

**UOT 159.9**

**V.O.Əzizova**

*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin Cəlilabad filiali  
muradovavesile@mail.ru*

## **MÜASİR DÖVRDƏ STRES VƏ ONUN NÖVLƏRİNİN PSIXOLOJİ XARAKTERİSTİKASI**

**Açar sözlər:** stres, post-travmatik stres, psixi vəziyyət, müqavimət, immunitet xroniki stres

Stres insan sağlamlığına təsir edən psixoloji hadisələrdən biridir. Stres və onun idarə olunması, insanların stresə davamlılığının artırılması psixosomatik xəstəliklərin, eyni zamanda intihar hallarının azalması və həyat keyfiyyətinin yüksəlməsinin əsas şərti ola bilər. Məqalədə stres, onun növ və mərhələləri və stresə davamlılığın artırılmasının üsul və vasitələri araşdırılmışdır. Kiçik yaşlı məktəblilərin, yeniyetmə və gənclərin, o cümlədən valideyn və müəllimlərin məruz qaldığı post-travmatik stresin aradan qaldırılmasında böyük əhəmiyyət kəsb edir.

**V.O.Азизова**

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕССА И ЕГО ВИДОВ В СОВРЕМЕННЫЙ ПЕРИОД**

**Ключевые слова:** стресс, посттравматический стресс, психическое состояние, сопротивление, иммунитет, хронический стресс

Стресс является одним из психологических явлений, влияющих на здоровье человека. Стресс и его управление, повышение стрессоустойчивости людей могут быть главным условием снижения психосоматических заболеваний, а также снижения случаев самоубийств и улучшения качества жизни. В статье рассматривается стресс, его виды и стадии, а также методы и средства повышения стрессоустойчивости. Он имеет большое значение в устранении посттравматического стресса у младших школьников, подростков и юношей, а также родителей и педагогов.

**V.O.Azizova**

## **PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF STRESS AND ITS TYPES IN THE MODERN PERIOD**

**Keywords:** stress, post-traumatic stress, mental state, resistance, immunity, chronic stress

Stress is one of the psychological phenomena that affect human health. Stress and its management, increasing people's stress resistance can be the main condition for reducing psychosomatic diseases, as well as reducing suicide

cases and improving the quality of life. The article discusses stress, its types and stages, as well as methods and means of increasing stress resistance. It is of great importance in the elimination of post-traumatic stress in younger students, adolescents and young men, as well as parents and teachers.

Qloballaşma dövründə bəşəriyyətin müharibə, iqtisadi problemlərlə üz-üzə qalması insanların həyatında stresi qaçılmaz bir faktora çevirmişdir. Mahiyyətə stress insanın keçirdiyi normal psixoloji vəziyyətdir. Onun insana mənfi təsiri həmin emosional vəziyyətin hansı səviyyədə cərəyan etməsi ilə bağlıdır (4, s.360). Yaşından, cinsindən və sosial durumundan asılı olmayaraq, bütün insanlar narahatlıq, təşviş, qorxu və hətta panik atak hallarını keçirə bilərlər. Xüsusən həm bəşəriyyətin, həm də ölkəmizin müharibə dövründə erməni vəhşiliklərini bir daha yaşaması, eyni zamanda dinc əhaliyə doğru yönəlmiş Gəncə, Bərdə və Tərtər terroru insanların birlik hissini oyatsa da, hər gün, hər saniyə gərginliklə üzbəüz qoydu. Bunun nəticəsində həm psixi, həm də fiziki sağlamlığa mənfi təsir göstərən xəstəliklərin artması müşahidə olunur. Son tədqiqatlar təsdiq edir ki, son zamanlar xəstəliklərin böyük əksəriyyətinin səbəbi kimi stress faktorunu göstərmək olar. Mütəxəssislər belə hesab edirlər ki, yaxınlarını itirənlər, daha əvvəl psixi sağlamlıq problemi olanlar və maddi ziyana uğrayanlar qalıcı psixoloji travmaya qarşı daha həssas qrup hesab olunurlar. Travma mütəxəssislərinin tədqiqatları göstərir ki, böhrandan birbaşa təsirlənməyənlərdə də post-travmatik stress pozuntusu yaşaya bilər. Yəni ətrafda baş verən hadisələr onun bütün üzvlərini təsirə məruz qoyur. Başqa sözlə, stress dolaylı yolla da keçirilə bilər. İnsan bir başa stressogen hadisənin iştirakçısı olmasa belə, stress hissini yaşaya və post-travmatik stressə məruz qala bilər. Müasir dövrdə insanlar belə emosional halətlə tez-tez rastlaşa bilərlər. Şagird imtahan verəndə, işçi çətin iş şəraitində, qəza baş verdikdə və ya insan bu və ya digər gərgin situasiya ilə üzləşdikdə stress haləti yaşayır.

