Dissertasiya işi Azərbaycan Respublikasının Təhsil İnstitutunun Təhsilin nəzəriyyəsi və tarixi şöbəsində yerinə yetirilmişdir.

Elmi rəhbər: pedaqogika elmləri doktoru, professor
Müseyib İbrahim oğlu İlyasov

Rəsmi opponentlər: təhsil üzrə fəlsəfə doktoru, professor
Yücel Hasan oğlu Gelişli

pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru
Sevinc Tofiq qızı Vəliyeva

pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru
Rəhiməxanım Rzabala qızı Məmmədzadə

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında Ali Attestasiya Komissiyasının Xəzər Universitetinin nəzdində fəaliyyət göstərən FD 2.49 Dissertasiya Şurası

Dissertasiya şurasının sədri: fizika-riyaziyyat elmləri doktoru, professor
_________________ **Hamlet Abdulla oğlu İsayev**

Dissertasiya şurasının elmi katibi: filologiya elmləri doktoru, dosent
_________________ **İsaxan Abdulla oğlu İsayev**

Elmi seminarın sədri: pedaqogika elmləri doktoru, professor
_________________ **Vidadi Cəmil oğlu Xəlilov**

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI

Əlyazması hüququnda

ALİ PEDAQOJİ TƏHSİL MÜƏSSİSƏLƏRİ TƏLƏBƏLƏRİNDƏ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞDIRILMASI ÜZRƏ İŞİN SİSTEMİ

İxtisas: 5804.01 – ümumi pedaqogika, pedaqogikanın və təhsilin tarixi

Elm sahəsi: Pedaqogika

İddiaçı: **Elnarə Ataməli qızı İsmayılova**

Fəlsəfə doktoru elmi dərəcəsi
almaq üçün təqdim edilmiş dissertasiyanın

AVTOREFERATI

Bakı – 2024

Dissertasiya işi Azərbaycan Respublikasının Təhsil İnstitutunun Təhsilin nəzəriyyəsi və tarixi şöbəsində yerinə yetirilmişdir.

Elmi rəhbər: pedaqogika elmləri doktoru, professor
Müseyib İbrahim oğlu İlyasov

Rəsmi opponentlər: təhsil üzrə fəlsəfə doktoru, professor
Yücel Hasan oğlu Gelişli

pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru
Sevinc Tofiq qızı Vəliyeva

pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru
Rəhiməxanım Rzabala qızı Məmmədzadə

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında Ali Attestasiya Komissiyasının Xəzər Universitetinin nəzdində fəaliyyət göstərən FD 2.49 Dissertasiya Şurası

Dissertasiya şurasının sədri: fizika-riyaziyyat elmləri doktoru, professor
________________ **Hamlet Abdulla oğlu İsayev**

Dissertasiya şurasının
elmi katibi: filologiya elmləri doktoru, dosent
________________ **İsaxan Abdulla oğlu İsayev**

Elmi seminarın sədri: pedaqogika elmləri doktoru, professor
________________ **Vidadi Cəmil oğlu Xəlilov**

TƏDQİQATIN ÜMUMİ SƏCİYYƏSİ

Mövzunun aktuallığı və işlənilmə səviyyəsi. Dövlətimizin maddi-texniki bazasının möhkəmləndirilməsi nəticəsində nail olunan sosial-iqtisadi yüksəliş xalqımızın sağlamlıq durumunun təmin edilməsinə möhkəm zəmin yaratmışdır. Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İlham Əliyev 2020-ci ilin martında bütün dünyada yayılan təhlükəli və ölümcül koronavirus epidemiyası ilə əlaqədar respublika televiziyası ilə çıxışında bu xüsusda (COVİD-19) demişdir ki, bizim üçün Azərbaycan xalqının sağlamlığı, təhlükəsizliyi, rifahı hər şeydən üstündür və buna nail olmaq üçün biz istənilən addıma gedəcəyik. Bu, milli məsələdir, xalqımızın sağlamlığıdır, dövlətimizin təhlükəsizliyidir.

