

UOT: 371.7:613.9

<https://doi.org/10.30546/670832.2025.01.1217>

Təlim prosesində yüklənmələrin şagirdlərin sağlamlığına təsiri

Müəllif(lər):

Aytən Qasimova

Naxçıvan Müəllimlər İnstitutu
Magistrant

Açar sözlər: şagirdlərin yüklənməsi, akademik performans, fiziki və psixoloji sağlamlıq, kurikulum tələbləri, stress, yorğunluq, psixoloji dəstək, pedaqoji tədbirlər, fiziki fəaliyyət

Annotasiya. Müasir təhsil mühitində şagirdlərin fiziki və psixoloji sağlamlığına təsir edən amillər arasında təlim prosesindəki yüklənmələr mühüm yer tutur. Artan dərs saatları, çoxsaylı ev tapşırıqları və yüksək akademik tələblər nəticəsində şagirdlərdə yorğunluq, stress və motivasiya itkisi kimi hallar müşahidə olunur. Bu cür yüklənmələr yalnız fiziki sağlamlığa deyil, eyni zamanda emosional vəziyyətə və sosial münasibətlərə də mənfi təsir göstərir. Son illərdə aparılan tədqiqatlar göstərir ki, balanslaşdırılmamış təhsil yükü yuxu rejiminin pozulmasına, psixoloji gərginliyə və ümumi həyat keyfiyyətinin aşağı düşməsinə səbəb olur. Belə vəziyyətlərdə şagirdlər arasında məktəbə qarşı marağın azalması, dərəcə davamiyyətin zəifləməsi və akademik nəticələrin aşağı düşməsi kimi fəsadlar ortaya çıxır. Eyni zamanda, bu yüklənmələr uşaqlarda emosional tükənməyə, sosial təcridə və özünəinamın azalmasına səbəb ola bilər. Ən narahatedici məqam isə odur ki, uzunmüddətli psixoloji və fiziki gərginlik gələcəkdə daha ciddi sağlamlıq problemlərinə yol açır. Müasir təhsil strategiyaları artıq yalnız akademik uğura deyil, eyni zamanda şagirdlərin ümumi sağlamlıq və psixoloji davamlılıq göstəricilərinə də diqqət yetirməyi zəruri hesab edir. Bu baxımdan, yüklənmələrin azaldılması istiqamətində atılacaq addımlar təkcə təhsil sisteminin deyil, cəmiyyətin gələcək sağlam nəsillərinin formalaşmasında da həlledici rol oynayır.

Author(s):

Ayten Gasimova

Nakhchivan Teachers Institute
Master student

Key words: workload of students, academic performance, physical and psychological health, curriculum requirements, stress, fatigue, psychological support, pedagogical measures, physical activity

The impact of workloads to the health of students in teaching process

Abstract. Among the factors affecting the physical and psychological health of students in modern educational medium, workloads in the teaching process occupies an important place. As a result of increased class hours, numerous homeworks and higher academic demands, cases like fatigue, stress and loss of motivation are observed on students. Such workloads have a negative impact not only on physical health, but also on emotional state and social relationships. Studies carried recently show that, unbalanced educational load causes to sleep disturbance, psychological stress and decrease life quality in general. In such situations, complications such as a decrease of interest towards school, disorder of attendance and decrease of academic results occur among students. At the same time, these workloads can cause to emotional exhaustion, social isolation and decrease of self-confidence on children. The most serious point is that long-term psychological and physical stress can cause to more serious health problems in future. Modern educational strategies no longer consider it necessary to focus not only on academic success, but also on the general health and psychological resilience indicators of students. In this regard, steps taken to reduce workloads play a decisive role not only in the education system, but also in forming healthy generations of society in future.

