

PSIXOLOJİ STRESS, ONUN ƏLAMƏTLƏRİ VƏ İNSANA TƏSİRİ

N.Q. Qasımova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Sosial elmlər kafedrası, müəllim

naila.gasimova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Stress - insanın gözlənilməz gərgin şəraitlə rastlaşarkən keçirdiyi emosional halətdir. Yəni qəflətən təhlükəli vəziyyətdə və ya mürəkkəb şəraitdə təcili surətdə müstəqil qərar qəbul etmək, hərəkət etmək lazım olarkən insanda özünü biruzə verən halətdir. Müasir dövrdə, elmi texniki tərəqqi şəraitində insanlarda belə emosional halətlər tez-tez müşahidə olunur. Məsələn, sənişinlər təyyarədə uçanda, operator qəza ilə rastlaşanda çox vaxt gərginlik keçirir və onu stress haləti kimi yaşayır.

Açar sözlər: *psixoloji gərginlik, stress, həyacan, təzyiq*

Stress vəziyyətində adamlar çox vaxt ətraf cisimləri belə düzgün qavramırlar, hafizələri dolaşır, diqqətlərini başqa obyektə keçiribilmirlər, gözlənilməz qıcıqlayıcılara qeyriadekvat reaksiyalar verirlər. Bəzən tam çəşir, məqsədyönlü hərəkət edə bilmirlər. Bəzən isə əksinə, stress vəziyyəti elə bil onların qüvvə və enerjisini artırır. Fikri aydınlaşır, çətin məsələni tez və asanlıqla həll edir.

Stress terminini 1936-cı ildə məşhur Kanadada fizioloqu Q.Selye təklif etmişdir. O, əvvəlcə fizioloji termin kimi işlənilmiş, sonra isə insanın davranışının psixoloji səviyyədə təsvir etmək üçün tətbiq olunmağa başlanılmışdır. Hal - hazırda fizioloji streslə (ürək-damar, tənəfüs sistemlərində dəyişikliklər baş verir, başqa vegetativ göstəricilər, qanda biokimyəvi dəyişikliklər və s. özünü göstərir) yanaşı psixoloji stress də ayırd edilir. Psixoloji stress – emosional və informasiya streslərinə bölünür. İnformasiya yükü həddən ziyadə çox olduqca insan tapşırığın öhdəsindən gələ bilmir. İstənilən vaxt yüksək məsuliyyət tələb edən lazimi

qərara gələ bilmir, onda informasiya stressi əmələ gəlir.

Emosional stress isə təhlükəli, qorxulu, yaxud dərin inciklik şəraitində təzahür edir. Bu halda psixi proseslərin, emosional halətin cərəyanında, fəaliyyətin motivasiya sahəsində dəyişiklik baş verir. Nəticədə insan hərəkətlərində, nitqində pozğunluq özünü biruzə verir. Buna görə də ayrı-ayrı adamlarda eləcə də müəyyən sosial qurumlarda uzun müddət davam edən stress vəziyyətinin aradan qaldırılması xüsusi psixoloji təsvir vastələri tələb edir. Bu da respublikamızda indiki şəraitdə qaçqın və köçkünlərdə stress halətini aradan götürmək üçün psixoloji xidməti zəruri edir.[1,s.58]

Stress - həyatdan irəli gələn və adamın bədənində və ağına xas olan uyğunlaşma imkanlarının qarşısında qoyduğu tələbdir. Əgər bu imkan qoyulan tələblərə üstün gəlsə və xarici təsirdən həzz almaq hissi duyulursa, deməli, stress lazımlı və faydalıdır. Əks halda yəni stress qəbul edilməzdirsə, onda o səmərəsiz və arzu edilməzdir. Stress geniş dairəni əhatə edən müxtəlif hadisələrə stressor, yəni adamın qarşısında tələb qoyan amil kimi yanaşmaq imkanı verir. Stresin təsiri altına düşmək təkcə baş verən hadisələrin məzmunundan aslı deyil. Stresə məruz qalmaq daha çox adamın baş vermiş hadisəyə münasibətindən, cavab reaksiyasından aslıdır.

Məhz adamın daxilindəki qüvvə stressə qarşı mübarizəni, cavab reaksiyasını təmin edir. Əgər adam özündə bu qüvvəni tapa bilirsə və hadisələrə lazimi səviyyədə cavab verirsə o, yaranmış şəraitə uyğunlaşa bilər, əks halda məğlubiyyətə uğrayır.[2.s.16]

Bəs stress şəraitində biz necə davranırıq?

Stress insana həm fizioloji həm psixi təsir göstərir.

