

UOT 37.015.3

**TƏLƏBƏLƏRİN PSIXOLOJİ SAĞLAMLIĞINA MƏNFİ TƏSİR EDƏN
AMİLLƏRİN SƏCİYYƏVİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ****Jalə Elman qızı Əliyeva***Bakı Qızlar Universitetinin magistrantı***ORCID:** 0009-0001-7814-7606**E-mail:** jaliyeva448@gmail.com<http://www.doi.org/10.62706/bqiz.2026.v27.i2.32>**Açar sözlər:** *Tələbə, sağlam həyat tərz, fiziki tərbiyə, gün rejimi, tibb***Ключевые слова:** *Студент, здоровый образ жизни, физическое воспитание, распорядок дня, медицина***Key words:** *Student, healthy lifestyle, physical education, daily routine, medicine*

Bakalavrlar tədris müddətində müxtəlif xarici və daxili amillərin təsiri ilə psixofizioloji və reproduktiv sağlamlılıqlarını təhlükə altında hiss edə bilirlər. Sosial mühitin norma və dəyərlərində baş verən sürətli dəyişikliklər, həmçinin artan zehni və emosional gərginliklər bu yaş qrupunda balanssızlıq yaradır. Xüsusilə ali təhsilin başlanğıc mərhələsində sosial əlaqələrin formalaşmasında yaşanan çətinliklər, adaptasiya bacarıqlarının zəifləməsinə və bununla da gərginlik yaradan situasiyaların dərinləşməsinə səbəb olur. Universitet auditoriyasında psixoloji rifahın tədqiq olunması, məhz stresverici elementlərin geniş yayılması və onların tələbələrə göstərdiyi təsirlərlə şərtlənir. Akademik tədris rejiminin intensivliyi, informasiya yüklənməsinin artması, vaxtın effektiv planlaşdırılmaması, qiymətləndirmə dövrlərində yaşanan narahatlıq və gələcəkdə peşə yönümü ilə bağlı qeyri-müəyyənliklər tələbələrdə davamlı gərginlik vəziyyəti yaradır. [2]

Əgər istirahət və təhsil fəaliyyətləri arasında rəşional tarazlıq yaradılmırsa, bu, bir çox hallarda emosional dağınıqlıq, ruhi gərginlik, sinir sistemində pozuntular və eyni zamanda stressə bağlı fizioloji xəstəliklərin meydana çıxması ilə nəticələnə bilər. [2]

Gənclər dərş və imtahanlarla məşğul olarkən bəzən öz sağlamlılıqlarını unudurlar. Uzun dərş saatları, yuxusuz gecələr və stress onların həm fiziki, həm də zehni vəziyyətinə təsir edir. Psixoloqlar bildirirlər ki, diqqət və yaddaş qabiliyyəti yalnız öyrənmə üsullarına deyil, sağlam həyat tərzinə də bağlıdır. “Təhsil365” xəbər verir ki, bir tələbə deyir: “Bəzən dərşlərə diqqət yetirmək çətin olur, xüsusilə yuxusuz və stressli olduğum zaman. Hiss edirəm ki, sağlamlığım birbaşa dərş nəticələrimə təsir göstərir. [1]

Ekspertlər hesab edirlər ki, məktəb və universitetlərdə idman dərşlərinin keyfiyyətinin artırılması, psixoloji dəstək proqramlarının genişləndirilməsi və düzgün qidalanma ilə bağlı maarifləndirmə işlərinin gücləndirilməsi vacibdir. Valideynlər də bildirirlər ki, sağlamlıq yalnız tibbi məsələ deyil, eyni zamanda təhsilin keyfiyyətinə birbaşa təsir edən amildir. [1]

Mütəxəssislər hesab edirlər ki, sağlamlıq və təhsil sıx şəkildə əlaqəlidir. Sağlam və əlverişli mühitdə yetişən tələbələr tədris prosesində daha fəal olur, bilikləri daha yaxşı mənimsəyir və gələcək fəaliyyətlərində daha yüksək nailiyyətlər əldə edirlər. Bu baxımdan, təhsil müəssisə-

lərinin sağlam həyat şəraitinin yaradılmasına diqqət göstərməsi gənclərin həm akademik inkişafına, həm də ümumi həyat keyfiyyətinin yüksəlməsinə mühüm töhfə verir.

Son zamanlarda gərginlik, yəni stress, cəmiyyətin bütün təbəqələrində yayılısa da, onun ən çox təsir etdiyi yaş dövrlərindən biri məhz gənclik mərhələsidir. Xüsusilə ali təhsil alan gənclər – yəni tələbələr – bu dövrdə həm zehni, həm də psixoloji baxımdan müxtəlif təzyiqlərlə qarşılaşırlar. Stress yalnız hal-hazırda yaşanılan bir gərginlik deyil, eyni zamanda gələcəyə yönəlik narahatlıqların, qorxuların və gözləntilərin qarışığından yaranan bir vəziyyətdir. Bu dövr emosional dəyişikliklərlə zəngin olduğu üçün tələbələrin gündəlik həyatlarında da bu hallar özünü göstərir.

