

NDU TİBB FAKÜLTƏSİ TƏLƏBƏLƏRİNDƏ HƏYAT TƏRZİ, SAĞLAMLIQ VƏ DAVRANIŞ GÖSTƏRİCİLƏRİNİN CİNSLƏR ÜZRƏ QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

Orxan XUDİYEV¹ , Özləm ƏHMƏDLİ¹ 

¹ Naxçıvan Dövlət Universiteti, Naxçıvan, Azərbaycan

* Yazışılan müəllif: xudiyevorxan@mail.ru

NƏŞR TARİXİ:

Qəbul edilmə tarixi:

25.06.2026

Nəşr edilmə tarixi:

28.09.2026

AÇAR SÖZLƏR:

qidalanma, zehni fəaliyyət, yaddaş, müasir texnologiyalar, tələbə sağlamlığı

XÜLASƏ

Müasir dövrdə gənclərin sağlamlığı qidalanma, fiziki və zehni fəallıq, yuxu rejimi və müasir texnologiyalardan istifadə kimi amillərin qarşılıqlı təsiri altında formalaşır. Bu amillərin birgə təsirinin öyrənilməsi tələbə populyasiyasında sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması baxımından aktualdır. Tədqiqatın məqsədi Naxçıvan Dövlət Universiteti Tibb fakültəsi tələbələrində qidalanma, zehni fəallıq, yuxu rejimi və müasir texnologiyalardan istifadə ilə bağlı sağlamlıq və davranış göstəricilərini qiymətləndirmək və onları cins üzrə müqayisə etməkdir. Yaş aralığı 18-36 olan 93 (38 kişi, 55 qadın) tələbə arasında anket sorğusu aparılmış, nəticələr Microsoft Excel 2010 və IBM SPSS Statistics 22 proqramlarında təsviri statistik üsullarla işlənmiş, cinslər arası fərqlər Pearson χ^2 testi ilə yoxlanılmışdır. Tələbələrin əksəriyyəti gündə üç dəfə qidalanır (kişilərdə 84,2%, qadınlarda 74,5%). Cinslər arası müqayisədə yuxu müddəti ($\chi^2=7,22$; $p=0,027$) və bədən kütlə kateqoriyası ($\chi^2=6,71$; $p=0,035$) üzrə statistik əhəmiyyətli fərq aşkar edilmişdir. Kişilərdə 9 saatdan çox yuxu (26,3%) və izafi çəki (26,3%), qadınlarda isə 0-5 saatlıq yuxu (27,3%) nisbəti daha yüksəkdir. Yuxu rejiminin pozulması qadınlarda (27,3%) kişilərə (18,4%) nisbətən daha tez-tez bildirilsə də, bu fərq statistik əhəmiyyət kəsb etməmişdir. Texnologiyalardan istifadənin əsas məqsədi sosial media (49,5%), təhsil (28,0%) və əyləncə (22,6%) olmuşdur. Tələbələrin 67,7%-i diqqət dağınıqlığı, 65,6%-i rəqəmsal amneziya, 67,7%-i isə asılılıq hissi qeyd etmişdir. Ən çox rast gəlinən pozğunluq miyopiya olmuşdur (xəstəliyi olanların 47,1%-i). Öldə edilən nəticələr balanslaşdırılmış qidalanma, kifayət qədər yuxu və müasir texnologiyalardan şüurlu istifadənin gənclərin sağlamlığı baxımından əhəmiyyətini ortaya qoyur.

GİRİŞ

Müasir dövrün yaşam tərzini gənclərin orqanizmində qidalanma, fiziki və zehni fəallıq, yuxu rejimi, həmçinin müasir texnologiyalardan istifadə kimi amillərin qarşılıqlı təsiri ilə formalaşır. Bu amillərin orqanizmə birgə təsirinin aydınlaşdırılması, onların bir-biri ilə əlaqəsinin araşdırılması və gələcəkdə qarşıya çıxma biləcək sağlamlıq problemlərinin qarşısının alınması aktual məsələ kimi qiymətləndirilir. Yuxu keyfiyyəti və fiziki fəallıq tələbə populyasiyasında sağlamlığın əsas göstəriciləri olub, son tədqiqatlar onların bir-biri ilə sıx əlaqəli olduğunu və tibb tələbələrində yuxu keyfiyyətinin çox vaxt qənaətbəxş olmadığını göstərir (Alhusami et al., 2024; Saintila et al., 2025).