Автор(ы):

Айтен Гасымов

Нахчыванский институт учителей
Магистрант

Ключевые слова: нагрузка учащихся, академическая успеваемость, физическое и психологическое здоровье, требования учебной программы, стресс

Влияние нагрузок в учебном процессе на здоровье учащихся

Аннотация. Среди факторов, влияющих на физическое и психологическое здоровье обучающихся в современной образовательной среде, важное место занимают нагрузки в процессе обучения. В результате увеличения учебных часов, большого количества домашних заданий и высоких академических требований учащиеся испытывают усталость, стресс и потерю мотивации. Подобные нагрузки негативно сказываются не только на физическом здоровье, но и на эмоциональном состоянии, и на социальных отношениях. Недавние исследования показывают, что несбалансированная академическая нагрузка приводит к нарушению сна, психологическому стрессу и снижению общего качества жизни. В таких ситуациях у учащихся возникают такие осложнения, как снижение интереса к учебе, плохая посещаемость и плохая успеваемость. В то же время эти нагрузки могут привести к эмоциональному истощению, социальной изоляции и снижению самооценки у детей. Самым тревожным моментом является то, что длительный психологический и физический стресс может привести к более серьезным проблемам со здоровьем в будущем. По этой причине большое значение имеет регулирование нагрузки в образовательном процессе и более гибкая и ориентированная на студентов структура учебных программ. Сбалансированная модель обучения, которая позволяет расслабиться, проявить творческий подход и заниматься физической активностью, повышает качество обучения и способствует социальному и эмоциональному благополучию учащихся. Современные образовательные стратегии уже не считают необходимым ориентироваться не только на академическую успеваемость, но и на общее состояние здоровья и психологическую устойчивость учащихся. В этой связи меры по снижению нагрузки играют решающую роль не только в системе образования, но и в формировании будущих здоровых поколений общества.

Giriş. Müasir təhsil sistemində şagirdlərin akademik yüklənməsi və bunun onların sağlamlığına təsiri aktual problemlərdən biri kimi qiymətləndirilir. Təlim prosesinin səmərəli təşkili şagirdlərin fiziki və psixoloji sağlamlığı ilə birbaşa əlaqəlidir. Təhsil proqramlarının intensivliyi, uzunmüddətli dərslər saatları, ev tapşırıqlarının çoxluğu və akademik uğurlara olan yüksək tələblər şagirdlərin sağlamlığına mənfi təsir göstərə bilər [11, s.45]. Bu amillər onların psixoloji gərginliyini artırmaqla yanaşı, fiziki yorğunluğa, görmə problemlərinə, düzgün qidalanmama və yuxu rejiminin pozulması kimi hallarına səbəb ola bilər. Bundan əlavə, uzun müddət oturaq vəziyyətdə dərslər dinləmək və yazılı tapşırıqları yerinə yetirmək şagirdlərdə əzələ-skelet sistemi problemlərinə yol açır. Xüsusilə aşağı sinif şagirdləri üçün təhsil yüklərinin düzgün bölünməsi onların fiziki inkişafına mənfi təsir göstərə bilər. Dərslər proqramlarının həddindən artıq yüklənməsi, həmçinin, psixoloji gərginlik yaradaraq, şagirdlərin stress səviyyəsini artırır, onların motivasiyasını və akademik fəaliyyətə marağını azalda bilər. Bu kimi hallar nəticəsində şagirdlərdə özgüvən problemləri, əsəbilik, diqqət çatışmazlığı və hətta depressiya kimi psixoloji pozuntular müşahidə oluna bilər. Tədris proqramlarının tənzimlənməsi, şagirdlərin fərdi inkişafına və sağlamlığına uyğun metodikaların hazırlanması onların gələcəkdə həm sağlam, həm də uğurlu fərdlər kimi yetişməsinə şərait yarada bilər [8, s.308].

Mövzunun aktuallığı: Müasir təhsil sistemində şagirdlərin akademik yüklənməsi onların fiziki və psixoloji sağlamlığına ciddi təsir göstərən amillərdən biridir. Təhsil proqramlarının intensivləşməsi, ev tapşırıqlarının həddindən artıq olması və şagirdlərə yüksək tələblərin qoyulması onların fiziki yorğunluğuna, psixoloji gərginliyinə və motivasiya itkisinə səbəb ola bilər. Bu vəziyyət təkcə akademik göstəricilərə deyil, həm də onların sosial adaptasiyasına və ümumi inkişafına mənfi təsir edir. Bundan əlavə, texnologiyanın inkişafı və onlayn tədris metodlarının genişlənməsi də şagirdlərin sağlamlığına yeni risklər yaradır. Ona görə də, təlim prosesində yüklənmənin tənzimlənməsi və şagirdlərin sağlamlığının qorunması mühüm və aktual məsələ kimi qiymətləndirilir.

