

UOT: 159.9

STRESSİN PSIXOLOJİ TƏBİƏTİ VƏ ONUN İNSAN DAVRANIŞINA TƏSİRİ HAQQINDA

Aynur Suleyman qızı Eyvazzadə*Gəncə Dövlət Universiteti Psixologiya kafedrasının**fəlsəfə doktoru proqramı üzrə doktorantı***ORCID:** 0009-0008-4932-5937**E-mail:** Aynur.babazade.1993@mail.ru<http://www.doi.org/10.62706/bqiz.2025.v25.i4.32>

Açar sözlər: stress, psixoloji amillər, psixi gərginlik, sosial münasibətlər, şəxsi problemlər, depressiv davranış.

Ключевые слова: стресс, психологические факторы, психологическое напряжение, социальные отношения, личные проблемы, депрессивное.

Key words: stress, unpleasant situations, psychological factors, mental tension, social relations, personal problems, aggression, depressive behavior, awareness, goal

Müasir cəmiyyətdə insanlar hər gün telefon, televiziya və digər kütləvi informasiya vasitələri vasitəsilə çoxsaylı, bəzən də ziddiyyətli məlumat axını ilə üzləşirlər. İnformasiya yükünün həddindən artıq çoxluğu psixoloji gərginliyin yaranmasına səbəb olur. Nəticədə cəmiyyətin müəyyən təbəqəsində dünya daha təhlükəli və mürəkkəb təsəvvür edilir, ünsiyyət dairəsi daralır, həyat tərzı dəyişir.

İnsan hər zaman mövcud olandan daha yaxşısına, daha mümkünə can atır. Filosofların fikrincə, insan “hər şeydən əvvəl, subyektiv həyəcan keçirən bir layihədir” və bu layihənin əvvəlində heç nə mövcud olmur; insan öz varlığını hansı şəkildə qurursa, onun həyatı da elə həmin istiqamətdə formalaşır. “Heç nə” adlandırılan ruhi boşluq — qorxu, narahatlıq, həyəcan və iztirab şəklində təzahür edən psixoloji vəziyyətlərdir və bütün bunlar insanda daxili ağrı yaradır. Bununla yanaşı, məhz bu hisslər insanı həyatın mənası barədə düşünməyə sövq edir.

İnsanın qarşılaşdığı problemlərin əksəriyyəti qeyri-müəyyən situasiyalar zamanı effektiv daxili strategiyanın olmamasından qaynaqlanır. Mühəribələr, COVID-19 pandemiyasının yaratdığı narahatlıq, yaxın insanın itkisi kimi ağır təcrübələr normal həyat ritmini pozaraq insanın psixoloji durumuna ciddi zərbə vurur və stress vəziyyətini gücləndirir. Belə anlarda beyin təhlükə siqnalları göndərir və hormonların intensiv ifrazı bütün orqanizmi aktivləşdirir: ürək döyüntüsü artır, qan təzyiqi yüksəlir, tənəffüs sürətlənir, əzələlərdə gərginlik yaranır. Gələcəyə inamın azalması, sərt karantin rejiminə adaptasiya çətinliyi, sosial təcrid, maddi problemlər, ailədaxili münaqişələr və artan gündəlik qayğılar insanın psixoloji tarazlığını daha da sarsıdır. Psixoloji amillərin müxtəlifliyi və güclü təsir gücü insan orqanizminin ümumi funksional vəziyyətinə əhəmiyyətli dərəcədə mənfi təsir göstərir. Stress insanın həyatında və ətrafında baş verən hadisələrə psixoloji cavab reaksiyasıdır, (reaksiya beyində başlayır), keçirdiyi emosional haldır. Stressə məruz qalmaq baş verən hadisənin xarakterindən deyil, insanın hadisəyə münasibətindən, daxilindəki qüvvə stressə qarşı müqəbilizəni, cavab reaksiyasını təmin edir.

