**Lalə Rəhman qızı VAHABZADƏ**

Xəzər Universiteti

Psixologiya departamenti

Klinik psixologiya II kurs magistrant

Elmi rəhbər:prof. psixiatr narkoloq psixoteraevt MediArt klinikasının baş həkimi

**Araz Ramiz oğlu ƏLİQULUYEV**

E-mail:lalavahabzade2002@icloud.com

**TƏLƏBƏLƏRDƏ XRONİKİ YORĞUNLUĞUN TƏHSİL KEYFİYYƏTİNƏ TƏSİRİ**

**Xülasə**

Bu tədqiqatın məqsədi xroniki yorğunluğun tələbələrdə təhsilin keyfiyyətinə təsirini araşdırmaqdır. Tədqiqat davamlı yorğunluğun tələbələrin akademik fəaliyyətinə, diqqətinə və ümumi rifahına necə təsir etdiyini araşdırır. Əsas tədqiqat metodu müxtəlif təhsil səviyyələrindən olan tələbələrlə sorğuları və müsahibələri birləşdirən qarışıq metodlu yanaşmanı əhatə edir. İştirakçılar yorğunluq, onun səbəbləri və gündəlik akademik fəaliyyətlərinə təsirləri ilə bağlı təcrübələrini bildirirlər. Yorğunluq və performans göstəriciləri arasındakı nümunələri müəyyən etmək üçün sorğulardan əldə edilən kəmiyyət məlumatları təhlil edilir, müsahibələrdən əldə edilən keyfiyyət anlayışları isə tələbələrin üzləşdiyi şəxsi çətinlikləri daha dərindən başa düşməyi təmin edir. Nəticələr xroniki yorğunluq ilə akademik aktivliyin, koqnitiv funksiyanın və emosional sağlamlığın azalması arasında aydın əlaqə olduğunu göstərir. Yorğun tələbələr tez-tez daha aşağı qiymətlər, konsentrasiyanın azalması və davamsızlıq nümayiş etdirirlər. Nəticələr tələbələrin sağlamlığının daha yaxşı idarə edilməsinə və təhsil müəssisələrində dəstək sistemlərinin tətbiqinə ehtiyac olduğunu vurğulayır.

**Açar sözlər:** xroniki yorğunluq, tələbə performansı, koqnitiv fəaliyyət, akademik nailiyyət, yuxusuzluq

**UOT:** 159.9

**DOİ:** https://doi.org/ 10.54414/ PIFG2249

**Giriş**

Tələbələr arasında xroniki yorğunluq onların akademik fəaliyyətinə və ümumi təhsil keyfiyyətinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərə bilən getdikcə daha çox yayılmış bir problemdir. Çox vaxt diqqətdən kənarda qalan bu fenomen, həddindən artıq akademik təzyiq, adekvat istirahətin olmaması, pis qidalanma və sosial stress kimi müxtəlif amillər nəticəsində yaranan fiziki, emosional və zehni tükənmənin birləşməsindən yaranır. Xroniki yorğunluq təkcə tələbələrin diqqətini cəmləmək və məlumatı yadda saxlamaq qabiliyyətinə mane olmur, həm də onların motivasiyasını, məşğuliyyətini və zehni rifahını azaldır. Nəticədə, bu, öyrənmə nəticələrinin azalmasına, akademik müvəffəqiyyətin azalmasına və tükənmə riskinin artmasına kömək edir.

**Tələbələrdə xroniki yorğunluq və akademik fəaliyyətin əlaqəsi**

Xroniki yorğunluq istirahətlə aradan qalxmayan davamlı tükənmə vəziyyətidir. Bu, təsirlənənlərin fiziki, emosional və koqnitiv rifahına təsir edən çoxşaxəli vəziyyətdir. Xroniki yorğunluq tələbələrə təsir etdikdə, bu, ciddi narahatlıq doğurur, çünki bu, onların akademik fəaliyyətinə ciddi şəkildə mane ola bilər. Xroniki yorğunluğun tələbələrə təsiri təkcə yorğunluqla məhdudlaşmır, həm də koqnitiv pozğunluqlara, emosional sıxıntılara və fiziki məhdudiyyətlərə qədər uzanır. Koqnitiv funksiya, diqqət və emosional dayanıqlığın uğur üçün kritik olduğu akademik şəraitdə xroniki yorğunluq akademik məqsədlərə çatmaq üçün əhəmiyyətli maneə yarada bilər.

Xroniki yorğunluq tez-tez istirahətlə getməyən və adətən müxtəlif əsas tibbi şərtlərlə əlaqəli davamlı fiziki və zehni tükənmə kimi təsvir olunur. Tələbələrdə xroniki yorğunluğun başlanması müxtəlif amillərlə, o cümlədən zəif yuxu vərdişləri, yüksək akademik təzyiq, narahatlıq və ya depressiya kimi psixi sağlamlıq problemləri və Xroniki Yorğunluq Sindromu (CFS) kimi əsas xroniki xəstəliklərlə əlaqələndirilə bilər. Tələbələr, xüsusən də akademik məsuliyyətləri və sosial həyatı tarazlaşdırmaqda çətinlik çəkənlər arasında çox rast gəlinən yuxusuzluq, yorğunluğun ən çox görülən səbəblərindən biridir. Akademik işin tələbkar təbiəti, dərsdənkənar fəaliyyətlər və sosial gözləntilərlə birləşərək, tez-tez tələbələri fiziki və zehni tükənməyə töhfə verərək yuxuya qurban verir. [10]

