



Reyhan İsgəndər qızı ƏHMƏDOVA

Qərbi Kaspi Universiteti, Psixologiya və Sosial iş kafedrasının dosenti, psixol.ü.f.d.,
Bakı, Azərbaycan

E-mail: reyhan.ahmedova@icloud.com

Raya Əlsəməd qızı ZÜLFİQAROVA

Qərbi Kaspi Universiteti, Psixologiya və Sosial iş kafedrasının magistrantı, Bakı, Azərbaycan

E-mail: psraya11@gmail.com

STRESS ŞƏXSİYYƏTİN VACİB SOSIAL-PSIXOLOJİ TƏNZİMLƏYİCİSİ KİMİ

Xülasə

Müasir dövrdə hər bir insan həyatının bir çox mərhələsində müəyyən qədər stress yaşayır. Məqalədə stress haqqında məlumat, stressin yaranma səbəbləri və şəxsiyyətin həyatına sosial psixoloji təsiri ətraflı şəkildə araşdırılmışdır. Texnologiyanın sürətli inkişafı ilə əlaqədar olaraq dövrümüzdə həyatın sürətlənməsi, yüksək həyat standartları, iqtisadi çətinliklər, ekologiyanın çirklənməsi, xəstəliklərin həddindən artıq çoxalması, artan problemlərlə əlaqədar olaraq yaranan gələcək qayğısı, və bu kimi faktorlar stressin çoxalmasına səbəb olmuşdur ki, bu da mövzunun aktuallığını daha da artırır. Tədqiqatın əsas məqsədi stress haqqında məlumat vermək, stressin insanın həyat tərzinə və psixi sağlamlığına təsirini araşdırmaqdan ibarətdir. Məqalədə stress probleminə aid elmi ədəbiyyatlar təhlil edilmiş, ümumiləşdirmə və müqayisə metodlarından istifadə edilmişdir. Tədqiqat zamanı müəyyən edilmişdir ki stress həm mənfi, həm də müsbət təsir gücünə malikdir. Az miqdarda stressin olması insana normal təsir göstərdiyi halda, stressin artması sağlamlığın pozulmasına və psixoloji xəstəliklərin yaranmasına səbəb ola bilər. Buna görə də nəticə olaraq, stressi idarə etmək üsullarını öyrənmək və stressi yaradan səbəbləri aradan qaldırmaq olduqca vacib məsələdir.

Açar sözlər: stress, şəxsiyyət, adaptasiya, emosional gərginlik, sosial mühit.

UOT: 159.944.4

DOI: <https://doi.org/10.54414/VDCH1027>

Giriş

Aparılan tədqiqatlar göstərir ki, müasir dövrdə həyatın sürətlənməsi insanlarda daim gərginlik yaradır. Həyatımızda baş verən dəyişikliklər, itkilər, yaşayış yerinin dəyişdirilməsi, gündəlik işləri bitirmək üçün zamanın çatışmazlığı, ailədə qarşılaşdığımız maddi və mənəvi çətinliklər stressin yaranması üçün ideal faktorlardır. Stress artıq bir şəxsin problemi yox, bütün dünyanı narahat edən vacib psixoloji və sosioloji problemlərdən birinə çevrilmişdir. Əsasən də insanların dincəlmək üçün yetəri qədər vaxt ayırmaması, şəxsi həyat və iş arasında düzgün balansın qurulmaması stress səviyyəsinin yüksəlməsinə gətirib çıxarır. Hal-hazırda stressin effekti təkcə emosional yüklənmə ilə kifayətlənmir. Stress fiziki xəstəliklərdən tutmuş psixoloji

xəstəliklərə qədər insanın səhhətində bir çox xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur. Eyni zamanda stress şəxsin günlük məşğuliyyətlərinə, seçimlərinə və ümumi rifahına neqativ izlər buraxır. Beləliklə, xüsusilə doğrudur ki, həyatımızdakı hadisələrin yaratdığı stressin təsiri daha çox nə etdiyimizdən və ya başımıza nə gəldiyindən deyil, onları necə qəbul etdiyimizdən asılıdır [5, s.370]. Buna görə də stressin təbiətini dərk etmək, onun əmələ gəlmə səbəblərini tədqiq etmək və səmərəli tənzimləmə üsullarını bilmək çağdaş insan üçün əhəmiyyətli dərəcədə zəruridir. Bu nöqteyi-nəzərdən stress bir şəxsə aid edilmir, ictimai hal olaraq nəzərdən keçirilir. Bu məqalədə stressin məzmunu, stressin şəxsiyyətə və onun fəaliyyətinə təsiri, həmçinin

stressin nizamlayıcısı funksiyalarının əsas parametrləri ətraflı formada analiz olunmuşdur.

