

UOT 159.9.

Mələk Feruz qızı Kərimova

Xəzər Universitetinin

Psixologiya departamentinin koordinatoru,

Xəzər Universitetinin Psixoloji Xidmət Mərkəzinin rəhbəri

<https://orcid.org/0000-0001-9156-962X>

E-mail: mkerimova@khazar.org

[https://doi.org/10.69682/arti.2025.92\(3\).204-209](https://doi.org/10.69682/arti.2025.92(3).204-209)

Nigar Rəhim qızı Hüseynova

Xəzər Universiteti

<https://orcid.org/0009-0004-8131-7989>

E-mail: nigar.rahim57@gmail.com

BİRİNCİ KURS TƏLƏBƏLƏRİNİN UNİVERSİTET HƏYATINA UYĞUNLAŞMA PROSESİNDƏ PSIXOSOSIAL AMİLLƏRİN TƏHLİLİ

Malak Feruz Karimova

*coordinator of the Psychology department at Khazar University,
head Psychological Services Center of the Khazar University*

Nigar Rahim Huseynova

Khazar University

ANALYSIS OF PSYCHOSOCIAL FACTORS IN THE PROCESS OF ADAPTATION TO UNIVERSITY LIFE AMONG FIRST-YEAR STUDENTS

Мелек Феруз гызы Керимова

*координатор кафедры Психологии Университета Хазар,
руководитель Центра Психологических Услуг Университета Хазар*

Нигяр Рагим гызы Гусейнова

Университет Хазар

АНАЛИЗ ПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К УНИВЕРСИТЕТСКОЙ ЖИЗНИ

Xülasə. Birinci kurs tələbələrini ali təhsilə başlaması onların həyatında əsas mərhələlərdən biri hesab olunur. Bu dövrdə tələbələrin bir qismi yeni mühitə tez uyğunlaşsa da, digərləri emosional gərginlik, psixosomatik əlamətlər və sosial təcrid kimi çətinliklər yaşayırlar. Bəzi tələbələrin adaptasiyalarının uğursuz olması onların təhsillərini yarımçıq qoymalarına səbəb olur. Bu isə tələbənin universitetə qarşı mənfi fikirlərinin formalaşmasına, ailə münasibətlərinin zəifləməsinə, karyera uğursuzluqlarına gətirib çıxara bilər. Məqalənin məqsədi, universitet həyatına uyğunlaşma prosesinə təsir edən psixososial amilləri – cinsiyyət, sosial dəstək, maddi vəziyyət, motivasiya, ev həsrəti və fərdi xüsusiyyətləri-nəzəri çərçivədə təhlil etmək və bu sahədə profilaktik yanaşmalar üçün elmi əsasları müəyyənləşdirməkdir.

Açar sözlər: *birinci kurs tələbələri, universitetə uyğunlaşma, sosial dəstək, psixoloji simptomlar.*

Abstract. Beginning higher education is regarded as one of the most important transitions in the lives of a first-year university student. Some students integrate into this new environment rather quickly; others face emotional stress, psychosomatic symptoms, and social isolation. While some students adapt to this new environment very easily, others suffer emotional upset, psychosomatic illness, and social isolation. For some, this failure to adapt can result in withdrawal from university. This may result in negative attitudes towards university, poor family relationships and career failures. The purpose of this paper is to theoretically address the psychosocial determi-

nants of university adaptation like gender, social support, financial status, locus of control, homesickness, and personality traits.

Keywords: *first-year students, university adaptation, social support, psychological symptoms*

Аннотация. Поступление первокурсников в высшее учебное заведение считается одним из ключевых этапов в их жизни. В то время как часть студентов легко адаптируется к новой среде, другие сталкиваются с эмоциональным напряжением, психосоматическими симптомами и социальной изоляцией. Неудачная адаптация некоторых студентов может привести к преждевременному прекращению обучения. Это, в свою очередь, может вызвать формирование негативного отношения к университету, ухудшение семейных отношений и неудачи в карьере. Цель данной статьи – теоретический анализ психосоциальных факторов, влияющих на процесс адаптации к университетской жизни, таких как пол, социальная поддержка, материальное положение, мотивация, тоска по дому и индивидуальные особенности, а также обоснование профилактических подходов в этой области.

