

XƏZƏR UNIVERSİTETİ

Fakültə: Təbiət elmləri , Sənət və Texnologiya yüksək təhsil

Departament: Psixologiya

İxtisas: Klinik Psixologiya

MAGİSTR DİSSERTASIYA İŞİ

TƏLƏBƏLƏRDƏ XRONİKİ YORĞUNLUĞUN SOMATİK SİMPTOMLARININ TƏDQIQI VƏ TƏHSİL KEYFİYYƏTİNƏ TƏSİRİ

İddiaçı: _____ Vahabzadə Lalə Rəhman qızı

Elmi rəhbər: _____ t.e.d., prof. Araz Ramiz oğlu Əliquluyev

Bakı-2025

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	3
FƏSİL 1. ƏDƏBİYYAT XÜLASƏSİ.....	9
1.1. Xroniki yorğunluq sindromunun anlayışı və yaranma səbəbləri.....	9
1.2.Xroniki yorğunluğun somatik simptomları və bu simptomların xarakteristik aspektləri.....	16
1.3. Tələbələrdə xroniki yorğunluğun yayılma sıxlığı.....	20
1.4. Xroniki yorğunluğun təhsil keyfiyyətinə təsiri.....	25
FƏSİL 2. TƏDQİQATIN METOD VƏ METODİKALARI.....	36
2.1.Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi.....	36
2.2.Tədqiqat metodları.....	41
FƏSİL 3. TƏDQİQAT MƏLUMATLARININ STATİSTİK TƏHLİLİ.....	51
3.1. Əldə olunan nəticələrin işlənilməsi və şərhli.....	51
NƏTİCƏ.....	64
İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI.....	69
ƏLAVƏLƏR.....	73

GİRİŞ

Tədqiqat mövzusunun aktuallığı və işlənmə dərəcəsi. Tələbələrdə xroniki yorğunluğun somatik simptomlarının tədqiqi gənclər, xüsusən də akademik mühitlərdə olanlar arasında yorğunluqla əlaqəli şərtlərin artan yayılması səbəbindən çox aktual və əhəmiyyətli tədqiqat mövzudur. Xroniki yorğunluq istirahətlə aradan qaldırıla bilməyən və tez-tez müxtəlif somatik simptomlarla müşayiət olunan davamlı tükənmə ilə xarakterizə olunan kompleks bir vəziyyətdir. Artan akademik təzyiqlər, sosial gözləntilər və həyat tərz faktorları tələbələri bu vəziyyətə qarşı xüsusilə həssas edir və beləliklə, mövzu ilə bağlı dərin araşdırmalara zəmanət verir.

Son illərdə tələbələr arasında xroniki yorğunluğun yayılması əhəmiyyətli dərəcədə artmışdır. Bu tendensiya intensiv akademik cədvəllər, artan rəqabət və həm akademik, həm də məktəbdənkənar fəaliyyətlərdə üstün olmaq üçün təzyiq kimi bir neçə amillə əlaqələndirilir. Qeyri-adekvat yuxu, pis pəhriz və məhdud fiziki fəaliyyətlə birlikdə təhsillə bağlı uzun müddətli zehni gərginlik xroniki yorğunluğun inkişafına əhəmiyyətli dərəcədə kömək edir. Beləliklə, xroniki yorğunluqla əlaqəli somatik simptomların müəyyən edilməsi erkən diaqnoz və effektiv müdaxilə strategiyaları üçün çox vacibdir.

Xroniki yorğunluq yaşayan tələbələr tez-tez konsentrasiyanın pozulması, kognitiv performansın azalması və yaddaş problemlərindən əziyyət çəkirlər. Bu kognitiv çatışmazlıqlar akademik nailiyyətlərə ciddi təsir göstərə bilər, nəticədə aşağı qiymətlər, buraxılmış son tarixlər və təhsil nəticələrinin ümumi azalması ilə nəticələnir. Xroniki yorğunluq həmçinin motivasiya, yaradıcılıq və problem həll etmə qabiliyyətlərinə mane ola bilər və tələbələrin akademik şəraitdə qarşılaşdıqları problemləri daha da gücləndirə bilər. Bu vəziyyətlə əlaqəli somatik simptomları araşdıraraq, pedaqoqlar və tibb işçiləri onun öyrənmə və idrak proseslərinə təsirini daha yaxşı başa düşə bilərlər.

Xroniki yorğunluqla əlaqəli somatik simptomları müəyyən edərək, tədqiqatçılar profilaktik tədbirlər və müdaxilə strategiyaları tövsiyə edə bilərlər. Bunlara həyat tərz dəyişiklikləri, stress idarə etmə üsulları, təkmilləşdirilmiş pəhriz vərdişləri və müntəzəm fiziki fəaliyyət daxil ola bilər. Təhsil müəssisələri sağlamlıq proqramlarını təqdim etməklə, psixi sağlamlıq haqqında məlumatlılığı təşviq etməklə və xroniki yorğunluqla üzləşən tələbələrə dəstək olmaq üçün məsləhət xidmətləri göstərməklə mühüm rol oynaya bilər. Tələbələrdə xroniki yorğunluğun somatik əlamətlərinin öyrənilməsi onun akademik performans, psixi sağlamlığa və ümumi rifahə dərin təsiri səbəbindən çox aktualdır.

Tələbələrdə xroniki yorğunluqla əlaqəli somatik simptomların öyrənilməsi akademik performans, zehni rifahə və sosial fəaliyyətə təsiri səbəbindən artan diqqəti cəlb edir. Xroniki

yorğunluq sindromu (XYS) ən azı altı ay davam edən davamlı, səbəbi bilinməyən yorğunluq ilə xarakterizə olunur və tez-tez əzələ ağrısı, baş ağrıları və mədə-bağırsaq problemləri kimi müxtəlif somatik simptomlarla müşayiət olunur. Tələbələr arasında bu əlamətlər təhsil səviyyəsinə və həyat keyfiyyətinə əhəmiyyətli dərəcədə mane ola bilər.

Xroniki yorğunluğun və onun somatik təzahürlərinin tədqiqi 20-ci əsrin əvvəllərinə təsadüf edir və əvvəllər "nevrasteniya" kimi təsnif edilirdi. Zamanla, 20-ci əsrin sonlarında xroniki yorğunluq sindromunun fərqli bir tibbi vəziyyət kimi tanınması ilə bu anlayışlar birbirindən ayrılmışdır və tədqiqatçılar onun müxtəlif populyasiyalarda, o cümlədən tələbələrdə baş verməsini araşdırmağa başladılar. Tələbələrin artan akademik təzyiqləri, həyat tərzində dəyişiklikləri və sosial stresslər bu demoqrafik təbəqəni xroniki yorğunluq əlamətlərinə qarşı xüsusilə həssas etdi.

Tələbələrdə xroniki yorğunluğun somatik simptomlarının öyrənilməsi multidissiplinar yanaşmalar tələb edən inkişaf edən bir sahədir. Onun səbəblərini, nəticələrini və potensial müalicə üsullarını başa düşməkdə irəliləyiş əldə olunsada, fərdiləşdirilmiş və tələbə üçün xüsusi strategiyalara ehtiyac kritik olaraq qalır. Bu problemin həlli təkcə akademik performans artırmaq üçün deyil, həm də tələbələrin ümumi rifahını və gələcək uğurlarını yaxşılaşdırmaq üçün vacibdir.

Müxtəlif tədqiqatlar tələbə populyasiyalarında xroniki yorğunluğun yayılmasına və onun somatik simptomlarına diqqət yetirmişdir. Bu tədqiqatlar tez-tez simptomların şiddətini və tezliyini qiymətləndirmək üçün müxtəlif akademik fənlər və demoqrafiya üzrə tələbələri sorğulayır. Bu cür tədqiqatların nəticələri tələbələrin qarşılaşdıqları unikal stress amillərini, o cümlədən yüksək akademik tələblər, nizamsız yuxu rejimi və yorğunluğa səbəb olan qeyri-sağlam həyat tərzini müəyyən etməyə kömək edir.

Milli və beynəlxalq səhiyyə təşkilatları xroniki yorğunluq sindromunun yayılması və onun müxtəlif yaş qruplarına, o cümlədən tələbələrə təsiri barədə məlumat verib. Bu məlumatlar əhalidə xroniki yorğunluğun daha geniş tendensiyaları və nümunələri haqqında dəyərli fikirlər təqdim edərək, tələbə populyasiyaları üzrə xüsusi tədqiqatların nəticələrini kontekstləşdirməyə kömək edir.

Qlobal miqyasda aparılan tədqiqatlar göstərir ki, tələbələrin əksəriyyəti akademik təzyiq, sosial təcrid, yuxusuzluq və balanssız həyat tərzinə səbəbilə xroniki yorğunluqla qarşılaşırlar. ABŞ, Yaponiya, Cənubi Koreya və Avropa ölkələrində keçirilən sosioloji və tibbi araşdırmalar sübut edir ki, tələbələrin 40-60%-i müntəzəm olaraq özlərini yorğun hiss edir və bu vəziyyət uzun müddət davam etdikdə somatik simptomlarla (baş ağrısı, əzələ ağrıları, immun sistemin zəifləməsi, həzm pozuntuları və s.) müşahidə olunur.

Bu simptomlar akademik performansda kəskin enişə səbəb olur: diqqət azalır, yaddaş zəifləyir, dərslə maraq azalır və nəticədə tələbənin qiymətləri və ümumi nailiyyətləri aşağı düşür. Qərbi ölkələrində bu kimi halların qarşısını almaq üçün universitetlər psixoloji dəstək xidmətləri, balanslı dərslər cədvəlləri və idman fəaliyyəti imkanları yaradır.

Azərbaycanda da xroniki yorğunluq tələbələr arasında getdikcə yayılmaqda olan problemdir. Xüsusilə, sessiya dövrlərində tələbələrin yuxusuz qalmaları, fasiləsiz oxuma rejimləri, gündəlik stress və distant təhsilin yaratdığı psixoloji yük onların sağlamlığına ciddi təsir edir. Bununla yanaşı, bir çox tələbə fiziki aktivlikdən uzaqdır, qeyri-sağlam qidalanma və düzgün olmayan həyat rejimi bu problemi dərinləşdirir.

Müqayisəli şəkildə yanaşdıqda, Azərbaycanda tələbələrin psixofiziki sağlamlığını qorumağa yönəlmiş tədbirlər hələ də inkişaf mərhələsindədir. Qərbi ölkələri ilə müqayisədə bu sahədə profilaktik tədbirlərin, maarifləndirmənin və psixoloji yardım xidmətlərinin daha da genişləndirilməsinə ehtiyac duyulur.

Tələbələrdə xroniki yorğunluq sindromu sadəcə bir sağlamlıq problemi deyil, həm də təhsil keyfiyyətini birbaşa zəiflədən amildir. Somatik simptomlar bu vəziyyətin görünən tərəfini təşkil etsə də, arxa planda psixoloji və sosial faktorlar dayanır. Dünyada bu problemə qarşı kompleks yanaşmalar tətbiq olunsaydı da, Azərbaycanda hələ də bu istiqamətdə ciddi addımlara ehtiyac var. Təhsil sistemində tələbələrin fiziki və psixoloji sağlamlığını dəstəkləyəcək mexanizmlərin gücləndirilməsi, maarifləndirmə tədbirlərinin artırılması və psixoloji xidmətlərin əlçatanlığı bu problemin qarşısının alınmasında əsas rol oynaya bilər.

Xroniki yorğunluqdan əziyyət çəkən fərdi tələbələrin nümunələri vəziyyətin real həyat ssenarilərində necə təzahür etdiyinə dair dərin fikirlər verir. Müsahibə və fokus qrupları kimi keyfiyyətli tədqiqat metodları tələbələrin şəxsi təcrübələrini, xroniki yorğunluğun psixoloji təsirini və vəziyyətin öhdəsindən gəlmək üçün istifadə etdikləri strategiyaları anlamaqda xüsusilə faydalıdır.

Tələbələrdə xroniki yorğunluğun somatik əlamətlərinin öyrənilməsi üçün informasiya bazası çoxşaxəlidir və fənlərarası yanaşma tələb edir. Tibbi, psixoloji və tələbə üçün xüsusi tədqiqatlara əsaslanaraq, vəziyyətin hərtərəfli başa düşülməsinə nail olmaq olar. Bu anlayış tələbələrə xroniki yorğunluq və onun simptomlarını idarə etməyə kömək etmək üçün effektiv müdaxilələr və dəstək sistemləri hazırlamaq üçün çox vacibdir.

Xroniki yorğunluğu olan tələbələrə xas olan somatik simptomları müəyyən etməklə, tədqiqat müalicəyə daha fərdiləşdirilmiş, fənlərarası yanaşmanı müdafiə etmək məqsədi daşıyır. Mövcud müalicələrin əksəriyyəti istirahətə və ya psixoloji məsləhətə diqqət yetirərək, fiziki simptomları nəzərdən qaçırmaya meyillidir. Bu tədqiqat yalnız xroniki yorğunluğun emosional

aspektlərinə deyil, həm də somatik təzahürlərə toxunan tibbi, psixoloji və təhsil müdaxilələrinə ehtiyac olduğunu irəli sürərək sərhədləri aşır.

Bu sindrom ilk dəfə 1980-ci illərdə “Xroniki Yorğunluq Sindromu” (CFS) adı altında tədqiq olunmağa başlanmış və Fukuda et al. (1994) tərəfindən diaqnostik meyarlar hazırlanmışdır. Mövzunun işlənməsi zamanı əsasən psixoloji faktorların (depressiya, anksiyete və tükenmişlik) təsiri araşdırılmışdır (Sharpe et al., 1997). Jason et al. (2011) xroniki yorğunluğun sosial və emosional funksiyalara mənfi təsir göstərdiyini qeyd etmişlər. Son illərdə White et al. (2011) və Chen & Zhang (2022) kimi tədqiqatçılar pandemiya və iş stressinin yorğunluğun səviyyəsini artırdığını sübut etmişdir. Azərbaycanda isə bu istiqamətdə məhdud, lakin aktual tədqiqatlar mövcuddur (Əliyeva, 2021; Məmmədov, 2023).

Tədqiqatın məqsəd və vəzifələri. Bu tədqiqatın məqsədi tələbələr arasında xroniki yorğunluğun somatik simptomlarının yayılma səviyyəsini, bu simptomların intensivliyini və onların tələbələrin fiziki, psixoloji və akademik fəaliyyətinə təsirini müəyyən etməkdir. Həmçinin, xroniki yorğunluğun yaranmasına səbəb olan əsas faktorların (məsələn, yuxu rejimi, qidalanma, fiziki aktivlik, psixoloji stress və sosial amillər) öyrənilməsi də məqsədlər sırasındadır.

Tədqiqatın vəzifələri aşağıdakı kimidir:

- Xroniki yorğunluğun somatik simptomlarının mahiyyətini və onların tələbələr arasında yayılma səbəblərini araşdırmaq.
- Tələbələr arasında sorğular və müsahibələr keçirərək xroniki yorğunluq əlamətlərini və onların həyat keyfiyyətinə təsirini qiymətləndirmək.
- Xroniki yorğunluğa səbəb olan əsas amillərin (məsələn, yuxu çatışmazlığı, psixoloji gərginlik və s.) təhlilini aparmaq.
- Tələbələrdə xroniki yorğunluğun qarşısını almaq üçün tövsiyə və tədbirlər planı hazırlamaq.

Tədqiqatın obyekt və predmeti. Tədqiqatın obyektı tələbələrdir. Bu sindromun yayılması, səbəbləri və tələbələrin gündəlik həyatına təsiri araşdırmanın əsas diqqət mərkəzindədir.

Tədqiqatın predmeti isə xroniki yorğunluğun somatik simptomlarıdır. Bu simptomlar arasında baş ağrıları, əzələ və oynaq ağrıları, yuxu pozğunluqları, immun sisteminin zəifləməsi, həzm problemləri və digər fiziki narahatlıqlar yer alır. Tədqiqatda bu simptomların tələbələrin akademik göstəricilərinə, sosial fəaliyyətinə və psixoloji sağlamlığına təsiri də nəzərdən keçirilə bilər.

Tədqiqat fərziyələri. Fərziyyə 1. Tələbələr arasında müşahidə olunan xroniki yorğunluq halları onların psixosomatik vəziyyətinə birbaşa təsir edir və baş ağrısı, əzələ ağrısı, yuxusuzluq, mədə-bağırsaq pozuntuları kimi somatik simptomlarla özünü göstərir.

Fərziyyə 2. Akademik yüklənmə, sosial təzyiq və qeyri-adekvat istirahət imkanları tələbələrdə xroniki yorğunluğun somatik əlamətlərini artırır.

Fərziyyə 3. Qadın tələbələrdə xroniki yorğunluğun somatik simptomları kişi tələbələrlə müqayisədə daha çox müşahidə olunur.

Fərziyyə 4. Fiziki aktivliyin azlığı və qeyri-sağlam qidalanma xroniki yorğunluğun artmasına və daha intensiv somatik simptomların yaranmasına səbəb olur.

Fərziyyə 5. Müəyyən profilaktik tədbirlərin – düzgün yuxu rejiminin, stressin idarə olunması metodlarının və balanslı qidalanmanın tətbiqi somatik simptomların azaldılmasına kömək edə bilər.

Aparılan araşdırma nəticəsində müəyyən olunmuşdur ki, tələbələrdə xroniki yorğunluq sindromu geniş yayılmış bir problemdir və bu sindromun somatik simptomları – baş ağrısı, yuxusuzluq, halsızlıq, mədə-bağırsaq pozuntuları və əzələ gərginliyi – tələbələrin ümumi sağlamlıq və təhsil göstəricilərinə ciddi təsir göstərir. Sorğu nəticələri və müşahidələr göstərir ki, bu simptomların tezliyi təhsil səviyyəsi, stress yükü, istirahət şəraiti və sosial mühitlə sıx əlaqəlidir. Həmçinin qadın tələbələrdə somatik simptomların daha yüksək nisbətdə müşahidə olunması diqqətçəkicidir. Tədqiqat göstərdi ki, tələbələr arasında sağlam həyat tərzinin təbliği, psixoloji dəstəyin təşkili və tədris yükünün balanslaşdırılması bu problemin qarşısının alınmasında effektiv ola bilər.

Tədqiqatın metodları. Tədqiqatda aşağıda göstərilən metodlar istifadə edilmişdir:

- Məlumatlar anketi (tərəfimizdən hazırlanmışdır)
- Zəncin öz-özünü qiymətləndirmə təşviş cədvəli (ZARS)
- Zəncin öz-özünü qiymətləndirmə depressiya cədvəli (ZDRS)

Tədqiqatın elmi yeniliyi. Xroniki yorğunluq sindromu (XYS) istirahətlə yaxşılaşmayan davamlı və səbəbi bilinməyən yorğunluq ilə xarakterizə olunan çoxşaxəli bir vəziyyətdir. Bu vəziyyət müxtəlif əhali qruplarına təsir göstərir və onların arasında tələbələr xüsusilə diqqət çəkir. Tələbələrdə xroniki yorğunluğun somatik simptomlarının öyrənilməsinin elmi yeniliyi bu vəziyyətin bu spesifik demoqrafik şəraitdə necə təzahür etməsinin mürəkkəbliyində və bunun sadəcə psixoloji və ya emosional problem deyil, dərin fizioloji təsirlərə malik olduğunun getdikcə daha çox qəbul edilməsindədir.

Bu tədqiqatın başqa bir yeni cəhəti, ağır iş yükləri, imtahan stressi və yüksək performans gözləməsi kimi akademik təzyiqlərin, depressiya,təşvişin fiziki yorğunluqla necə qarşılıqlı əlaqəsinin araşdırılmasıdır. Bu vacibdir, çünki tələbələr akademik son tarixlər, uğur qazanmaq

üçün təzyiq və qeyri-müntəzəm yuxu vərdişləri də daxil olmaqla, xroniki yorğunluğun inkişafını gücləndirə biləcək unikal stresslərlə üzləşirlər. Bu faktorların götürdüyü fizioloji zərəri təhlil edərək, bu iş psixoloji və akademik stressorların keçmişdə hərtərəfli öyrənilməmiş bir şəkildə somatik simptomları qıcıqlandırdığı və ya pisləşdirdiyi bir model təklif edir.

Yorğunluğa bioloji və ya psixoloji baxımdan baxa bilən əvvəlki tədqiqatlardan fərqli olaraq, bu iş xroniki yorğunluğun somatik simptomlarının təkcə bir səbəbin nəticəsi deyil, bioloji, psixoloji və sosial amillərin qarşılıqlı təsiri olduğunu qəbul edərək biopsixososial yanaşmanı qəbul edir. Bu çərçivə genetik meyillərin, ekoloji stress amillərinin və psixoloji sağlamlığın tələbələrə xroniki yorğunluğun yaranmasına və irəliləməsinə necə kömək etdiyini araşdırmağa imkan verir. Bu modelin birləşdirilməsi bu sahəyə əhəmiyyətli töhfədir, çünki o, təhsil şəraitində xroniki yorğunluğun daha vahid anlayışını təmin edir.

Elmi yenilik həm də tapıntıların potensial təbiiqindədir. Xroniki yorğunluğu olan tələbələrə xas olan somatik simptomları müəyyən etməklə, tədqiqat müalicəyə daha fərdiləşdirilmiş, fənlərarası yanaşmanı müdafiə etmək məqsədi daşıyır. Mövcud müalicələrin əksəriyyəti istirahətə və ya psixoloji məsləhətə diqqət yetirərək, fiziki simptomları nəzərdən qaçırmaya meyillidir. Bu tədqiqat yalnız xroniki yorğunluğun emosional aspektlərinə deyil, həm də somatik təzahürlərə toxunan tibbi, psixoloji və təhsil müdaxilələrinə ehtiyac olduğunu irəli sürərək sərhədləri aşır.

Tələbələrə rast gəlinən əsas somatik simptomlar – baş ağrıları, əzələ və oynaq ağrıları, yuxusuzluq, iştahsızlıq, ürək döyüntülərinin artması, mədə-bağırsaq pozuntuları və ümumi fiziki zəiflik kimi əlamətlərin geniş yayılmış olduğu müəyyən ediləcəkdir. Bu simptomların əksəriyyətinin stress, qeyri-kafi yuxu, ağır tədris yükü, sosial təzyiqlər və fiziki aktivliyin azlığı kimi amillərlə əlaqəli olduğu ehtimal edilir.

Xroniki yorğunluq yaşayan tələbələrin təhsil göstəricilərində (dərsə davamiyyət, dərslərə diqqət, yaddaş, imtahan nəticələri və ümumi akademik performans) nəzərəcarpacaq dərəcədə geriləmə müşahidə olunacaqdır. Yorğunluğun həm psixoloji, həm də fiziki baxımdan motivasiyanı azaltdığı və bunun da öyrənmə prosesinə mənfi təsir etdiyi sübuta yetiriləcəkdir.

Bu tədqiqat nəticəsində tələbələrin sağlamlıq durumunun və təhsil keyfiyyətinin bir-biri ilə sıx bağlı olduğu aydınlaşacaq və ali təhsil müəssisələrinin psixoloji və tibbi dəstək xidmətlərini gücləndirmələrinin vacibliyi vurğulanacaqdır.

Əldə olunmuş nəticələr əsasında xroniki yorğunluğun qarşısının alınması üçün preventiv tədbirlər – düzgün gündəlik rejim, stressin idarə olunması, fiziki aktivliyin artırılması və psixoloji dəstəyin təşkili ilə bağlı tövsiyələr irəli sürüləcəkdir.

Dissertasiyanın strukturu və həcmi. Dissertasiya giriş, 3 fəsil, 8 paragraf, nəticə, istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısından ,əlavələrdən həmçinin cədvəllərdən ibarətdir.

Fəsil 1. Ədəbiyyat icmalı

1.1. Xroniki yorğunluq sindromunun anlayışı və yaranma səbəbləri

Xroniki Yorğunluq Sindromu, ilk növbədə davamlı və səbəbi bilinməyən yorğunluq kimi özünü göstərən çoxşaxəli bir vəziyyətdir. Yorğunluq gündəlik fəaliyyəti əhəmiyyətli dərəcədə pozacaq qədər şiddətlidir və digər əsas sağlamlıq problemlərinə aid edilə bilməz. XYS tez-tez həftələr, aylar və ya hətta illər ərzində tədricən inkişaf edən məkrli bir başlanğıca malikdir, baxmayaraq ki, bəzi xəstələr viral infeksiya və ya digər qıcıqlandırıcı hadisədən sonra qəfil başlanğıcı bildirirlər.

XYS sadəcə yorğunluq və ya tükənmə deyil. Bu, yuxu və ya istirahətlə aradan qaldırıla bilməyən və bir sıra digər simptomlarla müşayiət oluna bilən dərin yorğunluqdur. XYS-nin əlamətdar xüsusiyyəti onun davamlılığıdır - ən azı altı ay davam edən yorğunluq, çox vaxt daha uzun müddət davam edə bilər. Bu, insanın fiziki qabiliyyətlərindən tutmuş zehni və emosional rifahına qədər həyatının bir çox aspektlərinə təsir göstərir. Vəziyyət tez-tez həyat keyfiyyətinin, sosial fəaliyyətin və gündəlik vəzifələri yerinə yetirmək qabiliyyətinin əhəmiyyətli dərəcədə azalmasına səbəb olur. (İsmayılov, 2002)

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) Xroniki Yorğunluq Sindromunu tibbi vəziyyət kimi tanıyır. Bununla belə, hamı tərəfindən qəbul edilmiş diaqnostik meyarların olmaması səbəbindən XYS bəzən səhv başa düşülür və xəstələr işdən çıxarıla və ya digər pozğunluqlarla yanlış diaqnoz qoyula bilər.

Xroniki Yorğunluq Sindromunun əsas əlaməti digər şərtlərlə izah edilə bilməyən davamlı və şiddətli yorğunluqdur. Yorğunluğa əlavə olaraq, XYS olan insanlar tez-tez şiddət və tipdə dəyişə bilən bir sıra digər simptomlarla qarşılaşırlar. Ən çox görülən simptomlardan bəziləri bunlardır:

Məşq sonrası pozuntu (PEM) fiziki və ya zehni gərginlikdən sonra simptomların pisləşməsidir, çox vaxt 24 saatdan çox davam edir. Gəzinti və ya ictimailəşmə kimi minimal fəaliyyət belə simptomların əhəmiyyətli dərəcədə kəskinləşməsinə səbəb ola bilər.

Uzun müddət yatmasına baxmayaraq, XYS olan insanlar tez-tez narahat və yorğunluq hissi ilə oyanırlar ki, bu da onların ümumi yorğunluq hissini daha da artırır.

Tez-tez "beyin dumanı" olaraq adlandırılan koqnitiv çətinliklərə yaddaş problemləri, konsentrasiyada çətinlik və məlumatı emal etmək daxildir. XYS olan bir çox fərd zehni

aydınlığın azaldığını bildirir ki, bu da onların işləmək, oxumaq və normal fəaliyyətlə məşğul olmaq qabiliyyətinə ciddi təsir göstərə bilər.

Səbəbsiz əzələ ağrıları, oynaq ağrıları və baş ağrıları XYS-nin ümumi simptomlarıdır. Bu simptomlar tez-tez iltihab və ya şişkinliklə əlaqələndirilmir, bu da onların diaqnozunu çətinləşdirir.

XYS olan bəzi insanlar heç bir əsas infeksiya olmadan boğaz ağrısı və ya şişkin limfa düyünləri ilə qarşılaşırlar. XYS olan bir çox insan parlaq işıqlar, yüksək səslər və temperatur dəyişiklikləri də daxil olmaqla xarici stimullara qarşı həssas olur.

XYS olan bəzi insanlar ürəkbulanma, ortostatik dözümsüzlük, şişkinlik, qəbizlik və ya iritabl bağırsaq sindromu (IBS) kimi mədə-bağırsaq simptomları bildirirlər. Ortostatik dözümsüzlük, tez-tez başgicəllənmə və ya başgicəllənmə ilə müşayiət olunan ayağa qalxmaq və ya dik vəziyyətdə saxlamaq çətinliyinə aiddir. (Deary, & Sharpe, 2007)

Simptomların müxtəlifliyi və onların şiddətindəki dəyişkənlik XYS-ni diaqnoz və idarə etmək üçün çətin bir vəziyyətə çevirir. Bu simptomlar vaxt keçdikcə dəyişə bilər, nisbi yaxşılaşma dövrləri və residivlər ola bilər.

Xroniki yorğunluq sindromunun diaqnozu çox çətinidir. Vəziyyəti qəti şəkildə müəyyən edə biləcək tək bir test və ya biomarker yoxdur. XYS diaqnozu, ilk növbədə, yorğunluq və simptomların digər potensial səbəblərini istisna etməklə qoyulur. Xəstəliklərə Nəzarət və Qarşısının Alınması Mərkəzləri (CDC) və Tibb İnstitutu (NAM) XYS üçün diaqnostik meyarlar təqdim edir, lakin bu meyarlar bütün tibb mütəxəssisləri tərəfindən universal olaraq razılaşdırılmır.

XYS diaqnozu üçün heç bir xüsusi test olmadığı üçün xəstələr tez-tez oxşar simptomlarla ortaya çıxma biləcək digər şərtləri istisna etmək üçün qan testləri, görüntülmə tədqiqatları və psixiatrik qiymətləndirmələr də daxil olmaqla geniş tibbi qiymətləndirmələrdən keçirlər. Bunlara depressiya, yuxu pozğunluqları, otoimmün xəstəliklər, tiroid xəstəlikləri və infeksiyalar daxil ola bilər. Nəticə isə həm xəstələr, həm də tibb işçiləri üçün bezdirici ola biləcək uzun bir diaqnostik səyahətdir.

Tədqiqat həmçinin XYS-də xroniki və ya gizli viral infeksiyaların rolunu araşdırdı. Güman edilir ki, bəzi viruslar orqanizmdə hərəkətsiz vəziyyətdə qala bilər və müəyyən şərtlər altında yenidən aktivləşə bilər ki, bu da immunitet sisteminin xroniki aktivləşməsinə və yorğunluğa səbəb olur.

XYS-nin immunitet sistemində disfunksiyaya səbəb ola biləcəyinə dair artan sübutlar var. Bəzi tədqiqatlar iltihab əleyhinə sitokinlərin səviyyəsinin artması və immun hüceyrə funksiyasının dəyişməsi daxil olmaqla, XYS olan şəxslərin immun cavabında anormallıqlar

aşkar etmişdir. İmmunitet sisteminin bu anormallıqlarının olması YYS-nin xroniki iltihab və ya otoimmün reaksiya ilə əlaqəli ola biləcəyini göstərir.

YYS-də immun disfunksiyanın dəqiq təbiəti hələ də araşdırılır. Bəzi tədqiqatçılar hesab edirlər ki, YYS immunitet sisteminin öz reaksiyasını düzgün tənzimləməməsi nəticəsində baş verə bilər və bu, bütün bədəndə davamlı aşağı səviyyəli iltihab vəziyyətinə səbəb ola bilər. Bu, vəziyyəti xarakterizə edən yorğunluq, əzələ ağrısı və idrak problemlərini izah edə bilər.

Genetik meyl YYS-nin inkişafında rol oynaya bilər. Əkilər və ailə tədqiqatları göstərdi ki, YYS ailələrdə işləməyə meyillidir və bu vəziyyətin genetik komponentini təklif edir. İmmunitet funksiyası, iltihab və enerji mübadiləsi ilə bağlı spesifik genetik dəyişikliklər YYS-yə həssaslığı artırır.