Stressin məzmunu və elmi araşdırmalar. Stress problemi əsrlər boyunca insanların maraq obyektində olmuşdur. Stress sözü ingilis dilindən tərcümədə “gərginlik” mənasını verir. Ümumilikdə stress dedikdə orqanizmin ona güclü təsir göstərən istənilən hadisə və prosesə özünəməxsus reaksiyası nəzərdə tutulur [2, s.232]. Psixi vəziyyətlərin insanın davranışını, fiziki görünüşünü, məşğuliyyətini, ailə münasibətlərini bir sıra aspektdən müəyyənləşdirilməsinə olan meyli antik zamanlardan başlamışdır. Ruhun unikal vəziyyətləri haqqında erkən düşüncələrdən birinə qədim hind qaynaqlarında təsadüf edilir. Belə ki ruhun nirvana vəziyyəti barədə hind mütəfəkkirləri ellinizm fəlsəfəsinin və psixologiyasının yaranmasında çox-çox öncə - eramızdan əvvəl III-II minilliklərdə danışmışdılar. Burada psixi halətlərin ifadə üsulları, bu halətlərin təsnifatına edilən ilkin cəhdlərə rast gəlinir. Qədim Hind fəlsəfi məktəbi olan “Yoqa” təlimi öyrənirdi ki həqiqi idraka çatmaqdan ötrü onun psixi fəaliyyətini “dumanlandıran” bütün vasitələri sıxışdırmaq lazımdır. Bu təlimin əsasında psixofizioloji enerji, xüsusən, hansısa fərdi həyatı qüvvə, “cəmləşmə mərkəzi” barədə ilkin təsəvvürlər dayanırdı [2, s.219].

E.ə. I əsrdə Heraklit “Halət” anlayışının və onun geniş məzmununun ziddiyyətli xarakterə malik olduğunu qeyd edirdi. O, vurğulayırdı ki, “halət” sözü öz-özlüyündə bu psixi fenomenin daimiliyindən, dayanıqlılığından xəbər verir. Heraklit eyni zamandan psixi halətin dinamikliyi, mütəhərrikliyini, prosessual xarakterə malik olmasını vurğulayırdı və ehtimal edirdi ki, “Ruhun haləti” bir vəziyyətdən digər vəziyyətə, bir keyfiyyətdən digər keyfiyyətə keçə bilər [2, s.220].

Məlumdur ki, daha sonralar yunan alimləri iki bir-birinə zidd tərəfə - deterministlərə və indeterministlərə ayrıldı. Deterministlər – Demokrit, Empedokl, Demokrit və başqaları bu qənaətə gəlirdilər ki, psixi halət fərdin ruhunun şəraiti kimi daxili və xarici faktorların nəticəsində formalaşır. İkinci qrupa aid olanlar - Sokrat, Platon və onların

davamçıları psixi durumu indeterminasiya prinsipi ilə şərh edirdilər. Psixi durum haqqında Aristotelin fikirləri daha düzgün və şəffaf təşəkkül tapmışdır. O, zənn edirdi ki, insanın psixi durumu ruhun fəvqəladə hallarını ifadə edir.

Orta əsrlərin sonlarında, əsasən, İntibah dövründə uğursuz naturalist fəlsəfi baxışdan kənarlaşma yarandı. Həmin zamanlarda bir qrup görkəmli alimlər, məsələn, Dekart düşünürdü ki emosional hallar fərdin hərəkətlərində, üz cizgilərində nəzərə çarpan əlamətlər formasında özünü göstərir.

