

# STRESSİN ŞƏXSİYYƏTİN FƏRDİ İNKİŞAF SƏVİYYƏSİNƏ TƏSİRİ

Səadət Həsənova,

fəlsəfə doktoru proqramı üzrə dissertantı  
BİD

E-mail: hasanova.s.a@gmail.com

**Rəyçilər:** *filol.ü.elm.dok, prof. L. Əhmədova*  
*hüquq ü.fəls.dok. S. Qaramollayeva*

**Açar sözlər:** *stress, insan, problem, peşəkar, müasir*

**Ключевые слова:** *стресс, человек, проблема, профессиональный, современный*

**Key words:** *stress, human, problem, professional, modern*

Stress və insanın *stressə dayanıqlığı* problemi böyük praktik marağa malik olmaqla yanaşı, müxtəlif mütəxəssislərin - həkimlərin, fizioloqlar, psixoloqlar və sosioloqların xüsusi diqqət obyektidir. Bununla belə, *stressə dayanıqlıq mövzusunda tədqiqatların az olması* bu problemin lazımı qədər öyrənilməməsindən xəbər verir.

Qeyd etmək lazımdır ki, müasir dövrdə sosial müdafiə orqanlarının əməkdaşlarının peşəkar fəaliyyəti ağır sosial şəraitdə həyata keçirilir.

Stressə qarşı *dayanıqlıq* sosial müdafiə orqanlarının əməkdaşlarının fəaliyyətində vacib aspektlərdən biridir.

Ekstremal vəziyyətlərə yüksək psixoloji hazırlığa, stressə qarşı isə xüsusi dayanıqlığa malik olan əməkdaşlar öz fəaliyyətlərində daha yaxşı nəticələr göstərmiş olurlar. Sosial müdafiə orqanlarının əməkdaşlarının *stressə dayanıqlığı iki əsas qrupa bölünən amillərin təsirinə məruz qalır:*

1) makromühitin (yuxarı orqanların və digər idarəetmə orqanlarının fəaliyyəti; dövlət hakimiyyətinin ərazi orqanları və ictimai təşkilatlarla əlaqə) amilləri;

2) mikromühitin (sosial müdafiə orqanlarının məzmununu təşkil edən təşkilati, texniki və texnoloji elementlərinin kompleksi; kollektivdə formal və qeyri-formal münasibətlərin spesifikasiyası; idarəetmə üslubu; kollektiv işçilərinin psixoloji uyğunluq səviyyəsi; əmək və məişət şərtləri və s.) amilləri.

Sosial müdafiə orqanlarının *əməkdaşlarının fəaliyyət mühitinin spesifikasiyası, mənfəi təsirlərin və müəkkəb, məsuliyyətli məsələlərin həll olunduğu ekstremal şəraitlərin çoxluğu həm bütün kollektivin, həm də ayrı-ayrı işçilərin stressə qarşı yüksək dayanıqlığa sahib olmalarını zəruri edir. Zamanında və bütünlüklə stresslərin öhdəsindən gəlmək bacarığı iş fəaliyyətinin effektivliyini təmin edir.*

Stressin ilkin mexanizmlərini Kanada fizioloqu Hans Selye öyrənmişdir. O, "stress" sözünü ilk dəfə 1936-cı ildə dərc edilmiş "Müxtəlif zərərli amillərin törətdiyi sindrom" adlı məqaləsində işlətməmişdir. Sözügedən məqalə nəinki fizioloqlar və həkimlərin, eləcə də bir çox psixoloq və sosioloqların marağına səbəb olmuşdur. Selye müəyyən etmişdir ki, orqanizmə mənfəi qıcıq təsir etdikdə, ürək döyünməsi, adrenalinin miqdarının çoxalması və s. bu kimi cavab reaksiyaları müşahidə olunur. Bu reaksiyaların cəmini o, stress adlandırmışdır. "Stress" anlayışı zaman əhəmiyyətli dəyişikliklərə məruz qalaraq daha geniş mənə kəsb etdi. Çoxsaylı tədqiqatlarının nəticəsində Hans Selye müxtəlif xətəliklərin ilk əlamətlərini eyni olduğuna diqqət yetirmişdi. *Stress* (ingiliscə – stress – təzyiç, gərginlik deməkdir) – insanın fəaliyyət və ünsiyyət prosesində çətin və müəkkəb fiziki, zehni işlər görürkən, eləcə də təhlükə zamanı təcili və məsuliyyətli qərar qəbul etmək zərurəti qarşısında qaldıqda keçirdiyi psixi vəziyyətdir. Mahiyyətcə stress – insanın keçirdiyi normal vəziyyətlərdən biridir. Onun insana pis təsiri həmin emosional vəziyyətin hansı səviyyədə baş verməsi ilə bağlıdır. Belə ki, stress halı bəzi vaxtlarda insanın məqsədyönlü fəaliyyətinə pozucu təsir göstərir, bəzən isə əksinə qüvvə və