Həqiqətən, stress problemi son onilliklərdə psixologiya elminin ən geniş araşdırılan istiqamətlərindən birinə çevrilmişdir. Stressi yaradan səbəblər nədir dedik də isə, müasir dövrdə stress insanların gündəlik həyatının ayrılmaz bir hissəsinə çevrilməsini görürük. Hər bir insan həyatda ədalətsizlik, inciklik, təhqir və bəzən də qorxunc təhlükə ilə qarşılaşır. İş, təhsil, sosial münasibətlər və şəxsi problemlər insan psixologiyasına mənfi təsir göstərir, az və ya çox dərəcədə psixoloji stressə və depressiyaya gətirib çıxarır [2].

Stress təkcə emosional reaksiyalar toplusu deyil, həm də fizioloji, kognitiv və davranış səviyyəsində müşahidə olunan mürəkkəb sistemli bir prosesdir. H. Selye stressi “orqanizmin hər hansı tələbə verdiyi qeyri-spesifik cavab” kimi xarakterizə etmişdir [3 s. 42]. Müasir psixoloji yanaşmalar stressi situativ göstəricilər ilə fərdin daxili psixoloji resursları arasında qarşılıqlı təsirin nəticəsi kimi qiymətləndirir [5, s. 65]. Stressin psixoloji təbiətinin öyrənilməsində iki əsas elmi xətt — fizioloji model və kognitiv-emosional model fərqləndirilir.

Fizioloji modellərə görə stress xarici və ya daxili qıcıqlandırıcıya qarşı orqanizmin neyrofizioloji reaksiyasıdır. [7 s. 109]. Hormonların uzunmüddətli yüksəlişi insan davranışında aqressivlik, emosional labililik və diqqət pozuntuları ilə müşayiət olunur [6, s. 57].

Kognitiv-emosional yanaşma Lazarus və Folkmanın qiymətləndirmə nəzəriyyəsinə əsaslanır. Bu halda stress hadisənin özündən deyil, həmin hadisənin fərd tərəfindən necə qiymətləndirilməsindən yaranır [5, s. 72]. Bu baxımdan stressin psixoloji təbiəti situasiyanın təhlükəli və ya çətin qəbul edilməsi və fərdin həmin vəziyyətlə mübarizə resurslarını analiz etməsi prizmasından təhlil edilir. Emosional reaksiya isə qorxu, təşviş, gərginlik və ya aqressiya kimi duyğuların meydana gəlməsi ilə izah edilir.

Öz-özlüyündə stressin insan davranışına təsir mexanizmləri emosional davranış dəyişiklikləri, kognitiv funksiyaların zəifləməsi xarakterizə edilir.

Stress şəraitində fərddə emosional qeyri-sabitlik, təşviş pozuntusu, qəzəb reaksiyaları və depressiv meyillər müşahidə olunur. Xroniki stress emosional tükənmənin yaranmasına səbəb olur [9, s. 99]. Uzunmüddətli stress diqqət konsentrasiyasının azalmasına, yaddaş pozuntularına və qərarvermə prosesində impulsivliyə gətirib çıxarır [10 s. 410]. Aparılan neyropsixoloji araşdırmalar göstərir ki, kortizolun yüksək səviyyəsi prefrontal korteksin fəaliyyətini zəiflədir və kognitiv nəzarəti zəiflədir. Bu isə öz növbəsində davranış reaksiyalarının destruktiv həm də adaptiv dəyişməsinə səbəb olur. Destruktiv və adaptiv davranışlar stress şəraitində fərdin göstərdiyi iki əsas reaksiya tipidir və bunlar qarşı-qarşıya qoyulsa da, psixoloji baxımdan bir-birini tamamlayan proseslər kimi dəyərləndirilir.

Stress gücləndikcə bəzi insanlarda destruktiv davranış nümunələri meydana çıxır: emosional partlayışlar, aqressiya, sosial təcrid, nəzarətsiz impulsivlik, zərərli vərdislərə yönəlmə və situasiyadan qaçma kimi reaksiyalar psixikanın yüklənməsi nəticəsində formalaşır. Bu tip davranışlar insanın özünüqoruma mexanizminin pozulmuş forması hesab edilir və uzunmüddətli davam etdikdə şəxsi münasibətlərə, iş fəaliyyətinə və psixoloji sağlamlığa ciddi təsir göstərir [11]. Bunun fonunda adaptiv davranışlar insanın stresslə mübarizə qabiliyyətini gücləndirən konstruktiv strategiyalar kimi çıxış edir. Adaptiv reaksiya göstərən fərd situasiyanı analiz edir, problemi idarəolunan hissələrə bölür, alternativlər yaradaraq qərarverməni rəasional əsaslara söykəndirir. O, emosional özünü tənzimləmədən, sosial dəstəkdən, diqqəti yayındıran sağlam üsullardan və problemlə üzləşməyə yönəlmiş fəal strategiyalardan istifadə edir. Beləliklə, destruktiv davranış stressin psixikada yaratdığı təzyiqin dağıdıcı təzahürü olduğu halda, adaptiv

