

Afərin Əli ABBASOVA

psixol.ü.f.d., Psixologiya və Sosial iş kafedrasının dosenti, Qərbi Kaspi Universiteti
E-mail: aferin.abbasova@wcu.edu.az

Rəsul Elçin ƏLİYEV

Qərbi Kaspi Universiteti, Psixologiya və Sosial İş kafedrasının magistrantı
E-mail: resulaliyev445@gmail.com

MÜASİR DÖVRDƏ SOSIAL-PSIXOLOJİ STRESS FAKTORLARININ TƏSNİFATI VƏ DİNAMİKASI

Xülasə

Məqalədə müasir dövrdə insan psixikasına təsir edən stress faktorlarının xarakteristikası və təsnifatı araşdırılmışdır. Tədqiqatın əsas məqsədi qloballaşma və rəqəmsallaşma şəraitində yaranan yeni stressorların – informasiya bolluğu, sosial təcrid və iqtisadi qeyri-sabitliyin fərdin psixosozial vəziyyətinə təsir dinamikasını təhlil etməkdir. Məqalədə klassik stress nəzəriyyələri ilə yanaşı, müasir sosial-psixoloji yanaşmalar müqayisəli şəkildə təhlil edilmişdir. Nəticə olaraq müəyyən edilmişdir ki, müasir dövrdə fiziki stressorlardan daha çox, sosial və koqnitiv təbiətli stressorlar üstünlük təşkil edir və bu, psixoloji adaptasiya mexanizmlərinin yenidən nəzərdən keçirilməsini tələb edir.

Açar sözlər: stress, sosial-psixoloji amillər, adaptasiya, informasiya stressi, müasir cəmiyyət.

UOT: 159.922.1:159.944

JEL: D91, I31

DOI: <https://doi.org/10.54414/JRKQ3103>

Giriş

XXI əsr bəşər tarixində misli görünməmiş texnoloji, iqtisadi və sosiomədəni transformasiyalar dövrü kimi xarakterizə olunur. Sənaye cəmiyyətindən post-sənaye və informasiya cəmiyyətinə keçid, qloballaşma proseslərinin sürətlənməsi, kütləvi urbanizasiya və rəqəmsal texnologiyaların gündəlik həyatın ayrılmaz hissəsinə çevrilməsi insanın həyat tərzini kökündən dəyişdirmişdir. Lakin bu misilsiz inkişaf və rahatlıq özü ilə bərabər insan psixikası üçün yeni, daha mürəkkəb və gizli sınaqlar gətirmişdir. Müasir psixologiya və tibb elmlərində ən çox müzakirə olunan fundamental problemlərdən biri məhz mühitin kəskin dəyişən tələbləri ilə insanın məhdud bioloji-psixoloji adaptasiya imkanları arasındakı uyğunsuzluqdan doğan stress fenomenidir [2, s.8].

“Stress” anlayışı elmi dövriyyəyə ilk dəfə kanadalı fizioloq Hans Selye tərəfindən gətirildiyi vaxtdan bəri, bu fenomen orqanizmin xarici qıcıqlara qarşı “ümumi adaptasiya

sindromu”, yəni qoruyucu reaksiya kompleksi kimi qəbul edilmişdir [5, s.34]. Lakin Selyenin və digər klassik tədqiqatçıların dövründən fərqli olaraq, müasir dövrdə stressin təbiəti, mənbəyi və təsir mexanizmi ciddi şəkildə transformasiyaya uğramışdır. R.S. Lazarusun qeyd etdiyi kimi, əgər əvvəlki tarixi mərhələlərdə insan üçün əsas təhlükə mənbəyi fiziki sağqalma (aqlıq, kəskin iqlim şəraiti, yırtıcılar, fiziki təhdid) idisə, bu gün həyatı təhlükə rolunu sosial-psixoloji, iqtisadi və koqnitiv amillər almışdır [7, s.120].

