

SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN ELMİ TƏSNİFATININ PARADİQMASI

Jalə Elman qızı Əliyeva

Bakı Qızlar Universitetinin magistrantı

ORCID: 0009-0001-7814-7606

E-mail: jaliyeva448@gmail.com

Açar sözlər: sağlamlıq, sağlam həyat tərz, valeologiya, mənəvi və ictimai rifah, sağlamlığın növləri*Key words:* health, healthy life, Valeology, spiritual and social well-being, types of health*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, валеология, гармоничное развитие, духовное и социальное благополучие, типы здоровья

Dünyada gedən ictimai-siyasi proseslər insanların yaşam tərzinə də təsirsiz ötüşmür. Cəmiyyətin təməli olan sağlam gəncliyin formalaşdırılması bütün dünya dövlətlərinin əsas prioritetlərindəndir. Hazırda dünyada baş verən qlobal problemlər, dağıntı və böhranların fonunda demək olar ki, Azərbaycan Respublikasında sağlam cəmiyyətin inkişafına dövlət qayğısı cənab prezident İlham Əliyev tərəfindən layiqincə yerinə yetirilir. Uşaqların inkişafı, onların cəmiyyətin layiqli üzvü kimi yetişməsi istiqamətində göstərilən diqqət və qayğı böyüməkdə olan nəslin fiziki və mənəvi cəhətdən sağlam formalaşmasına yönəlmişdir.

İnsanların dünyada normal həyat sürməsi və faydalı fəaliyyət göstərməsi üçün bir çox amillərin kompleks olması vacibdir. Məhz bunlardan ən başlıcası insan sağlamlığının olmasıdır. Antik yunan filosofu Sokratın dediyi kimi, “Sağlamlıq hər şey deyil, sağlamlıqsız hər şey heçdir”. Sağlamlıq anlayışının dəqiq bir tərfi mövcud deyil. Lakin Dünya Səhiyyə Təşkilatı tərəfindən verilmiş tərif belədir: “Sağlamlıq yalnız xəstəliklərin və fiziki qüsurların olmaması ilə deyil, insanın tam fiziki, mənəvi və ictimai rifahıdır. Fiziki rifah insan orqanizmində fəaliyyət göstərən bütün orqan və funksional sistemlərin norma daxilində ahəngdar fəaliyyətidir. Mənəvi rifah insanın xoş əhval-ruhiyyəsinin, öz gələcəyinə inamın, qarşıya çıxma ehtimalı olan hər hansı bir çətinliyin dəf ediləcəyinə əminliyin mövcudluğudur. Sosial rifah insanın cəmiyyətdə sabit mövqedə olması, uğurlu ailə şəraiti, yaxşı qazanc gətirən işinin, maddi təminatının olmasıdır” [4, s.19]. Müasir dövrdə sağlamlıq dedikdə sadalanan bütün komponentlərin vəhdəti nəzərdə tutulur. Tarixin müxtəlif dövrlərində insanların ictimai şüurunda sağlamlıq anlayışı fərqli mahiyyət və əhəmiyyət kəsb etmişdir. Hələ ibtidai icma quruluşunda insanlar öz sağlamlığını mistik düşüncələrlə əlaqələndirirdi. İnancların əsas hökm sürdüyü bu dövrdə sağlam ruh, sağlam bədən üçün dini dünyagörüşünə sığınaraq sistem qururdular. Quldarlıq dövründə isə artıq qul sahibləri öz mənafeləri hesabına sağlamlıq problemlərində həkimlərin mövqeyinə güvənirdilər.