*Səadət Həsənova*

enerjini artırır, fikrin cəmlənməsinə müsbət təsir göstərməklə, çətin məsələnin tez və asanlıqla həll olunmasına şərait yaradır.

Sonralar Selye apardığı təcrübələrə dayanaraq müəyyən halları aşkar edərək, bunu "ümumi uyğunlaşma sindromu" adlandırmışdır. Daha sonra isə Selye stress və distress məfhumlarını ayırmağı təklif etdi. O, stressə müsbət amil, yüksək fəallıq mənbəyi, çətinliklərin öhdəsindən gəlmək sevinci kimi səciyyələndirməyə başladı. Yəni bununla Selye stressin müəyyən dərəcəsini xeyirli hesab edir və bunu onun şərtləndirici rol oynayaraq insanın dəyişkən şəraitlərə uyğunlaşmasına imkan yaratması ilə əlaqələndirirdi. Lakin stress şiddətli və daha ardıcıl şəkildə baş verirsə o zaman o, insanın uyğunlaşma imkanlarının qarşısına həddən artıq tələblər qoyaraq orqanizmdə fizioloji və psixoloji "çatların" yaranmasına gətirib çıxarır. Bu halı isə Selye distress adlandırdı.

Stressin inkişaf mərhələlərinə gəlincə isə, qeyd etmək lazımdır ki, burada Selye 3 əsas inkişaf mərhələsini ayırd edir: 1-ci mərhələ - həyəcan ya təhlükə mərhələsidir. Orqanizmdə adaptə olunmuş resursların səfərbərliyi bu mərhələdə baş verir. Bu zaman insan gərgin və əsəyiç vəziyyətdə olur. 2-ci mərhələ bir növ növbəti mərhələyə hazırlıq olduğu üçün bəzən sferadan əvvəlki hazırlıq mərhələsi də adlanır. İnsan fiziki və psixi cəhətdən özünü çox yaxşı hiss edir, yüksək əhval ruhiyyədə olur. Bu mərhələdə tez-tez psixomatik kateqoriyaya daxil olan xətəliklər təzahür edir. Əgər stressogen amil çox güclüdirsə və ya öz təsirini davam etdirirsə 2-ci mərhələ başlanır. Bu mərhələ - müqavimət adlanır. Sözügedən mərhələdə adaptə olunmuş imkanların balanslaşdırılmış şəkildə sərf olunması həyata keçirilir. İnsan dəyişkən şəraitlərə uyğunlaşaraq optimal enerji inkişaf etdirir, çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün cəhd etməyə hazırdır. Stressor təsirini davam etdirərsə, 3-cü mərhələ başlanır. Bu mərhələ zamanı isə azalmış enerji tükənir. Fizioloji və psixoloji müdafiələr qırılır və insan daha çox kömək çağırışına üz tutur. Kömək isə kənardan ya dəstək alma, ya da stressorun aradan qaldırılması şəklində edilə bilər.

Stressin yaranmasında mərkəzi əsəb sisteminin aparıcı rolunun inkarı H. Selye nəzəriyyəsində ən əhəmiyyətli çatışmazlıqdır. Onun ümumi uyğunlaşma sindromu haqqında konsepsiyası stress təsirlərinə orqanizmin cavab reaksiyasının əsəb tənzimləməsinə ehtimal etmir. Bu yanaşma haqlı olaraq tədqiq olunmuşdur.