XIX əsrin ortalarında görkəmli araşdırmaçılardan olan İ.M.Seçenov psixi vəziyyətin yaranması və inkişafını qarşılıqlı özünə nəzarət mexanizmi prinsipi ilə nəzərdən keçirməyi təklif etdi. Şübhəsiz ki, stress probleminin tədqiqində böyük işlər görən əsas tədqiqatçı Hans Selyedir. H.Selye bir bioloq kimi stressi fizioloji yanaşma baxımından qiymətləndirirdi və ona orqanizmin özünə qarşı yönələn istənilən tələbə özünəməxsus, qeyri-adi reaksiyası kimi yanaşırdı. O, müxtəlif stressor növlərinə tipik reaksiyaların mövcudluğunu qeyd etmiş və bu reaksiyaların məcmusunu ümumi adaptasiya sindrom (general adaptation syndrome, GAS) adlandırmışdı [2, s.224].

H.Selye daha sonra belə bir qənaətə gəlmişdir ki, stressi mütləq şəkildə xəstəlik kimi qiymətləndirmək doğru deyildir. Onun fikrincə, stressləri bütövlükdə iki qismə - eustresslərə və distresslərə ayırmaq məqsədəuyğundur. Eustresslər müsbət xüsusiyyətlərə malik olub yaxşı, oyadıcı, müvafiq, səmərəli təsir göstərən stressləri, distresslər isə mənfi, orqanizmə zərər yetirən stressləri ifadə edir [2, s.226].

Stress mövzusunun keçmiş mahiyyət etibarilə posttravmatik stress pozuntuları haqqında fikirlərin təkmilləşməsi haqqında bilik əldə edilməsini gündəmə gətirmişdir. Posttravmatik stress pozuntuları barədə təsəvvürlər, yekun olaraq, 1980-ci ildə formalaşmışdır [2, s.227]. Buna baxmayaraq psixoloji travmalar haqqında olan biliklər əsrlər boyunca yenilənmişdir. Bu barədə aydın təsəvvür yaratmaqdan ötrü müxtəlif mənbələrdən əldə edilən və müxtəlif vaxtlarda qeydə



alınan bəzi faktları xatırlamaq yerinə düşür. Məsələn, 1996-cı ildə Londonda böyük yanğının şahidi olan Samuel Pepys 6 ay sonra gündəliyində belə yazırdı: *“Bu qərībədir, lakin bu günə qədər də gecələr yanğın qorxusundan yata bilmirəm. Elə bu gecə də yanğın barədə düşüncələrə görə iki saat yuxum ərsə çəkildi”* [2, s.228]. Freyd psixopatologiyada təşvişə (narahatlığa) mərkəzi rol vermişdir. İnstinktiv məmnunluq boşalmasının bloklanması və ya gecikməsi simptomların yaranmasına səbəb olurdu. Freydin sonrakı nəzəri mülahizələrində isə konflikt nəticəsində yaranan narahatlıq təhlükənin signalı kimi çıxış edir və müdafiə mexanizmlərini işə salırdı. Bu müdafiə mexanizmləri qeyri-qənaətbəxş uyğunlaşma üsulları olub, xarakteri istifadə edilən müdafiə növündən asılı olan simptom nümunələri yaradırdı [6, s.5].

Bir sıra digər müəlliflər vurğulayırlar ki, bu termin müasir dövrdə və ya çox yaxın keçmişdə işlədilməyə başlamışdır. Pollokun fikrincə, XIX əsrdə bu termin səhhətin pisləşməsi ilə əlaqələndirilərək işlədilsə də, o, elmi dövriyyəyə yalnız son onilliklər ərzində gətirilmişdir. Tədqiqatçıların bəziləri, məsələn, Nyuton bununla razılaşırmı və qeyd edir ki, “stress” anlayışının indiki təyinatı bu sözün XVI və XVII əsrlərdə nəşr edilmiş ingilis dilinin Oksford lüğətində (Oxford English Dictionary) ifadə olunmuş mənasına çox yaxındır. Bununla belə, bütün müəlliflər bu terminin məhz İkinci Dünya Müharibəsindən sonra populyarlaşdığını qəbul edirlər [2, s.226]. Lazarus və Folkmen stressi insanla mühit arasında insanın resurslarını “yükləyən” və ya üstələyən, onun rifahını təhlükəyə məruz qoyan əlaqə kimi müəyyənləşdirirlər [2, s.227].