Ключевые слова: *первокурсники, адаптация к университету, социальная поддержка, психологические симптомы*

Ali təhsil müəssisələrinə yeni daxil olan birinci kurs tələbələri üçün adaptasiya prosesi həm sosial, həm də emosional baxımdan çətin və məsuliyyətli bir mərhələdir. Orta məktəb mühitindən universitet həyatına keçid tələbələrin həyat tərzində, təhsil metodlarında və sosial münasibətlərində ciddi dəyişikliklər yaradır. Bu dövr ərzində tələbələr akademik tələblərlə yanaşı, müstəqil həyat sürmək, yeni sosial mühitə uyğunlaşmaq və şəxsi inkişaf kimi məsələlərlə qarşılaşırlar. Bu proses onların emosional vəziyyətinə və psixoloji rifahına birbaşa təsir göstərir. Bu baxımdan birinci kurs tələbələrində adaptasiya və emosional gərginliyin öyrənilməsi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Universitet təhsili tələbələrin həm akademik, həm də şəxsi inkişafının formalaşdırıldığı bir mərhələdir. Bu mərhələdə tələbələr sadəcə müəyyən sahədə mütəxəssis olmaq məqsədi ilə universitetə daxil olurlar, onlar həm də sosial bacarıqlar, fərdi məsuliyyətlər və psixoloji yetkinlik kimi mühüm sahələrdə inkişaf edirlər. Birinci kurs tələbələri yeni akademik sistemə addım atarkən, həm də əslində gənclikdən yetkinliyə addım atırlar və bu kritik mərhələ onların akademik nailiyyətlərinə və öyrənmə proseslərinə əhəmiyyətli təsir göstərə bilər. Universitetə yeni daxil olan tələbələrin adaptasiya çətinlikləri və emosional gərginlik halları son illərdə psixologiya və təhsil sahəsində geniş müzakirə olunan mövzulardandır. Tədqiqatlar göstərir ki, tələbələrin sosial dəstəklə təmin olunmaması, tədris prosesində çətinlik çəkməsi, ailədən uzaq qalması və yeni mühitə uyğunlaşmaqda problemlərlə üzləşməsi onların emosional rifahına mənfi təsir edə bilər. Bu kimi hallar tədris göstəricilərinin aşağı düşməsinə, motivasiya itkisinə

və hətta universitetdən ayrılma hallarına gətirib çıxara bilər. Bu səbəbdən, tələbələrin akademik uğurlarını və psixoloji sağlamlığını qorumaq üçün onların adaptasiya prosesinə təsir edən faktorların araşdırılması böyük əhəmiyyət kəsb edir. Tələbələrin ali təhsil sisteminə uyğunlaşma prosesi onların akademik göstəricilərinə, sosial münasibətlərinə və emosional dayanıqlılığına təsir göstərir. Universitet mühitində psixoloji gərginliyin yüksək olması tələbələrin öyrənmə prosesində çətinlik çəkməsinə, sosial əlaqələrinin zəifləməsinə və psixi sağlamlıqlarında problemlərin yaranmasına səbəb ola bilər.

Orta məktəbdən ali məktəbə qədəm qoyan təxminən 17-18 yaş aralığında olan gənclər kimliklərinin formalaşmaları ilə əlaqədar mənliliklərini yeni kəşf edərkən, eyni zamanda akademik öhdəliklər, fərqli fənləri əhatə edən məzmunlar, imtahan narahatlıqları və sosial münasibətlərdə yeni təcrübələrlə qarşılaşırlar. Bu keçid mərhələsi bəzi tələbələrin motivasiyasına müsbət təsir edə bildiyi halda, bəzi tələbələrin həyatına da mənfi təsir göstərə bilər. Xüsusilə universitetə xas akademik mühitin təqdim etdiyi imkanlar və qarşılaşdıqları çətinliklər onların akademik uğurlarına uzunmüddətli təsir yarada bilər. Bəzi tələbələr bu yeni şəraitə asanlıqla uyğunlaşa bilərlər də, bəziləri emosional gərginlik, yalqızlıq, akademik yetərsizliklə bağlı çətinliklər yaşayaraq bu dövrü daha çətin keçirə bilərlər. Nəticə etibarilə, universitetin ilk ili bir tərəfdən həyəcan verici, o biri tərəfdən isə çətin ola bilər. Universitet şəxsi azadlıq, yeni imkanlar və kəşflər üçün tələbələrə geniş bir fürsət verir. Ancaq bu imkanlar və azadlıq bəzi tələbələrdə narahatlıq və qorxu hissi yarada bilər. Öz qərarları və seçimlərinin məsuliyyətini daşıyan tələbələrdə bu

