

Şəbnur Tofiq qızı MURADOVA, Magistr
Natəvan Yadulla qızı KƏRƏMOVA b.ü.f.d.
Qərbi Kaspi Universiteti
E-mail: shabnur.muradova@mail.ru

YENİYETMƏLƏRDƏ YÜKSƏK HƏYƏCAN SƏVIYYƏSİNİN YARATDIĞI PSIXOFIZIOLOJİ DƏYİŞİKLİKLƏRİN ÜMUMİ XARAKTERİSTİKASI

Xülasə

Məqalədə yüksək həyəcan zamanı yaranan və təzahür edən psixofizioloji dəyişikliklər müzakirə olunub. Son illər sinir-psixi xəstəliklərin artması, psixoloji xəstəliklərin erkən yaşlarda başlanması və səbəbi məlum olmayan sağlamlıq problemlərinin artması aktuallıq kəsb edir. Sağlamlıq problemlərinin artmasında əsas səbəblərindən stress faktoru, emosional gərginliyin artması və yüksək həyəcanı qeyd edə bilərik. Bu istiqamətdə çoxsaylı elmi tədqiqatlar aparılsa da, hələ də həllini tapmamış problemlər suallar mövcuddur (4,7,15). Məhz bu məqsədlə təqdim olunan elmi tədqiqat işində yeniyetmələrdə yüksək həyəcanın yaratdığı dəyişikliklər təhlil olunmuşdur.

Açar sözlər: yüksək həyəcan, stress, psixofizioloji dəyişikliklər, yeniyetməlik yaş dövrü.

DOI: <https://doi.org/10.54414/PCMP2614>

Giriş

Yaşadığımız dövrü emosional gərginliksiz və stres faktorsuz təsəvvür etmək mümkün deyil. Təbii ki, ali sinir fəaliyyətinin əsas reaksiyalarından biri də həyəcan və onun dəyişməsi nəticəsində yaranan adaptasiya prosesləridir. Həyəcan insan iradəsi xaricində yaranan bir emosiya olub stressə qarşı yaranan reaksiyadır. Stress anlayışını elmə ilk dəfə Hans Selye gətirmişdir. Bu termini o müxtəlif qıcıqlandırıcıların təsirindən orqanizmin həmin qıcıqlara qarşı universal cavab reaksiyası olaraq adlandırmışdır. Bu da orqanizmin rezistentliyini artırır, yaranmış olan situasiyadan çıxmaq üçün orqanizmin bütün gücünü mobilizə edib resurs halına salır (4). Çoxluq stressi mənfi emosiya kimi qəbul etsə də qeyd etməliyik ki, Hans Selye stressi müsbət stress- eustres, mənfi stressi isə distress olaraq təsnif etmişdir. Yəni bu o deməkdir ki kiçik dozalarda stress orqanizmin fəaliyyəti üçün lazımdır, lakin xroniki stress mənfi hallara gətirib bütün orqanizmə mənfi təsir göstərə bilər. Yüksək həyəcan səviyyələri böyüməkdə və formalaşmaqda olan yeniyetmə orqanizmində mənfi təzahürlər yarada bilər. Bildiyimiz kimi yeniyetmə dönəmi uşaqlıqdan gənclik dönməsinə keçiddir. Bu periodda yeni bioloji və sosial pozisiya formalaşması gedir.

Yeniyetmələrdə distress faktorları çoxdur. Səbəb isə fizioloji dəyişiklikləri, hormonal aktivliyi, sosial formalaşma və adaptasiya ilə bağlı stress və s. aid etmək olar [6,10,14,18]. Daxili və xarici stressə qarşı yaranan reaksiya olan həyəcan formalaşmaqda olan orqanizmin homeostazına ciddi ziyan vurur, koqnitiv bacarıqların keyfiyyətinin aşağı düşməsinə, əmək qabiliyyətinin zəifləməsinə, prokrastinasiyaya, yaddaş və diqqət dəyişikliklərinə, depressiyaya və hətda intihar kimi ağır hallara gətirib çıxara bilər. Qeyd etdiyimiz hallar ən çox uşaq və yeniyetməlik yaşlarında daha çox rast gəlinir [2,5,9,10,11].

