

Fatma Əli MUSTAFAYEVA

Xəzər Universiteti, Ümumi psixologiya, magistr

E-mail: fatma.mustafayeva2024@khazar.org

STRESSƏ DÖZÜMLÜLÜK FENOMENİNİN ŞƏXSİYYƏT PSIXOLOGİYASI KONTEKSTİNDƏ ANALİZİ

Xülasə

Stressə dözümlülük şəxsiyyətin adaptiv funksiyalarını təmin edən mühüm psixoloji anlayışlardan biri kimi çıxış edir və fərdin davranışlarının tənzimlənməsində əhəmiyyətli rol oynayır. Müasir dövrdə sosial, iqtisadi və texnoloji dəyişikliklərin intensivləşməsi fərdlərin müxtəlif stress amillərinə daha çox məruz qalmasına səbəb olmuş və bu problemin şəxsiyyət kontekstində öyrənilməsinə aktuallaşdırmışdır. Məqalədə stress və dözümlülük anlayışları nəzəri yanaşmalar əsasında təhlil edilir, onların qarşılıqlı əlaqəsi izah olunur. Şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin, xüsusilə : ekstraversiya-introversiya, nevroitiklik və psixotizmin stress reaksiyalarının formalaşmasında rolu əsaslandırılır. Dözümlülüyn emosional tənzimləmə, idrak yenidənqiymətləndirmə, mübarizə strategiyaları və sosial dəstək kimi psixoloji mexanizmlərlə əlaqəsi göstərilir. Eyni zamanda vurğulanır ki, stressə dözümlülük sabit xüsusiyyət deyil, fərd və mühit arasında dinamik qarşılıqlı təsir nəticəsində formalaşan inkişaf prosesi kimi çıxış edir. Mövzunun şəxsiyyət psixologiyası baxımından araşdırılması psixoloji adaptasiyanın daha dərinlən anlaşılmasına və gələcək empirik tədqiqatlar üçün nəzəri əsasın formalaşdırılmasına xidmət edir.

Açar sözlər: stress, stressə dözümlülük, şəxsiyyət xüsusiyyətləri, emosional tənzimləmə.

UOT: 159.923:159.944

JEL: D91, I31

DOI: <https://doi.org/10.54414/DZWO8099>

Giriş

Sürətli sosial, iqtisadi və texnoloji dəyişikliklər fərdlərin müxtəlif stress faktorlarına məruz qalmasını əhəmiyyətli dərəcədə artırmış və stressi müasir həyatın qaçılmaz bir aspektinə çevirmişdir. Çoxölçülü psixoloji fenomen olaraq, stress zehni rifaha və ümumi fəaliyyətə əhəmiyyətli təsir göstərdiyinə görə elmi tədqiqatların mərkəzinə çevrilmişdir. Bəzi fərdlərin psixoloji tarazlığı qoruduğu və stresli şəraitdə uğurla uyğunlaşdığı, digərlərinin isə artan emosional stress yaşadığı müşahidələr stress reaksiyalarındakı fərdi fərqlərin əhəmiyyətini vurğulayır.

Əsas hissə

Stressin sistematik elmi tədqiqatı ilk dəfə Ümumi Adaptasiya Sindromu stressi orqanizmin ətraf mühit tələblərinə universal fizioloji reaksiyası kimi qəbul edən Hans Selye tərəfin-

dən irəli sürülmüşdür [10]. Sonrakı nəzəri perspektivlər stress təcrübələrinin formalaşmasında idrak proseslərinin rolunu vurğulayaraq bu baxışı genişləndirmişdir. Xüsusilə, Riçard Lazarus stressin fərd və ətraf mühit arasındakı dinamik qarşılıqlı təsirdən yarandığını irəli sürmüş [5], Syuzan Folkman isə stresli vəziyyətlərin idarə olunmasında idrak və davranışla mübarizə strategiyalarının əhəmiyyətini vurğulamışdır [3].