bəzən qarışıqlıq, qərarlılıq və yalnızlıq hissi ilə nəticələnə bilər. Eyni zamanda, yeni mühitdəki sosial gözləntilər və akademik tələblər də bəzi tələbələrə əlavə gərginlik yarada bilər. Ayrıca ailədən ayrı qalmaq, öz problemlərini həll etmə öhdəliyinin artması, akademik gözləntilərin artması da tələbələrin uyğunlaşma problemlərinin artmasına səbəb ola bilər.

Adaptasiya və universitetə adaptasiya anlayışı

Bəşər övladı mövcud olduğundan bu yana insan ətraf mühitə, yeni münasibətlərə adaptasiya olaraq həyatını davam etdirmişdir. Darvinin təkamül nəzəriyyəsi ilə ortaya atılan adaptasiya anlayışını bioloji tərəfləri ilə nəzərdən keçirdiyimiz zaman, ətrafına uyğunlaşa bilən canlıların həyatda qala bildiklərini, uyğunlaşa bilməyənlərin isə həyatlarını itirdiklərini, nəsillərini davam etdirə bilmədiklərini dərk edirik. Yavuzer (1996) görə adaptasiya fərdin sahib olduğu xüsusiyyətlərlə birlikdə formalaşdırdığı mənliyi ilə ətraf mühit arasında balansı qoruyaraq qurduğu münasibətdir. Bu nöqteyi nəzərdən məsələyə yanaşıldığı zaman adaptasiya olmaq üçün sadəcə bioloji olaraq mühitə uyğunlaşmaq deyil, eyni zamanda psixoloji cəhətdən də adaptasiya ola bilmək əhəmiyyətlidir. Məhz psixoloji ehtiyacların qarşılınmasında insanın ətraf mühitlə qurduğu əlaqələr əhəmiyyət daşıyır. Maslou ehtiyaclar piramidasının üçüncü pilləsində insanın sosial ehtiyacları (sevgi və aidiyyət) qeyd edərək, buraya insanların sosial əlaqələrini, dostluqlarını, sevgi və başqalarına aid olma ehtiyaclarını daxil edir. İnsanlar bir yerə aid olma, sosial qruplara qatılma və başqaları ilə münasibətlər qurmağı istəyirlər. Universitet birinci kurs tələbələrinin universitetə adaptasiya olmaları üçün bu ehtiyacları qarşılaya bilməsi əhəmiyyətlidir. Bunların qarşılana bilməməsi onların adaptasiyalarını çətinləşdirə bilər. Maslou piramidasının dördüncü pilləsində dəyər və hörmət ehtiyacları öz əksini tapır. Bu səviyyədə isə insanda özünü dəyərli və hörmətli hiss etmək ehtiyacı yaranır. İnsanlar başqaları tərəfindən qiymətləndirilmək, cəmiyyətdə hörmət görmək və varlıqlarının tanınmasını istəyirlər. Özünə inam, müvəffəqiyyətlər və status da bu ehtiyaclar daxilindədir. Məhz universitetə qəbul olmaq tələbənin özünə olan inamını artırmaqda, uğur və status qazanma kimi dəyərləndirilə bilər. Universitetə uyğunlaşa bilməyən tələbələrə isə özlərinə qarşı dəyərsiz-