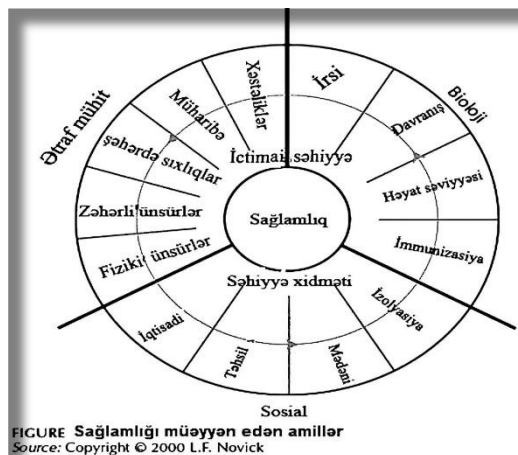
Tarixi təkamül cəhətdən baxdıqda insan ictimai varlıqdır. Məhz bunun nəticəsidir ki, sağlam həyat tərz, anlayışı müxtəlif tarixi formasiyalarda spesifik sosial çağırışların obyekt olaraq daim təkmilləşərək, inkişaf etmişdir. Hələ qədim zamanlardan əcdadlarımız sağlamlıqlarını qoruyub saxlamağa çalışmışlar. Sağlamlığın qeydinə qalma yolları Qədim Şərq və Qərb mədəniyyətlərində xüsusi sistemlər halında təzahür tapmışdır. Bu sistemlərə “Sağlamlığa rəhbərlik”, “Kung-fu”, Hippokratın “Sağlam həyat tərz, haqqında” və s. əsərlərini nümunə göstərmək olar. XI əsrdə Əbu Əli İbn Sina öz əsərlərində sağlamlıq problemlərinə toxunmuş, dəyərli fikirlər önə sürmüşdür. Təsədüfi deyil ki, müasirləri onu “həkimlərin şahzadəsi” adlandırırdı. O

deyirdi, “Ümitsiz xəstə yoxdur, ümitsiz həkim var” [8].

Sağlamlığa belə mövqelərdən yanaşmalar yeni bir elm sahəsinin yaranmasına gətirib çıxarmışdır. İbn Sinanın fikirlərindən təsirlənən görkəmli rus alimi İ.İ. Brexman 1980-ci ildə elmdə olan, lakin bir elm kimi təsniflənməyən yeni bir termin-Valeologiya irəli sürdü. Doğrudur, valelogiya ideyasının yaranma tarixi Qədim Roma (e.ə. II-V əsrlər) ilə əlaqələndirilsə də, bunun müstəqil elm sahəsi kimi formalaşması İ.İ. Brexmanın adı ilə bağlıdır. Valeologiya latın sözü olub, valeo-sağlam yaşayış, loqos isə elm, təhsil deməkdir. Hazırda bu bir termin kimi istifadə olunmasa da məfhum olaraq öz aktuallığını hər zaman qoruyub saxlayır. Bu termin müasir dövrdə “sağlam həyat təzi” olaraq qəbul edilir. Hər iki anlayışın əsas obyektini fərdi sağlamlıq, sağlamlıq mədəniyyət, sağlam insan təşkil edir. Fərdi sağlamlıq dedikdə, insanın bioloji, psixoloji, tibbi fiziki cəhətdən hərtərəfli sağlamlığı nəzərdə tutulur. Məhz sağlamlıq anlayışının tərifinə görə də onu 3 əsas hissəyə bölmək mümkündür: fiziki, psixoloji və sosial.

Fiziki sağlamlıq insan orqanlarının və sistemlərinin fəaliyyəti ilə bağlıdır. Fiziki sağlamlığı öyrənən elm somatologiya adlanır. Psixi sağlamlıq (əqli sağlamlıq da deyilir) dedikdə ətrafa göstərilən münasibət, gündəlik qarşıya çıxan problemlərin öhdəsindən gəlməyə kömək edən, stressdən qoruyan və əmək fəaliyyətini artıran sağlamlıq başa düşülür. Sosial sağlamlıq dedikdə isə insanın həm həyat təzi, həm də şəxsi münasibətləri, dünyagörüşü, bilik səviyyəsi, vərdisləri xatırlanır. Sağlam həyat təzinə nail olmaq üçün sadalanan komponentlərin vəhdəti başa düşülməlidir.

