

## HİSSLƏRİN FİZİOLOJİ ƏSASLARI, FUNKSİYALARI VƏ KEÇİRİLMƏSİ FORMALARI

N.Q. Qasımova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası  
Sosial elmlər kafedrası  
[naila.gasimova@sport.edu.az](mailto:naila.gasimova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** Hər bir psixi prosesin əsasını insanın beyin fəaliyyəti təşkil edir. Başqa psixi proseslər kimi, emosional halların və hisslərin fizioloji əsası da beyində gedən sinir prosesləri ilə bağlıdır. Hiss və emosiyaların əmələ gəlməsi və idarə olunması vegetativ sinir sisteminin funksiyasına daxildir. Xüsusilə, hisslərin əmələ gəlməsində beynin qabıqaltı sahələrdə baş verən sinir prosesləri çox mühüm rol oynayır. Həmin sahə tənəffüs prosesini, ürək döyüntüsünü, nəbz vurmanı, orqanizmin ayrı-ayrı hissələrinin qan ilə təchizini, hərərəti, bəzi orqanların və ifrazat vəzilərinin fəaliyyətini tənzimləyir. Ona görə də hər hansı hissənin baş verməsi müvafiq üzvlərdə müəyyən dəyişikliyin əmələ gəlməsi ilə nəticələnir.

**Açar sözlər:** *emosional hal, gərginlik, stres, affekt.*

Ətraf aləmdən bizə təsir edən cism və hadisələr nəticəsində bəzən sevinir və ya kədərlənirik, yaxud qəzəblənirik, təsirlənirik. Hər kəs öz emosional həssaslığını göstərərək; kimisi onun dərindən ürəkdən yanır, göz yaş axıdır, kimisi kədərlənir, bəzilərinə isə sevinc, şadlıq hissi bəxş edir. Deməli hisslər insanın münasibətləri ilə bağlıdır. İnsanın emosiya və hisslər aləmi çox mürəkkəb və dəyişkəndir. Psixoloji baxımdan hər şey şəxsiyyət üçün həyati əhəmiyyətə malikdir. Hisslər beyinin məhsuludur. Yəni həyat tərzindən, münasibətindən asılı olaraq beyində müəyyən rabitələr əmələ gəlir və get-gedə möhkəmlənir. Odur ki, həmin rabitələrdə hər hansı dəyişikliyin baş verməsi mövcud rabitələrin pozulması ilə nəticələnir. Bu da insanda razılıq, narazılıq, sevinc, heyrət, şübhə, maraq, qəzəb və s. kimi hisslərin əmələ

gəlməsi ilə nəticələnir [1, s.23]. Deməli, müəyyən dinamik stereotipin əmələ gəlməsi və ya pozulması ilə əlaqədar olan sinir prosesləri, hisslərin fizioloji əsasını təşkil edir. Hiss və emosiyaların əmələ gəlməsində və cərəyan etməsində ikinci siqnal sistemi xüsusi rol oynayır.

Adi vəziyyətdə müəyyən duyğu və emosiyaların, təhlükəli vaxtlarda isə qorxu və qəzəb emosiyalarının müşayiəti ilə yaşayırıq. İnsan oğlunun ətrafıyla etdiyi çoxəsrlik davadan, vuruşmadan salamat çıxmasına bu iki sistem yardım etmişdir. Deməli, emosiyalar orqanizmin düşdüyü vəziyyətə uyğunlaşmasını təmin etməklə, insan həyatının davam etməsində önəmli rol oynayır.

Hisslər daha çox ifadəli hərəkətlərdə özünü göstərir. İnsanın mimikasında (üz ifadəli hərəkətlərində), pantomimikasında (bədən üzvlərinin ifadəli hərəkətlərində), səsin tonu və intonasiyasında nə kimin hisslər keçirdiyini göstərir. Qorxu, ağrı və s. hisslər isə anadangəlmə hisslərdir.

Beləliklə, hisslər insanın dərk etdiyi cism və hadisələrə və həmçinin özünün rəftar və davranışına bəslədiyi münasibəti ifadə edən psixi prosesdir.