Xroniki yorğunluq sadəcə yorğunluq hissi deyil, gündəlik fəaliyyəti əhəmiyyətli dərəcədə poza bilər. Semptomlar baş ağrısı, əzələ ağrıları və ümumi bədən ağrıları kimi bir sıra fiziki təzahürləri əhatə edə bilər. Daha da əhəmiyyətlisi, yorğunluq yaddaş, diqqət müddəti, konsentrasiya və qərar qəbul etmə də daxil olmaqla idrak funksiyalarına təsir göstərir. Əsəbilik, stress və əhval dəyişikliyi kimi emosional əlamətlər də tez-tez rast gəlinir ki, bu da tələbənin dərsləri ilə müsbət məşğul olmaq qabiliyyətinə maneçilik törədərək akademik fəaliyyətə daha da mane ola bilər. [6]

Tələbələrdə xroniki yorğunluğun çoxsaylı potensial səbəbləri var. Bu səbəblər həyat tərzi seçimlərindən tutmuş psixoloji və ya fizioloji vəziyyətlərə qədər dəyişə bilər. Tələbələrdə xroniki yorğunluğun ümumi səbəbi kifayət qədər yuxu olmamasıdır. Orta bir universitet tələbəsi gecə saatlarında təhsil seansları, ictimai fəaliyyətlər və akademik həyatın ümumi tələbləri səbəbindən tövsiyə olunan 7-9 saat yuxu ala bilməz. Yuxu koqnitiv fəaliyyət, yaddaşın möhkəmlənməsi və emosional tənzimləmə üçün çox vacibdir. Adekvat istirahət olmadan tələbələrin diqqətini cəmləmək, məlumatı saxlamaq və yaxşı akademik fəaliyyət göstərmək qabiliyyəti pozula bilər.

Yüksək gözləntilər və akademiklərdə uğur qazanmaq üçün təzyiq xroniki stressə səbəb ola bilər ki, bu da öz növbəsində yorğunluğa səbəb ola bilər. Bir çox tələbələr son tarixləri qarşılamaq, imtahanlara hazırlaşmaq və ya yüksək qiymətləri saxlamaqla bağlı narahatlıq yaşayırlar. Bu təzyiq, uzun müddət davam edərsə, həm ruhi, həm də fiziki sağlamlığa təsir edən tükənmə forması olan tükənmə ilə nəticələnə bilər. Tələbələrin daim öz həmyaşıdlarını üstələmək üçün səy göstərdiyi təhsil müəssisələrindəki rəqabət mədəniyyəti ilə akademik təzyiq tez-tez daha da güclənir. [2]

Təşviş, depressiya və stress kimi psixi sağlamlıq şərtləri də xroniki yorğunluğa əhəmiyyətli töhfə verir. Psixi sağlamlıq problemləri ilə üzləşən tələbələr akademik öhdəliklərini effektiv şəkildə idarə etməkdə çətinlik çəkə bilərlər. Məsələn, depressiya tez-tez həm emosional, həm də fiziki yorğunluq kimi özünü göstərir və tələbəin diqqətini dərslərinə yönəltmək qabiliyyətinə daha da mane olur. Narahatlıq yuxunun pozulmasına da səbəb ola bilər ki, bu da tələbələrin istirahətini və zehni gərginlikdən sağalmasını çətinləşdirir.

Xroniki Yorğunluq Sindromu (CFS), fibromiyalji və otoimmün xəstəliklər kimi xroniki xəstəliklər tələbələrdə davamlı yorğunluğa səbəb ola bilər. Bu şərtlər daha az rast gəlinsə də, onların akademik fəaliyyətinə təsiri dərindir, çünki onlar tələbələrin gündəlik fəaliyyətlərdə, o cümlədən dərslərdə iştirak etmək və tapşırıqları yerinə yetirmək qabiliyyətini zəiflədə bilər.

Pis pəhriz vərdişləri və qeyri-kafi qidalanma yorğunluğa əlavə töhfələrdir. Əhəmiyyətli vitamin və minerallarda çatışmayan bir pəhriz aşağı enerji səviyyələrinə səbəb ola bilər ki, bu da tələbələrin uzun dərs seansları zamanı konsentrasiyasını çətinləşdirir. Tələbələrin tez-tez oyaq qalmaq üçün güvəndikləri kofein və ya şəkərli qəlyanaltıların həddindən artıq istehlakı, yorğunluq və süstlük hisslərini daha da artıraraq, enerji qəzalarına səbəb ola bilər. [7]

Xroniki yorğunluğun ən əhəmiyyətli koqnitiv təsirlərindən biri yaddaşın pozulmasıdır. Yorğunluq beynin məlumatı birləşdirmək və əldə etmək qabiliyyətinə mane ola bilər ki, bu da tələbələrin faktları yadda saxlamasını və ya lazım gəldikdə məlumatı xatırlamasını çətinləşdirir. Bu, xüsusilə tarix və ya dillər kimi əzbərləmə tələb olunan fənlərdə zəif akademik fəaliyyətlə nəticələnə bilər.

Xroniki yorğunluq diqqətin azalmasına gətirib çıxarır ki, bu da tələbələrin uzun müddət mühazirələrə, oxu tapşırıqlarına və ya problem həll etmə tapşırıqlarına fokuslanmasını çətinləşdirir. Nəticədə, tələbələr əsas məlumatları qaçıra və ya materialı tam başa düşə bilmirlər ki, bu da onların akademik nəticələrinə təsir edə bilər.