Bu çərçivədə, ümumiyyətlə çətinliklərə effektiv şəkildə uyğunlaşmaq qabiliyyəti kimi təsvir edilən dayanıqlıq zehni sağlamlığı qorumaq üçün vacib psixoloji resurs kimi qəbul edilmişdir. Fərdlər çətin həyat şəraitinə baxmayaraq funksional sabitliklərini qorumağa meyllidirlər və adaptiv emosional və davranış tənzimləmə strategiyalarından daha çox istifadə edirlər. Müasir tədqiqatlar göstərir ki, bioloji və sosial amillərlə yanaşı, şəxsiyyət xüsusiyyətləri də dayanıqlığın inkişafında və qorunmasında mühüm rol oynayır.

Şəxsiyyət, fərdlərin hadisələri necə qəbul etdiyinə, emosiyaları necə tənzimlədiyinə və ətraf mühit problemlərinə davranışla necə reaksiya verdiyinə təsir edən nisbətən sabit bir psixoloji xüsusiyyət sistemini təmsil edir. Şəxsiyyət və stress arasındakı əlaqə xüsusiyyətə əsaslanan nəzəri modellər daxilində geniş şəkildə araşdırılmışdır. Xüsusilə, Hans Eysenck şəxsiyyət modeli, eləcə də Robert McCrae və Paul Costa tərəfindən hazırlanmış Beş Faktorlu Model, şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin stress qiymətləndirməsi və öhdəsindən gəlmə modellərini necə formalaşdırdığını anlamaq üçün mühüm konseptual təməl təmin edir [9]. Bu çərçivələr, emosional sabitlik, ekstravertlik və vicdanlılıq kimi xüsusiyyətlərin tez-tez daha adaptiv stress reaksiyaları ilə əlaqəli olduğunu, daha yüksək nevrotizm səviyyələrinin isə psixoloji gərginliyə qarşı həssaslığı artırma biləcəyini göstərir.

Bu mövzunun aktuallığı, getdikcə daha tələbkar olan dünyada insanların zehni sağlamlığını qorumağa və dəyişən şərtlərə uyğunlaşma qabiliyyətini gücləndirməyə kömək edən psixoloji amillərə elmi marağın artması ilə əlaqədardır. Şəxsiyyət kontekstində dayanıqlığın araşdırılması fərdi psixoloji resursların daha dərinlərdən başa düşülməsinə kömək edir və gələcək empirik tədqiqatlar üçün nəzəri əsas təqdim edir.

Bu məqalənin məqsədi isə şəxsiyyət xüsusiyyətləri kontekstində dayanıqlıq fenomeninin nəzəri təhlilini təmin etmək, bu konstruksiyalar arasındakı əlaqəni aydınlaşdırmaq və şəxsiyyət amillərinin adaptasiya prosesindəki rolunu müəyyən etməkdir. Məqalədə stress və dayanıqlıq anlayışları nəzərdən keçirilir, şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin stress reaksiyalarına təsirini təhlil edilir və sonrakı tədqiqatlar üçün konseptual çərçivə yaratmaq məqsədilə mövcud nəzəri perspektivləri sintez edir.

Stress və Dözümlülük Konsepsiyası

Stress insan həyatının qaçılmaz bir hissəsidir və fərdlər ətraf mühit tələblərinin adaptiv qabiliyyətlərini aşdığı qəbul etdikdə ortaya çıxan mürəkkəb psixofizioloji reaksiyanı təmsil edir. Stress, təbiətə zərərli olmaqdan, yaşamaq üçün zəruri olan idrak, emosional və bioloji resursları səfərbər edən təkamül mexanizmi kimi fəaliyyət göstərir. Orta səviyyəli stress diqqəti, motivasiyanı və fəaliyyəti artırma bilər, uzun və ya həddindən artıq stress isə psixoloji

tarazlığı poza və həm zehni, həm də fiziki sağlamlığa mənfi təsir göstərə bilər.