Sonrakı tədqiqatlar göstərdi ki, əsəb sistemi fəallığın tənzimlənməsində və orqanizmin uyğunlaşmasında aparıcı, hətta həlledici rol oynayır. Sübut edilmişdi ki, emosional gərginlik hər zaman fiziki stressi müşayiət edir. Homeostatik reaksiyalar, öz növbəsində, orqanizmin stresslə mübarizəyə hazırlıq və ya ondan qaçış davranışıyla müəyyən olunur. Lakin belə yanaşma zamanı stress konsepsiyası ilk öncə fizioloji deyil, davranış konsepsiyası kimi təhlil edilir [13]. Eyni zamanda, Selye nəzəriyyəsinə ünvanlanan tənqidi qeydlər onun təkzib etmək və ya əsas müddəalarını şübhə altına qoymaqdan daha çox konsepsiyanın universallığını və inkişaf perspektivlərini müəyyən edirdilər.

Selye nəzəriyyəsinin təsiri altında bir çox tədqiqatçılar stress amillərinin təsiri nəticəsində orqanizmdə yaranan fizioloji, bioloji və ya morfoloji dəyişikliklərə diqqət göstərirdilər. Bu halda stress təsiri ilə orqanizmin reaksiyası və həmin şəxs daxili, psixoloji xüsusiyyətləri arasındakı qarşılıqlı əlaqə nəzərə alınmırdı. Emosional stressin inkişafı zamanı yalnız hormonal və neyrokimyəvi dəyişikliklər ətraflı araşdırılırdı. Lakin insan orqanizminin fizioloji reaksiyası ilə davranışı və emosional vəziyyəti arasında dinamika və qarşılıqlı əlaqə az tədqiq edilmiş, emosional gərginliklə koqnitiv proseslərin arasında funksional əlaqələr nəzərə alınmamışdır.

Fizioloji və psixoloji stressin arasında fərq qoyan R. Lazarusanın emosiyaların idrak nəzəriyyəsi - H. Selye nəzəriyyəsinin təbii davamı olaraq qəbul edilir.

Bu konsepsiyaya əsasən, emosional stress daxili və xarici qıcıqlandırıcılara qarşı orqanizmin cavab reaksiyası kimi çıxış edir. R. Lazarusanın konsepsiyasında mərkəzi yeri emosiyaların idrak determinantları tutur. O, hesab edir ki, koqnitiv vasitə ilə ifadə olunma emosiyaların yaranması üçün vacib-



dir. Lazarusun konsepsiyasında 2 əsas tezis var: hər bir emosional reaksiya onun məzmunundan asılı deyil, qiymət (fikir, rəy) və ya biliyin xüsusi növ funksiyası var; emosional cavab nəşə bir sindromu, komponentlərdən hər birini hansı ki, ümumi reaksiyada hər hansısa bir vacib anı əks etdirir təşkil edir.

Mütəxəssislər stressin 5 növünü qeyd edirlər:

1) fizioloji stress – bilavasitə insanın bədəninə təsir edən amillərə orqanizmin reaksiyasıdır. Belə təsirlər həm xarici, həm də daxili ola bilər. Xarici təsirlərə – səs, vibrasiya, aclıq hissi, qeyri-normal temperatur və s. aiddir. Daxili təsirlərə isə – əməliyyatlar sonrası vəziyyət, uzun müddətli ağrılar və s. aid edilir;

2) psixoloji stress – insanın əsasən gələcəyə inamsızlıq hissindən və ətrafdakılarla münasibətlərinin korlanmasından yaranır. Belə stress insanın əmək və zehni fəaliyyətinə mənfi təsir göstərir;

3) emosional stress – əksər hallarda daimi gərginliyi və sarsıntıyı təhrik edir ki, o da yalnız mənfi deyil, həm də müsbət xarakterli ola bilər. Emosional stress təhlükəli, çətin, qorxulu şəraitdə özünü büruzə verir. Belə olan halda psixi fəaliyyətin gedişində neqativ məzmunlu dəyişiklik təzahür edir;