Koqnitiv pozğunluqlarla yanaşı, xroniki yorğunluq da akademik fəaliyyətə mənfi təsir edən emosional nəticələrə səbəb ola bilər. Xroniki yorğunluqdan əziyyət çəkən tələbələr daha çox stres, narahatlıq və depressiyaya məruz qalırlar ki, bu da onların akademik imkanlarına daha da mane olur. Xroniki yorğunluq əhval dəyişikliyinə və əsəbiliyə səbəb ola bilər. Tələbələr asanlıqla əsəbiləşə və ya həyəcanlana bilər ki, bu da onların həmyaşıdları və professorları ilə qarşılıqlı əlaqəsinə təsir göstərə bilər. Bu emosional dəyişkənlik akademik həyatın vacib komponenti olan birgə işə də mane ola bilər. [5]

Xroniki yorğunluq getdikcə tələbələrdə ümidsizlik və çarəsizlik hissləri yarana bilər ki, bu da depressiyaya səbəb olur. Davam edən tükənmə dövrü və akademik təzyiq tələbələrin sosial və emosional olaraq geri çəkilməsinə, təcrid hisslərini gücləndirməsinə səbəb ola bilər. Xüsusilə akademik fəaliyyətlə əlaqəli narahatlıq da nəzarətdən kənara çıxa bilər, stres və yorğunluqdan ibarət geribildirim dövrəsi yarada bilər ki, bu da akademik uğuru daha da çətinləşdirir.

Əlizadə Ə. və Əlizadə H. tərəfindən yazılmış "Pedaqoji psixologiya" (2010) əsərində təhsil prosesində psixoloji amillərin rolu geniş şəkildə təhlil olunmuş, xüsusilə yorğunluğun diqqət və yaddaş funksiyalarına təsiri vurğulanmışdır. Müəlliflər tələbələrin psixoloji rifahı ilə akademik performans arasında qarşılıqlı əlaqəyə diqqət çəkmişlər. [1]

Xroniki yorğunluq aradan qaldırılarsa, onun akademik fəaliyyətə təsiri uzunmüddətli ola bilər. Zaman keçdikcə tələbələr dərslərində aşağı nəticə göstərməyə başlaya bilər ki, bu da onların qiymətlərinə, GPA və ümumi akademik vəziyyətinə təsir edə bilər. Xroniki yorğunluq onların karyera yüksəlişi üçün lazım olan zəruri bacarıq və bilikləri inkişaf etdirmək qabiliyyətinə də təsir edə bilər və gələcək imkanları məhdudlaşdıra bilər. [2]

S.M. Hüseynovanın 2021-ci ildə "Psixologiya və Tibb Jurnalı"nda dərc olunmuş məqaləsi universitet tələbələri arasında stress və yorğunluğun psixofizioloji təsirlərini tədqiq edir. Tədqiqat nəticələri göstərir ki, uzunmüddətli stress və yorğunluq konsentrasiyanın azalması, yuxusuzluq və emosional gərginlik kimi nəticələrə səbəb olur ki, bu da təhsil keyfiyyətinə mənfi təsir göstərir. Tələbələr üçün psixi sağlamlıq dəstəyi xidmətlərinin göstərilməsi xroniki yorğunluğun qarşısının alınmasında çox vacibdir. Qurumlar narahatlıq və depressiya ilə mübarizə üçün məsləhət xidmətləri, stressin idarə edilməsi üzrə seminarlar və resurslar təklif edə bilər. Tələbələrin iş yüklərini tarazlaşdırmağa və fasilələr verməyə təşviq edildiyi sağlam akademik mühitin təşviqi də stressi azaltmağa kömək edə bilər. [3]

Xroniki yorğunluq həm koqnitiv, həm də emosional fəaliyyətə təsir etdiyi üçün akademik fəaliyyət üçün əhəmiyyətli bir problem yaradır. Tələbələrdə xroniki yorğunluğun səbəbləri müxtəlifdir, pis yuxu vərdişləri və akademik təzyiqdən tutmuş psixi və fiziki sağlamlıq vəziyyətlərinə qədər. Yorğunluğun nəticələri çox genişdir, yaddaşa, diqqətə, qərar qəbul etməyə və ümumi akademik fəaliyyətə təsir göstərir. Xroniki yorğunluğun mənfi təsirini azaltmaq üçün yuxunun yaxşılaşdırılmasına, stressin idarə edilməsinə, düzgün qidalanmanın saxlanmasına və sağlam vaxtın idarə edilməsi təcrübələrinin təşviqinə yönəlmiş strategiyaların həyata keçirilməsi vacibdir. Xroniki yorğunluğu hərtərəfli şəkildə həll etməklə, tələbələr akademik fəaliyyətlərini və ümumi rifahlarını yüksəldə, akademik karyeralarında uzunmüddətli uğurları təmin edə bilərlər.