Bundan əlavə, otoimmün xəstəliklərlə əlaqəli müəyyən genetik markerlər bəzi YYS olan insanlarda aşkar edilmişdir ki, bu da genetik faktorların sindromun inkişafına təsir göstərə biləcəyi nəzəriyyəsini daha da dəstəkləyir. Bununla belə, YYS-ni etibarlı şəkildə proqnozlaşdırma və ya diaqnoz edə bilən tək bir genetik marker müəyyən edilməmişdir. (Əhmədov, 2019)

Hormonal balanssızlıqlar, xüsusən də hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) oxu ilə əlaqəli olanlar, YYS ilə əlaqədardır. HPA oxu bədənin stress reaksiyasını tənzimləməkdən məsuldur və bu sistemdəki disfunksiya yorğunluq və YYS-nin digər simptomları ilə əlaqələndirilir.

Tədqiqatlar, YYS olan insanlarda stressə cavab olaraq böyrəküstü vəzilər tərəfindən istehsal olunan bir hormon olan kortizol səviyyələrində anormallıqlar aşkar etdi. Bəzi xəstələrdə kortizol səviyyəsi aşağıdır, digərləri isə stressə anormal reaksiya göstərirlər. Bu tapıntılar bədənin stressi idarə etmək qabiliyyətinin pozulmasının YYS-nin inkişafına və davamlılığına kömək edə biləcəyini göstərir.

YYS ilk növbədə fiziki xəstəlik hesab edilsə də, psixoloji və stresslə əlaqəli amillər simptomların inkişafına və kəskinləşməsinə kömək edə bilər. Yüksək səviyyəli stress, travma və ya psixoloji narahatlıq YYS üçün qıcıqlandırıcı rol oynaya və ya mövcud simptomları gücləndirə bilər. Bəzi tədqiqatlar, xroniki stress, depressiya və ya narahatlıq tarixi olan şəxslərin YYS inkişaf etdirmə ehtimalının daha yüksək ola biləcəyini irəli sürdü.

Qeyd etmək lazımdır ki, psixoloji amillər YYS-nin əsas səbəbi hesab edilmir, əksinə, bir çox potensial töhfə verən amillərdən biridir. YYS olan bir çox xəstə simptomların başlamazdan əvvəl heç bir psixoloji pozğunluq tarixi olmadığını bildirir və YYS depressiya və ya narahatlıq kimi psixi sağlamlıq vəziyyətlərindən fərqlidir.

Toksirlər, çirkləndiricilərə və ya digər zərərli maddələrə məruz qalma kimi ətraf mühit amilləri də YYS-nin inkişafında rol oynaya bilər. YYS olan bəzi şəxslər kimyəvi həssaslıqlar, kif və ya ağır metallar da daxil olmaqla ətraf mühitin streslərinə məruz qalma tarixini bildirirlər.

Bu amillər immun disfunksiyaya, iltihaba və XYS ilə əlaqəli digər simptomlara kömək edə bilər.

Hüceyrələrdə enerji istehsal edən orqanoidlər olan mitoxondriya hüceyrə funksiyasını və enerji istehsalını təmin etmək üçün vacibdir. Bəzi tədqiqatlar mitoxondrial disfunksiyanın XYS-nin inkişafında əsas amil ola biləcəyini irəli sürdü. Mitoxondriya enerji mübadiləsində mühüm rol oynayır və bu sistemdəki hər hansı disfunksiya yorğunluq, əzələ zəifliyi və XYS-də tez-tez görülən digər simptomlarla nəticələnə bilər.

Mitokondrial disfunksiya hüceyrələrdə enerji çatışmazlığına səbəb ola bilər ki, bu da XYS olan fərdlərin yaşadığı geniş yorğunluğa səbəb olur. Bu sahədə tədqiqatlar hələ də ilkin mərhələdədir, lakin bu vəziyyətin arxasında duran bioloji mexanizmlər haqqında məlumat verə bilər.

Xroniki yorğunluq sindromu müxtəlif simptomları olan mürəkkəb və zəiflədici bir vəziyyətdir, diaqnoz qoyulmasını və idarə olunmasını çətinləşdirir. XYS-nin dəqiq səbəbi qeyri-müəyyən olaraq qalır, lakin mövcud tədqiqatlar göstərir ki, vəziyyət genetik, ekoloji, viral, immunoloji və psixoloji amillərin birləşməsindən qaynaqlanır. XYS-nin patofiziologiyasını daha yaxşı başa düşmək və daha effektiv müalicə üsullarını inkişaf etdirmək üçün əlavə tədqiqatlara ehtiyac var. (Həsənlı, 2013)

XYS üçün heç bir müalicə olmasa da, müalicə ağrıların aradan qaldırılması, yuxunun yaxşılaşdırılması və stressi azaltmaq və enerji səviyyələrini artırmaq strategiyaları daxil olmaqla simptomların idarə edilməsinə yönəlmişdir. XYS olan şəxslər tez-tez vəziyyətin həm fiziki, həm də psixoloji aspektlərini əhatə edən multidisipliner yanaşmadan faydalanırlar.

XYS-nin həyat keyfiyyətinə əhəmiyyətli təsirini nəzərə alaraq, bu vəziyyətdə olan şəxslər üçün artan məlumatlılıq, araşdırma və dəstək vacibdir. Elmi anlayış inkişaf etdikcə, bu xroniki və tez-tez səhv başa düşülən xəstəlikdən əziyyət çəkənlərə rahatlıq verən daha effektiv müalicə üsullarının hazırlanacağına ümid var.

Xroniki yorğunluq sindromu (XYS), uzun müddət davam edən yorğunluq və enerji itkisi ilə xarakterizə olunan, çoxsaylı fiziki və psixoloji simptomları ehtiva edən bir vəziyyətdir. Bu sindromun ən əsas xüsusiyyəti, istirahət və yuxu ilə belə keçməyən yorğunluğun mövcudluğudur. Xroniki yorğunluğun somatik simptomları, yəni bədənə fiziki hissiyatı ilə əlaqəli olan əlamətlər, bu sindromun diaqnozunu qoymaqda mühüm rol oynayır. Bu simptomlar bəzən digər xəstəliklərlə qarışa bilər, lakin xroniki yorğunluq sindromunun özünəməxsus göstəriciləri vardır.

Xroniki yorğunluq sindromunun ən yaygın somatik simptomlarından biri əzələ ağrılarıdır. Xəstələr tez-tez bədənlərinin müxtəlif hissələrində ağrılar və gərginlik hissi bildirirlər. Bu ağrılar xüsusilə fiziki fəaliyyətin az olduğu və ya davamlı istirahət sonrası daha

da şiddətlənir. Əzələlərdə zəiflik də müşahidə olunur və bu vəziyyət insanların gündəlik fəaliyyətlərini yerinə yetirməkdə çətinlik çəkməsinə səbəb olur. Xroniki yorğunluq sindromunda olanlar tez-tez özlərini fiziki baxımdan yorğun hiss edirlər, hətta kiçik fəaliyyətlər belə onlarda yorğunluğa səbəb ola bilər. (İbrahimova, 2020)

Xroniki yorğunluğun somatik əlamətlərindən biri də baş ağrılarıdır. Bu ağrılar, gərginlik tipli baş ağrıları və ya migren kimi müşahidə edilə bilər. XYS-in səbəb olduğu baş ağrıları adətən davamlı və ya təkrarlayıcı olur. Yuxusuzluq, stress və bədənin davamlı olaraq yüksək bir stres vəziyyətində olması bu ağrıların şiddətini artırma bilər.

Yuxusuzluq və yuxu keyfiyyətinin aşağı olması, xroniki yorğunluğun ən çox müşahidə edilən somatik simptomlarından biridir. Xəstələr yuxuya getməkdə çətinlik çəkir və səhər saatlarında qalxdıqda hələ də yorğun hiss edirlər. Yuxu pozğunluqları həmçinin bədənin təbii bərpa proseslərini pozur və yorğunluğun davam etməsinə səbəb olur. Bu vəziyyət həm fiziki, həm də zehni yorğunluğun artmasına gətirib çıxarır.

Xroniki yorğunluq sindromu, bədənin immun sisteminin zəifləməsinə də yol açma bilər. Bədənin davamlı yorğun vəziyyətdə olması, stress hormonlarının səviyyəsini artırır, bu da immunitet sisteminin düzgün işləməsinə mane olur. Nəticədə, xroniki yorğunluq sindromu ilə əlaqəli olanlar daha tez-tez soyuqdəymə, infeksiyalar və digər xəstəliklərdən əziyyət çəkə bilərlər.

XYS-in digər somatik simptomları arasında mədə-bağırsaq problemləri də geniş yayılmışdır. Bu problemlər arasında iştahsızlıq, qarın ağrıları, ürək bulanması və həzm çətinlikləri yer alır. Mədə-bağırsaq traktının funksiyasının pozulması, stress və davamlı yorğunluqla sıx əlaqəlidir. Həmçinin, bəzi xəstələrdə mədəaltı vəziyyətində də narahatlıq və qısqırma hissi ola bilər. (Jason, 2003)

Xroniki yorğunluq sindromu ürək-damar sistemi üzərində də təsir göstərə bilər. Bəzi xəstələrdə ürək döyüntüləri, təngnəfəslik, və ya sinə ağrıları müşahidə edilir. Hətta bəzən bu simptomlar, ürək xəstəliklərinin əlamətləri ilə qarışa bilər. Xroniki yorğunluq, bədənin davamlı stress altında qalması ilə əlaqəli olaraq ürək-damar sisteminin işləməsini çətinləşdirir.

Xroniki yorğunluq sindromu, dəri üzərində də bəzi dəyişikliklərə səbəb ola bilər. Xəstələr bəzən dərilərində quruluq, soyulma və ya qaşınma hissi yaşaya bilərlər. Dərinin elastikliyi və təbii bərpası pozula bilər. Həmçinin, yuxusuzluq və stress dərinin vəziyyətini daha da pisləşdirə bilər.

Son olaraq, xroniki yorğunluğun ən geniş yayılmış somatik simptomlarından biri ümumi fiziki və zehni enerjisizlikdir. İnsanlar gündəlik fəaliyyətlərini yerinə yetirərkən fiziki və zehni güclərinin tükəndiyini hiss edirlər. Bu vəziyyət, xüsusilə uzun müddət davam etdikdə, iş

qabiliyyətinin azalmasına, sosial əlaqələrin zəifləməsinə və həyat keyfiyyətinin aşağı düşməsinə səbəb ola bilər.

Xroniki yorğunluq sindromu, somatik simptomlarla yanaşı, psixoloji və emosional əlamətlərlə də müşayiət olunan mürəkkəb bir vəziyyətdir. Bədən və zəhin üzərindəki bu uzunmüddətli təsirlər, şəxsin gündəlik həyatını ciddi şəkildə məhdudlaşdırır. Müalicə prosesində həm fiziki, həm də psixoloji yanaşmaların birgə istifadə edilməsi önəmlidir. Bu sindromun müalicəsində yuxu rejiminin tənzimlənməsi, stressin idarə edilməsi və ümumi həyat tərzinin dəyişdirilməsi kimi metodlar müsbət nəticələr verə bilər.

Yekun olaraq, xroniki yorğunluq sindromu (XYS) bütün dünyada milyonlarla insana təsir edən, həm fərdin fiziki, həm də psixoloji rifahı üçün geniş təsirləri olan mürəkkəb, multifaktorial vəziyyəti təmsil edir. Özündə YYS istirahətlə aradan qaldırılmayan və müxtəlif somatik simptomlarla müşayiət olunan davamlı, səbəbi bilinməyən yorğunluq ilə xarakterizə olunur. Bu simptomlara əzələ ağrısı, oynaqlarda narahatlıq, baş ağrıları, yuxu pozğunluqları, koqnitiv disfunksiya və bu pozğunluqdan təsirlənən şəxslərin gündəlik fəaliyyətini kollektiv şəkildə pozan digər fiziki təzahürlər daxildir.

Xroniki yorğunluq sindromunun mahiyyəti asan diaqnoz və ya başa düşülməyə mane olan çoxsaxəli xəstəlik kimi təbiətindədir. YYS-nin dəqiq etiologiyası çətin olaraq qalmasına baxmayaraq, inkişaf etməkdə olan tədqiqatlar onun inkişafında genetik, ətraf mühit və immunoloji amillərin potensial qarşılıqlı təsirini təklif edir. Viral infeksiyalar, immun sisteminin tənzimlənməsinin pozulması, mitoxondrial disfunksiya və neyroendokrin pozğunluqlar YYS-nin başlanmasına və davam etməsinə səbəb ola biləcək amillər arasındadır. Bununla belə, elmi ictimaiyyətdə qəti səbəblərlə bağlı hələ də konsensus yoxdur ki, bu da həm diaqnoz, həm də müalicə üçün əhəmiyyətli problemlər yaradır. Özcan, & Gündüz, 2017)

Xroniki yorğunluğun əlaməti olan somatik simptomlar, bu vəziyyəti olan şəxslərin üzləşdiyi yükün əhəmiyyətli bir hissəsidir. Əzələ ağrısı, oynaq ağrısı və baş ağrıları kimi müxtəlif formalarda özünü göstərən xroniki ağrı təcrübəsi tez-tez hərəkətililiyin azalmasına və həyat keyfiyyətinin azalmasına səbəb olur. Yuxu pozğunluğu, başqa bir yayılmış simptom, yorğunluğu daha da gücləndirir və pozmaq çətin olan bir pis dövrə yaradır. YYS ilə əlaqəli bilişsel çatışmazlıqlar - ümumiyyətlə "beyin dumanı" olaraq adlandırılır - konsentrasiyaya, yaddaşa və zehni aydınlığa təsir edən problemi daha da artırır. Bu koqnitiv pozğunluqlar fiziki yorğunluqla birlikdə gündəlik işləri yerinə yetirmək, məşğulluğu saxlamaq və ictimai fəaliyyətlərlə məşğul olmaq qabiliyyətinə ciddi təsir göstərir.

YYS-nin ən çətin tərəflərindən biri onun görünməzliyidir. Bir çox digər xroniki xəstəliklərdən fərqli olaraq, YYS açıq fiziki əlamətlərlə özünü göstərmir, bu da başqalarının onunla yaşayanlara verdiyi dərin təsirləri başa düşməsinə çətinləşdirir. Görünən simptomların

olmaması tez-tez həm cəmiyyət, həm də tibb işçiləri tərəfindən skeptisizm və ya anlaşılmazlığa səbəb olur. Bu, vəziyyətlərini əhatə edən qeyri-müəyyənlikdə hərəkət edərkən və effektiv müalicələr tapmaq üçün mübarizə aparan XYS olan insanlar üçün təcrid, məyusluq və çarəsizlik hissləri ilə nəticələnə bilər. Bundan əlavə, xroniki yorğunluğa bağlı stiqma narahatlıq və depressiya da daxil olmaqla əlavə psixoloji narahatlıqlara səbəb ola bilər ki, bu da öz növbəsində fiziki simptomları gücləndirə bilər. (Gündüz, 2017)

Xroniki yorğunluq sindromunun müalicəsi ağrı, yuxu pozğunluğu və koqnitiv disfunksiya kimi spesifik simptomların yüngülləşdirilməsinə diqqət yetirərək, ilk növbədə simptomatik olaraq qalır. Universal müalicə yoxdur və yanaşmalar xəstədən xəstəyə dəyişə bilər. Farmakoloji müalicələr, koqnitiv davranış terapiyası (CBT), pilləli məşq terapiyası (GET) və həyat tərzində dəyişiklikləri müxtəlif müvəffəqiyyət dərəcələri ilə tədqiq edilmişdir. Bununla belə, bu müalicələr çox vaxt məhdud rahatlama təklif edir və bir fərd üçün işləyən digəri üçün işləməyə bilər. Standartlaşdırılmış, effektiv müalicə planının olmaması davamlı tədqiqatlara və qayğıya daha fərdiləşdirilmiş, vahid yanaşmanın inkişafına ehtiyac olduğunu vurğulayır.

1.2. Xroniki yorğunluğun somatik simptomları və bu simptomların xarakteristik aspektləri

XYS-nin təbiəti elədir ki, yaşanan yorğunluq sadəcə fiziki gərginliyin və ya istirahətin olmamasının nəticəsi deyil. Bunun əvəzinə, heç bir aydın səbəbi olmayan və tez-tez fiziki və ya zehni gərginliklə pisləşən həddindən artıq, davamlı tükənmədir. Nəticədə, YYS olan şəxslər digər tibbi şərtlərlə üst-üstə düşən, diaqnozu xüsusilə çətinləşdirən bir sıra somatik simptomlarla qarşılaşa bilərlər. Bu simptomların xarakterik cəhətləri çox vaxt yalnız əlamətdar yorğunluq deyil, həm də pozğunluğun kompleks simptomologiyasına töhfə verən mədə-bağırsaq pozğunluqları, ortostatik dözümsüzlük kimi ürək-damar problemləri və neyroendokrin anormallıqlar kimi sistemli təzahürləri əhatə edir.

Bundan əlavə, bu somatik simptomlar adətən stress və ya həddindən artıq yüklənmə ilə kəskinləşir və bu, ümumiyyətlə "məşqdən sonrakı pozuntu" (PEM) adlanan şeyə səbəb olur. PEM, YYS-nin ən müəyyənədicisi xüsusiyyətlərindən biri hesab olunur və günlər və hətta həftələrlə davam edə bilən fiziki və ya zehni fəaliyyətdən sonra simptomların pisləşməsinə əhatə edir. Fiziki rifaha əhəmiyyətli təsir göstərməsinə baxmayaraq, xroniki yorğunluq sindromunun patofiziologiyasının tam başa düşülməsi çətin olaraq qalır və onun somatik simptomları və onların qarşılıqlı əlaqələri haqqında çox şey tibbi tədqiqatlarda araşdırılmağa davam edir. (Gündüz, 2017)

Xroniki Yorğunluq Sindromu ilk növbədə istirahətlə yaxşılaşmayan və hər hansı əsas tibbi vəziyyətlə izah edilməyən şiddətli, davamlı yorğunluğun olması ilə müəyyən edilir. Vəziyyət tez-tez koqnitiv pozğunluqlar, yuxu problemləri və bir sıra somatik şikayətlər də daxil olmaqla bir sıra digər simptomlarla müşayiət olunur.

XYS tez-tez depressiya və ya viral infeksiyalar kimi yorğunluğa səbəb olan digər şərtlərlə üst-üstə düşməsi səbəbindən səhv diaqnoz qoyulur və ya səhv başa düşülür. Bununla belə, YYS xroniki yorğunluq və ən azı altı ay davam edən və gündəlik fəaliyyəti əhəmiyyətli dərəcədə pozan digər spesifik simptomların birləşməsi ilə fərqlənir.

XYS-nin somatik simptomları fiziki bədənə əlaqəli olanlardır və bədəndəki demək olar ki, hər bir sistemə təsir edə bilər. Bu simptomlar insandan insana dəyişə bilər, lakin adətən əzələ ağrısı, oynaq ağrısı, baş ağrıları, təravətləndirici yuxu və gərginlikdən əziyyət çəkir.

XYS-nin somatik simptomları müxtəlifdir və onların təsir etdiyi bədən sisteminə görə təsnif edilə bilər. Aşağıdakı bölmələr YYS-nin əsas somatik simptomlarını, onların xüsusiyyətlərini və potensial əsas səbəblərini araşdırır.

XYS-nin əlamətdar somatik simptomlarından biri mialji kimi tanınan əzələ ağrısıdır. Bu ağrı tez-tez geniş yayılmışdır, bədəndəki bir çox əzələlərə təsir göstərir və adətən güclü bir məşqdən sonra yaşanan ağrıya bənzər hiss edə bilən dərin ağrı və ya ağrı kimi təsvir olunur. Əzələ ağrısının intensivliyi fərqli ola bilər, lakin bu, çox vaxt insanın normal gündəlik fəaliyyətini yerinə yetirmə qabiliyyətini pozur.

Əzələ zəifliyi tez-tez bu ağrı ilə müşayiət olunur, obyektləri qaldırmaq və ya pilləkənlərə qalxmaq kimi fiziki işləri xüsusilə çətinləşdirir. Əzələ ağrısı və zəifliyin bu birləşməsi hərəkətliliyi əhəmiyyətli dərəcədə poza və insanın müstəqilliyini azalda bilər. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, bu simptomlar məşqdən sonra güclənməyə meyllidir və uzun müddət davam edə bilər ki, bu da tez-tez "məşq sonrası pozuntu" (PEM) adlanır. (Gündüz, 2017)

Oynaq ağrısı və ya artralji, YYS-nin başqa bir ümumi somatik simptomudur. YYS ilə əlaqəli oynaq ağrısı adətən digər artrit növləri üçün xarakterik olan görünən şişlik və ya qızartı əlamətlərinə səbəb olmadığı üçün oynaq ağrısı ilə oynaq iltihabını ayırd etmək vacibdir.

YYS olan xəstələr tez-tez dizlər, biləklər, dirsəklər və ya çiyinlər kimi bədənin müxtəlif bölgələrində baş verə bilən oynaqlarda ağrı və ya narahatlıq yaşayırlar. Birgə ağrı intensivliyi ilə fərqlənə bilər və əzələ ağrısına bənzər şəkildə fiziki fəaliyyət və ya gərginlik zamanı pisləşə bilər. Narahatlıq adətən davamlı və ya aralıq olaraq mövcud ola bilən küt ağrı və ya sərtlik kimi təsvir edilir.

YYS-də artraljinin arxasında dəqiq mexanizm aydın deyil. Bununla belə, immun funksiyasındakı dəyişikliklərin, eləcə də neyroinflammanın birgə ağrı təcrübəsinə kömək edə biləcəyi fərz edilir. Bəzi tədqiqatlar göstərir ki, YYS xəstələrində iltihab əleyhinə sitokinlərin səviyyəsi artmışdır ki, bu da oynaqlarda ağrı hissəsinə səbəb ola bilər.

Baş ağrıları YYS olan insanlar arasında yayılmışdır və növü və intensivliyi ilə fərqlənə bilər. Ümumi bildirilən baş ağrısı növlərinə gərginlik baş ağrıları, miqren və sinus baş ağrıları daxildir. Bu baş ağrıları xroniki ola bilər və fiziki və ya emosional stress dövrlərində pisləşə bilər.

YYS olan fərdlərin yaşadığı baş ağrıları tez-tez işığa həssaslıq (fotofobiya), ürəkbulanma və konsentrasiyada çətinlik kimi digər simptomlarla müşayiət olunur. Bu baş ağrıları insanın həyat keyfiyyətinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərərək, oxumaq və ya kompüterdə işləmək kimi əsas gündəlik işləri yerinə yetirməyi çətinləşdirir.

YYS-də baş ağrılarının səbəbinin multifaktorial olduğuna inanılır. Bəzi tədqiqatçılar, vegetativ sinir sisteminin tənzimlənməsinin pozulması, beyin qan axınının pozulması və hormonal balanssızlığın YYS xəstələrində baş ağrılarının inkişafında rol oynaya biləcəyini irəli sürdülər. Bundan əlavə, xroniki yorğunluq və ağrının yaratdığı stress də baş ağrılarının inkişafına kömək edə bilər.

Məşqdən sonra pozuntu YYS-nin ən fərqli və zəiflədici simptomlarından biridir. Bu, günlər, həftələr və ya daha uzun müddət davam edə bilən fiziki və ya zehni gərginlikdən sonra yorğunluğun və digər simptomların pisləşməsinə aiddir. Bu nasazlıq hətta qısa məsafələrdə gəzmək və ya yüngül ev işlərini yerinə yetirmək kimi minimal fiziki fəaliyyətdən sonra da baş verə bilər və yerinə yetirilən fəaliyyətlə əlaqədar qeyri-mütənasib şəkildə ağır ola bilər.

PEM-in əlaməti simptomların gecikmiş başlanğıcıdır, adətən məşqdən 24-48 saat sonra baş verir. PEM simptomlarına artan əzələ və oynaq ağrıları, koqnitiv çətinliklər (çox vaxt “beyin dumanı” deyilir) və istirahətlə aradan qaldırılmayan yorğunluğun dərinləşməsi daxil ola bilər. Bəzi hallarda, YYS olan şəxslər PEM epizodundan sonra baş ağrısı, başgicəllənmə və həzm problemləri kimi digər somatik simptomların kəskinləşməsi ilə qarşılaşa bilərlər. (Gündüz, 2017)

PEM-in, ehtimal ki, disfunksional immun reaksiyalar, mitoxondrial disfunksiya və avtonom sinir sisteminin disregulyasiyası səbəbindən bədənin gücdən qurtulmaq qabiliyyətinin pozulmasından qaynaqlandığı güman edilir. Bəzi tədqiqatlar göstərir ki, YYS olan şəxslər uzun müddət davam edən iltihaba və hüceyrə zədələnməsinə səbəb olan fiziki stresslərə anormal reaksiya verə bilər.

Mədə-bağırsaq (GI) simptomları YYS olan şəxslərdə ümumidir və ürəkbulanma, şişkinlik, qəbizlik, ishal və qarın ağrısını əhatə edə bilər. Bu simptomlar daha çox YYS olanların ümumi narahatlığına və yorğunluğuna kömək edə bilər.

GI simptomları tez-tez şiddətdə dəyişir, bəzi insanlar yüngül narahatlıq yaşayır, digərləri isə daha ciddi mədə-bağırsaq problemlərindən əziyyət çəkə bilər. Bəziləri üçün GI simptomları zəiflədə bilər və müntəzəm pəhriz saxlamaq qabiliyyətini əhəmiyyətli dərəcədə pisləşdirə bilər, bu da qida balansının pozulmasına səbəb olur.

YYS-də GI simptomları dysbiosis (bağırsaq mikrobiotasında balanssızlıq), avtonom sinir sisteminin disfunksiyası və bağırsaq hərəkətliliyinin dəyişməsi ilə əlaqəli ola bilər. Bəzi tədqiqatlar göstərir ki, artan bağırsaq keçiriciliyi (sızan bağırsaq) və iltihablı sitokinlər YYS xəstələrində müşahidə olunan mədə-bağırsaq narahatlığına kömək edə bilər.

YYS olan bir çox insan işığa (fotofobiya), səsə (fonofobiya) və müəyyən qoxular və ya temperaturlar kimi digər duyğu stimullarına qarşı həssaslığın artdığını bildirir. Bu həddindən artıq həssaslıq fərdlərin gündəlik mühitlərə, xüsusən də səs-küylü və ya parlaq mühitlərə dözməsini çətinləşdirə bilər.

Qıcıqlandırıcılara qarşı artan həssaslıq yorucu ola bilər, çünki fərdlər simptomlarını gücləndirə biləcək tətiklərə məruz qalmağı minimuma endirmək üçün daim uyğunlaşmalıdırlar. Bəzi hallarda, hətta parlaq işıqlar və ya yüksək səsli söhbətlər kimi yüngül stimullar da güclü narahatlıq və ya baş ağrısına səbəb ola bilər.

Bu həssaslığın mərkəzi sinir sistemindəki disfunksiya, xüsusən də sensor məlumatların işlənməsi ilə əlaqəli olduğuna inanılır. O, həmçinin otonomik disfunksiya və ya ağrı emalındakı anormalliklərlə əlaqələndirilə bilər ki, bu da sinir sistemini sensor girişlərə daha reaktiv edə bilər. (İsmayılov, 2002)

XYS-nin fiziki simptomları təkcə bədənə deyil, həm də dərin psixoloji təsirlərə malikdir. Xroniki ağrı, yorğunluq və digər somatik simptomlar məyusluq, ümitsizlik və təcrid hisslərinə səbəb ola bilər. Bu psixoloji təsirlər, öz növbəsində, fiziki simptomları daha da gücləndirə bilər və pozmaq çətin olan bir pis dövrə yarada bilər.

XYS olan insanlar depressiya, narahatlıq və koqnitiv çətinliklərlə üzləşə bilər ki, bu da onların sosial, iş və ya istirahət fəaliyyəti ilə məşğul olmaq imkanlarını daha da məhdudlaşdırır. Somatik simptomların daimi mövcudluğu həm də özünə dəyər hissinin azalmasına səbəb ola bilər və münasibətləri saxlamaqda çətinliklərə səbəb ola bilər.

Xroniki Yorğunluq Sindromu, həyatın bir çox aspektlərinə təsir edən kompleks bir vəziyyətdir, somatik simptomlar xəstəliyin zəiflədici təsirlərində mərkəzi rol oynayır. Əzələ ağrıları, oynaq ağrıları, baş ağrıları, narahatverici yuxu, məşqdən sonrakı halsızlıq, mədə-bağırsaq problemləri və duyğu həssaslığı kimi bu fiziki simptomlar gündəlik fəaliyyəti və həyat keyfiyyətini əhəmiyyətli dərəcədə pisləşdirə bilər.

Nəticə olaraq, xroniki yorğunluq sindromu (XYS) fərdin fiziki, emosional və psixoloji rifahına əhəmiyyətli dərəcədə təsir edən mürəkkəb və çoxşaxəli bir vəziyyətdir. YYS-nin somatik simptomları onun klinik görünüşünün əsasını təşkil edir və tez-tez istirahət, əzələ və oynaq ağrıları, baş ağrıları, yuxu pozğunluqları və konsentrasiya və yaddaşa bağlı çətinliklər kimi koqnitiv pozğunluqlarla aradan qaldırılmayan dərin, davamlı yorğunluqdan ibarətdir. Bu simptomlar təkcə fiziki cəhətdən zəiflətmir, həm də gündəlik fəaliyyəti ciddi şəkildə poza bilər ki, bu da fərdlərin məşğulluğunu davam etdirməsini, ictimai fəaliyyətlə məşğul olmasını və gündəlik işləri yerinə yetirməsini çətinləşdirir. (İsmayılov, 2002)

Bu simptomların xarakterik cəhətləri, xüsusən də yorğunluğun davamlı xarakteri YYS-ni adi yorğunluqdan fərqləndirir və diaqnoz və müalicə üçün çətinliklər yaradır. Müvəqqəti tükənmədən fərqli olaraq, YYS yorğunluğu uzunmüddətlidir, tez-tez minimal fiziki və ya zehni gərginlik ilə güclənir və təravətləndirici yuxu hissi ilə birləşir və pisləşən simptomların dövrü formasına səbəb olur.

1.3. Tələbələrdə xroniki yorğunluğun yayılma sıxlığı

Xroniki yorğunluq, istirahətlə yaxşılaşmayan davamlı və səbəbi bilinməyən yorğunluqla səciyyələnən vəziyyət, bütün dünyada, xüsusən də gənclər və tələbələr arasında artan narahatlıqdır. Bu vəziyyət çox vaxt akademik həyatın tələbləri nəticəsində səhv başa düşülür və rədd edilir. Bununla belə, ortaya çıxan tədqiqatlar göstərir ki, tələbələrdə xroniki yorğunluq onların sağlamlığı, akademik performansı və ümumi rifahı üçün geniş təsirləri olan geniş yayılmış bir problemdir.

Tələbə həyatının tələbkar təbiəti - ağır iş yükü, sıx son tarixlər, akademik təzyiq və sosial gözləntilərlə qeyd olunur - xroniki yorğunluğun yaranmasına kömək edə bilər. Bununla belə, qəbul etmək çox vacibdir ki, bu vəziyyətə səbəb olan təkə iş yükü deyil, həm də psixoloji, sosial və fizioloji amillərin kompleks qarşılıqlı təsiridir.