lik, uğursuz olacaqlarına dair fikirlər formalaşma bilər. Ehtiyaclar piramidasının beşinci pilləsi isə özünü reallaşdırma ehtiyacıdır. İnsanın öz potensialını tam inkişaf etdirməsi kimi dəyərləndirilir. Özünü reallaşdırma, insanların öz yaradıcılıq qabiliyyətlərini inkişaf etdirməsi, məqsədlərini gerçəkləşdirməsi, həyatlarında əhəmiyyətli və dərin mənalar axtarması ilə bağlıdır. Bunu isə, universitetə daxil olan birinci kurs tələbələrinin gələcək arzu və idealları ilə əlaqələndirmək olar. Əlverişli universitet mühitində tələbələr öz potensiallarını kəşf etdikcə, bu onların həyatla bağlı ideallarının da formalaşdırılmasına təkan verəcəkdir. Ancaq universitetə uyğunlaşmaqda çətinlik çəkən tələbələr üçün bu piramidanın ikinci mərhələsindən sonrakı ehtiyacların qarşılınması haqqında söhbət gedə bilməz. Beləliklə, ətraf mühitin dəyişməsi faktları sayəsində tələbələrin yeni tələblərlə üzləşməsi, qəbulanması və uyğunlaşması da adaptasiya prosesinin tərkib hissələri kimi qarşımıza çıxacaqdır.

Baker və Siryk (1984) universitetə adaptasiya prosesini dörd başlıq altında incələmişdir. Aşağıda bu başlıqlar açıqlanmışdır.

Akademik cəhətdən uyğunlaşma – Akademik uyğunlaşma şəxsin akademik məqsədlərini, özündən tələblərini və söylərini qiymətləndirməyi və akademik mühitin qəbul edilməsini əhatə edir.

Sosial cəhətdən uyğunlaşma – tələbənin universitet mühitinə nə dərəcədə uyğunlaşdığını, ailəsi yanında olmadığı halda tənhalıq problemi yaşayıb-yaşamadığını, universitetdə yeni insanlarla tanış olub dostluq əlaqələri qurub-qurmadığını ifadə edən anlayışdır. Bir başqa ifadə ilə tələbənin yeni sosial mühitlə səmərəli şəkildə əlaqəyə girərək, sosial münasibətlər quraraq universitetin sosial mühitinə qoşulmasını əhatə edir.

Şəxsi / Emosional uyğunlaşma – tələbənin universitetə adaptasiya olmaq isə, stress və narahatlığı hansı səviyyədə yaşadığını və fiziki reaksiyalarının nə dərəcədə olduğunu ölçür. Bu anlayışla tələbənin özünü nə dərəcədə bədbin, depressiv hiss etdiyini ifadə edilir. Əgər bu uyğunlaşma yaxşıdırsa, tələbə psixoloji və fiziki baxımdan özünü daha yaxşı hiss edir.

Universitetə (quruma) bağlılıq – tələbələrin özlərini emosional olaraq universitetə nə dərəcədə aid hiss etdiklərini, nə dərəcə bağlı olduqlarını göstərir. Universitetə bağlılığın vacib elementləri, universitetdə olmaqdan və xüsusilə

də davam etdiyi proqramdan tələbənin razı qaldığını yəni məmnun olma hissini əhatə edir. [1,s.123]

Bəs adaptasiyaya təsir edən psixososial amillər nələrdir? Tədqiqatlar təhlil edildiyi zaman aşağıdakı başlıqlara əsasən bu amilləri qruplaşdırmaq mümkündür:

Cinsiyyət amili

Universitetə keçid və uyğunlaşma prosesində qadın və kişi tələbələrin müqayisə edildiyi bir çox tədqiqatda, qadın tələbələrin universitet həyatının ilk ilində kişi tələbələrlə müqayisədə daha çox çətinlik və stress yaşadıkları və universitetə uyğunlaşma problemləri göstərdikləri bildirilir. Sax, Bryant və Gilmartin (2004) qadın tələbələrin kişi tələbələrə nisbətən daha çox emosional stress yaşadıkları üçün universitet həyatında iştirak etməkdə, universitetin sosial və akademik mühiti ilə əlaqə yaratmaqda çətinlik yaşayırlar. Eyni zamanda (Contreras və digərləri, 2017) apardığı tədqiqatda psixopatoloji simptomların, aqressiyanın yayılma faizinin qadın tələbələr arasında xeyli yüksək olduğunu müəyyən etmişdir ki, bu da xüsusi məqsədli psixi sağlamlıq resurslarına ehtiyac yarandığını göstərir.