**Təhsil prosesində xroniki yorğunluğun negativ təsirləri və onun qarşısının alınması**

Xroniki yorğunluq çox vaxt davamlı xarakterinə görə normal yorğunluqdan fərqlənir. Bu, aylarla davam edə bilən və istirahət və ya yuxu ilə aradan qaldırılmayan bir vəziyyətdir. Xroniki yorğunluqdan əziyyət çəkən insanlar nə qədər istirahət etmələrindən asılı olmayaraq tez-tez fiziki və əqli cəhətdən tükənmiş hiss edirlər. Xroniki yorğunluq sindromu (CFS), dərin yorğunluğa, zəif konsentrasiyaya, yaddaş problemlərinə, əzələ ağrısına və yuxu pozğunluğuna səbəb ola biləcək tibbi vəziyyətdir. [2]

Tələbələrdə xroniki yorğunluğun əsas nəticələrindən biri idrak fəaliyyətinin əhəmiyyətli dərəcədə azalmasıdır. Tələbə yorğunluq hiss etdikdə, onların mühazirələrə fokuslanmaq və ya yeni məlumatları mənimsəmək qabiliyyəti xeyli azalır. Bu, dərslərin zəif saxlanmasına, tapşırıqların yerinə yetirilməsinin çətinləşməsinə və akademik tərəqqidən geri qalma hissinə səbəb ola bilər. Xroniki yorğunluğu olan tələbələr problem həll etməkdə də çətinlik çəkə bilərlər, çünki onların zehni enerjisi tükənir və tənqidi düşüncə ilə məşğul olmağı çətinləşdirir. Bu zehni duman riyaziyyat, elm və ədəbiyyat kimi mürəkkəb əsaslandırma və ya dərin düşüncə prosesləri tələb edən mövzularda xüsusilə zərərli ola bilər. [3]

Koqnitiv pozğunluqlar nəticəsində akademik fəaliyyət əhəmiyyətli dərəcədə aşağı düşə bilər. Yorğun tələbələr tez-tez ev tapşırıqlarını yerinə yetirməkdə, imtahanlarda oxumaqda və ya sinif fəaliyyətlərində iştirak etməkdə çətinlik çəkirlər. Onlar enerji çatışmazlığı səbəbindən yüksək iş standartlarını qorumaqda çətinlik çəkə bilər və motivasiya ilə mübarizə apara bilər, bu da akademik nailiyyətlərin azalmasına səbəb ola bilər. Vaxt keçdikcə bu, akademik uğursuzluq dövrünə kömək edə bilər, tələbənin məyusluğunu və stress səviyyəsini daha da artırır, yorğunluğu daha da artırır. [4]

Xroniki yorğunluqdan əziyyət çəkən tələbələr sosial əlaqələrdən uzaqlaşa bilər, bu da tənhalıq və sosial təcrid hisslərinə səbəb ola bilər. Onlar akademik vəzifələrinin öhdəsindən gəlmək üçün mübarizə apardıqca, şəxsi inkişaflarında mühüm rol oynayan dostluqlara və dərsdənkənar fəaliyyətlərə laqeyd qala bilərlər. Bu təcrid stress, narahatlıq və depressiya hisslərini daha da gücləndirə bilər, çünki tələbələr öz həmyaşıdlarından qopmuş hiss edirlər. [9]

Beynəlxalq səviyyədə Jason və Torres-Harding (2019) "Journal of Psychosomatic Research" jurnalında xroniki yorğunluq sindromunun tələbələrə təsiri barədə araşdırmalar aparmışlar. Onların nəticələri göstərir ki, bu sindrom akademik motivasiya, iştirak və nəticələrə mənfi təsir göstərməklə yanaşı sosial izolyasiyaya da səbəb ola bilir. Müəllimlərdə xroniki yorğunluq dərsdən yayınma hallarının artmasına səbəb ola bilər. Yorğun müəllimlər tez-tez xəstəlik məzuniyyəti ala və ya tələbələr üçün daha az iştirak edə bilər ki, bu da öyrənmə prosesinin davamlılığını poza bilər. Uzun müddət davam edən yorğunluq da həddindən artıq və uzun müddət davam edən stress nəticəsində yaranan tükənməyə, fiziki, emosional və zehni tükənməyə səbəb ola bilər. Tükənmişlik müəllimlərin peşəsini tərk etməsinə səbəb ola bilər ki, bu da ixtisaslı pedaqoq çatışmazlığına səbəb olur və təhsil sistemini daha da pozur. [4 s.36]

Həm tələbələr, həm də müəllimlər yorğun olduqda, öyrənmə mühiti pozula bilər. Yorğun fərdlərlə dolu bir sinifdə mənalı müzakirələr, əməkdaşlıq öyrənmə fəaliyyətləri və ya yaradıcı məşqlərlə məşğul olma ehtimalı azdır. Yorğun sinif otağı həvəs və iştirakın azalmasına səbəb ola bilər ki, bu da ümumi təhsil mühitinə mənfi təsir göstərir. Sinifdə enerji çatışmazlığı monoton və ruhlandırıcı bir atmosferə səbəb ola bilər ki, bu da intellektual marağı stimullaşdıra və ya müsbət öyrənmə təcrübəsini inkişaf etdirə bilməyəcək.

F.Ə. Əhmədovun "Azərbaycanda geniş yayılmış sinir xəstəlikləri" (2019) əsərində xroniki yorğunluq sindromu nevroloji xəstəliklər kontekstində araşdırılmış, onun fizioloji və psixoloji komponentləri izah edilmişdir. Bu yanaşma mövzunun klinik əsaslarını anlamaqda əhəmiyyətlidir. Xroniki yorğunluq həm də təhsil resurslarına gərginlik gətirir. Məsələn, müəllimlər daha çox fasilə və ya yer tələb edə bilər ki, bu da tədris vaxtını azalda bilər. Ali təhsil ocaqları yorğun tələbələrə məsləhət xidmətləri və ya xüsusi təhsil müdaxilələri kimi əlavə dəstək göstərməli ola bilər ki, bu da maliyyə və inzibati yüklərin artmasına səbəb ola bilər. [2]