Təhsildə istifadə olunan texnologiyalar bir tərəfdən tələbələrdə anlama qabiliyyətini artırır və öyrəndiyini unutma ehtimalını azaldır (Alpar et al., 2007), digər tərəfdən isə sosial mediadan həddindən artıq istifadə yuxu, diqqət və əhval-ruhiyyə problemləri ilə əlaqələndirilir (Haidt & Allen, 2020). Son meta-analitik tədqiqatlar rəqəmsal texnologiyalardan istifadənin psixi sağlamlığa həm müsbət, həm də mənfi təsir göstərə biləcəyini, bu təsirin isə əsasən istifadə tərzindən asılı olduğunu vurğulayır (Litan, 2025). Bu səbəbdən tələbələrin yaş, cins, yaddaş, xəstəlik, texnologiyalardan istifadə məqsədi, qidalanma və yuxu rejimi kimi göstəriciləri toplanaraq cins üzrə müqayisəli şəkildə təhlil edilmişdir.

Tələbələr, xüsusən tibb sahəsində təhsil alanlar, intensiv akademik yük, qeyri-müntəzəm qidalanma və artan ekran vaxtı səbəbindən sağlamlıq risklərinə daha çox məruz qalan qrupdur. Qidalanma rejiminin pozulması, fiziki fəallığın azlığı və yuxu çatışmazlığı bədən kütlə indeksinin dəyişməsi, diqqət və yaddaş göstəricilərinin zəifləməsi kimi nəticələrlə müşayiət oluna bilər. Bu göstəricilərin birlikdə qiymətləndirilməsi gənclərin sağlamlığının qorunması üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Məqsədimiz Naxçıvan Dövlət Universiteti Tibb fakültəsində təhsil alan tələbələrin qidalanma rejimi, zehni fəallığı, yuxu rejimi və müasir texnologiyalardan istifadəsi ilə bağlı sağlamlıq və davranış göstəricilərini qiymətləndirmək və onları cins üzrə müqayisə etməkdir.

MATERIAL VƏ METODLAR

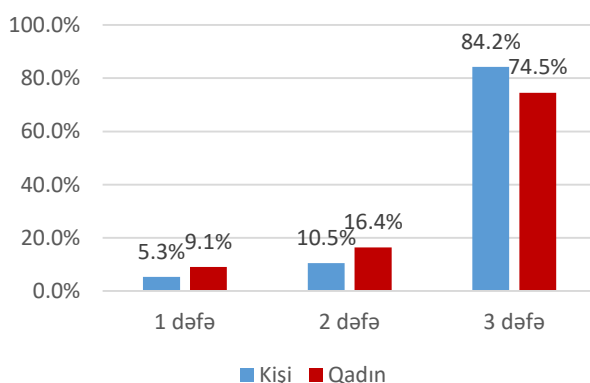
Tədqiqat Naxçıvan Dövlət Universitetinin Tibb fakültəsi tələbələri arasında aparılmışdır. Anket müəlliflər tərəfindən tərtib edilmiş, demoqrafik göstəricilər, qidalanma rejimi, bədən kütləsi, zehni fəaliyyət və dərslər çalışması vərdişləri, yuxu rejimi, yaddaş və diqqətlə bağlı özü-bildirən göstəricilər, mövcud xəstəliklər, müasir texnologiyalardan istifadə ilə bağlı suallar verilmişdir. Anket yazılı şəkildə paylanmışdır və iştirak könüllü olmuşdur. Anketlər ad, soyad və ya digər şəxsi məlumat qeyd olunmadan, anonim şəkildə toplanmışdır. Yaş aralığı 18-36 olan 93 tələbəyə (38 kişi, 55 qadın) anketlər paylanmış, anket nəticələri IBM SPSS Statistics 22 və Microsoft Excel 2010 proqram təminatlarında təsviri statistik üsullarla işlənmiş və göstəricilərin cins üzrə müqayisəsi aparılmışdır.