Bütün bu məsələləri diqqətdə saxlayan İ.İ. Brexman qeyd edirdi: “Görünür ki, sağlamlıq haqqında elm inteqral olmalı, ekologiya, biologiya, fiziologiya, tibb, psixologiya, pedaqogika və s. elmlərin vəhdətindən doğulmalıdır” [6, s. 65]. Keçmiş valeologiya elmini bəzən profilaktik tibb fənlərinə bənzədirlər. Əsas fərqli məqam isə sağlam həyat təzini inkişaf etdirmək üçün yalnız tibbi elmlərə deyil, yuxarıda sadalanan istiqamətləri də nəzərə almaq lazımdır. Bu istiqamətlərdən birinə diqqət yetirilmədiyi halda sağlam həyat təzini tam olaraq formalaşdırmaq mümkün deyil. Sağlam həyat təzinin bir sıra istiqamətləri nəzərdən keçirilir:



1. Ümumi sağlam həyat təzi - cəmiyyətdəki insan amilinin elmlər arasındakı özünəməxsus məqsədini, vəzifəsini, metodlarını, tarixini araşdırır.

2. Tibbi sağlam həyat təzi - Sağlamlıqla xəstəliklər arasındakı fərqləri tədqiq edir.

3. Pedaqoji sağlam həyat tərz - Şəxslərin fərdi sağlamlığı, sağlam həyat tərz ilə bağlı olaraq müxtəlif inkişaf mərhələlərində təlim və tərbiyə məsələlərini araşdırır.

4. Yaş mövzusu üzrə sağlam həyat tərz – İnsan sağlamlığının yaş xüsusiyyətlərini öyrənir. Hər bir yaş dövrü üçün psixoloji, tibbi, ekoloji və s. aspektləri araşdırır.

5. Differensial əlamətlər üzrə sağlam həyat tərz – fərdin genetik, fenotipik dəyərlər üzərində qurduğu fərdi xüsusiyyətlərini tədqiq edir. İnsan sağlamlığını həm kəmiyyət, həm də keyfiyyət baxımından araşdırır.

6. Xüsusi olan sağlam həyat tərz – ekstremal şəraitdə insan sağlamlığına ziyan vuran, xüsusilə insan sağlamlığı üçün təhlükə yaradan ünsürləri araşdırır

7. Ailə üzrə sağlam həyat tərz – ailənin hər bir üzvünün sağlamlığının qorunması və inkişaf etdirilməsində fərdlərin şəxsi inkişafına, həmçinin bir-birlərinin inkişafına olan dəstəyi araşdırır.

8. Ekoloji olaraq sağlam həyat tərz – insan sağlamlığına təbiət amillərinin təsirini; hava şəraiti, coğrafi mühit və s. ekoloji amilləri tədqiq edir.

9. Sosioloji cəhətdən sağlam həyat tərz – cəmiyyətdə şəxsiyyətlərarası münasibətlər sistemini tədqiq edir [2, s.8].

Müasir insan sağlamlıq haqqında, eləcə də onu qorumaq və yaxşılaşdırmaq üçün nə etməli olduğunu yaxşı bilir. Buna səbəb elektron resursların əlçatanlığı, informasiya axınının sürətli olmasıdır. Hər bir Azərbaycan gəncinin sağlam həyat tərz sürməsi birbaşa ailə nəzarəti ilə tənzimlənir. Fərd öz evində gördüyü tərbiyə mühiti ilə, cəmiyyətdə təşəkkül tapır. Bu baxımından Valeologiya, sağlam həyat tərz istiqaməti Azərbaycanlı alim, tədqiqatçıların diqqətindən uzaq qalmamış, bu istiqamətdə bir çox araşdırmalar aparılmışdır. Azərbaycanda ümumi və pedaqoji valeologiyayı ilk dəfə dosent Heydər Cəfərov tədqiqata cəlb etmiş və bu mövzuda silsilə məqalələr yazmışdır. Bundan başqa professor, əməkdar elm xadimi Fərrux Rüstəmov, professor Ləzifə Qasımova, professor Müseyib İlyasov, professor Hikmət Əlizadə, professor Akif Abbasov, professor Ş.A.Baxışova, Q.H.Bayramov öz tədqiqatlarında bilavasitə bu məsələnin müxtəlif aspektlərinə toxunmuşlar.