Şəxsiyyətin formalaşmasında stressin rolu. Stress əksər hallarda neqativ problem kimi mənimsənilsə də, çağdaş psixologiya və inkişaf elmləri stressin şəxsiyyətin formalaşmasının təməl prosesi olduğunu ortaya qoyur. Bütövlükdə stressiz yaşam bioloji və psixoloji baxımdan mümkün deyil. Faktiki olaraq şəxsiyyətin dərkətməsi, adaptasiyası və cəmiyyətə inteqrasiyası müəyyən dərəcədə stressə qarşı reaskiya mexanizmi ilə reallaşır.

Sosial psixoloji mövqedən stress insanın cəmiyyət vasitəsilə irəli sürülən ehtiyacları, istəkləri və gərginlikləri hansı tərzdə analiz etməsinə müvafiq olaraq həyata keçən individual narahatlıq durumudur. Şəxsiyyətin formalaşma mərhələsində stress başlıca olaraq mühitə uyğunlaşma göstəricisi kimi çıxış edir. Müasir ictimai rolların dərk edilməsi, tədris fəaliyyəti, karyera və şəxsiyyətlərarası əlaqələr şəxsiyyətin davamlı olaraq dəyişən şəraitə adaptasiyasını irəli sürür. Bu adaptasiya mərhələsi zehni çeviklik, konfliktləri aradan qaldırma qabiliyyətləri və emosional özünə-nəzarət modellərini aktivləşdirir. Nəticə etibarilə stress şəxsiyyətin psixi imkanlarının təkmilləşməsinə şərait yaradır.

Sosial psixologiyada stress sosial qarşılaşdırma və sosial eyniləşdirmə mexanizmləri ilə əlaqəlidir. Şəxsiyyət öz ictimai mövqeyini və performans göstəricisini digərləri ilə analiz edərək dəyərləndirir və bu dinamika emosional təsirə şərait yaradır. Bu növ sosial faktorlar şəxsiyyətin motivasiya göstəricisinə, özgüvəninə və sosial fəaliyyət planlarına bilavasitə təsir edir.

Fiziki mühit daim dəyişdiyi kimi, sosial mühitdə davamlı dəyişmə halındadır və bu da stress yaradır [6, s.251]. Stress şəxsiyyətin inkişafında həm təhrikedici, həm də eksperimental element kimi rol oynayır. Yüngül stress səviyyəsi insanı fəallığa təhrik etdiyi halda, davamlı stress halı psixoloji müdafiə mexanizmlərinin inkişafına və tükənmə, nevroz və s. bu kimi xəstəliklərin yaranmasına gətirib çıxarır. Yüngül dərəcədə stress şəxsin yaşam gücünü və hədəflərinə nail olmaq üçün güclərini inkişaf etdirən bir element kimi çıxış edir.

Stressin bir çox hissəsi şəxsin individual problemi deyil, əksinə sosial fonda əmələ gələn basqı kimi şərh edilir. Ailədaxili əlaqələr, ailədaxili konfliktlər, karyera, sosial rollar və maddi problemlər, bu əlamətlər şəxsin özünü qavramasına və formalaşmasına əsaslı şəkildə təsir göstərir. Şəxs eyni anda bir neçə sosial rol yerinə yetirir (tələbə, övlad, valideyn, sərnəşin və s.). Bu rollar arasında uyğunsuzluq əmələ gələn zaman rol stressi ortaya çıxır. Bunun nəticəsində şəxsə daxili gərginlik, qərarvermə zamanı çətinlik yaranır.

İnsan həyatında stress yaradan amillərlə şərtləndirici faktorları bir-birindən ayırmaq demək olar ki, mümkün deyil [5, s.370].