Kateqorial göstəricilər tezlik (n) və faizlə (%) ifadə edilmiş, kəmiyyət göstəriciləri hesablanmışdır. Cinslər arasında kateqorial göstəricilərin paylanmasıdakı fərqlər Pearson χ^2 testi ilə yoxlanılmış, gözlənilən tezliyin 5-dən az olduğu hallarda Fisher dəqiq testi tətbiq edilmişdir. Statistik əhəmiyyət həddi $p < 0,05$ qəbul edilmişdir.

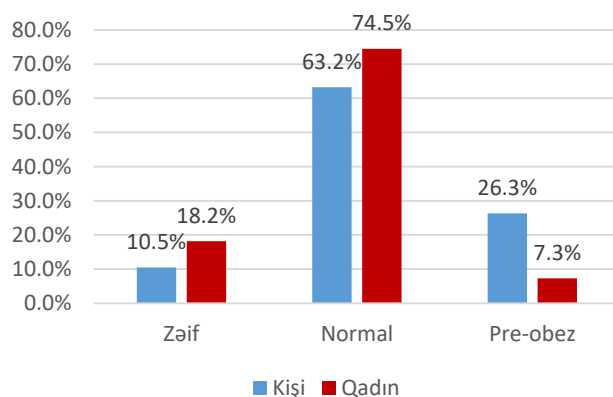
NƏTİCƏLƏRİN MÜZAKİRƏSİ

Qidalanma rejimi: Qidalanma rejimi gündə 1, 2 və 3 dəfə qidalananlar olmaqla üç qrupa ayrılmışdır. Qadınların 9,1%-i gündə 1 dəfə, 16,4%-i 2 dəfə, 74,5%-i 3 dəfə, kişilərin 5,3%-i 1 dəfə, 10,5%-i 2 dəfə, 84,2%-i isə 3 dəfə qidalanır (Şəkil 1). Bütün seçmə üzrə gündəlik qidalanma tezliyinin ortalaması 2,71 dəfə (standart sapma 0,60) olmuşdur. 3 dəfə qidalananların ümumi faizi 78,5%-dir.

Bədən kütlə kateqoriyaları: Kişilərin 10,5%-i ideal çəkinin altında (zəif), 63,2%-i normal, 26,3%-i isə ideal çəkinin üstündə (pre-obez), qadınların 18,2%-i zəif, 74,5%-i normal, 7,3%-i isə pre-obez təyin olunmuşdur (Şəkil 2).

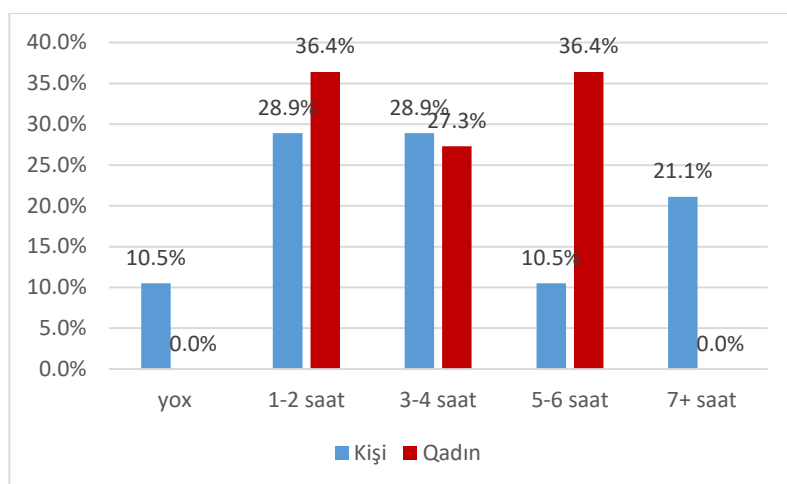


Şəkil 1. Gündəlik qidalanma tezliyinin cins üzrə paylanması (%)



