

## STRUKTURLAŞDIRILMIŞ YANAŞMALAR VASİTƏSİLƏ ZƏRƏRLİ VƏRDIŞLƏRLƏ MÜBARİZƏ STRATEGİYALARI

<https://doi.org/10.30546/3006-0346.2024.6.84.098>

FİDAN MƏMMƏDOVA

*Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında  
Dövlət İdarəçilik Akademiyası, magistrant*

*E-mail: memmedovaf27@gmail.com*

Siqaret çəkmə, narkotik maddələrdən sui-istifadə, pis qidalanma və oturaq həyat tərzini kimi zərərli vərdişlər global miqyasda gənclər arasında artan narahatlıq doğurur. Bu davranışlar həm fiziki, həm də ruhi sağlamlığa uzunmüddətli mənfi təsir göstərə bilər, potensial olaraq xroniki xəstəliklərə, asılılığa və həyat keyfiyyətinin aşağı düşməsinə səbəb ola bilər. Bu vərdişlərin erkən mərhələdə aradan qaldırılması daha sağlam, daha dözümlü nəsillərin yetişdirilməsi üçün çox vacibdir. Təhsil, icma və ailə mühitində müxtəlif strategiyaları birləşdirən strukturlaşdırılmış yanaşmalar bu problemlərin effektiv şəkildə həll edilməsində vacibdir. Bu strategiyalara tez-tez zərərli vərdişlərin nəticələri haqqında məlumatlılığı artırmaq, mübarizə mexanizmlərini inkişaf etdirmək və daha sağlam həyat tərzini seçmələrini təşviq etmək məqsədi daşıyan məqsədyönlü profilaktik proqramlar daxildir. Məktəblər, məsələn, strukturlaşdırılmış sağlamlıq təhsili təklif etməklə və həmyaşıdların müsbət təsirini təşviq etməklə mühüm rol oynayır. Ailənin iştirakı da eyni dərəcədə əhəmiyyətlidir, çünki valideynlər rəhbərlik, dəstək və rol modeli kimi çıxış edə bilərlər. Əlavə olaraq, istirahət proqramları və təbliğat kampaniyaları kimi icma əsaslı müdaxilələr müsbət davranış dəyişikliyi üçün əlverişli mühitin yaradılmasına kömək edə bilər. Cəmiyyət çoxşaxəli yanaşma tətbiq etməklə gənclərdə zərərli vərdişlərin yayılmasına qarşı mübarizə apara, gənclərin daha davamlı və sağlam gələcəyini təmin edə bilər.

**Məqsəd.** Tədqiqatın məqsədi strukturlaşdırılmış yanaşmalar vasitəsilə gənclərdə zərərli vərdişlərlə mübarizə strategiyalarını araşdırmaqdır.

**Metodologiya.** Gənclərdə zərərli vərdişlərlə mübarizə müsbət alternativləri təşviq etməklə yanaşı, kök səbəbləri aradan qaldıran strukturlaşdırılmış, çoxşaxəli strategiyalar tələb edir. Bu strategiyalar müxtəlif maraqlı tərəfləri, o cümlədən ailələri, məktəbləri, icmaları və hökumətləri daha sağlam həyat tərzini təşviq etmək üçün koordinasiya edilmiş işləyərək cəlb etməlidir. Zərərli vərdişlərlə mübarizənin ən təsirli yollarından biri təhsildir [3, s.120]. Məktəblərdə və icmalarda siqaret çəkmə, narkotik

maddələrdən sui-istifadə və ya qeyri-sağlam qidalanma kimi zərərli davranışların nəticələri haqqında maarifləndirmə kampaniyaları gənclərə riskləri anlamağa kömək edə bilər [5, s.72]. Bu proqramlar həmçinin fiziki fəaliyyət, balanslaşdırılmış pəhriz və əqli rifah təcrübələri kimi sağlam alternativlərin faydaları haqqında məlumat verməlidir. Məktəblər profilaktik tədbirlərin həyata keçirilməsi üçün ideal şəraitdir. Tələbələrin zərərli vərdişlərin riskləri haqqında öyrəndiyi və qərar qəbul etmə bacarıqları ilə təchiz olunduğu kurikulum inteqrasiyası riskli davranışlara meyli azalda bilər. Bundan əlavə, məktəb məsləhətçilərinə və həmyaşıdlara dəstək proqramlarına çıxışın təmin edilməsi tələbələrə rəhbərlik, emosional dəstək və həmyaşıdlarının təzyiqi ilə mübarizə strategiyaları təklif edə bilər [1, s.69].