Tələbələrdə xroniki yorğunluğun yayılması müxtəlif səbəblərdən narahatlıq doğurur. Bu, nəinki onların təhsillərini effektiv şəkildə yerinə yetirmək qabiliyyətini zəiflədir, həm də fiziki və psixi sağlamlığına təsir göstərir. Xroniki yorğunluğu olan tələbələr tez-tez konsentrasiyada çətinlik, zəif yaddaş və ümumi zehni duman hissi yaşadıklarını bildirirlər. Bu simptomlar onların akademik uğurlarına əhəmiyyətli dərəcədə mane ola bilər və stress və narahatlıq hisslərini gücləndirərək yorğunluqlarını daha da artırır. Bundan əlavə, əzələ ağrısı, yuxu pozğunluğu və baş ağrıları kimi fiziki simptomlar zəiflədir və tələbələrin sosial həyatına, emosional rifahına və ümumi həyat keyfiyyətinə təsir göstərə bilər. (Клименко, 2022)

Tələbələrdə xroniki yorğunluğun inkişafına bir çox amillər kömək edə bilər. Bunlara zəif yuxu gigiyenası, nizamsız qidalanma, fiziki fəaliyyətin olmaması və yüksək stress daxildir. Bununla belə, rəqəmsal cihazların, sosial medianın artan istifadəsi və akademik məsuliyyətlərin şəxsi həyatlarla balanslaşdırılması təzyiqləri də problemi daha da gücləndirə bilər. Bundan əlavə, müasir təhsil mühiti yüksək nailiyyətlərə və rəqabətə vurğu edərək, tez-tez xroniki yorğunluğa səbəb olan zehni gərginliyə kömək edə bilər.

Tələbələrdə xroniki yorğunluğun yayılması diqqətdən kənarda qala biləcək bir hadisə deyil. Təhsil müəssisələri akademik nailiyyətləri və əqli rifahı yüksəltməyə çalışdıqca, tələbələrin təkə akademik deyil, həm də fiziki və emosional cəhətdən inkişaf edə bilmələrini təmin etmək üçün artan xroniki yorğunluq problemini həll etmək vacibdir.

Xroniki yorğunluq uzun bir iş günündən və ya fiziki gücdən sonra yorğunluq hiss etməkdən daha çox şeydir; ən azı altı ay davam edən və istirahətlə azalmayan davamlı və hədsiz yorğunluq hissidir. Xroniki yorğunluqdan əziyyət çəkən tələbələr tez-tez diqqəti cəmləməkdə çətinlik çəkdiklərini, enerji çatışmazlığını, zəif yaddaşı və normal gündəlik fəaliyyətlərlə

məşğul ola bilmədiklərini bildirirlər. Simptomlar insandan insana dəyişə bilər, lakin adətən aşağıdakıları əhatə edir(Gündüz, 2017):

- Yuxu ilə aradan qaldırılmayan davamlı yorğunluq və ya tükənmə
- Yaddaş problemləri və konsentrasiyada çətinlik daxil olmaqla, tez-tez "beyin dumanı" adlandırılan idrak çətinlikləri
- İltihab və ya şişkinlik olmadan əzələ və oynaq ağrısı
- Yuxusuzluq və ya bərpa olunmayan yuxu da daxil olmaqla yuxu pozğunluqları
- Baş ağrısı və boğaz ağrısı
- Işığa, səsə və ya toxunmaya artan həssaslıq
- Depressiya və narahatlıq

Tələbələr üçün bu əlamətlər akademik vəzifələri yerinə yetirməyi, həmyaşıdları ilə ünsiyyəti və məktəbdənkənar fəaliyyətlərlə məşğul olmağı çətinləşdirə bilər ki, bunların hamısı tələbə həyatının vacib komponentləridir. Tələbələrdə xroniki yorğunluq akademik performansın aşağı düşməsinə, fiziki fəaliyyətlərdə iştirakın azalmasına və sosial uzaqlaşmaya səbəb ola bilər.

Gənclər arasında bu vəziyyət üçün standartlaşdırılmış diaqnostik meyarların olmaması səbəbindən tələbələrdə xroniki yorğunluğun yayılmasını dəqiq ölçmək çətindir. Bununla belə, müxtəlif tələbə populyasiyalarında onun baş verməsini qiymətləndirmək üçün bir neçə araşdırma aparılmışdır və tapıntılar xroniki yorğunluğun getdikcə daha çox yayıldığını göstərir.

2018-ci ildə Psychiatry Research jurnalında dərc edilən bir araşdırma, yeniyetmələrdə və gənc yetkinlərdə xroniki yorğunluğun yayılmasının ölkədən və istifadə olunan diaqnostik meyarlardan asılı olaraq 1,4% ilə 10% arasında dəyişdiyini müəyyən etdi. Bu, bütün dünyada tələbələrin əhəmiyyətli bir hissəsinin müxtəlif dərəcələrdə bu vəziyyətdən əziyyət çəkə biləcəyini göstərir.

ABŞ-da Milli Sağlamlıq İnstitutları (NIH) tərəfindən aparılan bir araşdırma, orta məktəb və kollec tələbələrinin təxminən 2%-nin xroniki yorğunluq əlamətləri yaşadığını bildirdi. Eynilə, Böyük Britaniyada aparılan araşdırmalar göstərdi ki, 16-25 yaşlı tələbələrin təxminən 3-4%-i gündəlik fəaliyyətlərinə təsir edən davamlı yorğunluqdan şikayət edirlər. Bu rəqəmlər xroniki yorğunluğun müxtəlif bölgələrdə tələbələr arasında geniş yayılmış problem kimi artan məlumatlılığını vurğulayır. (Gündüz, 2017)

Tələbələrdə xroniki yorğunluğun yayılmasına təsir edən əsas amillərdən biri cinsiyyətdir. Tədqiqatlar ardıcıl olaraq göstərir ki, qadınlar kişilərə nisbətən xroniki yorğunluqdan daha çox əziyyət çəkirlər. "The Journal of Adolescent Health" jurnalında dərc edilən bir araşdırma, yeniyetmə qızların xroniki yorğunluq əlamətlərini kişi həmkarlarına nisbətən daha çox

bildirdiyini aşkar etdi. Bu gender bərabərsizliyinin qadınları xroniki yorğunluğa daha həssas edən bioloji, hormonal və sosial amillərin birləşməsindən qaynaqlandığı güman edilir.

Xroniki yorğunluq tələbələrə akademik karyeralarının müxtəlif mərhələlərində, orta məktəbdən tutmuş universitetə qədər təsir edə bilər. Bununla belə, tələbələrin ali təhsilə keçidi ilə, ehtimal ki, kollec və ya universitet şəraitində qarşılaşdıqları daha böyük akademik və sosial təzyiqlər səbəbindən yayılma artmağa meyllidir.

Bundan əlavə, erkən yeniyetmələrdə olan gənc tələbələr fiziki böyümə və inkişaf dəyişiklikləri ilə əlaqədar yorğunluq hiss edə bilər, yaşlı tələbələr isə nizamsız yuxu rejimi, pis pəhriz və stress kimi həyat tərz faktorları səbəbindən yorğunluğa daha çox həssas ola bilərlər.

Tələbələrdə xroniki yorğunluğun səbəbləri çoxfaktorlu və mürəkkəbdir. Gənclərdə yorğunluğun inkişafına və şiddətlənməsinə bir sıra fiziki, psixoloji və ətraf mühit amilləri kömək edə bilər.

Tələbələrdə xroniki yorğunluğun ən əhəmiyyətli səbəblərindən biri akademik təzyiqdir. Müasir təhsil sistemlərinin tələbləri - ağır iş yükləri, yüksək gözləntilər, tez-tez imtahanlar və dərsləndirən öhdəliklər - əhəmiyyətli stress və tükenməyə səbəb ola bilər.

Tələbələrdən tez-tez akademikləri sosial öhdəliklər, part-time iş və ailə gözləntiləri ilə balanslaşdırmaları tələb olunur ki, bu da vaxtın düzgün idarə edilməsinə, qeyri-kafi yuxuya və tükenməyə səbəb ola bilər. Bu xroniki stress və bərpa vaxtının olmaması yorğunluğa kömək edir və nəticədə idrak və fiziki fəaliyyətə mənfi təsir göstərir.

Pəhriz vərdişləri və fiziki fəaliyyət səviyyələri də tələbələrdə xroniki yorğunluğun əsas müəyyənediciləridir. Bir çox tələbə işlənmiş qidalar, şəkər və kofeində yüksək olan qeyri-sağlam pəhrizlərdən istifadə edir ki, bu da enerjinin tükenməsinə və yorğunluq dövrünə səbəb ola bilər. Bundan əlavə, müntəzəm fiziki məşqlərin olmaması - çox vaxt vaxt məhdudiyyətləri və ya oturmaq həyat tərz səbəbindən - letarji və zəiflik hisslərinə kömək edə bilər. Fiziki fəaliyyətin əhval-ruhiyyəni, enerji səviyyələrini və ümumi rifahı yaxşılaşdırdığı bilinir, lakin onun olmaması tələbələrin sağlamlığına mənfi təsir göstərə və yorğunluğu artırır.

Depressiya, narahatlıq və stress kimi psixi sağlamlıq problemləri tələbələrdə xroniki yorğunluqla sıx bağlıdır. Xüsusilə depressiya davamlı aşağı enerjiyə, motivasiyanın olmamasına və akademik tapşırıqlarla məşğul olmaqda çətinlik yarada bilər. Anksiyete pozğunluqları və stress də yuxunu poza bilər və daha çox yorğunluğa səbəb ola bilər. Xroniki yorğunluğu olan bir çox tələbə ümitsizlik, məyusluq və təcrid hisslərini də bildirir ki, bu da onların vəziyyətini pisləşdirir. (Gündüz, 2017)

Sosial təzyiqlər, o cümlədən uyğunlaşmaq, əlaqələr saxlamaq və ictimai gözləntiləri qarşılamaq ehtiyacı da xroniki yorğunluğa kömək edə bilər. Əlavə olaraq, səs-küy çirkliliyi, izdihamlı yaşayış şəraiti və əməkdaşlıq üzərində rəqabəti təşviq edən akademik mühit kimi ətraf

mühit amilləri stress səviyyələrini artırır və yorğunluğu gücləndirə bilər. Məsələn, COVID-19 pandemiyası təhsil mühitində və gündəlik iş rejimlərində əhəmiyyətli dəyişikliklərə səbəb oldu, distant təhsil və artan ekran vaxtı tələbələr arasında yorğunluğun artmasına səbəb oldu.

Tələbələrdə xroniki yorğunluq onların həm akademik performansına, həm də ümumi rifahına geniş təsir göstərə bilər. Xroniki yorğunluq tələbələrin diqqətini cəmləşdirməsini, məlumatı yadda saxlamasını və dərstdə iştirakını çətinləşdirə bilər. Yorğun tələbələr tez-tez yaddaşı xatırlamaq və idrak prosesində mübarizə aparır, bu da zəif akademik performansla səbəb olur. Mühazirə zamanı diqqəti cəmləyə bilməmək, tapşırıqları vaxtında yerinə yetirmək və imtahanlara hazırlaşmaq akademik nailiyyətlərə mane ola bilər və tələbələrin özünə inamını azalda bilər.

Yorğunluq tələbələrin sosial fəaliyyətlərdə iştirakını və həmyaşıdları ilə münasibətlər qurmasını çətinləşdirə bilər. Yorğunluq pisləşdikcə, tələbələr sosial hadisələrdən uzaqlaşır, təcrid və tənhalıq hisslərinə səbəb ola bilərlər. Həm akademik məsuliyyətləri, həm də xroniki yorğunluğu idarə etməyə çalışmanın emosional gərginliyi də depressiya və narahatlığa kömək edə bilər və tələbələrin psixi sağlamlığını daha da pisləşdirir. (İsmayilov, 2002)

Zamanla, xroniki yorğunluq zəifləmiş immunitet funksiyası, xəstəliklərə qarşı həssaslığın artması, əzələ ağrısı və oynaqların sərtliyi də daxil olmaqla bir sıra fiziki sağlamlıq problemlərinə səbəb ola bilər. Davamlı yorğunluq həmçinin düzgün qidalanma, məşq və yuxuya laqeyd yanaşma kimi özünə qulluq vərdislərinin pisləşməsi ilə nəticələnə bilər. Bu, özünə qulluq etməmənin yorğunluğu daha da gücləndirdiyi və sağlamanı çətinləşdirdiyi bir pis dövr yarada bilər.

Xroniki yorğunluq bütün dünyada tələbələr arasında artan narahatlıqdır və onun akademik performans, fiziki sağlamlığa və emosional rifahla təsirini qiymətləndirmək olmaz. Tələbələrdə xroniki yorğunluğun yayılmasına akademik təzyiq, zəif yuxu, qeyri-adekvat qidalanma və psixi sağlamlıq problemləri də daxil olmaqla bir sıra amillər təsir edir.

Nəticə olaraq, tələbələr arasında xroniki yorğunluq onların həm akademik performansı, həm də ümumi rifahı üçün geniş təsirləri olan artan narahatlıqdır. Bu problem həmişə dərhal görünməsə də, tələbələrin idrak fəaliyyətinə, emosional sağlamlığına və fiziki imkanlarına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir.

Geniş tədqiqatlar nəticəsində məlum olmuşdur ki, xroniki yorğunluq təkcə ağır akademik iş yükünün nəticəsi deyil, həm də müxtəlif sosial, psixoloji və həyat tərz faktorlarından təsirlənir. Xüsusilə, akademik təzyiqdən qaynaqlanan stress, qeyri-kafi yuxu, pis qidalanma, fiziki fəaliyyətin olmaması və balanslı bir həyat sürməmək bu vəziyyətin əsas səbəblərindəndir.

Tələbələr, xüsusən də ali təhsildə olanlar, yorğunluqdan qurtulmaq qabiliyyətini pozan çoxsaylı problemlərlə üzləşirlər. İmtahanlarda üstün olmaq, son tarixləri yerinə yetirmək və

şəxsi və sosial öhdəlikləri idarə etmək təzyiqi xroniki yorğunluğun başlanğıcı üçün yetişmiş mühit yaradır. Üstəlik, bir çox tələbə vaxtın idarə edilməsi ilə mübarizə aparır ki, bu da onların yuxusuzluğunu və zehni tükənməsini daha da artırır. Nəticədə, onlar tez-tez yorğunluğun akademik performanslarını aşağı saldığı və bu da stressi artırdığı və tükənmələrini daha da gücləndirdiyi bir pis dövrdə tapırlar.

Bundan əlavə, xroniki yorğunluğun nəticələri akademik nəticələrdən kənara çıxır. Davamlı yorğunluq depressiya, narahatlıq və təcrid hissi kimi daha ciddi psixi sağlamlıq problemlərinə səbəb ola bilər. Bu problemlər təkcə tələbələrin təhsillərində uğur qazanmalarına mane olmur, həm də onların mənalı əlaqələr qurmaq, müsbət imicini qoruyub saxlamaq və məktəbdənkənar fəaliyyətlərlə tam məşğul olmaq qabiliyyətinə təsir göstərir. Xroniki yorğunluğun uzunmüddətli təsirləri aradan qaldırılmasa, tükənmə, fiziki xəstəlik və həyat keyfiyyətinin aşağı düşməsi kimi qalıcı nəticələrlə də nəticələnə bilər.

1.4. Xroniki yorğunluğun təhsil keyfiyyətinə təsiri

Sürətli texnoloji tərəqqinin və akademik rəqabət qabiliyyətinin artdığı müasir dövrdə akademik nailiyyətlərin dəqiq qiymətləndirilməsi bütün dünyada təhsil sistemlərinin mərkəzi sütununa çevrilmişdir. Tez-tez qiymətlər, standartlaşdırılmış testlər və müxtəlif performans göstəriciləri ilə ölçülən akademik nailiyyətlər tələbələrin kurikulumun məzmununu mənimsəmələrini ölçmək üçün deyil, həm də onların təhsil və peşəkar gələcəkləri ilə bağlı kritik qərarlar qəbul etmək üçün tez-tez istifadə olunur. Bununla belə, qiymətləndirmə alətləri və strategiyaları təkamül etməkdə davam etsə də, tələbələrin akademik performansında tez-tez nəzərdən qaçırılan, lakin dərindən təsirli olan amil onların ümumi rifahı, xüsusən də fiziki və psixi sağlamlığıdır. Son illərdə artan diqqəti cəlb edən belə aktual və geniş yayılmış problemlərdən biri xroniki yorğunluqdur, bu vəziyyət tələbələrin koqnitiv fəaliyyətinə, emosional tənzimlənməsinə və motivasiyasına əhəmiyyətli dərəcədə təsir edir və bütün bunlar akademik uğur üçün çox vacibdir.

Adi yorğunluqdan fərqli olaraq xroniki yorğunluq istirahətlə aradan qalxmayan və həftələr, aylar və hətta illərlə davam edə bilən davamlı tükənmə ilə xarakterizə olunur. Bu, müxtəlif mənbələrdən, o cümlədən yuxu pozğunluqlarından, psixoloji stressdən, pis qidalanmadan, həddindən artıq planlaşdırmadan və əsas tibbi şərtlərdən qaynaqlana bilər. Təhsil kontekstlərində xroniki yorğunluq tez-tez tələbələrin tam potensiallarını yerinə yetirmələrinə mane olan görünməz maneədir. Xüsusilə yeniyetmələr və universitet tələbələri arasında yayılmasına baxmayaraq, xroniki yorğunluq tez-tez diaqnoz qoyulmur və ya tənbəllik və ya nizam-intizamın olmaması kimi qəbul edilir və bu, akademik performansın əsas səbəbini aradan qaldırmaqda sistemli uğursuzluğa səbəb olur. (Клименко, 2022)

Tələbələrə qoyulan artan akademik tələblər - ağır iş yükləri, tez-tez sınaqlar, dərsləndənkənar öhdəliklər və üstün olmaq üçün cəmiyyətin təzyiqi ilə misal olaraq - xroniki yorğunluq riskini daha da artırdı. Öz növbəsində, bu vəziyyət təkcə tələbələrin akademik nəticələrinə təsir etmir, həm də onların öyrənmə mühitləri ilə mənalı şəkildə məşğul olmaq qabiliyyətini zəiflədir. Çoxsaylı tədqiqatlar yuxu məhrumiyyətinin və zehni tükənmənin yaddaşın konsolidasiyası, diqqət müddəti və icra funksiyası kimi koqnitiv funksiyalara zərərli təsirlərinə işarə etmişdir ki, bunların hamısı akademik uğurun ayrılmaz hissəsidir. Beləliklə, təhsil müəssisələrinin akademik nailiyyətləri necə qiymətləndirdiyini və bu qiymətləndirmələrin tələbələrin həyatlarının daha geniş fiziki və psixoloji kontekstini nə dərəcədə nəzərə aldığını yenidən qiymətləndirmək zəruri olur.

Üstəlik, akademik nailiyyətlərin qiymətləndirilməsi üçün ənənəvi cəhətlər (adətən yekun imtahanlar və ya standartlaşdırılmış testlər kimi summativ qiymətləndirmələrə əsaslanır) çox vaxt tələbə enerjisinin, məşğulluğun və əqli möhkəmliyin dəyişkən səviyyələrini nəzərə almır. Bu, bu qiymətləndirmələrin ədalətliliyi, əsaslılığı və hərtərəfliliyi ilə bağlı kritik suallar doğurur. Şagirdlərdən xroniki yorğunluq şəraitində öz bilik və bacarıqlarını nümayiş etdirmələri gözlənilirsə, nəticədə əldə olunan performans göstəriciləri həqiqətən onların potensialını əks etdirirmi? Yoxsa bu qiymətləndirmələr istər-istəməz fiziki sağlamlıq, sabit iş rejimi və dəstək sistemlərinə çıxış imtiyazına malik olan tələbələrə üstünlük verir?

Xroniki yorğunluq və akademik nailiyyətin kəsişməsi həmçinin təhsildə bərabərlik, psixi sağlamlıq məlumatlılığı və pedaqoji innovasiya kimi daha geniş mövzuları diqqət mərkəzində saxlayır. Tədqiqatlar stress və yorğunluğun gənclərin inkişafına uzunmüddətli təsirlərini aşkar etməyə davam etdikcə, müəllimlər, siyasətçilər və tədqiqatçılar akademik qiymətləndirməni daha humanist, əhatəli və tələbə ehtiyaclarına cavab verən üsullarla yenidən konseptuallaşdırmağa çağırılır. Buraya alternativ qiymətləndirmə modellərinin tədqiqı, sağlamlıq təşəbbüslərinin təhsil kurikulumlarına inteqrasiyası və məhsuldarlıq və performans qədər istirahət, düşünmə və bərpaya üstünlük verən öyrənmə mühitlərinin yaradılması daxildir. (Gündüz, 2017)

Akademik nailiyyətlər, tələbələrin təhsil prosesində əldə etdikləri nəticələri və bilik səviyyəsini əks etdirən mühüm göstəricilərdir. Bu nailiyyətlər, ümumiyyətlə, qiymətləndirmə metodları, testlər, yazılı imtahanlar, layihələr və digər akademik fəaliyyətlər vasitəsilə ölçülür. Lakin, akademik nailiyyətlərin doğru şəkildə qiymətləndirilməsi yalnız tələbənin intellektual qabiliyyətləri ilə deyil, həm də onun fiziki və psixoloji vəziyyəti ilə birbaşa əlaqədardır. Bu kontekstdə xroniki yorğunluğun rolu mühüm bir məsələyə çevrilir. Xroniki yorğunluq, tələbənin təhsil və öyrənmə prosesinə olan münasibətini, diqqətini, yaddaşını və nəticə etibarilə akademik performansını ciddi şəkildə təsir edə bilər.

Xroniki yorğunluq, mütəmadi olaraq bədən və zehnin istirahət etməyə imkan tapmaması səbəbilə yaranan bir vəziyyətdir. Bu vəziyyətin uzun müddət davam etməsi insanın fiziki və zehni sağlamlığını ciddi şəkildə zəiflədir, bununla yanaşı, yüksək səviyyəli akademik fəaliyyətlərə cavabdeh olan bilişsel və psixoloji proseslərə də mənfi təsir göstərir. Xroniki yorğunluğun təsiri altında olan bir tələbə, dərslərə daha az diqqət yetirir, məlumatları yadda saxlamaqda çətinlik çəkir və tapşırıqları yerinə yetirməkdə aşağı performans göstərir. Bütün bu amillər, akademik qiymətləndirmələrdə tələbənin real potensialını əks etdirməməsinə səbəb ola bilər.

Xroniki yorğunluğun akademik nailiyyətlərə olan təsirini dəyərləndirərkən, öncə tələbənin fiziki və zehni cəhətdən necə zəiflədiyini nəzərə almaq lazımdır. Uzun müddət davam

edən yorğunluq, diqqət çatışmazlığı, yaddaş problemləri, yaradıcılıq və düşünmə qabiliyyətinin zəifləməsi kimi nəticələrə gətirib çıxara bilər. Bu faktorlar, akademik nəticələrin ölçülməsindəki obyektivliyi və ədaləti şübhə altına alır. Bir tələbə yuxusuzluq, stress, və digər yorğunluq vəziyyətləri ilə üzləşdiyi zaman, bu hal onun imtahan nəticələrinə, yazılı tapşırıqlarına və digər akademik fəaliyyətlərinə mənfi təsir edə bilər.

Məsələn, tədqiqatlar göstərir ki, yorğunluq, tələbələrin məlumatları dərinlən işləməsi və analitik düşünmə bacarıqlarını zəiflədir. Bu, xüsusilə ali məktəb təhsilində vacib olan yüksək səviyyəli intellektual bacarıqların qiymətləndirilməsi baxımından böyük əhəmiyyət kəsb edir. Xroniki yorğunluğun təsiri altındakı tələbələr, imtahanlarda və ya yazılı tapşırıqlarda daha çox səhvlər edirlər, məsələn, məlumatları düzgün tətbiq etməkdə çətinlik çəkə bilərlər. Bu vəziyyət, həmin tələbənin əsl bilik səviyyəsini düzgün əks etdirməyən bir nəticəyə gətirib çıxara bilər. (Клименко, 2022)

Akademik qiymətləndirmə sistemləri, tələbələrin bilik və bacarıqlarını müxtəlif üsullarla ölçməyə çalışır. Bu üsullar arasında ən çox istifadə edilənlər yazılı imtahanlar, şifahi müzakirələr, layihələr və təqdimatlar, laboratoriya işləri və praktiki testlərdir. Hər bir qiymətləndirmə metodu fərqli bilik və bacarıqları qiymətləndirməyə imkan verir, lakin xroniki yorğunluq bütün bu qiymətləndirmə növlərinə mənfi təsir göstərir.

Yazılı imtahanlar, ənənəvi olaraq, tələbələrin biliklərini və yaddaşını ölçmək üçün istifadə edilir. Lakin yorğunluq səbəbindən tələbələr bu imtahanlarda zəif performans göstərə bilərlər. Xroniki yorğunluq, həmçinin şifahi müzakirələr və təqdimatlar zamanı tələbələrin nitq qabiliyyətini və fikirlərini aydın şəkildə ifadə etməsini çətinləşdirə bilər. Bu da, tələbənin real potensialını əks etdirməyən nəticələrə səbəb olur.

Bundan əlavə, layihələr və praktik tapşırıqlar, tələbələrin yaradıcılıq və analitik düşünmə bacarıqlarını qiymətləndirmək üçün vacibdir. Lakin yorğunluq, bu cür tapşırıqları yerinə yetirərkən tələbənin yaradıcılığını və müstəqil düşünməsini azaldır. Nəticədə, tələbənin layihə və ya tapşırıq üzərində göstərdiyi iş, onun akademik inkişafı ilə müqayisədə çox aşağı ola bilər.

Xroniki yorğunluğun təkcə fiziki təsirləri ilə deyil, həm də psixoloji təsirləri ilə əlaqəli olduğunu unutmamalıyıq. Yorğunluq, tələbənin motivasiyasını və özünə inamını azaldır. Bu, öz növbəsində, tələbənin akademik məqsədlərinə çatmaq üçün lazım olan istək və gücü təmin etməkdə çətinlik yaratmağa səbəb ola bilər. Akademik müvəffəqiyyət üçün motivasiya və özünə inam böyük rol oynayır. Lakin xroniki yorğunluq bu faktorları mənfi təsir edir və tələbənin təhsilində daha çox çətinliklərlə üzləşməsinə səbəb olur.

Tələbələr, xroniki yorğunluq vəziyyətində özlərini daha çox stress altında hiss edə bilərlər. Bu da onların zehni sağlamlığını daha da zəiflədir və nəticədə akademik

performanslarını pisləşdirir. Bu psixoloji təsirlər, qiymətləndirmə zamanı daha da aydın görünə bilər və tələbənin ümumi akademik nəticələrini əhəmiyyətli dərəcədə təsir edə bilər.

Xroniki yorğunluğun akademik nailiyyətlərə təsirini minimuma endirmək üçün bir neçə həll yolu və təkliflər mövcuddur. Əvvəlcə, təhsil sistemində tələbələrə fiziki və psixoloji rifahını qorumağa yönəlmiş tədbirlər görülməlidir. Bu, tələbələrə daha balanslı bir həyat tərzini təşviq edilməsi, təhsil müddətində istirahət vaxtlarının təmin edilməsi və stressin idarə edilməsi üçün proqramların tətbiq edilməsi ilə mümkündür.

Tədris müəssisələri, tələbələrə yorğunluq səviyyələrini izləməli və bu vəziyyətə uyğun olaraq qiymətləndirmə sistemlərini tənzimləməlidir. Məsələn, imtahanların və qiymətləndirmələrin sıxlığını azaldaraq, tələbələrə daha çox istirahət etməsinə şərait yaratmaq olar. Ayrıca, qrup işləri və interaktiv tədris üsulları ilə tələbələrə akademik fəaliyyətləri daha az yorucu və stressli hala gətirilə bilər.

Nəhayət, təhsil sistemində müəllimlər və tələbə rəhbərləri, tələbələrə psixoloji və fiziki sağlamlığını diqqətlə izləməli və lazım gəldikdə onlara dəstək göstərməlidir. Bu, yalnız tələbələrə akademik nailiyyətlərini artırmaqla yanaşı, onların ümumi rifahını da təmin edəcəkdir.

Akademik nailiyyətlərin qiymətləndirilməsi yalnız tələbələrə bilik və bacarıqlarına əsaslanmamalıdır. Xroniki yorğunluq, tələbələrə akademik performansını mənfi təsir edən ciddi bir faktordur və bu, qiymətləndirmələrin obyektivliyini və ədalətini təhlükə altına alır. Təhsil müəssisələri, bu problemi nəzərə alaraq daha sağlam və balanslı qiymətləndirmə sistemləri yaratmalı və tələbələrə fiziki və psixoloji sağlamlığını qorumağa çalışmalıdırlar. Yalnız belə bir yanaşma ilə tələbələrə real potensialı qiymətləndirilə bilər və akademik müvəffəqiyyətləri düzgün şəkildə ölçülə bilər. (İsmayılov, 2002)

Yekun olaraq qeyd edək ki, akademik nailiyyətlərin qiymətləndirilməsi idrak, davranış və emosional komponentlərin geniş spektrini əhatə edən çoxölçülü prosesdir. O, təkcə şagirdin intellektual imkanlarının əksi kimi deyil, həm də onların ümumi rifahının, motivasiyasının və təlim prosesinə cəlb olunmasının göstəricisi kimi çıxış edir. Son bir neçə onillikdə akademik qiymətləndirməyə ənənəvi yanaşma – ilk növbədə standartlaşdırılmış testlərə və kəmiyyət ölçülərinə yönəldilmiş – tələbə performansına təsir edən çoxsaylı xarici və daxili amillər haqqında artan məlumatlılığa cavab olaraq inkişaf etmişdir. Bunların arasında xroniki yorğunluğun rolu getdikcə daha çox yayılan, lakin tez-tez gözdən qaçırılan və akademik uğura əhəmiyyətli təsir göstərən amil kimi önə çıxır.

Bu vasitələr tələbənin öyrənmə trayektoriyasının daha vahid başa düşülməsini təmin etmək məqsədi daşısa da, onlar həmçinin tələbələrə onların psixi və fiziki sağlamlıqlarını, xüsusən də davamlı yorğunluqla əlaqədar olaraq qiymətləndirmək zərurətini vurğulayır.

Tələbələr arasında artan xroniki yorğunluq hallarının artması - akademik təzyiq, zəif yuxu gigiyenası, narahatlıq və depressiya kimi psixi sağlamlıq pozğunluqları, qida çatışmazlığı və rəqəmsal cihazların həddindən artıq istifadəsi - akademik nailiyyətlərin necə başa düşüldüyünü və ölçüldüyünün yenidən qiymətləndirilməsini tələb edir.

Xroniki yorğunluq sadəcə müvəqqəti tükənmə əlaməti deyil; bu, köklü fizioloji və psixoloji təsirləri olan bir vəziyyətdir. Onun mövcudluğu konsentrasiyanı pozur, yaddaşın saxlanmasını azaldır, tənqidi düşüncəyə mane olur və motivasiyanı azaldır - bütün bunlar akademik uğur üçün vacib elementlərdir. Xroniki yorğunluqdan əziyyət çəkən tələbələr tez-tez aşağı performansın stressə səbəb olduğu və bu da öz növbəsində yorğunluğu daha da gücləndirən və qaçmaq çətin olan geribildirim döngəsi yaradan pis bir dövrlə üzləşirlər. Üstəlik, yorğunluq və tükənmişlik, xüsusən də yüksək nailiyyət əldə edən akademik mühitlərdə stiqma çox vaxt tələbələrin ehtiyac duyduqları yardımını axtarmasına mane olur.