Şəkil 2. Bədən kütlə kateqoriyalarının cins üzrə paylanması (%)

Zehni fəaliyyət: Qadınların 36,4%-i gündə 1-2 saat, 27,3%-i 3-4 saat, 36,4%-i 5-6 saat zehni fəaliyyətlə məşğul olmuşdur. Kişilərin 10,5%-i heç bir zehni fəaliyyətlə məşğul olmamış, 28,9%-i 1-2 saat, 28,9%-i 3-4 saat, 10,5%-i 5-6 saat, 21,1%-i isə 7 saatdan çox məşğul olmuşdur (Şəkil 3). Zehni fəaliyyət kateqoriyaları üzrə orta qiymət 2,9 (standart sapma 1,119) təşkil etmişdir.

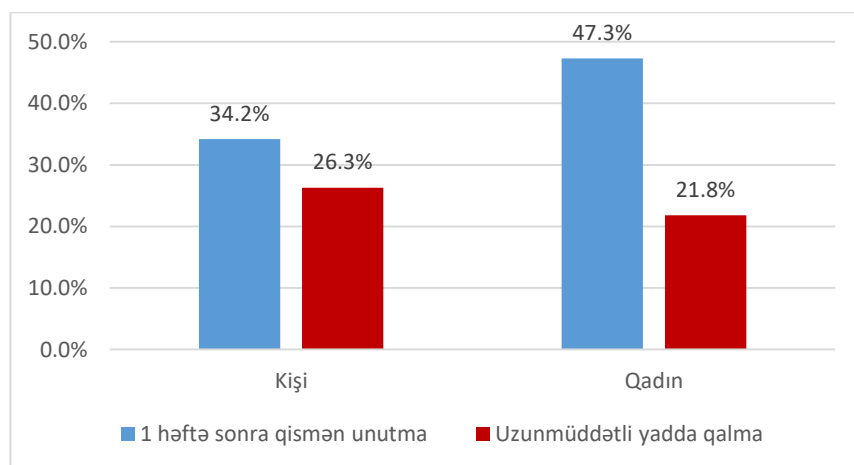


Şəkil 3. Gündəlik zehni fəaliyyət müddətinin cins üzrə paylanması (%)

Yuxu rejimi: Yuxu rejimi 0-5 saat, 6-8 saat və 9 saatdan çox yatanlar olmaqla üç qrupa bölünmüşdür. Qadınların 27,3%-i 0-5 saat, 63,6%-i 6-8 saat, 9,1%-i 9 saatdan çox, kişilərin 10,5%-i 0-5 saat, 63,2%-i 6-8 saat, 26,3%-i isə 9 saatdan çox yatır. Ümumilikdə tələbələrin 20,4%-i 0-5 saat, 63,4%-i 6-8 saat, 16,1%-i isə 9 saatdan çox yatır. Yuxu rejiminin pozulması kişi tələbələrin 18,4%-ində, qadın tələbələrin isə 27,3%-ində qeydə alınmışdır. Ümumilikdə isə, tələbələrin 23,7%-də yuxu rejimi pozulmuşdur.

Dərs çalışma, yaddaş və metod seçimi: Kişi və qadın tələbələrin dərs çalışma müddətləri fərqlənir. 1-2 saatlıq çalışmalarda kişilər, 3 saat və daha çox çalışmalarda isə qadınlar üstünlük təşkil edir. Qadınların 47,3%-i, kişilərin isə 34,2%-i öyrəndiyi dərsin bir hissəsini bir həftə sonra unudur. Dərsin uzunmüddətli yadda qalmasında kişilər (26,3%) qadınlara (21,8%) nisbətən qismən üstünlük göstərir (Şəkil 4). Dərsin təkrarlanma sayının ortalaması 2,53 dəfə (standart sapma 2,015) olmuşdur.

