. Bu bolsa nädogry hasaplanylýar. Sebäbi güýçli emotsional dartgynlyk (oýanma) gazapda, gorkuda, betbagytlıkda, ekstazma hem bolup bilýär ahyry. Bu ýagdaýlaryň ählisi başdan geçiriliş hili boýunça dürli-dürli, ýöne derejesi boýunça meňzeş. Bular ýaly başdan geçirmeler umumy uýgunlaşma sindromynyň döremegine getirýär, sebäbi güçli emotsional oýanma organizm we şahsyýet üçin howp bolup durýar.

Içgysma (monotoniýa ýagdaýy). Içgysma we onuň bilen baglanyşly monoton ýagdaýy öz häsiýetnamasy boýunça emotsional dartgynlyk ýagdaýyna gapma-garşy gelýär. Ol köplenç önümçilikde, okuw işinde, aýdym-saz okuwynda we sport- türgenleşik işinde, asla adaty durmuşda duş gelýär.

Psihologiki edebiyatda monotoniýa ýagdaýy baradaky ilkinji bellikleriň biri G. Mýunsterbeginiň işinde duşýar (1912). Bu ýagdaýyň öwrenişi bilen fizioloqlar, psiholoqlar, sosioloqlar gyzyklanýar. Bu tötänliýin däl. Monotonlyk işiň netijeliligine, adamyň keypine, onuň şahsyýet hökmündäki ösüşine täsirini şetirýär. Monotom gurşawuň adamyň psihikasyňa we işe edşän täsirini öwrenýän kanadaýy alym W. Geron adamyň kadaly ýaşamahyna hemişe sensor gurşawynyň ütgäp durmagynyň zerurdygy baradaky netijä gelýär. Hat-da haýwanlar hem monoton gurşawdan gaçýarlar. Alaka mysal üçin, labirinde iýmiti tarap şol bir ýoly däl-de , dürli ýollary ulanýar; olköp wagtyňy geçiren giňişliginden çykmege ymtylýar we täze ýa-da az äwrenilen ýerleri gözleýär. Bu galdyrylýan täsirliğin dürliligine ymtylýş wajyp biologiki islegbolup durýandygyna şaýatlyk edýär.

Monotonlyk ýagdaýynyň döreýiş sebäpleri. Bu mesele bilen meşgurlanýan awtorlaryň ählisi bu ýagdaýyň bermeňzeş işiň netijesidigibilen ylalaşýarlar. Birmeňzeş diýip haýsy işi düşünmek bolar diýen sorag däreýär. XX asyryň birinji

ýarymynyň edebiyatynda “monotonlyk” we “monotoniýa” adalgalarynyň birmeňzeş düşünilmeşändigini agzalýar. Köp awtorlar monotonlyk diýipbimeňzeş işde döreşän ýagdaýa düşünyärler we bu adalga bilen “ıçgysma” düşünjesini çalşyryrlar. Beýlekileri monotonlyk diýip işiň dowamly we ýakymсыз birmeňzeşligini atlandyryrlar. Bu ýagdaýda monotonlyk adamyň ýagdaýyny däl-de, işi häsiýetlendirýär. Käbir awtorlar işiň gaýtalanyp duran birmeňzeşligini “monotoniýa” düşünjesi bilen häsiýetlendirýärler.

N.D.Lewitow (1964) we W.G.Aseyew (1974) işiň, hadysanyň hakyky (obyektiw) we äýdülýän birmeňzeşligini tapawutlandyryrlar.

Obyektiw monotonlyk adama ediyän sensor täsiriň garyplygy, onuň intellektual tarapyň az işjeňligi bilen baglabşykly. Bu hem intellektual, hem sensor we hereket işine degişli.