Müasir insanın hər gün qarşılaşdığı aqressiv “informasiya partlayışı”, xroniki zaman qıtlığı (time pressure), gələcəklə bağlı qeyri-müəyyənlik (VUCA-Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity dünyası) və amansız sosial rəqabət mühiti insan psixikasında daimi həyəcan fonu yaradır. Məsələ burasındadır ki, təkamül nəticəsində milyon illər ərzində formalaşmış “qaç və ya savaq” (fight or flight)

bioloji mexanizmi müasir ofis mühitində, virtual ünsiyyətdə, eləcə də abstrakt iqtisadi problemlər (məsələn, inflyasiya və ya kredit borcu) qarşısında adekvat reaksiya verə bilmir. Cəmiyyət daxilində fərd öz bioloji instinktlərini (qaçmaq və ya fiziki müqavimət göstərmək) boğmağa məcburdur. Nəticədə, orqanizmdə yaranan və boşalmayan nəhəng emosional-fizioloji enerji psixosomatik pozuntulara, nevrozlara və xroniki yorğunluq sindromuna çevrilir [3, s.102].

Bu baxımdan, müasir dövrün stress faktorlarının (stressorların) klassik dərsliklərdəki təsnifatı artıq mövcud reallığı tam əks etdirmir. Sosial şəbəkələrin yaratdığı “mükəmməllik illüziyası”, məsafədən iş (remote work) rejiminin iş və şəxsi həyat balansını (work-life balance) məhv etməsi, daimi əlçatanlıq məcburiyyəti və “texnostress” kimi tamamilə yeni anlayışların elmi müstəvidə dərinlən təhlilə kəskin ehtiyac vardır [6, s. 14]. Təqdim olunan məqalənin əsas məqsədi müasir sosial-psixoloji mühitdə yaranan yeni nəsillə stress faktorlarını sistemləşdirmək, onların insan psixikasına və ümumi sağlamlığına təsir dinamikasını araşdırmaq və bu təsirlərin nəzəri əsaslarını psixologiyaya elminin müasir çağırışları kontekstində təhlil etməkdir.

Müasir stress faktorlarının (stressorların) təsnifatı

Müasir psixoloji, sosioloji və tibbi ədəbiyyatda stressorlar təsir gücünə, davamlılığına və mənbəyinə görə çoxşaxəli qruplara bölünür. Əgər klassik yanaşmada stressorlar əsasən makro-fizioloji (ağrı, aclıq, temperatur) və baza psixoloji (qorxu, həyəcan) olaraq təsnif edilirdisə, XXI əsrin elmi tədqiqatlarında sosiogen, mühit və texnogen faktorlar tamamilə ön plana çıxmaqdadır. Biz insan psixikasını hədəf alan bu amilləri üç əsas dominant kateqoriyada təhlil edə bilərik.

1. İnformasiya-koqnitiv stressorlar və “Texnostress”. İnformasiya texnologiyalarının həndəsi silsilə ilə inkişafı insan beyninin emal edə biləcəyindən qat-qat artıq məlumat axınına səbəb olmuşdur. Elmi ədəbiyyatda bu hal “informasiya yükü” (information overload) və ya “koqnitiv yüklənmə” adlandırılır. Mütəxəssislər qeyd edirlər ki, fasiləsiz gələn rəqəmsal bildirişlər, 24/7 yenilənən neqativ xəbər axını (doomscrolling) və sosial şəbəkələrdəki sürətli

vizual qıcıqlandırıcılar insanın diqqət konsentrasiyasını parçalayır. Beyin davamlı olaraq bir mövzudan digərinə keçid etməyə (context-switching) məcbur olur ki, bu da qısa müddətdə dərin koqnitiv yorğunluq yaradır [1, s.112].

Bu kontekstdə xüsusi olaraq fərqləndirilməli olan yeni fenomen “texnostress”dir. Texnostress – insanın yeni və mürəkkəb texnologiyalara uyğunlaşa bilməməsi, daimi proqram yenilənmələri qarşısında yaranan inamsızlıq və ya əksinə, rəqəmsal cihazlardan qeyri-sağlam asılılıq nəticəsində yaranan kompleks psixoloji gərginlikdir. Xüsusilə gənclər və işləyən əhali arasında daimi “online” olma zərurəti, hər hansı bir məlumatı və ya trendi qaçırmmaq qorxusu (FoMO – fear of missing out) fərddə xroniki narahatlıq (anxiety) səviyyəsini artırır. Fərd fiziki olaraq istirahət etsə belə, psixoloji baxımdan rəqəmsal mühitdən qopa bilmədiyi üçün beynin bərpa (relaksasiya) prosesi tamamilə əngəllənir [6, s.45–47].

