

Ҳиссиётлар шахс фаолиятининг муҳим жабҳаси сифатида инсонни кенг эмоционал соҳасини ранг-баранглиги, кўпқирралиги ҳақида ҳиссий тон (юнонча *tonos* зўриқиш, урғу бериш маъносини билдиради), эмоциялар (латинча *emovere* қўзғатиш, ҳаяжонлаш демакдир), аффектлар (латинча *affectus* руҳий ҳаяжон, шижоат, эҳтирос маъносини англатади), стресс (инглизча *stress* зўриқиш деганидир) ва кайфият каби тушунчалар муайян тасаввур бир имкониятга эга.

- **Ҳиссиёт тон** (тус). Ҳиссиёт аксарият ҳолларда фақат эмоционал тус сифатида руҳий жараённинг ўзига хос сифат (сифатий) жиҳати тариқасида вужудга келади. Ҳиссиёт бу ўринда ўзига ўзи эмас, балки билишга интилаётган, ўзгартираётган, эгаллаётган шахсда маълум муносабатни намоён қилувчи нарсалар, ҳодисалар ва ҳаракатларнинг алоҳида хоссаси, хислати ҳамда хусусияти маъносида гавдаланади. Мазкур нарсаларга нисбатан инсон шахсининг субъектив муносабатлари тўғрисида мулоҳаза юритилаётганини одам ҳамиша ҳам пайқай олмайди. Масалан, ёқимли мулоқотдош, кулгили ҳангома, бадбўй ҳид, беҳаё кино, иштиёқли машғулот, иболи қиз, ярамас хулқ, хушчақчақ йигит, хотиржамлантирувчи хабар, заҳматли меҳнат ва бошқалар.

- **Эмоционал** тон ёки ҳиссий тус (масалан, аффеktiv тон) баъзи ҳолларда барча шахсларда туғма, наслий хусусият касб этиши мумкин Жумладан, оғриқ ҳисси ва бошқа хусусиятли кучли қўзғатувчилар бир даврда акс этган ёқимсиз (нохуш) ҳиссий тон билан ажралиб туради. Масалан, меркаптан (латинча merc симоб, captans эгалловчи деган маъно англатади), яъни симоб билан бошқа органик моддалар бирикмасидан тарқалган ҳидлар ҳар қайси руҳан соғлом инсонлар учун ёқимсиз, жирканч таассурот уйғотади. Шунингдек, баъзи ранглар бирикмаси (омихтаси), шилимшиқ пардаларнинг қўзғолиши, қамишларнинг ишқаланиши, эговнинг овози ҳам худди шундай из қолдиради.

- Шахснинг психологик хислатларига биноан ҳиссий тон (тус) ўзига хос идиосинкразия (юнонча idios ўзига хос synrasis қоришмоқ, қоришув маъносини билдиради) хусусиятини касб этади, бундай таъбли одам бошқалар учун бефарқ туюлган нарсаларга ҳам жирканч муносабатини намойиш қилади, масалан, духобага тегишни, балиқ, ёғ, гул ҳидларини ёқтирмайди.
- Шунини алоҳида таъкидлаш ўринлики, кўриш, эшитиш, ҳидлаш, кинестетик (ҳаракат) сезгиларга ҳамда идрокларга тааллуқли ҳиссий тон муҳим амалий аҳамиятга эга. Масалан, хоналар, иш жойи, транспорт воситаларининг ранги (туси) таассуротидан вужудга келган ёқимли ва ёқимсиз ҳиссий тон меҳнат самарадорлигига, хизматчиларнинг кайфиятига сезиларли таъсир ўтказади. Кимёвий ўғитлар, сабзовотлар ёқимсиз ҳиди, ишлаб чиқаришдаги шовқинлар, товушлар ҳиссий тон жиҳатидан меҳнат унумдорлигини пасайтиради. Хотиржамлик, ёқимсиз мусиқа, илиқ шахслараро муносабатлар, муомала мароми, аҳиллик муваффақият кафолати, ижтимоий тараққиёт омили ҳисобланади.