Subyektiw monotonlyk adamyň aňynda obyektiw monotonlygyň şöhlenmesi bolup durýar. Şunlukda iki şertiň bolmagy hökman: ýerine ýetirilýän iş işden akyl azatlygyna ýol bermeli däl, özüne ünsi çekmeli we şol bir üstünde pikirlener ýaly mümkinçilikleri bermeli däl, döredijilik üçin sebäp döretmeli däl. Bu, G.Bartenwerfeyiň pikiriçe “ünsüň daralan göwrümi bilen berilmegi” şertlendirýär. Ýöne işiň we wakanyň subyektiw monotonlygy obyektiw monotonlyksyz hem orun ýeläp biler. Ol adamyň işe we waka gatnaşygy bilen şertlendirilen bolup biler. Wakanyň bahalandyrylmagy üçin motiwasiýanyň roly köp awtorlar tarapyndan bellik edilýär. Mysal üçin, netijesi bilmeýän işiň oňa bolan gyzyklanmany pese düşürýändigini görkezilen.

Monotoniýanyň ösüşiniň mehanizimleri .G.Bartenweferiň monotomiýa ýagdaýyna psihologiki düşündiriş bermegine görä, monoton ýagdaý ünsüň göwriminiň daralmagyna, nerw taýdan surnugmaga we şonuň netijesinde beýniniň psihiki işjeňliginiň peselmegine getirýär. Aslynda,

monotoniýa ýagdaýyna psihiki ýadawlyk hökmünde seredilýär.

Monotoniýa – bu ünsüň aşa dartgynlyk ýagdaýa düşmeginiň netijesi.

Şu düşündirişleri berilýän wagty monotoniýa ýadawlyk hökmünde seredilýän garaýyşlary tankyt edeji işler hem çykyp başlaýar. Mysal üçin G.Dýuker işiň depgininiň ulanmagy bilen içgysma duýgusynyň beýgelmän, peselýändigini anyklaýar.

M.I.Winogradow we Z.M.Pawlowyň çaklamasyna esaslanýar, ýagny şol bir öýjklere dowamly täsir edilse, olar çalt surnugýarlar.

Ýöne bu çaklamalaryň ählisi bar bolan ekperimental maglumatlary düşündirmeýäler. Hususan-da, gyjyndyryjynyň şol bir nerw öýjeklerine dowamly täsir etmek netijesi monotoniýanyň seýrek sensor gyjyndyryjylarda näme üçin ýüze çykýandygyny düşündirmeýär.

Merkezi nerw ulgamda reaksiýalaryň öçmek häsiýetini tapýan ýörite neýronlaryň bardygyny hem bellemek gerek. Olar kelle beýniniň gabygynda ýerleşen. Ýöne bu “täzeçillik neýronlary” retikulýar formasiýada has köp.

Ýe. Ilýin öz barlaglarynda monotoniýanyň ösmegine esasan adamyň subýektiv başdan geçirmeleri – içgysma, apatsiýa, birmeňzeş, gaýtalanylýan duran işiň ýoldaşlary ýardam berýär diýip belleýär. Olar bolsa birmeňzeş sensor täsirleriň netijesinde işe bolan gyzyklanmanyň ýitmeginiň netijesi, ýagny matiwiň güýjiniň peselmegi, onuň položitelden otrisatele öwürilmegi, işi bes etmek islegine öwürilmeginiň netijesi hökmünde ýüze çykýar. Ilýiniň geçiren eksperimentinde synag edilýanlaryň özleri kesgitli wagtda aralygynyň gutarmagyna garaşman, olarda apatiýanyň ýa-da içgysmanyň döreýänligi barada dessine habar berýärler. Bu diňe ösüp barýan monotoniýa ýagdaýynyň hakyky suratyny almaga däl, eýsem onuň ýüze çykyşynyň takyk wagtyny takyk kesgitlemäge mümkinçilik berýär.

Fransiýada we ABŞ-da geçirilen barlaglarda daş ýere gityňyuk maşynlary sürüjilerde gallýusinasiiýalaryň hem ýüze çykandygyny görkezilýär. Ýoluň birnäçe sagadyndan soň olar öňündäli aýnalarynda uly gyzyly möýleri, ýok haýwanlary, joly kesip geçýän zatlary we ş.m.-ler görüp başlaýarlar.

L.P.Grimak we W.A.Ponomarenko edil şu hili ýagdaýlaryň dowamly giçgi uçuşlaryň lyotçilerinde hem duş gelyändigini habar berýärler. Olar özlerini uçaryň sürüjisi hökmünde duymagy bes edýärler, özlerini oturan ýerlerinden daşynda görmäge başlaýarlar. Birnäçe sekuntan olar tisinip, özlerine gelyärler we rulyň ryçagyndan tutýarlar.