Stressli hallar şəxsin ətrafdakıların fikirlərini qəbul etməsi-konformizm, ya da öz şəxsi fikirlərini mühafizə edərək azadlıq əldə etməsinə gətirib çıxara bilər. Bundan əlavə, telekranlara yol tapmış zorakılıqdan bəhs edən filmlər, bayağı teleseriallar, dəhşətli filmlər, müxtəlif kompüter oyunları insanların xüsusilə, uşaqların psixikasına ciddi təsir göstərir. Gücün, zorun, pulun sərvətin, “gözəl həyat tərzini” nin intensiv təbliği gənclərin, yeniyetmələrin tam yekınlaşmış şüuruna dağıdıcı təsir göstərir, onların əxlaqi, mənəvi və intellektual tələbatlarını sıxışdırır, gənc nəslin özünüinkişafetdirmə və özünüifadə potensialını ləngidir [2, s.235]. Davamlı stress şəxsiyyəti cəmiyyətdən kənarlaşdırır, kommunikasiya çətinliyi və kobud davranış nümunələri formalaşdırır bilər. Şəxsin aid olduğu toplumun (ailə, dostluq) stressə qarşı verdiyi reaksiyası şəxsin davranış üslubunu təyin edir. Zəif sosial mövqe və ya iqtisadi maneələr davamlı sosial stress əmələ gətirərək şəxsin davranış nümunəsini formalaşdırır. Məsələn, yarışa meyilli və konfliktli mühitdə inkişaf edən şəxsiyyət daha yüksək dərəcədə rəqabətə həvəsli olur.

Sosial psixoloji tənzimləyici kimi stressin funksiyaları. Stress müasir sosial psixologiyada ancaq neqativ emosional gərginlik halı kimi yox, həmçinin fərdin davranış tərzini və sosisuma adaptasiyasını nizamlayan çoxşəxli proses kimi təhlil edilir. Lakin həyatın sabit, dinamik kibernetik sistem kimi qəbul edilməsi stressor anlayışının müzakirəsi üçün dəyərli bir başlanğıc nöqtəsidir [3, s.71]. Cəmiyyətin dəyişmə tendensiyası, şəxslərarası münasibətlər, sosial rol sistemi və cəmiyyətin irəli sürdüyü sosial norma tələbləri insanlarda müxtəlif dərəcəli stress reaksiyaları əmələ gətirir. Həmin reaksiyalar təkcə bioloji sistemin reaksiyası deyil, paralel olaraq davranış tərzinin, şəxsiyyətin və sosial əlaqələrin qaydaya salınmasında vacib funksiya yerinə yetirən adaptiv sistemdir. Müasir dövrdə baş verən sürətli sosial dəyişikliklərə diqqət yetirilməsi belə bir sual doğurur: İnsanlar indi keçmişlə

müqayisədə daha çox stress yaşayırlarmı? Əlbəttə, bu suala qənaətbəxş şəkildə cavab vermək mümkün deyil, çünki keçmişlə indini müqayisə etməyə imkan verən zəruri müşahidələr mövcud deyil [6, s.252].

Sosial psixoloji mövqedən stress, şəxsin cəmiyyətlə sosial qarşılıqlı təsir prosesində yaranan koqnitiv dəyərləndirmə və emosional əks təsir nəticəsində yaranır. Bu nöqtəyindən nəzərdən stress həm intrapsixi prosesləri, həm də sosial mühitin makrostrukturunu əlaqələndirən idarəetmə mexanizmi kimi iştirak edir. Ətraf mühit şəxs üçün həm potensial imkan, həm də stress yaradan mənbədir. Aşağıdakı sosial komponentlər stressin formalaşmasına gətirib çıxarır.

- Sosial dəyərləndirmə və tənqid;
- Sosial status və sosial stratifikasiya;
- Sosial müqayisə;
- Sosial təzyiq və sosial normalar;
- Sosial təcrid və sosial rəddedilmə.