- **Эмоциялар.** Эмоционал жараёнлар, ҳолатлар ёки тор маънода эмоциялар ҳиссий кечинмаларининг ўзига хос хусусиятли шаклларида биттасидир. Эмоция- у ёки бу ҳиссиётнинг инсон томонидан бевосита кечирилиши (кечиши) жараёнидан иборатдир Масалан, шахс томонидан муסיқани севиш эмоцияни вужудга келтирмайди, балки бунинг учун муסיқани эшитиш, ижрочи маҳоратига тасанно билдириш, ундан ҳаяжонланиш ёки асар ижроси ёқмаса ғазабли ҳиссий кечинма ҳосил бўлиши ижобий, салбий эмоция дейилади. Қўрқинч, даҳшат ҳиссий кечинма сифатида объектларга шахснинг муносабатини акс эттириб турлича шаклда намоён бўлиши мумкин: одам даҳшатдан қочади, қўрқувдан серрайиб қолади, ўзини идора қила олмай ҳар томонга уради, ҳатто хавф-хатарга ўзини ташлаши ҳам мумкин.

- **Эмоциялар.** Эмоционал жараёнлар, ҳолатлар ёки тор маънода эмоциялар ҳиссий кечинмаларининг ўзига хос хусусиятли шаклларида биттасидир. Эмоция- у ёки бу ҳиссиётнинг инсон томонидан бевосита кечирилиши (кечиши) жараёнидан иборатдир. Масалан, шахс томонидан муסיқани севиш эмоцияни вужудга келтирмайди, балки бунинг учун муסיқани эшитиш, ижрочи маҳоратига тасанно билдириш, ундан ҳаяжонланиш ёки асар ижроси ёқмаса ғазабли ҳиссий кечинма ҳосил бўлиши ижобий, салбий эмоция дейилади. Қўрқинч, даҳшат ҳиссий кечинма сифатида объектларга шахснинг муносабатини акс эттириб турлича шаклда намоён бўлиши мумкин: одам даҳшатдан қочади, қўрқувдан серрайиб қолади, ўзини идора қила олмай ҳар томонга уради, ҳатто хавф-хатарга ўзини ташлаши ҳам мумкин.

- Кўпинча эмоциялар ўзининг таъсирчанлиги билан бир-биридан ажралиб туришига қарамай, бундай сифатли ҳиссий ҳолатлар стеник (юнонча sthenos сўзидан олинган бўлиб, куч деган маъно англатади) хусусиятли дейилади. Бундай эмоциялар дадил хатти-ҳаракатларга, мантиқий мулоҳазаларга, ижобий изланишларга куч-қувват, қанот бағишлайди. Аксарият ҳолларда хушxabар, муваффақият шахсда стеник хусусиятли эмоцияларни вужудга келтиради. Баъзи ҳолларда эмоциялар ўзининг сустлиги, заифлиги, нурсизлиги билан тавсифланади, бундай ҳиссий ҳолат астеник (юнонча astenia сўзидан олган бўлиб, кучсизлик, заифлик маъносини билдиради) деб аталади. Бундай ҳиссиёт инсонни бўшаштиради, уни хаёлга чўмдиради, хаёлпараст қилиб қўяди, шу сабабдан фавқулодда шахсдаги раҳмдиллик бефойда эмоционал кечинмага, уялиш виждон азобига, андиша эса қўрқоқликка айланиб қолиш хавфи кучли.

- **Аффектлар**. Ҳаддан зиёд тез кечириши билан мияда пайдо бўлувчи, шахсни тез қамраб олувчи, жиддий ўзгаришларни юзага келтирувчи, жараёнлар устидан иродавий назоратларнинг бузилишига етакловчи (ўзини ўзи бошқаришни заифлаштирувчи), организм аъзолари функциясини издан чиқаручи эмоционал жараёнларга аффектлар деб аталади. Аффектлар қисқа муддатли бўлиб, улар фавқулоддаги ёнғинга, ярқираган портлашга, тўсатдан келган дўлга, тўфонга, кутилмаган силкинишга ўхшаб кетади. Мабодо эмоция руҳий тўлқинланиш дейилса, унда аффект ҳолатлари турли босқичлардан тузилган бўлиб, улар ўзаро ўрин алмашиб туради.