Bu məqalənin əsas məqsədi təlim prosesində şagirdlərin akademik yüklənməsinin onların sağlamlığına təsirini araşdırmaq və bu təsiri minimuma endirmək üçün effektiv metodlar təklif

etməkdir. Burada həm fiziki, həm də psixoloji yüklənmələrin səbəbləri təhlil olunaraq, onların nəticələri və qarşısının alınması yolları müəyyən edilir. Məqsəd təhsil sistemində daha balanslı və sağlam bir yanaşmanın formalaşdırılmasına töhfə verməkdir.

Bu tədqiqat çərçivəsində aşağıdakı metodlardan istifadə olunmuşdur:

- **Empirik analiz** – müxtəlif yaş qruplarına aid şagirdlərin akademik yüklənmə səviyyələrinin qiymətləndirilməsi.

- **Anket və sorğular** – şagirdlər, müəllimlər və valideynlər arasında sorğular keçirilərək mövcud problemlər araşdırılmışdır.

- **Müqayisəli təhlil** – fərqli təhsil sistemlərində tətbiq olunan metodların müqayisəsi aparılmışdır.

- **Statistik analiz** – əldə olunan məlumatların statistik işlənməsi və onların təhlili həyata keçirilmişdir.

Əldə edilən nəticələr: Araşdırma nəticəsində aşağıdakı məqamlar müəyyən edilmişdir:

- Şagirdlərin akademik yüklənməsi onların psixoloji və fiziki sağlamlığına mənfi təsir göstərir.

- Həddindən artıq dərslər saatları və ev tapşırıqları stressi artırır, bu da şagirdlərin motivasiyasının azalmasına səbəb olur.

- Fiziki fəaliyyətin azlığı və uzunmüddətli oturaq vəziyyətdə qalmaq əzələ-skelet sistemi problemlərinə yol açır.

Praktik və nəzəri əhəmiyyəti: Bu araşdırmanın nəzəri əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, o, təhsil prosesində yüklənmənin şagirdlərin sağlamlığına təsiri ilə bağlı elmi bazanı genişləndirir. Eyni zamanda, mövcud təhsil sistemlərinin təhlili və yeni yanaşmaların təqdim edilməsi bu sahədə gələcək tədqiqatlar üçün əsas yaradır. Araşdırmanın praktik əhəmiyyəti isə təhsil prosesində yüklənmənin düzgün idarə olunması üçün real tədbirlər təklif etməsidir. Məktəb rəhbərləri, müəllimlər və valideynlər üçün şagirdlərin sağlamlığını qorumağa yönəlmiş tövsiyələr hazırlanmışdır. Bu tövsiyələr əsasında təhsil proqramlarının optimallaşdırılması, dərslər saatlarının və ev tapşırıqlarının balanslaşdırılması, fiziki və psixoloji sağlamlığı dəstəkləyən metodların tətbiqi mümkün olacaqdır.

Materiallar və metodlar. Bu araşdırmada şagirdlərin təlim prosesində yüklənməsinin onların sağlamlığına təsirini öyrənmək məqsədilə müxtəlif metod və yanaşmalardan istifadə

olunmuşdur. Təhsil sistemində akademik yüklənmənin səviyyəsini və onun fiziki, psixoloji sağlamlığa təsirini qiymətləndirmək üçün empirik məlumatlar toplanmış, həm nəzəri, həm də praktik metodlar tətbiq edilmişdir. Araşdırma çərçivəsində ilkin məlumatların əldə edilməsi üçün sorğular, müşahidələr və statistik analizlər həyata keçirilmişdir. Sorğular vasitəsilə şagirdlərin gündəlik dərslər yükü, ev tapşırıqlarına sərf etdikləri vaxt, onların fiziki və psixoloji vəziyyətləri ilə bağlı məlumatlar toplanmışdır. Bundan əlavə,