2. Sosial-iqtisadi qeyri-müəyyənlik və “Status təşvişi”. Müasir dövrün digər ən güdrətli stressoru qlobal və lokal qeyri-sabitlikdir. Sosioloqlar müasir cəmiyyəti “risk cəmiyyəti” kimi xarakterizə edirlər. Qlobal iqtisadi böhranlar, inflyasiya sıçrayışları, post-pandemiya reallıqları və ekoloji təhdidlər fərddə gələcəyə dair fundamental güvənsizlik hissi yaradır.

Bununla yanaşı, müasir istehlak cəmiyyətində “status təşvişi” (status anxiety) kəskin şəkildə alınıb. Sosial şəbəkələr vasitəsilə daim başqalarının “uğurlu” həyatını izləmək fərddə öz həyatından, xarici görünüşündən və maddi vəziyyətindən xroniki narazılıq formalaşdırır. A.Maslounun tələbatlar iyerarxiyasına istinad etsək, müasir insanda təkə hərmət və özünüifadə deyil, baza təhlükəsizlik tələbatının (stabil iş yeri, sağlamlıq zəmanəti) daimi təhdid altında hiss edilməsi xroniki stressin yaranması üçün əsas zəmindir. İnsanlar idarə edə bilmədikləri qlobal proseslərin təsiri altında özlərini aciz hiss edirlər ki, bu da psixologiyada “öyrənilmiş çarəsizlik” (learned helplessness) sindromuna yol açır [5].

3. Təşkilati-peşə stressorları və “Toksik məhsuldarlıq”. Urbanizasiyanın sürətlənməsi və müasir korporativ mədəniyyətin aqressiv inkişafı iş mühitindəki stressorları da formaca dəyişdirmişdir. Qlobal bazarda rəqabətin

artması işçilərdən qeyri-real məhsuldarlıq, “multitasking” (eyni anda bir neçə mürəkkəb tapşırığı icra etmək) tələb edir. Müasir dövrdə “toksik məhsuldarlıq” mədəniyyəti formalaşmış ki, fərd dincəldiyi və işləmədiyini zaman özünü günahkar hiss edir.

Xüsusilə, son illərdə distant (məsafədən) iş rejiminin yayılması ilə ofis və ev arasındakı fiziki sərhədlər silinmişdir. Bu işçilərdə emosional və peşə yanması (burnout) sindromunun sürətlə inkişafına səbəb olur. Tədqiqatlar göstərir ki, şəxsiyyətlərarası korporativ münasibətlər, rəhbərliyin qeyri-müəyyən tələbləri və rol qeyri-müəyyənliyi (işçinin öz vəzifə səlahiyyətlərini dəqiq bilməməsi) müasir dövrün ən güclü sosiogen stress amillərindəndir [4, s.78–80].

Sosial-psixoloji dinamika: Stressin psixikaya təsir mexanizmi

Stress faktorlarının xarakteristikasını və təsnifatını müəyyən etdikdən sonra, bu amillərin insan fərdinə, xüsusən onun neyrobioloji və psixoloji aparatına təsir mexanizminin zaman daxilində necə inkişaf etdiyini (dinamikasını) anlamaq kritik əhəmiyyət daşıyır.

1. Adaptasiya sindromu və neyrobioloji transformasiyalar. Hans Selyenin “Ümumi Adaptasiya Sindromu” (GAS) nəzəriyyəsinə görə, orqanizmin stressə reaksiyası üç ardıcıl mərhələdən keçir: həyəcan (alarm - resursların səfərbərliyi), müqavimət (rezistentlik – stressorla mübarizə) və tükənmə (exhaustion - resursların bitməsi) [8, s.22]. Biokimyəvi səviyyədə bu proses Hipotalamik-hipofizar-böyrək-üstü vəzi oxunun (HPA oxu) aktivləşməsi və qana böyük miqdarda kortizol və adrenalın hormonlarının ifrazı ilə müşayiət olunur.