Gənclərin bir çoxu bu yaşda öz sağlamlığını prioritet məsələ kimi görmür. Sanki fiziki və psixi enerjilərinin heç vaxt tükənməyəcəyinə inanırlar. Onlar üçün sağlamlıqla maraqlanmaq vaxt itkisi və ya maraqsız bir məsələ kimi görünə bilər. Bəzən dərslər, imtahanlar, sosial mənasibətlər və özlərini cəmiyyətə qəbul etdirmək istəyi onların enerjisini tamamilə alır. Bu zaman tələbələr istirahətə kifayət qədər vaxt ayırmır, özlərini daim gərginlik içində saxlayırlar. Yuxusuz gecələr, davamlı informasiya axını və sosial təzyiqlər nəticəsində həm psixoloji, həm də fiziki baxımdan tükənməyə doğru gedirlər [3, s.10].

Bəzən tələbələr yeni bir mühitə uyğunlaşarkən özlərini təsdiqləmək, ətrafdakılar tərəfindən qəbul olunmaq və müəyyən mövqe qazanmaq istəyi ilə davranışlarında dəyişiklik edirlər. Bu prosesdə bəzi gənclər stress və daxili narahatlıqla mübarizə aparmaq üçün sağlamlığa zərər verən vərdislərə meyil göstərə bilirlər. Belə davranışlar çox vaxt tək qalma hissi, anlaşılmamaq və emosional boşluqla əlaqəli olur. Dəstək görməyən tələbələr problemlərini paylaşacaq şəxs tapmadıqda, çıxış yolunu yanlış seçimlərdə axtara bilirlər. Halbuki yanında anlayışlı və dəstəkləyici mühit olan gənclər bu cür vəziyyətlərdə daha düzgün və sağlam qərarlar verirlər. Bu amillər göstərir ki, ali təhsil müəssisələri yalnız bilik verən yerlər deyil, eyni zamanda tələbələrin şəxsi inkişafını, psixoloji tarazlığını və sosial rifahını təmin edən mühitlər olmalıdır. Universitetlərdə psixoloji dəstək xidmətlərinin fəaliyyəti, tələbələrə həssas yanaşan müəllimlərin rolu və tələbə təşkilatları ilə səmərəli əməkdaşlıq xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Gənclərin öz fikirlərini rahat ifadə edə bildiyi və anlayış gördüyü mühitlər formalaşdırıldıqda, onların daxili gərginliyi azalır. Bu da həm sağlamlığa, həm də təhsil nailiyyətlərinə müsbət təsir göstərir. Cəmiyyətdəki maddi çətinliklər, ailədən gələn gözləntilər və sosial bərabərsizliyin mövcudluğu tələbələrdə stressin artmasına səbəb olur. Təhsil haqqının ödənilməsi, gündəlik yaşayış xərclərinin qarşılanması və gələcəkdə iş tapmaqla bağlı narahatlıqlar tələbə həyatını daha da çətinləşdirir. Bəzi hallarda tələbə yalnız dərslərlə kifayətlənmir, eyni zamanda pedaqoji ustalığını artırmaq baxımından işləmək məcburiyyətində qalır. Bu vəziyyət isə onun həm dərslərinə hazırlığına diqqətini azaldır, həm də psixoloji yetkinliyinə təsir göstərir. Bu zaman tələbənin öz səyi kifayət etmir, dövlət və cəmiyyətin dəstəyi də bu məsələyə təsirini göstərir. Təhsil sahəsində gənclərin rifahını qoruyan və onları dəstəkləyən tədbirlərin həyata keçirilməsi vacibdir. Psixoloji dəstək xidmətlərinin artırılması, tələbələr üçün mentorluq sisteminin qurulması və tələbə birliklərinin daha fəal işləməsi bu baxımdan önəmlidir. Çünki özünü güvənli və dəyərli hiss edən gənc daha sağlam düşünür, verdiyi qərarlarda balanslı olur və gələcəkdə cəmiyyət üçün faydalı bir fərd kimi formalaşır.

Sosiallaşmaya mane olan problemlər- Sosiallaşma mövzusu ilə bağlı aparılan araşdırmaların ilkin mərhələlərində əsas diqqət stress yaradan amillərin müəyyənəndirilməsinə yönəl-

mişdir. Lakin son dövrlərdə tədqiqatçılar daha çox fərdin öz gücünü aşan, psixoloji gərginlik yaradan vəziyyətlərlə necə mübarizə apardığını araşdırmağa başlamışlar. Bu baxımdan ali təhsil mühiti xüsusi əhəmiyyət daşıyır, çünki tələbələr burada həm akademik, həm də sosial xarakterli müxtəlif təzyiqlərlə üzləşirlər. Məhz bu dövrdə gələcəyin mütəxəssisləri formalaşır və onların psixoloji sağlamlığı həm peşə fəaliyyətinin uğuru, həm də ümumi həyat keyfiyyəti üçün mühüm rol oynayır. Sosial-iqtisadi şəraitin tez-tez dəyişməsi də tələbələrin psixoloji durumuna mənfi təsir göstərir. Bunun nəticəsində bəzi gənclər sosial və peşə gələcəyi ilə bağlı qeyri-müəyyənlik yaşayır, əlavə gəlir əldə etmək üçün işləməyə məcbur qalırlar. Bu isə onların sosial mühitə uyğunlaşmasını çətinləşdirir və psixoloji problemlərin daha da dərinləşməsinə səbəb olur.