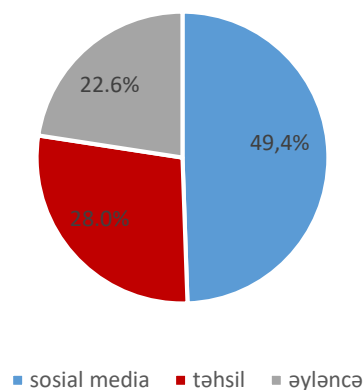
Metod seçimində kişilər qısa konspekt oxumağı (25,6%) və video izləməyi (26,6%), qadınlar isə kitab oxumağı (22,9%) və konspekt hazırlamağı (22,9%) üstün tutur.



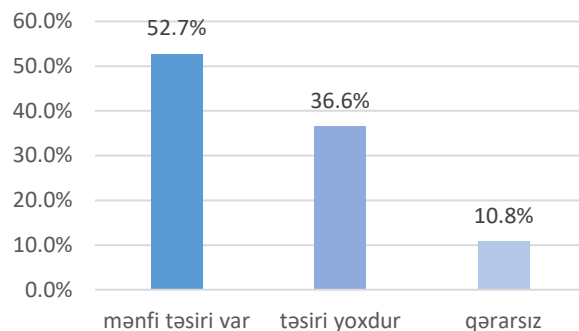
Şəkil 4. Dərsin yadda qalması göstəricilərinin cins üzrə müqayisəsi (%)

Xəstəliklər: Tələbələrin 54,8%-ində müxtəlif xəstəliklər mövcuddur, 45,2%-ində isə heç bir xəstəlik yoxdur. 6 tələbədə paralel ikinci xəstəlik müəyyən edilmişdir. Ən çox rast gəlinən pozğunluq miyopiya olmuşdur (xəstəliyi olan 51 tələbənin 47,1%-i).

Müasir texnologiyalardan istifadə: Tələbələrin 49,4%-i sosial mediada vaxt keçirmək, 28,0%-i təhsil və araşdırma, 22,6%-i isə əyləncə məqsədilə texnologiyalardan istifadə edir (Şəkil 5). Tələbələrin 52,7%-i texnologiyalardan həddindən artıq istifadənin yaddaşa mənfi təsiri olduğunu, 36,6%-i isə təsiri olmadığını düşünür, 10,8%-i isə qərarlıdır (Şəkil 6).

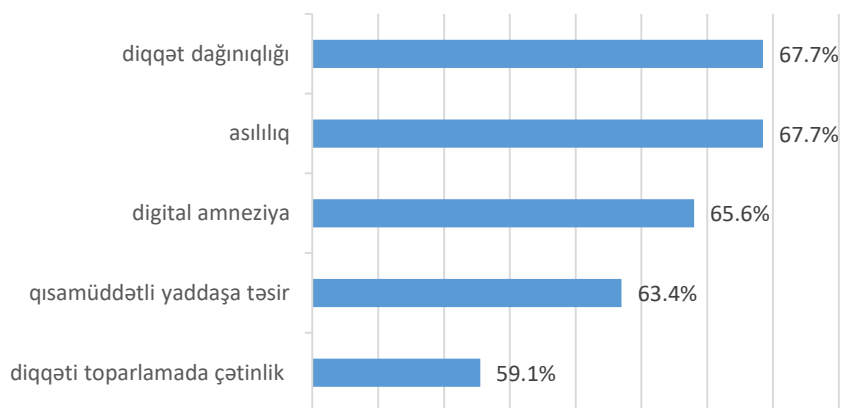


Şəkil 5. Müasir texnologiyalardan əsas istifadə məqsədi (%)



Şəkil 6. Texnologiyanın yaddaşa təsiri barədə tələbə rəyi (%)

Tələbələr 67,7%-ində diqqət dağınıqlığı, 59,1%-ində diqqəti toparlamada çətinlik müşahidə olunur. 65,6%-i digital amneziya, 63,4%-i qısamüddətli yaddaşa təsir, 67,7%-i isə asılılıq qeyd etmişdir (Şəkil 7). Diqqət dağınıqlığı qadınlara (63,6%) nisbətən kişilərdə (73,7%) daha yüksəkdir.



Şəkil 7. Müasir texnologiyalarla əlaqəli yaddaş və diqqət problemləri (%)

Əsas göstəricilərin cins üzrə müqayisəsi Cədvəl 1-də ümumiləşdirilmişdir.