Təhsildə xroniki yorğunluğun qarşısını almaq və idarə etmək üçün emosional və psixoloji dəstəyin təmin edilməsi vacibdir. Ali təhsil ocaqları psixi sağlamlıq problemləri, stress və ya tükənmişlik problemi ilə üzləşə bilən tələbə və müəllimlərə məsləhət xidmətləri təklif etməlidir. Açıq ünsiyyəti təşviq etmək və emosional dəstək göstərmək fərdlərə təhsil mühitinin təzyiqləri ilə daha yaxşı mübarizə aparmağa kömək edə bilər və yorğunluqla bağlı problemlərin azalmasına səbəb ola bilər. [7]

Xroniki yorğunluq həm tələbələrə, həm də müəllimlərə təsir edən və ümumi təlim mühitini pozan, tədris prosesində ciddi problemdir. Bununla belə, xroniki yorğunluğun səbəblərini başa düşmək və sağlam yuxu vərdişlərini təşviq etmək, stressi idarə etmək və emosional dəstək göstərmək kimi profilaktik tədbirləri həyata keçirməklə ali təhsil ocaqları bütün iştirakçılar üçün daha davamlı və effektiv öyrənmə mühiti yarada bilərlər. [9]

**Yorğunluğun tələbələrin təhsil prosesinə olan təsiri: psixoloji və fizioloji aspektlər**

Yorğunluğun fizioloji aspektləri ilk növbədə bədənin gərginliyə və istirahətin olmamasına qarşı fiziki reaksiyaları ilə bağlıdır. Xüsusilə kifayət qədər yuxu və ya fasilələr olmadan uzun müddət təhsil alan tələbələrin fiziki performanslarına təsir edən yorğunluq yaşama ehtimalı daha yüksəkdir. Yuxu tələbələrin optimal işləmə qabiliyyətinə təsir edən ən kritik amillərdən biridir. Tədqiqatlar ardıcıl olaraq göstərir ki, qeyri-kafi yuxu idrak performansını, yaddaşın möhkəmlənməsini və emosional tənzimləməni poza bilər. Tələbələr arasında ağır akademik iş yükü, gecə saatlarında təhsil və sosial diqqəti yayındırma səbəbiylə ümumi olan xroniki yuxu çatışmazlığı yorğunluğu artırır və akademik fəaliyyət azalması dövrünə gətirib çıxarır. [10]

Uzadılmış akademik fəaliyyət dövrləri, xüsusən oturaq davranışla birləşdikdə, fiziki tükənməyə səbəb ola bilər. Bədənin uzun saatlarla oxumağa və ya bir yerdə oturmağa reaksiyası çox vaxt yorğunluq hissi və motor funksiyasının azalmasıdır. Fiziki yorğunluq dözümlülüyün və motivasiyanın azalmasına səbəb ola bilər ki, bu da tələbələrin akademik tapşırıqları ilə məşğul olmasını çətinləşdirir. Bundan əlavə, yorğunluq baş ağrısı, göz yorğunluğu və bel ağrısı kimi fiziki xəstəliklərin yaranma ehtimalını artıra bilər ki, bu da tələbəin öyrənməyə diqqətini daha da çətinləşdirə bilər. Bu göstəricilər təkcə tələbələri narahat etmir, həm də məhsuldarlığın və akademik fəaliyyətin azalmasına səbəb olur. [11 s.49]

Xroniki yorğunluğun immunitet sistemini zəiflətdiyi və tələbələri xəstəliklərə qarşı daha həssas etdiyi sübut edilmişdir. Tələbələr yorğun olduqda, onların bədənləri infeksiyalara qarşı daha az mübarizə aparır, bu da xəstə günlərin artmasına və daha çox akademik pozulmalara səbəb olur. Xəstəliklə bağlı stress, yorğunluqla birləşərək, zəif akademik fəaliyyət və artan stressin pis dövrü yarada bilər. [7]

Fizioloji yorğunluq fiziki əlamətlərlə əlaqəli olduğu halda, psixoloji yorğunluq zehni və emosional gərginliklə bağlıdır. Psixoloji yorğunluq koqnitiv proseslərə təsir edir və tələbələrin öyrənməsinə, motivasiyasına və emosional rifahına dərin təsir göstərə bilər. Tələbələr yorğun olduqda, onların beyinləri məlumatı səmərəli şəkildə emal etmək qabiliyyətini itirir, bu da konsentrasiya və öyrənmə ilə bağlı çətinliklərə səbəb olur. Beyin tükənmə dövrlərində yeni məlumatları birləşdirmək üçün mübarizə apardığı üçün yaddaşın saxlanması əziyyət çəkir. [6]

Bu koqnitiv tənəzzül bir neçə yolla özünü göstərə bilər: tələbələr imtahan zamanı məlumatı xatırlamaqda və ya yeni bilikləri saxlamaq üçün mübarizə aparmaqda daha çətin ola bilər. Bu, onların ümumi akademik fəaliyyətini azaldır və məyusluq və narahatlıq hisslərinə kömək edir. Üstəlik, koqnitiv yorğunluq vaxtın idarə edilməsi bacarıqlarının zəifləməsinə səbəb ola bilər, çünki tələbələr tapşırıqları prioritetləşdirməkdə və ya effektiv planlaşdırmaqda çətinlik çəkə bilərlər. [8]

Psixoloji yorğunluq tez-tez əsəbilik, narahatlıq və depressiya kimi emosional pozğunluqlara səbəb olur. Tələbələr yorğun olduqda, onların emosiyaları idarə etmək qabiliyyəti pozulur, bu da stress səviyyəsinin artmasına səbəb olur. Bu emosional tükənmə mənfi rəy döngəsinə səbəb ola bilər: stress və narahatlıq əlavə yorğunluğa kömək edə bilər ki, bu da öz növbəsində emosional yükü daha da artırır.