Müstəqillik illərində cəmiyyətimizin siyasi, ictimai-iqtisadi və mədəni həyatındakı müsbət dəyişikliklər öz növbəsində insanların, xüsusilə gənclərin dünyagörüşü və davranışında, həyat tərzində və sağlamlığında da müvafiq keyfiyyət dəyişikliklərinin olmasını tələb edir. Belə ki, dövlətimizin daha da inkişaf etməsi Avropada və dünya ölkələri arasında layiqli yerini tutması eyni zamanda irsi, fiziki, əqli, mənəvi cəhətdən sağlam olan və sağlam mühitdə yaşayan gənc nəsillərin yetişdirilməsi ilə də şərtlənir. Bu baxımdan tədris müəssisələrində “Sağlam Təhsil – Sağlam Millət” layihəsinin həyata keçirilməsi böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Sağlam həyat tərzi sağlam gələcək deməkdir. Gənc nəsilin sağlam böyüməsi və sağlam həyat tərzinə malik olması, onlara verilən təlim-tərbiyə işlərində bu istiqamətin mühüm yer tutması müasir dövrdə bütün təhsil müəssisələrində, eyni zamanda ali təhsil ocaqlarında xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bu baxımdan gələcək müəllimlərin sağlamlıq, valeologiya, sağlam həyat tərzinin mahiyyət və məzmunu haqqında geniş bilik və bacarıqlara malik olması, onları gələcəkdə səriştəli şəkildə gənc nəsilə aşılamaları üçün olduqca əhəmiyyətlidir. Gələcək müəllimlərdə valeoloji biliklərin və bu sahədə zəruri keyfiyyətlərin olması üçün pedaqoji təhsil dövründə onların bu istiqamətdə həm nəzəri şəkildə hazırlanmaları, həm də özlərinin belə bir həyat tərzinə malik olmaları müasir dövrdə aktuallıq kəsb edən problemlərdəndir. Müəllim təkcə bilik və

bacarığı ilə deyil, özünün şəxsiyyəti və şəxsi keyfiyyətləri ilə də gənc nəslin formalaşmasında böyük rol oynadığından onun özünün sağlam həyat tərzinə malik olması təhsil və tərbiyə prosesində mühüm əhəmiyyətə malikdir.

Xalqımızın Ümummilli Lideri Heydər Əliyev çıxışlarında insanların və o cümlədən, gənclərin sağlam həyat tərzinə xüsusi əhəmiyyət verirdi: "Mən inanıram ki, müstəqil Azərbycanda, cəmiyyətimizdə sağlam həyat tərzi get-gedə özünə üstün yer tutur. Bizim cəmiyyətimizdə sağlam həyat tərzi əsas amillərdan biridir. Sağlam həyat tərzi təkcə gənc nəsil üçün deyil, hər bir insan üçün vacibdir. Bu, insanın şəxsi sağlamlığıdır, bu hər bir insanın ömrünün uzadılmasıdır, bu, hər bir insanın nəslinin sağlam olmasıdr. Sağlam həyat tərzi də insanlarda uşaqlıq çağından başlayır. Əgər biz gənc nəslin hamısını sağlam həyat tərzinə yönəltsək, onları fiziki və əqli cəhətdən sağlam böyüdə biləcək, onda cəmiyyətimizdə də sağlam həyat tərzi hökm sürəcək və müstəqil Azərbaycanın gələcəyini təmin edən insanlar daha da sağlam, daha da güclü olacaqdır".[1]

Tarixi aspektdən yanaşdıqda məlum olur ki, əmin-amanlıq və sülh şəraitində yaşamağa üstünlük verən xalqımız böyüyən nəsillərə həmişə qayğı ilə yanaşmış, onların mənəvi və cismani sağlamlığını ciddi diqqət mərkəzində saxlamış, təlim-tərbiyəsinə xüsusi əhəmiyyət vermişdir. Bununla yanaşı, onu da qeyd etmək etmək lazımdır ki, müasir dövrdə bir sıra obyektiv və subyektiv amillər (ictimai-siyasi, ekoloji, qeyri-sağlam həyat tərzi, zərərli vərdişlərə alüdəçilik və s.) təhsilalanların və xüsusilə tələbə gənclərin bir çoxunun mənəvi və cismani sağlamlığına, emosional, psixoloji, əqli və intellektual durumuna ciddi mənfi təsir göstərmişdir. Belə bir vəziyyətin səciyyəvi xarakter daşıması müasir ictimai həyatın və cəmiyyətin tələbatı ilə şərtlənən yeni inteqrativ elm sahəsi kimi valeologiyanın yaranmasına səbəb olmuş, sağlam həyat tərzini, bütövlükdə bütün insanların, o cümlədən tələbə gənclərin özlərinin şəxsi sağlamlığının qayğısına qalmasını, onun təmin edilməsi, möhkəmləndirilməsi və mühafizəsinə cəlb olunmasını, bu sahədə ciddi elmi tədqiqatların aparılmasını xeyli aktuallaşdırmışdır. Lakin qeyd etmək lazımdır ki, müasir dövrdə