Cədvəl 1. Əsas göstəricilərin cins üzrə müqayisəsi

Göstərici	Kişi	Qadın
Gündə 3 dəfə qidalanma	84,2%	74,5%
Yuxu rejiminin pozulması	18,4%	27,3%
9 saatdan çox yuxu	26,3%	9,1%
Normal bədən kütləsi	63,2%	74,5%
Pre-obez	26,3%	7,3%
Dərsi 1 həftə sonra qismən unutma	34,2%	47,3%
Dərsin uzunmüddətli yadda qalması	26,3%	21,8%
Diqqət dağınıqlığı	73,7%	63,6%

Cinslər arasındakı fərqlərin statistik təhlili: Əsas kateqorial göstəricilərin cins üzrə paylanması Pearson χ^2 testi ilə müqayisə edilmişdir. Müşahidə olunan tezliklər Cədvəl 2-də, test nəticələri isə Cədvəl 3-də verilmişdir.

Cədvəl 2. Cins üzrə müşahidə olunan tezliklər (n)

Göstərici və kateqoriya	Kişi (n)	Qadın (n)
Bədən kütləsi: zəif	4	10
Bədən kütləsi: normal	24	41
Bədən kütləsi: izafi çəki	10	4
Yuxu müddəti: 0–5 saat	4	15
Yuxu müddəti: 6–8 saat	24	35
Yuxu müddəti: 9 saatdan çox	10	5
Yuxu pozulması: bəli	7	15
Yuxu pozulması: xeyr	31	40
1 həftə sonra qismən unutma: bəli	13	26
1 həftə sonra qismən unutma: xeyr	25	29

Cədvəl 3. Cinslər arası müqayisənin χ^2 test nəticələri

Müqayisə	n	χ^2	df	p
Cins $\times$ yuxu müddəti	93	7,22	2	0,027*
Cins $\times$ bədən kütlə kateqoriyası	93	6,71	2	0,035*
Cins $\times$ yuxu rejiminin pozulması	93	0,98	1	0,323 (Fisher 0,457)
Cins $\times$ 1 həftə sonra unutma	93	1,57	1	0,210 (Fisher 0,285)

* $p < 0,05$ (statistik əhəmiyyətli).

Cinslər arası müqayisədə yuxu müddəti və bədən kütlə kateqoriyaları üzrə statistik əhəmiyyətli fərqlər aşkar edilmişdir. Kişilərdə uzun (9 saatdan çox) yuxu və izafi çəki, qadınlarda isə qısa (0-5 saat) yuxu nisbəti daha yüksəkdir. Yuxu rejiminin pozulması və dərsin unudulması göstəricilərində cins üzrə fərqlər statistik əhəmiyyət kəsb etməmişdir ($p > 0,05$).

Alınan göstəricilər ədəbiyyat məlumatları ilə tutuşdurulduqda bir sıra uyğunluqlar diqqəti cəlb edir. Yuxu müddətinin cinsə görə fərqlənməsi və qadın tələbələrə qısa yuxu nisbətinin yüksək olması tibb və tibb bacısı ixtisaslarında yuxu keyfiyyətinin çox vaxt qənaətbəxş olmadığını göstərən tədqiqatlarla uzlaşır (Alhusami et al., 2024; Saintila et al., 2025). Kişilərdə həm uzun yuxu, həm də izafi çəki nisbətinin yüksək olması isə bu iki göstəricinin birgə qiymətləndirilməsinin zəruriliyini göstərir.