Sosial-iqtisadi amillər

Tələbələrin maddi vəziyyəti bir çox tədqiqatda ələ alınan faktorlardan biridir. Tələbələrin maddi vəziyyəti aşağı olan ailələrdən gəlməsi onların təhsil həyatlarına təsir edən faktor kimi qarşımıza çıxır. Walpole (2003) apardığı tədqiqatda az gəlirli ailələrdən gələn tələbələrin yüksək gəlir səviyyəsi olan ailələrdən gələn yaşdları ilə müqayisədə daha çox dezavantajlı olduqlarını qeyd etmişdir. Universitetə keçid prosesində bu tələbələr daha çox çətinliklərlə üzləşirlər. Dərsdənkənar fəaliyyətlərdə daha az iştirak edərək, zamanlarının böyük bir hissəsini işləməklə keçirərək həyatlarını təmin etməyə çalışırlar. Bu fikir başqa bir tədqiqatda öz əksini tapır ki, tələbələrin əksəriyyətinin universitet təhsilini hər hansı bir işdə işləmədən başa çatdırması praktiki olaraq mümkün deyil (Archer və Hutchings, 2000). Bu tələbələr üçün iqtisadi çətinliklər və maddi problemlər universitet təhsilini davam etdirmək və ya dayandırmaq məsələsində əsas faktorlardan biri kimi qiymətləndirilir (Museus və Ouaye, 2009). Ahmad və digərlərini (2002) Malayziyalı tələbələrlə apardığı tədqiqat nəticələrinə görə, birinci kurs tələbələri sağlamlıq, maliyyə və akademik çətinliklərlə üzləşməkdə,

iqtisadi vəziyyətlərinin universitetdəki maddi ehtiyaclarını qarşılamadığını müəyyən etmişdir. Türkiyəli tədqiqatçılar Şahin, Şahin-Fırat, Zoraloğlu və Açıkgöz (2009) tərəfindən 13 dövlət universitetində aparılan tədqiqatda isə tələbələrin əsas problemlərinin iqtisadi çətinliklər və əsas ehtiyaclarını qarşılamaqla bağlı olduğu müəyyən edilmişdir. Nəticələr göstərmişdir ki, tələbələrin əksəriyyəti ciddi iqtisadi çətinliklər içərisindədir və bu vəziyyət onların akademik, sosial və psixoloji vəziyyətinə mənfi təsir göstərir.

Sosial dəstək faktoru

Birinci kurs tələbələrinin universitetə daxil olduqları zaman tanımadıqları bir mühitdə sosial olaraq özlərini tək hiss etmələri çox müşahidə olunan situasiyalardan biridir. Onların emosional rifah halının yaxşı olmasında həmyaşd dəstəyi əhəmiyyətlidir. Tədqiqatlar göstərir ki, sosial dəstək alan tələbələr universitet mühitinə daha asanlıqla uyğunlaşırlar. Bu uyğunlaşma isə, onların akademik göstəricilərinə müsbət təsir edərək, universitetdə təhsillərini davam etdirmələrinə kömək edir. Birinci kurs tələbələrinin universitet həyatına daha yaxşı uyğunlaşmaq üçün valideynləri və ailələri ilə münasibətlərini diqqət yetirmək vacibdir [12]