---

[1] Əliyev, H.Ə. Azərbaycan idmanı / H.Ə.Əliyev. – Bakı: Turan evi, – 2004. – s.149.

böyük qlobal əhəmiyyət daşıyan, çox böyük ictimai və elmi pedaqoji-psixoloji aktuallıq kəsb edən valeologiya, pedaqoji valeologiya, oturaq həyat tərzi, hipodinamiya, sağlam həyat tərzi, sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması və xüsusilə didaktogeniya problemləri keçən onilliklər ərzində respublikamızda geniş səviyyədə tədqiqata cəlb edilməmiş və bir neçə məqalə və dissertasiya işi müstəsna olmaqla dərindən araşdırılmamışdır.

Valeologiyanın XX əsrin 80-ci illərində yaranmasına baxmayaraq respublikamızda bu inteqrativ elm sahəsinə yalnız 20-25 ildən sonra diqqət yetirilməyə başlanılmış, valeologiya və pedaqoji valeologiyaya həsr olunmuş elmi məqalələr isə yalnız 2002-2003-cü illərdə yazılmağa başlamışdır. 2009-2010-cu illərdən sonra valeologiya Azərbaycan alimlərinin diqqətini nisbətən cəlb etməyə başlamış, elmi məqalələr yazılmış, magistr dissertasiyaları yerinə yetirilmiş, pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru elmi dərəcəsi almaq üçün dissertasiyaların işlənilməsinə və müvafiq tədqiqatların aparılmasına başlanılmış və 2014-cü ildə pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru elmi dərəcəsi almaq üçün ilk dissertasiya müdafiə olunmuşdur.[2] "Valeologiya"nın seçmə fənn kimi tədrisinə yalnız 2007/2008-ci dərs ilindən Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin coğrafiya və çağırışaqədərki hazırlıq fakültəsinin "Təhsil menecmenti" şöbəsində (əyani, II kurs) başlanılmışdır. Bundan əlavə, "Valeologiya" seçmə fənn qismində ADPU-nun magistratura şöbəsinin (əyani və qiyabi) tədris planına daxil edilmiş və onun tədrisinə başlanmışdır. Bununla yanaşı, ümumi valeologiya, pedaqoji valeologiya və sağlam həyat tərzinin tədqiqi və tədrisi vəziyyətinin təhlili göstərir ki, ümumi və pedaqoji valeologiya, sağlam həyat tərzi, təhsilalanların sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması problemləri respublikamızda yalnız Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin ümumi pedaqogika, qismən isə ibtidai təhsilin pedaqogikası və məktəbəqədər təhsilin pedaqogikası kafedrasının əməkdaşlarının tədqiqat obyektinə çevrilmişdir. Lakin gələcək müəllimlərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması probleminə bir o qədər də diqqət verilməmişdir.

---

[2] Sərxanlı, N.F. Kiçik yaşlı məktəblilərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının pedaqoji problemləri: / ped. üzrə fəlsəfə doktoru dis. avtoreferatı. / – Bakı, 2014.

Ölkəmizdə dayanıqlı strateji inkişaf vəzifəsi əhalinin həyat səviyyəsinin yüksəldilməsi və insan kapitalının inkişaf etdirilməsindən ibarət olduğundan müasir dövrdə gələcək müəllimlərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması probleminin tədqiqata cəlb olunması ən aktual problemlərdən birinə çevrilmiş və belə bir mövzunun işlənməsinə zərurət yaratmışdır.

