

Araz Ramiz ƏLİQULİYEV
Medi-Art klinikasının baş həkimi
Prof.dr. psixiatr, narkoloq, psixoterapevt
E-mail: alikuliev@gmail.com

Fatimə Ceyhun HƏSƏNZADƏ
Xəzər Universiteti, Psixologiya departamenti
Klinik Psixologiya, II kurs magistrant
E-mail: hasanzadafatima2@gmail.com

STRESS PSIXOLOJİ FENOMEN KİMİ

Xülasə

Məqalə stressi çoxşaxəli olan bir psixoloji fenomen kimi araşdırır və onun yaranmasının səbəblərini, mexanizmlərini və insan davranışına təsirini təqdim edir. Stressin yalnız xarici amillərin nəticəsi olmadığını, həm də insanın həmin vəziyyəti necə dəyərləndirdiyi ilə bağlı olduğu vurğulanır. Bu kontekstdə Hans Selyenin “Ümumi Adaptasiya Sindromu” modeli stressin orqanizmdə mərhələli şəkildə inkişaf edən fizioloji təsirləri izah olunur. Lazarus və Folkmanın stress yanaşması isə stressin əksər hallarda idrak qiymətləndirməsinə bağlı olduğunu göstərir.

Məqalədə həmçinin stressin fərdi xüsusiyyətlər və şəxsiyyət tiplərinə görə fərqli şəkildə təzahür etdiyi vurğulanır. Psixoloji stress frustrasiya, konflikt və təzyiq kimi müxtəlif növlərə bölünür və hər bir növ fərdin emosional və davranış reaksiyalarına təsir göstərir. Sosial yanaşmalar stressi fərdin yalnız bioloji və psixoloji reaksiyaları ilə deyil, eyni zamanda sosial mühit, dəstək və resurslar kontekstində inkişaf edən kompleks proses kimi təqdim edir. Beləliklə, stress psixoloji fenomen olaraq insanın daxili qiymətləndirmələri və emosional reaksiyaları ilə formalaşır və onun davranışına, rifahına əhəmiyyətli təsir göstərir.

Açar sözlər: stress, psixoloji fenomen, Lazarus-Folkman modeli, Hans Selye modeli, Ümumi Adaptasiya Sindromu

UOT: 159.944.4

DOI: <https://doi.org/10.54414/APFV7763>

Giriş

Stress, günümüzdə həyatın ayrılmaz bir hissəsi olaraq, fərdin həm fiziki, həm də psixoloji sağlamlığına və gündəlik fəaliyyətlərinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edə bilən bir fenomen olaraq qəbul edilir. İnsanlar qarşılaşdıqları çətin və yaxud gözlənilməz situasiyalara qarşı fərqli reaksiyalar göstərir; bu reaksiya daxili motivasiya, xarici təzyiq və sosial qarşılıqlı təsirlərlə formalaşır. Uzun müddət davam edən və düzgün idarə edilməyən stress ürək-damar xəstəlikləri, mədə-bağırsaq problemləri, immunitetin zəifləməsi və psixi sağlamlıq pozuntuları kimi ciddi nəticələrə gətirib çıxara bilər [1].

Bununla belə, stress sadəcə mənfi nəticələrə səbəb olmur; balanslı səviyyədə stress fərdi

motivasiya edə bilər, həmçinin diqqəti artıraraq problemlərin həllinə dəstək ola bilər. Hans Selye stressi həm “yaxşı” (eustress), həm də “pis” (distress) istiqamətində təsnif etmişdir. O göstərmişdir ki, orqanizm adaptasiya mexanizmləri vasitəsilə stressə cavab verir [2]. Stressin idarə olunması isə fərdin öhdəsindən gəlmə bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi, sosial dəstək, fiziki fəaliyyət, meditasiya və digər rahatlama texnikaları ilə mümkündür [1].

