

Tələbələrdə narahatlıq səviyyəsinin təyini

Aydan Abbasova^{1*} , Nərgiz Məmmədzaadə¹ ,
Xədicə Talıbzadə¹ 

Açar sözlər: *situativ, fərdi, təşviş, panik atak, psixofizioloji testləşdirmə*

Keywords: *situational, individual, anxiety, panic attack, psychophysiological testing*

Gündəlik həyatda rastlaşdığımız problemlərin çoxluğu narahatlıq səviyyəsinin kəskin sürətdə artmasına və bir sıra psixonevroloji xəstəliklərə səbəb olur. Cəmiyyətin təxminən 18%-i narahatlıq pozğunluğundan əziyyət çəkir və problemin artması isə xəstəlik səviyyəsinə qədər irəliləyə bilər. Statistika görə, narahatlıq pozğunluğu kişilərə nisbətən qadınlarda daha çox rast gəlinir. Belə ki, günümüzdə narahatlığın geniş yayılan növlərinə panik atak və sosial narahatlıq aid edilir. Uzm. Dr. Gülseren Budayıcıoğlu panik atak simptomlarının hər hansısa səbəbdən ölümlə üz-üzə gələn insanlarda görülən simptomlarla eyni olduğunu, yəni yüksək qorxu simptomu olduğunu bildirmişdir (Budayıcıoğlu, 2022, s. 9). Lakin panik atak heç bir səbəb olmadan bədənimizin yersiz və səhv cavab reaksiyasıdır.

¹Qərbi Kaspi Universiteti, Bakı, Azərbaycan

*Məsul müəllif. E-poçt: aydan.abbasova.56@gmail.com

Liebowitz sosial anksiyete ölçüsünə görə, sosial narahatlıq, digər adı ilə sosial fobiya pozğunluğu olan insanlarda narahatlığa səbəb ola biləcək sosial vəziyyətlərdə tərləmə, ürək döyüntüsü, qızartı, ağız quruluğu, titrəmə və nəfəs darlığı kimi fiziki simptomlar görünə bilər ki, bu da gündəlik həyat tərzinin keyfiyyət göstəricilərini aşağı salır.

Tədqiqat obyektı. Qərbi Kaspi Universitetinin sosial profildə oxuyan 17–21 yaşlı hər iki cinsdən olan xüsusi seçilməmiş tələbələri olmuşdur. Tədqiqatlarda 1-ci və 3-cü kurs tələbələrindən ümumi 36 nəfər respondent olmağı qəbul etmişdir. Tədqiqatlar zamanı situativ və fərdi narahatlıq göstəriciləri Hamilton Anksiyete Qiymətləndirmə Şkalası (HAM-A) ilə, sosial fobiya göstəricisi isə Spielberger Həyəcan Ölçəyi ilə tədqiq edilmişdir. Aparılan tədqiqatların imtahan sessiyası müddətində keçirilməməsinə baxmayaraq, əksər tələbələrdə narahatlıq, bəzi tələbələrdə isə patoloji narahatlıq halı aşkarlanmışdır.

Aparılan tədqiqatlardan 1-ci kurs tələbələrinin 44%-də narahatlığa meyillilik, 50%-də narahatlıq, 6%-də isə patoloji yüksək narahatlıq çıxdığı halda, narahatlıq göstəricisi patoloji aşağı çıxmayan tələbələrin sayı isə 0%-ə bərabərdir. Belə ki, narahatlığın əksinə, 38,5%-də sosial fobiya halı aşkarlanmadığı halda, 19% tələbədə sosial fobiya halına rast gəlinmişdir. Təqribən 44%-də isə sosial fobiyaya meyillilik aşkarlanmış, patoloji sosial fobiya göstəricisi isə 0%-ə bərabər olmuşdur. 3-cü kurs üzrə isə 44,4% tələbədə narahatlıq halı aşkarlanmışdır. 50% tələbədə isə narahatlıq göstəricisi normal, 5,5%-də narahatlıq göstəricisi normadan aşağı olmasına baxmayaraq, 0%-də isə yüksək patoloji hal qeydə alınmışdır.

Situativ narahatlıq göstəricisi 8,3%-də patoloji aşağı, 58,3%-də meyillilik, 30,5%-də narahatlıq halı, 2,7%-də isə patoloji yüksək narahatlıq halı aşkarlanmışdır. Şəxsi narahatlıqda isə patoloji aşağı 5,5%, meyillilik 38,8%, narahatlıq halı 55,5%, patoloji narahatlıq isə 0%-dir. Sosial narahatlıqda isə 55,5%-də sosial fobiyaya meyillilik, 16,6%-də sosial fobiya, 2,7%-də isə patoloji sosial fobiya aşkarlansa da, 25%-də sosial fobiya yox dərəcəsindədir.

Beləliklə, biz tərəfindən aparılmış tədqiqatlar zamanı alınan nəticələrin təhlilində 1-ci və 3-cü kurs tələbələrində həm situativ narahatlığın, həm də fərdi narahatlığın yüksək səviyyəsi aşkar edilmişdir. Hamilton Anksiyete Qiymətləndirmə Şkalasına (HAM-A) görə patoloji hallara da rast gəlinmişdir ki, bu isə tələbələrin gündəlik həyatına mənfi təsir göstərməklə yanaşı, uğur göstəricisini də aşağı salır. Tədqiqatlarımıza əsaslanaraq tələbələrdə olan patoloji hala yaxın narahatlıq vəziyyətinin aradan qaldırılması məqsədi ilə universitetin tələbə təşkilatının qarşısında “tələbənin sağlamlığının qorunması” ideyasını rəhbər tutaraq “RELAX DAY” adlı layihəni irəli sürürük. Belə ki, bu layihəyə görə universitetlər həftədə bir dəfə könüllü surətdə tələbələr üçün tamamilə təbii bir mühitdə görüş yeri təyin etməlidir. Bu gün ərzində tələbələrin istəyindən asılı olaraq öz qrupları ilə açıq və ya qapalı məkanda müxtəlif idman növləri ilə, əsasən yoqa ilə məşğul olmağı, ağac əkməyi, nəfəs məşqləri etməyi, fortepiano və s. kimi musiqi alətlərindən istifadə etməyi məsləhət görürük. Bu tədbirlərlə yanaşı, universitet tərəfindən nizamlanmış şəkildə tələbələrin uşaq və yaşlılar evinə getməsi, onların qayğısına qalması və s. məsləhət görürük.

Ədəbiyyat

1. Budayıcıoğlu, G. (2022). *Madalyonun içi*.