Tədqiqatın obyekti və predmeti. Tədqiqatın obyektini ali pedaqoji təhsil müəssisələrində tələbələrin təhsil prosesi təşkil edir. **Tədqiqatın predmeti** ali pedaqoji təhsil müəssisələri tələbələrində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə işin sistemidir.

Tədqiqatın məqsəd və vəzifələri. Tədqiqatın **məqsədi** ali pedaqoji təhsil müəssisələri tələbələrində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının nəzəriyyə və təcrübənin öyrənilməsi, təkmilləşdirilməsi, bu sahədə iş sisteminin müəyyənləşdirilməsi və müəyyən təkliflərin irəli sürülməsindən ibarətdir.

Tədqiqatın mövzusu, obyekti, predmeti və məqsədinə müvafiq olaraq onun aşağıdakı **vəzifələri** müəyyənləşdirilmişdir:

- respublikamızda valeologiya, pedaqoji valeologiya və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması probleminin tədqiqi vəziyyətinin araşdırılması;
- ümumi və pedaqoji valeologiyanın tədrisi vəziyyətinin öyrənilməsi;
- mövcud valeoloji tərbiyə nəzəriyyəsi və təcrübəsinin öyrənilməsi;
- pedaqoji ali təhsil məktəbində tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasını şərtləndirən amillərin müəyyənləşdirilməsi;
- ali məktəbdə tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması təcrübəsinin öyrənilməsi;
- mövcud tədris vəsaitlərinin, proqram və sillabusların sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması baxımından təhlili;
- tədris prosesində tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının imkan və yollarının araşdırılması;
- auditoriyadankənar tədbirlərin imkanlarının müəyyənləşdirilməsi;
- tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə işin sisteminin yaradılması üzrə elmi-pedaqoji tövsiyələrin hazırlanması.

Tədqiqat metodları:

- probelmlə əlaqədar həyata keçirilən tədqiqatlardan əldə edilən nəticələrin nəzəri təhlili və sistemləşdirilməsi;
- Azərbaycanda bu sahədə mövcud müasir pedaqoji təcrübənin öyrənilməsi və ümumiləşdirilməsi;
- tədqiqat problemi ilə bağlı tələbələrlə aparılan müşahidələrin, şifahi və yazlı sorğuların elmi-pedaqoji təhlili;
- mərhələlərlə həyata keçirilən pedaqoji monitorinq və onların təhlili.

Müdafiəyə çıxarılan əsas müddəalar:

1. XX əsrin sonlarında valeologiya elminin yaranması təbiətdə və cəmiyyətdə baş verən təbii, ictimai və siyasi (müharibə, qaçqınlıq, köçkünlük və s.) hadisələr, obyektiv və subyektiv amillərlə şərtlənmişdir. Gənc nəsildə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması sağlam nəslin böyüməsi və sağlam cəmiyyətin formalaşması hadisəsi kimi böyük elmi-pedaqoji və ictimai-siyasi əhəmiyyətə malikdir.

2. Pedaqoji ali təhsil müəssisələri tələbələrinin müvafiq fənlərin tədrisi prosesində sağlam həyat tərzi haqqında elmi biliklərə yiyələnmələri və bu zəmində onların sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması fiziki və mənəvi cəhətdən sağlam müəllimlərin hazırlanmasında əhəmiyyətli rol oynayır.

3. Pedaqoji ali təhsil müəssisələri tələbələrinin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması təhsil müəssisəsində yaradılan şəraitlə, tədris planları, proqramları, dərsliklər və dərs vəsaitlərinin problem baxımından imkanlarının müəyyənləşdirilməsi və onların reallaşdırırlması ilə şərtlənir.

4. Ali pedaqoji təhsil müəssisələrində tələbələrin əqli, mənəvi və fiziki cəhətdən sağlam həyat tərzinə yiyələnmələri onların tərbiyəsində olacaq gələcək nəsillərin də bu ruhda formalaşmalarına əsaslı təsir göstərəcək amillərdəndir.