Əsas hissə

Stress (ingiliscə *stress* - gərginlik, təzyiq) insanın gözlənilməz və mürəkkəb şəraitlə qarşılaşdığı zaman yaşadığı emosional vəziyyət kimi təsvir edilir [3, s 166]. Bu vəziyyət, fərdin anidən təhlükəli və ya mürəkkəb situasiyada

müstəqil qərar qəbul etməli olduğu hallarda özünü göstərir. Müasir dövrümüzdə isə bu hallar elmi-texniki tərəqqi fonunda daha da çox müşahidə olunmağa başlanmışdır; məsələn, şagirdlər və tələbələr imtahan verən zaman, sənişinlər uçuş zamanı və ya müdirlər çətin situasiyada təcili qərar verməli olduğu zaman bu emosional vəziyyəti yaşayırlar.

Stress zamanı fərdin diqqəti və yaddaşı pozula, gözlənilməz stimullara qarşı qeyri-adekvat reaksiyalar verə bilər və məqsədyönlü davranışlar çətinləşə bilər. Bununla belə, bəzi hallarda stress fərdin enerji və qüvvətini artırır, bu isə mürəkkəb problemlərin daha sürətli və effektiv həllinə səbəb olur.

Stress termini ilk dəfə 1936-cı ildə Kanada fizioloqu Hans Selye tərəfindən irəli sürülmüşdür. O, stressi əvvəlcə fizioloji proseslərin dəyişikliklərini ifadə edən bir termin kimi təqdim etmişdir, sonra isə insan davranışını psixoloji səviyyədə izah etmək üçün tətbiq olunmağa başlanmışdır [3, s 166]. Hal-hazırda stressin həm fizioloji (məsələn, vegetativ əlamətlər, ürək-damar və tənəffüs sistemində dəyişikliklər, qanda biokimyəvi dəyişikliklər), həm də psixoloji aspektləri ayırd edir. Psixoloji stress isə daha geniş olaraq emosional stress və informasiya stressi kateqoriyalarına bölünür [3, s 166].

İnformasiya stressi, fərdin qarşısına qoyulmuş tapşırıqları həddindən artıq informasiya yükü altında yerinə yetirə bilmədiyi zaman yaranır, yüksək məsuliyyət tələb edən qərarların qəbulunu çətinləşdirir. Emosional stress isə təhlükəli, qorxulu və ya dərin inciklik yaradan situasiyalarda özünü göstərir; bu zaman psixi proseslər, emosional vəziyyət və motivasiya sahəsində dəyişikliklər baş verir, nəticədə davranış və nitq pozuntuları müşahidə edilə bilər. [3, s 167].

Stressin meydana gəlməsi və onun davam etməsi şəxsiyyətin xüsusiyyətləri və onun şəxsiyyət tipi ilə sıx bağlıdır. Hər bir şəxsiyyət tipi stressorların təsirinə fərqli reaksiyalar verə bilər. Psixopatik fərdlər çox vaxt stressorun təsirinə qeyri-obyektiv, affektiv və infantil cavablar verirlər. Aksentuasiyalı şəxslər isə stressorları daha intensiv qəbul edə və emosional stress yaşamaları ehtimalı daha yüksək ola bilər

[3, s 169]. Beləliklə, stressin formalaşması, onun davamlılığı və fərdin ona verdiyi reaksiyalar şəxsiyyət tiplərinə və fərdi xüsusiyyətlərə görə dəyişir.

Stress yalnız fərdin xarici hadisələrə reaksiyası ilə məhdudlaşmır; eyni zamanda insanın bu hadisələrə verdiyi subyektiv (fərdi) qiymətləndirmə və emosional interpretasiyalara da bağlıdır. Hər bir fərd eyni vəziyyətə fərqli reaksiyalar verə bilər, çünki stressin şiddəti və təsiri subyektiv hesab olunur və fərdin əvvəlki təcrübələrinə, gözləntilərinə və şəxsiyyət xüsusiyyətlərinə görə dəyişir [4, s 368].