Diýmek, galdyrylýan täsirleriň birmeňzeşligi hem monotonoýa ýagdaýyny döredýän oýaryjy sebäp bolup durýar.

Monotonlyk bilen göreş çäreleri. Monotoniýa diňe konweýerdäki iş bilen baglanşykly edilyärkä onuň bilen göreş serişdesi zähmetiň tutuşlygyna awtomatlaşdyrylmagy diýip hasaplanylýar. Bu çäre dolulygyna aradan aýrylmassa-da, monotoniýa ýagdaýyny ol çözip bilmeýär, sebäbi işiň köp görmüşlerini awtomatlaşdyryp bolmaýar (mysal üçin, sportsmene derek uly göwrümlü monoton türgenleşik işlerini awtomat ýerine ýetirip bilmeýär). Şonuň üçin işiň monotonlygy bilen göreş hem fiziologiki, hem psihologiki, hem sosial şertleri göz önünde tutyp, dürli usullary seretmeli.

N.D.Lewiton we W.Haker şol bir gaýtalanyp duran işde gyzykly zady gözlemegi ýa-da şol bir wagtyň özünde nämedir-bir baş-ga zat barada pikir edip, şeýlelik bilen hem “motiwatsion wakuumumyny” doldurmagy maslahat barýärler. Ýöne bu hereketleriň awtomatlaşdyrylmagynda mümkin. Mysal üçin, ylgaýjy ýaryşyjylar ýaryşyň öň ýanynda detektiv ropmanlary ýa-da powestleri okaýarlar, sebäbi bu eserleriň içindäki gahrymanlaryň işleri barada ylgaýan wagtlary pikir etmek bolýar. Ýöne bu hili “erkin pikir ýöretmeden” oňyn netije diňe işleýän adam iş prosesiniň özinden kanagatlanma gözlemeýän ýagdaýynda bolar. Tersine, bolanda işleýäniň “

erkin pikir ýöretmesi” ýene-de bulaşar we şol işe gahary gelyän görnişinde başdan geçiriler.

Monotonlygy peseltmegiň ähmiýetli serişdeleri indikilerdir :

- 1) iş operatsiýalarynyň, ýerine ýetirilýän hereketleriň çylşyrymlaşdyrylmasy, olaryň toplumlara birikdirilmesi;
- 2) işiň depgininiň ýa-da maglumaty (signalary) bermegiň depgininiň ýokarlandyrylmagy;
- 3) aralyk maslahatlar dörän ýaly, umumy ýumşuň aýratyn böleklerе bölünmegi;
- 4) işde ony fiziki maşklar, saz diňlemek we “işjeň dynç alyşa” gabat gelyän beýleki çäreler bilen doldurmak bilen, arakesmeleriň gurnalmagy;
- 5) işiň ähmiýetlilikini düşündirmek arkaly motiwatsiýanyň güçlendirilmegi ;
- 6) işiň, iş ýerleriň çalşyrylmagy.

Bularyň soňkusy hemişe netijeli bolmaýar. N.P Fetiskiniň we W.I.Molodsowanyň görkezmegine görä, iş wagtynyň dowamynda iş orunlarynyň çalşyrylmagy diňe nerw prosesleri hereketjeň adamlarda položitel netije berýär.

4.7. Emosional bozulmalar

Köp ýagdaýlarda emosiýanyň bozulmagyna organiki we psihologiki keseller sebäp bolup bilýär. Emma bu sebäpler individual häsiýete eýedir. Holmogorowanyň we Garanyňanyň bellemegine görä, onuň sebäpleri bolup ýöriteleşdirilen psihologik faktorlar, aýratyn gymmatlyklar hem-de gönükdirilmeler bolup durýar. Olar öz gezeginde olar jemgyýet we maşgala tarapyndan hormatlanyp, ýokary derejede goýulýar. Holmagorowa we Garanyňan oňa degişli köp subutnamalary getirýärler.