5. Gələcək müəllimlərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması ali pedaqoji təhsil müəssisələrinin apardığı təhsil və tərbiyə işlərinin kompleks nəticəsi kimi sistemlilik, ardıcıllıq və məqsədyönlülük tələb edir.

Tədqiqatın elmi yeniliyi ali pedaqoji təhsil müəssisələrində pedaqoji valeologiyanın elmi mahiyyətinin geniş şəkildə

araşdırılmasından, pedaqoji ali təhsil müəssisələrində tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə işin sistemini işləyib hazırlamaqdan və bu şəraitdə valeoloji təhsilin elmi-pedaqoji əsaslarının müəyyənləşdirilməsindən ibarətdir.

Tədqiqatın nəzəri və praktik əhəmiyyəti. Tədqiqatın **nəzəri əhəmiyyəti** respublikamızda müasir pedaqogika nəzəriyyəsini valeologiya, ümumi və pedaqoji valeologiya, sağlam həyat tərzi, sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması, hərəki fəallıq və s. kimi pedaqoji problemlərin həlli yolları ilə zənginləşdirməkdən ibarətdir.

Tədqiqatın **praktik əhəmiyyəti** tədqiqat nəticələrindən, ali pedaqoji təhsil müəssisələrində müəllim hazırlığı prosesində tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə irəli sürülən metod və texnologiyalardan tələbələrin ali məktəb mühitində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması prosesinin təkmilləşdirməsində tətbiq edilə bilməsindən ibarətdir. Eyni zamanda, tədqiqatın nəticələrindən pedaqogika üzrə proqram və dərsliklərin, dərs vəsaitlərinin tərtibində istifadə edilə bilər.

Tədqiqatın nəticələrinin aprobasiyası. Tədqiqatın materialları və alınan nəticələr 15 respublika və beynəlxalq səviyyəli konfranslarda və Azərbaycan Respublikasının Təhsil İnstitutunun Təhsil nəzəriyyəsi və tarixi şöbəsində müzakirə edilmişdir.

Dissertasiyanın başlıca müddəaları 3-ü xaricdə olmaqla 9 elmi məqalə, 3-ü xaricdə olmaqla 8 Beynəlxalq və 7 respublika elmi konfrans materiallarında öz əksini tapmış, həmmüəllifliklə "Ümumi və pedaqoji valeologiya" proqramı tərtib edilmişdir.

Dissertasiya işinin yerinə yetirildiyi təşkilatın adı. Azərbaycan Respublikasının Təhsil İnstitutunun Təhsil nəzəriyyəsi və tarixi şöbəsi.

Dissertasiyanın struktur bölmələrinin ayrılıqda həcmi qeyd olunmaqla dissertasiyanın işarə ilə ümumi həcmi. Dissertasiya giriş, 2 fəsil, 7 paraqraf, nəticə və istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısından ibarətdir.

Giriş – 9 səhifə olmaqla 16005 işarədən, I fəsil – 39 səhifə olmaqla 73994 işarədən, II fəsil – 71 səhifə olmaqla 126696 işarədən, nəticə – 3 səhifə olmaqla 4961 işarədən istifadə edilmiş ədəbiyyat

siyahısı – 14 səhifədən, dissertasiya işi ümumilikdə 221656 işarədən ibarətdir.

TƏDQİQATIN ƏSAS MƏZMUNU

"Giriş"də mövzunun aktuallığı əsaslandırılır, obyekti və predmeti, məqsədi, vəzifələri, metodoloji əsası, tədqiqat metodları, müdafiəyə çıxarılan müddəalar elmi yeniliyi, nəzəri və praktik əhəmiyyəti, müəyyənləşdirilir, alınan nəticələr haqqında məlumat verilir.

Dissertasiyanın 3 paraqrafdan ibarət olan ***birinci fəsli*** **"Ali pedaqoji təhsil müəssisələri tələbələrinin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının nəzəri əsasları"** adlanır. Fəslin birinci paraqrafı ***"Sağlam həyat tərzi" kateqoriyasının mahiyyəti və məzmunu"***na həsr edilmişdir. Cəmiyyətin bütün inkişaf mərhələlərində bəzən obyektiv və bəzən də subyektiv amillərdən asılı olaraq insanlar özlərinin sağlamlığı, can sağlığı, həyat tərzi və sağlam həyat tərzini diqqət mərkəzində saxlamış və xüsusi önəm vermişlər. Bunlar onun təbii tələbatlarından irəli gəlir və obyektiv amillərlə şərtlənir. Buna görə də insanın sağlamlığını yalnız tibb elminin deyil, həm də filosofların, pedaqoqların, psixoloqların, sosioloqların, ekoloqların və b. ciddi diqqət mərkəzində saxlamaları tamamilə qanunauyğun haldır.