Uşaqlıq və yetkinlik arasındakı keçid dövrü olan yeniyetməlik əhəmiyyətli idrak, emosional və sosial dəyişikliklərlə xarakterizə olunur. Bu inkişaf mərhələsində yeniyetmələr tez-tez yüksək səviyyəli emosiyalar yaşayır və maraqlı təcrübələr axtarırlar. Yeniyetmənin inkişafında həvəs, intizar və oyanma hissləri ilə səciyyələnən həyəcan mərkəzi rol oynayır. Həyəcan, stimullaşdırıcı hadisələrə və ya təcrübələrə cavab olaraq artan oyanma və müsbət təsir vəziyyəti kimi müəyyən edilə bilər. Yeniyetməlik dövründə həyəcan tez-tez kəşf, yenilik axtarışı və risk alma davranışları ilə əlaqələndirilir.

Yeniyyətməlik şəxsiyyətin formalaşması, müstəqilliyin inkişafı, sosial münasibətlərin qurulması üçün vacib dövrdür. Bu, həm də fərdlərin duyğularının təsirinə və həyəcana xüsusilə həssas olduğu bir dövrdür. Bu dövrdə həyəcanın emosional və sosial inkişafa təsirini başa düşmək böyük əhəmiyyət kəsb edir. Həyəcanın inkişafa təsirinin öyrənilməsi yeniyyətmələrin ətraf mühiti necə qavradıqları və onlarla qarşılıqlı əlaqədə olmaları, qərarlar qəbul etmələri və sosial münasibətləri necə idarə etmələri barədə fikirlər verə bilər. O, həmçinin sağlam inkişafı təşviq etməyə və həddindən artıq həyəcan axtarışı davranışları ilə bağlı potensial riskləri azaltmağa yönəlmiş müdaxilələr barədə məlumat verə bilər [1,3,14,15,24].

Yeniyyətməlik dövərində idrak inkişafı müxtəlif amillərin təsiri ilə həyəcan da daxil olmaqla əhəmiyyətli dəyişikliklərə məruz qalır. Həyəcanın diqqət, öyrənmə, yaddaş və idrak nəzarəti kimi koqnitiv proseslərə necə təsir etdiyini başa düşmək yeniyyətmələrin qərar qəbul etmə qabiliyyətlərinə və akademik qabiliyyətlərinə işıq salır [4,8].

Həyəcan yeniyyətmələrin diqqət proseslərinə dərindən təsir edə bilər. Bu yüksəldilmiş oyanma diqqət qabiliyyətini artırır bilər, yeniyyətmələri ətrafdakı stimullara daha həssas edir. Bundan əlavə, yüksək həyəcan diqqətin yayınması ilə də nəticələnə bilər. Yeniyyətmələr daha ayıq ola bilsələr də, onların diqqəti daha az stimullaşdırıcı vəzifələrdən və ya fəaliyyətlərdən yayındıraraq, seçici şəkildə həyəcan yaradan stimullara yönələ bilər [2,7,12,16].

Həyəcan yeniyyətmələrdə öyrənmə və yaddaş proseslərinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Həyəcanla əlaqəli emosional intensivlik həyəcanı yüksəldən hadisələrin uzunmüddətli yaddaşa kodlaşdırılmasını gücləndirə bilər. Yeniyyətmələr güclü emosional reaksiyalar yaradan, daha canlı və qalıcı xatirələrə səbəb olan təcrübələri daha çox xatırlayırlar. Maraqlı hadisələrin təkmilləşdirilmiş kodlaşdırılması elmi məşğuliyyətə də təsir göstərir. Həyəcan yaradan və cəlbədiçi öyrənmə təcrübələri tələbələr tərəfindən daha çox yadda saxlanılır və xatırlanır. Müəllimlər şagirdlərin təlim nəticələrini artırmaq üçün tədris metodlarına interaktiv və stimullaşdırıcı fəaliyyətləri daxil etməklə bundan yararlanı bilər. Bundan

əlavə, yeniyyətmələr həyəcan doğuran və akademik nailiyyətlərə səbəb olan bu cür həvəsləndirici materialla məşğul olmaqla daha çox motivasiya ala bilər [1,18,21,23].

Həyəcan həm də yeniyyətməlik dövərində koqnitiv nəzarətin inkişafında həlledici rol oynayır. Koqnitiv nəzarət impulsların tənzimlənməsi, maneə törədilməsi və qərar qəbul etmə kimi prosesləri əhatə edir. Yeniyyətmələr həyəcan keçirərkən impulslarını idarə etməli və yüksək emosional oyanış altında qərarlar qəbul etməlidirlər. Həyəcan yeniyyətmələrin impulsivliyi tənzimləmək qabiliyyətinə meydan oxuya bilər. Həyəcanla əlaqəli güclü oyanma, nəticələrini diqqətlə nəzərə almadan hərəkət etmək kimi impulsiv davranışların ehtimalını artırır bilər [1,4,8,24].