Psixoloji stress əsasən 3 kateqoriyaya bölünür: birincisi, xarici stimulların həddindən artıq güclü olması nəticəsində baş verən stressdir; məsələn, qəfil pis xəbər eşitmək və ya ailə daxilində yaranan gözlənilməz narahatlıq kimi hallarda. İkincisi, daxili gözləntilərin reallıqla uyğun gəlməməsi nəticəsində əmələ gələn stressdir; yəni fərd özünü yüksək qiymətləndirir, lakin istədiyi nəticəni əldə etmədikdə, bu reallıqla gözlənti arasındakı ziddiyyət stressə səbəb olur. Üçüncüsü, həyat hadisələrinin tez-tez dəyişməsi nəticəsində yaranan stressdir; işsizlik, köç, yeni uşağın doğulması və xəstəlik olması kimi halların qısa müddət ərzində eyni vaxtda baş verməsi fərdin psixi sağlamlığının balansını poza bilər [4, s 367].

Psixoloji stressin təsirinə görə üç növü xüsusilə qeyd olunur: frustrasiya, konflikt və təzyiq. Frustrasiya, fərdin məqsədinə çatmaqda qarşısına çıxan maneələr və ya uyğun hədəflərin olmamaması nəticəsində yaranır və tez-tez aşağı özünəinam və uğursuzluq hissi ilə müşayiət olunur [4, s 367]. Konflikt isə eyni vaxtda ortaya çıxan bir birinə zidd ehtiyac və motivlərin birinin seçilməsinin digərini ödəməməsi ilə bağlı yaranır [4, s 367]. Təzyiq isə müəyyən məqsədə çatmaq və ya davranışı yerinə yetirməkdən yaranan stressdir; yüngül təzyiq adaptiv sayılır və davranışı gücləndirə bilər, lakin həddindən artıq təzyiq fərdin adaptiv resurslarını aşaraq uyğunlaşmayan davranışa səbəb ola bilər [4, s 368].

Stress fenomenini tam başa düşmək üçün onun bioloji, psixoloji və sosial aspektləri eyni zamanda nəzərdən keçirilməlidir.

Bioloji baxış

Bioloji yanaşma stressi bədən uzun illər ərzində inkişaf etmiş müdafiə mexanizmi kimi izah edir. “Döyüş ya da qaç” reaksiyası zamanı bədən enerji ehtiyatlarını sürətlə artıraraq həyati funksiyaları qoruyur. Bu proses hormonlar (adrenalin, norepinefrin və kortizol) vasitəsilə tənzimlənir: bu zaman ürək döyüntüsü və qan təzyiqi yüksəlir, nəfəs sürətlənir və əzələlər üçün enerji təmin olunur. Həmçinin, həyati olmayan funksiyalar-məsələn, həzm sistemi və reproduktiv fəaliyyət müvəqqəti olaraq zəifləyir. Uzun müddət davam edən stress, adaptasiya mexanizmlərinin tükənməsinə və ciddi fiziki zədələrə gətirib çıxara bilər. Bioloji stress reaksiyaları, bu səbəbdən, həm qoruyucu, həm də həyati əhəmiyyətə malikdir [4, s 370].

Psixoloji baxış

Psixoloji yanaşma stressin fərdin qavradığı tərəfini ön plana çıxarır. Stress yalnız obyektiv şəraitlə deyil, həm də fərdin bu şəraiti necə qiymətləndirməsi ilə müəyyən olunur. Əlaqələndirici (tranzaksional) stress modelinə görə, stress yalnız fərd üçün çətin, qarışıq və ya idarəolunmaz görünən situasiyalarda yaranır. Bu modeldə qiymətləndirmə iki mərhələdən ibarətdir:

- 1.İlkin qiymətləndirmə - fərd qarşılaşdığı situasiyanı öz rifahına təsir cəhətdən analiz edir. Bu mərhələdə situasiya ya əhəmiyyətsiz, ya müsbət, ya da stress yaradan çağırış kimi qiymətləndirilir.
- 2.İkinci dərəcəli qiymətləndirmə - fərd mövcud resurslarını, bacarıqlarını, özünəinamını, sosial və maddi dəstəklərini nəzərdən keçirir. Əgər fərd mövcud resursların kifayət etmədiyini dəyərləndirərsə, stress reaksiyası güclənir və situasiyaya nəzarət etmək daha çətin olur [4, s 371].