Müasir dövrdə bütün dünyada müxtəlif elm sahələrinin istinad etdiyi ümumi qəbul edilmiş "sağlamlıq" anlayışının əsasən hamılıqla qəbul edilmiş və geniş yayılmış tərifi yalnız 1968-ci ildə Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı tərəfindən verilmişdir: "Sağlamlıq – heç də hər hansı xəstəliyin və fiziki çatışmazlığın olmaması deyil, tam fiziki, mənəvi və sosial rifah vəziyyəti, halıdır".

"Sağlamlıq" anlayışı kimi, "sağlam həyat tərzi" anlayışı da fənlərarası (tibb, fəlsəfə, sosiologiya, psixologiya, pedaqogika və s.) kateqoriya statusu qazanmışdır. Bu anlayışlar hər bir elm sahəsində öz əhəmiyyəti və tətbiqi sahəsinə müvafiq olaraq fərqləndirilir və təfsir edilir.

Paraqrafda tədqiqatçıların "həyat tərzi" və "sağlam həyat tərzi"nə verdikləri təriflər və anlayışlarda sağlam həyat tərzinin məzmununu təşkil edən aşağıdakı komponentləri (tərkib hissələri) fərqləndirməyə

üstünlük vermişik: 1) zərərli vərdişlərin olmaması (siqaret, alkoqol, narkotiklər və s.), 2) fiziki hərəkətlər, 3) kommunikativ kompetensiya (səriştəli ünsiyyət), 4) möhkəmlənmə, 5) streslərin öhdəsindən gəlmə bacarığı (autotreninq, nəfəs hərəkətlərinin, tapşırıqlarının yerinə yetirilməsi), 6) masaj, 7) rasional qidalanma.

Paraqrafda əsaslandırılır ki, sağlam həyat tərzi müəyyən mənada daimi və əbədi bir kateqoriya, anlayış və hadisə deyil. Onu həmişəlik qazanmaq mümkün deyil. Sağlam həyat tərzi inkişaf etdirildikdə, sağlamlıq üçün yeni faydalı elementlərlə, vərdişlərlə zənginləşdirildiyi təqdirdə sağlamlıq ola bilir. Məhz buna görə bu əsasda demək olar ki, sağlam həyat tərzi insanın ictimai davranışının tənzimləyicisi kimi çıxış edir.

Paraqrafda gələcək müəllimlərdə sağlam həyat tərzinə malik olmağın mahiyyət və məzmunu əsaslandırılmaqla onun bir sıra obyektiv və subyektiv amilləri şərh edilir.

Fəslin **"*Tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının tədqiqi vəziyyəti* "** adlı ikinci paraqrafında vurğulanır ki, cəmiyyətdə intensiv şəkildə insanların sağlamlığının zəifləməsi halları XX əsrin ikinci yarısından başlayaraq daha çox müşahidə olunmağa başlamışdır. Bütün bunlar isə obyektiv, yəni, idarə olunmayan və subyektiv – idarə olunan faktorların təsiri hesabına baş verir. Belə problem çox mühüm ictimai-siyasi və elmi-pedaqoji aktuallıq daşımışdır. 1950-ci illərdən başlayaraq bir sıra obyektiv və subyektiv faktorların təsiri hesabına cəmiyyətimizdə intensiv olaraq bütövlükdə əhalinin, o cümlədən məktəbəqədər yaşlı uşaqların, ümumtəhsil məktəbi, peşə-texniki məktəb şagirdlərinin, orta-ixtisas və ali məktəb tələbələrinin sağlamlığının zəifləməsi, patofizioloji halların meydana çıxması müşahidə olunur. İctimai həyatda təzahür edən belə bir problem çox mühüm ictimai-siyasi və elmi-pedaqoji aktuallıq kəsb etmiş və onun fəsadlarının aradan qaldırılması istiqamətində 1980-ci ildə sağlam həyat tərzi haqqında "valeologiya" adlı yeni inteqrativ elm sahəsi formalaşmışdır. Azərbaycan alimlərinin pedaqogika, psixologiya, sosiologiya, fəlsəfə və digər elm sahələrində yerinə yetirdikləri araşdırmaların əhəmiyyətini yetərincə dəyərləndirməklə yanaşı, onu da qeyd etməliyik ki, inteqrativ elm sahəsinin 1980-ci illərin ortalarında təşəkkül tapmasına baxmayaraq, çox böyük ictimai və elmi-pedaqoji