Elmi ədəbiyyatda stressin iki əsas forması qeyd olunur: eustress və distress. Eustress insanın inkişafını, məhsuldarlığını və dəyişən şəraitə uyğunlaşma qabiliyyətini artıran müsbət və motivasiyaedici gərginlikdir. Adətən bu hal akademik uğur qazanmaq, karyerada irəliləmək və ya müəyyən hədəflərə çatmaq kimi məqsədyönlü çətinliklər zamanı ortaya çıxır. Əksinə, çətinlik, qəbul edilən tələblər öhdəsindən gəlmə resurslarını aşdıqda, narahatlığa, emosional tükənməyə, fəaliyyətin azalmasına və psixoloji pozğunluqlara qarşı həssaslığın artmasına səbəb olduqda yaranır. Bu fərq vurğulayır ki, stressin təsiri xarici hadisənin özündən daha çox fərdin onu necə şərh etməsindən və idarə etməsindən asılıdır.

Xroniki stressin psixoloji nəticələri xüsusilə əhəmiyyətlidir. Stress faktorlarına davamlı məruz qalma diqqətin zəifləməsi, emosional disreqlasiya, qıcıqlanma və qərar qəbul etmə qabiliyyətinin azalması ilə əlaqələndirilir. Fizioloji səviyyədə stress reaksiyalarının uzun müddət aktivləşməsi yuxu pozğunluqlarına, zəifləmiş immunitet funksiyasına və ürək-damar xəstəlikləri riskinin artmasına səbəb ola bilər. Lakin, fərdlərin oxşar stress faktorlarına qarşı reaksiyaları xeyli fərqlidir və bu da daxili psixoloji xüsusiyyətlərin nəticələrin müəyyən edilməsində mühüm rol oynadığını göstərir.

Bu çərçivədə, psixoloji tədqiqatlarda dözümlülük anlayışı getdikcə daha çox diqqət çəkib. Dözümlülük geniş şəkildə çətinliklər qarşısında psixoloji rifahı qorumaq və ya tez bir zamanda bərpa etmək qabiliyyəti kimi müəyyən edilir [8]. Bu, stressin və ya emosional çətinliyin olmaması demək deyil; əksinə, çətin şəraitə baxmayaraq uğurla uyğunlaşmaq qabiliyyətini əks etdirir. Davamlı fərdlər psixoloji elastiklik nümayiş etdirməyə meyillidirlər və bu da onlara dəyişən tələblərə cavab olaraq düşüncələrini, emosiyalarını və davranışlarını tənzimləməyə imkan verir.

Əhəmiyyətli olan odur ki, dözümlülük indi sabit bir xüsusiyyət kimi deyil, fərd və ətraf mühit arasında davamlı qarşılıqlı təsirlər vasitəsilə inkişaf edən dinamik bir proses kimi başa düşülür. Adaptiv idrak üsulları, emosional sabitlik, problem həll etmə bacarıqları və

dəstəkləyici sosial münasibətlər kimi qoruyucu amillər bu prosesə töhfə verir. Stressli hadisələri dəf edilə bilən təhdidlər kimi deyil, idarəolunan çətinliklər kimi şərh edən fərdlərin funksional qabiliyyətlərini qoruyub saxlamaları və uğursuzluqlardan daha tez qurtulmaları ehtimalı daha yüksəkdir.

Dözümlülüğün digər bir mərkəzi komponenti, tez-tez psixoloji elastiklik kimi təsvir edilən adaptiv qabiliyyətdir. Dartıldıqdan sonra orijinal formasına qayıdan çevik material kimi, dözümlü fərdlər uzunmüddətli disfunksiyadan qaçınmaqla yanaşı, stressin psixoloji təsirini də mənimsəyə bilirlər. Bu elastiklik, əhəmiyyətli təzyiqlərdə belə şəxsi məqsədlərdə, sosial rollarda və özünüdərkədə davamlılığı dəstəkləyir. Dözümlülük dinamik inkişaf prosesidir və qoruyucu faktorlarla əlaqəlidir [7].