Depressiýanyň döremeginiň medeni esaslaryny derňäninde soň , ol bozulmalaryň sany ýokary derejede ösen medeniýetlerde köp duş gelyänligi bellik edilýär. Onuň sebäbi äýratyn üstünlikler ýokary derejede bolup,uly baha berilýär.Şol derejä ýetmeklik bolsa maksat hökmünde goýulýar. Äýratyn hem bu ýagdaý ABŞ-da bolup, jemgyýetde üstünlik, ýokary dereje, wezipe ýaly ýagdaýlara ýetmeklige alyşýarlar.

Her bir amerikan maşgalasynda "Djonsonlar bilen bir derejede bolmaly" diýen pikir bar. ABŞ-da "psihiki saglygy" guramasynyň berýän maglumatlaryna görä, her bir onunjy adam agorafobiýä, dowul tapmaklyk, sosial fobiýä bilen ejir çekdi ýä-da çekýär.

Adamlaryň 30 % golaýy terapewtlere, koordiologlara, newropatologlara ýeterlikli beden näsazlygy bolmazdan olara ýüz tutýarlar. Bu näsaglarda uly depressiýa we aljyraňnylyk derejesi ýokary bolup, ýöne olaryň özüleri bu ýagdaýlaryny aňlamaýarlar. Her bozulmalaryň sosial özenine üns beren K. Horni ýörüte sosiomedeni taglymatyny döredipdir.

Dini garaýyşlara garşy gelyän garaýyş, ýagny güýjün dinleşdirilmegi bolup durýar. Onuň netijesi hem adamyň öz gaharyny gysyp çykaryp, ony beýleki adamlara geçirmekdir. Horniniň pikirçe, adamyň öz gaharyny basyp ýatyrmagy aljyraňnylygynyň ösmegine getirip bilýär, ýagny daşky dünýäni gaharly hökmünde kabul edip, özüni bu howpa garşy goýup bilmeýän hökmünde seredip, oňa garşy durmaga başlaýar.

Muňa güýjüne bolan ynamy we ony aňlamagy goşant goşýar, ol öz gezeginde başdan geçirmeleri, duýgulary gadagan edip emosiýalary ýüze çykartmaýar. Emosiýalaryň gadagan edilmegi olaryň aňdan gysylýp çykarylmagyna getirýär, olaryň psihologik özleşdirilişi kesilip, netijede bolsa dürli görnüşleri alyp, agyryly bozulmalar ýüze çykýar.

Şahsyýetiň emosional özboluşlylygynyň patologik üýtgemeleri. *Affektiw* oýanmaklygy. Bu ýönekeý oýandyryja jogap hökmünde gahar-gazap duýgularyň döremegi bolup, oňa

ýykgyň etmegi netijesinde ýüze çykýar. Ol gahar-gazabyň ýüze çykmalary bilen emele gelip, howply hereketleri bilen bilelikde alnyp barylýar. Şeýle ýagdaýlaryň döremegi cagalarda, yetginjeklerde öýkelek, ynjuk, dawagär, häsiýetleri döredýär. Olar örän çalt ýagdaýlarda goň galdyrmaga, dawa-jedel etmäge ýykgyň bolýarlar.

Affektiw oýanmaklyk bilen emele gelen psihopatiýa newrozlarda, epilepsiýa we asteniýa ýaly bozulmalary döredýär.

Emele gelyän psihopatiýada we epilepsiýada bozulan keýpi agdyklyk edýär, ýatkeşlik, ar almaklyga ýykgyň bolýar.

Gaharjaňlyk – affektiw oýanmaklygyň bir görnüşi bolup, ony döreden gyjyndyryjynyň möhümligine bagly bolmaýar. Gaharjaňlyk patologiýasy bolan şahsyýetiň häsiýeti, mysal üçin astenik tipli şahsyýet. Distropik alamaty hem bolup bilýär.

Affektiw gowşaklyk, emosional duýgurlyk bilen häsiýetlendirilip, hadysanyň çala üýtgemegi näsagda aglamaklygy, gahary we ş. m. döredýär.

Organiki, ýokanç keselleri başdan geçirilende hem emosional bozulmalar döreýär.