Gan və digərləri (2019) Malayziyanın dörd dövlət universitetində təhsil alan 267 birinci kurs tələbəsi ilə (orta yaş = 20.81 il; 62.5% qadın) tədqiqat keçirmişdir. Əvvəlki tədqiqatlar göstərmiş ki, valideynlərinə və yoldaşlarına bağlı olan tələbələr yeni mühitə uyğunlaşmaqda çətinlik çəkmirlər. Valideyninə çox bağlı olan birinci kurs tələbələrinin universitet həyatına uyğunlaşmaları daha çətin olur. Bu onların ailədən qopa bilməmələri ilə izah edilə bilər. Müstəqilləşməyə, fərdiləşməyə hazır olmamaları da buna səbəb kimi göstərilə bilər. Digər tərəfdən isə, dostları ilə bağlılığı çox olan tələbələr universitetə daha yaxşı uyğunlaşırlar. Sosial mühiti geniş olan, yoldaşları ilə münasibətləri yaxşı olan tələbələr üçün universitet həyatı daha asan keçir. Beləliklə bu tədqiqat nəticələrinə əsasən qeyd etmək olar ki, universitetə adaptasiya prosesində dostlara bağlı olmaq, valideynlərə bağlı olmaqdan daha güclü təsirə malikdir.

Sadoughi & Hesampour (2016)-2014-2015-ci tədris ili üçün Kashan Universitetində təhsil alan 320 nəfər tələbələrin universitetə uyğunlaşmada yaşadıkları stressi və qarşılaşdıqları akademik uyğunlaşma problemlərini araşdırmış-

dır. Tədqiqat nəticələrinə əsasən sosial dəstəyin müxtəlif aspektləri ilə akademik uyğunlaşma arasında müsbət əlaqə olduğunu aşkar etmişdir. Təklil artıqca akademik uyğunlaşma azalmaqdadır. Ailə dəstəyinin azlığı da uyğunlaşmağa mənfi təsir edir.

Tələbənin motivasiyasının adaptasiya prosesinə təsiri

Universitetin birinci kursuna daxil olan tələbənin təhsilini davam etdirib etdirməsinə təsir edən əsas amillərdən biri də akademik motivasiyadır. Birinci kurs tələbələrini orta təhsildən ali təhsilə keçid prosesində öyrəşdikləri sistemdən fərqli bir struktura uyğunlaşmağa çalışırlar. Bu isə bəzən onların motivasiyasına müsbət və ya mənfi təsir göstərə bilər. Akademik motivasiya tələbələrin öyrənməyə qarşı nə qədər istəklili olduğunu, səy göstərdiyini və bağlı olduğunu göstərir.

Akademik motivasiya yalnız tələbənin məktəb və ya universitet nəticələrinə deyil, həm də öyrənmə prosesinə münasibətinə, söylərinə və daimi öyrənmə bacarıqlarına təsir edir [9] Universitet mühitində tələbələr artıq öz həyatlarının məsuliyyətlərini öz üzərlərinə götürürlər. Onların akademik motivasiyaya sahib olmaları uğurlu təhsil prosesi üçün kritik əhəmiyyət kəsb edir.

Tələbənin şəxsi keyfiyyətləri (stressin öhdəsindən gəlmə və özgüvən)

Özü ilə bağlı yetərlik inancı tələbənin müəyyən bir tapşırığı yerinə yetirməyə dair özünə olan inamı kimi izah edilə bilər və bu isə akademik motivasiyanın yüksəlməsində vacib rol oynayır [5]. Tələbələr özünə inandıqları zaman öyrənməyə daha çox həvəs göstərir və dərslərdə aktiv iştirak etmələri artır. Eyni zamanda, qarşıya məqsəd qoyma və bu məqsədlərə çatmaq arzusu da motivasiya üzərində güclü təsir göstərir. Effektiv öyrənmə strategiyaları və zaman idarəetməsi akademik motivasiyaya birbaşa təsir edən mühüm amillərdəndir. Bay, Tuluk və Gençoğanın (2003) apardıqları tədqiqata əsasən tələbələrin dərslər çalışma bacarıqları və zaman idarəetmə strategiyalarının tələbələrin akademik uğur və motivasiyalarında müəyyən edici təsiri malikdir. Zamanını səmərəli idarə edən tələbələr dərslərə daha mütəmadi qatılır, imtahanlara daha yaxşı hazırlaşır və nəticədə akademik uğurları artır.