Hisslər yaranma sürətinə, qüvvəsinə və davamlılığına görə müxtəlif şəkildə keçirilə bilər. Bu baxımdan hisslərin aşağıdakı əsas keçirilmə formalarını qeyd etmək olar: *əhvallar, affektlər, gərginlik, frustrasiya.* [2, s. 38]

**Əhvallar.** Əhvalların insan həyatında çox böyük rolu vardır. Çox zəif cərəyan edən emosional haldır. İnsanın cism və hadisəyə bəslədiyi münasibətdən və ona təsir edən amillərdən ibarətdir. Bu zaman insan şad, qəmgin, əzgin, gümrah ola bilər. Bu hal insanda həftələrlə və ya aylarla davam edə bilər. İnsanın əhvalının dəyişmə səbəbləri ətraf aləmlə çox bağlıdır. Məsələn, xəstə olarkən halımız pozul-

lur. Nitqin avazı itir, ifadəli nitqimiz pozulur. Mimikalar dəyişir. Eləcə də şənliliklərdə şəhvali-ruhiyyədə oluruq, şadlanırıq və s. Bu psixi dəyişikliklər ən çox idmançıların düşdüğü emosional dəyişikliklərdə özünü göstərir. Bu zaman onlarda neqativ psixi vəziyyətlər yaranır:

- 1) yüksək sinirlilik, əsəbilik, psixi gərginlik;
- 2) dəyişən əhvali-ruhiyyə, tez qıcolma, küsəyənlik;
- 3) narahatlıq hissi, həyəcanlar;
- 4) əhatəsində olanlarla münasibətlərdə sütlük;
- 5) şəxsən mühüm tələblərin təmin edilməməsindən yaranan məyusluq;
- 6) qeyri-müəyyənlik, dalğınlıq, inamsızlıq hissi;
- 7) psixi və fiziki gərginlik nəticəsində yorğunluq, tükənmə;
- 8) travma, xəstəliklər və s. nəticəsində qorxu və narahatlıqlar. Bu psixi vəziyyətlər yalnız səbəb deyil, həm də əvvəlki münəqişələrin, müəyyən fəaliyyətlərin, hərəkətlərin və s. emosional dəyişikliklərin nəticəsi ola bilər.

**Afektlər** (latın dilində afektus - həyəcanlandırma deməkdir) qüvvətli, nisbətən tez keçib gedən emosional hallardır. Bu hal insanı tez bürüyür və sürətlə ötüb keçir. Bu zaman insan keçirdiyi qorxu, hiddət, qəzəb və s. hisslərə güclü şəkildə qapılır. Affekt halları bəzən adamların fəaliyyətini pozur. Onların danışıq və davranışını dəyişir. Məsələn, bəziləri yüksək səslə qışqırır, kəskin hərəkətlər edir, bəziləri isə aydın danışığı nitqi itirir, kəkələyir, ayrı-ayrı hallarda isə heç bir söz deyə bilmir. Bu zaman beyində kəskin oyanma ocağı əmələ gəlir və bu da ləngiməyə gətirib çıxarır [5, s. 239].

**Stres** (ingiliscə – stress – təzyiq, gərginlik deməkdir) insanın gözlənilməz kəskin şəraitlə rastlaşarkən keçirdiyi emosional haldır. Stres - həyatdan irəli gələn və adamın bədəninə və ağına xas olan uyğunlaşma imkanlarının qarşısında qoyduğu tələbdir. Əgər bu imkan qoyulan tələblərə üstün gəliyə və xarici təsirdən həzz almaq hissi duyulursa, deməli, stres lazımlı və faydalıdır. Əks halda yəni stres qə-

buledilməzdirsə, onda o səmərəsiz və arzu edilməzdir. Stres geniş dairəni əhatə edən müxtəlif hadisələrə stressor, yəni adamın qarşısında tələb qoyan amil kimi yanaşmaq imkanı verir. Stresin təsiri altına düşmək təkcə baş verən hadisələrin məzmunundan aslı deyil. Stresə məruz qalmaq daha çox adamın baş vermiş hadisəyə münasibətindən, cavab reaksiyasından aslıdır.