Affektiw saklanmazlyklar bu bozulmanyň ýokary derejesi bolup, ol insult, kelli-beýni şikeslenmeginde, kelle beýniniň ýokanç kesellemeginde we ş. m. ýüze çykýar. Bozulmanyň bu görnüşinde gaharlanmaklyk, gahar-gazap hereketleri, şeýle hem sözleşiniň çaltlanmagy bilen amala aşýar.

Affektiw häsiýetli hereketler potalogiýanyň käbir görnüşlerinde, epilepsiýa, ensefalitde basyrganmaklyk ýüze çykyp bilýär, bu ýagdaýlar ýarawsyz başdan geçirmelerde hem haýallylyk, rigitlilik ýaly häsiýetleri synlamak bolýar.

Epileptiklerde affektiw hereketler, affektiw oýanmaklyk bilen emele gelyär, ýerliksiz bolan joşgunly emosional reaksiýalary ýüze çykýar.

Potalogik ýatkeşlik – psihiki bozulmalar bilen baglanyşykly, epilepsiyada subýekt tarapyndan başdan geçirmeleri uzak wagtlap ýatlap, gutarnyksyz şol hadysany göz önüne getirip, onun sebäpkärinden ar almaklygy meýil edinip gezip. Emma ar almaklykdan tapawutlykda ol meýiller amala aşyrylman, ony ýokary gymmatlyklara öwürýär we bütün ömrüniň dowamynda yzygider ol barada oýlanyp geçýär.

Affektiw gowşamaklyk – emosional joşgunlygynyň ýüze çykmagy bilen häsiýetlendirilip, gahar-gazap, bagtsyzlyk, şatlyk we ş.m., ahyrynda bolsa gowşamaklyk ýa-da tapawutsyzlyk ýüze çykýar. Ol diňe affektiw sympatlara degişli bolup durýar.

Sadizm – şahsyýetiň potalogik emosional özboluşlylygy bolup, başga adamlara beden şikeslerini ýetirmekden keýpi köklenip, onuň möçberi giň bolýar: göwnе degmekli, beden şikeslerini ýetirmeklik, hat-da öldürmeklige hem ýetiliän wagty bolýar.

Mozahizm – kemsitmelerden, beden şikeslenmelerden jynsy lezzet almaklyga ýykyn etmeklik.

Sadomozahizm – sadizmiň we mozahizmiň gabatlaşmasy.

Emosional reaksiýalaryň üýtgedilmegi.

Boýkonyň bellemegine görä, dürli potalogiýalar emosional reaksiýalaryň üýtgedilmegine getirýär.

Emosional deňsizlik, laýyk dällik. Potalogiýanyň dürli görnüşlerinde, şizofreniýada, epilepsiyada, käbir psihopatiýanyň görnüşlerinde we ş. m. emosional reaksiýalar ýüze çykyşy adamyň düşen ýagdaýyna laýyk däl, ýerliksiz bolýar.

Şeýle ýagdaýlarda indiki hadysalary syn edip bolýar:

- *Autizm* – bu hakykatdan gaçyp öz içki affektiw başdan geçirmelerinde ünsüni saklamagy. Ol adamyň “öz içki dünýäsine getmekliginde” ýüze çykýar, hem-de aragatnaşygyň düýpgöter kesilmegine, özüni alyp barmaklykda, emosional

hadysalaryň ýüze çykmagynda daşky dünýäden üznä bolýar. Garaşylmadyk emosional üýtgemeler, paradokslar, XX asyryň başynda azurskiý tarapyndan görkezip, ony ruhy keselleregoňaý derejede goýdular. Onuň ýüze çykmagy, ýagny belli bir wagtda özüne ýakyn bolan adamlara zyýan etmeklik.

- *Paratiniýa* – näsag gynançly habary gülküli, gülküli, şatlykly habary bolsa gynanyp aýdýar. Bu üýtgemeler kelle beýniniň şikeslenmeginde ýüze çykýar. Bozulmada näsagyň emosional reaksiýalaryny aýdyňlaşdyryp bolmaýar. Adamyň yerlikli emosional ýüze çykmalaryny ýitirip bilmekligini synlap bolýar. Şeýlelikde kelle-beýniniň atrofirlenmesinde belli bir hereketiň nämä gerekdigini, nämä sebäpden ulanylyanyňy düşünmeýär.