Məlum olduğu kimi, stressin səbəbləri müxtəlifdir. İnsanı qıcıqlandıran və ona toxunan istənilən stressor stressə səbəb ola bilər. Gündəlik həyatımızda həll edə bilmədiyimiz və ya həlli üçün gərginlik tələb olunan situasiyaların yaratdığı ən zəif stress belə insan orqanizminə mənfi təsir göstərir. Stress və onun nəticələrinin nə qədər ciddiliyi və uzunmüddətliliyi fərdin psixi və genetik xüsusiyyətlərindən asılıdır. Stress elə bir psixi vəziyyətdir ki, insan fəaliyyət və ünsiyyət prosesində mürəkkəb və ya çətin fiziki və yaxud əqli işlər görərkən və ya təhlükə zamanı qərar qəbul etmək zərurəti prosesində meydana gəlir. Stress – orqanizmin ətraf mühitin dəyişən şərtlərinə qarşı olan qoruyucu reaksiyasıdır. Bütün dünyada hər beş insandan birinin həyatında heç olmasa bir dəfə emosional pozulmaların kliniki əlamətlərinə rast gəlinir və əsasən, yuxusuzluqla müşayiət olunur. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, dünya əhalisinin

9-15 %-i yuxusuzluqdan əziyyət çəkir. Stresin həm müsbət, həm də mənfi formaları mövcuddur. Müsbət stres insan orqanizmini dəyişkən ətraf mühitə uyğunlaşdırmaq üçün səfərbər edən müdafiə cavabıdır. Öz növbəsində mənfi stres (distres) müxtəlif psixoloji pozğunluqlara səbəb ola bilər. Əslində stres insanın keçirə biləcəyi normal psixi hal hesab olunur. İnsan psixikasına heç bir qıcıqlandırıcı təsirsiz ötmür. İstər bu mənfi, istərsə də müsbət təsir olsun, psixika ona uyğunlaşma və ya adaptasiya etmə qabiliyyətinə malikdir. Çünki stresin mənfi tərəfləri ilə yanaşı, müsbət cəhəti ondan ibarətdir ki, problemin həllini asanlaşdırır və sürətləndirir. Elə bu səbəbdən Kanada fizioloqu Hans Selye stresi “ümumi adaptasiya sindromu” adlandırmışdır [2, s.360]. “Stres” sözü Selyenin nitqinə uzun zamandan sonra daxil oldu. O, bu termini 1936-cı ildə irəli sürmüşdür. Onun sözləri ilə desək, stres orqanizmin istənilən məcbureddici təsirə qarşı cavab reaksiyasıdır. İnsanın məruz qaldığı hər bir reaksiyaya adekvat cavab tələb edir. H.Selye bu psixi vəziyyəti spesifik müdafiə reaksiyası hesab edərək onun 3 mərhələdən ibarət olduğunu diqqətə çatdırırdı:

**1. Həyəcanlanma – daxili həyəcanlı vəziyyətlə ifadə olunan reaksiya və ya siqnal reaksiya.** Bu mərhələdə bütün imkanlar səfərbər olunur. Belə ki, psixi (diqqət və qavrayış kəskinləşir, təfəkkürün məhsuldarlığı və yaradıcılığı artır və qərar qəbul etmə prosesinin səmərəliliyi artır) və fizioloji proseslərə stenik təsir göstərir.