Tədqiqatlar göstərir ki, bütün xəstəliklərin və bədbəxt hadisələrin dördü üçü stresin təsiri nəticəsində əmələ gəlir. Adamın bədənini

və ruhu birgə, qarşılıqlı təsir və əlaqə şəklində fəaliyyət göstərdiyindən stress öz təsirini həm adamın bədənində həm də ruhuna göstərə bilər. Hər bir xarici və ya daxili şəraitdən irəli gələn tələbə bədən min illər boyunca və təkamül nəticəsində əmələ gəlmiş eyni tipli ümumi fizioloji refleks şəklində reaksiya verir. Bu refleksə “vur ya da qaç” adı verilib. Belə refleks adətən adamın özündən asılı olmayaraq, avtonom sinir sistemi tərəfindən avtomatik surətdə bir sıra biokimyəvi və fizioloji reaksiyalar şəklində baş verir. Məsələn, ürək döyüntüsü və nəfəs alma sürətlənir, əzələlərin gərginlik səviyyəsi artır, qanın və bədənimizin digər maye mühitlərinin tərkibi dəyişir və s. Bütün bu reaksiyalar bədəni hazırlıq halına gətirir.

Ümumiyyətlə, stresin inkişafında üç əsas mərhələni qeyd etmək lazımdır. Birinci həyəcan mərhələsidir. Bu mərhələdə bədəndə mövcud olan qüvvələrin səfərbərliyi başlanır, adam gərgin və sayıq olur. Fiziki və psixoloji baxımdan özünü çox yaxşı hiss edir, hətta bəzən ruhun yüksəlişini nümayiş etdirir. Hətta bu dövrdə adama xas olan bir sıra xəstəliklərin keçib getməsi də müşahidə olunur. Bu psixosomatik adlanan o xəstəliklərdir ki, onların əmələ gəlməsinə psixoloji faktor əsas rol oynayır (məsələn qastrit, kolit, mədə yarası, allergiya və s.) lakin üçüncü mərhələdə bu xəstəliklər şiddətli daha güclü formada qayıdır. Bu məlum faktdır ki müharibələr zamanı adamlar daxili səfərbərlik prosesinin təsiri nəticəsində nadir hallarda xəstələnirlər, lakin müharibə qurtarandan sonra xəstəliklər sürətlə artır.

Əgər stress törədən şərait çox güclü və ya uzunmüddətlidirsə, sonrakı müqavimət mərhələsinə keçid baş verir. Bu mərhələdə adam şəraitə uyğunlaşır və çətinliklərə üstün gəlmək üçün qüvvələrini sərf etməyə hazır olur. Stress şəxsiyyətin malik olduğu psixoloji, fizioloji uyğunlaşma imkanlarına üstün gəlsə, sarsıdıcı, travma törədən xarakter alır. Sarsıdıcı stresin əsas əlaməti – adamda həyəcan hissəsinin əmələ gəlməsidir. Sarsıdıcı stress insanın mühitlə qarşılıqlı təsiri nəticəsində yaranır. Bu insanın qeyri- normal şəraitə normal cavab reaksiyasıdır. [3.s.12]

Sarsıdıcı stress insanda müxtəlif müxtəlif pozuntular törədir ki, onlara da postravmatik stress pozuntuları deyilir.

Aşağıda travmadan sonra stress pozuntularının əsas əlamətləri sadalansın:

1. Son dərəcə sayıqlıq və həyəcan (təşviş).
2. Yuxunun pozulması.
3. Qəbahət hissi.
4. Hafizənin pozulması.
5. Sarsıdıcı hadisəni yada salan hərəkətlərdən çəkinmə.
6. Sarsıdıcı hadisəyə bənzəyən və ya onun işarəsi olan hər bir hərəkətin təsiri nəticəsində pozuntuların güclənməsi.
7. Əl çəkməyən həyəcan və təşviş törədən sürətlər.
8. Donmuş hal.

Son dərəcə sayıqlıq və həyəcan zamanı insan diqqətlə ətrafdakıları izləyir, sanki o, daim təhlükə altındadır. Təhlükə təkcə xaricdə deyil, həm də daxildən gözlənilir. Daxildən gözlənilən təhlükə arzuolunmaz olur və fiziki gərginlik şəklində özünü biruzə verir. Daim fiziki gərginlik halını keçirməyə məcbur olan adam heç cür rahatlıq tapa bilmir, dincəlməkdən məhrum olur.

Yuxunun pozulması (yuxusuzluq və ya qeyri müntəzəm yuxu) zamanı adam dəhşətli, qorxulu yuxular görür; bu səbəbdən yuxuya getməyə qarşı özündən asılı olmayaraq qeyri-iradi müqavimət göstərir. Yuxuya gedib bir daha dəhşətli yuxu görmək qorxusu-yuxusuzluğun əsas səbəblərindən biridir. Yuxusuzluğun digər səbəblərinə yüksək dərəcədə həyəcan hissəsinin verilməsi, arası kəsilməyən fiziki ağrılar və ya narahatlıq aiddir.

Bəzi adamlar, o cümlədən uşaqlar bir sıra səbəblərə görə:

- a) kömək edə bilmədikləri üçün;
- b) başqalarının həlak olub özlərinin isə sağ qalmaları üçün;
- v) başqalarını təhlükə altında qoyan hərəkətlərin onlar tərəfindən törədilməsi hesab etdikləri üçün qəbahət hissi keçirirlər.