Dözümlülüğü anlamaq üçün subyektiv qiymətləndirmənin rolunu da tanımaq lazımdır. Stressli təcrübələr avtomatik olaraq mənfi nəticələr yaratmır; əksinə, onların təsirləri şəxsi məna yaratmaq prosesləri ilə əlaqəli olur. Fərdlər öhdəsindən gəlmək üçün kifayət qədər resurslara sahib olduqlarına inandıqda, stress böyümə üçün katalizatora çevrilə bilər, artan səriştə, özünəinam və emosional yetkinliyə təkan verə bilər. Nəticə etibarilə, dözümlülük çətinlikdən sonrakı inkişaf və psixoloji güclənmə ilə sıx bağlıdır.

Müasir psixologiyada dözümlülük getdikcə çətinliyə qarşı müdafiə reaksiyası kimi deyil, zehni sağlamlığın təməl elementi kimi qəbul edilir. Onun mövcudluğu qaçınma, geri çəkilmə və ya fəlakət kimi uyğunlaşmayan öhdəsindən gəlmə modellərinə qarşı həssaslığı azaldır və həyatın tələblərinə proaktiv şəkildə cavab verməyə kömək edir. Buna görə də, dayanıqlığın araşdırılması bəzi fərdlərin təzyiqlərdə psixoloji cəhətdən sabit qalmasının, digərlərinin isə əhəmiyyətli pozuntularla qarşılaşmasının səbəbləri barədə dəyərli məlumat verir.

Ümumiyyətlə, stress və dayanıqlıq tamamlayıcı konstruksiyalar hesab edilməlidir. Stress fərdə qoyulan çətinliyi, dayanıqlıq isə bu çətinliyə effektiv şəkildə cavab vermək qabiliyyətini əks etdirir. Onların qarşılıqlı təsirini araşdırmaq şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin stress dayanıqlılığına necə təsir etdiyini təhlil etmək

üçün vacib nəzəri əsas yaradır - bu münasibət növbəti bölmələrdə aradsırılacaq.

Dözümlülük Psixoloji Mexanizmləri

Dözümlülük, fərdlərin stresli vəziyyətlərə adaptiv şəkildə reaksiya verməsinə imkan verən bir-biri ilə əlaqəli psixoloji mexanizmlər toplusu tərəfindən dəstəklənir. Bu mexanizmlər idrak, emosional və davranış səviyyələrində fəaliyyət göstərir və stressin necə qəbul edildiyini, şərh olunduğunu və idarə olunduğunu formalaşdırır. Stressi aradan qaldırmaq əvəzinə, onlar effektiv uyğunlaşmanı asanlaşdırır və çətin dövrlərdə psixoloji tarazlığın qorunmasına kömək edir.

Dözümlülüğün əsasını təşkil edən ən əhəmiyyətli mexanizmlərdən biri, vəziyyətin tələblərinə uyğun olaraq emosional reaksiyaları izləmək, qiymətləndirmək və dəyişdirmək qabiliyyəti kimi müəyyən edilən emosional tənzimləmədir. Güclü emosional tənzimləmə bacarıqlarına malik fərdlərin qorxu, qəzəb və ya çarəsizlik kimi güclü mənfi emosional reaksiyalara qapılmaq ehtimalı daha azdır. Bunun əvəzinə, onlar sakitliyi qoruya, daha aydın düşünməyə və konstruktiv cavablar seçməyə bilirlər. Effektiv emosional tənzimləmə, xüsusən də yüksək təzyiqli mühitlərdə daha aşağı səviyyəli psixoloji stress və daha uzunmüddətli rifahla əlaqələndirilir.