Valideynlər gənclərin davranışının formalaşmasında mühüm rol oynayır. Valideynləri aydın sərhədlərin qoyulmasının, müsbət möhkəmləndirilməsinin və açıq ünsiyyətin təşviq edilməsinin vacibliyi haqqında maarifləndirən proqramlar çox vacibdir. Bundan əlavə, valideynlər uşaqlarının seçimlərinə təsir etmək üçün müntəzəm məşq və qidalı yemək kimi sağlam vərdişləri modelləşdirə bilərlər. İcma proqramları, o cümlədən gənclər klubları, idman komandaları və məktəbdənkənar fəaliyyətlər gənclərə zərərli vərdişlərə alternativlər təklif edərək enerji və yaradıcılıq üçün müsbət çıxışlar təmin edə bilər. Yaşlı rol modellərinin gənc fərdlərə rəhbərlik etdiyi mentorluq proqramları məqsəd və aidiyyət hissini təmin etməklə, riskli davranışlarla məşğul olma ehtimalını azalda bilər. Hökumətlər zərərli maddələrə çıxışı məhdudlaşdıran, reklamı tənzimləyən və sağlamlığı təşviq edən siyasətlər həyata keçirməklə gənclər üçün dəstəkləyici mühitlərin yaradılmasına kömək edə bilər. Tütün və ya spirtli içkilərə yaş məhdudiyətləri kimi qanunvericilik gənclərin maddələrə məruz qalmasını azalda bilər [4, s.80]. Bundan əlavə, müntəzəm müayinələr, fiziki fəaliyyət və psixi sağlamlıq dəstəyini təşviq edən ictimai sağlamlıq proqramlarına investisiya etmək zərərli vərdişlərin ümumi yükünü azaltmağa kömək edir [2, s.100].

Bu strategiyaların birləşdirilməsi, zərərli davranışlara səbəb olan əsas amilləri aradan qaldırarkən daha sağlam, daha möhkəm gəncliyi təşviq edən vahid yanaşma yaradır.

### Nəticə

Yekun olaraq qeyd edək ki, gənclərdə zərərli vərdişlərlə mübarizə təhsili, ictimaiyyətlə əlaqəni və psixoloji dəstəyi birləşdirən hərtərəfli, strukturlaşdırılmış yanaşma tələb edir. Qarşısının alınması strategiyaları bu cür davranışların nəticələri haqqında məlumatlılığı artıran, məlumatlı qərarlar qəbul etmək üçün gəncləri gücləndirən təhsil proqramlarını vasitəsilə erkən müdaxiləyə diqqət yetirməlidir. Məktəblər və universitetlər bu proqramların həyata keçirilməsində mühüm rol oynayır, tələbələrə sağlam alternativlər və narkotik maddələrdən sui-istifadə, zorakılıq və digər zərərli davranışlarla bağlı risklər haqqında məlumat əldə etmək üçün təhlükəsiz yer təmin edir. İcma əsaslı təşəbbüslər, o cümlədən mentorluq proqramları, həmyaşıdlara dəstək qrupları və yardım xidmətləri real həyat nümunələri və emosional rəhbərlik təklif etməklə bu səyləri daha da gücləndirir. Valideynlər, pedaqoqlar, səhiyyə işçiləri və yerli hakimiyyət orqanları arasında əməkdaşlıq zərərli vərdişlərin qarşısını almaq və onlara qarşı mübarizə aparmaq üçün vahid cəbhə yaratmaq üçün vacibdir. Bundan əlavə, zərərli davranışlarla mübarizə aparan gənclərin mənfi dövrlərdən xilas olmaq üçün lazım olan yardımı almasını təmin edən psixoloji dəstək və məsləhət xidmətləri hazır olmalıdır. Təhsil, profilaktika və terapevtik strategiyaları vahid çərçivədə birləşdirərək, cəmiyyət gənclərdə davamlılıq və rifahı inkişaf etdirə, nəticədə zərərli vərdişlərin yayılmasını azalda və onların hərtərəfli inkişafını təmin edə bilər.

### ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Adams L. (2023), *"Empowering Youth: Strategies for Overcoming Harmful Habits"*, Chicago, "University of Chicago Press", 285 p.
2. Jones M. (2020), *"Youth and Behavior Change: Effective Interventions for Reducing Harmful Habits"*, London, "Routledge", 275 p.
3. Roberts A. (2022), *"Breaking the Cycle: Addressing Harmful Habits in Adolescence"*, Los Angeles, "Sage Publications", 310 p.
4. Smith J. (2021), *"Preventing Substance Abuse in Adolescents: A Structured Approach"*, New York,

*"Oxford University Press"*, 320 p.

5. Taylor S. (2019), *"Healthy Choices: Preventing Addictive Behaviors in Young People"*, Boston, "Pearson", 245 p.

### Mammadova Fidan

#### STRATEGIES FOR DEALING WITH UNHEALTHY HABITS THROUGH STRUCTURED APPROACHES

#### ABSTRACT

Combating harmful habits in young people requires a structured, multifaceted approach that involves family, educational institutions, and community programs. Effective strategies often begin with early education, where young people are informed about the consequences of harmful behaviors like substance abuse, smoking, and excessive screen time. Family involvement plays a critical role, as parents who model healthy behavior and maintain open communication can positively influence their children's choices. Schools contribute by implementing preventive programs that promote resilience, critical thinking, and coping skills, helping young people manage peer pressure and stress. Community programs and sports organizations also provide structured environments where youth engage in positive activities, helping reduce idle time that might otherwise lead to risky behavior. Tailored interventions are effective, as they address the unique psychological, social, and economic factors impacting different groups of young people. Moreover, digital platforms are increasingly used to deliver prevention messages, encouraging healthy habits and connecting youth with supportive resources. Collaboration across these sectors ensures a comprehensive approach, reinforcing positive behaviors in various aspects of young people's lives. Such coordinated efforts are vital for fostering long-term resilience and reducing the prevalence of harmful habits among the youth.