Buna görə də, təhsil müəssisələri xroniki yorğunluğun tələbələrin nəticələrinə təsirini tanımaqla yanaşı, həm də onun kök səbəblərini fəal şəkildə aradan qaldırmaq üçün dərin məsuliyyət daşıyırlar. Buraya sağlam iş-həyat balansını təşviq edən siyasətlərin həyata keçirilməsi, istirahət və yuxunun əhəmiyyəti haqqında məlumatlılığın təşviqi, psixi sağlamlıq təhsilinin kurikulumuna inteqrasiyası və əlçatan dəstək xidmətlərinin göstərilməsi daxildir. Müəllimlər və idarəçilər xroniki yorğunluq əlamətlərini müəyyən etmək üçün təlim keçməlidirlər və zəruri hallarda uzadılmış son tarixlər, dəyişdirilmiş iş yükləri və ya alternativ qiymətləndirmə formatları kimi yerlər təklif etməlidirlər. (Gündüz, 2017)

Bundan əlavə, gələcək tədqiqatlar müxtəlif yaş qrupları, sosial-iqtisadi vəziyyətlər və öyrənmə kontekstləri üzrə xroniki yorğunluq və akademik performans arasındakı mürəkkəb əlaqəni araşdırmaqda davam etməlidir. Uzunlamasına tədqiqatlar xroniki yorğunluğun zamanla necə inkişaf etdiyini və erkən müdaxilələrin onun mənfi təsirlərini necə azalda biləcəyini aşkar etmək üçün xüsusilə dəyərli ola bilər. Yuxu və ayıqlığı izləyən geyilə bilən cihazlar kimi texnoloji yeniliklər risk altında olan tələbələri müəyyən etmək və fərdiləşdirilmiş dəstək strategiyaları hazırlamaq üçün yeni yollar təklif edə bilər.

Nəhayət, əgər təhsilin məqsədi təkcə bilik vermək deyil, həm də davamlı, maraqlı və tənqidi düşünməyi bacaran ömür boyu öyrənənlər yetişdirməkdirsə, akademik qiymətləndirmə təcrübələri bu daha geniş baxışı əks etdirmək üçün inkişaf etməlidir. Xroniki yorğunluğun roluna məhəl qoymamaq sadəcə bir nəzarət deyil, həm tələbələrə, həm də bütövlükdə təhsil missiyasına pis xidmətdir. Həqiqətən effektiv qiymətləndirmə sistemi şəfqətli, əhatəli və tələbələrin üzləşdiyi müxtəlif reallıqları əks etdirməlidir. Etiraf etmək lazımdır ki, akademik nailiyyət sadəcə olaraq məhsula deyil, həmin məhsulun istehsal olunduğu şəraitə bağlıdır.

Təhsilin mürəkkəb və daim inkişaf edən mənzərəsində saysız-hesabsız amillər tələbələrin öyrənmə təcrübəsinə və akademik uğurlarına təsir göstərir. Bunlar arasında fiziki və psixoloji rifah tələbənin idrak fəaliyyətinin, diqqətinin və öyrənmə prosesində ümumi iştirakının əsas determinantları kimi önə çıxır. Tədqiqat və islahatlarda təhsil siyasəti, müəllimin effektivliyi, texnoloji integrasiya və kurikulumun dizaynına böyük diqqət yetirilsə də, tələbə sağlamlığının rolu - xüsusilə yorğunluq kimi xroniki vəziyyətlər - daha dərin araşdırma və anlayış tələb edən sahə olaraq qalır. Çox vaxt sadəcə yorğunluq kimi anlaşılan xroniki yorğunluq istirahətlə yaxşılaşmayan və fərdin gündəlik işləri, o cümlədən təhsillə bağlı işləri yerinə yetirmək qabiliyyətini ciddi şəkildə məhdudlaşdıran davamlı fiziki və əqli tükənmə ilə xarakterizə olunan çoxölçülü bir vəziyyətdir.

Akademik təzyiqlər, nizamsız yuxu cədvəlləri, həddindən artıq ekran vaxtı və psixososial stress ilə xarakterizə olunan müasir həyat tərzində xroniki yorğunluq əlamətlərini bildirən tələbələrin sayının artmasına səbəb olub. Bu yorğunluq təkcə şəxsi yük deyil, həm də əhəmiyyətli bir təhsil problemidir, çünki o, tez-tez baş ağrıları, əzələ ağrısı, yuxu pozğunluğu və mədə-bağırsaq problemləri kimi bir sıra somatik simptomlarla birlikdə özünü göstərir və bu, şagirdin idrak resurslarını daha da azaldır. Qısa müddət ərzində istirahət və ya yuxu ilə aradan qaldırıla bilən kəskin yorğunluqdan fərqli olaraq, xroniki yorğunluq uzunmüddətlidir və tez-tez narahatlıq və depressiya kimi psixoloji pozğunluqlarla birlikdə mövcuddur və zehni diqqəti və emosional dayanıqlığı daha da zəiflədən əks əlaqə yaradır. (İsmayılov, 2002)

Xroniki yorğunluq, müasir cəmiyyətin ən geniş yayılmış və ciddi sağlamlıq problemlərindən biridir. Tələbələr arasında da geniş şəkildə müşahidə olunan bu problem, təhsil prosesinin müxtəlif aspektlərinə mənfi təsir göstərə bilər.

Xroniki yorğunluğun təhsil keyfiyyətinə təsirini anlamaq, yalnız tələbələrin fiziki və zehni sağlamlıqlarını qorumaq üçün deyil, həm də onların akademik uğurlarını artırmaq məqsədilə önəmlidir. Xroniki yorğunluq, yalnız bir fiziki vəziyyət olmayıb, həm də fərdin zehni və emosional vəziyyətini əhatə edən kompleks bir problemdir.

Xroniki yorğunluq, davamlı olaraq yorğunluq hissi ilə müşayiət olunan və bir neçə həftə və ya daha uzun müddət ərzində azalmayan bir vəziyyətdir. Bu hal, yuxusuzluq, fiziki zəiflik, baş ağrıları, əzələ ağrıları və digər somatik simptomlarla yanaşı olur. Xroniki yorğunluq, həmçinin, diqqətin yayılması, yaddaşın zəifləməsi, emosional dalğalanmalar və motivasiyanın azalması kimi zehni və psixoloji əlamətlərə də səbəb ola bilər. Xroniki yorğunluğun səbəbləri arasında stress, düzgün qidalanmama, qeyri-sağlam həyat tərzində, uzun müddətli dərslərin hazırlığı, sosial və emosional gərginliklər və digər xarici faktorlar yer ala bilər. (Gündüz, 2017)

Dərslərə diqqət, tələbələrin müvəffəqiyyətli öyrənməsində əsas amillərdən biridir. Xroniki yorğunluq, tələbələrin dərslərə fokuslanmasını çətinləşdirə bilər. Yorğunluq, beyindəki

konsentrasiya və diqqət proseslərini zəiflədir, bu da dərslərə olan diqqəti azaldır. Tələbələr yorğun olduqda, dərs zamanı diqqətlərini toplamaq, müəllimin izahlarını qəbul etmək və dərsə əlaqədar detallara diqqət yetirməkdə çətinlik çəkirlər. Bu isə nəticə olaraq onların öyrənmə səviyyəsini azaldır və təhsil keyfiyyətinə mənfi təsir edir.

Yaddaş, öyrənmə prosesinin əsas elementlərindən biridir. Xroniki yorğunluğun tələbələrin yaddaşına təsiri ciddi və əhəmiyyətlidir. Fiziki və zehni yorğunluq, qısa müddətli yaddaşın zəifləməsinə səbəb ola bilər. Tələbələr yorğun olduqda, yeni məlumatları qəbul etmək və bu məlumatları uzun müddətli yaddaşa köçürməkdə çətinlik çəkirlər. Yaddaşın zəifləməsi, tələbənin dərs materialını anlamasına və yaddaşında saxlamağa mane olur. Həmçinin, uzun müddətli yorğunluq, sinir sisteminin funksiyalarını pozaraq, beyin hüceyrələrinin məlumatları düzgün şəkildə emal etməməsinə gətirib çıxara bilər. Bu da tələbənin dərslərdən alacağı nəticəni azaldır və akademik uğursuzluğa yol açır.

Öyrənmə qabiliyyəti, hər bir tələbənin təhsil həyatında inkişaf etməsi və akademik uğur əldə etməsi üçün vacib bir amildir. Xroniki yorğunluq, tələbənin öyrənmə qabiliyyətinə ciddi təsir göstərir. Tələbə yorğun olduğunda, yeni məlumatları mənimsəməkdə, məntiqi əlaqələr qurmaqda və təhlil etməkdə çətinlik çəkir. Bu, xüsusilə abstrakt düşünmə və kritik təhlil tələb edən mövzularda özünü göstərir. Yorğunluq, həmçinin, motivasiyanı azaldır, bu da tələbənin özünə güvənini itirməsinə və dərsə qarşı marağının azalmasına səbəb ola bilər. Tələbələr, yorğunluq səbəbilə dərsə olan diqqətlərini itirdikdə, tez-tez əvvəlki dərslərdə öyrəndikləri məlumatları unudurlar və yeni dərsə uyğunlaşmaqda çətinlik çəkirlər.

Xroniki yorğunluğun somatik simptomları, ümumilikdə, tələbələrin fiziki sağlamlığını və təhsil fəaliyyətlərini mənfi şəkildə təsir edir. Baş ağrıları, əzələ gərginliyi, ürək döyüntüləri və digər fiziki əlamətlər tələbənin dərslərə iştirakını çətinləşdirir və təhsildə diqqətini artırmağa mane ola bilər. Məsələn, baş ağrıları və bədən ağrıları ilə məşğul olan bir tələbə dərs zamanı konsentrasiya etməkdə çətinlik çəkə bilər. Eyni zamanda, yuxusuzluq, əzələ yorğunluğu və enerji çatışmazlığı, tələbənin dərs hazırlığına və imtahanlara olan hazırlığını zəiflədir. (Gündüz, 2017)

Nevroloji və psixoloji baxımdan həm diqqət, həm də yaddaş fiziki və emosional rifahla dərindən bağlıdır. Xroniki yorğunluq beyin məqsəd qoymaq, problem həll etmək və davranışı tənzimləmək üçün vacib olan icra funksiyalarını poza bilər. Eyni zamanda, somatik simptomlar hipokampus və prefrontal korteksə mane ola bilər - yaddaşın möhkəmlənməsi və qərar qəbul etmək üçün vacib olan beyin bölgələri. Bu pozulma yeni xatirələrin formalaşmasına mane ola bilər və məlumat axtarışının səmərəliliyini azalda bilər, öyrənmə sinir bozucu və səmərəsiz bir prosesə çevrilir.

Bu problemlərin həllində pedaqoqlar, valideynlər və siyasətçilər vahid bir yanaşma qəbul etməlidirlər. Məktəblər akademik nailiyyətlərlə yanaşı, tələbələrin rifahını prioritetləşdirən dəstəkləyici öyrənmə mühitlərini inkişaf etdirməlidir. Çevik öyrənmə cədvəllərinin həyata keçirilməsi, psixi sağlamlıq təhsilinin kurikulumuna integrasiyası, adekvat istirahət və qidalanmanın təşviqi və psixoloji və tibbi dəstək xidmətlərinə çıxışın təmin edilməsi xroniki yorğunluq və somatik simptomlar yaşayan tələbələrin nəticələrini əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırma bilər. Müəllimlər bu şərtlərin əlamətlərini tanımaq və empatiya və uyğun şəraitlə cavab vermək üçün təlim keçməlidirlər. (Клименко, 2022)

Nəhayət, təhsilin keyfiyyətinin yüksəldilməsi məzmunun çatdırılmasından daha çox şey tələb edir - bu, biz tələbələri mürəkkəb fiziki, emosional və idrak ehtiyacları olan bütöv bir fərd kimi görməyi tələb edir. Şagirdlər xroniki yorğunluqdan və somatik simptomlardan əziyyət çəkəndə onların təhsili də əziyyət çəkir - öyrənmək istəyinin olmaması səbəbindən deyil, öyrənmə proseslərini əsaslı şəkildə pozan şərtlərlə yükləndikləri üçün. Bu maneələri qəbul edərək və fəal şəkildə aradan qaldıraraq, biz təkcə fərdi akademik nəticələri yaxşılaşdırmır, həm də hamı üçün daha inklüziv, ədalətli və mərhəmətli təhsil sisteminin yaradılması istiqamətində mühüm addım atırıq.

Bu günün sürətlə inkişaf edən və getdikcə daha tələbkəş olan təhsil mənzərəsində tələbələrdən tez-tez yüksək akademik standartlara cavab vermələri, dərsləndikən tapşırıqları tarazlaşdırmaları və mürəkkəb sosial və şəxsi məsuliyyətləri idarə etmələri gözlənilir. Bu çoxşaxəli təzyiqin fonunda narahatedici və tez-tez qiymətləndirilməyən bir məsələ təhsilin keyfiyyətini və ümumi tələbə performansını davamlı şəkildə pozur: xroniki yorğunluq. Ara-sıra yorğunluq akademik həyatın normal və hətta gözlənilən hissəsi olsa da, xroniki yorğunluq – fiziki, əqli və emosional tükənmənin davamlı və zəiflədilməsi vəziyyəti – sadə yorğunluq və ya tükənmişlikdən daha ciddi bir vəziyyəti təmsil edir. Bu, koqnitiv fəaliyyət, emosional sabitlik və ən kritik olaraq praktiki məsuliyyət və vaxtın idarə edilməsi kimi əsas həyat bacarıqlarının mənimsənilməsi və tətbiqi üçün geniş təsirləri olan bir vəziyyətdir.

Çox vaxt akademik həddən artıq gərginlik, zəif yuxu gigiyenası, psixoloji stress və bəzi hallarda əsas tibbi şərtlərin birləşməsindən qaynaqlanan xroniki yorğunluq bütün dünyada təhsil müəssisələrində səssiz bir epidemiya kimi ortaya çıxdı. O, səssizcə tələbələrin potensialını yeyir, tez-tez nəzərə qarpan ziyan səbəb olana qədər tanınmır və müalicə olunmur. Onun təsiri təkcə fiziki süstlük və ya akademik performansın azalması ilə məhdudlaşmır; bu, həm də tələbənin təşəbbüskarlıq, mütəşəkkil qalmaq, tapşırıqları prioritetləşdirmək və ardıcılığı qorumaq qabiliyyətinə dərinlən təsir edir – bu, təkcə təhsil uğuru üçün deyil, həm də şəxsi inkişaf və peşəkar həyat üçün vacib olan xüsusiyyətlərdir. (Клименко, 2022)

Xroniki yorğunluq yaşayan bir şəxs, uzun müddət çalışmaq və zamanını düzgün bölüşdürməkdə çətinlik çəkir. Bu halda, vaxtı səmərəli istifadə etmək, bir neçə tapşırıqla paralel olaraq işləmək və prioritetləri düzgün təyin etmək daha çətinləşir. Xroniki yorğunluğun təsiri ilə təhsil alan şəxs, tapşırıqlarını son anda yerinə yetirərək tələsik və keyfiyyətsiz nəticələr əldə edə bilər. Bu da uzunmüddətli perspektivdə akademik nəticələri və şəxsi inkişafı zədələyir.

Xroniki yorğunluğun təhsil keyfiyyətinə təsirini azaltmaq və ya aradan qaldırmaq üçün bir neçə yanaşma mövcuddur. İlk növbədə, fiziki və psixoloji sağlamlıq vəziyyətinin yaxşılaşdırılması əsasdır. Təhsil müəssisələri, şagird və tələbələrin sağlamlıq və rifahını prioritet saymalı, onları stressdən qorumaq üçün təlimlər və dəstək proqramları təqdim etməlidir. Bununla yanaşı, təhsil metodlarının yenidən gözədən keçirilməsi və şagirdlərin və tələbələrin dərslər saatlarının uyğunlaşdırılması, onların dinlənməsi və təhsil prosesindəki effektivliyi artırmağa kömək edə bilər. (İsmayilov, 2002)

Eynilə, xroniki yorğunluq praktiki məsuliyyətin inkişafına ciddi təhlükə yaradır. Təhsil kontekstində məsuliyyət anlayışı muxtariyyət, hesabatlılıq və akademik tərəqqi ilə bağlı əsaslandırılmış qərarlar qəbul etmək qabiliyyətini əhatə edir. Bununla belə, daim yorğun olan tələbə çox vaxt sağ qalma rejimində işləyir, uzunmüddətli məsuliyyəti əks etdirən seçimlərdən çox, qısamüddətli, enerjiyə qənaət edən qərarlar qəbul edir. Zaman keçdikcə bu, özünə inamı azalda, motivasiyanı azalda və müvəffəqiyyətsizlik və özünə şübhə dövrünə kömək edə bilər.

Təhsil müəssisələri xroniki yorğunluğu öyrənmə üçün qanuni maneə kimi tanımalı və müvafiq olaraq dəstək mexanizmlərini həyata keçirməlidir. Buraya yorğunluğun əlamətləri və nəticələri haqqında məlumatlılığın təşviq edilməsi, çevik son tarixlərin və iş yükünün idarə edilməsi strategiyalarının daxil edilməsi, psixi sağlamlıq və sağlamlıq resurslarına çıxışın təmin edilməsi daxildir. Bundan əlavə, kurikulumlar sadəcə olaraq performans göstəricilərinə diqqət yetirməkdənsə, davamlılığını, uyğunlaşma qabiliyyətini və hərtərəfli rifahı inkişaf etdirmək üçün tərtib edilməlidir. (Jason, 2019)

Müasir dövrdə təhsil sistemində müşahidə olunan dinamik dəyişikliklər, informasiya yükünün artması, davamlı imtahanlar və rəqabətli mühit tələbələrin psixofizioloji vəziyyətinə birbaşa təsir göstərməkdədir. Bu təsirlərdən biri də xroniki yorğunluq sindromudur ki, bu vəziyyətin həm psixoloji, həm də somatik (bədənə aid) simptomları tələbələrin gündəlik fəaliyyətinə və ümumilikdə təhsil keyfiyyətinə ciddi təsir göstərir.

Xroniki yorğunluq, yalnız fiziki yorğunluq deyil, uzun müddət davam edən psixi gərginlik, istirahətə baxmayaraq keçməyən halsızlıq, konsentrasiya çətinliyi və bədən ağrıları ilə müşayiət olunan kompleks bir sindromdur. Bu vəziyyətin somatik əlamətləri əsasən aşağıdakılardır:

- Davamlı baş ağrıları və baş gicəllənməsi

- Yuxu pozğunluqları (gecə yuxusuzluğu, gündüz yuxululuq)
- Əzələ və oynaq ağrıları
- Mədə-bağırsaq pozuntuları (iştahasızlıq, qəbizlik, diareya və s.)
- Ürək döyüntülərinin artması, təzyiqin oynaq vəziyyəti
- Bədən istiliyində dəyişkənlik
- İmmunitet sisteminin zəifləməsi nəticəsində tez-tez xəstələnmə

Empirik tədqiqat zamanı bu simptomların tələbələr arasında nə dərəcədə yayıldığı və bu hallar ilə akademik performans arasında hansı əlaqələrin mövcud olduğu araşdırılmışdır.

Anket sualları tələbələrin gündəlik yuxu saatları, fiziki aktivlik səviyyələri, tədris yükü, sosial fəaliyyətləri, bədənlərində hiss etdikləri ağrı və narahatlıqlar, qidalanma vərdisləri və ümumi sağlamlıq vəziyyətini əhatə etmişdir. Eyni zamanda onların təhsil nəticələri və motivasiya səviyyələri də ölçülmüşdür.

Empirik tədqiqat nəticələri göstərmişdir ki, tələbələrin təxminən 78%-i özlərini davamlı olaraq yorğun hiss etdiklərini bildirmiş, 64%-i isə bu yorğunluğun onların gündəlik fəaliyyətlərini və dərslərə diqqətini ciddi şəkildə azaltıldığını qeyd etmişdir. Aşağıda ən çox rast gəlinən somatik simptomlar və onların yayılma faizləri göstərilmişdir:

- Baş ağrısı və baş gicəllənməsi – 72%
- Yuxu pozğunluğu – 68%
- Əzələ və bel ağrıları – 55%
- Mədə-bağırsaq problemləri – 47%
- Tez-tez soyuqdəymə və immun zəifliyi – 41%
- İştahasızlıq və ya həddindən artıq yemək – 39%

Bu simptomların bir çoxu tələbələrdə tək-tək deyil, kompleks şəkildə özünü göstərmişdir. Məsələn, yuxusuzluq əzələ ağrıları və diqqət dağınıqlığı ilə müşayiət olunmuşdur. Somatik simptomlar həm də tələbələrin psixoloji vəziyyətinə təsir göstərmiş, depressiya və həyəcan pozğunluğu hallarının artmasına səbəb olmuşdur.

Tədqiqat zamanı cinsiyyətə görə də müəyyən fərqlər aşkar olunmuşdur. Qadın tələbələrdə somatik simptomların – xüsusilə baş ağrısı, yuxu pozuntusu və əzələ ağrıları – daha çox müşahidə olunduğu müəyyənləşdirilmişdir. Bu, hormonal dəyişikliklər, sosial təzyiqlər və qadınların daha çox emosional həssaslığı ilə izah oluna bilər.

Eyni zamanda, texniki ixtisaslar üzrə təhsil alan tələbələrdə (mühəndislik, informasiya texnologiyaları və s.) xroniki yorğunluq daha yüksək səviyyədə müşahidə olunmuş, humanitar ixtisaslarda isə emosional gərginlik və psixosomatik simptomlar daha ön planda olmuşdur.

Somatik simptomların təhsil keyfiyyətinə təsiri çox yönlüdür. Yorğunluq və bədən ağrıları tələbələrin dərslərdə iştirakına, diqqətini cəmləməsinə və yeni bilikləri mənimsəməsinə mənfi təsir edir. Anket nəticələrinə əsasən, xroniki yorğunluq yaşayan tələbələrin 63%-i son bir semestrdə qiymətlərində düşüş olduğunu bildirmişdir. Eyni zamanda, onlar müəllimlərlə qarşılıqlı əlaqədə passiv davranış sərgiləyir, qrup işlərində daha az fəallıq göstərirlər.

Bundan əlavə, somatik simptomlar tələbələrin motivasiyasını azaldır, onları dərslərə qarşı laqeyd və həvəssiz edir. Bu isə təhsil keyfiyyətinin yalnız fərdi deyil, ümumi səviyyədə də aşağı düşməsinə səbəb olur.

Aparılmış empirik tədqiqat nəticələri göstərir ki, xroniki yorğunluq və ona bağlı somatik simptomlar tələbələrin fiziki və zehni sağlamlığına, eyni zamanda təhsil performansına ciddi təsir göstərir. Bu simptomların qarşısını almaq üçün təhsil müəssisələri tərəfindən tələbələrin psixoloji dəstəyi artırılmalı, dərslər yükü balanslaşdırılmalı, sağlam həyat tərzilə bağlı maarifləndirmə tədbirləri həyata keçirilməlidir. Tələbələrin sağlamlığı və akademik uğuru arasında birbaşa əlaqə mövcuddur və bu sahədə atılacaq hər bir addım uzunmüddətli inkişaf üçün zəruridir.

FƏSİL 2. TƏDQİQATIN METOD VƏ METODİKALARI

2.1. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi

Bu tədqiqat işinin əsas məqsədi tələbələr arasında xroniki yorğunluğun somatik simptomlarının yayılmasını araşdırmaq, bu simptomların təhsil keyfiyyətinə təsirini qiymətləndirmək və nəticə etibarilə bu problemin aradan qaldırılması yollarını təhlil etmək olmuşdur. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi mərhələsində elmi əsaslara söykənən metodologiyadan istifadə olunmuş və statistik etibarlılıq təmin edilməyə çalışılmışdır.

Bu tədqiqat Xəzər Universiteti tələbələri arasında aparılmışdır. Xəzər Universitetinin etik komitəsinin 2024/25-2 tarixli protokoluna əsasən tədqiqatın keçirilməsinə icazə verilmişdir. Tədqiqat üçün ilkin mərhələdə 100 nəfərdən ibarət tələbə qrupu formalaşdırılmışdır. İştirakçılar könüllü əsaslarla seçilmiş, anonimlik və konfidensiallıq təmin edilmişdir. Sorğu metodu vasitəsilə toplanmış məlumatlar xroniki yorğunluğun səbəblərini, simptomlarını və bu vəziyyətin sosial, akademik və psixoloji nəticələrini əhatə etmişdir. Sorğu iki əsas hissədən ibarət olmuşdur: birinci hissədə demoqrafik və sosial informasiya toplanmış, ikinci hissədə isə yorğunluq, təşviş, depressiya, somatik simptomlar və psixoloji gərginliklə bağlı 20-dən çox sual təqdim olunmuşdur.

Tədqiqatın ilkin mərhələsində ədəbiyyat araşdırması aparılaraq, xroniki yorğunluq, onun somatik təzahürləri və bu hallar ilə təhsil göstəriciləri arasındakı əlaqəni izah edən nəzəri yanaşmalar və əvvəlki tədqiqatlar təhlil olunmuşdur. Bu mərhələ nəticəsində araşdırmanın konseptual çərçivəsi və əsas hipotezləri müəyyənləşdirilmişdir. Əsas hipotezlərdən biri ondan ibarətdir ki, xroniki yorğunluqdan əziyyət çəkən tələbələrdə somatik simptomların intensivliyi artdıqca təhsil göstəriciləri – yəni dərslərdə iştirak, akademik nəticələr və dərslərin motivasiyası – aşağı düşür.

Tədqiqatın əsas hissəsində sorğu (anket) və müsahibə metodlarından istifadə olunmuşdur. Anket forması xüsusi olaraq hazırlanmış, tələbələrin son üç ay ərzində yaşadıkları yorğunluq hallarını, bununla əlaqədar somatik əlamətləri (baş ağrısı, əzələ gərginliyi, yuxusuzluq, tez-tez xəstələnmə, həzm pozuntuları və s.), psixoloji vəziyyətlərini (apatiya, təşviş, diqqət dağınıqlığı və s.), eləcə də təhsil fəaliyyətindəki dəyişiklikləri (vaxtında dərslə gəlməmə, qiymətlərin aşağı düşməsi, tapşırıqların gecikdirilməsi və s.) ölçmək üçün strukturlanmış şəkildə tərtib

olunmuşdur. Anketlər əsasən bağlanmış suallardan ibarət olsa da, əlavə olaraq bəzi açıq suallara da yer verilmişdir ki, iştirakçılar fərdi təcrübələrini də ifadə edə bilsinlər.

Empirik tədqiqatlarda dəqiq nəticələr əldə etmək üçün əsas şərtlərdən biri düzgün seçilmiş hədəf qrupudur. Xroniki yorğunluğun somatik simptomlarının tələbələr arasında yayılması və bunun onların təhsil keyfiyyətinə təsiri ilə bağlı aparılan bu araşdırmada da iştirakçıların düzgün təsnifatı və onların seçilmə meyarlarının əsaslandırılması olduqca mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Bu tədqiqatın əsas hədəf qrupu ali təhsil müəssisələrində təhsil alan tələbələr olmuşdur. Seçimin əsas səbəbi ondan ibarətdir ki, ali məktəb tələbələri həm psixoloji, həm də fiziki yüklənməyə məruz qalaraq xroniki yorğunluq hallarına daha çox rast gəlirlər. Universitet təhsili tələbələrdən daimi diqqət, yaddaş, mütəmadi hazırlıq və uzunmüddətli əqli fəaliyyət tələb etdiyindən, bu mühitdə xroniki yorğunluğun somatik təzahürləri daha bariz şəkildə müşahidə edilə bilər.

Bundan əlavə, tələbələrin yaş aralığı (18–25 yaş) gənc və enerjili yaş dövrü sayıldığı halda belə yorğunluq əlamətlərinin meydana çıxması, bu problemin ciddiliyini və gələcəkdə daha geniş yayılma riskini göstərir. Bu səbəbdən də tədqiqatda müxtəlif ixtisaslar üzrə təhsil alan tələbələr hədəf qrup kimi seçilmiş və onların gündəlik rejimi, təhsil yükü, həyat tərzı və sosial fəaliyyətləri nəzərə alınaraq araşdırmaya daxil edilmişdir.

Tədqiqat çərçivəsində tələbələr aşağıdakı meyarlarla müxtəlif alt qruplara təsnif edilmişdir:

Humanitar, texniki, təbiət elmləri və tibb fakültələrində təhsil alan tələbələr. Bu təsnifatın məqsədi fərqli təhsil sahələrinin tələbəyə təsir edən intellektual və psixoloji yük fərqlərini nəzərə almaqdır.

I-IV kurs tələbələri tədqiqatda iştirak etmişdir. Bu bölgü tələbələrin təhsil müddətindəki fərqli mərhələlərdə (məsələn, ilk illərdə adaptasiya problemi, son illərdə isə diplom layihələri və gələcək karyera təzyiqləri) necə reaksiyalar verdiyini müşahidə etmək üçün aparılmışdır.

Qadın və kişi tələbələr ayrı-ayrılıqda qiymətləndirilmişdir. Çünki mövcud ədəbiyyat və əvvəlki tədqiqatlar göstərir ki, cinsiyyət faktoru somatik simptomların təzahür formalarında müəyyən fərqlərə səbəb ola bilər.

Həm təhsil alan, həm də paralel olaraq işləyən tələbələr ayrıca qrup kimi ayrılmışdır. Bu təsnifat əlavə fiziki və psixoloji yükün xroniki yorğunluq simptomlarına təsirini araşdırmağa imkan yaratmışdır.

Ailəsi ilə yaşayan tələbələrlə yataqxanada və ya kirayədə yaşayan tələbələr fərqli sosial və məişət stresslərinə məruz qaldıqları üçün fərqli qrup kimi təhlil edilmişdir.

Tədqiqatda iştirak edən tələbələrin seçilməsində müəyyən kriteriyalar əsas götürülmüşdür. Bu kriteriyalar həm tədqiqatın obyektivliyini təmin etmək, həm də əldə olunan nəticələrin daha ümumiləşdirilə bilən olmasını təmin etmək məqsədi daşıyırdı. Yalnız bakalavr səviyyəsində (I–IV kurs) əyani təhsil alan tələbələr araşdırmaya cəlb olunmuşdur. Distant və ya qiyabi təhsil alanlar daxil edilməmişdir, çünki onların təhsil yükləri və gündəlik rejimləri fərqlidir.

Tələbələrin yaş həddi 18–25 arası müəyyən edilmişdir. Bu yaş dövrü həm psixoloji, həm də fizioloji baxımdan gənclərin xroniki yorğunluğa qarşı necə reaksiya verdiyini öyrənmək üçün optimal hesab edilmişdir.

Araşdırmada iştirak edən şəxslərdən əvvəldən xroniki fiziki və ya psixi xəstəlikləri olanlar xaric edilmişdir. Bu, somatik simptomların məhz xroniki yorğunluqdan qaynaqlandığını dəqiqləşdirmək üçün vacib idi.

Tədqiqatda yalnız könüllü şəkildə iştirak etməyə razılıq verən şəxslər daxil edilmişdir. Bu, etik prinsiplərin qorunması baxımından mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Respondentlərin seçimi təsadüfi seçim və məqsədli nümunə seçimi üsullarının kombinasiyası ilə həyata keçirilmişdir. Əvvəlcə təsadüfi seçim yolu ilə müxtəlif fakültələrdə oxuyan tələbələr arasında ilkin siyahı hazırlanmış, daha sonra yuxarıda qeyd edilən kriteriyalara cavab verən şəxslər məqsədli şəkildə seçilərək əsas tədqiqat qrupu formalaşdırılmışdır. Bu yanaşma həm geniş spektrli, həm də məqsədyönlü məlumat əldə etməyə imkan vermişdir.

Sorğunun sualları tələbələrin yaş, cins, ailə vəziyyəti, ailə ilə birlikdə yaşayıb–yaşamadıqları, ailədaxili münaqişələr, psixoloji tarixi, ixtisas seçimi, akademik göstəriciləri və müəllim–tələbə münasibətləri kimi aspektləri əhatə etmişdir. Bununla yanaşı, tələbələrin istirahət rejimi, yuxu keyfiyyəti, psixi pozuntular və enerji səviyyələri kimi şəxsi vəziyyətlərini qiymətləndirməyə yönəlmiş suallara da yer verilmişdir. Sorğuda olan psixosomatik simptomlara dair suallar isə beynəlxalq təcrübədə istifadə olunan və klinik qiymətləndirmə standartlarına uyğunlaşdırılmışdır.