davranış bu təzyiqi idarə etməyə və psixoloji tarazlığı bərpa etməyə yönəlmiş səmərəli mexanizmdir; fərdin psixoloji dayanıqlıq səviyyəsi və şəxsi resursları isə hansı davranış modelinin üstünlük təşkil edəcəyini müəyyənləşdirir.

Psixoloji dayanıqlıq stresslə mübarizənin əsas tənzimləyici amillərindən biridir və insanın çətin situasiyalara uyğunlaşmaq, psixoloji tarazlığını qorumaq və dəyişən şəraitə adekvat reaksiya vermək bacarığını ifadə edir. Yüksək psixoloji dayanıqlığa malik fərd stressi yalnız mənfi emosiyalar yaranan hal kimi deyil, həm də öyrənmə, inkişaf və daxili resursları aktivləşdirmə imkanı kimi dəyərləndirir. Belə fərdlərdə özünüidarəetmə, emosional sabitlik, problemlərin səbəb-nəticə əlaqəsini müəyyənləşdirmək və qərarvermə prosesini nəzarətdə saxlamaq bacarığı daha güclü olur. Stress vəziyyətində adaptasiya isə insanın həm psixoloji, həm də davranış səviyyəsində göstərdiyi uyğunlaşma strategiyalarını əhatə edir. Adaptasiya prosesində fərd situasiyanı qiymətləndirir, resurslarını ölçür və vəziyyətə ən uyğun reaksiyanı seçir. Bu strategiyalar problemlə üzləşmə, emosional tənzimləmə, sosial dəstəkdən istifadə, diqqəti yönəltmə və ya problemə yeni prizmadan baxmaq kimi üsullarla həyata keçirilir. Psixoloji dayanıqlıq nə qədər yüksək olarsa, adaptasiya bir o qədər effektiv olur, stressin dağıdıcı təsiri isə o qədər azalır. Nəticədə stress tamamilə aradan qalxmasa belə, insan onu idarə edilən və inkişaf üçün stimül yaranan bir prosesə çevirə bilir.

Problemyönlü və emosiyayönlü strategiyalar stresslə mübarizənin iki əsas psixoloji istiqamətini təşkil edir və fərdin stressli situasiyaya reaksiyasının hansı məntiqə əsaslandığını göstərir. Problemyönlü strategiyalar daha çox vəziyyətin özünü dəyişdirməyə, səbəbləri aradan qaldırmağa və praktiki həll yolları tapmağa yönəlir. Bu strategiyadan istifadə edən fərd yaranmış vəziyyəti analiz edir, informasiya toplayır, alternativ addımlar planlaşdırır və problemi mərhələlərlə idarə etməyə çalışır. Onlar üçün məqsəd nə qədər çətin olsa da, vəziyyəti dəyişmək və nəzarəti bərpa etməkdir. Bu tip strategiyalar adətən idarəolunan, real müdaxilə imkanı olan stress mənbələrinə qarşı daha effektiv hesab edilir. Bunun əksinə olaraq, emosiyayönlü strategiyalar stressi yaranan amili dəyişmək mümkün olmadıqda və ya problemin mexanizmi insanın nəzarəti xaricində olduqda ortaya çıxır.

Bu strategiyalar emosional gərginliyin azaldılmasına, daxili tarazlığın qorunmasına və psixoloji rahatlığın təmin edilməsinə xidmət edir. Emosiyayönlü yanaşma çərçivəsində fərd özünü sakitləşdirməyə, duyğularını tənzimləməyə, sosial dəstək axtarmağa, diqqəti başqa fəaliyyətlərə yönəltməyə və vəziyyəti müsbət tərəfdən yenidən qiymətləndirməyə çalışır. Hər iki strategiya stressin idarə olunmasında mühüm rol oynayır: problemyönlü strategiyalar dəyişdirilə bilən situasiyalarda effektivlik gətirir, emosiyayönlü strategiyalar isə dəyişdirilməsi mümkün olmayan vəziyyətlərdə daxili sabitliyi qorumağa yardım edir. Optimal psixoloji adaptasiya zamanı insan vəziyyətə uyğun olaraq bu iki strategiyayı balanslı şəkildə tətbiq edir.