Emosional tənzimləmə ilə sıx əlaqəli olan, fərdlərin stresli hadisələrə məna verdiyi idrak qiymətləndirmə prosesidir. Müasir psixoloji perspektivlərə görə, stress yalnız xarici şərtlərlə deyil, həm də bu şərtlərin necə şərh olunduğu ilə müəyyən edilir. Dözümlü fərdlər, mənfi vəziyyətləri daha idarəolunan və ya konstruktiv şəkildə yenidən qurmağı əhatə edən bir strategiya olan idrak yenidən qiymətləndirməsinə meyillidirlər. Məsələn, çətin bir təcrübə təhlükə kimi deyil, öyrənmə və ya şəxsi inkişaf üçün bir fürsət kimi qəbul edilə bilər. Bu perspektiv dəyişikliyi emosional intensivliyi azaldır və adaptiv mübarizəni təşviq edir.

Dözümlülüğün digər vacib bir komponenti effektiv mübarizə strategiyalarının istifadəsini əhatə edir. Mübarizə, ağır hesab edilən daxili və xarici tələbləri idarə etmək üçün istifadə edilən idrak və davranış səylərinə aiddir. Mütəxəssislər adətən problemə yönəlmiş mübarizə ilə emosiyaya yönəlmiş mübarizəni fərqləndirirlər. Problemə yönəlmiş mübarizə planlaşdırma,

qərar qəbuletmə və aktiv problem həllini təşviq etməklə birbaşa stress mənbəyini hədəf alır. Digər tərəfdən, emosiyaya yönəlmiş mübarizə, qəbul etmə, istirahət və ya emosional dəstək axtarmaq kimi üsullar vasitəsilə stressin emosional nəticələrini tənzimləməyi hədəfləyir. Stressə dözümlü fərdlər mübarizə yanaşmalarında çeviklik nümayiş etdirirlər, tək bir metoda ciddi şəkildə etibar etməkdənsə, kontekstə ən uyğun strategiyaları seçirlər.

Optimizm də dayanıqlığın gücləndirilməsində mərkəzi rol oynayır. Optimist dünyagörüşünə malik fərdlər ümumiyyətlə əlverişli nəticələr gözləyirlər və maneələr qarşısında daha çox davam gətirmə ehtimalı var. Bu gözlənti qeyri-real düşüncə demək deyil; əksinə, çətinliklərin müvəqqəti və idarəolunan olduğuna inanmaq meylini əks etdirir. Nikbinlik daha yüksək motivasiya, daha böyük əzmkarlıq və stresli təcrübələrdən sonra psixoloji bərpanın yaxşılaşması ilə əlaqələndirilir.

Stressin mənfi təsirlərinə qarşı qoruyucu bufer kimi fəaliyyət göstərən sosial dəstəyin olması da eyni dərəcədə vacibdir. Dəstəkləyici münasibətlər emosional rahatlıq, praktik yardım və konstruktiv rəy üçün imkanlar təmin edir. Yardımın mövcud olduğunu bilmək qavranılan nəzarəti artırır və təcrid hisslərini azaldır və bununla da daha adaptiv reaksiyalara kömək edir. Tədqiqatlar davamlı olaraq göstərir ki, güclü sosial şəbəkələrə yerləşdirilmiş fərdlər daha yüksək dayanıqlılıq və daha yaxşı zehni sağlamlıq nəticələri nümayiş etdirirlər.

Vurğulamaq vacibdir ki, bu psixoloji mexanizmlər təcrid olunmuş şəkildə fəaliyyət göstərmir. Emosional tənzimləmə daha balanslı idrak qiymətləndirmələrini dəstəkləyir; adaptiv düşüncə effektiv mübarizəni təşviq edir; sosial dəstək isə emosional sabitliyi gücləndirir. Birlikdə, onlar fərdin təzyiqa tab gətirmək və çətinliklərdən qurtulmaq qabiliyyətini artıran dinamik bir sistem təşkil edirlər.