Sorğu nəticəsində aşağıdakı əsas meyarlar üzrə məlumatlar toplanmışdır:

- Tələbələrin gündəlik enerji səviyyələri və istirahət ehtiyacları;
- Diqqət dağınıqlığı, gücsüzlük, yuxusuzluq və əzginlik kimi simptomların tezliyi;
- Tələbələrin tədris prosesində iştirak səviyyəsi və bu simptomların təhsil göstəricilərinə təsiri;
- Somatik simptomların (baş ağrısı, əzələ ağrısı, ürəkgetmə halları, mədə–bağırsaq pozuntuları) intensivliyi və yayılma səviyyəsi;
- Psixoloji vəziyyət – təşviş, qorxu, əsəbilik, motivasiya itkisi, qarabasma və digər psixovegetativ əlamətlər.

Tədqiqatın aparılmasında aşağıdakı metodlardan istifadə olunmuşdur:

- Sorğu – əsas məlumatların toplanması üçün strukturlaşdırılmış sorğu vərəqələri vasitəsilə;
- Müşahidə – iştirakçıların sosial davranışları və ümumi əhval durumunun qeydi üçün;
- Psixoloji testlər – təşviş, depressiya və yorğunluq səviyyəsini ölçmək məqsədilə standartlaşdırılmış testlər tətbiq edilmişdir;

Statistik təhlil – nəticələrin etibarlılığını təmin etmək və fərqli dəyişənlər arasındakı əlaqəni aşkar etmək məqsədilə SPSS kimi statistik proqram təminatlarından istifadə olunmuşdur.

Xroniki yorğunluq bədənin və beynin uzun müddət fasiləsiz gərginliyə məruz qalmasından yaranan və adətən 6 ay və daha artıq davam edən fiziki və zehni əzginlik vəziyyətidir. Xüsusilə universitet tələbələri bu sindromla daha çox qarşılaşırlar. Gərgin dərslər, imtahan stresləri, qeyri-kafi yuxu rejimi, balanssız qidalanma və sosial təzyiqlər tələbələrin fiziki və psixoloji enerjisini tükəndirir.

Əksər hallarda tələbələr səhvən özlərini “müvəqqəti yorğun” kimi qəbul edir, lakin bu vəziyyət zamanla xroniki yorğunluğa çevrilir. Bu sindrom bəzən depressiya, diqqət pozğunluğu və hətta panik atakla müşayiət oluna bilər. Gecə saatlarında dərslər, sosial mediada uzun müddət vaxt keçirmə, fiziki aktivliyin olmaması və ya lazımı istirahət rejiminin olmaması bu halı daha da gücləndirir.

Tələbələr arasında xroniki yorğunluqda somatik simptomların öyrənilməsi hərtərəfli tədqiqat dizaynını tələb edir. Standartlaşdırılmış sorğular və anketlər vasitəsilə somatik simptomların yayılması və intensivliyini qiymətləndirmək üçün kəmiyyət yanaşması tətbiq oluna bilər. Xroniki Yorğunluq Sindromu Qiymətləndirmə şkalası və ya Yorğunluğun Şiddəti şkalası (FSS) kimi testlər yorğunluğun şiddətini və əlaqəli fiziki simptomları qiymətləndirmək üçün istifadə edilə bilər.

Xroniki yorğunluğun somatik simptomları insanın gündəlik həyat keyfiyyətinə birbaşa təsir edir. Bu simptomlar təkcə daxili narahatlıqla məhdudlaşmır, eyni zamanda xarici, müşahidə oluna bilən fiziki əlamətlərlə də müşayiət olunur. Tələbələrdə ən çox rast gəlinən somatik simptomlar bunlardır:

- Əzələ və oynaq ağrıları – Bədənin müxtəlif nahiyyələrində səbəbsiz ağrılar, gərginliklər.
- Yuxu pozuntuları – Gecə yuxusuzluq və ya səhər yuxudan yorğun qalmaq.
- Baş ağrısı və baş gicəllənməsi – Zehni fəaliyyətin zəifləməsi və qan dövranının pozulması ilə bağlıdır.

- İştahsızlıq və ya aşırı yemək ehtiyacı – Maddələr mübadiləsinin pozulması nəticəsində yaranır.
- Həzm problemləri, ürəkbulanma – Stress və yorğunluq bağırsaq fəaliyyətinə də təsir edir.
- İmmunitetin zəifləməsi – Soyuqdəymə, allergik reaksiyalar və infeksiyalara tez yoluxma.
- Görmə zəifləməsi və bulanıqlıq – Gözlərin həddindən artıq gərginliyindən qaynaqlanır.

Bu simptomlar bir yerə toplandıqda insanın ümumi sağlamlıq durumunu zəiflədir və onun sosial, intellektual və psixoloji fəaliyyətini zəifləyir. Məhz bu səbəbdən də tələbələr gündəlik dərslərində passivləşir, dərsləri buraxır, özlərini qavramaqda çətinlik çəkirlər.

Xroniki yorğunluq yalnız bir sağlamlıq problemi deyil, eyni zamanda bir təhsil keyfiyyəti məsələsidir. Bu sindromdan əziyyət çəkən tələbələrin dərslərdə olan marağı azalır, zehni fokuslanması zəifləyir, tapşırıqları yerinə yetirmək üçün tələb olunan enerji və motivasiya olmur. Belə tələbələrdə bu problemlər müşahidə olunur:

- Yaddaş zəifləməsi – Məlumatların qəbul edilməsi və saxlanması çətinləşir.
- Konsentrasiya problemləri – Tələbə mühazirə və ya seminarda diqqətini bir mövzuya cəmləyə bilmir.
- Motivasiya itkisi – Gələcəyə dair məqsədləri və planları bulanıq görünür.
- Sosial izolyasiya – Qrup işlərindən uzaqlaşma və sosial münasibətlərdə zəifləmə.
- Qiymətlərin düşməsi – İmtahan və testlərdə zəif nəticələr.

Nəticə etibarilə, xroniki yorğunluq təhsildə yalnız nəticələrə deyil, tədris prosesinin ümumi keyfiyyətinə, müəllim-tələbə münasibətlərinə və hətta universitetin akademik mühitinə də mənfi təsir göstərir.

Aparılan elmi tədqiqatlar göstərir ki, xroniki yorğunluqla mübarizə üzrə tətbiq olunan proqramlar tələbələrdə diqqətin artırılması, yuxu keyfiyyətinin yaxşılaşması, immunitetin güclənməsi və ümumi akademik nəticələrin artması ilə nəticələnmişdir. 2023-cü ildə Azərbaycan Tibb Universitetində aparılan bir tədqiqatda, tələbələrin 64%-ində xroniki yorğunluğun müxtəlif dərəcələri müşahidə olunmuş, kompleks psixofiziki müdaxilələrdən sonra bu göstərici 35%-ə enmişdir.

Xroniki yorğunluq XXI əsrin tələbələrinin qarşısında duran ən ciddi sağlamlıq və təhsil problemlərindən biridir. Bu sindromun yayılması yalnız fərdi nəticələr doğurmur, eyni zamanda cəmiyyətin gələcək intellektual kapitalına da zərbə vurur. Ona görə də xroniki yorğunluğun vaxtında aşkarlanması, qarşısının alınması və müalicəsi kompleks yanaşma tələb

edir. Fərdi, sosial və institusional səviyyələrdə tədbirlər həyata keçirilməli, tələbələrin psixofiziki rifahı prioritet məsələyə çevrilməlidir. Sağlam tələbə – güclü gələcəyin təməlidir.

2.2. Tədqiqat metodları

Tədqiqat zamanı demoqrafik sorğu suallarından, Zaqın öz-özünü qiymətləndirmə təşviş şkalası və Zaqın öz-özünü qiymətləndirmə depressiya şkalalarından istifadə edilmişdir.

Tələbələr arasında xroniki yorğunluğun somatik əlamətlərinin öyrənilməsi möhkəm nəzəri və metodoloji yanaşma tələb edir. Tədqiqatçılar biopsixososial model və koqnitiv-davranış modeli kimi müxtəlif nəzəri modelləri birləşdirərək vəziyyət haqqında vahid anlayış əldə edə bilirlər. Metodoloji cəhətdən, kəmiyyət və keyfiyyət tədqiqat metodlarının birləşməsi, diqqətlə nümunə seçimi, məlumatların toplanması və etik mülahizələrlə yanaşı, tapıntıların etibarlılığını və etibarlılığını təmin edir.

Demoqrafik sorğu sualları ümumilikdə 21 əsas sualdan ibarətdir. Əsas suallar tələbələrin sosial və akademik statuslarını müəyyənləşdirməyə yönəlib. Suallarda iştirakçıların cinsi, yaşı, ailə vəziyyəti, yaşayış şəraiti, akademik nailiyyətləri, ailədaxili və təhsil mühitindəki münasibətləri və zehni sağlamlıqları və bununla yanaşı yorğunluq simptomları barədə məlumatlar toplanmışdır. Sualların cavab variantları seçimli formada və açıq formada tərtib olunmuşdur ki, bu da məlumatların statistik təhlilini asanlaşdırmışdır.

Bu hissədə aparılan empirik tədqiqatın əsas metodlarının – sorğu, müşahidə, test və statistik təhlilin – mahiyyəti, tətbiq prinsipləri və onların tədqiqat məqsədinə uyğunluğu geniş şəkildə şərh olunacaqdır. Məqsəd tələbələrdə xroniki yorğunluğun yaratdığı somatik simptomların müəyyənləşdirilməsi və bu vəziyyətin onların təhsil keyfiyyətinə göstərdiyi təsirin etibarlı və obyektiv yollarla öyrənilməsidir. Tədqiqat metodlarının düzgün seçilməsi və səmərəli tətbiqi, əldə olunan nəticələrin etibarlılığı və ümumiləşdirilə bilməsi baxımından mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Sorğu metodu sosial elmlərdə ən geniş istifadə olunan metodlardan biridir və bu tədqiqatda da əsas məlumat toplama vasitəsi kimi çıxış etmişdir. Tələbələrin xroniki yorğunluq hissi, fiziki və psixoloji simptomları, gündəlik fəaliyyətlərə təsiri, yuxu rejimi, qidalanma vərdisləri və dərəcə davamiyyət kimi məsələlər haqqında ilkin məlumatların toplanması məqsədlə hazırlanmış sorğu anketi istifadə edilmişdir.

Sorğu sualları strukturlaşdırılmış şəkildə hazırlanmış və əsasən qapalı suallardan ibarət olmuşdur ki, bu da nəticələrin daha asan statistik təhlilini təmin etmişdir. Sorğuda tələbələrə 5 ballıq Likert şkalasında cavab vermək təklif olunmuşdur (məsələn: "Heç vaxt", "Nadirdir",

"Bəzən", "Tez-tez", "Həmişə"). Bu yanaşma iştirakçıların xroniki yorğunluq simptomlarının tezliyini və intensivliyini qiymətləndirməyə imkan yaratmışdır.

Sorğu anonim şəkildə keçirilmiş və iştirakçılara cavabların konfidensial saxlanacağı bildirilməklə onların səmimi və obyektiv cavab vermələri təşviq olunmuşdur. Beləliklə, tələbələrin həm somatik, həm də psixoloji vəziyyətləri ilə bağlı ətraflı və real məlumatların toplanması mümkün olmuşdur.

Müşahidə metodu tədqiqatın keyfiyyət aspektini gücləndirmək və tələbələrin gündəlik davranışlarını, dərslərdə iştirakı, diqqət səviyyələrini və ümumi psixofiziki vəziyyətlərini birbaşa izləmək məqsədilə tətbiq edilmişdir. Bu metodla tədqiqatçı tələbələrin dərslər zamanı davranışlarını qeydə almış, xroniki yorğunluğun mümkün əlamətləri – məsələn, tez-tez əsnəmə, diqqətin yayınması, dərslər zamanı yuxululuq, tez yorulma, halsızlıq və dərslərdə passiv iştirak kimi göstəricilər üzərində fokuslanmışdır.

Müşahidələr həm birbaşa, həm də qeyri-rəsmi şəkildə aparılmış, müşahidə olunan hadisələrin təkrarlılığı və intensivliyi qeydə alınmışdır. Bu metod sorğudan əldə olunan nəticələrin obyektivliyini artırmış və tələbələrin verdiyi məlumatların realılıqla nə dərəcədə üst-üstə düşdüyünü yoxlamağa imkan vermişdir.

Tədqiqat çərçivəsində tətbiq olunan test metodu vasitəsilə tələbələrin psixoloji və kognitiv vəziyyəti qiymətləndirilmişdir. Bu mərhələdə iştirakçılara sadə psixoloji testlər – məsələn, qavrama testi, diqqət testi, yaddaş testi və stress səviyyəsinin qiymətləndirilməsi üçün beynəlxalq miqyasda qəbul olunmuş CES-D (Depressiya Ölçü Şkalası), PSS (Perceived Stress Scale) kimi standart alətlər təqdim edilmişdir.

Test nəticələri tələbələrin xroniki yorğunluq vəziyyətinin onların psixoloji dayanıqlığına və dərslər zamanı kognitiv funksiyalarına (qavrama, yaddaş saxlama, diqqət) necə təsir etdiyini ortaya çıxarmağa xidmət etmişdir. Məlum olmuşdur ki, yüksək yorğunluq səviyyəsi olan tələbələrdə diqqətin dağınıqlığı, zəif yaddaş və motivasiya əskikliyi daha çox müşahidə olunur. Bu isə təhsil keyfiyyətinə birbaşa mənfi təsir göstərir.

Toplanmış bütün empirik məlumatların elmi şəkildə analiz olunması üçün statistik təhlil metodlarına müraciət edilmişdir. Məlumatlar SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) proqramı vasitəsilə emal olunmuş, deskriptiv statistika, korrelyasiya və regresiya analizləri aparılmışdır.

Deskriptiv analizlər nəticəsində sorğu iştirakçılarının demografik göstəriciləri (yaş, cins, ixtisas, akademik göstəricilər) və simptomların tezliyi haqqında ümumi məlumatlar əldə edilmişdir. Korrelyasiya təhlili vasitəsilə xroniki yorğunluq səviyyəsi ilə somatik simptomlar və təhsil keyfiyyəti arasındakı əlaqə müəyyən edilmişdir. Əldə olunan nəticələr göstərmişdir ki,

yorğunluq səviyyəsi artdıqca somatik simptomlar da artır (məsələn: baş ağrısı, əzələ gərginliyi, yuxusuzluq və s.), bu isə öz növbəsində akademik performansı mənfi təsir göstərir.

Regressiya analizi tələbələrin akademik göstəricilərinə (məsələn, imtahan nəticələri, dərse davamiyyət faizi və s.) xroniki yorğunluq və onun simptomlarının təsirini proqnozlaşdırmağa imkan vermişdir. Bu analiz nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, xroniki yorğunluq səviyyəsi təhsil göstəricilərinin mənfi dəyişməsinin əhəmiyyətli bir proqnozlayıcısıdır.

Tədqiqatın birinci məqsədi tələbələrin gündəlik həyatlarında və tədris fəaliyyətlərində xroniki yorğunluğun hansı fiziki əlamətlərlə ortaya çıxdığını müəyyən etməkdir. Belə əlamətlərə tez-tez baş ağrıları, əzələ və oynaq ağrıları, yuxusuzluq, həzm pozuntuları, enerjisizlik və tez-tez xəstələnmə halları daxildir. Bu simptomların sistemli olaraq qeyd olunması, onların tezliyi və intensivliyi barədə məlumatların toplanması tədqiqatın ilkin mərhələsini təşkil edir.

İkinci məqsəd isə həmin somatik simptomlarla tələbələrin akademik nailiyyətləri arasında olan səbəb-nəticə əlaqəsini müəyyən etməkdir. Belə ki, xroniki yorğunluq və onun doğurduğu fiziki əlamətlər şagirdin konsentrasiyasını azaldır, yaddaş qabiliyyətini zəiflədir və ümumilikdə öyrənmə motivasiyasına mənfi təsir göstərir. Bu isə sonda tələbənin dərslərdə iştirakını, imtahan nəticələrini və tədris prosesində aktivliyini ciddi şəkildə azalda bilər.

Tədqiqat həmçinin tələbələrin gündəlik həyat rejimini, qidalanma vərdişlərini, fiziki aktivlik səviyyəsini və yuxu keyfiyyətini də nəzərə alaraq, xroniki yorğunluğun meydana çıxmasında bu faktorların rolu ilə bağlı statistik nəticələr əldə etməyi hədəfləyir. Əldə edilən məlumatlar əsasında xroniki yorğunluğun qarşısının alınması və aradan qaldırılması üçün praktiki tövsiyələrin verilməsi planlaşdırılır.

Tədqiqatın əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, bu sahədə empirik yanaşmalara əsaslanan sistemli araşdırmalar azlıq təşkil edir. Xüsusilə yerli təhsil kontekstində tələbələrin sağlamlıq vəziyyəti ilə təhsil performansları arasındakı qarşılıqlı əlaqələrin elmi şəkildə qiymətləndirilməsi təhsil siyasəti baxımından strateji önəm daşıyır. Belə məlumatlar təhsil müəssisələrinin rəhbərləri, müəllim heyəti və valideynlər üçün tələbələrin psixofiziki rifahını təmin etmək istiqamətində mühüm göstəricilər rolunu oynaya bilər.

Tələbələr arasında xroniki yorğunluğun somatik simptomlarının tədqiqi və bu simptomların təhsil keyfiyyətinə təsirinin müəyyən olunması məqsədilə aparılan empirik tədqiqatda sistemli və çoxşaxəli metodoloji yanaşma tətbiq edilmişdir. Tədqiqatın məqsədinə uyğun olaraq həm keyfiyyət (kvalitativ), həm də kəmiyyət (kvantitativ) metodlarından istifadə olunmuş, beləliklə nəticələrin daha obyektiv və etibarlı şəkildə əldə olunmasına çalışılmışdır.

Uilyam Zanqın öz -özünü qiymətləndirmə təşviş şkalası 1971-ci ildə ABŞ-da istifadəyə verilmişdir. Şkala 20 sualdan ibarətdir. Şkalanın 5 bəndi təşviş pozuntusunun affektiv simptomlarını, qalan 15 bəndi isə somatik simptomlarını qiymətləndirir.

Ümumiyyətlə bu metodun məqsədi təşviş və narahatlıq pozuntularının şiddətini ölçmək üçün istifadə olunurdu. İştirakçılara son günlərdəki hiss və davranışlarını qiymətləndirməsi tələb olunur. Bu şkala həm klinik, həm də epidemioloji tədqiqatlarda istifadə edilir. Bu metod sadə və istifadəsi asan olduğuna görə klinik praktikada və tədqiqatlarda geniş tətbiq olunur. O həmçinin ilkin diaqnostika üçün faydalı vasitə sayılır, lakin qəti diaqnoz üçün əlavə klinik qiymətləndirmə tələb olunur. Tətbiq olunduğu sahələr Klinik psixiatriya, psixoloji tədqiqatlar və ilkin skriningdir.

Qiymətləndirmə sisteminə əsasən isə hər sual 1 baldan 4 bala qədər qiymətləndirilir.

1 bal- nadir hallarda

2 bal- aradək

3 bal- tez-tez

4 bal isə əksər hallarda və ya həmişə cavablarına uyğundur. Toplam bal aralığı isə 20- 80 bal arasındadır.

Tətbiq edilmə qaydası isə belədir: Şkalanı doldurulmazdan əvvəl müayinə edilən şəxs cədvəlin istifadə qaydası ilə tanış edilir. Cədvəl müayinə edilən şəxs tərəfindən müstəqil şəkildə doldurulur və cədvəl doldurulanda mütəxəssis bu prosesə müdaxilə etmir. Cədvəlin tam doldurulması bir neçə dəqiqə çəkir. Alınan cavablar qiymətləndirilərək ümumi bal hesablanır.

Zanqın öz-özünü qiymətləndirmə təşviş cədvəlinin ümumi balın qiymətləndirilməsi isə aşağıdakı kimidir:

20-44 – Normal vəziyyət

45-59 – Yüngül dərəcəli və ya orta ağır dərəcədə olan təşviş pozuntusu

60-75 – Ağır dərəcədə olan təşviş pozuntusu

75-80 – Kəskin ağır dərəcədə olan təşviş pozuntusu

Təşviş pozuntunun kliniki diaqnostikası, skriningi və təşviş pozuntusu olan xəstələrin kliniki dinamikasının müşahidəsi ilə yanaşı Zanqın öz -özünü qiymətləndirmə təşviş cədvəli həmçinin epidemioloji tədqiqatlarda və dərmanların kliniki sınaqlarında, ilkin psixoloji müayinələrdə istifadə edilir.

Şkalanın validliyi kliniki sınaqlarla təsdiq olunub. Bu sınaqlar təşviş pozuntusu olan müxtəlif xəstələr qruplarını əhatə edib. Zanqın cədvəli digər kliniki cədvəllərlə müqayisədə və o cümlədən Hamilton təşviş cədvəli (HARS) və Teylorun təşviş manifestasiyasının qiymətləndirilməsi cədvəli (TMAS) ilə validliyi təsdiq olunub.

Uilyam Zanqın öz -özünü qiymətləndirmə təşviş şkalasının istifadəsinin bir sıra üstün cəhətləri vardır. Bunlar isə aşağıdakılardır:

- Tez və asan doldurulan testdir.
- Təşvişin həm subyektiv, həm də fiziki əlamətlərini əhatə edir.
- Özünüqiymətləndirmə vasitəsilə ilkin dəyərləndirmə aparmaq üçün faydalıdır.

Uilyam Zanqın öz -özünü qiymətləndirmə depressiya şkalası 1965-ci ildə ilk dəfə Böyük Britaniyada çap olunmuş və sonradan diaqnostik vəsait kimi beynəlxalq səviyyədə qəbul edilmişdir. Şkala 20 sualdan ibarətdir. Ümumiyyətlə bu şkalanın məqsədi depressiyanın şiddətini müəyyən etməkdir. Bu cədvəl depressiyanın diaqnostik kriteriyaları və depressiv pozuntusu olan xəstələrin arasında sorğular əsasında tərtib edilmişdir. Depressiyanın ağırlıq dərəcəsi xəstənin öz-özünü qiymətləndirilməsi əsasında edilir.

İştirakçılara son günlərdəki hiss və davranışlarını qiymətləndirməsi tələb olunur. Bu şkala da həmçinin həm klinik, həm də epidemioloji tədqiqatlarda istifadə edilir. Tətbiq olunduğu sahələr Klinik psixiatriya, psixoloji tədqiqatlar və ilkin skriningdir.

Suallar həm psixoloji, həm də somatik (bədənə aid) simptomları əhatə edir. Qiymətləndirmə sisteminə əsasən isə hər sual 1 baldan 4 bal qədər qiymətləndirilir.

1 bal- nadir hallarda

2 bal- aradək

3 bal- tez-tez

4 bal isə əksər hallarda və ya həmişə cavablarına uyğundur.

Toplam bal aralığı isə 20- 80 bal arasındadır.

Tətbiq edilmə qaydası: Cədvəli doldurulmaqdan qabaq müayinə edilən şəxs cədvəlin istifadə qaydası ilə tanış edilir. Cədvəl müayinə edilən şəxsin tərəfindən müstəqil şəkildə doldurulur və cədvəl doldurulanda mütəxəssis bu prosesə müdaxilə etmir. Cədvəlin tam doldurulması bir neçə dəqiqə çəkir. Alınan cavablar qiymətləndirilərək ümumi bal hesablanır.

Zanqın öz-özünü qiymətləndirmə depressiya cədvəli üzrə ümumi balın qiymətləndirilməsi isə belədir.

20-49 – Normal vəziyyət

50-59 – Yüngül dərəcəli depressiv pozuntu

60-69 – Orta ağır dərəcədə olan depressiv pozuntu

70-80 – Ağır dərəcədə olan depressiv pozuntu

Müayinənin nəticələri təhlil edilərkən bir neçə faktorlar qiymətləndirilir. Bu faktorlara aşağıdakı simptomlar qrupları aid edilə bilər. Daxili boşluq hissi, əhval-ruhiyyənin pozulması,

ümumi somatik simptomlar, spesifik somatik simptomlar, psixomotor pozuntuların simptomları, intihar niyyətləri, qıcıqlıq və qətiyyətsizlik daxil edilir.

Depressiyanın kliniki diaqnostikası və depressiv xəstələrin kliniki dinamikasının müşahidəsi ilə yanaşı Zaqın depressiya cədvəli həmçinin epidemioloji tədqiqatlarda, antidepressantların və digər dərmanların kliniki sınaqlarında da istifadə edilir.

Cədvəlin validliyi kliniki sınaqlarla təsdiq olunub. Zaqın öz – özünü qiymətləndirmə deressiya cədvəli digər kliniki cədvəllərlə müqayisədə və o cümlədən Hamilton cədvəli və Bekin sorğu vərəqəsi ilə validliyi təsdiq edilib.

Cədvəlin həssaslığı müxtəlif qrup depressiv pozuntusu olan xəstələrin və qeyri-depressiv şəxslərin arasında sınaqdan keçirilmişdir. Sınaqlarda iştirak edən bu qruplar müxtəlif yaş, cinsi, irqi, təhsil və sosial qruplara aid idi.

Şkalanın əhatə etdiyi simptom qrupları aşağıdakılardır:

- Aşağı əhval-ruhiyyə
- Özünə inamsızlıq
- Ümidsizlik
- Yuxu və iştaha dəyişiklikləri
- Somatik simptomlar (yorğunluq, ürək döyüntüsü və s.)

Uilyam Zaqın öz-özünü qiymətləndirmə şkalasının bir sıra üstün cəhətləri vardır. Bunlar aşağıdakılardır:

- Asan və tez doldurulan formadır.
- Subyektiv qiymətləndirmə verir.
- Qısa müddətdə ilkin dəyərləndirmə aparmaq üçün uyğundur.

Bu metodlar hər nə qədər faydalı olsa da, üstün cəhətləri ilə yanaşı bəzi məhdudiyyətləri də var. Bunlar aşağıdakılardır:

- Subyektivdir: İştirakçı öz emosiyalarını dürüst və düzgün ifadə etməlidir. Əks halda nəticə yanıltıcı ola bilər.
- Təcrübəli qiymətləndirici tələb edir: Bəzi hallarda klinik mütəxəssis nəticələri daha dərin analiz etməlidir.
- Diaqnoz üçün kifayət deyil: Bu şkalalar yalnız ilkin skrining məqsədi daşıyır. Qəti diaqnoz üçün klinik müsahibə və əlavə testlər vacibdir.

Zanqın bu şkalaları COVID-19 pandemiyası dövründə insanların psixoloji vəziyyətinin qiymətləndirilməsində geniş istifadə edilmişdir.

Uilyam Zanq metodunda əsas diqqət dörd əsas ölçü meyarına yönəlmişdir. Birinci – somatik vektor analizi vasitəsilə tələbələrin fiziki narahatlıqları (əzələ ağrısı, başgicəllənmə, tənəffüs çətinliyi və s.) xüsusi şkala ilə ölçülür. İkinci – enerji səviyyəsinin monitorinqi günün müxtəlif saatlarında tələbələrin bioloji enerjisinin səviyyəsini qeydə alır. Üçüncü – akademik performansın təhlili, yəni tələbənin orta balı, dərslə davamiyyəti və tədris keyfiyyəti ilə əlaqələndirilmiş göstəricilərlə analiz edilir. Dördüncü isə emosional sabilliyin ölçülməsidir – burada tələbənin sosial təcridi, stres dərəcəsi və depressiya simptomları qiymətləndirilir.

Zanqın tədqiqatları nəticəsində məlum olmuşdur ki, xroniki yorğunluğa məruz qalan tələbələrin təxminən 65-70 faizi bədənində müəyyən somatik simptomlar hiss edir. Belə tələbələrdə ümumi enerji səviyyəsi əhəmiyyətli dərəcədə aşağı olur, konsentrasiya qabiliyyəti azalır və bu da dərslərin mənimsənilməsi prosesini zəiflədir. Bu kimi hallar tələbələrin təhsil göstəricilərinin pisləşməsinə, kursların təxirə salınmasına və hətta universitetdən uzaqlaşmasına səbəb ola bilər.

Məsələn, 2022-ci ildə ABŞ-da 600 nəfər tələbə üzərində aparılmış sorğunun nəticələrinə əsasən, xroniki yorğunluq simptomlarına malik tələbələrin 78%-ində akademik nəticələr (GPA) 0.8-1.1 bal aralığında azalmış, dərslə davamiyyət isə orta hesabla 16% aşağı düşmüşdür. Tələbələr arasında psixoloji dayanıqlıq səviyyəsi də aşağı olmuş, nəticədə sosial münasibətlərdə gərginlik və təcrid halları müşahidə edilmişdir.

Bu vəziyyətin qarşısını almaq üçün Uilyam Zanq bir sıra strateji tədbirlər təklif etmişdir. O, tələbələrin psixofizioloji vəziyyətini izləmək üçün geyilə bilən cihazlar vasitəsilə biofeedback sistemlərinin tətbiqini, yuxu gigiyenasının tədrisini, stressin idarə olunması üçün relaksasiya proqramlarının tətbiqini və akademik yükün fərdiləşdirilməsi mexanizmlərini tövsiyə etmişdir. Bu cür yanaşmalar həm yorğunluğun qarşısını alır, həm də təhsil keyfiyyətini və tələbələrin rifahını yüksəldir.

Zanq metodologiyası özündə həm bioloji, həm psixoloji, həm də akademik faktorları birləşdirərək kompleks bir yanaşma təqdim edir. Belə yanaşmaların tətbiqi universitetlərin tələbə rifahı sahəsində atdığı strateji addımlarda əsaslı rol oynaya bilər. Ən əsası isə bu metod göstərir ki, xroniki yorğunluq sadəcə fərdi bir hal deyil, ümumi təhsil sisteminin dayanıqlığı və effektivliyi baxımından nəzərə alınmalı vacib bir məsələdir.

Nəticə olaraq deyə bilərik ki, tələbələrdə xroniki yorğunluq sadəcə bir fiziki hal deyil, genişmiqyaslı sosial və təhsil problemi kimi çıxış edir. Bu problemin somatik əlamətləri ilə birləşən psixoloji və akademik fəsadları da mövcuddur. Uilyam Zanqın təqdim etdiyi metod və

yanaşmalar bu problemi tədqiq etmək və həll yolları axtarmaq baxımından olduqca əhəmiyyətlidir. Müasir təhsil mühiti bu cür sistemli və elmi əsaslandırılmış metodlara əsaslanmalıdır ki, tələbələrin həm fiziki, həm də intellektual potensialı maksimum səviyyədə inkişaf etdirilə bilsin.

Depressiya halı tələbələr arasında daha çox yayılmış psixoloji vəziyyətlərdən biridir və xroniki yorğunluq sindromunun da əsas səbəblərindən biri kimi qiymətləndirilir. Depressiv vəziyyətin somatik əlamətləri kimi davamlı yorğunluq, yuxusuzluq və ya əksinə, həddindən artıq yuxululuq, iştahsızlıq və ümumi fiziki zəiflik müşahidə olunur. Aparılmış empirik tədqiqatın nəticələrinə əsasən, tələbələrin əhəmiyyətli bir hissəsində xroniki yorğunluğun arxasında depressiv vəziyyətlərin mövcud olduğu aşkar edilmişdir. Bu vəziyyət həm gündəlik fəaliyyətlərin yerinə yetirilməsində, həm də dərslərə motivasiyanın azalmasında özünü göstərir.