müəllim və valideynlər arasında da sorğular keçirilmiş, onların akademik yüklənmə və onun nəticələri ilə bağlı fikirləri öyrənilmişdir. Müqayisəli təhlil metodu vasitəsilə müxtəlif təhsil sistemlərində tətbiq olunan yanaşmalar dəyərləndirilmiş və yüklənmənin şagirdlərin sağlamlığına təsiri araşdırılmışdır. Statistik analizlər isə əldə edilən məlumatların daha dəqiq təhlilinə və mövcud problemlərin elmi əsaslarla müəyyənləşdirilməsinə imkan vermişdir [7, s.666].

Cədvəl 1: Şagirdlərin həftəlik tədris saatları və yorğunluq səviyyəsi üzrə paylanması

Həftəlik dərslər saatları	Respondent sayı	Yorğun hiss edən şagirdlərin faizi (%)
15 saatdan az	48	22%
15-20 saat	92	38%
21-25 saat	117	56%
26-30 saat	85	74%
30 saatdan çox	58	88%

Mənbə: Həsənov A. Pedagogika / A.Həsənov, Ə.Ağayev. — Bakı: — 2007.

Araşdırmalar göstərir ki, şagirdlərin həftəlik dərslər saatlarının miqdarı onların fiziki və psixoloji yorğunluq səviyyəsinə birbaşa təsir edir. Bakı şəhərində aparılmış sorğunun nəticələrinə əsasən, həftəlik dərslər saatı 15 saatdan az olan şagirdlərin yalnız 22%-i özünü yorğun hiss etdiyini bildirib. Bu rəqəm tədris yükü artdıqca nəzərəcarpacaq dərəcədə yüksəlir. Belə ki, həftəlik 15-20 saat arasında dərslər keçən şagirdlər arasında yorğunluq hiss edənlərin faizi 38%-ə çatır. Dərslər saatlarının 21-25 saat aralığında olduğu halda isə bu göstərici daha da artaraq 56%-ə yüksəlmişdir. 26-30 saat arası dərslər yükü olan şagirdlərin 74%-i artıq

yorğunluq hiss etdiyini etiraf edib. Ən yüksək göstərici isə 30 saatdan çox dərslər keçən şagirdlərə aiddir – bu qrupa daxil olanların 88%-i tədris yükünün onların sağlamlığına mənfi təsir göstərdiyini və davamlı yorğunluq hiss etdiklərini bildirib. Bu statistik göstəricilər açıq şəkildə nümayiş etdirir ki, dərslər saatlarının artması ilə şagirdlərdə fiziki və psixoloji gərginlik, həmçinin ümumi sağlamlıq problemləri riski də artır. Nəticə etibarilə, tədris yükünün düzgün planlaşdırılması və optimal balansın qorunması şagirdlərin sağlamlığının qorunmasında mühüm rol oynayır [4, s.63].

Cədvəl 2: Şagirdlərin təlim yüklənməsinin səhiyyə əlamətləri üzrə təsiri

Sağlamlıq problemi	Müşahidə olunan şagirdlərin faizi (%)	Əsas səbəb kimi tədris yüklənməsi göstəranlərin faizi (%)
Yuxusuzluq və rejim pozuntusu	64%	82%
Baş ağrısı və stress	53%	77%
Görmə zəifliyi	39%	61%
Onurğa və bel ağrıları	42%	69%
Konsentrasiya çətinliyi	58%	85%

Mənbə: Bədəlova A. Pedagogikanın müasir problemləri (Magistrlər üçün proqram). — Bakı: — 2009.