Müasir dövrdə fundamental problem ondan ibarətdir ki, sosial-psixoloji stressorlar (məsələn, bitməyən bank kreditləri, qeyri-stabil iş şəraiti, daimi informasiya axını) fasiləsiz və daimi xarakter daşıyır. Vəhşi təbiətdə canlılar təhlükə (məsələn, yırtıcı) uzaqlaşdıqdan sonra bioloji “sakitlik” fazasına qayıdır, kortizol səviyyəsi normallaşır. Lakin müasir insan reallıqda bu bərpa fazasına demək olar ki, qayıda bilmir. Nəticədə, orqanizm və psixika aylarla, bəzən illərlə “müqavimət” mərhələsində sıxılıb qalır. Bu fasiləsiz gərginlik psixoloji və bioloji adaptasiya enerjisinin sürətlə tükənməsinə, immun sisteminin çöküşünə gətirib çıxarır.

2. Kəskin stressdən xroniki stressə keçid və psixosomatika. Sosial mühitdəki davamlı qeyri-müəyyənlik insan psixikasında dərin “koqnitiv dissonans” (zehni ziddiyyət və inamsızlıq) yaradır. Fərd mövcud obyektiv realılıqla (məsələn, ağır əmək şəraiti, ədalətsizlik) öz daxili subyektiv gözləntiləri (rahat həyat, özünü-reallaşdırma arzusu) arasında keçilməz uçurum gördükdə, stress kəskin, epizodik formadan daimi, xroniki formaya keçid edir. Xroniki stress mərhələsində psixikanın daxili elastikliyi və zərbələrə dözümlülüyü kəskin şəkildə azalır, fərddə emosional labillik (əhval-ruhiyyənin səbəbsiz və tez-tez dəyişməsi), apatiya və ətraf mühitə qarşı gizli aqressivlik artır [2].

Klinik psixoloqlar və həkimlər həyəcan təbili çalırlar ki, məhz bu xroniki mərhələdə psixosomatik pozuntuların, yəni psixoloji gərginliyin fiziki xəstəliyə çevrilməsi riski maksimuma çatır. Basdırılmış, ifadə edilməyən mənfi emosiyalar (xüsusilə iş mühitindəki tabelik və subordinasiya qaydalarına görə) bədəndə daxili dağıdıcı qüvvəyə çevrilərək arterial hipertenziya, mədə-bağırsaq traktı xoraları, miqren və ağır yuxu pozuntuları şəklində fiziki müstəvidə təzahür edir [3, s.104–106].

3. Psixoloji müdafiə mexanizmləri və “Coping” (Başa çıxma) böhranı. Stressin uzunmüddətli dinamikasında ən həlledici rol oynayan amillərdən biri də fərdin şüurlu və ya şüursuz şəkildə seçdiyi başa çıxma (coping) strategiyalarıdır. Müasir psixoloji tədqiqatlar göstərir ki, insanlar gərginliklə mübarizədə əsasən iki qütblü strategiyadan istifadə edirlər:

A) Problem-yönümlü strategiya: Stressorun fəal şəkildə aradan qaldırılmasına (məsələn, idarəetmə bacarıqlarının inkişafı, münasibətin konstruktiv həlli, zamanın düzgün planlaşdırılması) yönələn yetkin yanaşma.

B) Emosiya-yönümlü strategiya: Stressin səbəbi ilə deyil, onun yaratdığı mənfi hissələrdən qaçmağa (məsələn, zərərli vərdişlər, cəmiyyətdən təcrid olunma, problemi inkar etmə) yönələn destruktiv yanaşma.

Müasir informasiya cəmiyyətinin ən böyük psixoloji böhranlarından biri fərdlərin getdikcə daha çox kütləvi “eskapizm”ə (reallıqdan qaçışa) meyil etməsidir. Rəqəmsal oyunlar, virtual reallıq, sosial şəbəkələrdəki saxta kimliklər bu psixoloji qaçış üçün asan və

əlçatan vasitəyə çevrilmişdir. Fərd stress mənbəyi ilə üzləşmək əvəzinə, virtual aləmdə rəqəmsal dopamin axtarışına çıxır ki, bu da real həyatdakı problemin həllini tapmır, sadəcə xəstəliyin simptomunu müvəqqəti yatıraraq gələcək partlayış üçün zəmin hazırlayır [7].