Qidalanma və yuxu rejimi ilə bədən kütlə kateqoriyaları arasındakı əlaqə fizioloji baxımdan əhəmiyyətlidir. Qidalanma rejiminin pozulması və hərəkətsiz həyat tərzini bədən kütlə indeksinin artmasına və qeyri-infeksiyon xəstəliklərə zəmin yaradır (Akyol et al., 2008). Müasir texnologiyalardan uzunmüddətli istifadə edən tələbələrin əksəriyyəti diqqət dağınıqlığı və yaddaşla bağlı problemlər bildirmişdir. Nəticələr, sosial mediadan həddindən artıq istifadənin mümkün mənfi təsirlərini göstərən ədəbiyyat məlumatları ilə uyğunluq təşkil edir (Haidt & Allen, 2020). Eyni zamanda hibrid təlim mühitinin tələbələr üçün daha effektiv olması (Uluyol & Karadeniz, 2009) və texnologiyaların düzgün tətbiqinin anlama qabiliyyətini artırması (Alpar et al., 2007) texnologiyadan şüurlu istifadənin əhəmiyyətini vurğulayır.

NƏTİCƏLƏR

Tibb fakültəsi tələbələrində qidalanma, zehni fəallıq, yuxu rejimi və müasir texnologiyalardan istifadə göstəriciləri qiymətləndirilmiş və cins üzrə müqayisə edilmişdir. Tələbələrin 78,5%-i gündə üç dəfə qidalanır, 63,4%-i 6-8 saat yatır, 23,7%-ində isə yuxu rejimi pozulmuşdur. Cinslər arası müqayisədə statistik əhəmiyyətli fərqlər yalnız iki göstəricidə aşkar edilmişdir ki, bunlar yuxu müddətində ($p=0,027$) və bədən kütlə kateqoriyalarında ($p=0,035$). Qalan göstəricilər hər iki cinsdə oxşar paylanma nümayiş etdirir.

Müasir texnologiyalardan uzunmüddətli istifadə edən tələbələrin üçdə ikisi diqqət dağınıqlığı və yaddaşla bağlı şikayətlər bildirmişdir ki, bu da rəqəmsal vərdişlərin tələbə sağlamlığı baxımından

nəzərə alınmasını zəruri edir. Balanslaşdırılmış qidalanma, adekvat yuxu və müasir texnologiyalardan şüurlu istifadə tələbə populyasiyasında sağlamlığın qorunması üçün prioritet hədəflər kimi qiymətləndirilə bilər.

MƏLUMATLANDIRILMIŞ RAZILIQ

Anket sorğusu Helsinki Bəyannaməsinin prinsiplərinə uyğun, könüllülük və anonimlik şərtləri gözlənilməklə həyata keçirilmişdir. Anket doldurulmazdan əvvəl bütün tələbələrə tədqiqatın məqsədi barədə məlumat verilmişdir. İştirakın tamamilə könüllü olduğu, sorğunu yarımçıq saxlama və istənilən mərhələdə iştirakdan imtina hüquqları olduğu bildirilmişdir. Məlumatların anonim işlənərək yalnız elmi məqsədlə istifadə ediləcəyi barədə məlumat verilmişdir. Tədqiqat müdaxiləsiz anket sorğusu xarakteri daşımış, iştirakçılardan heç bir bioloji nümunə alınmamış və heç bir müdaxilə tətbiq edilməmişdir.

ƏDƏBİYYATLAR

- Akyol, A., Bilgiç, P., & Ersoy, G. (2008). Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam.
- Alhusami, M., Jatan, N., Dsouza, S., & Sultan, M. A. (2024). Association between physical activity and sleep quality among healthcare students. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1357043. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1357043>
- Alpar, D., Batdal, G., & Avcı, Y. (2007). Öğrenci merkezli eğitimde eğitim teknolojileri uygulamaları. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 19–31.
- Haidt, J., & Allen, N. (2020). Scrutinizing the effects of digital technology on mental health. *Nature*, 578, 226–227. <https://doi.org/10.1038/d41586-020-00296-x>
- Liñan, D.E. (2025). Psychological “effects” of digital technology: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1560516. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1560516>
- Saintila, J., Javier-Aliaga, D., Gálvez-Díaz, N. del C., Barreto-Espinoza, L. A., Buenaño-Cervera, N. A., & Calizaya-Milla, Y. E. (2025). Association of sleep hygiene knowledge and physical activity with sleep quality in nursing and medical students: a cross-sectional study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1453404. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1453404>
- Uluyol, Ç., & Karadeniz, Ş. (2009). Bir harmanlanmış öğrenme ortamı örneği: Öğrenci başarısı ve görüşleri. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 60–84. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yyuefd/issue/13712/165995>