4) informasiya stress – informasiya gününün həddən ziyadə çoxluğu nəticəsində tapırığın öhdəsindən gələ bilməkdə özünü göstərir. İnformasiyanın yoxluğu insanı daimi gərginlikdə saxlayır, onu maraqlandıran işin nəticələri haqqında təxminlər etməyə məcbur edir. Eyni zamanda, neqativ informasiyanın çoxluğu da insanı daimi gərginlikdə saxlayır;

5) idarəedici stress – qəbul edilən qərarların riski və məsuliyyəti həddən artıq böyük olur. eləcə də insanın mənəvi sabitliyinə və ya onun vəzifəsinə uyğun gəlir.

Beləliklə, qeyd etmək lazımdır ki, dünyada baş verən kəskin siyasi və iqtisadi dəyişikliklər əhalidə psixosomasiyalı gərginliyin artmasına səbəb olur. İnsan sağlamlığına mənfi təsir göstərən həyəcan, narazılıq, həyatı küskünlük, depressiya kimi hallar daha geniş yayılmağa başlayıb. Emosional dayanıqsızlıq problemi əsasən yeniyetmələr və gənclər arasında müşahidə olunur. Məsələn, Rusiya psixoloqlarının tədqiqatlarına görə, yuxarı sinif şagirdlərinin 90% emosional gərginlik halında olurlar.

Psixoloqlar və psixiatrlar insanın somatik xəstəlikləri ilə şəxsi xüsusiyyətləri arasında, həmçinin yaşayış mühiti arasında asılılığın olduğunu müəyyən etmişlər. Məs: mədə xorası xəstələri üçün yüksək bərc hissi, həyəcan, əsəbilik xasdır. Bu insanlara aşağı özünüqiymətləndirmə, həddən artıq kövrəklik, tez incimək, utancaqlıq, özünə inamsızlıq, həmçinin özünə qarşı yüksək tələbkarlıq xasdır. Müəyyən edilmişdir ki, belə insanlar əslində bacarıqlarından daha çox etməyə çalışırlar. Onlarda çətinliklərin aradan qaldırılması güclü həyəcanla müşayiət olunur. Bu həyəcan gərginlik vəziyyəti yaradır ki, həmin gərginlik həzm orqanlarının və onların damarlarının divarlarının əzələlərində spazmaya səbəb olur. Bu isə onların qanla təchizini pisləşdirir və onların mədə şirəsi ilə həzminə müqavimətini azaldır. Bu da xora yaranmasına səbəb olur.

Müəyyən olunmuşdur ki, hadisələrin gələcək inkişafını görməyə çalışan, dəlil və sübutlarla stressorun neqativ gücünü azaldan, situasiyaya yumor hissi ilə yanaşan insanlar stressi daha yüngül keçirirlər. Psixi gərginlik, qorxu, təhlükə hissi, uğursuzluq insan üçün daha dağıdıcı stresordur.

Elmi ədəbiyyatda stressin səfərbəredici və dağıdıcı (distress) növünü fərqləndirirlər. Stress o zaman distressə çevrilir ki, insan düşdüyü vəziyyətdən çıxış yolu tapa bilmir və sonrakı mübarizədən imtina edir.

Distressdən yayınmaq üçün çevik olmaq, problemin bütün mümkün həlli yollarını düşünmək və bir həll üzərində ilişib qalmamağa çalışmaq lazımdır. Məğlubiyyətlə razılaşmağı bacarmaq, həmçinin orqanizmin fiziologiyasını nəzərə almaq lazımdır. Həddən artıq həyəcanı hər hansı bir intensiv fiziki fəaliyyətlə aradan qaldırmaq lazımdır.

Yeniyetmələrdə emosional gərginlik şəraitinin təsiri nəticəsində yaranmış psixofizioloji dəyişikliklər onların inkişaf prosesində öz mənfi təsirini edərək, gələcəkdə rastlaşma ehtimalı olan sinir-psixi və somatik xəstəliklərin əsasını qoya bilər. Xüsusən, tam inkişaf mərhələsinə çatmamış bu yaş

## *Səudət Həsənova*

dövrələrində emosional gərginliyin təsiri daha ciddi fəsadlara və adaptasiya pozğunluqlarına səbəb olaraq, davranışın, psixoloji vəziyyətin, xasiyyətin dəyişməsi və sağlamlığın itirilməsi ilə nəticələnə bilər. Emosional gərginliyin təsiri altında ilk növbədə koqnitiv və intellektual proseslərin normal gedişində dəyişiklik yaranır.