Yeniyyətmələr, xüsusən də həyəcan yaşadıqları zaman effektiv qərar vermə bacarıqlarını inkişaf etdirməlidirlər. Artan emosional oyanma altında qərarlar qəbul etmək çətin ola bilər, çünki həyəcan mühakimələri poza bilər və impulsiv seçimlərə səbəb ola bilər. Bununla belə, təcrübə ilə yeniyyətmələr öz emosiyalarını tənzimləməyi və hətta həyəcan yaradan situasiyalarda belə daha əsaslandırılmış qərarlar qəbul etməyi öyrənə bilərlər [1,22].

Ümumilikdə, həyəcan yeniyyətməlik dövərində idrak inkişafına çoxşaxəli təsir göstərir. Maraqlı hadisələr üçün diqqəti, öyrənməni və yaddaşı gücləndirə bilsə də, diqqəti saxlamaqda və impulsivliyi tənzimləməkdə çətinliklər yaradır. Həyəcanın koqnitiv proseslərə necə təsir etdiyini başa düşmək yeniyyətmələrin akademik uğurlarını dəstəkləmək və effektiv qərar qəbul etmə bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün vacibdir. Həyəcan, güclü oyanması və müsbət təsiri ilə yeniyyətmələrin emosional təcrübələrinin formalaşmasında və inkişafında mühüm rol oynayır [6,17,19,21,23].

Həyəcan tez-tez emosiyaları gücləndirir, oyanış səviyyəsinin artmasına və güclü həzz və intizar hisslərinə səbəb olur. Həyəcan yaşayarkən, yeniyyətmələr bu gərgin duyğuları tənzimləməkdə çətinlik çəkə bilər, potensial olaraq impulsivliyə və ya emosional reaksiyaları idarə etməkdə çətinlik çəkə bilər. Yeniyyətmələr emosiyalarını tənzimləmək üçün müxtəlif mübarizə mexanizmlərini, o cümlədən həyəcanı idarə etmək strategiyalarını inkişaf etdirirlər.

Həyəcan yeniyetmələrin özünə hörmətinə və şəxsiyyətinin formalaşmasına təsir göstərə bilər. Bəzi yeniyetmələr həmyaşıdları tərəfindən təsdiq qazanmaq və ya özlərinə dəyər hissini təsdiqləmək üçün maraqlı təcrübələr axtara bilərlər. Maraqlı təcrübələr yeniyetmələrin özləri haqqında təsəvvürlərini formalaşdırma və onların mənlik anlayışının inkişafına töhfə verə bilər. Həyəcanla bağlı müsbət təcrübələr özünə hörməti gücləndirir və inam, bacarıq hissini artırır. Əksinə, mənfi təcrübələr və ya həyəcan yaradan cəhdlərdə uğursuzluqlar qeyri-adekvatlıq və ya özünə şübhə hissələrinə səbəb ola bilər. Yeniyetmələrin mənlik anlayışı onlar həyəcanın yüksək və aşağı səviyyələrində hərəkət etdikcə, onların ümumi emosional rifahına təsir edərək davamlı olaraq inkişaf edir [1,2,4,13,20].

Yüksək həyəcan, sensasiya axtarışı, roman, həyəcan verici və ya gərgin təcrübələr axtarmaq meyli ilə sıx bağlıdır. Yeniyetmələr tez-tez həyəcan və stimullaşdırma istəyi ilə risk götürən davranışlarla məşğul olurlar. Həyəcan potensial risklər və ya nəticələrlə bağlı narahatlıqları kölgədə qoya bilər və impulsiv və ya ehtiyatsız davranışa səbəb ola bilər. Məsələn, bir yeniyetmə narkotiklər təcrübə edə bilər və ya təcrübənin həyəcanını qovmaq üçün təhlükəli fəaliyyətlərlə məşğul ola bilər. Yüksək həyəcan, həddən artıq və ya ehtiyatsız həyəcan təqibi yeniyetmələrin emosional rifahına mənfi təsir göstərə bilər. Həyəcandan qaynaqlanan riskli davranışlar qəza, yaralanma və ya mənfi nəticələr ehtimalını artıraraq pəşmanlıq, günahkarlıq və ya utanç hislərinə səbəb ola bilər [1,3,4,21].