Səmərəli adaptasiya strategiyalarından istifadə edən fərdlərdə psixoloji pozuntuların yaranma ehtimalı daha aşağı olur [7, s. 165].

Stress insan psixikasına və davranışına çoxşaxəli təsir göstərən universal psixoloji hadisədir. Onun təsiri fərdin psixoloji resursları, şəxsiyyət xüsusiyyətləri, sosial mühit və istifadə olunan adaptasiya strategiyalarından asılı olaraq dəyişir. Müasir psixoloji tədqiqatlar göstərir ki, stressin tam aradan qaldırılması mümkün olmasa da, onun idarəedilməsi və neqativ təsirlərinin minimumlaşdırılması psixoloji sağlamlığın qorunması üçün əsas şərtədir. Aparılan təhlil göstərir ki, stress insan psixikasının fəaliyyətində çoxşaxəli və dinamik prosesləri işə salan mürəkkəb

psixoloji hadisədir [1]. Stressin təsiri altında fərdin davranışında həm adaptiv, həm də destruktiv modellər formalaşa bilər və bu modellərin üstünlük təşkil etməsi birbaşa olaraq psixoloji dayanıqlığın səviyyəsi, emosional tənzimləmə bacarıqları və sosial dəstək resursları ilə əlaqəlidir. Yüksək psixoloji dayanıqlıq stressə qarşı konstruktiv münasibəti gücləndirir, fərdin situasiyaları daha adekvat qiymətləndirməsinə, problemlə üzləşməyə və səmərəli problemlərin həlli strategiyalarının seçilməsinə şərait yaradır. Bunun əksinə olaraq, psixoloji resursların zəif olduğu hallarda destruktiv davranış nümunələri artır, emosional pozuntular, impulsiv reaksiya, qaçma və sosial təcrid kimi nəticələr meydana çıxır. Stresslə mübarizədə iki əsas istiqamət — problemyönlü və emosiyayönlü strategiyalar — vəziyyətin idarə olunma dərəcəsindən və fərdin daxili resurslarından asılı olaraq müxtəlif səviyyədə effektivlik nümayiş etdirir. İdarə olunan situasiyalarda problemyönlü yanaşma daha uğurlu nəticələr verir, idarəolunmayan situasiyalarda isə emosiyayönlü strategiyalar psixoloji tarazlığı qorumağa xidmət edir. Nəticə olaraq, stressin mənfi təsirinin minimuma endirilməsi fərdin bu iki strategiyanı balanslı tətbiq etməsi ilə mümkündür. Məqalə yekun olaraq göstərir ki, stressin psixoloji mexanizmlərinin dərindən öyrənilməsi və fərdi mübarizə strategiyalarının düzgün seçilməsi insan davranışının tənzimlənməsi və psixoloji rifahın qorunması baxımından fundamental əhəmiyyət kəsb edir.

Problemin aktuallığı. Stressin psixoloji təbiətinin və insan davranışına təsirinin araşdırılması müasir dövrdə xüsusilə aktualdır, çünki sosial-iqtisadi dəyişikliklər, yüksək informasiya yükü və intensiv həyat tərzini fərdlərin psixoloji dayanıqlığını ciddi şəkildə sınağa çəkir. Psixoloji stressin idarə olunması ilə bağlı elmi biliklərin genişlənməsi psixi sağlamlığın qorunması, davranış pozuntularının qarşısının alınması və effektiv adaptasiya mexanizmlərinin formalaşdırılması üçün mühüm əhəmiyyət daşıyır. Müasir tədqiqatlar göstərir ki, stressin təsir mexanizmlərinin vaxtında müəyyənləşdirilməsi müxtəlif yaş qruplarında psixoprofilaktik tədbirlərin hazırlanmasını zəruri edir. Bu baxımdan, stressə qarşı effektiv mübarizə strategiyalarının elmi əsaslarla araşdırılması psixologiya elminin aktual problemlərindən biri olaraq qalır.