Yaranmış stress şəraitlərində insanın normal fəaliyyəti məhz adaptasiya proseslərinin gedişindən asılıdır. Müxtəlif münafiqəli vəziyyətlərin təsirdən yaranan uzun müddətli mənfi vəziyyətlərin olması nəticəsində, insan orqanizmi özünün aparıcı sosial və ya bioloji tələbatının həyata keçirə bilməməsi də emosional stressin yaranmasına səbəb olur. Bu isə, öz növbəsində davranışın dəyişilməsinə, sistemlər arası əlaqələrin pozulmasına gətirib çıxarır.

Ekspərimentlər zamanı psixoloji testləşdirmə üsulları ilə yanaşı, imtahan dövründə məktəblilərin davranışı müşahidə olunub. Praktik sağlam məktəblilərin əksəriyyətində gözəl müşahidə oluna biləcək dərəcədə həyəcan hissi müşahidə olunmuşdur. Belə ki, imtahan prosesi zamanı psixoloji parametrlərin və koqnitiv göstəricilərin dəyişməsi, vegetativ göstəricilərin dəyişməsi bir daha bu dövrdə orqanizmin tənzimləmə sistemlərinin gərginliyini sübut edir. Məlumdur ki, orqanizmin xarici mühitlə sıx əlaqəsi homeostazın özünü tənzimləmə sistemləri ilə həyata keçir, bu zaman müxtəlif funksional proseslərə nəzarət etmək və həmin prosesləri birləşdirmək qabiliyyəti üzə çıxır. Ətraf mühitin dəyişməsi homeostazın gərginliyinə səbəb olur. Hansı ki, ən yaxşı halda bütün parametrlərə və ya şəraitə müvafiq yeni funksional vəziyyət yaranır. Nəticədə, yaranmış emosional gərginlik aradan götürülür.

Beləliklə, stress prosesinə emosional gərgin vəziyyətlərdə homeostazın kompensasiyasına yönəldilən normal fizioloji adaptasiya reaksiyası kimi baxmaq olar. Şəxsi tədqiqat işlərinin nəticələrindən məlum oldu ki, imtahan dövründə emosional gərginliyin təsiri altında əqli inkişaf səviyyəsindən asılı olaraq yeniyetmələrdə aydın təzahür edən psixofizioloji reaksiyalar yaranır.

Bu zaman emosional oyanıqlığın dərəcəsi və davamiyyəti obyektiv təsir edən faktorun qarşılaşdırılması dərəcəsinə və şəxsiyyətin psixofizioloji xüsusiyyətlərindən asılıdır. Ədəbiyyatdan məlumdur ki, stress bütün orqanizmə təsir edir və bu zaman canlıların reaksiyası da müxtəlifşəkilli olur.

İnsanlar stress təsirə qarşı həddən artıq həssasdır və burada maraqlı xüsusiyyət isə xarici mühitin dəyişməsinə qarşı adekvat cavabın alınmasıdır. Artıq qeyd edildiyi kimi, stress özündə ətraf mühit amillərinin qarşı orqanizmin müdafiə sistemlərinin kompleks inteqrasiyasını əks etdirir. Ətraf mühit faktorlarına qarşı orqanizmin adaptasiyasının fizioloji və psixoloji mexanizmləri vasitəsilə reaksiya verir.