- *Paramimiýa* – emosional ýagdaýlarda mimiki ýüze çykmalarynyň gabat gelmezligi. Mimikany emele getirýän myssalarda potalogiki hereketleriň oýanmaklygynda kesgitlenýär.

Bozulma ýene-de bir ýagdaýda, ýagny mimikanyň dürli myssalary gatnaşanda ýüze çykmagy, mysal üçin: gülüp duran, şatlykly gözler gysylyp, gyjyndyrylyp duran dodaklar bilen deň ugrugyp bilýärler.

Emosional ambiwalentlik, iki dürli häsiýetlilik. Adamyň bir obýekte dürli emosional gatnaşykda bolmagy. Bu ýagdaý köplenç newrotiklere mahsus bolup, öz çuňňur esasy bolanda şahsyýetiň dagamagyny aňladýar.

Emosional awtomatizmler – näsagda, onuň emosiýalarynyň özüne degişli däl-de, eýsem daşky güýçler arkaly döredilýänine ynanyar.

Ehomimiýa – söhbetdeşlik hereketleri, sözleri, mimikasyna öýkünmeçlik ýaly yşaratlar aňlanylman bolup geçýär. Ehomimiýa psihiki energiýanyň az bolmagy netijesinde, jogap hereketleriň togtadylmasyňy amala aşyryp bilmezligi, hereketlerini saklap bilmezligi.

- *Ideosinkraziya* – käbir adamlarda birden duýgy belgilenen äheňi ideosinkraziýanyň häsiýetini kabul edýär, başga adamlara ýaraýan gyjyndyryjylary ret edýärler, yüz bermeýärler.

- *Emosional labillilik* – emosional tonuň durnuksyzlygy bilen häsiýetlenip, ýönekeý sebäpler netijesinde keýpiniň üýtgemegi bilen häsiýetlenýär.

Emosional labillilik asteniki, serebraasteniki, ensefapatiki sindromlar bilen bagly agyr somatiki keselleri, kelle beýniniň organoki keselleri ýaly bozulmalar girýär. Emosional monotonlylyk – emosional reaksiýalara bolan öz çýeligin, içki we daşky täsirliklerde ýüze çykýan üýtgeşmelere jogaby ýitirmek.

Emosional hadysalar bir keşbli, sözleş gury, sazlaşygy bolmaýar, obrazlylygy, sesiň depginligi aýrylar. Emosional sowuklyk käwagtlar moral idiotiýä, olotomiýä bilen belgilenýär. Ruhy sowuklyk, ruhy boşlulyk bilen häsiýetlenýär.

Şahsyýetiň emosional başarnyklary artyk edip, onda reaksiýä, ahlaklylyk, estetiki duýgular artyk edýär. Daşky gurşawyna garşylykly gatnaşygy alyp barmaklyk ukyby döreýär. Emosional sowuklyk şizofreniýä, letorgiki ensofalit ýaly şahsyýet bozulmalaryna mahsus. Kämilleşmedik psihika bilen ugrukdyrylyp bilyär.

Gipomimiýä – hereket bozulmalary bolup, mimikanyň muskylaturasynda ýüze çykýar. Ol tizligiň haýallaşmagyna getirip, erkli we erksiz yüz hereketleriniň dürliligi bozulýar. Parkinsonyň keselinde we akyly yetmezçiliginde ýüze çykýar.

Amimiýä – gipomimiýanyň ýokary derejesi bolup, yüz muskullarynyň hereketsizligi bilen häsiýetlenip, perde şekilli yüz keşbi döredilýär we üýtgemän durýar. Amimiýä kör dogan çagalara mahsusdyr, sebäbi olar ulularyň mimikasyny görmeýärler we şonuň esasynda hem ol hereketleri özünde jemläp bilmeýärler.