Tədris prosesindəki yüklənmələrin şagirdlərin sağlamlığına təsiri ilə bağlı aparılmış sorğular və müşahidələr göstərir ki, intensiv dərs rejimi və yüksək akademik tələblər bir sıra sağlamlıq problemlərinin yaranmasına səbəb olur. Əldə olunan nəticələrə əsasən, şagirdlər arasında yuxusuzluq və yuxu rejiminin pozulması ən geniş yayılmış problemlər sırasındadır. Respondentlərin 64%-i bu əlaməti yaşadığını bildirərkən, onların 82%-i bu vəziyyəti əsasən tədris yüklənməsi ilə əlaqələndirib. Baş ağrısı və stress şikayətləri ilə qarşılaşanların faizi isə 53%-dir. Bu qrupda da əksəriyyət – 77% – bu narahatlığın məhz təhsil yüklənməsi səbəbilə yarandığını ifadə edib. Görmə zəifliyi problemi isə şagirdlərin 39%-ində müşahidə olunub və bu şagirdlərin 61%-i bu vəziyyəti uzunmüddətli dərs oxuma və ev tapşırıqlarının həddindən artıq çoxluğu ilə əlaqələndirib. Bundan əlavə, onurğa və bel ağrıları 42% şagird tərəfindən qeyd edilib və bu halların 69%-i tədris mühitində ergonomik olmayan masa-stul və uzun müddət oturmaq vəziyyətində qalmaqla izah olunub. Nəhayət, konsentrasiya çətinliyi şagirdlər arasında geniş yayılmış problemlərdən biri kimi qeyd olunub – bu vəziyyəti yaşayanların 58%-i diqqətini toplamaqda çətinlik çəkdiyini deyib və onların 85%-i bunu dərs yükünün və zehni yorğunluğun birbaşa nəticəsi kimi göstərib. Bu nəticələr göstərir ki, tədris yükünün təkcə akademik deyil, həm də fiziki və psixoloji sağlamlıq üzərində ciddi təsirləri vardır [2, s.325].

Müzakirə və nəticə. Təlim prosesində şagirdlərin yüklənməsi son illərdə təhsil sahəsində müzakirə olunan ən vacib məsələlərdən biri kimi diqqət çəkir. Ağır dərs cədvəli və çoxsaylı ev tapşırıqları yorğunluq, stress və diqqət dağınıqlığına səbəb ola bilər. Davamlı təzyiq altında olan şagirdlərdə motivasiya azalır və öyrənmə keyfiyyəti aşağı düşür. Sağlamlıq problemləri arasında baş ağrıları, yuxusuzluq və fiziki zəiflik halları müşahidə olunur. Şagirdlərin yaş və inkişaf xüsusiyyətlərinə uyğun dərs yükünün müəyyənləşdirilməsi vacibdir. Təlim prosesində fasilələrin və hərəkətli fəaliyyətlərin təşkili şagirdlərin bədən və beyin yüklənməsinin qarşısını alır. Fiziki tərbiyə və aktiv oyunların dərsə inteqrasiyası uşaqların sağlam böyüməsinə dəstək olur. Dərs mühitinin keyfiyyəti – sinif otaqlarının

ışıqlandırılması, havalandırma şəraiti və rahatlığı da şagirdlərin sağlamlığına birbaşa təsir edir. Yüklənmənin balanslaşdırılması üçün müəllimlərin fərdi yanaşması, tədris metodlarının dəyişkənliyi və psixoloji dəstəyin təşkili önəmlidir. Təlimin effektivliyi yalnız yüksək nəticələrlə deyil, eyni zamanda şagirdin psixofiziki vəziyyətinin qorunması ilə ölçülməlidir. Sağlamlıqla ziddiyyət təşkil edən yüklənmələr uzunmüddətli nəticələr doğura bilər və təhsil məqsədinə çatmaqda maneə yarada bilər.