Stress ictimai davranışın yönünü dəyişdirən fundamental idarəedici sistemdir. İntensiv stress halları zamanı şəxs daha artıq sosial kömək ehtiyacı duyur. Təhlükədə olan bir varlıq iki şeydən birini etməlidir – düşməni məğlub etmək və ya qaçmaq. Stress reaksiyasının əsas konsepsiyası enerjini uzunmüddətli ehtiyaclardan təcili ehtiyaclara keçirməkdir [4, s.21]. Lakin uzunmüddətli stress zamanı insanda uzaqlaşma, aqressivlik və duyğusal soyuqluq görünə bilər. Bu formada olan dəyişikliklər sosiallaşma prosesinin deformasiyasına gətirib çıxarır.

Şəxsin sosial rolları (məsələn: valideyn, tələbə, işçi) onun davranışını təyin edən davranış normaları sistemidir. Bu rolların modifikasiya olunması və ya ziddiyyətə düşməsi stress vəziyyəti yaradır. Bununla yanaşı stress şəxsi yeni öhdəliklərə uyğunlaşmağa vadar edərək sosisuma adaptasiyasını həyata keçirir. Müasir tədqiqatlar göstərir ki, əmək fəaliyyəti ilə məşğul olan insanların 64 faizi iş yerlərində məruz qaldıqları stressdən əziyyət çəkirlər, 56 faizi bu səbəbdən pis yatırırlar, 26 faizi isə stresslərə görə xəstəliklərə düşər olurlar [2, s.233].



Stress şəxsiyyətin təşəkkülündə əsas inkişafedici amil kimi iştirak edir. Mürəkkəb sosial vəziyyətlər şəxsin:

- Emosional dözümlülüyünü;
- Problem aradan qaldırma qabiliyyətlərini;
- Özünü idarətməni;
- Sosial mühitə adaptasiya qabiliyyətini təkmilləşdirir.

Stressin motivasiyaedici funksiyası stressin müəyyən dərəcəyə qədər şəxsin aktivliyini fəallaşdırır, davranışını hədəfə uyğunlaşdırır və məhsuldarlığını optimallaşdırır. Stress cəmiyyətdə də motivasiya yarada bilir. Məsələn: təhsil və ya iş atmosferində rəqabət yarada bilər. Tələbə imtahan qabağı stress yaşayır və bunun nəticəsində imtahana daha fəal hazırlaşmağa başlayır, idmançı yarış stressi altında göstəricilərini daha da yaxşılaşdırır.

Stress şəxsin davranışını dəyişdirdiyi zaman təhlükədən qaçmasına, sürətli seçim etməsinə, önceliklərini dəyişməsinə vəsilə olur. Belə ki çox zaman ciddi, adi şəraitdə başqalarından seçilməyən şəxslər ekstremal vəziyyətlərdə aparıcı fiqurlara çevrilə bilər. Öz qətiyyətləri, düzgün qərar qəbul etmək qabiliyyətləri ilə başqalarının diqqətini cəlb edən bu şəxslər öz üzərinə məsuliyyət götürür, insanlara böhranlı vəziyyətdən müvəffəqiyyətə çıxmağa inam hissi oyadırlar [2, s.240].

Ailə və kollektiv mühitində stress faktorları. İnsanın harada olmasından, hansı məkana daxil olmasından asılı olmayaraq sosial mühitin və ya əhatəsindəki şəxslərin (ailə üzvləri, dostlar, tanışlar qonşular, həmvətənlər və s.) ona təsiri mühüm əhəmiyyət kəsb edir [2, s.240]. Son illərin stressorları sırasına baxaq:

- İş, onun təşkili və iqtisadi çətinliklər;
- Ailə üzvlərinə çətinlik yaradan geniş tələbat malları ilə təchizat;
- İşləyən qadınlarda bu tələbatlarla əlaqədar əmələ gələn psixi gərginlik;
- Həll olunmamış ev problemi;
- Ailə münaqişələri, işdə və digər yerlərdə olan narazılıqlar;
- Gərginliyi, frustrasiyanı aradan götürmək məqsədilə toksik maddələrdən

istifadə (alkoqol, nikotin, narkotik maddələr və s.) [1, s.174].