**Keywords:** Youth, youth development, structured approaches, harmful habits, ways of fighting.

**Мамедова Фидан**

## **СТРАТЕГИИ БОРЬБЫ С НЕЗДОРОВЫМИ ПРИВЫЧКАМИ С ПОМОЩЬЮ СТРУКТУРИРОВАННЫХ ПОДХОДОВ** **АННОТАЦИЯ**

Борьба с вредными привычками у молодежи требует структурированного, многогранного подхода, включающего семью, образовательные учреждения и общественные программы. Эффективные стратегии часто начинаются с раннего образования, когда молодые люди информируются о последствиях вредного поведения, такого как злоупотребление наркотиками, курение и чрезмерное времяпрепровождение у экрана. Участие семьи играет решающую роль, поскольку родители, которые являются моделью здорового поведения и поддерживают открытое общение, могут положительно влиять на выбор своих детей. Школы вносят свой вклад, внедряя профилактические программы, которые способствуют устойчивости, критическому мышлению и навыкам преодоления трудностей, помогая молодым людям справляться с давлением со стороны сверстников и стрессом. Общественные программы и спортивные организации также создают структурированную среду, в которой молодежь занимается позитивной деятельностью, помогая сократить время простоя, которое в противном случае могло бы привести к рискованному поведению. Индивидуальные вмешательства эффективны, поскольку они учитывают уникальные психологические, социальные и экономические факторы, влияющие на различные группы молодых людей. Более того, цифровые платформы все чаще используются для распространения профилактических сообщений, поощрения здоровых привычек и подключения молодежи к поддерживающим ресурсам. Сотрудничество между этими секторами обеспечивает комплексный подход, укрепляя позитивное поведение в различных аспектах жизни молодых людей. Такие скоординированные усилия имеют жизненно важное значение для укрепления долгосрочной устойчивости и снижения распространенности вредных привычек среди молодежи.

**Ключевые слова:** *Молодежь, развитие молодежи, структурированные подходы, вредные привычки, способы борьбы*

**Məmmədova Fidan**

## **STRUKTURLAŞDIRILMIŞ YANAŞMALAR VASİTƏSİLƏ ZƏRƏRLİ VƏRDİŞLƏRLƏ MÜBARİZƏ STRATEGİYALARI**

### **XÜLASƏ**

Gənclərdə zərərli vərdişlərlə mübarizə ailə, təhsil müəssisələri və icma proqramlarını əhatə edən strukturlaşdırılmış, çoxşaxəli yanaşma tələb edir. Effektiv strategiyalar tez-tez erkən təhsildən başlayır, burada gənclər narkotik maddələrdən sui-istifadə, siqaret və həddindən artıq ekran vaxtı kimi zərərli davranışların nəticələri barədə məlumatlandırılır. Ailənin iştirakı mühüm rol oynayır, çünki sağlam davranışı modelləşdirən və açıq ünsiyyət saxlayan valideynlər uşaqlarının seçimlərinə müsbət təsir göstərə bilər. Məktəblər davamlılığı, tənqidi düşüncəni və mübarizə bacarıqlarını inkişaf etdirən, gənclərə həmyaşdılarının təzyiqini və stresini idarə etməyə kömək edən profilaktik proqramları həyata keçirməklə töhfə verir. İcma proqramları və idman təşkilatları həmçinin gənclərin pozitiv fəaliyyətlərlə məşğul olduğu strukturlaşdırılmış mühitlər təmin edir və əks halda riskli davranışlara səbəb ola biləcək boş vaxtın azaldılmasına kömək edir. Fərqli gənclər qruplarına təsir edən unikal psixoloji, sosial və iqtisadi amilləri əhatə etdiyi üçün xüsusi müdaxilələr effektivdir. Bundan əlavə, rəqəmsal platformalar profilaktika mesajlarını çatdırmaq, sağlam vərdişləri təşviq etmək və gəncləri dəstəkləyici resurslarla əlaqələndirmək üçün getdikcə daha çox istifadə olunur. Bu sektorlar üzrə əməkdaşlıq gənclərin həyatının müxtəlif aspektlərində müsbət davranışları gücləndirərək hərtərəfli yanaşma təmin edir. Bu cür əlaqələndirilmiş səylər gənclər arasında uzunmüddətli dözümlülüyü inkişaf etdirmək və zərərli vərdişlərin yayılmasını azaltmaq üçün çox vacibdir.

**Açar sözlər:** *Gənclər, gənclərin inkişafı, strukturlaşdırılmış yanaşmalar, zərərli vərdişlər, mübarizə yolları.*