

## Müasir dövrdə stress və stressə davamlılığın artırılmasının psixoloji xüsusiyyətləri

Vəsilə Oktay qızı Əzizova

ADPU-nun Cəlilabad filialının "Humanitar fənlər"

kafedrasının baş müəllimi

E-mail: muradovavesile@mail.ru

**Rəyçilər:** psixol.ü.f.d., dos. N.T. Rzayeva,  
psixol.ü.f.d., dos. M.C. İsmayılova

**Açar sözlər:** stress, post-travmatikstress, kəskin, epizodik, xroniki stress

**Ключевые слова:** стресс, посттравматический стресс, острый, эпизодический, хронический стресс

**Key words:** stress, post-traumatic stress, acute, episodic, chronic stress

Qloballaşma dövründə bəşəriyyətin COVID-19 adlı görünməyən düşmənlə üz-üzə qalması insanların həyatında stressi qaçılmaz bir faktora çevirmişdir. Son iki ildə həyatımıza daxil olan, mutasiyaya uğrayan COVID-19 stress faktorunu daha da gücləndirmişdir. Həyatımıza sürətlə daxil olan xəstəlik insanlar üzərində psixoloji təsirlərini və izlərini qoymaqladır. COVID-19 infeksiyasının yayılması müxtəlif şəkildə əhalinin bütün təbəqələrinə təsir göstərmişdir. Bu prosesin ən neqativ nəticələrindən biri insanlarda stress və depressiya yarada biləcək emosional ruh düşkünlüyüdür. Yaşından, cinsindən və sosial statusundan asılı olmayaraq, bütün insanlar narahatçılıq, təşviş, qorxu və hətta panik ataklar yaşaya bilər. E.Nyumen karantin, kütləvi fəlakətlər və davam edən stressin öhdəsindən gəlməyin yollarını araşdırmışdır. E.Nyumen deyir: "Bu bir fəlakətdir, davamlı qorxu komponenti də əlavə olunduqda daha çox terrora bənzəyir". Nyumenin fikrindən çıxış edərək pandemiya şəraitinin insanların psixikasına, həyat və fəaliyyətinin keyfiyyətinə göstərdiyi təsiri təsəvvür etmək o qədər də çətin deyil. Davranışçı Piter Etvoter isə karantin şəraitinin insan davranışında yaratdığı dəyişiklikdən bəhs edərək vurğulayır ki, bu proses insanlarda "böyük depressiya zehniyyəti" yarada bilər. Yəni insanlar az xərcləmək, çox qənaət etmək və çox saxlamaq kimi xüsusiyyət qazandı. Onun fikrincə, hər şey ani olduğuna görə insanlarda yaranan zəiflik hissi uzun müddət qalıcı olacaqdır. Deməli, xroniki stress və posttravmatik stressin aradan qaldırılması mühüm məsələlərdən biri olacaq. Belə hallarda insanın həm dost və yaxınların dəstəyinə, həm də psixoterapevt və ya klinik psixoloqun peşəkar yardımına ehtiyacı ola bilər. Son tədqiqatlar təsdiq edir ki, son zamanlar xəstəliklər böyük əksəriyyətinin səbəbi kimi stress faktorunu göstərmək olar.

Yaranan qorxu, təşviş və narahatlıq hissi ilə yanaşı dəyişən vərdislər bütün yaş mərhələsində olan insanlara təsir göstərməkdədir. Lakin bu prosesdə intensiv stressə məruz qalan qruplar vardır ki, bunlar da yaşlı insanlar və xroniki xəstəliyi olan şəxslər, uşaq və yeniyetmələr, tibb işçiləri, maddə istifadəçiləri və zehni problemi olan insanlardır. Mütəxəssislər belə hesab edirlər ki, bu prosesdə yaxınlarını itirənlər, daha əvvəl psixi sağlamlıq problemi olanlar və maddi ziyanla uğrayanlar qalıcı psixoloji travmaya qarşı daha həssas qrup hesab olunurlar. Fevral ayının tibb jurnallarında qeyd olunub ki, yaranan psixi sağlamlıq pozuntularının virusun özünün fəsadlarından təhlükəli ola bilər. Travma mütəxəssislərini tədqiqatlarına əsasən böhrandan birbaşa təsirlənməyənlər də post-travmatik stress pozuntusu yaşaya bilər. Hətta xəstəliyə yoluxmayan, lakin kütləvi informasiya vasitələrindən saatlarla xəbərləri izləyənlər də