Ailə və kollektiv mühiti şəxsin sosiallaşdığı, şəxsiyyətlərarası münasibətlər qurduğu, mənəvi rahatlıq və emosional təhlükəsizlik hissinin təşəkkül tapdığı aparıcı sosial sferalardır. Bu sahələrdə formalaşan xoşagəlməz sosial psixoloji vəziyyət rəngarəng stress faktorlarının əmələ gəlməsinə şərait yaradır. Bu cür stress faktorları şəxsin psixoloji durumuna, davranışına, ünsiyyətinə və cəmiyyətə uyğunlaşmasına bilavasitə təsir edir. Ailədaxili problemlər və ailə münaqişələri zəmnində fiziki və ruhi sarsıntıya məruz qalan, bu səbəbdən həyatını itirən, intihar edərək bu dünyaya əlvida deyən insanlarla biz gündəlik həyatda tez-tez rastlaşırıq. Biri maddi çətinliklər ucbatından ailəsini dolandıra bilmədiyini deyərək çıxış yolunu intihar etməkdə görür, digəri gözləmədiyi halda həyat yoldaşının ona xəyanət etməsindən xəbər tutarkən böyük sarsıntı, kəskin stress keçirir və xəstəxanaya düşür. Başqa birisi ailədə yaranan problemlərdən çıxış yolunu həyat yoldaşından ayrılmaqda görür. Göründüyü kimi, həm ailədə həm də ictimai həyatda stress, gərginlik yaradan səbəblərin sırası olduqca müxtəlifdir [2, s.217].

Ailə şəxsin ibtidai sosial məkanı sayılır. Ailədaxili münasibətlərin güclü olmaması davamlı emosional gərginliyə səbəb ola bilər. Ailə fərdləri arasında fasiləsiz davaların olması, daxili gərginlik, ikitərəfli fikir ayrılığı, kobud ünsiyyət şəxsədə davamlı olaraq psixoloji diskomfort və tükənmə əmələ gətirir. İqtisadi problemlər ailədə etibarsızlıq hissi, gələcək qayğısı, emosional gərginlik yaradan mühüm stress komponentlərəndir. Valideyn-uşaq münasibətlərində normadan artıq idarəetmə, emosional laqeydlik, qayğı göstərməmək, böyük tələblər uşaq və yeniyetmələrdə stressin yaranmasına səbəb ola bilər. Ailə mühitində adekvat rol bölgüsünün aparılmaması məsuliyyət öhdəliyinin çoxalması, psixoloji yanma, məmnuniyyətsizlik hissi doğura bilər. Ailə şəraitində güvən və birlik inşa edilməzsə, ailə üzvləri şiddətli stress və gərginliyə məruz qalırlar.

Kollektiv şəraiti dedikdə iş yeri, təhsil və ya sosial birlik kontekstindəki münasibətlər qəbul edilir. Şəxs sosial əlaqələr zamanı çoxsaylı emosional təzyiqlərə məruz qala bilər.

- İş məsuliyyətinin həddindən artıq olması;
- Rəhbər heyət və nəzarət problemləri;
- Komanda daxilində münaqişələr;
- Üstünlük uğrunda mübarizə;
- İnterpersonal ziddiyyətlər;
- Təcrid etmə;
- Təhqiredici davranış;
- Kommunikasiya problemi uzunmüddətli distress formalaşdırır.

Ailə və kollektiv ortamında harmonik atmosfer yaratmaq və stress səviyyəsini azaltmaq üçün optimal ünsiyyət, qarşılıqlı ehtiram, psixososial dəstək, empatiya, münaqişələrin inkişaf yönümlü həlli, adekvat vəzifə bölgüsü xüsusi rol oynayır.

Nəticə

Stress insan varlığının ayrılmaz elementi olmaqla bərabər, şəxsiyyətin sosial-psixoloji tənzimləyici rolunu yerinə yetirən zəruri faktorlardan biridir. Stress şəxsiyyətin sosiuma adaptasiya potensialını fəallaşdırır, fəaliyyət modellərinin təşəkkülünü şərtləndirir, emosional sabitliyin formalaşmasında önəmli missiyanı həyata keçirir. Buna baxmayaraq stressin dərəcəsi və onu idarəetmə texnikaları şəxsiyyətin psixi rifahı üçün böyük önəm kəsb edir.