Qiymətləndirmə prosesi tamamlandıqdan sonra fərd situasiyanı dəyişdirmək üçün praktik və instrumental strategiyalardan, həmçinin daxili psixoloji strategiyalardan (emosional öhdəsindən gəlmə üsulları) istifadə edərək stressi idarə etməyə çalışır.

Praktik və ya instrumental reaksiya dedikdə, fərdin problemi həll etmək üçün konkret və real hərəkətləri yerinə yetirməsi nəzərdə tutulur. Məsələn, iş və ya tapşırıq yükünü düzgün

planlaşdırmaq, resursları artırmaq, situasiyanı dəyişdirmək və ya qaçmaq kimi tədbirlər bu kateqoriyaya daxildir. Bu üsullar birbaşa situasiyanı idarə etməyə xidmət edir və stressin mənbəyini azaltmaq məqsədi daşıyır.

Digər tərəfdən, daxili psixoloji strategiyalar fərdin stressi birbaşa dəyişdirmədən, öz emosiyalarını, düşüncələrini və qəbulunu idarə etməsinə yönəlir. Bu strategiyalar vəziyyəti fərd üçün daha idarəolunan səviyyəyə gətirmək, narahatlıq və gərginliyi azaltmaq üçün istifadə olunur. Misal üçün, problemi fərqli baxış bucağından qiymətləndirmək, müsbət tərəflərini görmək, dərin nəfəs texnikaları kimi üsullar daxili psixoloji strategiyalara aid edilir.

Nəticədə, fərdlər stresslə mübarizə apararkən həm situasiyanı dəyişdirərək (instrumental reaksiya), həm də öz daxili psixoloji strategiya və qavrayışlarını idarə edərək fəaliyyət göstərirlər.

Sosial baxış

Sosioloji yanaşmalar stressi fərdin sadəcə bioloji və psixoloji reaksiyaları ilə deyil, həm də sosial kontekst daxilində inkişaf edən proses kimi təhlil edir. Belə yanaşmalar xüsusilə iş mühitində qarşılaşılan stressorları və sosial dəstəyi “öhdəsindən gəlmə resursu kimi” nəzərə alır. Əksər hallarda, fərd və ətraf mühit arasındakı balansın pozulması stressin yaranmasında əsas rol oynayır. Məhz bu yanaşmalar da, stressin yaranmasının necə baş verdiyini anlamağa və stressin idarə edilməsində sosial faktorların rolunu vurğulamağa çalışır.

“Tələb-nəzarət” modeli iş mühitində stressin yaranmasını işin qoyduğu tələblərlə fərdin iş üzərindəki nəzarət imkanları arasındakı uyğunluğun olmaması ilə əlaqələndirir. İşin tələbləri nə qədər yüksək, fərdin nəzarət imkanları isə nə qədər məhdud olarsa, stressin səviyyəsi bir o qədər artır. Və bu zaman sosial dəstəyin olmaması stressin mənfi təsirini daha da gücləndirir [4, s 372].

Peşə məmnuniyyəti böhranı modeli isə işçilərin gördükləri işin qarşılığında adekvat kompensasiya almaması nəticəsində yaranan stress reaksiyalarını izah edir. Burada qarşılıqlı “ver və al” prinsipi əsas götürülür; əgər əmək haqqı, iş təhlükəsizliyi kimi amillər qane etmirsə, bu, işçilərdə mənfi emosiyaların və stressin yaranmasına səbəb olur. Davamlı yüksək xərclər

və az məmnuniyyət, xüsusilə uzun müddətli dövrdə, sağlamlıq problemlərinə gətirib çıxara biləcək böhran vəziyyətini meydana gətirir [4, s 372].