Eysenckin Şəxsiyyət Nəzəriyyəsi və Stress Tolerantlığı

Şəxsiyyət və stressə dözümlülük arasındakı əlaqəni Hans Eysenck tərəfindən təklif olunan xüsusiyyətlər nəzəriyyəsi vasitəsilə daha dəqiq başa düşmək olar. Eysenck şəxsiyyəti üç əsas ölçüdə konseptuallaşdırdı: ekstraversiya-introversiya, nevroitiklik-emosional sabitlik və

psixotizm [1]. Bunların arasında nevrotizm stress reaktivliyindəki fərdi fərqləri izah etmək baxımından xüsusilə əhəmiyyətlidir.

Eysenkə görə, nevroitikliyi yüksək olan fərdlər daha reaktiv avtonom sinir sistemində malikdirlər, bu da onları stress altında daha güclü emosional reaksiyalar yaşamağa meyli edir [2]. Bu cür insanlar vəziyyətləri daha çox təhdid kimi qəbul edir, artan narahatlıq nümayiş etdirir və emosional tənzimləmə ilə mübarizə aparırlar. Nəticə etibarlı ilə yüksək nevroitiklik stressə dözümlülüğün azalması və psixoloji pozğunluqlara qarşı həssaslığın artması ilə əlaqələndirilir.

Bunun əksinə olaraq, emosional cəhətdən sabit fərdlər daha aşağı fizioloji reaktivlik və daha yaxşı emosional nəzarət sayəsində stressə daha çox müqavimət göstərilir. Ekstraversiya ölçüsü də stressin idarə olunmasına kömək edir. Ekstravertlər adaptiv mübarizə mexanizmləri kimi fəaliyyət göstərə bilən stimullaşdırma və sosial qarşılıqlı əlaqə axtarmağa meyliyədirlər. Daha yüksək kortikal oyanma ilə xarakterizə olunan introvertlər, tələbkar mühitlərdə daha asanlıqla həddindən artıq stimullaşdırıla bilər.

Eysenck-in bioloji cəhətdən əsaslandırılmış modeli, davamlılığın qismən irsi temperament amillərindən təsirləndiyini göstərir. Bu baxımdan, stressə dözümlülük təkcə öyrənilmiş mübarizə strategiyalarının nəticəsi deyil, həm də əsas neyrofizioloji fərqlərlə formalaşır. Beləliklə, Eysenck nəzəriyyəsi fərdlərin niyə stressə reaksiyalarında sistemətik şəkildə fərqləndiyini əsas izah edir.

Stressə dözümlülüğün inkişafı və gücləndirilməsi

Şəxsiyyət xüsusiyyətləri stress tolerantlığına əhəmiyyətli dərəcədə töhfə versə də, dözümlülük sabit və ya dəyişməz bir xüsusiyyət deyil. Müasir psixoloji tədqiqatlar, dözümlülüğün hədəflənmiş müdaxilələr və adaptiv bacarıqların inkişafı vasitəsilə gücləndirilə biləcəyini vurğulayır. Temperament amilləri əsas stress reaktivliyinə təsir göstərə bilsə də, idrak və davranış prosesləri dəyişdirilə bilən olaraq qalır.

Dözümlülüğün artırılmasının ən təsirli yanaşmalarından biri emosional tənzimləmə bacarıqlarının təkmilləşdirilməsidir. Fərdlərin emosional reaksiyaları tanımaq, izləmək və

idarə etmək üçün öyrədilməsi impulsiv reaksiyaları azaldır və təzyiq altında psixoloji sabitliyi təşviq edir. Eynilə, xüsusilə də idrak-davranış çərçivələri daxilində idrak restrukturizasiyasına əsaslanan müdaxilələr, fərdlərin stresli hadisələri daha az fəlakətli və daha konstruktiv şəkildə yenidən şərh etməsinə kömək edir [6].

Diqqətliyyə əsaslanan təcrübələr də dözümlülüyə müsbət təsir göstərmişdir. İndiki anda şüurluluğu və mühakimə olunmayan qəbulu təşviq etməklə, diqqətlilik düşüncə tərzini azaldır və emosional tarazlığı artırır [4]. Bu, çətinliklər zamanı adaptiv fəaliyyətin əsas komponenti olan daha böyük psixoloji elastikliyə kömək edir.