Problemin aktuallığı. Müasir dövrdə ali təhsil alan gənclərin həyat tərzində baş verən dəyişikliklər onların sağlamlığına mənfi təsir göstərən amillərin artmasına səbəb olur. Oturaq həyat tərz, qeyri-rasional qidalanma, yuxu rejiminin pozulması, psixosomasiya gərginlik və informasiya texnologiyalarından həddindən artıq istifadə tələbələrin fiziki və psixoloji vəziyyətini zəiflədir. Tədris yükünün çoxluğu, imtahan stressi və sosial uyğunlaşma çətinlikləri bu prosesləri daha da dərinləşdirir. Buna görə də tələbələrin sağlamlığına mənfi təsir edən amillərin səciyyəvi xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi müasir dövr üçün aktual elmi problem hesab olunur.

Problemin elmi yeniliyi. Tədqiqatın elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki, tələbələrin sağlamlığına təsir göstərən mənfi amillər fiziki, psixoloji və sosial aspektlər üzrə kompleks şəkildə təhlil edilmişdir. Amillərin ali təhsil mühitində təzahür xüsusiyyətləri və qarşılıqlı təsir mexanizmləri müəyyən edilmiş, sağlamlığa risk yaradan faktorların prioritet istiqamətləri göstərilmiş və onların azaldılmasına yönəlmiş elmi əsaslandırılmış tövsiyələr irəli sürülmüşdür.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Tədqiqatın nəticələri ali təhsil müəssisələrində sağlam mühitin formalaşdırılması, profilaktik tədbirlərin hazırlanması və sağlam həyat tərzinin təşviqi baxımından əhəmiyyətli və tətbiqi. Nəticələr maarifləndirici proqramların hazırlanmasında, psixoloji və idman-sağlamlıq tədbirlərinin təşkili prosesində və müvafiq fənlərin tədrisində metodik baza kimi istifadə edilə bilər.

Ədəbiyyat

1. <https://tehsil365.news/az/news/35374/>
2. <https://ilkxeber.org/news.php?id=56358>
3. Q.H. Bayramov. Valelogiya, Bakı-2019
4. Q.H. Bayramov Ali məktəb tələbələrinin valeloji tərbiyəsi: Ped.ü.fəls.dok. ...dis. avtoreferat. Bakı, 2016.
5. Məmmədova C.M. Fiziki tərbiyə müəllimi və məşqçi hazırlığının pedaqoji və psixoloji mahiyyəti. Bakı, 2014, 182 s.

J.E. Əliyeva**Tələbələrin sağlamlığına mənfi təsir edən amillərin səciyyəvi xüsusiyyətləri
Xülasə**

Tələbələrin sağlamlığı bir sıra amillərdən asılıdır və onların bir qismi mənfi təsir yaradır. Oturaq həyat tərz, qeyri-rasional qidalanma və fiziki fəallığın azlığı gənclərin fiziki vəziyyətini zəiflədir. Yuxu rejiminin pozulması və psixososial gərginlik onların psixoloji sağlamlığına təsir göstərir. Tədris yükü, imtahan stressi və sosial uyğunlaşma çətinlikləri bu mənfi təsirləri gücləndirir. Tədqiqat bu amillərin səciyyəvi xüsusiyyətlərini müəyyən etməyə və sistemləşdirməyə imkan verir. Nəticələr ali təhsil müəssisələrində sağlam həyat tərzinin təşviqi və profilaktik tədbirlərin planlanması üçün praktiki əhəmiyyət daşıyır.

Дж.Е. Алиева**Характеристики факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье
студентов
Резюме**

Здоровье студентов зависит от ряда факторов, некоторые из которых оказывают негативное воздействие. Малоподвижный образ жизни, нерациональное питание и недостаток физической активности ослабляют физическое состояние молодых людей. Нарушение режима сна и психоэмоциональный стресс влияют на их психологическое здоровье. Учебная нагрузка, стресс во время экзаменов и трудности социальной адаптации усиливают эти негативные последствия. Исследование позволяет выявить и систематизировать специфические характеристики этих факторов. Результаты имеют практическое значение для пропаганды здорового образа жизни в высших учебных заведениях и планирования профилактических мероприятий.

J.E. Aliyeva**Characteristics of factors that have a negative impact on students' health
Summary**

The health of students depends on a number of factors, some of which have a negative impact. A sedentary lifestyle, irrational nutrition, and lack of physical activity weaken the physical condition of young people. Disruption of sleep patterns and psycho-emotional stress affect their psychological health. Academic load, exam stress, and social adaptation difficulties enhance these negative effects. The study allows us to identify and systematize the specific characteristics of these factors. The results are of practical importance for promoting a healthy lifestyle in higher education institutions and planning preventive measures.

Redaksiyaya daxil olub: 09.04.2026