Sosioloji yanaşmalar yalnız iş mühiti ilə məhdudlaşmır. Müasir tədqiqatlar stressin iş ilə bağlı olmayan həyat sahələrinə də təsirini vurğulayır; məsələn, evdar qadınlar və anaların gündəlik həyatda yaşadıkları stress faktorları onların sağlamlıq və psixoloji rifahına əhəmiyyətli təsir göstərə bilər.

Sosioloji yanaşmaların digər istiqaməti sosial bərabərsizlik və onun stressə təsirini vurğulayır. Sosial-iqtisadi status, cinsiyyət, etnik mənsubiyyət və mədəni fərqliliklər kimi faktorlar, stressin yaranmasını və öhdəsindən gəlmə prosesini müxtəlif yollarla çətinləşdirir. Bu çətinliklərə stressli yaşam şəraiti, fərdi və sosial resursların məhdudluğu, həmçinin öhdəsindən gəlmə strategiyalarının azlığı daxildir [4, s 372].

Hans Selye modeli

Hans Selyenin Ümumi Adaptasiya Sindromu üç əsas mərhələdən ibarətdir: həyəcanlanma (alarm), rezistentlik (müqavimət) və üzülmə (tükənmə) mərhələsi [5, s 613].

1. Həyəcanlanma mərhələsi- Fərd stress törədən bir amil ilə qarşılaşdıqda, ilk olaraq beyin bunu qavrayır və bədəndə bir sıra fizioloji və kimyəvi dəyişikliklər baş verir. Simpatik sinir sistemi aktivləşir və adrenalın, həmçinin kortizol kimi stress hormonlarının ifrazı artır. Bu aktivləşmə nəticəsində göz bəbəkləri genişlənir, dəri solğunlaşır, ürək döyüntüləri və tənəffüs sürətlənir, qan təzyiqi yüksəlir, əzələlər gərginləşir və ani enerji səfərbərliyi baş verir. Orqanizm “döyüş ya da qaç” reaksiyasına keçir. Əgər stressor qısa müddətdə aradan qalxarsa, bədən normal fəaliyyətinə dönür, rahatlama, yuxu və həzm funksiyaları bərpa olunur; əks halda proses növbəti mərhələyə- müqavimət mərhələsinə keçir [6]. Hans Selyenin modelinə görə alarm mərhələsi iki alt fazaya - şok və antişok fazalarına bölünür [5, s 614].

Şok fazası qəfil stressora qarşı uyğunlaşmanın olmaması ilə xarakterizə olunur və funksional balansın passiv pozulması baş verir: taxikardiya, arterial təzyiqin düşməsi, bədən temperaturunun azalması və mədə-

bağırsağ xoraları kimi dəyişikliklər müşahidə edilə bilər. Bu vəziyyət bir neçə dəqiqədən bir günədək davam edə bilər. Əgər şok həyatı təhlükə yaratmırsa, ardınca antişok fazası gəlir [4, s 373].

Antişok fazasında bədən aktiv müdafiə mexanizmlərini işə salmağa başlayır; adrenal korteksin fəaliyyəti artır, limfoid orqanların fəaliyyəti müvəqqəti olaraq zəifləyir, limfoid orqanların ölçüsü azalır və şok fazasının əlamətləri tədricən geriləyir. Hemodilusiya (qanın durulaşması) və diurez (sidik ifrazının artması) artır, bədən temperaturu yüksəlir. Bu mərhələdə orqanizm stressə qarşı mübarizə aparmaq üçün bütün imkanlarını hazırlayır və fəaliyyətə hazır vəziyyətə keçir [4, s 373].