Ev həsrəti-evdən ötürü darıxma hissi

Evdən ötürü darıxma birinci kurs tələbələr arasında çox müşahidə edilən hallardan hesab

edilə bilər. Bu zaman tələbələr yeni mühitdə ailə və tanış mühit üçün nostalji və həsrət duyğuları artır. Tələbələrin bu emosiyalarına laqeyd yanaşıldığı zaman, onların emosional sağlamlığına mənfi təsir göstərə bilər, bu isə depressiya və narahatlığa səbəb ola bilər. Ev həsrəti çəkən tələbələrin vaxtında müəyyən edilib onlara dəstək olunması bu məsələnin həllində vacib amillərdən biridir. Evdən ötürü darıxma, ev və ona bağlı olan obyektlər üçün güclü həsrət və bu barədə davamlı düşüncələrlə xarakterizə olunur. Evdən köçmək həmişə tələbələrin əksəriyyətinin ev həsrətinə səbəb olur ki, bu da onların performansına mənfi təsir göstərir. Həddindən artıq stress isə yemək və yuxu problemlərinə, enerji itkisinə və baş ağrısına səbəb ola bilər. Şiddətli ev həsrəti yaşayan tələbələr bəzi tənqidi hallarda intihara səbəb olan narahatlıq və depresif əhval-ruhiyyədə olurlar. Tehran Universitetinin üç yüz əlli beş (198 kişi və 157 qadın) yataqxana tələbələrini üzərində aparılan tədqiqat nəticələrinə əsasən sosial narahatlıq və irrasional inanclar ev həsrəti ilə ($p < 0.01$), müvafiq olaraq ($r = 0.56$), ($r = 0.28$), emosional zəka isə mənəvi mənfi korrelyasiya ($r = -0.52$) ilə ev həsrəti ($P < 0.01$). Nəticələr göstərir ki, sosial narahatlıq ev həsrətini proqnozlaşdırmaq üçün ən təsirli amildir. Tədqiqat sosial təşviş, irrasional inanclar və evdən ötürü darıxma arasında əhəmiyyətli korrelyasiyaları müəyyən etmişdir. Xüsusilə, sosial təşvişin evdən ötürü darıxma ilə güclü müsbət korrelyasiya göstərdiyi aşkar edilmişdir ($r = 0.56$). Bu, sosial təşviş səviyyəsinin yüksək olduğu tələbələrin evdən ötürü darıxma hissini daha çox yaşadığını göstərir. Irrasional inanclar evdən ötürü darıxma ilə müsbət korrelyasiya nümayiş etdirmişdir ($r = 0.28$). Bu, irrasional inanclara sahib olan tələbələrin universitet həyatına uyğunlaşmaqda daha çox çətinlik çəkdiyini göstərir. Tədqiqatın digər nəticəsinə əsasən emosional zəka isə evdən ötürü darıxma ilə mənfi korrelyasiya göstərmişdir ($r = -0.52$). Bu nəticə, emosional zəka səviyyəsi yüksək olan tələbələrin duyğularını və sosial qarşılıqlı əlaqələrini daha yaxşı idarə etdikləri üçün evdən ötürü darıxmanı daha az yaşadıklarını bildirir. Tədqiqatda sosial təşvişi olan tələbələrin daha çox ev həsrəti çəkdiyini göstərir. Evdən ötürü çox darıxan birinci kurs tələbələrində qarışıq narahatlıq və depressiya ilə müşahidə edilən uyğunlaşma pozuntularına səbəb ola biləcəyini göstərir. [11]

Beləliklə, birinci kurs tələbələrinin adaptasiyası problemi ilə bağlı tədqiqatlar incələndiyi zaman, sosial münasibətlərin, ailə dəstəyinin əhəmiyyətli olduğu görülür. Tələbələrin maddi rifahlarının yaxşı olması da onların adaptasiya prosesinə təsir edən amillər arasındadır. Digər tərəfdən cinsiyyətə görə baxıldığı zaman, qadın tələbələrin daha çox adaptasiya çətinlikləri ilə qarşı qarşıya qaldıqları müəyyən edilmişdir. Ev həsrəti çəkən tələbələrdə depressiya, təşviş, bəzən intihara qədər gedən əlamətlərin ola biləcəyi də tədqiqatlarda öz əksini tapmışdır. Tələbələrin universitet daxilində sosial fəaliyyətlərə daxil olması, müəllimləri ilə rahat ünsiyyətə girə bilmələri də onların universitetə adaptasiya prosesinə müsbət təsir göstərə bilər. Beləcə, tələbə özünü universitetə aid hiss edərək, motivasiyalı şəkildə və sosiallaşaraq təhsilini davam etdirir.