Nəticə

Müasir dövrdə sosial-psixoloji stress faktorlarının təhlili və onların insan psixikasına təsir dinamikasının kompleks araşdırılması əsasında bir sıra mühüm elmi və praktik qənaətlərə gəlmək mümkündür.

Birincisi, tədqiqat göstərir ki, XXI əsrdə stress faktorlarının təbiəti köklü və geri dönüşü olmayan şəkildə dəyişmişdir. Əgər əvvəlki tarixi mərhələlərdə insanın psixoloji dayanıqlığını sınağa çəkən əsas amillər fiziki və bioloji xarakter daşıyırdısa, hazırda dominant rolunu sosiogen, koqnitiv və informasiya xarakterli amillər oynayır. “Texnostress”, “informasiya yükü” (information overload) və qlobal qeyri-müəyyənlik (VUCA dünyası) kimi yeni fenomenlər insanın təkamül nəticəsində formalaşmış bioloji adaptasiya imkanlarını üstələyərək, mütəmadi psixoloji gərginlik fonu yaradır.

İkincisi, klassik “Ümumi Adaptasiya Sindromu” (H.Selye) nəzəriyyəsi çərçivəsində stressin dinamikası yenidən dərk edilməlidir. Müasir sosial stressorların ən təhlükəli xüsusiyyəti onların epizodik deyil, davamlı (xroniki) xarakter daşmasıdır. İqtisadi qeyri-sabitlik, rəqabətli iş mühiti və fasiləsiz informasiya axını orqanizmin həyəcan fazasından bərpa (relaksasiya) fazasına keçməsinə mane olur. Bu isə fərdin uzun müddət “müqavimət” mərhələsində qalaraq psixoloji enerjisinin tükənməsinə, nəticə etibarilə emosional yanma (burnout) və müxtəlif psixosomatik pozuntuların yaranmasına gətirib çıxarır.

Üçüncüsü, müasir dövrdə fərdlərin stressə qarşı tətbiq etdiyi müdafiə mexanizmləri və başa çıxma (coping) strategiyaları çox vaxt qeyri-adekvat xarakter daşıyır. Fərdlər yaranmış koqnitiv dissonans və gərginliklə mübarizədə konstruktiv, problem-yönümlü həll yollarından daha çox, emosiya-yönümlü və destruktiv yollara üstünlük verirlər. Xüsusilə virtual mühitə qaçış (eskapizm), sosial şəbəkə asılılığı və reallığın inkarı kimi davranışlar stressin

fundamental səbəblərini aradan qaldırmır, əksinə, onu daha da dərinləşdirərək sosial təcrid olunma hissini artırır.

Qeyd olunan elmi nəticələrə və təhlillərə əsaslanaraq, müasir dövrdə cəmiyyətin və fərdin psixoloji sağlamlığının qorunması, eləcə də stressin effektiv idarə olunması məqsədilə aşağıdakı kompleks tədbirlərin həyata keçirilməsi təklif olunur:

A) Fərdi-psixoloji səviyyədə: Şəxsiyyətin stressə davamlılığının (rezilyentliyinin) artırılması üçün emosional intellektin inkişafı xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Fərdlərin gündəlik həyatlarında “rəqəmsal gigiyena” və “informasiya pəhrizi” vərdişlərini formalaşdırması, məlumat axınına şüurlu şəkildə filtrləməsi zəruridir.

B) Təşkilati və korporativ səviyyədə: İş mühitində xroniki yorğunluq və emosional yanma sindromunun qarşısını almaq üçün təşkilatlar iş-həyat balansının qorunmasını təmin edən siyasətlər tətbiq etməlidirlər. Korporativ mühitdə psixoloji dəstək proqramlarının və mütəmadi stress-menecment treninqlərinin tətbiqi məqsəduyğundur.