Gipermimiýä – potalogiyada gipermimiýä ýagdaýy näsagyň emosional ýagdaýy başdan geçirmesi bilen amala aşmayarç ol psewdoaktiw reaksiýalarda affektleriň daşky keşbiniň döredilmegi, emeli usulda ýüze çykarylmagy döräp, ol şertli refleksleriň bozulmasy netijesinde emele gelýär. Erksiz gülmeklik, aldamaklyk isteriýä keselinde syn edip bolýar.

Aleksetimiýä – emosional ýagdaýlaryň dil üsti bilen (werballaşmagynyň) berip biljek mümkinçilikleriniň azalmagy. (1968-nji ýylda sözlüğe girdi. Ol birnäçe görnüşde ýüze çykýar:

- 1) özüniň başdan geçirmelerini, duýgularyny aňlamakda kynçylyk çekende;
- 2) beden we duýgularynyň arasynda tapawutlylyk ýüze çykanda, beden duýmalary we duýgular.
- 3) öz pikirini manylaşdyrmakda, keşb bermekde kynçylyk çekende; hyýalyň we fantaziýanyň pesligi.

Boýkonyň bellemgine görä beýle kynçylyk emosional duýgurlygyň kütelmegi, ýä-da başdan geçirmeler güýçli bolup, ony hem akylynda suratlandyryp bilmeýär.

Potalogiki emosional ýagdaýlar. Patologik affektler we manysyz oý pikirler. Affektiw ýagdaýlar adamda pikirleriň berkleşmegi bilen häsiýetlenýär. Potalogik ýagdaýda bu manysyz boş pikirleriň emele gelmegidir.

Bu pikirler näsagyň jynsy durmuşyna, intim taraplaryna bagly bolandygy sebäpli emosional aheňe eýe bolýar. Bu pikirleriň emosiýalar bilen bagly bolmagy netijesinde olar durnukly bolýar. Getdinsiň bellemgine görä, olaryň durnuklylygy, pikirleriň bölekleyin emosional ýagdaýlar bilen özara baglanyşydy sebäpli bolupç ony diňe başga bir emosiýä ret edip biler.

Psihiki şikeslenme ýagdaýlary: Z. Freýdiň bellemgine görä adam öz affektiw ýagdaýlaryny gysyp çykaryp, olaryň güýjünü almaýar, şeýlelikde olar täze güýç bilen dürli ýagdaýlary ýüze

çykaryrlar. Soňra Z. Freyd ony islegiň güýjüni basyp ýatyrnak bilen baglanyşdyrýar.

Islegiň kanagatlanmasy adamda ýenilik, keýpi köklilik duýgusyny emele getirýär. Gipertimiýä – keýpiň köklüginu synlap bolýar. Ol akyl ýetiriş hadysasynyň çaltlanmagyny, sözleşiş tutumyny we saglyk beden berklik duýgusyny emele getirýär.

Giň bolmaklyk – oligofreniýada emele gelip, merkezi nerw ulgamynyň organiki zeperlenmeginde ýüze çykýar. Näsaclar gelejek barada pikir etmän diňe häzirki wagtda ýaşayrlar, göwünlerine ýaramayan wakalara üns bermeýärler.

Ekstatiki affektiň esasynda pikir çuňlugu, emosional başdan geçirmeleri çuň emosiýalar we bagtlylyk duýgulary garyşdyrylýar. Ol şizoaffectiw psihozlara mahsusdyr, aňny oneroid garalmagy, epilepsiyanyň käbir emosional bilen alnyp barylýar.

Moriýa - goşulma hökmünde, ýagny özünde maniakal öýanmany jemläp, şatlygy, samsyklygy ýüze çykaryar. Merkezi nerw ulgamynyň organiki zeperlenmesinde ýüze çykýar.

Gipotomiýä: keýpiň gaçmagynyň dürli görnüsleri bolup, şahsyýetiň distiniki aksentuasiýasynda döreýär hem-de suisitden, neşe serişdelerini ulanylandan soňra hem bolup bilýär. Gipotomiya depressiw sindromyň özeni bolup, pikirlenmekligiň haýallygy, hereket togtamagy, pessimistiki pikirler hem-de somatowegetativ bozulmalar bilen ýüze çykýar. Bütün dünýä saglygy goraýyş guramasy dünýä ilatynyň 5% depressiýä bilen keselleýänligini belleýär. Asteniki ýagdaýlar dürli keseller netijesinde döreýär, akyl we beden ýadawlyklaryň, dartgynly ýagdaýlaryň we garşylykly başdan geçirmeleriň netijesinde ýüze çykýar. Başdan geçirmeleriň birdenkä ýtgemegi hem döräp bilýär.