Aparılan tədqiqatlar göstərir ki müvafiq dərəcədə stress şəxsi aktiv, planlı və daha ciddi davranmağa sövq edir və şəxsin uyğunlaşma bacarığını artırır. Paralel olaraq normadan artıq və uzun müddət davam edən stress isə psixoloji balansın pozulmasına, motivasiyanın aşağı düşməsinə və interpersonal münasibətlərin korlanmasına gətirib çıxarır. Buna görə də stressin doğru idarə edilməsi və daxili sabitliyin inkişaf etdirilməsi şəxsiyyətin ahəngdar inkişafı üçün zəruridir. Belə nəticəyə gəlmək olar ki, faktiki olaraq stress hissi keçirməyən insanın bioloji və sosial şəxs kimi yaşaması mümkün deyil.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Bayramov Ə., Əlizadə Ə. Psixologiya. Ali məktəblər üçün dərslik Bakı-Çinar Çap, 2009, 620 s.
2. Mirzəyev İ. Ailənin sosial psixologiyası. Bakı: Çarşıoğlu, 2011, 640 s.
3. Antonovsky A. Health, stress and coping. San Francisco: Jossey-Bass Publis-hers, 1980, 255 p.
4. McEwen B., Lasley E. The end of stress as we know it. Washington, Joseph Henry Press, 2002, 239 p.
5. Selye H. The stress of life. Revised Edition. United States of America, Paperback Edition, 1978, 515 p.
6. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company 1984, 445 p.

Reyhan Isgander AHMEDOVA

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

Raya Alsamad ZULFIGAROVA

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

STRESS AS AN IMPORTANT SOCIO-PSYCHOLOGICAL REGULATOR OF PERSONALITY

Summary

In modern times, every person experiences some degree of stress at many stages of their life. The article examines in detail information about stress, the causes of stress, and its socio-psychological impact on a person's life. Due to the rapid development of technology, the acceleration of life in our time, high living standards economic difficulties, environmental pollution, excessive increase in diseases future concerns related to increasing problems, and similar factors have led to an increase in stress, which further increases the relevance of the topic. The main goal of the study is to provide information about stress and to investigate the impact of stress on a person's lifestyle and mental health. The article analyzes scientific literature related to the problem of stress, generalization and comparison methods were used. Research has shown that stress both negative and positive effects. While a small amount stress has a normal effect on a person, increased stress can lead to health problems and psychological diseases. Therefore, as a result, it is important to learn stress management techniques and eliminate the causes that cause stress.

Keywords: stress, personality, adaptation, emotional stress, social environment.

Рейхан Искендер АХМЕДОВА

Западно-Каспийский Университет, Доцент кафедры психологии и социальной работы,
Кандидат философских наук, Баку, Азербайджан

Рая Алсамед ЗЮЛФИГАРОВА

магистрант кафедры Психологии и социальной работы, Западно-Каспийский Университет,
Баку, Азербайджан

СТРЕСС КАК ВАЖНЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕГУЛЯТОР ЛИЧНОСТИ

Резюме

В наше время каждый человек в той или иной степени испытывает стресс на разных этапах своей жизни. В статье подробно рассматривается информация о стрессе, его причинах и социально-психологическом влиянии на жизнь человека. Стремительное развитие технологий, ускорение темпов жизни в наше время, высокий уровень жизни, экономические трудности, загрязнение окружающей среды, чрезмерный рост заболеваемости, растущие опасения по поводу будущего и другие факторы привели к увеличению уровня стресса, что еще больше повышает актуальность данной темы. Основная цель исследования – предоставить информацию о стрессе, изучить влияние стресса на образ жизни человека и его психическое здоровье. В статье анализируется научная литература по проблеме стресса, используются методы обобщения и сравнения. В ходе исследования было установлено что стресс оказывает как негативное, так и позитивное воздействие на человека, повышение уровня стресса может привести к проблемам со здоровьем и развитию психических заболеваний. Поэтому, как следствие, очень важно научиться управлять стрессом и устранять причины, вызывающие стресс.

Ключевые слова: стресс, личность, адаптация, эмоциональное напряжение, социальная среда.

Daxil olub: 22.05.2026