Problemin aktuallığı. Birinci kurs tələbələrinin universitet həyatına uyğunlaşma prosesinə təsir edən psixososial amillərin anlaşılması, bu sahədə profilaktik və dəstək tədbirlərinin hazırlanması baxımından xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Mövzunun tədqiqi, universitetə uyğunlaşmaqda çətinlik çəkən, təhsilini yarımçıq qoyan və ya universiteti tərk edən tələbələrin sayının azalmasına töhfə verə bilər.

Problemin elmi yeniliyi. Bu tədqiqatın elmi yeniliyi, birinci kurs tələbələrinin yeni mühitə adaptasiya prosesinə təsir edən psixososial faktorların nəzəri əsaslarının sistemli şəkildə araşdırılması və bu istiqamətdə aparılacaq gələcək elmi tədqiqatlara zəmin yaratmasıdır.

Problemin praktik əhəmiyyəti. Psixososial faktorların universitet həyatına uyğunlaşma prosesindəki rolunu elmi mənbələrə əsaslanaraq təhlil etmək, və bu bilgiler əsasında tələbələrə psixoloji dəstək mexanizmlərinin inkişafına töhfə vermək məqalənin əsas məqsədlərindəndir. Bu baxımdan, mövcud tədqiqat və nəzəriyyələrin təhlili praktik yanaşmaların formalaşmasına xidmət edir.

Ədəbiyyat

1. Aladağ, M. Universitet yaşamına uyum sürecinde karşılaşılan sorunlar ve başa çıkma stratejileri // Eğitim ve Bilim. – 2009. – c. 34, №151. – s. 123–135.
2. Baker, R. W., Siryk, B. Measuring adjustment to college // Journal of Counseling Psychology. – 1984. – c. 31, №2. – s. 179–189.
3. Baker, R. W., Siryk, B. Exploratory intervention with a scale measuring adjustment to college // Journal of Counseling Psychology. – 1986. – c. 33, №1. – s. 31–38.
4. Baker, S. R. Intrinsic, extrinsic, and amotivational orientations: Their role in university adjustment, stress, well-being, and subsequent academic performance // Current Psychology. – 2004. – c. 23, №3. – s. 189–202. – doi: 10.1007/s12144-004-1019-9.
5. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York: W. H. Freeman and Company, 1997.
6. Bay, E., Tuluk, G., Gençdoğan, B. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ile psikolojik uyumları arasındaki ilişki // Eğitim ve Bilim. – 2003. – c. 28, №127. – s. 45–52.
7. Credé, M., Niehorster, S. Adjustment to college as measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences // Educational Psychology Review. – 2011. – c. 24, №1. – s. 133–165. – <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9184-5>.
8. Gan, Y., [və b.]. Digital mental health interventions for university students with anxiety and depression: A meta-analysis of randomized controlled trials // Journal of Medical Internet Research. – 2021. – c. 23, №9. – e21342. – <https://doi.org/10.2196/21342>.
9. Pintrich, P. R., De Groot, E. V. Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance // Journal of Educational Psychology. – 1990. – c. 82, №1. – s. 33–40. – <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.33>.
10. Sadoughi, M., Hesampour, F. The relationship between social support and academic adjustment among university students // International Journal of Humanities and Cultural Studies. – 2016. – c. 3, №1. – s. 123–130.
11. Voysani, N., [və b.]. Psychosocial adjustment and academic achievement among university students: The role of resilience and social support // Journal of College Student Development. – 2014. – c. 55, №6. – s. 595–607. – <https://doi.org/10.1353/csd.2014.0059>.
12. Wintre, M. G., Yaffe, M. First-year students' adjustment to university life as a function of relationships with parents // Journal of Adolescent Research. – 2000. – c. 15, №1. – s. 9–37. – <https://doi.org/10.1177/0743558400151002>.

Redaksiyaya daxil olub: 01.05.2025.