Bundan əlavə, problem həll etmə qabiliyyətlərini gücləndirmək və aktiv mübarizə strategiyalarını təşviq etmək stresli vəziyyətlər üzərində qavrayış nəzarətini artırır. Nəticələrə təsir edən biləcəyinə inanan fərdlər müdafiə etməkdənsə, konstruktiv şəkildə cavab verməyə daha çox meyillidirlər. Sosial bacarıqların öyrədilməsi və dəstəkləyici şəxslərarası şəbəkələrin inkişaf etdirilməsi də qoruyucu amillər kimi xidmət edir və emosional və praktik dəstək vasitəsilə dayanıqlığı gücləndirir.

Əhəmiyyətli olan odur ki, yüksək nevroitiklik kimi şəxsiyyət xüsusiyyətləri stressə həssaslığı artırır, lakin hətta bu cür meyilli şəxslər belə strukturlaşdırılmış psixoloji təlim vasitəsilə daha güclü mübarizə qabiliyyətlərini inkişaf etdirə bilirlər. Buna görə də, dayanıqlığa nisbətən sabit şəxsiyyət meyilləri ilə dinamik tənzimləmə prosesləri arasında qarşılıqlı təsir kimi baxılmalıdır.

Bu mənada dayanıqlıq sadəcə bir xüsusiyyət deyil, həm daxili xüsusiyyətlər, həm də ətraf mühit təsirləri ilə formalaşan inkişaf qabiliyyətini təmsil edir. Bu qarşılıqlı təsiri anlamaq stressə dözümlülüğün daha əhatəli izahını verir və profilaktik və terapevtik müdaxilələrin dizaynını dəstəkləyir.

Nəticə

Stress müasir həyatın qaçılmaz bir ölçüsünü təmsil edir, lakin fərdlər onun tələblərinə uyğunlaşma qabiliyyətlərində əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənirlər. Bu dəyişkənliyi yalnız xarici şəraitlə izah etmək olmaz;

əksinə, ətraf mühitin stres faktorları ilə daxili psixoloji xüsusiyyətlər arasındakı qarşılıqlı təsiri əks etdirir. Bu çərçivədə, dayanıqlıq təzyiq altında adaptiv funksiyaları anlamaq üçün mərkəzi bir quruluş kimi ortaya çıxır.

Mövcud nəzəri təhlil göstərir ki, şəxsiyyət xüsusiyyətləri stress qiymətləndirməsinin, emosional tənzimləmənin və öhdəsindən gəlmə strategiyalarının formalaşmasında mühüm rol oynayır. Xüsusilə, Hans Eysenck tərəfindən təklif edilən model, nevrotizm və emosional sabitliyin rolunu vurğulayaraq, stress reaktivliyindəki fərdi fərqlər üçün bioloji cəhətdən əsaslandırılmış bir izahat təqdim edir. Tamamlayıcı xüsusiyyət perspektivləri əlavə olaraq ekstravert və vicdanlılıq kimi xüsusiyyətlərin dayanıqlığı gücləndirən qoruyucu amillər kimi fəaliyyət göstərə biləcəyini göstərir.

Eyni zamanda, dözümlülük sabit şəxsiyyət nəticəsi kimi qəbul edilməməlidir. Temperament meyilləri baza stress həssaslığına təsir etsə də, adaptiv idrak prosesləri, emosional tənzimləmə bacarıqları və sosial resurslar inkişafa açıq qalır. Buna görə də, stressə tolerantlıq sabit şəxsiyyət meyilləri ilə dəyişdirilən bilən psixoloji mexanizmlər arasında dinamik qarşılıqlı təsiri əks etdirir.