2. Müqavimət mərhələsi: Alarm mərhələsindən sonra bədən stressə uyğunlaşmaq üçün daha uzun müddətli reaksiyalara keçid edir və antişok zamanı başlayan proseslər davam edir, güclənir [4, s.373]. Ürək döyüntüsü və tənəffüs normallaşır, qan təzyiqi azalır, əzələlər gərginliyi azaldır, bədən enerjisini bərpa edir və əvvəlki dəyişiklikləri düzəltməyə çalışır [6]. Hipotalamus kortikoliberin ifraz edir, bu isə hipofizi adrenokortikotrop hormon ifraz etməyə təşviq edir, nəticədə böyrəküstü vəzilərdə kortizol istehsal olunur ki, bununla da maddələr mübadiləsi tənzimlənir və homeostaz qorunur [4, s 373]. Fərd maksimum sayıl stressə qarşı çıxır və bədən müqaviməti normaldan yüksək olur; əgər müqavimət kifayət edirsə stress aradan qalxır, yox əgər müqavimət kifayət etməzsə, davamlı və yüksək gərginlik qalarsa, bədənin qoruyucu mexanizmləri zəifləyir və üzülmə (tükənmə) mərhələsi başlayır [6].

3. Üzülmə mərhələsi: Bu son mərhələ uzun müddət davam edən stressin təsiri altında formalaşır. Bədənin stressə qarşı müqaviməti azalır, immun sistemi zəifləyir və kortizol beyində yüksək səviyyədə toplanır, stress reaksiyasına nəzarət mümkün olmur [4, s 373]. Mərkəzi sinir sistemindəki reseptorlar qlükokortikoidlərə (kortizol) qarşı daha az həssas olur və qan dövranında bu hormonların səviyyəsi artır. Bu da həzm sistemi problemləri, ürək-damar xəstəlikləri, əzələ-skelet xəstəlikləri və psixi sağlamlıq pozuntularına, depressiyaya

səbəb olur. Bundan əlavə, yuxu problemləri və əhval dəyişikliyi ortaya çıxır [4, s 373].

Stress amilləri davam etdikcə və ya daha da artdığı zaman, fərd öz enerji və dözümlülüyünü itirir, davranışlarında, emosiyalarında ciddi dəyişikliklər müşahidə olunur. Bu mərhələdə yuxusuzluq, enerjinin itməsi, baş və sinə ağrıları, davamlı əsəbilik və ani əsəb partlamaları, çarəsizlik, etibarsızlıq, qorxaqlıq və ümumi narazılıq kimi simptomlar meydana çıxır. Fərd həyatı gərgin və idarəolunmaz səviyyədə görür, stressə qarşı dözümlülüyü azalır və eyni zamanda yeni stress mənbələrinin təsirinə açıq olur [6].

Lazarus-Folkman psixoloji stress modeli

Psixoloji stressin başa düşülməsi üçün iki əsas anlayış mərkəzi rol oynayır. Qiymətləndirmə və öhdəsindən gəlmə. Qiymətləndirmə fərdin baş verən hadisələrin onun rifahına təsirini necə dəyərləndirdiyini göstərir, öhdəsindən gəlmə isə fərdin bu hadisələri idarə etmək üçün göstərdiyi davranış və koqnitiv cəhdləri əhatə edir [7]. Lazarusun stress nəzəriyyəsinə görə, stress konkret bir xarici stimulyasiya və ya fizioloji reaksiyalarla müəyyənləşdirilmir; əksinə, stress fərd ilə mühit arasındakı qarşılıqlı əlaqə, yəni tranzaksiya kimi baxılır [7].

Qiymətləndirmə prosesi iki əsas mərhələdən ibarətdir: 1. ilkin qiymətləndirmə və 2. İkinci dərəcəli qiymətləndirmə.