**2. Müqavimət.** Bu mərhələ orqanizmin xarici təsirə müqavimət göstərməsilə xarakterizə olunur. Performans göstəriciləri davamlı olaraq yüksəkdir.

**3. Tükənmə** son mərhələ hesab olunur. Bu zaman güc tam tükənir. Bu mərhələni iki mərhələyə ayırmaq olar:

A) **Pozğunluq mərhələsi.** Dəyişikliklər ilk növbədə idrak sferasında baş verir, buna görə də məlumatın işlənməsinin məhsuldarlığı və adekvatlığı, təfəkkürün yaradıcılığı azalır. Qavrama həcmi azalır, RAM keyfiyyəti azalır, uzunmüddətli yaddaşdan məlumat çıxarmaq qabiliyyəti azalır – *keçmiş təcrübənin blokadası fenomeni*.

B) **Məhv mərhələsi** fəaliyyəti təşkil etmək qabiliyyətinin tam dağılması və onu təmin edən psixi proseslərdə əhəmiyyətli pozuntular ilə xarakterizə olunur. [1, s.163].

Əvvəllər stressə mənfi təsirə malik reaksiya kimi baxılırdı. Lakin sonralar həm də müsbət təsirə malik reaksiya kimi də qəbul olunmağa başladı.

İnsan psixikası elə qurulmuşdur ki, ətrafdan aldığı mənfi təsirlərlə mübarizə aparmağı bacarır. Başqa sözlə desək, stres davamlıdır. Stressə davamlılıq stressə uyğunlaşmağa və onun öhdəsindən gəlməyə imkan verir.

Müasir dövrdə stres qaçılmazdır. O insanın həyat fəaliyyətinə və onun əmək keyfiyyətinə mənfi təsir göstərə bilər. Eyni zamanda onu da vurğulamaq lazımdır ki, stres fizioloji və psixoloji dəyişikliklərlə müşahidə olunur. Stres qan təzyiqinin qalxmasına, yorğunluğun, bəzən yüksək aktivliyin, çox danışmanın və ya əksinə, özünəqapanmanın, iştahanın artmasına və ya qarınqululuğa səbəb olur.

Stresin qanda şəkərin miqdarının artması, damarların daralması (spazmalar), baş ağrıları, böyüklərdə təzyiqin, ürək döyüntülərinin artması, nəbzın sürətlənməsi, dərinin rənginin dəyişməsi – qızarması və ya ağarması, hərəkət aktivliyinin artması, tərləmə və ya əksinə, ağzın quruması və s. kimi əlamətləri mövcuddur. Stres pis yuxu, qıcıqlanma, apatiya, baş ağrıları, diqqətsizlik, həzm proseslərinin pozulması, ailədən, dostlardan uzaqlaşma, əllərin tərləməsi, ağlamaq istəyi kimi nəticələrə gətirib çıxarır.

Stres vəziyyətində çox vaxt insanlar ətrafda baş verənləri düzgün qavramır, hafizələri itiliyini itirir, diqqətlərini keçirməkdə və ya situativ əhəmiyyətə malik obyekt üzərinə fokuslaşmada əziyyət çəkirlər. Bəzən isə hətta adekvat olmayan reaksiya da nümayiş etdirə bilərlər. Bir çox hallarda isə məqsədyönlü idarəetmə qabiliyyətini də itirə bilərlər. Bəzən isə tam əksini də müşahidə etmək olar. Yəni stres vəziyyəti qüvvə və enerjini artırır, fikri aydınlatmağa səbəb olaraq məsələnin tez və asan həllinə nail olmaq olar. Stresin bir neçə növü vardır: kəskin stres, epizodik stres və xroniki stressi nümunə gətirmək olar.

**Kəskin stres** – generalizə edilmiş narahatlıq pozğunluğunun keçici fiziki və emosional əlamətləri ciddi bir stressli təcrübədən dərhal sonra ortaya çıxır. Stres simptomları intensiv hiss olunsa da, idarə olunandır. Güman olunur ki, əhval və sosial davranışla əlaqəli spesifik simptomlar da daxil olmaqla insan stressə məruz qaldıqdan bir neçə gün sonra yüngülləşir. Simptomlar, adətən, 72 saat ərzində tamamilə yox olur [8, s.360]. Stresin bu növü adətən gündəlik həyat fəaliyyətini pozmur.