C) Makrososial və təhsil səviyyəsində: Orta və ali təhsil müəssisələrinin kurikulumlarına “Böhran və stressin idarə edilməsi”, “Psixoloji özünəyardım” kimi mövzuların daxil edilməsi gələcək nəsillərin dəyişən dünya şərtlərinə daha adekvat adaptasiya olmasına zəmin yaradacaqdır.

Gələcək tədqiqatlarda bu təsnifatlandırılmış stress faktorlarının müxtəlif yaş və peşə qrupları üzərində spesifik təsirlərinin empirik yolla, genişmiqyaslı sorğular əsasında araşdırılması problemin həlli istiqamətində daha dəqiq mexanizmlərin işlənilib hazırlanmasına imkan verəcəkdir.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Bayramov Ə.S. Psixologiya: ali məktəblər üçün dərslik. Ə.S. Bayramov, Ə.Ə. Əlizadə. Bakı: Çinar-Çap, 2006, 620 s.
2. Əliyev R.M. Ekstremal şəraitdə şəxsiyyətin psixoloji dayanıqlığı: psixol. elm. üzrə fəls. dok. dis. Avtoreferatı. R.M. Əliyev. Bakı, 2019, 24 s.

3. Həsənova G.T. Psixosomatik xəstəliklərin yaranmasında xroniki stressin rolu. Azərbaycan Tibb Jurnalı, 2022;2:101–105.
4. Məmmədova S.K. Müasir dövrdə sosial stressorların gənclərin psixologiyasına təsiri. "Psixologiya və Cəmiyyət" mövzusunda Respublika elmi konfransının materialları. Bakı: BDU nəşriyyatı, 2023: 56–59.
5. American Psychological Association. Stress in America 2023 [Elektron resurs]. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress> (müraciət tarixi: 28.01.2026).
6. Cooper C.L., Dewe P.J., O'Driscoll M.P. Technostress: Coping with Technology at Work. Journal of Applied Psychology, 2020;4:12–18.
7. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984, 460 p.
8. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1978, 516 p.

Aferin Ali ABBASOVA

Ph.D. in Psychology, Associate Professor at the Department of Psychology and Social Work, Western Caspian University

Rasul Elchin ALIYEV

Master's student at the Department of Psychology and Social Work, Western Caspian University

**CLASSIFICATION AND DYNAMICS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL STRESS FACTORS
IN THE MODERN ERA**

Summary

The article investigates the characteristics and classification of stress factors affecting the human psyche in the modern era. The main objective of the research is to analyze the impact dynamics of new stressors arising in the context of globalization and digitalization – such as information overload, social isolation, and economic instability – on the psycho-emotional state of the individual. Alongside classical stress theories, modern socio-psychological approaches have been analyzed comparatively in the article. As a result, it was determined that in the modern period, social and cognitive stressors prevail over physical stressors, which requires a re-examination of psychological adaptation mechanisms.

Keywords: stress, socio-psychological factors, adaptation, information stress, modern society.

Аферин Али АББАСОВА

Кандидат психологических наук, доцент кафедры Психологии и Социальной работы, Западно-Каспийский Университет

Расул Эльчин АЛИЕВ

Магистрант кафедры Психологии и Социальной работы, Западно-Каспийский Университет

**КЛАССИФИКАЦИЯ И ДИНАМИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ В СОВРЕМЕННЫЙ ПЕРИОД**

Резюме

В статье исследованы характеристика и классификация стрессовых факторов, влияющих на психику человека в современную эпоху. Основной целью исследования является анализ

динамики воздействия новых стрессоров, возникающих в условиях глобализации и цифровизации – таких как информационная перегрузка, социальная изоляция и экономическая нестабильность – на психоэмоциональное состояние индивида. В статье, наряду с классическими теориями стресса, проведен сравнительный анализ современных социально-психологических подходов. В результате было установлено, что в современный период преобладают стрессоры социальной и когнитивной природы, а не физические, что требует пересмотра механизмов психологической адаптации.

Ключевые слова: стресс, социально-психологические факторы, адаптация, информационный стресс, современное общество.

Daxil olub: 05.03.2026