ABSTRACT

SEX-BASED ASSESSMENT OF LIFESTYLE, HEALTH AND BEHAVIOURAL INDICATORS IN MEDICAL FACULTY STUDENTS OF NSU

Orkhan Khudiyev¹, Ozlem Ahmedli¹

¹ *Nakhchivan State University, Nakhchivan, Azerbaijan*

In the modern era, the health of young people is shaped by the interaction of factors such as nutrition, physical and mental activity, sleep patterns and the use of modern technologies. Studying their combined effect is relevant for promoting a healthy lifestyle among students. This study aimed to assess health and behavioural indicators related to nutrition, mental activity, sleep patterns and the use of modern technologies among students of the Medical Faculty of Nakhchivan State University, and to compare them by sex. A questionnaire survey was conducted among 93 students (38 men, 55 women) aged 18-36; data were analysed with descriptive statistics in Microsoft Excel 2010 and IBM SPSS Statistics 22, and sex differences were tested with Pearsons χ^2 . Most students ate three times a day (84.2% of men, 74.5% of women). Sleep duration ($\chi^2=7.22$; $p=0.027$) and body mass category ($\chi^2=6.71$; $p=0.035$) differed significantly by sex. Long sleep (26.3%) and overweight (26.3%) were more frequent in men, short sleep (27.3%) in women. Disrupted sleep was reported more often by women (27.3%) than men (18.4%), but this difference was not significant. Technologies were used mainly for social media (49.5%), education (28.0%) and entertainment (22.6%). Overall, 67.7% of

students reported attention dispersion, 65.6% digital amnesia and 67.7% perceived dependency. Myopia was the most common disorder (47.1% of affected students). The findings underline the importance of balanced nutrition, sufficient sleep and conscious technology use for young people's health.

Keywords: *nutrition, mental activity, memory, modern technologies, student health*

РЕЗЮМЕ

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБРАЗА ЖИЗНИ, ЗДОРОВЬЯ И ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ФАКУЛЬТЕТА НДУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА

Орхан Худиев¹, Озлем Ахмедли¹

¹ *Нахчыванский государственный университет, Нахчыван, Азербайджан*

В современную эпоху здоровье молодёжи формируется под совместным влиянием таких факторов, как питание, физическая и умственная активность, режим сна и использование современных технологий. Изучение совокупного влияния этих факторов актуально для формирования здорового образа жизни в студенческой среде. Целью исследования являлась оценка показателей здоровья и поведения, связанных с питанием, умственной активностью, режимом сна и использованием современных технологий, у студентов медицинского факультета Нахчыванского государственного университета, а также их сравнение в зависимости от пола. Среди 93 студентов (38 мужчин, 55 женщин) в возрасте 18-36 лет был проведён анкетный опрос; данные обработаны методами описательной статистики в программах Microsoft Excel 2010 и IBM SPSS Statistics 22, различия по полу проверены критерием χ^2 Пирсона. Большинство студентов питались три раза в день (84,2% мужчин, 74,5% женщин). Статистически значимые различия выявлены по продолжительности сна ($\chi^2=7,22$; $p=0,027$) и категории массы тела ($\chi^2=6,71$; $p=0,035$). У мужчин чаще встречались продолжительный сон (26,3%) и избыточная масса тела (26,3%), у женщин короткий сон (27,3%). Нарушение режима сна чаще отмечалось у женщин (27,3%), чем у мужчин (18,4%), однако это различие не было значимым. Технологии использовались главным образом для социальных сетей (49,5%), образования (28,0%) и развлечений (22,6%). В целом 67,7% студентов отметили рассеянность внимания, 65,6% цифровую амнезию, 67,7% ощущение зависимости. Наиболее распространённым нарушением была миопия (47,1% среди студентов с нарушениями). Результаты подчёркивают важность сбалансированного питания, достаточного сна и осознанного использования современных технологий для здоровья молодёжи.

Ключевые слова: *питание, умственная активность, память, современные технологии, здоровье студентов*