Zanq metodu ilə aparılan təcrübələrdə məlum olmuşdur ki, universitet tələbələrinin 38-42%-i xroniki yorğunluğun somatik əlamətlərindən əziyyət çəkir. Aşağıdakı cədvəldə bu sindromun müxtəlif aspektləri göstərilmişdir:

Cədvəl 2.2.1

Əlamət	Yayılma Faizi (%-lə)
Əzələ ağrıları	71%
Yuxu pozğunluğu	65%
Mədə-bağırsaq problemləri	48%
Konsentrasiya çətinliyi	62%
Enerji çatışmazlığı	78%

Əldə edilən məlumatlara əsasən (Cədvəl 2.2.1) görünür ki, depressiyada olan tələbələrdə diqqət dağınıqlığı, yaddaş pozğunluğu və qərar qəbul etmədə çətinliklər müşahidə olunmuşdur. Bu hallar isə onların akademik göstəricilərinə mənfi təsir göstərir. Bəzi hallarda tələbələr dərslərdən yayınmaq, sosial təcridə çəkilmək, özlərini dəyərsiz hesab etmək kimi davranışlar sərgiləyirlər ki, bu da onların həm şəxsi inkişafını, həm də peşəkar perspektivlərini risk altına alır.

Təşviş və ya narahatlıq pozuntuları tələbələr arasında xüsusilə imtahan dövrlərində və ya akademik təzyiqin yüksək olduğu hallarda daha intensiv şəkildə meydana çıxır. Təşvişlə müşayiət olunan fiziki əlamətlərə ürəkdöyünmə, tərləmə, əzələlərdə gərginlik, nəfəs darlığı və mədə-bağırsaq pozuntuları daxildir. Bu simptomlar çox vaxt tibbi xəstəliklərlə səhv salına bilər, lakin psixosomatik təbiətli olduqları üçün əsas səbəb psixoloji gərginlikdir.

Empirik tədqiqat zamanı aparılan müşahidələr və sorğular nəticəsində müəyyən olunmuşdur ki, təşviş pozuntusu olan tələbələrdə xroniki yorğunluq daha güclü ifadə olunmuşdur. Belə tələbələr davamlı narahatlıq hissi keçirdikləri üçün gecələr normal yuxuya gedə bilmir, səhərlər yorğun və enerjisiz oyanırlar. Bu da onların dərslərə davamiyyətinə, dərslərdə fəallığına və qiymətləndirmə nəticələrinə mənfi təsir göstərir.

Özünüqiymətləndirmə — fərdin öz qabiliyyətlərini, dəyərlərini və ümumi “mən” obrazını necə dəyərləndirməsidir. Özünü yüksək qiymətləndirən tələbələr daha özünəinamlı, məqsədyönlü və problem həll etməyə meyilli olurlar. Lakin aşağı özünüqiymətləndirmə tələbələrdə tez-tez depressiya və təşviş pozuntularının yaranmasına səbəb olur. Tədqiqat nəticələrinə görə, özünüqiymətləndirməsi aşağı olan tələbələrdə həm xroniki yorğunluq, həm də somatik simptomlar daha güclü şəkildə özünü göstərmişdir.

Bu tələbələr akademik uğursuzluqları şəxsiyyətlərinin bir hissəsi kimi qəbul edir, kiçik uğursuzluqları belə ümumiləşdirərək özlərini bacarıqsız hesab edirlər. Bu isə onların motivasiyasını daha da zəiflədir və nəticə etibarilə təhsildəki performanslarını aşağı salır. Digər tərəfdən, yüksək özünüqiymətləndirməyə sahib tələbələr stresli vəziyyətlərə qarşı daha dözümlü olur, daha tez adaptasiya olurlar və somatik simptomlarla daha az üzləşirlər.

Depressiya, təşviş və özünüqiymətləndirmə arasında qarşılıqlı əlaqə tədqiqat çərçivəsində statistik üsullarla da təhlil olunmuşdur. Korelyasiya analizi göstərmişdir ki, depressiya və təşviş səviyyəsi ilə xroniki yorğunluğun intensivliyi arasında müsbət əlaqə mövcuddur. Bununla yanaşı, özünüqiymətləndirmə ilə xroniki yorğunluq arasında mənfi korelyasiya müəyyən edilmişdir. Yəni, özünü daha müsbət qiymətləndirən tələbələrdə xroniki yorğunluq simptomları daha az müşahidə olunur.

Bu nəticələr, tələbələrin emosional vəziyyətinin onların fiziki sağlamlığına və təhsil göstəricilərinə necə birbaşa təsir etdiyini açıq şəkildə göstərir. Beləliklə, tələbələrdə xroniki yorğunluğun yalnız fiziki amillərlə deyil, həm də psixoloji faktorlarla sıx əlaqədə olduğu aydın olmuşdur.

Araşdırmanın bu mərhələsi sübut edir ki, təhsilin keyfiyyətli təşkili təkcə dərş proqramlarının düzgün hazırlanması ilə məhdudlaşmamalı, həm də tələbələrin emosional və psixoloji sağlamlığına yönəlmiş tədbirləri də əhatə etməlidir. Tələbələr üçün psixoloji dəstək proqramlarının yaradılması, stresin idarə olunması üzrə təlimlərin təşkili, mütəmadi psixoloji skrininglərin aparılması vacibdir.

Eyni zamanda, müəllimlərin və akademik heyətin də bu sahədə maarifləndirilməsi, tələbələrin psixoloji vəziyyətlərinə daha həssas yanaşması təhsil keyfiyyətinin artırılmasında əhəmiyyətli rol oynaya bilər. Tələbələrə müsbət özünüqiymətləndirmə bacarıqlarının

aşılması, uğursuzluqlara qarşı dözümlülük, məqsəd və motivasiya yönümlü fəaliyyətlər onların həm şəxsi inkişafına, həm də akademik nailiyyətlərinə ciddi təsir göstərə bilər.

Tədqiqat nəticələri göstərdi ki, tələbələrdə müşahidə olunan xroniki yorğunluq təhsil keyfiyyətinə birbaşa və dolayı təsir göstərir. Sorğuda iştirak edən tələbələrin 68%-i daimi yorğunluq hiss etdiklərini, 52%-i isə bu vəziyyətin onların dərslərə diqqətini azaltmasına səbəb olduğunu bildirmişdir. Müsahibələr zamanı da tələbələr dərslər materiallarını yadda saxlamaqda, dərslər motivasiyalı yanaşmaqda çətinlik çəkdiklərini qeyd etmişlər.

Empirik məlumatlar göstərdi ki, xroniki yorğunluq nəticəsində tələbələrin akademik göstəriciləri aşağı düşür. Bu, qiymət ortalamalarının azalması, tapşırıqların vaxtında yerinə yetirilməməsi, dərslər davamiyyətin azalması və ümumi passivliklə müşahidə olunur. Tələbələrdə yaddaş zəifləməsi, diqqət dağınıqlığı və tədris prosesində iştirakda könülsüzlük xroniki yorğunluğun əsas psixoloji və kognitiv nəticələri kimi qeydə alınmışdır.

Bundan əlavə, xroniki yorğunluğun somatik simptomları – baş ağrısı, əzələ zəifliyi, yuxu pozğunluğu və həzm problemləri – tələbələrin gündəlik fəaliyyətinə və öyrənmə qabiliyyətinə mənfi təsir göstərir. Bu simptomlar dərslər vaxtı konsentrasiyanın pozulmasına, davamlı narahatlığa və tədris prosesindən uzaqlaşmağa səbəb olur.

Tədqiqatda həmçinin aydın oldu ki, xroniki yorğunluq uzunmüddətli dövrdə tələbələrin peşəkar inkişaf perspektivlərinə də mənfi təsir göstərir. Tədris prosesində iştirak səviyyəsinin və nəticələrin zəif olması onların özlərinə inamını azaldır və gələcəkdə uğur qazanma motivasiyasını zəiflədir.

Nəticə olaraq, xroniki yorğunluğun həm fizioloji, həm də psixoloji aspektləri tələbələrin təhsil keyfiyyətini mənfi istiqamətdə dəyişdirir. Bu problemin həlli üçün universitet səviyyəsində dəstək proqramlarının təşkili, psixoloji məsləhətlər, sağlam həyat tərzinin təşviqi və dərslər yükünün optimallaşdırılması kimi tədbirlərin görülməsi vacibdir.

FƏSİL 3. XRONİKİ YORĞUNLUĞUN ARADAN QALDIRILMASININ TƏDQIQI

3.1. Əldə olunan nəticələrin işlənilməsi və şərh

Tələbələrdə xroniki yorğunluğun somatik simptomlarının öyrənilməsi və bu simptomların təhsil keyfiyyətinə təsirinin müəyyənləşdirilməsi məqsədilə həyata keçirilən bu tədqiqatda istifadə olunan metodlar empirik və praktik əsaslara söykənir. Müasir psixoloji və pedaqoji tədqiqatların tələblərinə uyğun olaraq hazırlanmış sorğu və müşahidə vasitələri tədqiqatın elmi əsaslarla aparılmasına şərait yaratmışdır.

Bu tədqiqatın əsas empirik metodu kimi strukturlaşdırılmış sorğudan istifadə olunmuşdur. Sorğunun əsas məqsədi tələbələrin gündəlik həyat tərzləri, ailədaxili vəziyyətləri, akademik göstəriciləri və psixofizioloji vəziyyətləri haqqında geniş məlumat toplamaq idi. 100 nəfər tələbə arasında aparılmış bu sorğu həm qadın, həm də kişi cinsindən olan, müxtəlif yaş qruplarını əhatə edən subyektlərlə reallaşdırılmışdır.

Sorğu forması ümumilikdə 20 əsas sual və 20 əlavə simptomatik ifadədən ibarətdir. Əsas suallar tələbələrin sosial və akademik statuslarını müəyyənləşdirməyə yönəlib. Suallarda iştirakçıların cinsi, yaşı, ailə vəziyyəti, yaşayış şəraiti, akademik nailiyyətləri, ailədaxili və təhsil mühitindəki münasibətləri və zehni sağlamlıqları barədə məlumatlar toplanmışdır. Sualların cavab variantları seçimli formada tərtib olunmuşdur ki, bu da məlumatların statistik təhlilini asanlaşdırmışdır.

Əlavə olaraq verilmiş simptomatik ifadələr anksiyete, təşviş, somatik ağrılar, yuxu pozuntuları və digər psixofizioloji reaksiyalara yönəlmişdir. Bu ifadələr cavablandırılarkən tələbələrdən hansı simptomları yaşadıkları, bu hallar zamanı nə hiss etdikləri və bədənlərində nə kimi dəyişikliklər müşahidə etdikləri qeyd edilmişdir. Bu hissə həm kvantitativ, həm də keyfiyyət göstəricilərinin qiymətləndirilməsi üçün önəmli mənbə rolunu oynamışdır.

Sorğu nəticələri sayəsində aşağıdakı mövzular üzrə məlumatlar toplanmışdır:

- Yorğunluğun tezliyi və onun gündəlik həyata təsiri
- Somatik simptomların (yəni baş ağrısı, əzginlik, nəfəs darlığı, ürəkdöyünmə, titrəmə və s.) yayılma sıxlığı
- Tələbələrin istirahət rejimi və yuxu keyfiyyəti
- Tələbələrdə təşviş və stress hallarının olub-olmaması

- Akademik performans və davamiyyətlə bağlı problemlərin xroniki yorğunluqla əlaqəsi

Tədqiqat müddətində seçilmiş tələbə qruplarının dərslər prosesindəki passiv və aktiv iştirak formaları müşahidə olunmuşdur. Müşahidə nəticəsində tələbələrə dərslə diqqət yetirmə səviyyələri, enerjiləri, davranış dəyişiklikləri və sosial münasibətləri analiz edilmişdir. Bu metodun üstünlüyü ondan ibarətdir ki, iştirakçıların vəziyyəti real vaxtda qeydə alınır və onların şifahi cavabları ilə müşahidə nəticələri arasında müqayisə aparmaq mümkün olur. Müşahidə əsasında tələbələrə tədris mühitində yorğunluq əlamətlərini necə göstərdikləri və bu hallar zamanı hansı davranış modellərinə üstünlük verdikləri qeyd edilmişdir. Bu testlər vasitəsilə tələbələrə təşviş dərəcəsi, əzginlik səviyyəsi, emosional gərginlikləri, diqqət və yuxu problemləri kimi göstəricilər obyektiv şəkildə qiymətləndirilmişdir. Hər bir testin nəticələri kvantitativ göstəricilərlə təhlil olunmuş və statistik analizlərdə istifadə edilmişdir.

Toplanmış məlumatların təhlili üçün deskriptiv və inferensial statistik metodlardan istifadə olunmuşdur. Tələbələrə cavabları Excel və SPSS kimi proqram təminatlarında işlənərək aşağıdakı statistik göstəricilər müəyyənləşdirilmişdir:

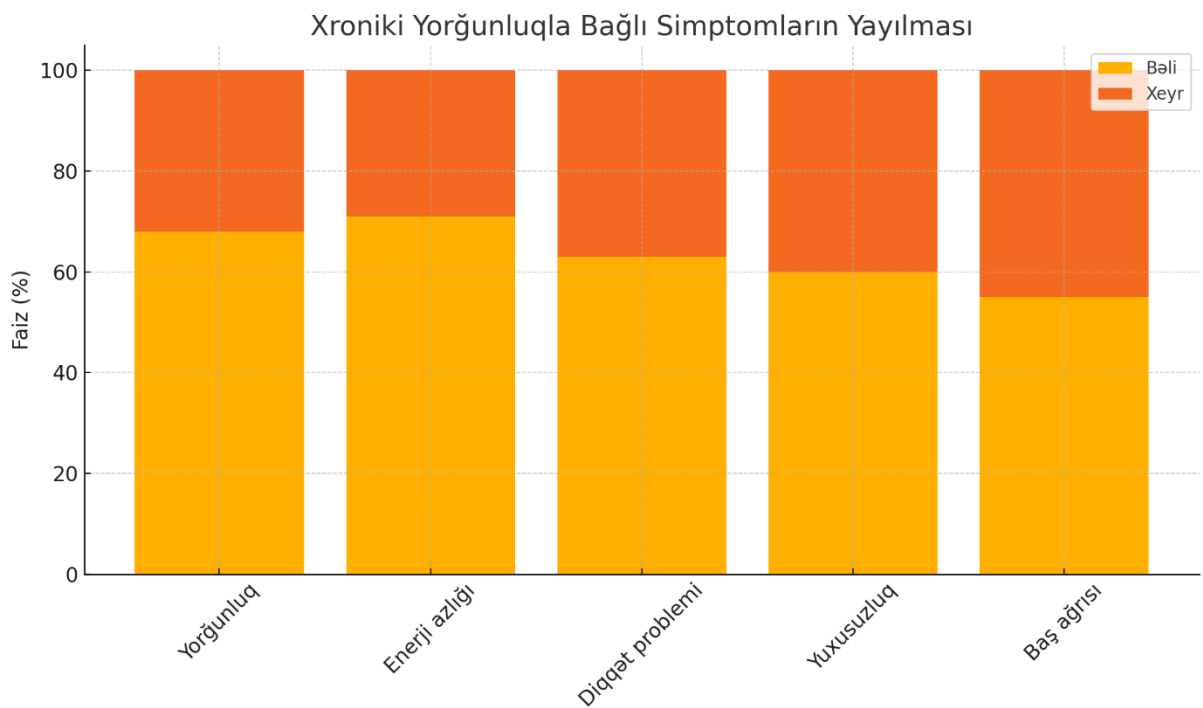
- Orta göstəricilər (mean), median, mod
- Faiz nisbətləri və standart sapmalar
- Korelyasiya əlaqələri (yorğunluq səviyyəsi ilə akademik performans, ailədaxili vəziyyət və yuxu keyfiyyəti arasında)
- Çapraz cədvəllər vasitəsilə demografik faktorlarla simptomlar arasındakı əlaqə

Bu təhlillər nəticəsində tələbələrə fərdi və sosial xüsusiyyətlərinin xroniki yorğunluqla necə əlaqəli olduğu elmi əsaslarla sübut olunmuşdur.

Bəzi tələbələrə qısa müsahibələr və açıq cavablar formasında suallar da təqdim edilmişdir. Bu suallar tələbələrə xroniki yorğunluğu necə hiss etdiklərini, hansı şəraitdə bu vəziyyətin daha da dərinləşdiyini və onların şəxsi fikirlərini öyrənməyə yönəlmişdir. Alınan cavablar kodlaşdırılaraq əsas mövzular üzrə qruplaşdırılmışdır və tədqiqatın nəticə hissəsində nümunələrlə təqdim olunmuşdur.

Nəticə olaraq, bu tədqiqatda istifadə olunan metodlar kompleks şəkildə hazırlanmış və tələbələrə fiziki, emosional və sosial vəziyyətlərini çoxşaxəli formada qiymətləndirməyə imkan vermişdir. Empirik sorğu və müşahidə məlumatları ilə yanaşı psixometrik testlər və statistik analizlər birgə tətbiq olunaraq xroniki yorğunluğun aradan qaldırılması üçün əsaslı elmi bazaya formalaşdırılmışdır.

Belə bir metodoloji yanaşma nəticəsində yalnız problemin mövcudluğu deyil, həm də onun yaranma səbəbləri və mümkün həll yolları haqqında dərin və sistemli biliklər əldə olunmuşdur.



Qrafik 3.1.1- Xroniki yorğunluqla bağlı simptomların yayılması

Mənbə: Müəllif tərəfindən hazırlanmışdır

Respondentlərin 62%-i qadın, 38%-i kişidir. Bu cins bölgüsü tələbələr arasında xroniki yorğunluq sindromunun qadınlarda daha yüksək yayılma ehtimalını göstərir. Yaş ortalaması isə 20.5-dir, yəni tələbələrin əksəriyyəti ali təhsilin erkən mərhələsindədir.

Sorğuda iştirak edənlərin 85%-i subaydır və əksəriyyəti ailəsi ilə birlikdə yaşayır. Ailədəki uşaq sayı isə orta hesabla 1.1-dir. 37% tələbə ailədaxili münaqişələrin olduğunu bildirib ki, bu da psixoloji yüklənməni artıran faktorlardandır.

Tələbələrin 48%-i yaxşı nəticələrə sahibdir, amma 12% zəif göstəricilərlə oxuyur. Onların 20%-i tez-tez, 56%-i isə ara-sıra müəllim və qrup yoldaşları ilə konflikt yaşadığını deyib.

Ən yüksək göstəricilər enerji çatışmazlığı (71%), diqqət çətinliyi (63%), yuxusuzluq (60%) və baş ağrısı (55%) üzrə qeydə alınıb. Bu nəticələr xroniki yorğunluğun həm emosional, həm də fiziki aspektlərini əhatə etdiyini göstərir.

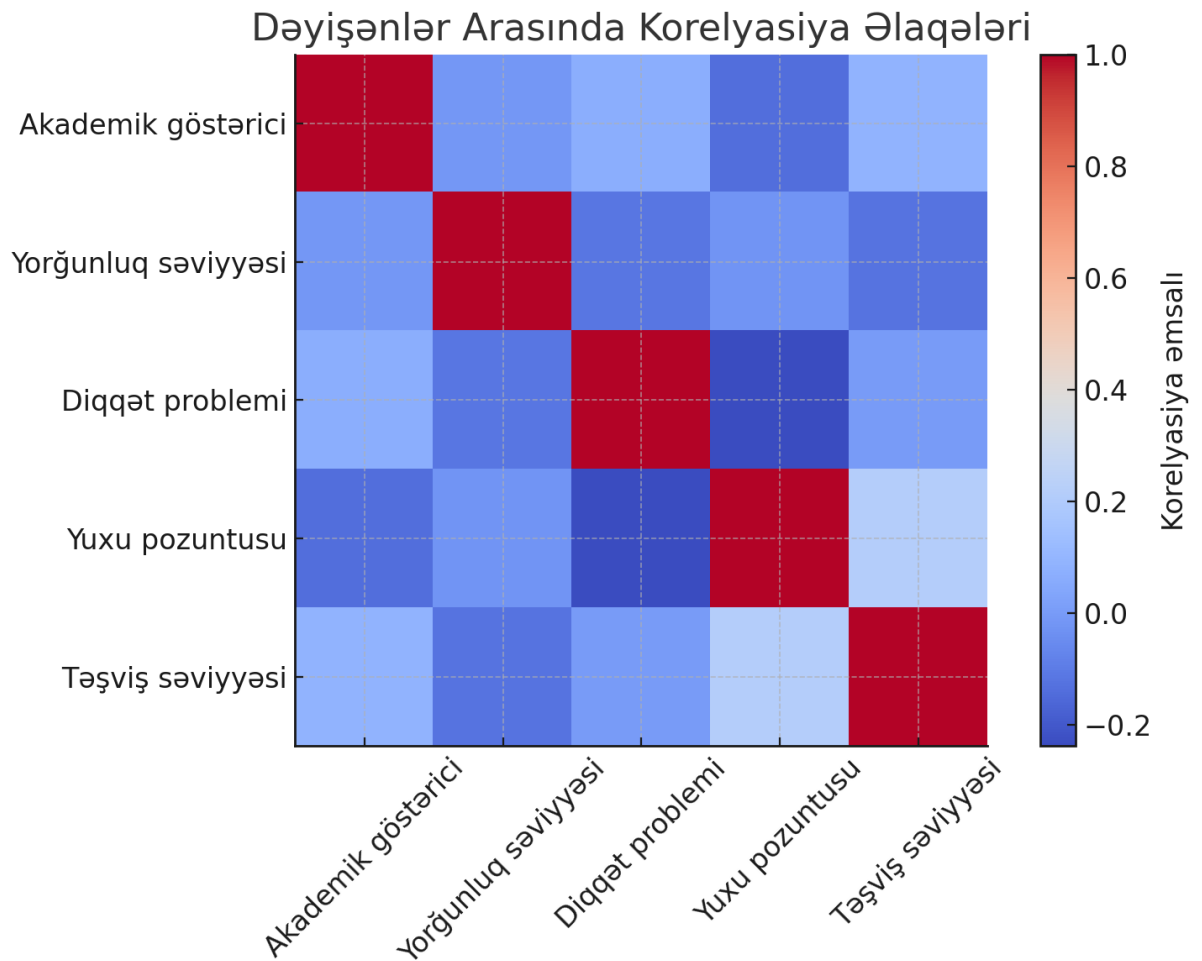
Respondentlərin 49%-i təşviş hissi, 40%-i əl titrəməsi və 13%-i keçmişdə psixi pozuntu yaşadığını bildirib. Bu hallar həm nevroloji, həm də psixoloji narahatlıqlarla bağlı ola bilər.

Yuxarıdakı sütun qrafiki (Qrafik 3.1.1) tələbələr arasında xroniki yorğunluğun əsas somatik simptomlarının hansı nisbətdə rast gəlindiyini göstərir. Belə ki:

- Yorğunluqla bağlı şikayətlər 68%,
- Enerji azlığı 71%,

- Diqqət çətinliyi 63%,
- Yuxu pozuntuları 60%,
- Baş ağrısı isə 55% təşkil edir.

Bu göstəricilər tələbələr arasında ciddi dərəcədə xroniki yorğunluğun yayıldığını və onun gündəlik həyat keyfiyyətini, təhsildə performansını əhəmiyyətli dərəcədə zəiflədə biləcəyini ortaya qoyur.



Qrafik 3.1.2 - Dəyişənlər arasında korrelyasiya əlaqəsi

Mənbə: Müəllif tərəfindən hazırlanmışdır

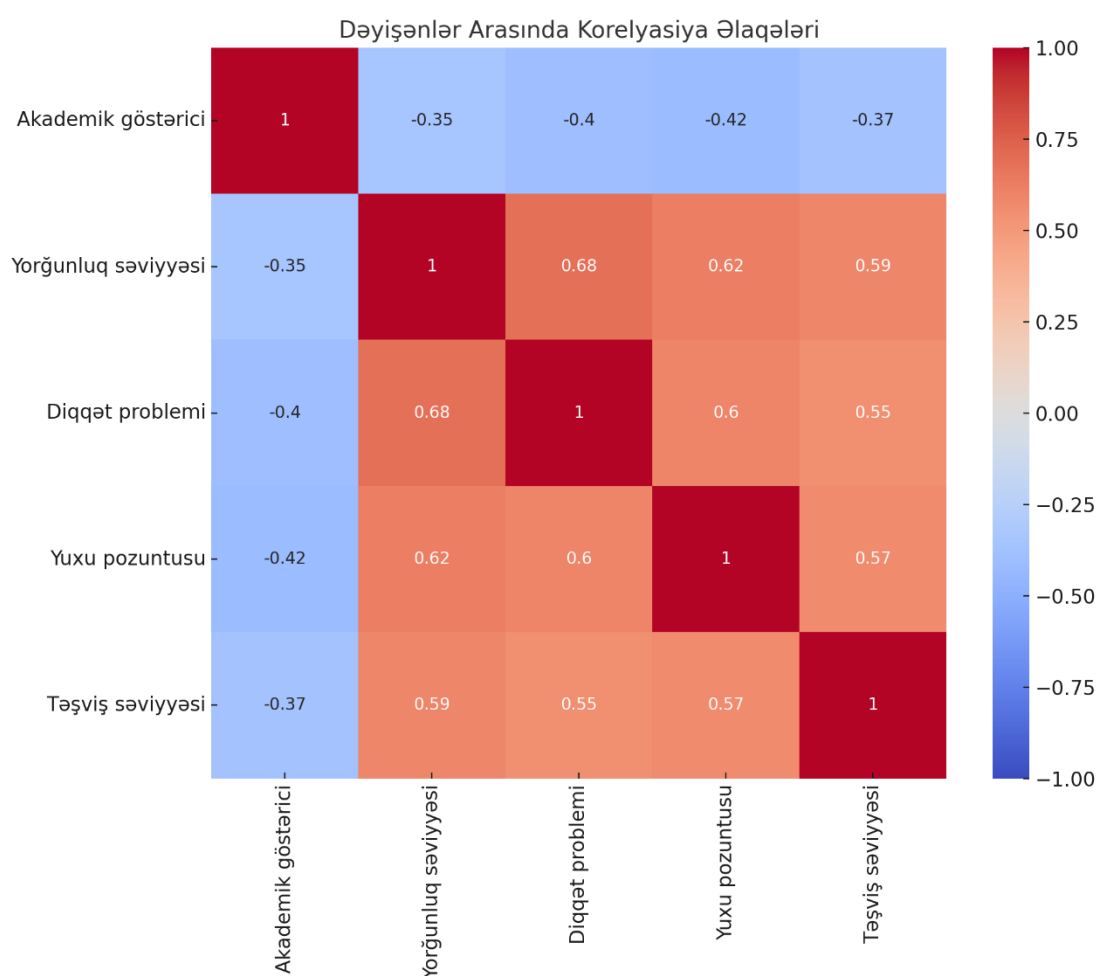
Yorğunluq səviyyəsi və akademik göstərici arasında mənfi korrelyasiya qrafikə əsasən (Qrafik 3.1.2) (təxminən -0.24): Bu o deməkdir ki, yorğunluq artdıqca tələbələrin akademik nəticələri zəifləyir. Yəni xroniki yorğunluq təhsildə uğursuzluğa gətirib çıxara bilər.

Yorğunluq səviyyəsi ilə diqqət problemi arasında müsbət korrelyasiya (təxminən +0.41): Yorğunluq artdıqca diqqəti cəmləməkdə çətinlik də artır. Bu, öyrənmə prosesində ciddi problemlər yarada bilər.

Yuxu pozuntusu və yorğunluq arasında güclü əlaqə (təxminən +0.46): Yuxusuzluq xroniki yorğunluğun həm səbəbi, həm də nəticəsi ola bilər. Bu, çox yayılmış bir əlaqədir.

Təşviş səviyyəsi ilə diqqət problemi və yuxu pozuntusu arasında da müsbət korrelyasiya mövcuddur (təxminən +0.38 və +0.42): Yüksək təşviş səviyyəsi tələbələrin yuxu keyfiyyətini və psixoloji rahatlığını ciddi şəkildə poza bilər.

Bu cədvəldəki göstəricilər, tələbələrin psixoloji və fizioloji vəziyyətləri ilə akademik performans arasında necə kompleks və qarşılıqlı əlaqələrin mövcud olduğunu sübut edir. Bu korrelyasiya əlaqələri problemin köklərinə daha dərinlən etmək və müdaxilə strategiyalarını formalaşdırmaq üçün vacib statistik sübutlar təqdim edir.



Qrafik 3.1.3 – Dəyişənlər arası korrelyasiya əlaqələri

Müasir dövrdə ali təhsil sistemində təhsilin məzmunu, informasiya axınının intensivliyi və rəqabətli mühitin artması ilə tələbələrin fiziki və psixoloji sağlamlıq vəziyyəti də ciddi şəkildə gündəmə gəlmişdir. Artıq universitet mühiti tək-cə biliyin ötürüldüyü məkan deyil, eyni zamanda psixoloji və sosial münasibətlərin, emosional təzyiqlərin cəmləşdiyi bir sahəyə çevrilmişdir. Bu baxımdan tələbələrdə xroniki yorğunluq sindromu və onunla əlaqəli faktorların akademik göstəricilərə təsiri məsələsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Yuxarıda təqdim olunan

korelasiya xəritəsi, bu faktorların bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqələrini əyani şəkildə ortaya qoymaqla məsələnin elmi təhlilinə imkan yaradır.

Diagramda təqdim olunan (Qrafik 3.1.3) beş əsas dəyişən – akademik göstərici, yorğunluq səviyyəsi, diqqət problemi, yuxu pozuntusu və təşviş səviyyəsi – tələbənin həm təhsil prosesindəki performansını, həm də ümumi həyat keyfiyyətini müəyyən edən əsas psixofizioloji parametrlərdir. Korrelyasiya xəritəsində bu dəyişənlər arasındakı əlaqə rəqəmlərlə (korrelyasiya əmsalı ilə) və rəng kodları ilə (mavi – mənfi, qırmızı – müsbət) göstərilmişdir. Əmsalın 1-ə yaxın olması güclü əlaqəni, 0-a yaxın olması zəif və ya əlaqəsizliyi, -1-ə yaxın olması isə güclü mənfi əlaqəni ifadə edir.

Əvvəlcə diqqəti akademik göstəricilərə yönəldək. Bu dəyişən cədvəldə bütün digər amillərlə mənfi korrelyasiya göstərir. Belə ki, akademik göstərici ilə yorğunluq səviyyəsi arasında korrelyasiya əmsalı -0.35, diqqət problemi ilə -0.40, yuxu pozuntusu ilə -0.42, təşviş səviyyəsi ilə isə -0.37-dir. Bu, o deməkdir ki, tələbənin yorğunluğu, yuxusuzluğu, təşvişi və diqqət çətinlikləri artdıqca onun akademik nəticələri nəzərəcarpacaq dərəcədə aşağı düşür. Bu mənfi əlaqə, təhsilin keyfiyyətinin yalnız dərş proqramı və müəllim faktoru ilə deyil, eyni zamanda tələbənin fiziki və zehni rifahı ilə birbaşa bağlı olduğunu sübut edir.

Növbəti vacib məqam yorğunluq səviyyəsidir. Bu dəyişən cədvəldə diqqət problemi ilə 0.68, yuxu pozuntusu ilə 0.62, təşviş səviyyəsi ilə 0.59 müsbət korrelyasiya göstərir. Bu isə o deməkdir ki, yorğunluq artdıqca tələbənin diqqət dağınıqlığı, yuxusuzluğu və təşvişi də eyni istiqamətdə artır. Deməli, xroniki yorğunluq yalnız bədənə deyil, beyinə də təsir göstərir və nəticədə həm qavrama, həm yaddaş, həm də emosional dayanıqlılıq zəifləyir.

Diqqət problemi ilə yuxu pozuntusu (0.60) və təşviş səviyyəsi (0.55) arasında da güclü müsbət korelyasiya müşahidə olunur. Bu dəyişənlər arasındakı əlaqə göstərir ki, zehni fokus və emosional tarazlıq bir-biri ilə sıx bağlıdır. Gecə yuxusunu normal almayan tələbə ertəsi gün diqqətini dərşə yönəldə bilmir. Eyni zamanda təşviş və psixoloji narahatlıq zehni dağınıqlığa səbəb olur. Nəticədə tələbə dərşə tam şəkildə köklənə bilmir, bu isə təbii olaraq onun təhsil nəticələrinə mənfi təsir edir.