**Epizodik stres** kəskin stressə bənzəyib daha çox təkrarlanmağı ilə seçilir. Həddindən artıq rəqabətli, aqressiv, tələbkar, bəzən əsəbi, bəzən də düşmənçilik edən “A Tipik” şəxsiyyətlərə malik insanlarda da müşahidə olunur. Stresin bu növünü tez-tez məruz qaldıqda o inkişaf edərək xroniki stressə səbəb ola bilər. Stresin bu növü özünü zərər verməyə meyilli olan və realist olmayan insanlarda tez-tez rast gəlinir.

**Xroniki stresin** kəskin stres kimi həyəcanverici və ya stimullaşdırıcı xüsusiyyətləri yoxdur, o, insanın orqanizmi, həyatı, psixi və fiziki sağlamlığı üçün kifayət qədər təhlükəlidir. Bu stres növü bədbəxt evlilik, travmatik təcrübələr, arzuolunmaz karyera və ya iş, yoxsulluq stressi, xroniki xəstəlik, münasibətlərdəki münaqişələr, siyasi problemlər və qeyri-funksional ailələr kimi stres amillərinə uzunmüddətli məruz qalma ilə əmələ gəlir. Bu stressli vəziyyətlər sonsuz görünür və onlara məruz qalma nəticəsində yaranan yığılmış

stres həyat üçün təhlükə yarada bilər: hətta zorakılığa, intihara və özünə zərərverməyə səbəb ola bilər. Bundan əlavə insult, infarkt, xərçəng kimi tibbi xəstəliklər və klinik depressiya və travma sonrası stres pozğunluğu kimi psixoloji problemlər xroniki stres nəticəsində yarana bilər.

Son zamanlar xroniki stres və onun aradan qaldırılması məsələsi gündəmdədir. Uzunmüddətli stres vəziyyəti infarkt, beyin insultu, saç və diş tökülməsi kimi xəstəliklərin yaranmasına səbəb olmaqla yanaşı, narahatlıq, yuxu rejiminin dəyişməsi və immunitetin zəifləməsi ilə müşayiət oluna bilər. Əgər nəzərə alsaq ki, 95% xəstəliklərin ortaq səbəbi stressdir, onda sağlam olmaq üçün alternativ yol stressi effektiv idarə etməyi öyrənməkdir. Bunun üçün ilk addım biləcəyimiz üsul stressin növlərini və simptomlarını tanımaq, təzahür formalarını müəyyən edə bilməkdir. Stres faktorları əsasən dörd növə ayrılır: fiziki stres, psixoloji stres, psixososial stres, psixospiritual stres.

Fiziki stres travmalar, əl-xüsusi yaralanma və cərrahi əməliyyat, fiziki əmək prosesində yüksək gərginlik, ətraf mühitin çirklənməsi, radiasiya, səskü, elektromaqnit sahələri, xəstəlik, yorğunluq, hormonal balansın pozulması, diş problemləri, əzələ-skelet sisteminin uyğunsuzluğu və s. hesab olunur.

Psixoloji stres emosional informasiya və ya koqnitiv, qavrayış stressinə bölünməklə təsnif edilir. Emosional stres təhlükəli, qorxulu şəraitdə özünü büruzə verir və psixi fəaliyyətin gedişində neqativ məzmunlu dəyişiklik təzahür edir. Emosional stres kin, qorxu, məyusluq, kədər, qəzəb zamanı özünü büruzə verir. İnformasiya stressi isə məlumatın çoxluğu nəticəsində tapşırıqın öhdəsindən gələ bilməmək, sürətlənmiş zaman hissi, narahatlıq, günahkarlıq, utanç, qısqançlıq, özünü özün kimi hiss etməmək də buraya daxildir. Qavrayış stressi isə inamlar, rollar, hekayələr, münasibətlər, dünyagörüşünü özündə ehtiva edir.