post-travmatik stress pozuntusu, depressiya, təşviş də daxil olmaqla psixopatoloji təsirə məruz qala bilərlər. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının verdiyi məlumata əsasən, 2020-ci ildə depressiv pozulmalar dünyada ikinci yeri tutur. İnsanların keçirdiyi həyəcan qorxu ilə bağlı bir emosiya kimi özünü göstərərək adaptasiya mexanizmi kəmi meydana çıxır. Bu baxımdan stressin psixoloji qanunauyğunluqlarını, onun yaranma səbəbləri, aradan qaldırılma yollarının tədqiqi daha prioritet məsələ olmaqdadır. Yaranan psixopatoloji hallar, depressiya və stressə davamsızlıq cəmiyyəti narahat edən intihar halların daha da artmasına səbəb ola bilər.

Məlum olduğu kimi stressin səbəbləri müxtəlifdir. İnsanı qıcıqlandıran və ona toxunan istənilən şey ola bilər. Gündəlik həyatımızda həll edə bilmədiyimiz və ya həlli üçün gərginlik tələb olunan situasiyaların yaratdığı ən zəif stressi belə insan orqanizminə təsirsiz keçmir. 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 insan dan birinin həyatında heç olmasa bir dəfə emosional pozulmaların klinik əlamətlərinə raslanır və əsasən yuxusuzluqla müşayiət olunur. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, dünya əhalisinin 9-15%-i yuxusuzluqdan əziyyət çəkir. Stressin həm müsbət, həm də mənfi formaları mövcuddur. Müsbət stress insan orqanizmini dəyişkən ətraf mühitə uyğunlaşmaq üçün səfərbər edən müdafiə cavabıdır. Öz növbəsində mənfi stress (distress) müxtəlif psixoloji pozğunluqlara səbəb ola bilər. Əslində stress insanın keçirə biləcəyi normal psixi hal hesab olunur. İnsan psixikasına heç bir qıcıqlandırıcı təsirsiz ötmür. İstət bu mənfi, istərsə də müsbət təsir olsun psixika olan uyğunlaşmağa və ya adaptasiya etmə qabiliyyətinə malikdir. Çünki stressin mənfi tərəfləri ilə yanaşı müsbət cəhəti ondan ibarətdir ki, problemin həllini daha asanlaşdırır və sürətləndirir. Elə bu səbəbdən Hans Selye stressi “ümumi adaptasiya sindromu” adlandırmışdır (1, s. 360). “Stress” sözü Selyenin nitqinə uzun zamandan sonra daxil oldu. Onun sözləri ilə desək stress orqanizmin istənilən məcbureddici təsirə qarşı cavab reaksiyasıdır. İnsanın məruz qaldığı hər bir reaksiya adekvat cavab tələb edir.

H.Selye bu psixi vəziyyəti spesifik müdafiə reaksiyası hesab edərək 3 mərhələdən ibarət olduğunu deyirdi:

1. Həyəcanlanma - daxili həyəcanlı vəziyyətlə ifadə olunan reaksiya. Bu mərhələdə bütün imkanlar səfərbər olunur. Bütün psixi (diqqət və qavrayış kəskinləşir. Təfəkkürün məhsuldarlığı, yaradıcılıq artır və qərar qəbul etmə prosesinin səmərəliliyi artmaqla fizioloji proseslərə stenik təsir göstərir.

2. Müqavimət mərhələsində orqanizmin xarici təsirə müqavimət göstərməsilə xarakterizə olunur. Performans göstəriciləri davamlı olaraq yüksəkdir.

3. Tükənmə son mərhələ hesab olunur. Bu mərhələdə güc tam tükənir. Bu mərhələni ki 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 - var *keçmiş təcrübənin blokadası fenomeni*.

B) **Məhv mərhələsi** fəaliyyəti təşkil etmək qabiliyyətinin tam dağılması və onu təmin edən psixi proseslərdə əhəmiyyətli pozuntular ilə xarakterizə olunur

Əvvəllər stressə mənfi təsirə qarşı reaksiya kimi baxırdı. Lakin sonralar həm də müsbət təsirə qarşı reaksiya kimi də qəbul olunmağa başladı.