İlkin qiymətləndirmə zamanı fərd soruşur: “Bu hadisə mənim üçün nə deməkdir?” və “Mənə necə təsir edə bilər?” İlkin qiymətləndirmənin nəticəsində hadisə ya faydalı, ya əhəmiyyətsiz, ya da stressli kimi qiymətləndirilir. İlkin 2 kateqoriya - faydalı və əhəmiyyətsiz - mənfi emosiyalara və öhdəsindən gəlmə fəaliyyətinə səbəb olur; əsas maraq doğuran kateqoriya stressli qarşılıqlı əlaqələrdir [8]. Bu qiymətləndirmələr fərqli emosional reaksiyalarla müşayiət olunduğundan, Lazarus bu kontekstdə 15 əsas emosiyayı fərqləndirir; bunlardan 9-u mənfi, 4-ü isə müsbət emosiyalardır [7].

İkinci dərəcəli qiymətləndirmə isə fərdin mövcud stressorla mübarizə aparmaq və yaranan narahatlığı idarə etmək üçün resurslarını və strategiyalarını dəyərləndirdiyi mərhələdir [7]. Bu mərhələdə fərd öhdəsindən gəlmə resurslarını (məsələn, özünəinam), situasiya dəyişənlərini

(məsələn, işdə nəzarəti artırmaq) və öhdəsindən gəlmə üslublarını (məsələn, keçmiş oxşar hadisələrə reaksiyası) qiymətləndirir [8]. Burada həmçinin, məsuliyyətin kimdə olduğunu, öhdəsindən gəlmə potensialı və gələcək gözləntilər dəyərləndirilir. Bundan əlavə, “ikinci dərəcəli” terminindən istifadə ilkin qiymətləndirmədən az önəmli olduğu mənasına gəlmir; əksinə, stress reaksiyaları ilkin və ikinci dərəcəli qiymətləndirmələrin eyni anda qarşılıqlı təsirinə bağlıdır [8].

Beləliklə, Lazarus və Folkmanın psixoloji stress modeli bizə göstərir ki, stress fərdin ətraf mühit ilə qarşılıqlı əlaqəsindəki dəyərləndirməsinə bağlıdır və stressin yaranması yalnızca hadisənin özü ilə deyil, həm də fərdin onu necə qəbul etməsi ilə təyin olunur. Bu modelə görə, fərd ilkin və ikinci dərəcəli qiymətləndirmələr vasitəsilə stressə qarşı reaksiyalarını və öhdəsindən gəlmək üçün strategiyalarını müəyyən edir.

Nəticə

Beləliklə, aparılan araşdırmalar göstərir ki, stress insanın mürəkkəb və gözlənilməyən vəziyyətlərdə yaşadığı emosional halət kimi başa düşülür. Hans Selyenin modeli stressin insan bədənində fizioloji olaraq necə reaksiya verdiyini, müqavimət mexanizmlərinin aktivləşdiyini və stressin uzun müddət davam etməsinin orqanizmin müqavimətini, immun sistemini zəiflədə biləcəyini izah edir. Lazarus-Folkman modeli isə göstərir ki, stress fərdin hadisələri necə dəyərləndirməsi və həmin stressin öhdəsindən gəlmə cəhdləri ilə bağlıdır, yəni stress yalnız obyektiv amillərdən deyil, subyektiv amillərdən də, yəni fərdin qavrayışından da asılıdır. Bu iki yanaşma birlikdə stressin həm fizioloji, həm də psixoloji tərəflərini başa düşmək və idarə etmək üçün elmi əsas təmin edir. Yekun olaraq, bütün bunlar göstərir ki, stressin yaranması və öhdəsindən gəlmə prosesi fərdin bioloji reaksiyaları, psixoloji qiymətləndirməsi və sosial mühitlə qarşılıqlı əlaqəsinin birgə təsiri nəticəsində formalaşır və bu amillərin idarə olunması stressin azalmasında həlledici rol oynayır.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Yeliz S. Stres, stresle ilişkili hastalıklar ve stres Yönetimi. *Journal of International Social*

Research/ Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2019; 12(64).

<https://doi.org/10.17719/jisr.2019.3374>

2. Kaba İ. Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler dergisi*, 2019; 73, 63-81.

3. Bayramov Ə.S. & Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya: Ali məktəblər üçün dərslik. Bakı: Çınar-çap, 2002.