İstər fizioloji, istərsə də psixoloji yorğunluq tələbənin akademik fəaliyyətlə məşğul olmaq motivasiyasını əhəmiyyətli dərəcədə azalda bilər. Tələbələr yorğun olduqda, onların tapşırıqları yerinə yetirmək, dərslərdə iştirak etmək və ya dərsdənkənar fəaliyyətlərdə iştirak etmək həvəsi azala bilər. Bu motivasiya çatışmazlığı tez-tez süründürməçiliklə müşayiət olunur, çünki tələbələr enerji və ya zehni qabiliyyət çatışmazlığı səbəbindən tapşırıqları təxirə salırlar. [9]

Fizioloji və psixoloji yorğunluq arasında qarşılıqlı əlaqə mürəkkəb və dövridir. Tələbələr yuxusuzluq və ya fiziki yorğunluq kimi fizioloji yorğunluq hiss etdikdə, psixoloji yorğunluq da daha çox olur. Əksinə, psixoloji stress və emosional tükənmə yorğunluğun fizioloji əlamətlərini gücləndirə bilər.

Məsələn, yuxusuzluqdan fiziki cəhətdən yorulan tələbə zehni olaraq yorğunlaşa bilər ki, bu da onların diqqətini cəmləmə və öyrənmə qabiliyyətini daha da zəiflədir. Zəif akademik fəaliyyət nəticəsində yaranan stress və məyusluq, bədənin daimi gərginlik nəticəsində getdikcə daha çox köhnəldiyi üçün daha çox fiziki yorğunluğa səbəb ola bilər. Bu dövr tələbələrin ümumi rifahının və akademik uğurunun tədricən azalmasına səbəb ola bilər.

Fizioloji və psixoloji yorğunluğun birgə təsiri akademik fəaliyyətə böyük təsir göstərə bilər. Yorğun tələbələr mühazirə zamanı diqqəti saxlamaqda, məlumatları emal etməkdə və tapşırıqları yerinə yetirməkdə çətinlik çəkirlər. Bu, aşağı qiymətlərə, motivasiyanın azalmasına və acizlik hisslərinə səbəb olur. [12]

Psixoloji yorğunluğun aradan qaldırılması stressin idarə edilməsinə və emosional dəstəyə diqqət yetirməyi tələb edir. Tələbələrə akademik stressi idarə etmək üçün zehinlilik, dərin nəfəs məşqləri və istirahət üsulları kimi mübarizə strategiyaları öyrədilməlidir. Qurumlar həmçinin tələbələrin psixi sağlamlığını və rifahını dəstəkləmək üçün məsləhət xidmətlərinə çıxışı təmin edə bilər. [3]

Bundan əlavə, tələbələrin dəyərli olduqlarını və başa düşüldüklərini hiss etdikləri dəstəkləyici akademik mühitin yaradılması yorğunluqla əlaqəli emosional gərginliyi azaltmağa kömək edə bilər. Həmyaşıdlara dəstək şəbəkələri və mentorluq proqramları stresli dövrlərdə təcrid hisslərinin azaldılmasında və emosional təşviqin təmin edilməsində əsas rol oynaya bilər.

**Təhsil keyfiyyətini yaxşılaşdırmaq üçün xroniki yorğunluğun azaldılması strategiyaları**

Xroniki yorğunluğun əsas səbəblərindən biri zəif yuxudur. Həm tələbələrdə, həm də müəllimlərdə yuxunun olmaması idrak funksiyasının azalmasına, yaddaşın pozulmasına və motivasiyanın azalmasına səbəb ola bilər. Stress xroniki yorğunluğun əsas səbəbidir, xüsusən də yerinə yetirmək üçün təzyiqin həddən artıq çox ola biləcəyi akademik şəraitdə. Həm tələbələr, həm də müəllimlər tez-tez tükənməyə səbəb ola biləcək yüksək gözləntilər və sıx son tarixlərlə üzləşirlər. Stressin idarə edilməsi proqramlarının kurrikuluma daxil edilməsi çox faydalı ola bilər. Bu proqramlara zehinlilik, yoqa və dərin nəfəs məşqləri kimi istirahət üsulları daxil ola bilər. Tələbələrə streslərini effektiv şəkildə idarə etməyi öyrətmək yorğunluğu azaltmağa və konsentrasiyanı yaxşılaşdırmağa kömək edə bilər. Müəllimlər üçün məsləhət xidmətləri və ya həmyaşıdlara dəstək qrupları kimi stresdən xilas olmaq üçün resurslara çıxış əldə etmək tükənmənin qarşısını almağa və ümumi rifah halını yaxşılaşdırmağa kömək edə bilər. [10]