İnsan psixikası elə qurulmuşdur ki, ətrafdan aldığı mənfi təsirlərlə mübarizə aparmağı bacarır. Başqa sözlə desək, stressə davamlıdır. Stressə davamlılıq stressə uyğunlaşmağa və onun öhdəsindən gəlməyə imkan verir. Müasir dövrdə stress qaçılmazdır. O insan həyat fəaliyyətinə və onun keyfiyyətinə mənfi təsir göstərə bilər. Stress qan təzyiqinin qalxmasının, yorğunluğun, bəzən yüksək aktivliyin; çox danışmanın və ya əksinə, özünəqapanmanın, iştahın artmasının və ya əksinə, qarınqululuğa səbəb olur. Stressin 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 var. Pis yuxu, qıcıqlanma, apatiya, baş ağrıları, diqqətsizlik, həzm problemləri, ailədən, dostlardan uzaqlaşma, tərləyən əllər, ağlamaq istəyi kimi nəticələrə gətirib çıxarır. Stressin bir neçə növü vardır: kəskin stress, epizodik stress və xroniki stress.

**Kəskin stress** generalizə edilmiş narahatlıq pozğunluğunun keçici fiziki və emosional əlamətləri ciddi bir stressli təcrübədən dərhal sonra ortaya çıxır, güman olunur ki, əhval və sosial davranışla əlaqəli spesifik simptomlar da daxil olmaqla və məruz qaldıqdan bir neçə gün sonra yüngülləşir. Simptomlar adətən 72 saat ərzində tamamilə yox olur.

**Epizodik stress** həddindən artıq rəqabətli, aqressiv, tələbkar, bəzən əsəbi, bəzən də düşmənçilik edən “A Tipik” şəxsiyyətlərə malik insanlarda da müşahidə olunur. Ümumi simptomlardan bəziləri aşağıda verilmişdir:

**Xroniki stressin** kəskin stress kimi həyəcan verici və ya stimullaşdırıcı xüsusiyyətləri yoxdur, o, insanın orqanizmi, həyatı və psixi sağlamlığı üçün kifayət qədər təhlükəli və qeyri-sağlamdır. Bu stress növü bədbəxt evlilik, travmatik təcrübələr, arzuolunmaz karyera və ya iş, yoxsulluq stressi, xroniki xəstəlik, münasibətlərdəki münaqişələr, siyasi problemlər və qeyri-funksional ailələr kimi stress amillərinə uzunmüddətli məruz qalma ilə gəlir. Bu stressli vəziyyətlər sonsuz görünür və onlara məruz qalma nəticəsində yaranan yığılmış stress həyat üçün təhlükə yarada bilər: hətta zorakılığa, intihara və özünə zərər verə bilər. Bundan əlavə, insult, infarkt, xərçəng kimi tibbi xəstəliklər və klinik depressiya və travma sonrası stress pozğunluğu kimi psixoloji problemlər xroniki stress nəticəsində yarana bilər.

Son zamanlar pandemiya ilə bağlı xroniki stress və onun aradan qaldırılması məsələsi gündəmədədir. Uzunmüddətli stress vəziyyəti infarkt, beyin insultu, saç və diş tökülməsi kimi xəstəliklərin yaranmasına səbəb olmaqla yanaşı narahatlıq, yuxu rejimi 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 öyrəməkdir. Bunun üçün ilk edə biləcəyimiz stressin növlərini və simptomlarını tanımaq, təzahür formalarını müəyyən edə bilməkdir. Stress faktorları əsasən dörd növə ayrılır: fiziki stress, psixoloji stress, psixososial stress, psixospirital stress

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

Psixoloji stress emosional informasiya və ya koqnitiv və qavrayış stressinə bölünməklə təsnif edilir. Emosional stress təhlükəli, qorxulu şəraitdə özünü büruzə verir və psixi fəaliyyətin gedişində neqativ məzmunlu dəyişiklik təzahür edir. Emosional stress kin, qorxu, məyusluq, kədər, qəzəb zamanı özünü büruzə verir. İnformasiya stress isə məlumatın həddən çoxluğu nəticəsində tapşırığın öhdəsindən gələ bilməkdə, sürətlənmiş zaman hissi, narahatlıq, günahkarlıq, utanc, qısqanclıq, özünü özün kimi hiss etməmə, özünü göstərir. Qavrayış stressi

isə inamlar, rollar, hekayələr, münasibətlər, dünyagörüşünü özündə ehtiva edir.

Psixososial stress münasibətlər, evlilik çətinlikləri, sosial dəstəyin olmaması, həyat şəraitinin tələbatlara uyğun gəlməməsi, əmanət itkisi və s. özündə birləşdirir.

Psixo-mənəvi stress dəyərlər, sevincsiz səy məna və məqsəd böhranı prosesində özünü göstərir.