Ümumilikdə, həyəcan yeniyetmələrin emosional inkişafına əhəmiyyətli dərəcədə təsir edir, onların emosional tənzimlənməsinə, özünə hörmətinə, şəxsiyyətinin formalaşmasına və risk alma davranışlarına təsir göstərir. Yeniyetməlik dövründə sosial inkişaf həmyaşıdlarla münasibətlərin tədqiqi, sosial rolların inkişafı və ailə münasibətlərindəki dinamika ilə xarakterizə olunur. Həyəcan yeniyetmələr arasında sosial müqayisələrə də təsir edə bilər. Həmyaşıdları maraqlı fəaliyyətlərlə məşğul olduqda və ya nəzərəcərpacaq nailiyyətlər əldə etdikdə, yeniyetmələr özlərini oxşar təcrübələrdən məhrum kimi qəbul etsələr, paxıllıq və ya qeyri-

adekvatlıq hissələri yaşaya bilərlər. Həyəcandan irəli gələn sosial müqayisələr özünə hörmət və şəxsiyyətin formalaşmasına təsir göstərə bilər, yeniyetmələrin həmyaşıdları qrupunda öz sosial statusları və dəyərlərinə dair təsəvvürlərini formalaşdırmağa bilər [1,10,13].

Həyəcan yeniyetmələri sosial rolları kəşf etməyə və şəxsiyyətləri ilə bağlı yeni təcrübələrlə məşğul olmağa sövq edir. Yeniyetmələr özünü kəşf etmək və şəxsi inkişaf üçün maraqlı fürsətlər axtararaq müxtəlif sosial rollar və qrup mənsubiyyətləri ilə sınaq keçirə bilərlər. Klublara qoşulmaq və ya tədbirlərdə iştirak etmək kimi maraqlı fəaliyyətlərdə iştirak yeniyetmələrə sosial şəbəkələrini genişləndirməyə və müxtəlif sosial bacarıqları inkişaf etdirməyə imkan verir [1,4, 9,15].

Beləliklə, ədəbiyyat məlumatlarına əsaslanaraq demək olar ki, yüksək həyəcan səviyyəsi insan həyatına həm mənfi, həm də müsbət təsir edə bilər. Müsbət təsirlər içərisində koqnitiv fəaliyyətin aktivləşməsi, məsuliyyət və stressə davamlılığın artmasını misal göstərə bilərik. Mənfi təsirlər içərisində isə vegetativ sinir sisteminin funksional aktivliyinin dəyişməsi, emosional gərginliyin artması səbəbindən yaranmış psixofizioloji dəyişikliklər, yüksək həyəcanın nəticəsi olan neyroendokrin və humoral tənzimləmə sistemlərində normadan fərqli reaksiyaların qeyd olunması, adaptasiya və digər biokimyəvi dəyişikliklərin qeyd olunmasını misal göstərmək olar. Ümumi olaraq belə nəticəyə gəlmək olar ki, stress zamanı yaranan həyəcanın optimal səviyyəsi (Yerkes–Dodson qanununa əsasən) insanın fərdi inkişafına və psixofizioloji proseslərində ciddi dəyişiklik yaratmadığı üçün sağlamlıq problemlərinə səbəb olmur.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, 2009, 621 s.
2. Əliyev N.R. Yeniyetmə şəxsiyyətinin formalaşmasının da yaşıdlarla qarşılıqlı münasibətlərin rolu. Bakı, 2021.
3. Əzimova A.S. Yeniyetmələrdə suisidala meyilliliyin psixoloji xüsusiyyətləri. s.26, Bakı, 2022.
4. Kərəmova N.Y. Emosional gərginliyin koqnitiv proseslərə təsirinin əqli inkişaf



səviyyəsindən asılılığının tədqiqi. Biol. Elm. üzrə fəls. dokt. dis. avtoreferatı. Bakı, 2010.

5. Kərəmova N.Y. Yeniyetmələrin emosional gərginliyin təsiri zamanı koqnitiv proseslərin tədqiqinin əhəmiyyəti. Akad. A.Qarayevin 100 illik yubileyinə həsr olunmuş “XXI əsrdə Biologiyanın aktual problemləri” mövzusunda Respublika Elmi Konfransının materialları, BDU, Bakı, 2-3 aprel, 2010, səh. 32-33.