- **Аффект ҳолати** бошланишида шахс инсоний қадриятларнинг барчасидан узоқлашиб, ўз ҳиссиётининг оқибати тўғрисида ҳам ўйламайди, ҳатто тана ўзгаришлари, ифодали ҳаракатлар унга бўйсунмай боради. Кучли зўриқиш натижасида майда, кучсиз ҳаракатлар барҳам топади. Тормозланиш мия ярим шарлари пўстини тўла эгаллай бошлайди, қўзғолиш пўстлоқости нерв тугунчаларида, оралиқ мияда авж олади, холос. Бунинг натижасида шахс ҳиссий кечинмасига (даҳшат, ғазаб, нафратланиш, умидсизлик ва ҳоказолар) нисбатан ўзида кучли хоҳиш сезади.

- Маълумотларнинг кўрсатишича, кўпинча ҳиссиётлар аффектив шаклда ўтиши тажрибаларда синаб кўрилган. Жумладан, 1) театр томошабинларида, 2) тантана нашидасини сураётган оломонларида, 3) эс-хушини йўқотган, телбаномасевги афсоналарида, 4) илмий кашфиёт лаҳзасида, 5) тасодифий қизғин учрашувларда жўшқин шодликлар мужассамлашади.

- **Аффектлар вужудга** келишининг дастлабки босқичида ҳар бир шахс ўзини тутушини, ўзини кўлга олишни уддалаш қурбига эга бўлади. Уларнинг кейинги босқичларида иродавий назорат йўқотилади, иродасиз ҳаракатлар амалга оширилади, йўланмасдан хатти- ҳаракат қилинади. Аффектив ҳолатлар масъулиятсизлик, ахлоқсизлик, мастлик аломатида содир бўлади, лекин шахс ҳар бир хатти- ҳаракати учун жавобгардир, чунки у ақл- заковатли инсондир. Аффектлар ўтиб бўлганидан кейин шахснинг руҳиятида осойишталик, чарчаш ҳолати ҳукм суради. Баъзи ҳолларда ҳолсизланиш, жамики нарсага лоқайд муносабат, ҳаракатсизлик, фаоллик барҳам топиш, ҳатто уйқуга мойиллик юзага келади. Шу билан бирга аффектив шок (французча choc зарба деган маъно англатади) ҳолати ҳам содир бўлади, бунинг оқибатида организмнинг ички аъзолари функцияси бузилади, ҳатто юрак хуружи (инфаркт-латинча arctus «хавф тўлдирғич», миокард юнонча mys томир kardia юрак деган маъно билдириб келади) юзага келади. Шунинг ҳам унитмаслик керакки, аффектив қўзғолиш муайян давргача давом этиши, баъзан ўқтин-ўқтин кучайиши ёки сусайиши (пасайиши) содир бўлиб туриши мумкин.

- **Стресс. Стресс инглизча** stress сўзидан олинган бўлиб, жиддийлик, кескинлик, зўриқиш деган маъно англатади. XX асрнинг иккинчи ярмидан бошлаб кескин вазият туфайли вужудга келадиган эмоционал ҳолатларни тадқиқ этиш психология, физиология, тиббиёт фанларида кенг қўламда амалга оширила бошланди. Стресс- оғир жисмоний ва мураккаб ақлий юкламалар, ишлар меъёридан ошиб кетиб, хавfli вазиятлар туғилганида зарурий чора-тадбирларни зудлик билан топишга интилганда вужудга келадиган ҳиссий зўриқишлар. Мана шундай шароитлар ва вазиятларнинг барчасини бирон бир эмоция тури рўёбга чиқаради. Стресс эмоционал ҳолатининг пайдо бўлиши ҳамда кечишининг психологик хусусиятларини аниқлаш нафақат учувчилар, космонавтлар, диспетчерлар (инглизча dispatcher ишлаб чиқаришни мувофиқлаштирувчи маъносини англатади) учун, балки судьялар, корхона раҳбари, таълим тизими ходимлари учун алоҳида ижтимоий психологик аҳамият касб этади.

- Психология фанига стресс тушунчасини олиб кирган олим канадалик физиолог Г. Селье (1936) саналади. У стрессни тадқиқ қилишда мослашув аломати (адаптацион синдром- юнонча syndrome белги, аломат, кўриниш мослашуви демакдир) масаласига, унинг фаолиятга ижобий ҳамда салбий таъсир этишига алоҳида аҳамият берган. Шунингдек, экстремал (латинча extremus фавқулоддаги ҳолат, энг охирги вазият маъносини англатади) вазиятлардаги, мураккаб жараёнлардаги стресснинг ўзига хослиги, фаолиятни қайта ташкил қилишгача (дезорганизация латинча de organisation французча ташкилот, тузилма маъносини билдиради) олиб бориши, шунга ўхшаш шароитларда шахс хулқини башорат этиш (прогноз юнонча prognosis башорат маъносини англатади) имкониятлари Г. Селье томонидан ўрганилган.