Psixososial stres münasibətlər, evlilik çətinlikləri, sosial dəstəyin olmaması, həyat şəraitinin tələbatlara uyğun gəlməməsi, əmanət itkisi və s. özündə birləşdirir. Psixo-mənəvi stres dəyərlər, sevincsiz söy, məna və məqsəd böhranı prosesində özünü göstərir.

Müəyyən edilmişdir ki, idarə edilməyən və daxilə ötürülən stres insan orqanizmi üçün zərərliyə. Stresin yaratdığı digər əlaqəli hisslər, əhval və emosiyaların bədənə ötürülməsi prosesində psixosomatik xəstəliklərə səbəb ola bilər. Baş ağrıları, ürək döyüntüsü, iztirab, nəfəsdaralma, yorğunluq, ürəkbulanma, yüksək qan təzyiqi və digər simptomlar psixosomatik xəstəlik kimi ifadə oluna bilər.

Uzun müddət sürən emosional stres immunitetin zəifləməsinə, xərçəngə qarşı həssaslığın artmasına, hormonal disbalansa səbəb ola bilər. Koqnitiv stres isə narahat düşüncələr, zəif konsentrasiya və yaddaş çətinliyi ilə xarakterizə olunur. Stres tapşırıqlardan yayınma, titrəmə, gərgin üz, spirtli içki qəbul etmə, siqaret çəkmə, yemək kimi bihevioral dəyişikliklərlə, gərginlik, əsəbilik,

narahatlıq, depressiya kimi emosional, sərt və ya gərgin əzələlər, diş qıcması, boğulma hissi, mədə ağrısı, ürəkbulanma, qusma, qəbizlik, cinsi marağın azalması, titrətmə, arıqlama kimi fizioloji münasibətlərin keyfiyyətlərinin dəyişməsi kimi sosial dəyişikliklərlə nəticələnə bilər.

Stresə qarşı müqavimət dərəcəsindən, eləcə də uzun müddət stressə tab gətirmək qabiliyyətindən asılı olaraq şəxsiyyətlərin üç əsas növü fərqlənir. Bu baxımdan üç termin ayırd edilir: öküzlük stressi (stressə uyğunlaşaraq uzun müddət ərzində stressin öhdəsindən gələ bilərlər), dovşan stressi (qısamüddətli stressli təsirlərə baxmayaraq, onlar artıq nasazdırlar) və aslan stressi (stress altında effektiv işləyə bilərlər).

Stres orqanizmdə gedən fizioloji proseslərə də bağlıdır. İnsan təhdid və ya təhlükə altında olduqda amiqdala fəallaşır və orqanizm özünü qorumaq üçün reaksiya verməyə başlayır. Bu zaman “mübarizə apar və ya qaç” adlandırılan reaksiya özünü göstərir. Ümumiyyətlə, insan stress keçirdikdə orqanizmdə cərəyan edən qan təzyiqinin yüksəlməsi, ürək döyüntüsünün çoxalması, tənəffüsün sürətlənməsi, udma çətinliyi, bədən hərarətinin yüksəlməsi və əllərin tərləməsi, yuxusuzluq və ya tam əksinə, çox yatmaq, baş ağrısı, ümumi yorğunluq və zəiflik kimi fizioloji proseslərdə dəyişmələri aydın görmək mümkündür.

Orqanizmdə baş verən psixoloji dəyişikliklərə gəldikdə, ilk növbədə narahatlıq, konsentrasiya problemi, unutkanlıq, aqressivlik və s. kimi hallar müşahidə olunur.