Problemin elmi yeniliyi. Bu tədqiqatın elmi yeniliyi stressin psixoloji təbiətinin destruktiv və adaptiv davranış modelləri ilə qarşılıqlı əlaqəsinin kompleks şəkildə təhlil edilməsindədir. Məqalədə psixoloji dayanıqlığın stressə cavab reaksiyalarını tənzimləyən əsas vasitə kimi nəzərdən keçirilməsi və problemyönlü–emosiyayönlü strategiyaların qarşılaşdırılaraq situativ effektivliyinin müəyyənləşdirilməsi yeni metodoloji yanaşma kimi çıxış edir. Araşdırmada fərdin psixoloji resurslarının stress adaptasiyasına təsiri aktual nəzəri konsepsiyalar əsasında sistemləşdirilir və bu, mövcud elmi ədəbiyyatda olan boşluğu qismən doldurur. Tədqiqat nəticələri stresslə mübarizə mexanizmlərinin daha dərindən anlaşılmasına və psixoprofilaktik müdaxilələrin təkmilləşdirilməsinə töhfə verir.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Tədqiqatın praktiki əhəmiyyəti onun nəticələrinin həm nəzəri-praktik fəaliyyət sahələrində, həm də tətbiqi tədqiqatlarda istifadə oluna bilməsi ilə müəyyən olunur. Aparılan araşdırma mövzunun əsas xüsusiyyətlərini sistemləşdirir, metodoloji yanaşmaları dəqiqləşdirir və mövcud elmi təsəvvürləri genişləndirir.

Ədəbiyyat

1. Əliyev R. Psixologiya. – Bakı: Nurlan, 2008. – 351 s.
2. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. – Bakı: Çinar-çap, 2002. s.622.

3. Şelye H. Distressiz stres. Proqress. 2008.
4. Şelye H. Stress nə deməkdir. // Emosiya və motivasiya psixologiyası. M. 2002.
5. Lazurski R.S. Stressin nəzəriyyəsi və psixifizioloji tədqiqatlar. 1970.
6. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. М. Медицина 1981.
7. Кириллов В. Гипокинезия и стресс. М. Медицина. 1975. Стр. 152–153.
8. Ababkov V.A. Stressə adaptə. Bakı. 2009.
9. Фрейд З. Психологические этюды: Минск. 2001. 608 стр.
10. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медгиз. 1960. 210 стр.
11. Селье Г. Стресс, адаптация и функциональное нарушение. Кишинев. Штиница. 1984. 195 стр.

A.S.Eyvazzadə

Stressin psixoloji təbiəti və onun insan davranışına təsiri haqqında Xülasə

Məqalədə stressin psixoloji mahiyyəti, onun yaranma mexanizmi, insan davranışına təsir formaları və psixoloji adaptasiya modelləri araşdırılır. Müasir psixologiyada stress fərdin emosional, koqnitiv və davranış səviyyələrində müşahidə olunan çoxşaxəli proses kimi qəbul olunur. Tədqiqat göstərir ki, stressin həm destruktiv, həm də adaptiv funksiyaları mövcuddur və bu, fərdin psixoloji dayanıqlıq səviyyəsindən əhəmiyyətli dərəcədə asılıdır.

A.C.Эйваззаде

Психологическая природа стресса и его влияние на поведение человека Резюме

В современной психологии стресс рассматривается как многокомпонентный процесс, проявляющийся на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях. Исследование показывает, что стресс обладает как деструктивными, так и адаптивными функциями, что в значительной степени зависит от уровня психологической устойчивости индивида.

A.S.Eyvazzade

The psychological nature of stress and its impact on human behavior Summary

The article examines the psychological essence of stress, the mechanisms of its emergence, its forms of influence on human behavior, and models of psychological adaptation. In modern psychology, stress is viewed as a multifaceted process manifested at emotional, cognitive, and behavioral levels. Research indicates that stress has both destructive and adaptive functions, which largely depend on an individual's level of psychological resilience.

Redaksiyaya daxil olub: 11.12.2025