Е Д Е Б И Ы А Т :

1. Gurbanguly Berdimuhamedow. "Türkmenistanda saglygy goraýyşy ösdürmegiň ylmy esaslary". A., 2007.
2. Gurbanguly Berdimuhamedow. Gysgaça terjimehal". A., "Ylym" neşirýaty. 2007.
3. Gurbanguly Berdimuhamedow. "Garaşsyzlyga guwanmak, Watany, halky söýmek bagtdyr". A., 2007.
4. Saparmyrat Türkmenbaşy. Ruhnama. A., 2001.
5. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань, 1987
6. Апчел В. Я.,Цыган В.Н. Стресс и стресса устойчивость человека. СПб.:ВМА, 1999
7. Бресслав Г.М. Эмоциональные процессы. Рига,1984
8. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.1984
9. Вильюнас В. К. "Психология эмоциональных явлений". М., 1976
10. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. МГУ.,1987
11. Додонов Д. И. "Емоция как ценность". М.,1978.
12. Ильин Е. П. "Емоции и чувства" Санкт-Петербург, 2001.
13. Изард К. Е. " Емоции человека". М., 1980.
14. Леонтьев А. Н. "Потребности, мотивы, емоции". М.,1971.
15. Селье Г. "Стресс без дистресса". М.,1979.
16. Симонов П. В. " Мотивированный мозг". М,1987.
17. Симонов П. В. "Эмоциональный мозг" М., 1981.
18. Сухаревский Л.М. Клиника мимических расстройств. М., 1976
19. Хомская Е. Д., Батова Н. Я. "Мозг и емоции" MGU.,1992.

MAZMUNY:

Giriş.....	7
BAP 1. BAP 1. EMOSIÝALAR WE DUÝGULAR, OLARYŇ ESASY FUNKSIÝALARY, HILLERI	
1.1. Emosiýalar we duýgularyň psihologik häsiýetnamasy.....	9
1.2. Emosional ýagdaýlar.....	14
1.3. Emosiýalaryň döreýiş ýagdaýyny düşündirýän taglymatlar.....	19
1.4. Duýgy – emosiýa gymmatlyklar ulgamynda.....	26
BAP 2. EMOSIONAL TÄSIRLIKLER WE OLARYŇ HÄSIÝETNAMASY	
2.1. Emosional täsirlenme.....	40
2.2. Başdan geçirmeler emosional täsir etmeleriniň kabul edijilik (impressiw) düzüjisi hökmünde.....	45
2.3. Emosionanyň şöhlelenme – bahalandyryş orny.....	53
2.4 Emosionanyň orny we işi.....	59
BAP 3. EMOSIÝADA GYMMATLYKLAR MESELESİ	
3.1 Emosiýada gymmatlyklar meselesi.....	65
3.2. Stress – emosional dartgynlylyk ýagdaýy.....	69
3.3 Duýgularyň dolandyrmak.....	79
3.4 Islenmedik duýgy-emosional ýagdaýlardan saklanmak....	83
BAP 4. EMOSIÝANYŇ ŞAHSY (TIPLERI) GÖRNÜŞLERİ	
4.1 Emosional temperamentiniň görnüşi hökmünde.....	90
4.2. Şahsyýetiniň emosional aýratynlyklary.....	92
4.3 Özüni alyp barşyň emosional esaslandyrylmasy.....	99
4.4. Frustrasion özüni alyp barş.....	101
4.5. Emosiýalaryň gymmatlyklar ulgamyndaky görnüşleri....	106
4.6. İş hadysasynda döreýän emosional ýagdaýlaryň häsiýetnamasy.....	110
4.7. Emosional bozulmalar.....	118
Edebiýat.....	126