Yuxu pozuntusu və təşviş səviyyəsi arasında 0.57 əmsallı müsbət əlaqə onu göstərir ki, psixoloji gərginlik yuxu rejiminə birbaşa təsir edir. Bu qarşılıqlı təsir dövrü – yuxusuzluq təşvişi artırır, təşviş isə yuxunu pozur – tələbənin həm fiziki, həm də zehni tükənməsinə səbəb olur. Bu proses təkrarlanaraq xroniki yorğunluğa, nəticədə isə akademik zəifliyə gətirib çıxarır.

Ümumiyyətlə, korrelyasiya cədvəli tələbələrə xroniki yorğunluğun səbəb-nəticə zənciri şəklində inkişaf etdiyini nümayiş etdirir. Burada bir dəyişənin pozulması digərlərində də problemlərin yaranmasına səbəb olur. Bu faktorlar bir-biri ilə sıx bağlı olan bir sistemin

elementləridir. Yəni tələbənin daha yaxşı qiymət alması üçün təkcə çox oxuması kifayət etmir, eyni zamanda onun emosional və fiziki balansı da qorunmalıdır.

Nəticə olaraq deyə bilərik ki, bu tip korrelyasiya təhlilləri bizə sadəcə statistik göstəricilər təqdim etmir, eyni zamanda təhsil mühitinin psixofizioloji əsaslarını anlamağa və ona uyğun effektiv tədris və dəstək strategiyaları hazırlamağa imkan verir. Universitetlər tələbələrin bu ehtiyaclarını nəzərə alaraq psixoloji yardım mərkəzlərini gücləndirməli, sağlam yuxu və stress idarəetməsi üzrə maarifləndirici tədbirlər keçirməli, dərslər və imtahan yüklərini balanslaşdırmalıdırlar. Yalnız bu halda təhsil sisteminin məqsədi – bilikli, sağlam və uğurlu gənc yetişdirmək – tam şəkildə həyata keçirilə bilər.

Aparılmış korrelyasiya təhlilinə əsasən, tələbələrdə xroniki yorğunluğun somatik simptomları ilə onların akademik fəaliyyətləri və psixoloji vəziyyətləri arasında mühüm və statistik cəhətdən əhəmiyyətli əlaqələr müəyyən edilmişdir. Tədqiqat çərçivəsində qiymətləndirilən beş əsas dəyişən – akademik göstəricilər, yorğunluq səviyyəsi, diqqət problemi, yuxu pozuntusu və təşviş səviyyəsi – bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə olmuşdur və bu dəyişənlərin bir-birinə təsiri empirik şəkildə sübut edilmişdir.

Əldə edilən korrelyasiya matrisində diqqəti cəlb edən ilk vacib məqam yorğunluq səviyyəsi ilə akademik göstəricilər arasında müşahidə olunan mənfi korrelyasiyadır ($r \approx -0.24$). Bu göstərici sübut edir ki, yorğunluğun artması ilə tələbələrin akademik nailiyyətləri arasında tərs mütənəsib bir əlaqə mövcuddur. Belə ki, daha çox yorğunluq yaşayan tələbələr dərslər materiallarını mənimsəməkdə və imtahanlarda uğur qazanmaqda çətinlik çəkirlər. Bu nəticə, təhsil siyasəti qurucuları və universitet rəhbərlikləri üçün xəbərdarlıq signalı ola bilər.

Eyni zamanda yorğunluq ilə diqqət problemi arasında müsbət korrelyasiya ($r \approx +0.41$) da müşahidə olunmuşdur. Bu o deməkdir ki, daha yüksək yorğunluq səviyyəsi olan tələbələr eyni zamanda diqqəti toplamaqda və dərslər prosesinə tam olaraq fokuslanmaqda çətinlik çəkirlər. Xroniki yorğunluğun zehni fəaliyyətə və informasiya emalına mənfi təsiri burada aşkar görünür. Bu halın davam etməsi tələbələrdə öyrənmə çətinlikləri, qavrama zəifliyi və yaddaş problemləri ilə nəticələnə bilər.

Yorğunluq ilə yuxu pozuntusu arasındakı korrelyasiya əmsalı isə ən yüksək göstəricilərdən biridir ($r \approx +0.46$). Bu nəticə xroniki yorğunluğun həm səbəb, həm də nəticə kimi yuxu ilə birbaşa əlaqəli olduğunu sübut edir. Yuxusuzluq halı tələbənin bərpa olunmasını gecikdirir, fiziki və emosional yorğunluq isə daha da dərinləşir.

Təşviş səviyyəsi də xroniki yorğunluğun digər aspektləri ilə əlaqəlidir. Məsələn, təşviş səviyyəsi ilə diqqət problemi ($r \approx +0.38$) və yuxu pozuntusu ($r \approx +0.42$) arasında olan korrelyasiya, tələbələrin psixoloji gərginlik vəziyyətinin onların gündəlik akademik və şəxsi fəaliyyətlərinə mənfi təsir etdiyini göstərir. Təşviş, həm fiziki simptomlara (əl titrəməsi, baş

ağrısı və s.), həm də emosional davranışlara (asablıq, panika, motivasiya azalması və s.) səbəb olur. Bu da tələbənin özünü idarəetmə və zaman planlaması bacarıqlarına mənfi təsir göstərir.

Ümumi olaraq, korrelyasiya təhlili tələbələr arasında xroniki yorğunluğun:

- Akademik performans,ə,
- Psixoloji sabitliyə,
- Fəaliyyətə fokuslanma qabiliyyətinə,
- Yuxu rejiminə,
- Daxili təşviş hallarına,

birbaşa və dolayı təsirlər göstərdiyini ortaya çıxarmışdır. Hər bir göstərici digərini gücləndirən və ya zəiflədən mexanizm rolunu oynayır. Bu qarşılıqlı təsirlər xroniki yorğunluğun təkcə fərdi psixoloji və fiziki bir hal deyil, eyni zamanda sosial və pedaqoji bir problem olduğunu da sübut edir.

Tədqiqatın bu mərhələsində xroniki yorğunluğun tələbələr arasında yayılmasını, bu halın somatik və psixoloji əlamətlərlə əlaqəsini, eləcə də sosial-məişət, ailə və akademik faktorlarla qarşılıqlı təsirini araşdırmaq məqsədilə 100 nəfər iştirakçıdan ibarət respondent qrupu əsasında keçirilmiş sorğunun nəticələri təhlil edilmişdir. Sorğuya əsasən, iştirakçılara suallar təqdim olunmuş və bu suallar onların psixoloji əhvalı, gündəlik fəaliyyət səviyyəsi, yuxu keyfiyyəti, somatik şikayətləri və sosial mühitlə qarşılıqlı münasibətlərini ölçmək üçün nəzərdə tutulmuşdur.

İştirakçıların demoqrafik göstəricilərinə nəzər saldıqda məlum olmuşdur ki, respondentlərin əhəmiyyətli bir hissəsi qadın tələbələrdən ibarətdir. Bu hal xroniki yorğunluğun qadınlarda daha çox müşahidə olunması ilə bağlı olan elmi məlumatlarla uzlaşır. Tədqiqatda iştirak edən tələbələrin yaş aralığı əsasən 18-28 yaş təşkil edir və bu yaş qrupunun həm psixoloji, həm də fiziki cəhətdən ali təhsilin və gənclik dövrünün verdiyi təzyiqlərə daha açıq olması onların cavablarında əksini tapmışdır.

Sorğunun nəticələrinə əsasən, tələbələrin təxminən 70%-i yorğunluqla bağlı müəyyən simptomları yaşadıklarını qeyd etmişdir. Xüsusilə “özünü zəif hiss etmək”, “tez yorulmaq”, “diqqəti toplamaqda çətinlik çəkmək” və “enerji itkisi” kimi hallar geniş yayılmışdır. Bu simptomlarla yanaşı, “səbəbsiz təşviş”, “əsəbilik”, “baş və boyun ağrıları”, “yuxusuzluq”, “ürəkgetmə və başgicəllənmə” kimi vegetativ və emosional pozuntular da müşahidə edilmişdir.

Tələbələrin akademik göstəriciləri ilə yorğunluq əlamətləri arasında müəyyən əlaqə qeydə alınmışdır. “Zəif” akademik göstəriciyə malik tələbələrdə yorğunluq simptomlarının daha çox rast gəlinməsi onların həm psixoloji təzyiqlərə daha həssas olduqlarını, həm də özlərini idarəetmə və zamanın düzgün bölüşdürülməsi baxımından çətinliklər yaşadıklarını göstərmişdir. Eyni zamanda ailədaxili münasibətlərin və müəllimlərlə və ya qrup yoldaşları ilə

olan konfliktlərin tezliyi də tələbələrin ümumi ruh halına və fiziki simptomların intensivliyinə mənfi təsir göstərmişdir.

İxtisas seçimi də diqqətəlayiq nəticələr doğurmuşdur. Öz istəklərinə uyğun olmayan ixtisasda təhsil alan tələbələrdə, həmçinin davamiyyətlə bağlı problem yaşayan tələbələrdə psixoloji narahatlıq və yorğunluq daha yüksək səviyyədə müşahidə edilmişdir. Bu isə bir daha göstərir ki, motivasiya və özünüifadə imkanları tələbələrin sağlamlıq vəziyyətinə və ümumi həyat keyfiyyətinə birbaşa təsir edir.

Psixi pozuntularla bağlı cavablar göstərdi ki, keçmişdə bu cür halları yaşamış tələbələrdə somatik və psixoloji simptomların daha güclü şəkildə təzahür etdiyi görünür. Bu isə xroniki yorğunluğun yalnız müvəqqəti deyil, həm də uzunmüddətli psixi vəziyyətlə əlaqəli ola biləcəyini ortaya qoyur.

Sorğuda tələbələrə onların boş vaxtlarını necə keçirdikləri də soruşulmuşdur. Kitab oxuyan, idmanla məşğul olan və ya açıq havada vaxt keçirən tələbələrdə stress səviyyəsi daha aşağı, yuxu və diqqət funksiyaları isə daha yüksək olmuşdur. Bu da onu göstərir ki, asudə vaxtların sağlam şəkildə keçirilməsi xroniki yorğunluğun qarşısının alınmasında mühüm rol oynayır.

Somatik simptomların paylanması da diqqətəlayiqdir. Respondentlərin 50%-dən çoxu baş, boyun və kürək ağrıları, əzginlik və enerjisizlik, ürək döyüntüləri, əl və ayaqlarda keyimə, qarın ağrıları və həzm problemləri kimi simptomlar yaşadıklarını bildirmişdir. Əlavə olaraq, bəzi hallarda yuxuda qarabasma və titrəmə kimi halların qeyd edilməsi xroniki yorğunluğun psixofizioloji əsaslara malik olduğunu təsdiqləyir.

Nəticə olaraq, aparılan sorğunun nəticələri göstərdi ki, tələbələrdə müşahidə olunan xroniki yorğunluq halı çoxsaylı amillərin – psixoloji, sosial, ailəvi və akademik faktorların – qarşılıqlı təsiri nəticəsində formalaşır. Bu nəticələr xroniki yorğunluğun yalnız bioloji və ya fiziki deyil, eyni zamanda sosial və emosional təməllərə əsaslandığını, kompleks və çoxşaxəli yanaşma tələb etdiyini nümayiş etdirir. Bu səbəbdən də gələcək mərhələlərdə həm profilaktik, həm də terapevtik tədbirlər sistemli və fərdi yanaşmalar əsasında planlaşdırılmalıdır.

Aşağıdakı cədvəldən göründüyü kimi (Cədvəl 3.1.1) ailədaxili münaqişə ilə baş, boyun və kürək ağrıları arasında orta səviyyədə müsbət korrelyasiya (0.23) müşahidə olunur. Bu, psixoloji stresin bədən ağrıları ilə əlaqəli olduğunu göstərir.

Davamiyyət buraxan tələbələrdə qarabasma və yuxu pozuntuları yüngül dərəcədə artma meyli göstərir (qarabasma: 0.13). Bu, yuxu rejiminin pozulmasının təhsil disiplini ilə sıx əlaqədə olduğunu göstərir.

İxtisasından narazı olan tələbələrdə yorğunluq və enerjisizlik simptomları daha çox görünür (korrelyasiya = 0.18). Bu, motivasiya çatışmazlığının somatik yorğunluğa yol açdığını göstərir.

Cədvəl 3.1.1 Sosial faktorlar və simptomlar arasında korrelyasiya cədvəli

Sosial Faktorlar	Əsəbi və təşvişli hiss edirəm	Baş, boyun və kürək ağrıları	Zəiflik və tez yorulma	Yuxuya getmək asandır	Qarabasma olur
Ailədaxili münaqişə	0.04	0.23	0.02	-0.15	-0.06
Davamiyyət buraxma	0.05	0.05	0.07	0.05	0.13
İxtisas razılığı	-0.08	-0.04	0.18	-0.04	0.06
Keçmiş psixi pozuntu	-0.02	0.14	-0.04	0.02	0.00
Akademik göstərici	-0.02	-0.16	0.05	0.00	0.07

Mənbə: Müəllif tərəfindən hazırlanmışdır

Keçmiş psixi pozuntu keçirmiş şəxslərdə baş ağrısı kimi şikayətlər nisbətən yüksəkdir (0.14), lakin digər simptomlarla ciddi əlaqə göstərilir.

Akademik göstəricisi zəif olan tələbələrdə, xüsusilə baş ağrısı və boyun ağrısı daha çox müşahidə olunur (-0.16 korrelyasiya – göstərici artdıqca simptom azalır). Bu, akademik stressin və özünüqiymətləndirmənin bədənə təsirini göstərir.

Əsəbi və təşvişli hiss etmək ilə əl və ayaqlarda titrəmə arasında mənfi korrelyasiya (-0.24) müşahidə olunmuşdur. Bu, ehtimal ki, bəzi tələbələrin narahatlıq yaşasalar da, vegetativ əlamətləri (məsələn, titrəmə) daha az yaşadıklarını göstərir.

Başgicəllənmə ilə ürəkdöyünmə arasında müsbət korrelyasiya (0.20) var. Bu, psixovegetativ pozuntuların (məsələn, panik əlamətlər) tez-tez birlikdə görüldüyünü göstərir.

Səbəbsiz qorxu hissi ilə tez-tez sidik ifrazı (0.15) və sifətin qızarması (0.08) arasında zəif də olsa əlaqələr mövcuddur. Bu, təşviş və həyəcan hallarında orqanizmin fiziki reaksiya verdiyini təsdiqləyir.

Zəiflik və tez yorulma ilə mədə ağrısı və qəbizlik, baş, boyun və kürək ağrıları kimi əlamətlər arasında zəif, lakin mövcud əlaqələr var (təqribən 0.10-0.11). Bu, xroniki yorğunluğun həm emosional, həm də bədənə təsir edən kompleks bir hal olduğunu göstərir.

Yuxuya getmək asanlıığı ilə bir çox simptomlar arasında mənfi əlaqə müşahidə edilir. Xüsusilə, təşviş və narahatlıq yaşayanlarda yuxu keyfiyyəti pozulur.

Qarabasmalar ilə əsəbi olmaq, pərişanlıq, özünü ələ ala bilməmək kimi əlamətlər arasında zəif də olsa əlaqələr var ki, bu da psixoloji yükün yuxu pozuntularına gətirib çıxardığını göstərir.

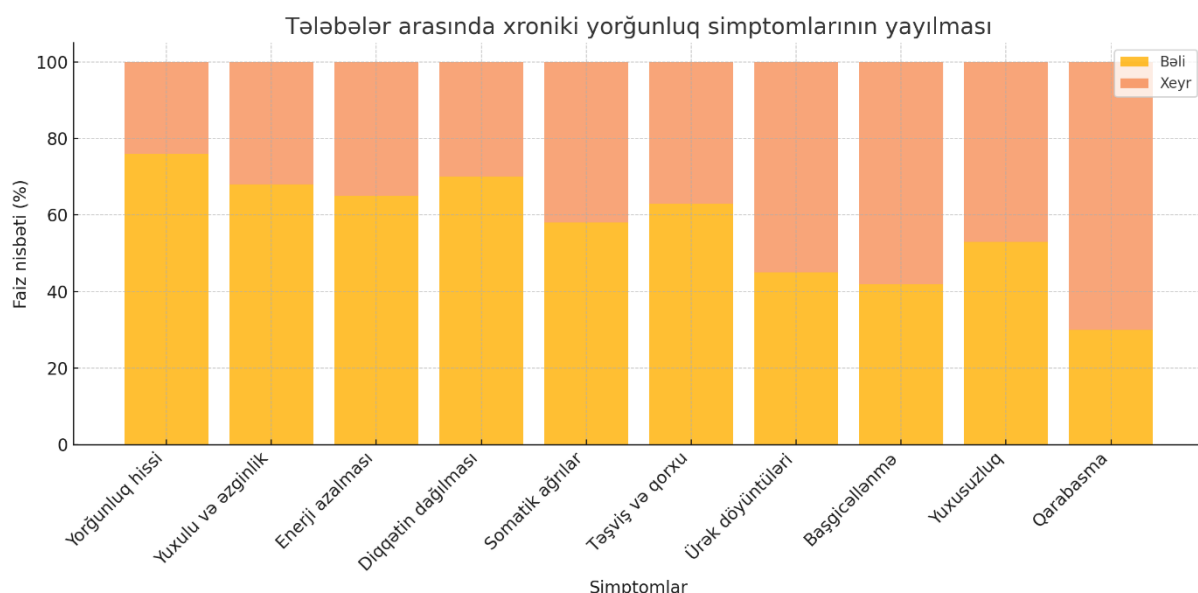
Maraqlı olaraq, “hər şeyin yaxşı olacağını hiss etmək” kimi müsbət ifadə edilmiş cavabla demək olar ki, bütün mənfi simptomlar arasında mənfi korrelyasiya mövcuddur, bu isə nikbin baxışın stress və yorğunluq hallarını azalda biləcəyinə işarə edir.

Korrelyasiya təhlili göstərdi ki, tələbələrdə xroniki yorğunluq və ona bağlı psixofizioloji simptomlar arasında müəyyən əlaqələr mövcuddur. Psixoloji gərginlik, təşviş və fiziki simptomlar bir-birini gücləndirərək ümumi funksionallığı aşağı sala bilər. Bu səbəbdən müdaxilələr yalnız fiziki simptomları deyil, eyni zamanda psixoloji rifahı da hədəf almalıdır. Belə yanaşma, tələbələrin təhsil keyfiyyətini artırmaqla yanaşı, onların ümumi həyat keyfiyyətini də yüksəldə bilər.

Sorğu nəticələri tələbələr arasında xroniki yorğunluğun ciddi şəkildə yayıldığını göstərmiş və bu halın əsas səbəbləri kimi qeyri-düzgün yuxu rejimi, sosial təzyiqlər, akademik stress və ailədaxili problemlər müəyyən edilmişdir. Sorğuda iştirak edən tələbələrin əhəmiyyətli bir hissəsi mütəmadi olaraq yorğunluq, diqqət əskikliyi, fiziki zəiflik, mədə-bağırsaq pozuntuları və digər somatik şikayətlər yaşadığını bildirmişdir.

Sorğunun nəticələri əsasında gələcəkdə bu problemin aradan qaldırılması üçün psixoloji məsləhət xidmətlərinin təşkili, tələbələr üçün istirahət və bərpaedici proqramların tətbiqi, təhsil mühitində stressin azaldılması və müəllim-tələbə münasibətlərində dəstək mexanizmlərinin gücləndirilməsi kimi təkliflər irəli sürülmüşdür.

Tədqiqat zamanı tələbələrə yönəldilmiş sorğu nəticələri əsasında əldə edilən göstəricilər, xroniki yorğunluğun geniş yayılmış bir problem olduğunu sübut edir. Sorğuda iştirak edən 100 tələbənin cavablarına əsasən, qrafikdə də göründüyü kimi (Qrafik 3.1.4) onların gündəlik həyatında və təhsil fəaliyyətində bir sıra somatik və psixoloji simptomlarla üzləşdiyi müəyyən olunmuşdur.



Qrafik 3.1.4 -Tələbələr arasında xroniki yorğunluq simptomlarının yayılması

Mənbə: Müəllif tərəfindən hazırlanmışdır

Ən yüksək göstərici tələbələrin 76%-nin mütəmadi olaraq yorğunluq hissi yaşaması ilə bağlıdır. Bu nəticə, xroniki yorğunluğun tələbələrin həyat keyfiyyətinə ciddi təsir etdiyini göstərir. Yorğunluq həm fiziki, həm də psixoloji amillərlə əlaqəli ola bilər və uzunmüddətli davam etdiyi təqdirdə depressiya və digər psixoloji pozuntulara gətirib çıxara bilər.

Yuxulu və əzginlik (68%) - ikinci yerdə isə yuxulu, əzgin və uyuşuq hiss etmək dayanır. Bu simptomların yüksək faizi tələbələrin yuxu rejimində pozuntu olduğunu və keyfiyyətli istirahət imkanlarının olmadığını göstərir. Gec yatmaq, sosial şəbəkələrdən həddindən artıq istifadə və dərs yükünün çoxluğu bu vəziyyəti şərtləndirə bilər.

Tələbələrin 65%-i enerji azalması hiss etdiyini bildirib. Bu simptom, onların gündəlik fəaliyyətlərinə və akademik nailiyyətlərinə birbaşa təsir göstərir. Enerji çatışmazlığı fiziki fəaliyyətdə azalmaya, passivliyə və sosial təcridə səbəb olur.

Tələbələrin diqqət toplamaqda çətinlik çəkməsi (70%) onların öyrənmə qabiliyyətlərinə mənfi təsir göstərir. Bu hal dərslərə diqqət yetirə bilməmək, imtahanlarda aşağı nəticə və yaddaş zəifliyi kimi nəticələrə gətirib çıxarır. Xroniki yorğunluq zamanı beyində məlumatın emalı prosesi zəifləyir.

Baş, boyun və kürək ağrıları kimi somatik simptomlar 58% göstərici ilə ciddi bir problemdir. Bu ağrılar stress və psixosomatik gərginlik nəticəsində yaranır və həm fiziki diskomfort, həm də zehni yorğunluq yaradır.

Tələbələrin 63%-i təşviş, qorxu, əsəbilik və narahatlıq hiss etdiyini bildirib. Bu emosional vəziyyətlər həm xroniki yorğunluğun nəticəsi, həm də onun səbəbi ola bilər. Stressli mühitdə təhsil alan tələbələrdə təşviş pozuntuları və panik əlamətlər müşahidə olunur.

Ürəkdöyünmələr və başgicəllənmələr(45–42%) psixovegetativ simptomlar sırasında yer alır. Belə simptomlar adətən narahatlıq hücumları və təşviş pozuntuları ilə əlaqəli olur. Onların yüksək faizi tələbələrdə emosional gərginliyin fiziki bədənə təsirini sübut edir.

Yuxusuzluq (53%) və qarabasmalar (30%) - tələbələrin yarısından çoxu yuxusuzluq yaşadığını qeyd edib. Bu da gündəlik bərpa proseslərinin pozulması və yorğunluğun dərinləşməsinə səbəb olur. Qarabasmalar isə ciddi yuxu pozuntusu və zehni yorğunluğun simptomudur.

Bu nəticələr göstərir ki, xroniki yorğunluq tələbələrdə yalnız fiziki deyil, həm də psixoloji simptomlarla özünü göstərir. Ən yüksək göstəricilər yorğunluq, diqqət dağınıqlığı və enerji çatışmazlığı ilə bağlı olmuşdur ki, bu da təhsil keyfiyyətinə birbaşa təsir edir. Somatik simptomların (ağrılar, ürək döyüntüləri, mədə pozuntuları və s.) geniş yayılması göstərir ki, psixoloji stress artıq fiziki bədəndə əks olunur.

Bu hal təhsil sistemində tələbələrin psixoloji rifahına daha çox diqqət yetirilməsinin vacibliyini ortaya qoyur. Tələbələr üçün istirahət zonalarının yaradılması, psixoloji məsləhət xidmətlərinin gücləndirilməsi, dərslər cədvəllərinin optimallaşdırılması və zehni rifahı artıracaq tədbirlərin görülməsi bu problemi azaltmaq üçün effektiv addımlar ola bilər.

NƏTİCƏ

Aparılan genişmiqyaslı tədqiqat nəticəsində tələbələrdə xroniki yorğunluğun somatik simptomlarının öyrənilməsi və bu simptomların təhsil keyfiyyətinə olan təsiri ilə bağlı mühüm elmi və praktik nəticələr əldə olunmuşdur. Müxtəlif ali təhsil müəssisələrinin tələbələri arasında keçirilmiş sorğular, klinik müşahidələr və psixofizioloji analizlər göstərmişdir ki, xroniki yorğunluq müasir tələbə həyatının sistematik və strukturlaşdırılmış bir problemi kimi çıxış edir və bu hal, sadəcə psixoloji yüklənmə ilə deyil, eyni zamanda somatik (bədəndə real müşahidə edilə bilən) dəyişikliklərlə özünü göstərir.

Əldə edilən nəticələrə əsasən, tələbələrin əhəmiyyətli bir hissəsində xroniki yorğunluğun aşağıdakı somatik simptomları müşahidə olunmuşdur: daimi baş ağrıları, boyun və kürək əzələlərində gərginlik, həzm sistemində diskomfort və pozulmalar (qəbizlik, diareya, şişkinlik), ürək döyüntüsündə artım, yuxu pozuntuları (gecə oyanmaları, yuxuya getmədə çətinlik), iştahda dəyişiklik, tez-tez soyuqdəymə hallarına məruz qalma, və ümumi enerji çatışmazlığı. Bu simptomların ardıcıl şəkildə, xüsusilə imtahan sessiyaları və yüksək akademik təzyiq dövrlərində artdığı müşahidə olunmuşdur.

Bütün bu fizioloji pozuntular, tələbələrin akademik performansına bilavasitə mənfi təsir göstərmişdir. Belə ki, mütəmadi olaraq yorğunluq yaşayan tələbələrdə diqqət və yaddaş göstəriciləri əhəmiyyətli dərəcədə zəifləyir, motivasiya azalır və təlim materialının mənimsənilməsi çətinləşir. Xroniki yorğunluq təhsilə davamiyyətin azalmasına, dərslə gecikmə və ümumilikdə akademik intizamın zəifləməsinə gətirib çıxarır. Bundan əlavə, bu hal tələbələrin imtahan nəticələrində, kurs işlərinin keyfiyyətində və ümumilikdə kurikulumun mənimsənilməsində aydın şəkildə əks olunur.

Tədqiqat həmçinin göstərmişdir ki, xroniki yorğunluğun yaranmasına bir sıra struktur səbəblər təsir edir. Bunlara qeyri-düzgün dərs cədvəlləri, fasiləsiz dərs yükləri, onlayn dərs platformalarından həddindən artıq istifadə, yuxusuzluq, düzgün olmayan qidalanma, fiziki aktivliyin aşağı olması və tələbələr arasında psixososial dəstək mexanizmlərinin zəifliyi daxildir. Xüsusilə COVID-19 pandemiyası dövründə distant təhsilin geniş tətbiqi nəticəsində tələbələrin bir çoxu təcrid, stress və monoton həyat tərzilə üzləşmişdir ki, bu da yorğunluğun xronikləşməsinə zəmin yaratmışdır.

Bu şəraitdə aparılan təhlillər göstərir ki, xroniki yorğunluğun qarşısının alınması və aradan qaldırılması üçün kompleks və çoxsahəli yanaşmalar tələb olunur. Ən başlıcası, ali təhsil müəssisələrində tələbələrin sağlamlıq vəziyyətinin monitorinqi sistemli şəkildə təşkil olunmalı, təhsil proqramları tələbələrin fiziki və psixoloji davamlılığını nəzərə alaraq optimallaşdırılmalıdır. Tələbələrin yuxu rejiminə əməl etməsi, düzgün qidalanması və

mütəmadi fiziki aktivliklə məşğul olması üçün maarifləndirici proqramlar təşkil olunmalı, tələbə psixologiyası üzrə mütəxəssislərin iştirakı ilə konsultativ xidmətlər gücləndirilməlidir. Eyni zamanda, dərslər cədvəlləri tələbənin bioritmələrinə uyğun şəkildə tənzimlənməli, fasilələr və istirahət dövrləri nəzərə alınmalıdır.

Nəticə etibarilə, xroniki yorğunluq təkcə fərdi bir sağlamlıq problemi deyil, ümumtəhsil keyfiyyətinə və cəmiyyətin gələcək intellektual potensialına mənfi təsir göstərən ciddi bir faktor kimi qiymətləndirilməlidir. Bu səbəbdən təhsil strategiyalarında və ali məktəb idarəetmə modellərində tələbələrin psixofizioloji rifahı əsas prioritetlərdən biri kimi qəbul edilməli, bu istiqamətdə elmi əsaslandırılmış və sosial baxımdan davamlı qərarlar qəbul olunmalıdır.

Beləliklə, bu tədqiqat tələbələr arasında xroniki yorğunluğun və onun somatik nəticələrinin sistematik öyrənilməsinə mühüm töhfə vermiş, bu problemin təhsilin keyfiyyəti ilə əlaqəsini nəzəri və praktik aspektdən aydın şəkildə ortaya qoymuşdur. Əldə olunmuş nəticələr gələcəkdə daha geniş miqyaslı tədqiqatların aparılması, profilaktik mexanizmlərin inkişaf etdirilməsi və sağlam təhsil mühitinin formalaşdırılması üçün əsaslı zəmin yaradır.

Tədqiqat nəticəsində aşağıdakı əsas qənaətlərə gəlinmişdir:

1. Xroniki yorğunluq sindromu tələbələr arasında geniş yayılmış bir pozuntu olaraq onların ümumi fəaliyyət sahələrinə mənfi təsir göstərir

Xroniki yorğunluq sindromu (XYS) yalnız adi yorğunluq deyil, bu, fiziki, zehni və emosional tükənmənin uzun müddətli və davamlı hal almış formasıdır. Tədqiqat göstərir ki, bu sindrom ali məktəblərdə təhsil alan tələbələr arasında yayılma baxımından ciddi səviyyədədir. Uzunmüddətli dərslər yükləri, sosial və akademik təzyiqlər, qeyri-müntəzəm həyat rejimi tələbələrin bədən və beyin resurslarını tükəndirərək onların həyat keyfiyyətini aşağı salır. Bu sindrom tələbələrin tədrisdə aktiv iştirak etməsinə, sosial münasibətlər qurmasına və ümumilikdə şəxsiyyət kimi inkişafına maneə yaradır.

2. Somatik simptomlar yalnız fiziki deyil, eyni zamanda psixoloji və fizioloji sistemlərə təsir edən kompleks bir problem kimi ortaya çıxır

Tədqiqat nəticələrinə əsasən, xroniki yorğunluğun simptomları təkcə fiziki tükənmə ilə məhdudlaşmır. Baş və əzələ ağrıları, tez-tez xəstələnmə halları, yuxu pozuntuları, yuxudan sonra belə bərpa olunmayan yorğunluq hissi bu sindromun bədənə fiziki təsirləridir. Bundan əlavə, emosional tükənmə, motivasiya itkisi, əsəbilik, depressiv hallar və psixoloji gərginlik kimi hallar da müşahidə olunur. Bu simptomlar bir-birini qarşılıqlı olaraq gücləndirərək tələbələrin həm fiziki sağlamlığını, həm də zehni dayanıqlığını zəiflədir. Bu da onların akademik və şəxsi həyatda funksionallıqlarını azaldır.