Məhz adamın daxilindəki qüvvə stressə qarşı mübarizəni, cavab reaksiyasını təmin edir. Əgər adam özündə bu qüvvəni tapa bilsə və hadisələrə lazımi səviyyədə cavab verirsə o, yaranmış şəraitə uyğunlaşa bilər, əks halda məğlubiyyətə uğrayır.

**Frustrasiya** – (latınca frustrasio – aldanma, nahaq gözləmə, əhval pozuntuluğu) insanın düşdüğü psixi vəziyyət formasıdır. İnsanın öz məqsədinə çatmasına maneçilik törədən real və ya xəyali maneələrlə rastlaşması nəticəsində keçirdiyi emosional hal – frustrasiya adlanır. Frustrasiya yalnız o zaman meydana çıxır ki, insanın narazılıq və ya təmin olunmamaq səviyyəsi onun dözümlü səviyyəsindən üstün olur. Frustrasiya halında insan dərin psixi sarsıntı keçirir. Belə ki, onda inamsızlıq, rftar və davranışı dəyişir, gərgin olur, nevrozlar əmələ gəlir. Məsələn, idmanda idmançıların bir komandadan digərinə keçməsi tez-tez baş verir. Həmçinin bir idmançının bacarıq və ya digər xüsusiyyətləri məşqçi və komanda üzvlərini təmin etmədikdə də baş verir. Belə ki, idmançı yüksək səviyyəli bir komandaya oynamaq üçün dəvət olundu. Dərhal öz bacarıqlarını artırmaq, bir sıra ehtiyaclarını təmin etmək arzusu ilə komanda və məşqçi qarşısındakı ayrılmalı olduğu vəzifələri arasında daxili mübarizə başlayır. Onu kollektiv böyütdü, öyrətdi, indiki zamanda kim olmağına səbəb olması düşüncəsi və arzuları, bəzən də ayrılmaq məcburiyyəti idmançının ürəyində qarışıq hisslərin, motivlərin daxili mübarizəsinə səbəb olur [3, s. 197].

Əzabla, qüssə ilə, çox vaxt rahatlıq gətirməyən və problemləri həll etməyən qərarlar alınır. Bütün bunlar bir idmançının ehtiyaclarının yeni bir yerdə tam şəkildə nə dərəcədə təmin ediləcəyindən aslıdır. Onun xəyalları gerçəkləşsə, keçmiş qorxu və şübhələr ortadan

qalxır, daxili münaqişə gücünü itirir; əgər gerçəkləşməsə, onda görülən işlər barədə təssüflənir, ehtiyatsız hərəkət haqqındakı fikirlər dağınıq və doğma kollektivə qayıtmaq ehtiyacı yaranır, yəni münaqişə daha da kəskinləşir [4, s. 23].

**Ali hisslər** – insanın hissləri rangarəngdir. Kədər, zəiflik, iztirab, narahatlıq, şübhə, təəccüb, təəssüf, sevgi, nifrət, kinayə, qısqancılıq, utancaqlıq dəhşət və s. İnsanlar bu hisslərin köməyilə həyata alışı və yaşayır.

Buna görə də hissləri iki əsas cəhətə:

- 1) hisslərin yönəlmiş olduğu obyektlərə,
- 2) hisslərin məzmununa görə növlərə bölmək olar.

Ali hisslərə əxlaqi, zehni və estetik hisslər aiddir.

Əxlaqi hisslər – insanlar arasındakı münasibətlər, insanın öz hərəkət və davranışına münasibəti, ictimai həyat hadisələri ola bilər.

Əgər etdiyimiz hərəkətlər, davranış qaydaları cəmiyyətin tələblərinə uyğun gəlsə, müvafiq davranış normalarına müvafiqdirsə, o zaman insanda müsbət əxlaqi hisslər yaranır. Bəzən də əksinə, mövcud əxlaq normalarına uyğun hərəkət etmir, öz mənafeyini cəmiyyətin mənafeyindən üstün tutur. Bu zaman onda düşmənçilik, paxıllıq və s. kimi mənfi hisslər kök salır. Belə hisslər olanda insanda peşmançılıq, utancaqlıq, xəcalət çəkmək kimi əxlaqi hisslər nəzərə çarpır.