Aktual məsələlərdən biri də orqanizmin stressə müqavimətini və davamlılığını artırmağın yollarının tədqiqi və təhlili ilə əlaqədardır. Sağlamlığı qorumaq və stressə davamlılığı artırmağın ən sadə və effektiv yolu psixoemosional vəziyyətin idarə olunmasıdır. Bunun üçün bir neçə işlə eyni zamanda məşğul olmamaq, müstəqil özünəqiyməti formalaşdırmaq, qarşıya real məqsədlər qoymaq, fiziki aktivliyi qorumaq, 8 saatdan az yatmamaq, düzgün və sağlam qidalanmaq kimi sadə vərdislərdən istifadə etmək lazımdır. Burada digər başlıca məsələ psixoloji müdafiə mexanizmlərinin formalaşdırılmasıdır. Şüuraltı səviyyədə formalaşan və sabitləşən, stress faktorlarına qarşı reaksiya forması kimi təzahür edən psixoloji müdafiə mexanizmlərinin heç də hamısı zərərsiz deyil. Bəzən onlar hadisəni obyektiv qiymətləndirməyə imkan vermir. Psixoloji müdafiə mexanizmləri kimi basdırma, inkar, rasionallaşdırma, inversiya və proyeksiyanı göstərmək olar.

Stresin terapiyasında 300-dən çox texnika mövcuddur. Bu istiqamətdə ən təsirli üsul kimi psixodinamik, koqnitiv-davranış, ekzistensial və humanist üsullar üstünlük təşkil edir [8, s.182].

Psixodinamik yanaşma psixoanaliz metoduna əsaslanır. Terapiya prosesi xatirələrin, hissələrin şüur sahəsinə köçürülməsindən ibarətdir. Bu zaman yuxuların öyrənilməsi və qiymətləndirilməsi metodlarından istifadə olunur.

Koqnitiv-davranış terapiyasında yeni davranış modeli formalaşdırılır və saxlanılır. Bu da stres faktorlarını düzgün qiymətləndirib adekvat hərəkət etməyə imkan verir.

Ekzistensial terapiyanın mahiyyəti isə ondan ibarətdir ki, insan dəyərlər sisteminə yenidən nəzər salaraq şəxsi əhəmiyyətini dərk edir və özünəhərmətin formalaşmasına diqqət yetirir.

Humanist yanaşma terapiyası isə Şüurun azad olunmasına, qərarlılıq və qeyri-müəyyənlikdən və məğlubiyyət qorxusundan qurtulmağa yönəlib.

Azərbaycan respublikasının siyasətinin başında insan amili durur. Onun üçün dövlətin başlıca məqsədi vətəndaşların həm fiziki, həm də psixi sağlamlığıdır. Bu baxımdan dövlətin müvafiq qurum və strukturları bu missiyanın həyata keçirilməsi üçün lazımı tədbirləri görməlidir.

Təkcə ölkə ərazisində deyil, pandemiya şəraitinin global həcm aldığı dövrdə dünya əhalisi intensiv stresə məruz qalır ki, bu da insanların həyat və fəaliyyətinin keyfiyyətinə mənfi təsir göstərir. İnsanların stresə davamlılığının psixoloji xüsusiyyətlərinin tədqiqi və tətbiqi vətəndaş sağlamlığı üçün prioritet məsələdir.

## ƏDƏBİYYAT

1. Abdullayev X.D., Həsənov R.Ə. Stres reaksiyalarının biofiziki mexanizmi. Bakı, 2014, 300 s.
2. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı: Çinar-Çap, 2002, 573 s.
3. Selye H.B. Stres. Ümumi adaptasiya sindromu. Bakı, 2009, 16 s.
4. Seyidov S.İ., Həmzəyev M.Ə. Psixologiya. Bakı, 2007, 685 s.
5. Одинцова М.А., Захарова Н.Л. Психология стресса. Москва, 2002, 347 с.
6. Селье Г.Б. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 2002, 389 с.
7. Сторони М.В. Без стресса. Москва, 2020, 412 с.
8. Güzel H.Ş. Stresin psokolojisi. Ankara: Nobel Akademik yayıncılık, 2019, 643 s.
9. CNBC / <https://www.cnbcm.com/2020/03/27/coronavirus-pandemic-could-inflict-long-lasting-emotional-trauma-ptsd.html>
10. <https://cafe-ayo.ru/az/their-hands/vidy-stresa-v-psihologii-kratko-stres-prichiny-factory-simptomu.html>

Redaksiyaya daxil olub 31.10.2022