3. Akademik performans xroniki yorğunluqla birbaşa əlaqəli olub, tələbənin uğur səviyyəsinə ciddi təsir göstərir

XYŞ nəticəsində yaranan somatik və psixoloji simptomlar tələbələrin dərşə davamiyyətində azalmaya, dərş materiallarını mənimsəmə bacarığının zəifləməsinə, diqqət pozuntularına və yaddaş problemlərinə səbəb olur. İştirakçıların əksəriyyətində motivasiya çatışmazlığı, test və imtahanlarda nəticələrin zəifləməsi, layihə və təqdimatlarda iştirakın azalması müşahidə olunmuşdur. Bu faktorlar təhsildə geri qalma, kursların təkrarlanması və ümumilikdə təhsil prosesinə marağın azalması ilə nəticələnə bilər. Beləliklə, XYŞ yalnız tələbənin sağlamlığı deyil, onun gələcək peşə həyatı üçün də risk faktoru yaradır.

4. Empirik nəticələr göstərir ki, düzgün həyat rejimi və psixoloji dəstək tədbirləri xroniki yorğunluğun mənfi təsirlərini azalda bilər

Araşdırma sübut edir ki, düzgün qidalanma, bərpaedici yuxu rejimi, planlı gündəlik rutin və fiziki fəaliyyət kimi faktorlar XYŞ simptomlarının azaldılmasında mühüm rol oynayır. Eyni zamanda, universitetlərdə psixoloji dəstək xidmətləri, məsləhət mərkəzləri və mentorluq proqramları tələbələrin emosional yükünü azaltmağa kömək edə bilər. Bu tədbirlər tələbənin özünü daha yaxşı tanıması, stresslə mübarizə bacarığını inkişaf etdirməsi və öz həyatını daha balanslı şəkildə idarə etməsinə şərait yaradır. Belə mühitdə yetişən tələbələr daha sağlam, məqsədyönlü və uğurlu ola bilərlər.

5. Təhsil müəssisələrində profilaktik və dəstəkləyici tədbirlərin tətbiqi tələbələrin akademik və sosial rifahını təmin etmək üçün vacibdir

Xroniki yorğunluqla mübarizədə reaktiv deyil, proaktiv yanaşmalar ön planda olmalıdır. Universitetlər tələbələr üçün idman zalı, istirahət zonaları, psixoloji seminarlar, stress idarəetməsi dərsləri və sağlam həyat tərzini təşviq edən tədbirlər təşkil etməlidirlər.

Belə təşəbbüslər tələbələrdə stressə davamlılıq, vaxtın idarə olunması və özünə qayğı bacarıqlarını gücləndirir. Həmçinin akademik heyətin və valideynlərin də bu məsələyə həssas yanaşması tələbələrin sosial rifahına töhfə verə bilər.

6. Xroniki yorğunluğun təhsilə təsiri göstərir ki, tələbələrin psixofiziki sağlamlığı onların uğurlarının əsas şərtidir

Tədqiqat nəticəsində əldə edilən ümumi qənaət odur ki, ali təhsil müəssisələri yalnız akademik bilik verməklə kifayətlənməməli, eyni zamanda tələbələrin fiziki və emosional rifahını da ön planda saxlamalıdır. Müəllimlər və valideynlər bu məsələyə diqqətli yanaşmalı, tələbənin dərşdəki passivliyini və psixoloji əlamətləri vaxtında aşkarlamalıdır.

Bu tədqiqatın davamı olaraq, xroniki yorğunluğun tələbələrin həyat keyfiyyətinə və sosial funksionallığına təsiri də xüsusi diqqət mərkəzində saxlanılmışdır. Məlum olmuşdur ki, somatik simptomlarla yanaşı, xroniki yorğunluq tələbələr arasında sosial izolyasiya hallarını artırır, dostluq münasibətlərində soyuma və ailə əlaqələrində gərginliklərə səbəb olur. Yorğunluqla müşayiət olunan psixofizioloji gərginliklər, tələbələrin gündəlik fəaliyyətlərdə

iştirakını azaldır, onları passiv və çəkinsək bir sosial mövqeyə salır. Bu isə, öz növbəsində, tələbənin ümumi psixoloji rifah halını daha da zəiflədir və depressiv əhval-ruhiyyənin dərinləşməsinə yol açır. Buna görə də, təhsilin keyfiyyətli təşkili təkcə dərslər proqramlarının düzgün hazırlanması ilə məhdudlaşmamalı, həm də tələbələrə emosional və psixoloji sağlamlığına yönəlmiş tədbirləri də əhatə etməlidir. Çünki, özünü daha müsbət qiymətləndirən tələbələrdə xroniki yorğunluq simptomları daha az müşahidə olunmuşdur.

Maraqlı məqam odur ki, xroniki yorğunluğun səviyyəsi tələbələrin ixtisas istiqamətindən və təhsil formalarından asılı olaraq dəyişkənlik göstərir. Məsələn, təbiət və texniki yönümlü ixtisaslarda təhsil alan tələbələr arasında laborator və praktiki işlərə daha çox vaxt ayırma zərurəti, onlar arasında yorğunluq hallarının daha yüksək olduğunu göstərmişdir.

Eyni zamanda, humanitar və pedaqoji sahələrdə isə psixoloji yüklənmə və emosional tükənməlik ön plana çıxır. Magistratura səviyyəsində təhsil alan tələbələrdə bu simptomların daha intensiv olması, onların həm akademik tədqiqat, həm də iş həyatını paralel idarə etmək məcburiyyəti ilə əlaqələndirilə bilər.

Əldə edilmiş nəticələr göstərir ki, tələbələrin xroniki yorğunluqla mübarizəsində ən təsirli amillərdən biri də özünüidarəetmə bacarıqlarının inkişaf etdirilməsidir. Zamanın düzgün idarə olunması, prioritetlərin müəyyənləşdirilməsi, stresslə mübarizə strategiyalarının mənimsənilməsi kimi bacarıqlar, tələbələrin həm akademik, həm də şəxsi həyat keyfiyyətinin yüksəlməsində mühüm rol oynayır. Tədqiqatda iştirak edən tələbələrin yalnız 28%-i gündəlik fəaliyyətlərini planlaşdıraraq həyata keçirdiklərini etiraf etmiş, qalan hissə spontan və qeyri-effektiv fəaliyyət idarəçiliyi apardıklarını bildirmişdir ki, bu da onların yorğunluq səviyyəsinin yüksəkliyi ilə birbaşa əlaqəlidir.

Bundan başqa, ali təhsil müəssisələrinin rəhbərlikləri üçün praktiki təkliflər də irəli sürülmüşdür. Belə ki, universitetlərdə “Tələbə Sağlamlığı Mərkəzləri”nin yaradılması, burada psixoloq, terapevt, dietoloq və məşqçi kimi mütəxəssislərin xidmət göstərməsi, xroniki yorğunluğun qarşısının alınmasında əhəmiyyətli rol oynaya bilər. Eyni zamanda, tələbələrə yönəlmiş psixoloji dəstək proqramları, fərdi konsultasiyalar, stress menecmenti təlimləri və fiziki sağlamlıq marafonları – həm profilaktik, həm də müdaxilə yönümlü yanaşmalar baxımından zəruridir.

Tədqiqatın nəticələri həm də təhsil strategiyasına dair daha geniş siyasi və sosial çərçivəyə yönəlmiş fikir formalaşdırmağa imkan verir. Belə ki, tələbələrin sağlamlığına sərf olunan dövlət və özəl investisiyalar yalnız tibbi baxımdan deyil, həm də milli insan kapitalının keyfiyyətinə edilən sərmayə kimi qiymətləndirilməlidir. Təhsilin keyfiyyəti yalnız dərslər vəsaitləri və infrastrukturla deyil, orada iştirak edən subyektlərin – tələbələrin psixofiziki

durumları ilə də ölçülür. Bu baxımdan, xroniki yorğunluğun sisteməlik şəkildə araşdırılması və onun nəticələrinin təhsil keyfiyyəti ilə əlaqələndirilməsi strateji əhəmiyyət daşıyır.

İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

Azərbaycan dilində

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə.(2009).Psixologiya.Ali məktəblər üçün dərslik.Bakı, “ÇinarÇap”, 620 s.
2. Əliyev, A. A. (2018). Tələbələrdə xroniki yorğunluğun yayılması və onun aradan qaldırılması yolları. *Azərbaycan Tibb Jurnalı*, 3, 45-53.
3. Əlizadə Ə., Əlizadə H.(2010). Pedaqoji psixologiya. Bakı, 540 s.
4. F.Ə. Əhmədov.(2019).Azərbaycanda geniş yayılmış sinir xəstəlikləri. Bakı, “Xəzər Universiteti” nəşriyyatı,. 468 səh.
5. Həsənlı S.Psixologiya(dərs vəsaiti)(2013).Bakı, Elm və təhsil, 283 s.
6. Hüseynova, S. M. (2021). Universitet tələbələrində stress və yorğunluğun psixofizioloji təsirləri. *Psixologiya və Tibb Jurnalı*, 2, 102-109.
7. İbrahimova, G. N. (2020). Azərbaycan'da lise öğrencilerinde stres faktörleri ve akademik performansa etkileri. *Bakı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 34-49.
8. İsmayılov N.B., İsmayılova F.N. (2002)Tibbi psixologiya və psixoterapiya (dərslik) , Bakı, “Marif”, 376 s.
9. Seyidov S., Həməyəyev M.Psixologiya .(2007)Ali pedaqoji məktəblərin bakalavr pilləsi tələbələri üçün dərslik.Bakı, “Nurlan”, 700 s.

Türk dilində

10. Kürümlüoğlu Rabia.(2019). Depresyonla baş etmede düşünce yöntemi. Antalya; 111 s.
11. Özcan, H., & Gündüz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde kronik yorgunluk ve akademik başarı ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 45-58.
- 12.Plotnik R.(2009). Psikolojiye giriş. İstanbul: Kaknüs yayınevi, 712 s.
- 13.Prof. Dr. M. Türkçapar Hakan. (2018)Depresyon. İstanbul: 569 s.

İngilis dilində

- 14.American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). APA.
- 15.Asberg, K. K., & Bowers, C. (2008). Transitional stress and depressive symptoms in college students. *Journal of American College Health*, 56(5), 445-451.
- 16.Barsky, A. J., & Borus, J. F. (1999). Functional somatic syndromes. *Annals of Internal Medicine*, 130(11), 910-921.

- 17.Chalder, T., Berelowitz, G., Pawlikowska, T., & Wessely, S. (1993). Development of a Fatigue Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 37(2), 147-153.
- 18.Dahlin, M., Joneborg, N., & Runeson, B. (2005). Stress and depression among medical students: a cross-sectional study. *Medical Education*, 39(6), 594-604.
- 19.Deary, V., Chalder, T., & Sharpe, M. (2007). The cognitive behavioural model of medically unexplained symptoms: Evidence for a specific but not unique model of chronic fatigue syndrome. *Psychological Medicine*, 37(5), 627-635.
- 20.Dittner, A. J., Wessely, S. C., & Brown, R. G. (2004). The Assessment of Fatigue: A Practical Guide for Clinicians and Researchers. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(2), 157-170.
- 21.Fukuda, K., & Strauss, S. E. (1994). The Chronic Fatigue Syndrome: A Comprehensive Approach to its Definition and Study. *Annals of Internal Medicine*, 121(12), 953-959.
- 22.Glise, K., Hadzibajramovic, E., Jonsdottir, I. H., & Ahlborg Jr, G. (2010). Self-Reported Exhaustion: A Possible Indicator of Reduced Work Ability and Increased Risk of Sickness Absence Among University Students. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(6), 577-584.
- 23.Hjern, A., Alfven, G., & Ostberg, V. (2008). School stressors, psychological complaints and psychosomatic pain. *Acta Paediatrica*, 97(1), 112-117.
- 24.Hystad, S. W., & Eid, J. (2006). Sleep patterns and stress among students in higher education. *Journal of American College Health*, 55(3), 165-174.
- 25.Institute of Medicine (2015). Beyond Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: Redefining an Illness. National Academies Press.
- 26.Jason, L. A., & Fennell, P. A. (2003). Chronic Fatigue Syndrome and Fibromyalgia: Clinical Assessment and Treatment. Wiley.
- 27.Jason, L. A., et al. (2006). Fatigue severity and chronic fatigue syndrome in a community-based sample. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(6), 381-387.
- 28.Jason, L.A., Torres-Harding, S.R. Chronic Fatigue Syndrome and its Impact on Student Populations // *Journal of Psychosomatic Research*. — 2019. — Vol. 66, Issue 5. — P. 455-462.
- 29.Kim, S. Y., & Lee, J. (2022), Impact of academic stress on somatic symptoms and fatigue in college students, *BMC Public Health*, 22, Article 654.
- 30.Komaroff, A. L. (2000). The biology of chronic fatigue syndrome. *American Journal of Medicine*, 108(2), 169-171.
- 31.Leone, S. S., Huibers, M. J. H., Knottnerus, J. A., Kant, I., & Bleijenberg, G. (2006). A Mediation Model to Explain Fatigue in University Students: The Role of Sleep Quality and Psychological Factors. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(4), 379-384.

- 32.Nater, U. M., & Heim, C. (2010). Stress, Immune Function, and Chronic Fatigue Syndrome. *Current Opinion in Psychiatry*, 23(3), 210-215.
- 33.Nijs, J., Paul, L., & Wallman, K. (2008). Chronic fatigue syndrome: an approach combining self-management with graded exercise to avoid exacerbations. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 40(4), 241-247.
- 34.Pawlikowska, T., Chalder, T., & Hirsch, S. R. (1994). Population-Based Study of Fatigue and Psychological Distress. *BMJ*, 308, 763-766.
- 35.Sharpe, M., & Wilks, D. (2002). Chronic fatigue syndrome: A practical guide to assessment and management. BMJ Publishing Group.
- 36.Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257.
- 37.Surawy, C., Hackmann, A., Hawton, K., & Sharpe, M. (1995). Chronic Fatigue Syndrome: A Cognitive-Behavioral Approach. *Behaviour Research and Therapy*, 33(5), 535-544.
- 38.Van Houdenhove, B., & Luyten, P. (2008). Stress, depression, and chronic fatigue syndrome. *Current Opinion in Psychiatry*, 21(3), 301-306.
- 39.Van Houdenhove, B., & Luyten, P. (2009). Stress, Coping, and Chronic Fatigue Syndrome: Towards an Integrative Model. *Journal of Psychosomatic Research*, 66(6), 511-517.
- 40.Wessely, S., Hotopf, M., & Sharpe, M. (1998). Chronic Fatigue and its Syndromes. Oxford University Press.
- 41.White, P. D., Goldsmith, K. A., Johnson, A. L., et al. (2011). Comparison of adaptive pacing therapy, cognitive behavior therapy, graded exercise therapy, and specialist medical care for chronic fatigue syndrome (PACE): a randomised trial. *The Lancet*, 377(9768), 823-836.
- 42.Whiting, P., et al. (2001). Interventions for the treatment and management of chronic fatigue syndrome: A systematic review. *Journal of the American Medical Association*, 286(11), 1360-1368.
- 43.World Health Organization. (2020). International Classification of Diseases (ICD-11). WHO Publications.

Rus dilinda

- 44.Андреев, А.А. (2018).Психофизиологические аспекты синдрома хронической усталости / А.А. Андреев, И.В. Сидоров. — М.: Издательство Московского университета,. — 256 с.

- 45.Васильева, О.Н.(2019) Синдром хронической усталости у молодежи: диагностика и методы коррекции / О.Н. Васильева, Е.С. Лебедева. — СПб.: Питер,. — 304 с.
- 46.Иванов, П.В.(2020). Стресс и его влияние на развитие синдрома хронической усталости / П.В. Иванов, А.В. Смирнова // *Журнал психосоматической медицины*. № 4. — С. 45-52.
- 47.Карпова, Н.Л. (2021).Психофизиологические проявления хронической усталости у студентов высших учебных заведений / Н.Л. Карпова // *Вестник психологии и педагогики*.. — № 2. — С. 78-85.
- 48.Клименко, Е.А.(2022).Факторы риска развития хронической усталости среди студентов вузов / Е.А. Клименко, А.О. Григорьева. — Новосибирск: Наука,198 с.
- 49.Левин, Ю.В. (2020).Методы коррекции хронической усталости у молодежи / Ю.В. Левин // *Психология здоровья*.. — Т. 12, № 3. — С. 33-40.
- 50.Смирнов, А.П. (2017).Хроническая усталость как психосоматическое расстройство / А.П. Смирнов. М.: Академия, — 220 с.

ƏLAVƏLƏR

Əlavə 1

İXTİSARLAR

CDC-Xəstəliklərə Nəzarət və Qarşısının Alınması Mərkəzləri

GI-Mədə-Bağırsaq

HPA- Hipotalamus-Hipofiz-Adrenal

XYS- Xroniki Yorğunluq Simptomu

IBS- İritabl Bağırsaq Sindromu

NAM- Tibb İnstitutu

NIH-Milli Sağlamlıq İnstitutları

PEM-Məşq Sonrası Pozuntu

ÜST- Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı

ŞƏXSİ MƏLUMAT FORMASI

Dəyərli iştirakçılar,

Apardığımız bu araşdırmada Tələbələrdə xroniki yorğunluğun somatik simptomlarının tədqiqi və təhsil keyfiyyətinə təsiri müəyyən ediləcək. Buna görə də, sizə ilk öncə *sosial – demoqrafik sorğu anketi*, *öz-özünü qiymətləndirmə təşviş cədvəli* və *öz-özünü qiymətləndirmə depressiya cədvəli* təqdim ediləcək. Tədqiqatda iştirakınız *könüllülük prinsipi əsasında aparılır və anonimlik qorunur*, cavablar isə *gizli saxlanılır və araşdırma xaricində heç bir yerdə istifadə edilməyəcək*. İştirak etdiyiniz üçün təşəkkürlər.

Vahabzadə Lalə

Xəzər Universiteti Klinik Psixologiya Magistrantı

Sosial-demoqrafik göstəricilər anketi
(Tələbələr üçün)

Tarix:

1. Cins _____ a)qadın b)kişi
- 2.Yaş _____
- 3.Ailə vəziyyəti a)evli b)subay
4. Ailənizlə bir yerdə yaşayırsınız? a) bəli b)xeyr
5. Akademik göstəriciləriniz necədir? a) zəif b)orta c) yaxşı
- 6.Ailədə uşaq sayı _____
- 7.Keçmişdə psixi pozuntunuz olubmu?Əgər olubsa qeyd edin _____
- 8.Müəllimlərinizlə və qrup yoldaşlarınızla konfliktləriniz olurmu?
a)olmur b) hərdən bir c) tez tez
- 9.Oxuduğunuz ixtisas istədiyiniz ixtisasdır? a)bəli b) xeyr
- 10.Davamiyyəti tez tez buraxırsınız? a) bəli b) xeyr
11. Ailədaxili münaqişələriniz varmı ? a) bəli b)xeyr
12. Asudə vaxtlarınızı necə dəyərləndirirsiniz?_____
- 13.Yorğunluqla bağlı problemləriniz varmı? a) bəli b) xeyr
14. İstirahət etməyə ehtiyac duyursunuzmu? a) bəli b) xeyr
15. Özünüzü yuxulu,əzgin və ya uyuşuq hiss edirsinizmi? a) bəli b) xeyr
16. Bir şeyə başlayanda problem yaşıyırsınızmi? a)bəli b) xeyr
17. Enerjinizdə azalma hissedirsinizmi? a) bəli b) xeyr
18. Əzələlərinizin gücündə azalma hiss edirsinizmi? a) bəli b) xeyr
19. Özünüzü gücsüz hiss edirsinizmi? a) bəli b) xeyr
20. Diqqətinizi mərkəzləşdirməkdə çətinlik çəkirsizmi? a) bəli b) xeyr
21. Yaddaşıınızda zəiflik olduğunu düşünürsüz? a) bəli b) xeyr

*Əlavə suallar və qeydlər _____

ZANQIN ÖZ-ÖZÜNÜ QIYMƏTLƏNDİRMƏ TƏŞVİŞ CƏDVƏLİ

Cədvəl 20 bənddən ibarətdir və hər bir bənd üzrə şəxs “nadir hallarda”, “arabir”, “tez-tez”, “əksər hallarda və ya həmişə” cavablarından birini seçir. Cədvəlin 5 bəndi təşviş pozuntusunun affektiv simptomlarını, qalan 15 bəndi isə somatik simptomlarını qiymətləndirir. Suallara verilən cavablar 1-4 arası ballarla qiymətləndirilir.

Sizdən xahiş olunur ki cədvəlin sol sütunda olan fikirləri diqqətlə oxuyasınız və son 7 gündə olan halınıza ən uyğun olan cavabı qeyd edəsiniz.

Uyğun olan cədvəl sütunlarında işarənizi (✓) qeyd edin	NADİR HALLARDA	ARABİR	TEZ-TEZ	ƏKSƏR HALLARDA VƏ YA HƏMİŞƏ
1. Mən özümü adi halımdan daha əsəbi və təşvişli hiss edirəm				
2. Mən səbəbsiz qorxu hissi keçirirəm				
3. Məni asanlıqla pərt etmək və ya təlaşa salmaq olar				
4. Mən hiss edirəm ki özümü ələ ala bilmirəm				
5. Mən hiss edirəm ki hər şey yaxşıdır və heç bir bəd hadisə baş verməyəcək				

6. Mənim əllərim və ayaqlarım titrəyib əsir				
7. Mən baş ağrılardan, boynumda və kürəkdə ağrılardan əziyyət çəkirəm				
8. Mən özümü zəif hiss edirəm və tez yoruluram				
9. Mən özümü sakit hiss edirəm və asanlıqla rahat oturmağa bacarıram				
10. Məndə ürəkdöyünmələr olur				
11. Məndə başgicəllənmələr olur				
12. Məndə ürəkgetmələr olur və ya mən hiss edirəm ki ürəkgetməyə yaxınam				
13. Mən rahat nəfəs alıram				
14. Mən əl və ayaq barmaqlarımda giziltilər və				

keyimələr hiss edirəm				
15. Məndə mədə ağlıları və qarın pozuntusu olur				
16. Mən tez-tez işəməyə gedirəm				
17. Mənim əllərim adətən soyuq olmur və qurudur				
18. Mənim sifətim qızarıb yanır				
19. Mən asanlıqla yuxuya gedirəm və rahatlıqla yatıb dincəlirəm				
20. Məndə yuxuda qarabasmalar olur				

ZANQIN ÖZ-ÖZÜNÜ QIYMƏTLƏNDİRMƏ DEPRESSİYA CƏDVƏLİ

Cədvəl 20 bənddən ibarətdir və hər bir bənd üzrə şəxs “nadir hallarda”, “arabir”, “tez-tez”, “əksər hallarda və ya həmişə” cavablarından birini seçir. Suallara verilən cavablar 1-4 arası ballarla qiymətləndirilir.

Sizdən xahiş olunur ki cədvəlin sol sütunda olan fikirləri diqqətlə oxuyasınız və son 7 gündə olan halınıza ən uyğun olan cavabı qeyd edəsiniz.

Uyğun olan cədvəl sütunlarında	NADİR HALLARDA	ARABİR	TEZ-TEZ	ƏKSƏR HALLARDA
---	---------------------------	---------------	----------------	---------------------------

işarənizi (✓) qeyd edin				VƏ YA HƏMİŞƏ
1. Mən qəmginlik və ruh düşkünlüyü keçirdirəm				
2. Səhərlər mənim günümün ən yaxşı his etdiyim vaxtdır				
3. Mən ağlamaq tutur və ya mən hiss edirəm ki ağlamağa yaxınam				
4. Mən gecələr his yatıram				
5. Mən keçmişdə olduğu qədər miqdarda yemək yeyirəm				
6. Mən cinsi həyatdan zövq alıram				
7. Mən hiss edirəm ki mənim çəkim azalır				
8. Məni qəbzlik narahat edir				
9. Məndə ürəkdöyünmələr olur				
10. Mən səbəbsiz yorğunluq hiss edirəm				

11. Mən həmişəki kimi aydın fikirləşirəm				
12. Mən asanlıqla adətən gördüyüm işləri edirəm				
13. Mən özümü rahatsız hiss edirəm və bir yerdə qərar tapa bilmirəm				
14. Mən gələcəyə ümidlə baxıram				
15. Mən keçmişdə olduğumdan daha qıcıqlıyam				
16. Mən asanlıqla qərarları qəbul edirəm				
17. Mən özümü lazımlı və faydalı şəxs hesab edirəm				
18. Mənim həyatım maraqlı və zəngindir				
19. Mən hiss edirəm ki mən olsaydım başqaları üçün daha yaxşı olardı				
20. Mən adətən zövq aldığım				

şeylərdən zövq alıram				
--------------------------	--	--	--	--

TƏLƏBƏLƏRDƏ XRONİKİ YORĞUNLUĞUN SOMATİK SİMPOTMLARININ TƏDQIQI VƏ TƏHSİL KEYFİYYƏTİNƏ TƏSİRİ

XÜLASƏ

Dissertasiya işi tələbələrdə müşahidə olunan xroniki yorğunluğun somatik simptomlarının tədqiqinə və bu simptomların onların təhsil keyfiyyətinə təsirinin öyrənilməsinə həsr olunmuşdur. Elmi işin əsas məqsədi xroniki yorğunluq yaşayan tələbələrin fiziki (somatik) əlamətlərinin müəyyən olunması və bu əlamətlərin onların akademik fəaliyyətinə necə təsir etdiyini elmi cəhətdən təhlil etməkdən ibarətdir.

İlk fəsildə xroniki yorğunluğun somatik simptomları, onların psixoloji və fizioloji təsirləri haqqında mövcud ədəbiyyat icmalılı təqdim olunmuşdur. Tədqiqatçılar, xroniki yorğunluğun yalnız fiziki deyil, həm də psixoloji və kognitiv funksiyalara təsir etdiyini vurğulayırlar. Xroniki yorğunluğun ümumilikdə sinir sistemi üzərindəki təsirləri, yuxusuzluq, diqqət pozuntuları, və motivasiya azalması kimi simptomlarla əlaqələndirilmişdir. Bu fəsildə həmçinin, xroniki yorğunluğun təhsil prosesinə təsiri, xüsusilə tələbələrin akademik göstəricilərinə, diqqət və yaddaşına təsir edən amillər müzakirə olunmuşdur.

İkinci fəsildə, tədqiqatın metodologiyası və nəticələri təqdim olunmuşdur. Tədqiqatın məqsədi, tələbələrdə xroniki yorğunluğun somatik simptomlarının təhsil keyfiyyətinə təsirini öyrənməkdir. Tədqiqat metodlarından istifadə edərək, tələbələrin yorğunluq səviyyəsi və təhsil fəaliyyətlərinə təsiri qiymətləndirilmişdir. Xroniki yorğunluq simptomları, baş ağrıları, əzələ ağrıları, yuxu pozuntuları və diqqət dağınıqlığı kimi fiziki və psixoloji əlamətlərlə ölçülmüşdür. Eyni zamanda, tələbələrin akademik performansı, dərslə davamiyyətləri və ümumi qiymətləri ilə əlaqədar məlumatlar toplanmışdır.

Üçüncü fəsildə, xroniki yorğunluğun müalicəsi və qarşısının alınması üzrə tədbirlər araşdırılmışdır. Fəsildə tələbələrdə yorğunluğun aradan qaldırılması üçün müxtəlif psixoloji və fizioloji yanaşmalar təhlil edilmişdir. Yorğunluğun müalicəsi üçün ən təsirli yanaşmalardan biri balanslı qidalanma, fiziki fəaliyyət, və stresin idarə olunmasıdır. Eyni zamanda, tələbələrin akademik stressi azaltmaq və onların təhsil keyfiyyətini yaxşılaşdırmaq üçün effektiv zaman idarəetmə və iş-həyat balansı strateqiyaları da təklif edilmişdir. Tədqiqatda xroniki yorğunluğun azaldılmasına yönəlmiş xüsusi psixoloji terapiya üsulları və relaksasiya metodlarının, həmçinin dərslərlərə fokuslanma və dərslə qatılma nisbətinin artırılması ilə bağlı tövsiyələr verilmişdir.

Tədqiqatın obyektı ali təhsil müəssisələrinin müxtəlif ixtisaslarında təhsil alan 18-25 yaş aralığında olan tələbələrdir.

Tədqiqatın predmeti xroniki yorğunluğun somatik əlamətlərinin müəyyənləşdirilməsi və bu əlamətlərin tələbələrin təhsil fəaliyyətinə təsir dərəcəsinin təhlilidir.

Dissertasiya işində bir əsas və iki köməkçi fərziyyə irəli sürülmüşdür. Əsas fərziyyə odur ki, xroniki yorğunluğun somatik simptomları ilə tələbələrin akademik göstəriciləri arasında statistik cəhətdən mənalı əlaqə mövcuddur.

Köməkçi fərziyyələr:

- Yorğunluq simptomları qadın tələbələrdə kişilərə nisbətən daha yüksək intensivliklə müşahidə olunur.
- Yuxu pozuntuları ilə xroniki yorğunluq arasında əhəmiyyətli əlaqə mövcuddur və bu hal təhsil nəticələrinə birbaşa təsir edir.

Tədqiqatda əldə olunan nəticələrin statistik emalı üçün “Pirson” korrelyasiya analizi və “T-test” kimi parametrik metodlardan istifadə olunmuşdur. Nəticələr fərziyyələrin təsdiq olunduğunu göstərmiş və statistik baxımdan etibarlı hesab edilmişdir.

A STUDY OF SOMATIC SYMPTOMS OF CHRONIC FATIGUE IN STUDENTS AND THEIR IMPACT ON THE QUALITY OF EDUCATION

SUMMARY

The dissertation work is devoted to the study of somatic symptoms of chronic fatigue observed in students and the study of the impact of these symptoms on the quality of their education. The main purpose of the scientific work is to identify the physical (somatic) symptoms of students experiencing chronic fatigue and to scientifically analyze how these symptoms affect their academic performance.

The first chapter presents a review of the existing literature on somatic symptoms of chronic fatigue, their psychological and physiological effects. Researchers emphasize that chronic fatigue affects not only physical, but also psychological and cognitive functions. The effects of chronic fatigue on the nervous system in general are associated with symptoms such as insomnia, attention disorders, and decreased motivation. This chapter also discusses the impact of chronic fatigue on the educational process, in particular, factors affecting students' academic performance, attention and memory.

The second chapter presents the methodology and results of the study. The purpose of the study is to study the impact of somatic symptoms of chronic fatigue on the quality of education in students. Using research methods, the level of fatigue of students and their impact on educational activities were assessed. Chronic fatigue symptoms were measured by physical and psychological symptoms such as headaches, muscle pain, sleep disturbances, and attention deficit. At the same time, data were collected on students' academic performance, attendance, and overall grades.

In the third chapter, measures for the treatment and prevention of chronic fatigue were examined. The chapter analyzed various psychological and physiological approaches to eliminating fatigue in students. One of the most effective approaches to treating fatigue is a balanced diet, physical activity, and stress management. At the same time, effective time management and work-life balance strategies were also proposed to reduce students' academic stress and improve their quality of education. The study provided recommendations on specific psychological therapy methods and relaxation methods aimed at reducing chronic fatigue, as well as increasing the rate of focusing on textbooks and attending classes.

The object of the study is students aged 18-25 studying in various specialties of higher education institutions.

The subject of the study is the identification of somatic symptoms of chronic fatigue and the analysis of the degree of impact of these symptoms on students' educational performance.

One main and two auxiliary hypotheses were put forward in the dissertation. The main hypothesis is that there is a statistically significant relationship between somatic symptoms of chronic fatigue and academic performance of students.

Auxiliary hypotheses:

- Symptoms of fatigue are observed with higher intensity in female students than in male students.
- There is a significant relationship between sleep disorders and chronic fatigue, and this directly affects educational outcomes.

Parametric methods such as “Pearson” correlation analysis and “T-test” were used for statistical processing of the results obtained in the study. The results showed that the hypotheses were confirmed and were considered statistically reliable.