Estetik hisslər təbiətin, incəsənət əsərlərinin gözəlliyini qavramaq, dərk etməklə əlaqədardır. Buraya təbiət mənzərələri, yaşıl çəmənliklər, güllü, çiçəkli yamaclar, şır-şır axan

bulaqlar və s.aiddir. Bizim estetik hisslərimiz həmişə tələbatlarımızın ödənilməsilə əlaqədar olmur. Hətta gözəl musiqi, gözəl sima, rəssamın mənzərəli əsərini seyr edərkən zövq alırıq. Bu da insani hissləri gözəlləşdirir, insanda xoş hisslər yaradır.

İnsanın estetik hissləri nəinki onun əxlaqi hissəsinə həm də dünyagörünüşünə təsir edir. İnsan bu hisslərin təsiri altında yaşayır yaradır.

Zehni hisslər – insanın idrak fəaliyyətilə əlaqədar olur. Bu hisslər ən çox təlim prosesində üzə çıxır. İnsanın yaradıcı fəaliyyəti inkişaf edir. Hər hansı bir məsələni həll etdikdə zehni hisslər əmələ gəlir. Zehni hisslər idrak prosesinin fəaliyyəti əsasında yaranır. İnsan ilk öncə məsələni həll edərkən düşünür, şübhə edir, onun doğru olub olmamasını yoxlayır, sonra tam əminliklə inanır. Deməli inam, fəhm, şübhə zehni hiss hesab olunur. Hisslərin varlığı ilə biz ətraf aləmi dərk edirik, insanlar arasındakı qarşılıqlı münasibətləri qurmağa çalışırıq.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Eyvazlı E.** *Psixologiya* (Hipnoz) Bakı, 2020. 323s.
2. **Mamayeva N.Ə., Babanlı Y.M.** *Şəxsiyyətin fərdi xüsusiyyətləri*. Dərs vəsaiti, Bakı, 2016. 60s.
3. **Həsənlı S.** *Psixologiya*. Bakı, 2013, s.193-206
4. **Osho.** *Emosiyalar pdf*. Bakı 2015, 67 s.
5. **Dr.David Burns.** *İyi Hissetmek*. Ankara 2016, 190 s.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФУНКЦИЙ ЧУВСТВ И ФОРМ ПЕРЕДАЧИ

проф. Н.Г. Касимова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта  
Кафедра Социальных наук  
[naila.gasimova@sport.edu.az](mailto:naila.gasimova@sport.edu.az)

**Аннотации:** В основе любого психического процесса лежит деятельность человеческого мозга. Как и другие психические процессы, физиологическая основа эмоцио-

нальных состояний и чувств связана с нервными процессами в головном мозге. Формирование чувств и эмоций и управление ими являются частью функции вегетатив-

ной нервной системы. В частности, нервные процессы, происходящие в подкорковых областях мозга, играют очень важную роль в формировании ощущений. Эта область регулирует дыхательный процесс, сердцебиение, пульс, кровоснабжение различных частей тела, температуру, а также деятельность определенных органов и

секреторных желез. Следовательно, возникновение какого-либо чувства приводит к определенному изменению соответствующих членов.

**Ключевые слова:** *эмоциональное состояние, напряжение, стресс, аффект.*

## PHYSIOLOGICAL BASIS OF FEELINGS FUNCTIONS AND FORMS OF TRANSMISSION

**N.G. Gasimova**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Social sciences  
[naila.gasimova@sport.edu.az](mailto:naila.gasimova@sport.edu.az)

**Annotation:** The basis of every mental process is the activity of the human brain. Like other mental processes, the physiological basis of emotional states and feelings is related to the nervous processes in the brain. The formation and control of feelings and emotions are part of the function of the autonomic nervous system. In particular, the neural processes that take place in the subcortical areas of the brain play a very important role in the formation of

sensations. This area regulates the respiratory process, heartbeat, pulse, blood supply to various parts of the body, temperature, and the activity of certain organs and secretory glands. Therefore, the occurrence of any feeling results in a certain change in the relevant members.

**Keywords:** *emotional state, tension, stress, affect.*