Bir qayda olaraq, birincilər homeostazın saxlanması və xarici mühit faktorlarına qarşı yönəldildiyi halda, ikincilər fizioloji sistemlərin gərginliyini minimuma çatdırmaq məqsədilə davranış aktivliyi proqramının həyata keçirilməsini təmin edir və qeyd edilən amil sahəsindən orqanizmi çıxarılmasına istiqamətlənir. Yəni, stress zamanı orqanizmin həm qeyri-psixi cavabla, həm də şəxsi psixi reaksiyalarla mənfi emosiyalarla (hansı ki, cavab çox vaxt məhdudlaşa bilər) reaksiya verir və müvafiq davranış aktı reallaşır. İmtahandan əvvəl həyəcan səviyyəsinin artması məhz orqanizmi düşdüyü gərgin vəziyyətdən çıxarmağa xidmət edir. Amma maraqlı fakt kimi qeyd etmək lazımdır ki, sağlam yeniyetmələrdə bütün eksperimentlər zamanı depressiv hal müşahidə edilməmişdir.

Ədəbiyyatdan məlumdur ki, emosional gərginlik təkamül prosesində möhkəmlənmiş məqsədyönlü reaksiya kimi adaptiv davranışın yaranması üçün şərait yaradır və nəticədə informasiyanın qəbul olunması güclənir, neyrofizioloji proseslərin gediş sürəti artır. Canlı orqanizmin psixofizioloji mexanizmlərinin inteqrasiyası emosional hal üçün həlledici amil olub, canlıların müxtəlif ekstremal şəraitə uyğunlaşmasına, adekvat reaksiyaların yaranmasına imkan verir və ümumi bir psixoloji vəziyyətin əmələ gəlməsi ilə sona çatır.

Buna baxmayaraq, emosional gərginliyin təsiri altında psixoloji mexanizmlərin inteqrasiya xüsusiyyətləri ilk növbədə ətraf mühiti dərk etmək qabiliyyətindən asılıdır. Neyrofizioloji funksiyaların içərisində dərk etmə prosesləri əsas vəzifəsinə icra edir. Tədqiqatlar zamanı emosional gərginliyin



### **Stressin şəxsiyyətin fərdi inkişaf səviyyəsinə təsiri**

təsiri altında koqnitiv proseslərin əqli inkişaf səviyyəsindən asılı olaraq dəyişilməsi müşahidə edilmişdir. Ədəbiyyat məlumatlarından məlumdur ki, koqnitiv proseslərin gərginləşməsi bəzən stressin yaranması ilə nəticələnir və özünü dərk etmə proseslərinin axarında təzahür etdirir. Bizim təcrübələrdə bu hal böyük yaş qrupu yeniyetmələrdə müşahidə olundu. İmtahan zamanı bütün yaş qruplarında qeyd edilən göstəricinin adı dərs günü ilə müqayisədə təxminən 18% enməsi müşahidə edilmişdir.

Emosional gərginlik şəraitində intellektual fəaliyyətin tənzimlənməsində dominant faktor kimi əsas rolunu şəxsiyyətini harmonikliyi, arzu ilə real işlərin və məqsədə çatma arasındakı uyğunluğun dəyəri oynayır. Praktik sağlam yeniyetmələrdə imtahan zamanı yüksək nəəliyyət əldə etmək qarşısına məqsəd qoyulduğu üçün onlarda emosional gərginliyin səviyyəsi də yüksək olmuşdur, bu da koqnitiv proseslərin gedişinə mənfi təsir edərək özünü dərk etmə proseslərinin gedişində əks etdirmişdir.

Bir sıra tədqiqatçılar təhlükənin təbiətindən asılı olaraq, növbəti həyəcan və narahatçılıq, həm də koqnitiv proseslərdə - təhlükənin risk kimi qavranılması və onun qiymətləndirilməsi prosesinin baş verdiyini qeyd etmişdir. Tədqiqatçıların fikri ilə razılaşırsa, insanda stress amilə qarşı bir-birindən asılı olmayan iki reaksiya ayırd edilir: emosional (həyəcan və s.) və intellektual (riskin qiymətləndirilməsi, mövcud təhlükənin koqnitiv səviyyədə təhlili) (9). Məlumdur ki, stress amil təsiri altında həm fizioloji, həm də psixoloji proseslər eyni vaxtda aktivləşir və birgə kombinə olmuş işləyir. Psixoloji emosional gərginliyin inkişafında aktivləşmə mexanizmləri əhəmiyyətli rol oynayır: emosional davamlılıq, iradənin xarakteristikası, özünəməliqənin səviyyəsi, həyəcanlılıq və s. kimi. Emosional gərginlik zamanı insanın reaksiyalarında emosional davamlılıq əhəmiyyətli rol oynayır. Məhz o həmin şəraitdə emosional gərginliyin səviyyəsini müəyyən edir.