Fiziki hərəkətsizlik yorğunluq hisslərini gücləndirə bilər, müntəzəm fiziki fəaliyyət isə xroniki yorğunluğu azaltmağa və enerji səviyyələrini yaxşılaşdırmağa kömək edə bilər. Ali təhsil ocaqlarında müntəzəm fasilələr, tənəffüslər və bədən tərbiyəsi dərsləri vasitəsilə fiziki fəaliyyətin təşviq edilməsi vacibdir. Tələbələrə gün ərzində qısa, strukturlaşdırılmış fiziki fəaliyyətlərlə məşğul olmağa icazə vermək onlara ayıq və diqqətli olmağa kömək edə bilər. Müəllimlər fiziki fəaliyyətdən də faydalana bilər, çünki bu, öz yorğunluğunu azaltmağa kömək edə bilər. Ali təhsil ocaqları müəllimləri müntəzəm idmanla məşğul olmağa təşviq edən sağlamlıq proqramları həyata keçirə bilər və fitneslə bağlı fəaliyyətlərdə iştirak edənlər üçün stimullar təklif edə bilər. [8]

Xroniki yorğunluğun əhəmiyyətli bir səbəbi həddindən artıq iş yüküdür. Tələbələr və müəllimlər tez-tez çoxsaylı tapşırıqlar, testlər və dərsdənkənar fəaliyyətlərdən ibarət tələbkar cədvəllərlə üzləşirlər. Tələbələrin və müəllimlərin həddən artıq yüklənməsinin qarşısını almaq üçün təhsil müəssisələri üçün iş yükünü tarazlaşdıran strategiyalar hazırlamaq çox vacibdir. Tələbələr üçün bu, tapşırıqların sayını azaltmaq və ya onların semestr ərzində daha bərabər şəkildə yayılması demək ola bilər. Müəllimlər isə tələbələrindən real gözləntilərə sahib olmalı və onları həddən artıq iş yükü altına salmamalıdırlar. Bundan əlavə, tələbələr arasında effektiv vaxtın idarə edilməsi bacarıqlarının təbliği onlara tapşırıqlarını idarə etməyə və həddən artıq yüklənmə hissini azaltmağa kömək edə bilər. [10 s.72]

Dəstəkləyici və müsbət öyrənmə mühiti stress və yorğunluq hisslərini əhəmiyyətli dərəcədə azalda bilər. Tələbələr özlərini təhlükəsiz, hörmətli və motivasiyalı hiss etdikdə, onların öyrənmə ilə məşğul olma ehtimalı daha yüksəkdir və daha az tükənmişlik yaşayır. Müəllimlər əməkdaşlığa, yaradıcılığa və açıq ünsiyyətə təşviq edən sinif atmosferi yaratmağa çalışmalıdırlar. Bundan əlavə, tələbələr və müəllimlər arasında güclü münasibətlər qurmaq stres səviyyələrini azaltmağa kömək edə biləcək emosional dəstək verə bilər. Müsbət sinif mühitinin yaradılması üzrə müəllimlər üçün peşəkar inkişaf proqramları həm pedaqoqların, həm də onların tələbələrinin rifahını daha da dəstəkləyə bilər. [5]

Texnologiya, düzgün istifadə edildikdə, yorğunluğu azaltmağa da kömək edə bilər. Onlayn təlim platformaları həm tələbələr, həm də müəllimlər üçün rahatlıq yarada bilən fərdi ehtiyaclara uyğun olaraq öyrənmə sürətini artırmaq imkanı və çeviklik təklif edir. Qarışıq öyrənmə imkanlarının təklif edilməsi tələbələrə öz öyrənmə cədvəllərini daha səmərəli idarə etməyə imkan verir və ənənəvi sinif dərslərinin uzun saatları nəticəsində yarana biləcək fiziki tükənməni azaldır. Müəllimlər üçün texnologiya inzibati tapşırıqları sadələşdirərək, onlara tədrisə diqqət yetirmək və işini azaltmaq üçün daha çox vaxt verə bilər. [11]

Təhsil mühitində xroniki yorğunluğun azaldılması təkcə fiziki yorğunluğun aradan qaldırılması deyil, həm də zehni, emosional və sosial sağlamlığı əhatə edən rifah üçün vahid yanaşmanın təşviq edilməsidir. Yuxu gigiyenasını təşviq etmək, stressi idarə etmək, fiziki fəaliyyəti təşviq etmək və iş yüklərini tarazlaşdırmaq kimi strategiyaları həyata keçirməklə təhsil müəssisələri öyrənmə və şəxsi inkişaf üçün əlverişli mühit yarada bilər. Tələbələr və müəllimlər yaxşı istirahət etdikdə, sağlam olduqda və əqli cəhətdən hazırlıqlı olduqda, təhsilin keyfiyyəti yüksəlir, bu da daha yaxşı akademik nəticələrə və daha müsbət təhsil mədəniyyətinə səbəb olur. Buna görə də, xroniki yorğunluqla mübarizə hamı üçün uğurlu və davamlı təhsil təcrübəsini inkişaf etdirmək yolunda mühüm addımdır. [6]

**Nəticə**

Nəticə olaraq qeyd edək ki, tələbələrdə xroniki yorğunluq onların idrak funksiyalarını əngəlləmək, diqqəti azaltmaq və yaddaşın saxlanmasını pozmaqla təhsilin keyfiyyətinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Tələbələr fiziki və əqli tükənmə ilə mübarizə apardıqca, onların öyrənmədə fəal iştirak etmək və akademik fəaliyyət göstərmək qabiliyyəti azalır. Bundan əlavə, xroniki yorğunluq tez-tez emosional stressə gətirib çıxarır, narahatlıq və depressiya hisslərini artırır ki, bu da akademik fəaliyyəti daha da pisləşdirir. Bu problemin həlli daha yaxşı yuxu vərdişlərinin təşviqi, akademik təzyiqin azaldılması və dəstəkləyici ali məktəb mühitinin təşviqi daxil olmaqla, çoxşaxəli yanaşma tələb edir. Yorğunluğun əsas səbəbləri ilə mübarizə aparmaq və effektiv strategiyaları həyata keçirməklə təhsil müəssisələri tələbələrin rifahını yüksəldə, təlim nəticələrini yaxşılaşdıra və son nəticədə daha yüksək təhsil standartını təmin edə bilər.