Şəxsiyyət kontekstində dayanıqlığın araşdırılması psixoloji adaptasiyanın daha inteqrativ şəkildə başa düşülməsinə kömək edir. Belə bir yanaşma yalnız şəxsiyyət və stress arasındakı nəzəri əlaqələri aydınlaşdırmaqla yanaşı, həm də əqli sağlamlığın və adaptiv qabiliyyətin gücləndirilməsinə yönəlmiş gələcək empirik tədqiqatlar və praktik müdaxilələr üçün konseptual təməl yaradır.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Eysenck H.J. The biological basis of personality. Charles C. Thomas. 1967.
2. Eysenck H.J., Eysenck M.W. Personality and individual differences: A natural science approach. Plenum Press. 1985.
3. Folkman S., Moskowitz J.T. Coping: Pitfalls and promise. Annual Review of Psychology, 2004;55:745–774. Doi: 10.1146/Annurev.Psych.55.090902.141456
4. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living. Delacorte. 1990.

5. Lazarus R.S. Emotion and adaptation. Oxford University Press. 1991.
6. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. Springer. 1984.
7. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation. Child Development, 2000;71(3):543–562. Doi:10.1111/1467-8624.00164
8. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 2001;56(3):227–238. Doi:10.1037/0003-066X.56.3.227
9. McCrae R.R., Costa P.T. Personality in adulthood: A five-factor theory perspective. Guilford Press. 2003.
10. Selye H. The stress of life. McGraw-Hill. 1956.

Fatma Ali MUSTAFAYEVA

Master's student at General Psychology, Khazar University

ANALYSIS OF THE PHENOMENON OF STRESS RESILIENCE IN THE CONTEXT OF PERSONALITY PSYCHOLOGY**Summary**

Stress resilience serves as one of the important psychological concepts that ensures the adaptive functions of personality and plays a significant role in regulating an individual's behavior. In the modern era, the intensification of social, economic, and technological changes has led individuals to be exposed to various stress factors more frequently, which has increased the relevance of studying this issue within the context of personality. The article analyzes the concepts of stress and resilience based on theoretical approaches and explains their interrelationship. The role of personality traits, particularly extraversion–introversion, neuroticism, and psychoticism, in the formation of stress responses is substantiated. The relationship between resilience and psychological mechanisms such as emotional regulation, cognitive reappraisal, coping strategies, and social support is also examined. At the same time, it is emphasized that stress resilience is not a fixed trait, but rather a developmental process formed through dynamic interaction between the individual and the environment. Studying the topic from the perspective of personality psychology contributes to a deeper understanding of psychological adaptation and provides a theoretical basis for future empirical research.

Keywords: stress, stress resilience, personality traits, emotional regulation

Фатма Али МУСТАФАЕВА

Магистрант по специальности Общая психология, Хазарский Университет

АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ**Резюме**

Стрессоустойчивость выступает одним из важных психологических понятий, обеспечивающих адаптивные функции личности и играющих значительную роль в регуляции поведения индивида. В современных условиях интенсификация социальных, экономических и технологических изменений привела к тому, что люди все чаще подвергаются воздействию различных стрессовых факторов, что актуализирует изучение данной проблемы в контексте психологии личности. В статье анализируются понятия стресса и устойчивости на основе теоретических подходов, раскрывается их взаимосвязь. Обосновывается роль личностных черт, в частности экстраверсии–интроверсии, нейротизма и психотизма, в формировании стрессовых реакций. Рассматривается связь стрессоустойчивости с такими психологическими

механизмами, как эмоциональная регуляция, когнитивная переоценка, копинг-стратегии и социальная поддержка. Подчеркивается, что стрессоустойчивость не является стабильным свойством, а представляет собой развивающийся процесс, формирующийся в результате динамического взаимодействия личности и среды. Изучение данной проблемы с позиции психологии личности способствует более глубокому пониманию психологической адаптации и формирует теоретическую основу для будущих эмпирических исследований.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, личностные черты, эмоциональная регуляция

Daxil olub: 02.03.2026