Alınmış nəticələrdə şəxsiyyətin fərdi inkişaf səviyyəsindən asılı olaraq emosional gərginliyin sağlam və olqofrenik yeniyetmələrin psixofizioloji proseslərinə təsirinin xüsusiyyətləri təqdim olunmuşdur. Eyni zamanda məlum olmuşdur ki, koqnitiv proseslərin aktuallaşması fərdi xüsusiyyətlərdən və əqli inkişaf səviyyəsi ilə funksional qarşılıqlı əlaqələrdən asılıdır. Ümumiyyətlə, elmi - tədqiqat işinin nəticələri koqnitiv proseslərin aktuallaşmasının emosional gərginliyin optimal səviyyəsindən asılı olduğunu sübut edir.

**Problemin aktuallığı:** Polis əməkdaşlarının peşə fəaliyyəti, ekstremal vəziyyətdə olduğu onların düzgün və vaxtında qərar qəbul etmək üçün bu problemi lazımı qədər öyrənilməsi vacibdir.

**Problemin yeniliyi:** Polis əməkdaşlarının fərdi psixoloji xüsusiyyətlərini öyrənilməkdə onların hansı işə yararlı olduğunu təmin etmək mümkündür.

**Problemin praktik əhəmiyyəti:** Stressin öyrənilməsi çətin məsələni tez və asanlıqla həll olunmasına şərait yaradır.

### **ƏDƏBİYYAT**

1. H. Selye, Distressiz stress. Progress, 2008.
2. Ababkov V.A. Stressə adaptə. Bakı, 2009.
3. H. Selye, Селье. Stress nə deməkdir // Emosiya və motivasiya psixologiyası. M., 2002.
4. R.S. Lazarus. Stressin nəzəriyyəsi və psixofizioloji tədqiqatlar, 1970.
5. İ.İ. Aminov. Hüquqi psixologiya: Ali məktəb tələbələri üçün dərslik. Bakı, 2007.
6. P.B. Zilberman. Operatorun emosional dayanıqlığı. Bakı: Elm, 1974.

**C. Gasanova**

### **ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА УРОВЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ**

#### **РЕЗЮМЕ**

Данная статья повествует о сущности эмоций как характеристики внутреннего мира человека, особого класса психических процессов и состояний, связанных с потребностями и мотивами, которые отражаются непосредственно в форме чувственных переживаний. Эмоции, как правило, являются

### **Səadət Həsənova**

проявлением человеческой субъективности. Человек переживает то, что с ним происходит и им совершается, он относится определенным образом к тому, что его окружает. Переживания этого отношения к окружающему и составляет эмоциональную сферу личности.

Путем анализа научно-психологической литературы в статье рассматриваются особенности эмоциональной устойчивости у лиц различной возрастной категории. Актуальность проблемы, ее теоретическая и особая практическая значимость в современных условиях, а также ее недостаточная разработанность в психологической практике обусловили выбор данной темы.

**S. Hasanova**

### **THE INFLUENCE OF STRESS ON THE LEVEL OF INDIVIDUAL DEVELOPMENT OF PERSONALITY**

#### **SUMMARY**

This article tells about the nature of emotion as the characteristics of man's inner world, the special class of psychological processes and states of soul, related to the needs and motives, directly reflected in the form of sensual experiences. Emotions tend to be the manifestation of human subjectivity. Man worries about things happening and going on with him and he has a specific relation to everything surrounding him. Such kind of worrying about the surround world make the emotional sphere of personality.

The article considers the features of emotional stability of people from the different age groups through the analysis of scientific and psychological literature. The urgency of the problem, its theoretical and practical significance in present conditions, as well as, its insufficient development in psychological practice, led to the selection of this topic.

**Redaksiyaya daxil olub: 11.07.2016**