**ƏDƏBİYYAT SİYAHISI**

1. Əlizadə Ə., Əlizadə H. Pedaqoji psixologiya. Bakı, 2010. 540 s.
2. F.Ə. Əhmədov. Azərbaycanda geniş yayılmış sinir xəstəlikləri. Bakı, “Xəzər Universiteti” nəşriyyatı, 2019. 468 səh.
3. Hüseynova, S. M, Universitet tələbələrində stress və yorğunluğun psixofizioloji təsirləri. Psixologiya və Tibb Jurnalı, 2, 2021, 102-109.
4. 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.
5. Kürümlüoğlugil Rabia. Depresyonla baş etmede düşünce yöntemi. Antalya; 2019, 111 s.
6. Seyidov S., Həmzəyev M. Psixologiya. Ali pedaqoji məktəblərin bakalavr pilləsi tələbələri üçün dərslik., 2007. Bakı, “Nurlan”, 700 s.
7. Андреев, А.А. Психофизиологические аспекты синдрома хронической усталости / А.А. Андреев, И.В. Сидоров. — М.: Издательство Московского университета, 2018. — 256 с.
8. Васильева, О.Н. Синдром хронической усталости у молодежи: диагностика и методы коррекции / О.Н. Васильева, Е.С. Лебедева. — СПб.: Питер, 2019. — 304 с.
9. Иванов, П.В. Стресс и его влияние на развитие синдрома хронической усталости / П.В. Иванов, А.В. Смирнова // Журнал психосоматической медицины. — 2020. — № 4. — С. 45-52.
10. Карпова, Н.Л. Психофизиологические проявления хронической усталости у студентов высших учебных заведений / Н.Л. Карпова // Вестник психологии и педагогики. — 2021. — № 2. — С. 78-85.
11. Клименко, Е.А. Факторы риска развития хронической усталости среди студентов вузов / Е.А. Клименко, А.О. Григорьева. — Новосибирск: Наука, 2022. — 198 с.
12. Левин, Ю.В. Методы коррекции хронической усталости у молодежи / Ю.В. Левин // Психология здоровья. — 2020. — Т. 12, № 3. — С. 33-40.

**Lala Rahman VAHABZADE**

Khazar University

Department of Psychology

Second year master's student of clinical psychology

Scientific supervisor:prof. psychiatrist narcologist psychotherapist chief physician of MediArt clinic

**Araz Ramiz ALİGULUYEV**

E-mail:[lalavahabzade2002@icloud.com](mailto:lalavahabzade2002@icloud.com)

**THE IMPACT OF CHRONIC FATIGUE IN STUDENTS ON THE QUALITY OF EDUCATION**

**Summary**

The aim of this study is to investigate the impact of chronic fatigue on the quality of education in students. The study examines how persistent fatigue affects students' academic performance, attention, and general well-being. The main research method involves a mixed-method approach, combining surveys and interviews with students from different educational levels. Participants report their experiences with fatigue, its causes, and its impact on their daily academic activities. Quantitative data from surveys are analyzed to identify patterns between fatigue and performance indicators, while qualitative insights from interviews provide a deeper understanding of the personal challenges students face. The results show a clear link between chronic fatigue and reduced academic performance, cognitive function, and emotional well-being. Tired students often show lower grades, decreased concentration, and absenteeism. The results highlight the need for better management of student health and the implementation of support systems in educational institutions.

**Keywords:** chronic fatigue, student performance, cognitive function, academic achievement, insomnia

**Лала Рахман ВАХАБЗАДЕ**

Университет Хазар

Кафедра психологии

Клиническая психология, аспирант II года

Научный руководитель: проф. Врач психиатр, нарколог, психотерапевт, главный врач клиники «МедиАрт»

**Араз Рамиз АЛИГУЛУЕВ**

E-mail:lalavahabzade2002@icloud.com

**ВЛИЯНИЕ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ СТУДЕНТОВ НА КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Резюме**

Целью данного исследования является изучение влияния хронической усталости на качество образования студентов. В исследовании изучается, как постоянная усталость влияет на успеваемость, внимание и общее благополучие учащихся. Основной метод исследования — смешанный подход, сочетающий опросы и интервью со студентами разных уровней образования. Участники рассказывают о своем опыте усталости, ее причинах и влиянии на их повседневную учебную деятельность. Количественные данные опросов анализируются для выявления закономерностей между утомляемостью и показателями успеваемости, в то время как качественные данные интервью обеспечивают более глубокое понимание личных проблем, с которыми сталкиваются студенты. Результаты показывают четкую связь между хронической усталостью и снижением успеваемости, когнитивных функций и эмоционального здоровья. Уставшие ученики часто демонстрируют более низкие оценки, снижение концентрации внимания и прогулы. Результаты подчеркивают необходимость более эффективного управления здоровьем учащихся и внедрения систем поддержки в образовательных учреждениях.

**Ключевые слова:** хроническая усталость, успеваемость учащихся, когнитивные функции, академическая успеваемость, бессонница.