6. Kərəmova N. Y. Stress və koqnitiv proseslər. Milli Nevrologiya jurnalı, Bakı, 2012, № 1, s.72-78.

7. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004.

8. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни. М.: Мысль, 1991.

9. Андреева Н.Г., Никулина М.В. Тупицын И.О. Вегетативная регуляция сердечной деятельности у детей и подростков // Научные труды I Съезда физиологов СНГ. М.: Медицина- Здоровье, 2005, С. 193.

10. Астапов В.М. Тревожность у детей. М.: ПЕР-СЭ, 2001.

11. Белова О.А. Соматическое здоровье школьников-подростков // Рос. физиол. журн. им. И. М. Сеченова. 2004, Т.90, № 8, С. 352.

12. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. М.: ПЕР-СЭ, 2000.

13. Николаева Е.И., Мартинсоне К.Э. Психофизиологические основания психосоматических изменений (обзор исследований). Психология образования в поликультурном пространстве, 2015, Т.2, с. 53-63.

14. Юматов Е.Л., Кузьменко В.А., Бадиков В.И. и др. Экзаменационный стресс у студентов // Физиология человека. 2001. Т. 27. № 2. С. 104-120

15. American Academy of Pediatrics. American Academy of Pediatrics supports childhood sleep guidelines. 2016, June.

16. Bayliss D.M., Jarrold C., Gunn D.M., Baddeley A.D. The complexities of complex span: explaining individual differences in working memory in children and adults. Journal of Experimental Psychology: General, T.132, p.71-92. 2003.

17. Bishop S.J. The cognitive processing of emotional information in childhood anxiety, depression and posttraumatic stress disorder. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 41, p.513–523, 2001.

18. Gale A. The psychophysiology of individual differences: Studies of extraversion and the EEC // New Approaches to Psychological Measurement // London, 1973.P. 40.

19. Hum E. Job Stressors and health professions. II Psychother Psychosom, 1991.Vol. 55, N.1. P.90-99.

20. Kugelmass S., Marcus J., D’Esposito M. From cognitive to neuronal models of working memory. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 362 (1481), p.761, 2007.

21. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion. In Stress and coping. New York: Columbia University Press. 1977.

22. Levi L. Stress at the work place: heals and international conference on stress management. Amsterdam, 1995, P.7.

23. Levi L. Occupational stressors, biological and worker health //J.uoeh.1989.Vol. 11, N2. P.229-245.

24. Zeller A., Handschin D., Gyr N., Martina B., Battergay E. Blood pressure and heart rate of students undergoing a medical licensing examination. Blood Pressure, 2004, 13(1), p. 20-24.

Натаван Ядулла кызы КАРАМОВА канд. Биол. наук
Шабнур Тофиг кызы МУРАДОВА, магистр

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ,
ВЫЗВАННЫХ ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ
У ПОДРОСТКОВ**

Резюме

В статье рассмотрены психофизиологические изменения, возникающие и проявляющиеся при сильном тревожности. В последние годы актуальным стал рост нервно-психических заболеваний, возникновение психологических заболеваний в раннем возрасте, рост проблем со здоровьем неустановленной причины. Среди основных причин увеличения проблем со здоровьем можно отметить стрессовый фактор, повышенное эмоциональное напряжение и повышенный тревожности. Хотя в этом направлении проведены многочисленные научные исследования, до сих пор остаются нерешенные проблемы и вопросы. В представленном для этой цели научном исследовании были проанализированы изменения, вызванные повышенной тревожности подростков.

Ключевые слова: повышенная тревожность, стресс, психофизиологические изменения, подростковый возраст.

Natavan Yadulla gizi KARAMOVA PhD.
Shabnur Tofig gizi MURADOVA Master stud.

**GENERAL CHARACTERISTICS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHANGES
CAUSED BY HIGH LEVEL OF EXCITEMENT IN ADOLESCENTS**

Summary

Psychophysiological changes that occur and manifest during high excitement were discussed in the article. In recent years, the increase of neuropsychiatric diseases, the onset of psychological diseases at an early age, and the increase of health problems of unknown cause have become relevant. Among the main reasons for the increase in health problems, we can mention the stress factor, increased emotional tension and high excitement. Although numerous scientific studies have been conducted in this direction, there are still unsolved problems and questions. In the scientific research presented for this purpose, the changes caused by high excitement in teenagers were analyzed.

Key words: high excitement, stress, psychophysiological changes, adolescence.

Daxil olub: 02.08.2024