Hafizənin və diqqətin cəmlənməsinin pozulması zamanı insan nə isə yada salmaqda, ya fikirini toplamaqda çətinlik çəkir. Belə pozuntular uşaqların dərslərinə, idmançıların yarış zamanı diqqətini cəmləyən taktikalari yerinə yetirməyinə mane olur. Nəticədə yaxşı oxuyan əlaçı şagird, pis oxuyan şagirdlər cərgəsinə qoşulur, idmançıları isə yarışlarda məğlub olurlar.

Sarsıdııcı hadisəni yada salan və ya xatırladan hərəkətlərdən çəkinmə. Çox vaxt insanlar, o cümlədən uşaqlar, baş vermiş hadisəni xatırladan hər şeydən çəkinir, uzaq qaçırırlar. Bir dəfə baş vermiş faciənin hücum, zorakılıq hallarının təkrar olunması qorxusunu keçirirlər. Bu səbəbdən onlar təşviş və həyacanlı görünürlər.

Baş vermiş hadissəni xatırladan müəyyən yerlərə, əşyalara hərəkətlərə qarşı insanda qorxu hissi yaranır. Bəzən insan özünü müdafiəsiz hiss etdiyi yerlərdə güclü qorxu hissi keçirir. Əl çəkməyən həyacan və təşviş törədən surətlər adamın hafizəsində, yaddaşında sarsıdııcı hadisə ilə bağlı qorxunc səhnələrin qəflətən canlanmasıdır.

Donmuş hal keçirən insanlar öz hissiyatı haqqında danışmır, daha doğrusu, onu açıqlamaqda çətinlik çəkir, söz tapmır. Bəzən “donmuş” halı keçirən insan hislərini ifadə etməyə təmamilə, ya da qismən yadırgayır. Belə adam üçün ətrafdakıqlarla yaxın və dostcasına əlaqə yaratmaq çətindir. Sevinc məhəbbət yaradıcı inkişaf, şuxluq və birdən hərəkət etmək onun üçün mümkün deyil.

Beləliklə, psixoloji sarsıntı ilk növbədə qəm, kədər, qorxu, acizlik hislərinin keçirilməsilə səciyyələnir. Psixoloji sarsıntı müxtəlif hadisələrin nəticəsidir. Neqativ psixi vəziyyətlər insan psixikasına mənfi təsir göstərir. Bunlara aşağıdakılar aiddir: yüksək sinirlilik, əsəbilik, psixi gərginlik, dəyişən əhval-ruhiyyə, narahatlıq hissi, həyacanlar, tez qıcıqlanma, küsəyənlilik, qeyri müəyyənlik, dalğınlıq, inamsızlıq hissi, fiziki gərginlik, qorxular. Bu zaman psixi və fiziki gərginlik artır, yorğunluq tükənmə baş verir və insan müxtəlif travma və xəstəliklərlə üzləşir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Əmrahlı L., Rzayeva N.** *Uşaq psixologiyası*. Bakı, 2015, 47s.
2. **Mamayeva N.Ə., Babanlı Y.M.** *Şəxsiyyətin fərdi xüsusiyyətləri*. Dərs vəsaiti, Bakı, 2016. 60 s.
3. **Dr. David Burns** *İyi Hissetmek*. Ankara, 2016, 19 s.
4. **Dr. David Burns** *Panikataka ve Stress* Ankara, 2015, 25 s.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС, ЕГО СИМПТОМЫ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Н.Г.Касымова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра «Социальных наук», преподаватель

Аннотация: Стресс – это эмоциональное состояние, которое человек испытывает, сталкиваясь с неожиданно стрессовыми ситуациями. Другими словами, это состояние, которое проявляется в человеке когда необходимо принять самостоятельное решение во внезапно возникшей опасной ситуации или в сложной ситуации. В наше время, в условиях научно-техничес-

кого прогресса, такие эмоциональные состояния часто наблюдаются у людей. К примеру, когда пассажиры находятся в самолете и оператор попадает в аварию, он часто испытывает напряжение и воспринимает его как состояние стресса.

Ключевые слова: *психологический стресс, его симптомы и его влияние на человека*

PSYCHOLOGICAL STRESS, ITS SYMPTOMS AND EFFECTS ON PEOPLE**N.G. Gasimova***Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*
Department of Social Sciences, teacher

Annotation: Stress is an emotional state that a person experiences when faced with unexpected situations. Thus, it is a state that manifests itself in a person when it is necessary to make an independent decision in a sudden dangerous or difficult situation. In modern times, in the conditions of scientific and

technological progress, such emotional states are often observed in people. When passengers fly on an airplane, the operator often experiences tension and stress when they encounter an accident.

Keywords: *psychological tension, stress, anxiety, pressure.*