Müəyyən edilmişdir ki, idarə edilməyən və daxilə ötürülən stress inşaa orqanizminə zərər vurur. Stressin yaratdığı digər əlaqəli hissələr, 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 stress immunitetin zəifləməsinə, xərçəngə qarşı həssaslığın artmasına, hormonal disbalansa səbəb ola bilər. Koqnitiv stress isə narahat düşüncələr, zəif konsentrasiya və yaddaş çətinliyi ilə xarakterizə olunur. Stress tapşırıqlardan yayınma, titrəmə, gərgin üz, içmə, siqaret çəkmə, yemək kimi bihevioral dəyişikliklərlə, gərginlik, əsəbilik, narahatlıq, depressiya kimi emosional, sərt və ya gərgin əzələlər, diş qıcırması, boğulma hissi, mədə ağrısı, ürəkbulanma, qusma, qəbizlik, cinsi marağın azalması, titrətmə, arıqlama kimi fizioloji, münasibətlərin keyfiyyətlərinin dəyişməsi kimi sosial dəyişikliklərlə nəticələnə bilər.

Stressə qarşı müqavimət dərəcəsi, 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 bilirlər), dovşan stressi (qısamüddətli stressli təsirlərə baxmayaraq, onlar artıq nasazdırlar) və aslan stressi (stress altında effektiv işləyə bilirlər).

Aktual məsələlərdən biri orqanizmin stressə müqavimətini və davamlılığını artırmağın yollarının tədqiqi və təhlilidir. Sağlamlılığını qorumaq və stressə davamlılığını artırmağın ən sadə və effektiv yolu psixososial vəziyyətin idarə olunmasıdır. Bunun üçün bir neçə işin qrupundan birdən yapışmamaq, müstəqil özünəqiyiməti formalaşdırmaq, qarşıya real məqsədlər qoymaq, fiziki aktivliyi qorumaq, 8 saatdan az yatmamaq, düzgün və sağlam qidalanmaq kimi sadə üsullardan 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 mexanizmləri heç də hamısı zərərsiz deyil. Bəzən onlar hadisəni obyektiv qiymətləndirməyə imkan vermir. Psixoloji müdafiə mexanizmləri kimi basdırma, inkar, rasionallaşdırma, inversiya və proyeksiyanı göstərmək olar.

Stressin terapiyasında 300- dən çox texnika mövcuddur. Bu istiqamətdə ən təsirli üsul kimi psixodinamik, koqnitiv davranış, ekzistensial və humanist üsullar üstünlük təşkil edir.

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 stress faktorlarını düzgün qiymətləndirib adekvat hərəkət etməyə imkan verir.

Ekzistensial terapiyanın mahiyyəti isə ondan ibarətdir ki, insan dəyərlər sisteminə yenidən nəzər salaraq şəxsi əhəmiyyətin dərk edir və özünə hörmətin 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, o cümlədən psixoloji xidmət sahəsi.

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

**Məqalənin elmi yeniliyi.** Məqalədə stress, onun növ və mərhələləri, stressə davamlılığın artırılmasının üsul və vasitələri araşdırılmışdır.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Məqalə kiçik yaşlı məktəblilərin, yeniyetmə və gənclərin, o cümlədən valideyn və müəllimlərin məruz qaldığı post-travmatik stressin aradan qaldırılmasında əhəmiyyətlidir.

## Ədəbiyyat

1. Psixologiya / prof. S.İ.Seyidov və prof. M.Ə.Həmzəyevin redaktorluğu ilə. Bakı, 2007.
2. М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. Психология стресса. М., 2021.
3. М. Сторони. Без стресса. М., 2020.
4. Н.Ş. Güzel. Stresin psokolojisi. Akademik yayıncılık, 2019.
5. CNBC, <https://www.cnbc.com/2020/03/27/coronavirus-pandemic-could-inflict-long-lasting-emotional-trauma-ptsd.html>
6. <https://cafe-ayo.ru/az/their-hands/vidy-stressa-v-psihologii-kratko-stress-prichiny-factory-simptom.html>

**В.О. Азизова**

## Психологические особенности стресса и повышенная стрессоустойчивость в современном мире

### Резюме

Стресс - один из факторов, влияющих на здоровье человека. Стресс, его управление и формирование стрессоустойчивости важны для предотвращения психосоматических заболеваний и самоубийств, а также для улучшения качества жизни и активности.

**V.O. Azizova**

## Psychological characteristics of stress and increased stress resistance in the modern world

### Summary

Stress is one of the factors affecting human health. Stress, its management and the formation of stress resilience are important in the prevention of psychosomatic illnesses and suicides, as well as in improving the quality of life and activity.

**Redaksiyaya daxil olub: 11.11.2021**