Yekun nəticə. Tədris prosesində şagirdlərin yüklənmə səviyyəsinin balanslaşdırılması onların sağlam inkişafı və təhsildə davamlı uğurları üçün zəruridir. Rəşional tədris planlaşdırması və sağlam mühitin yaradılması şagirdlərin həm fiziki, həm də psixoloji rifahını təmin etməyə kömək edəcəkdir. Bununla yanaşı, valideynlərin, müəllimlərin və təhsil siyasətçilərinin birgə əməkdaşlığı bu istiqamətdə əsas rol oynayır. Şagirdlərin fərdi ehtiyaclarını nəzərə alan tədris metodları, effektiv istirahət və asudə vaxt rejimi, eləcə də psixoloji dəstək xidmətlərinin mövcudluğu onların məktəb mühitində özlərini daha rahat və motivasiyalı hiss etmələrinə şərait yaradır. Həmçinin, davamlı monitoring və qiymətləndirmə mexanizmləri vasitəsilə təlim yükünün təsirləri ölçülməli, nəticələrə əsasən uyğun dəyişikliklər həyata keçirilməlidir. Təhsil sistemində bu cür dəyişikliklər yalnız şagirdlərin rifahını deyil, eyni zamanda tədris prosesinin ümumi effektivliyini artıracaqdır. Nəticə etibarilə, təlimdə yüklənmələrin düzgün idarə olunması yalnız bir pedaqoji məsələ deyil, həm də cəmiyyətin gələcək sağlam və intellektual nəslinin formalaşmasına yönəlmiş strateji yanaşmadır.

Ədəbiyyat

1. Ağayev, Ş. və b. İbtidai siniflərdə fəal təlimin nəzəri və praktik məsələləri / Ş. Ağayev. metodik vəsait. – Bakı, – 2007. – 96 s.
2. Bədəlova, A. Pedaqogikanın müasir problemləri: magistrlər üçün proqram. – Bakı, – 2009. – 72 s.
3. Bünyadova, F. Təlim və tərbiyədə interaktiv texnologiya / F. Bünyadova, B. Abdulla. – Bakı, – 2000. – 112 s.
4. Həsənov, A. Pedaqogika / A. Həsənov, Ə. Ağayev. – Bakı, – 2007. – 320 s.

5. Nguyen V.T., Do S.T., Tran C.N.N., Vo M.D. Assessing the impact of the traits of payment delay causes on subcontractor's business performance in construction projects: A case study in Vietnam // International Journal of Construction Management. – 2022. – pp. 1–11.
6. Chadee A.A., Ray I., Chadee X.T. Systemic issues influencing technical certainty in social housing programmes in a small island developing state // Buildings. – 2021. – Vol. 11(65). – 20 p.
7. Chadee A.A., Martin H.H., Mwasha A., Otuloge F. Rationalizing critical cost overrun factors on public sector housing programmes // Emerging Science Journal. – 2022. – Vol. 6(4). – pp. 647–666.
8. Omopariola E.D., Windapo A., Edwards D.J., Thwala W.D. Contractors' perceptions of the effects of cash flow on construction projects // Journal of Engineering, Design and Technology. – 2020. – Vol. 18(3). – pp. 308–325.
9. Le N., Chong O., Kashiwagi D. Success factors for project risk management in construction projects: A Vietnam case study // Journal of Advanced Performance Information and Value. – 2020. – Vol. 12(1). – p. 63.
10. Chadee A., Ali H., Gallage S., Rathnayake U. Modelling the implications of delayed payments on contractors' cashflows on infrastructure projects // Civil Engineering Journal. – 2023. – Vol. 9(1). – pp. 52–71.
11. Lindhard S.M., Neve H., Kalsaas B.T., Møller D.E., Wandahl S. Ranking and comparing key factors causing time overruns in on-site construction // International Journal of Construction Management. – 2022. – Vol. 22(13). – pp. 2724–2730.
12. Sabri O.K., Torp O. Corrective and preventive action plan (CAPA) for disputes in construction projects: A Norwegian perspective // Infrastructures. – 2022. – Vol. 7(63). – 18 p.

*Məqalə pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent Vahid Rzayev
tərəfindən təqdim olunmuşdur.*

İlkin daxilolma – 22.01.2025, son daxilolma – 20.02.2025, qəbulolunma – 06.03.2025