- **Стресс ҳолатида шахснинг** хатти-ҳаракатлари ўзига хос тарзда ўзгаради, унда қўзғалишнинг умумий реакцияси пайдо бўлади, унинг ҳаракатлари тартибсиз равишда амалга оширилади. Стресснинг кучайиши эса тескари реакцияга олиб келади, натижада тормозланиш, сустлик, заифлик, фаолиятсизлик устуворлик қила бошлайди. Лекин стресс ҳолатида физиологик ўзгаришлар ташқи томонидан қарийб кўзга ташланмаслиги мумкин. Бироқ муаммони ечишдаги қийинчилик, диққатни тақсимлашдаги саросималик стресснинг ташқи ифодаси деб тахмин қилинса бўлади. Шахс стресс ҳолатида телефон номерини адаштиради, вақтни чамалашда янглишади, онг фаолияти енгил тормозланади, идрок кўлами тораяди ва бошқалар.

- **Стресс ҳолатида** шахснинг психологик хусусиятлари, турмуш тарбияси, шаклланган малакаси муҳим роль ўйнайди. Кескинликнинг олдини олишда шахснинг олий нерв фаолияти, нерв системасининг хусусиятлари алоҳида аҳамият касб этади. Ундаги юксак ҳис-туйғулар (масъулият, бурч, жавобгарлик, ватанпарварлик, садоқат ва ҳоказо) стресс ҳолатида хатти-ҳаракат бузилишининг олдини олишга хизмат қилади.

- **Кайфият.** Шахснинг хатти-ҳаракатларига ва айрим руҳий жараёнларига муайян вақт давомида тус бериб турувчи эмоционал ҳолат кайфият деб аталади. Шахснинг ҳаёти ва фаолияти давомида шодонлик, ҳазилкашлик, умидсизлик, журъатсизлик, зерикишлик, қайғуришлик сингари ҳис-туйғулар унинг руҳий ҳолатини умумий тизимига айланади. Ушбу вазият баъзи эмоционал таассуротларнинг вужудга келишига қўлай замин ҳозирлайди, бошқаси учун эса қийинчилик туғдиради. Инсон хафа, маъюс ҳиссий ҳолат ҳукмронлигида бўлса, у ҳолда тенгдошларининг ҳазилига, кексаларнинг ўғит-насиҳатларига, маслаҳатларига қувноқ кайфият чоғдагига нисбатан мазмун, сифат жиҳатидан бошқачароқ тусда муносабат билдиради. Шунинг учун ишлаб чиқариш ва халқ таълими тизими жамоаларида, расмий, реал гуруҳларида ишчанлик, ўзаро ёрдам, ҳамкорлик, ҳамдардлик, илиқ руҳий муҳит яратиш, самимий муомала маромини шакллантириш ҳам жисмоний, ҳам ақлий меҳнат самарадорлигини оширишнинг кафолатидир.



- Психология фанида юксак ҳислар қуйидаги турларга ажратилади: 1) меҳнат фаолиятини давомида кечириладиган ҳислар-праксик ҳислар (юнонча-praxis сўзидан олинган бўлиб, иш, фаолият, юмуш деган маънони англатади); 2) интеллектуал ҳислар (латинча intellectusдан сўздан олинган бўлиб, тушуниш, ақл деган маънони билдиради); 3) ахлоқий ҳислар (латинча moratis сўзидан олинган бўлиб, ахлоқийлик деган маънони англатади); 4) эстетик ҳислар (юнонча aistesis деган сўздан олинган бўлиб, ҳиссий идрок, ҳиссий деган маънони акс эттиради).

- **Праксиз ҳислар.** Шахснинг амалий ҳаётининг исталган тармоғи, мақсадга мувофиқ онгли фаолияти шахснинг уларга нисбатан муайян муносабатда бўлишнинг муҳим соҳасига айланиб қолади.