Problemin aktuallığı. Bu gün yetişməkdə olan gənc nəslin sağlamlıq problemləri dəyişən dünyanın dinamikasına uyğun olaraq öz aktuallığını qoruyub saxlayır. Sosial sifarişi yerinə yetirən təhsil müəssisələri fiziki, mənəvi cəhətdən sağlam, hər tərəfli inkişaf etmiş şəxsiyyətin yetişdirilməsinə tam cavabdehdir. Təlim prosesinin optimallaşdırılması baxımından valeoloji mədəniyyətin, sağlam həyat tərzinin təbliği və fiziki maarifləndirmə davamlı şəkildə aparılmalıdır. Elmi tədqiqatların effektivliyini artırmaq baxımından məqalə yüksək aktuallığa malikdir.

Problemin elmi yeniliyi. Cəmiyyətdə gənc nəslin sağlam həyat tərzinə yiyələnməsi, sağlam həyat tərz və valeologiya anlayışının mahiyyəti məqalədə sistemli şəkildə araşdırılmış, inkişaf potensialları qiymətləndirilmiş və sağlamlığın effektivliyinin artırılması yolları qeyd edilmişdir. Məqalədə düzgün və zəngin məlumatların qeyd edilməsi işin elmi yeniliyinin təmin edilməsi üçün əsaslı mənbə rolu oynayır.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədə araşdırılmış nəticə və faktlar cəmiyyətdə, ümumi təhsil məktəblərində, ali məktəblərdə tələbələrin maarifləndirilməsi və kadr hazırlığında istifadə edilə bilər.

Ədəbiyyat

1. Baxışova. Ş.A. Valeologiyanın aktual problemləri. (Magistrantlar üçün) Dərs vəsaiti. Bakı: ADPU, 2023, 235 s.
2. Bayramov Q.H. Valeologiya: Yeni elm sahəsinin təşəkkülü// APTPI-nun. "Elmi əsərlər" jurnalı. Bakı, 2018, N1 s.158-159.
3. Əlizadə Ə.Ə., Abbasov A.N. Ailə: IX sinif şagirdləri üçün dərslik; Bakı: Maarif nəşriyyatı, 1989, 312 s.
4. Əliyev S., Hüseynov N. Fiziki tərbiyə. Bakı, 2019. 156 s.
5. Qasimov H.İ., Cəfərov M. İdman tələbatı, müalicə, bədən tərbiyəsi, masaj. Bakı, 2002.
6. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990-115 с.
7. Вайнер Э.Н. Общая валеология: Учебное пособие. – Липецк: Липецкое изд-во, 1998
8. <https://news.milli.az/health/815551.html>

J.E. Əliyeva**Sağlam həyat tərzinin elmi təsnifatının paradiqması
Xülasə**

Sağlam və kamil insan yetişdirmək cəmiyyətin ən mühüm vəzifələrindən biridir. Valeologiya sağlamlıq elmi, sağlam həyat tərzinin əsas mahiyyətini araşdıran sahədir. Sağlamlıq problemlərinin həlli üçün sağlamlıq mədəniyyətinin tərbiyəsi məsələsini dövlət proqramının tərkib hissəsinə tam şəkildə çevirmək lazımdır. İnsanın özünü, öz maddi və mənəvi potensialını maksimum reallaşdırması üçün ona ilk növbədə sağlamlıq lazımdır.

Ж.Э. Алиева**Парадигма научной классификации здорового образа жизни
Резюме**

Воспитание здорового и совершенного человека – одна из важнейших задач общества. Валеология – это область науки о здоровье, изучающая суть здорового образа жизни. Для решения проблем здоровья необходимо всецело превратить воспитание культуры здоровья в неотъемлемую часть государственной программы. Чтобы человек мог максимально реализовать себя, свой материальный и духовный потенциал, ему, прежде всего, необходимо здоровье.

J.E. Aliyeva**Paradigm of scientific classification of healthy lifestyle
Summary**

Raising a healthy and perfect person is one of the most important tasks of society. Valeology is a field of health science that studies the main essence of a healthy lifestyle. In order to solve health problems, it is necessary to fully transform the issue of educating a culture of health into an integral part of the state program. In order for a person to realize himself, his material and spiritual potential to the maximum, he first of all needs health.

Redaksiyaya daxil olub: 07.10.2025