4. Madazimova K. T. & Mambetalina A. S. & Isatayeva B. B. Stres as a psychological phenomenon. *Bulletin of L.N. Gumilyov Eurasian National University. Pedagogy. Psychology. Sociology Series*, 2023; 3(144), 367-373

5. Əliyev S.C. & Əliyev M.X. Patoloji fiziologiya (I və II hissə). Bakı: “TƏBİB” nəşriyyatı, 2015.

6. Çınar O. Eğitim ve sağlık alanı çalışanlarının iş stresi düzeyleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi/Electronic Journal of Social Sciences*. 2010; 9 (33), 101-121.

7. Krohne H.W. Stress and coping theories. *The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*. 2002; 22.

8. Biggs A. & Brough P. Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. First edition. Wiley. 2017; 349-364

DOI: 10.100/9781118993811.ch21

Araz Ramiz ALIGULİYEV

Prof.dr. psychiatrist, narcologist, psychotherapist, Chief Doctor of the
Medi-Art Clinic

E-mail: alikuliev@gmail.com

Fatima Ceyhun HASANZADA

Khazar University, Department of Psychology
Clinical Psychology, Master II

E-mail: hasanzadafatima2@gmail.com

STRESS AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

Summary

The article examines stress as a multifaced psychological phenomenon and presents its causes, mechanisms and effects on human behaviour. It is emphasized that stress is not only the result of external factors but is also related to how an individual evaluates the situation. In this context, Hans Selye's "General Adaptation Syndrome" model explains the physiological effects of stress that develop in stages within the organism. The stress approach of Lazarus and Folkman shows that stress in most cases depends on cognitive appraisal.

The article also highlights that stress manifests differently depending on individual characteristics and personality types. Psychological stress is divided into various types such as frustration, conflict, and pressure, and each type influences an individual's emotional and behavioral responses. Social approaches present stress not only as the biological and psychological reactions of an individual, but also as a complex process developing within the context of social environment, support, and resources. Thus, stress as a psychological phenomenon is formed by an individual's internal appraisals and emotional reactions and has a significant impact on behaviour and well-being.

Keywords: stress, psychological phenomenon, Lazarus-Folkman model, Hans Selye model, General Adaptation Syndrome

Араз Рамиз АЛИГУЛИЕВ
главный врач клиники «Меди-Арт»
проф. др. психиатр, нарколог, психотерапевт
E-mail: alikuliev@gmail.com

Фатима Джейхун ГАСАНЗАДЕ
Хазарский университет,
Департамент психологии, Клиническая психология, Магистрант II курса
E-mail: hasanzadafatima2@gmail.com

СТРЕСС КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

Резюме

В статье стресс рассматривается как многогранный психологический феномен и представлены причины его возникновения, механизмы и влияние на поведение человека. Подчеркивается, что стресс является не только результатом внешних факторов, но также связан с тем, как человек оценивает данную ситуацию. В этом контексте модель Ханса Селье «Общий адаптационный синдром» объясняет физиологические эффекты стресса, которые развиваются в организме поэтапно. Подход к стрессу Лазаруса и Фолкмана показывает, что стресс в большинстве случаев зависит от когнитивной оценки.

В статье также подчеркивается, что стресс проявляется по-разному в зависимости от индивидуальных особенностей и типов личности. Психологический стресс делится на такие виды, как фрустрация, конфликт и давление, и каждый вид влияет на эмоциональные и поведенческие реакции индивида. Социальные подходы представляют стресс как сложный процесс, развивающийся не только через биологические и психологические реакции индивида, но и в контексте социальной среды, поддержки и ресурсов. Таким образом, стресс как психологический феномен формируется внутренними оценками и эмоциональными реакциями человека и оказывает значительное влияние на его поведение и благополучие.

Ключевые слова: стресс, психологический феномен, модель Лазаруса–Фолкмана, модель Ханса Селье, Общий адаптационный синдром.

Daxil olub:22.11.2025