əhəmiyyətə malik olan bu sahəyə diqqət respublikamızda yalnız 20 ildən sonra yetirilməyə başlanmışdır. Artıq beş-altı ildir ki, Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin ibtidai təhsil fakültəsində “sağlam təhsil” auditoriyaları fəaliyyət göstərir və bunlar bilavasitə tədris prosesində tələbə gənclərin sağlamlığının təmin edilməsinə yönəlmişdir. Respublikamızın digər ali məktəblərində də belə “sağlam təhsil” auditoriyalarının təşkili müsbət hal kimi dəyərləndirilə bilər.

Paraqrafda problemlə bağlı respublikamızda bu sahədə tədqiqatların heç də kifayət qədər olmaması diqqətə çatdırılmış, aparılan bir sıra tədqiqatlar və onların əsas mahiyyəti təhlilə cəlb olunmuşdur.

I fəslin ***“Tələbə gənclərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasını şərtləndirən amillər”*** adlı üçüncü paraqrafında qeyd edilir ki, müasir dövrdə böyüyən nəsilin sağlamlığının təmin edilməsi və qorunması baxımından təlim-tərbiyə müəssisələrinin üzərinə çox böyük məsuliyyət düşür. Belə ki, respublikamızın təhsil müəssisələrinin başlıca məqsədi “öz məsuliyyətini dərk edən, xalqın milli ənənələri, vətənpərvərlik və azərbaycançılıq ideyalarına sadiq, insan hüquqları və azadlıqlarına hörmət edən, sərbəst və kreativ düşünən şəxsiyyət yetişdirmək; eləcə də geniş elmi dünyagörüşünə malik, nəzəri və praktik biliklərə yiyələnən, müasir təfəkkürlü və rəqabət qabiliyyətli mütəxəssis-kadrlar hazırlamaqdan ibarətdir.” Elmi-texniki tərəqqi təbiətə, cəmiyyətə, insanlara təsir göstərərək, tədricən ekoloji mühitin gərginləşməsinə, eləcə də, təbiət və cəmiyyət arasında əsrlər boyu mövcud olan ekoloji tarazlığın balansının pozulmasına səbəb olmuşdur. Təbii ki, bütün bunlar insanların həyat tərzində, sağlamlığında, səhhətində və fəaliyyətində ciddi problemlər yaratmışdır. Müasir dövrdə tələbə gənclərin bir sıra zərərli vərdişlərə aludə olmaları, oturaq həyat tərzinə meyl göstərmələri, təbiətdə ekoloji tarazlığın pozulması valeoloji tərbiyə və sağlam həyat tərzi probleminin tədqiqini xeyli aktuallaşdırır. Yeni fənlərarası elmi istiqamət kimi valeologiya elminin, pedaqoji valeologiyanın yaranması, təşəkkülü və inkişafı məhz müasir cəmiyyətin son dərəcə vacib cari tələbatı ilə və sosial-pedaqoji amillərlə şərtlənir.

Dissertasiyanın 4 paraqrafdan ibarət II fəsli **“Ali məktəbdə tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması yolları”**

adlanır. Fəslin ***"Ali pedaqoji təhsil müəssisələrində tədris proqramlarının sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması baxımından imkanları"*** adlanan birinci paraqrafında qeyd olunur ki, ali pedaqoji təhsil müəssisələrində tələbələrin can sağlığına, mənəvi və cismani sağlamlığına, həyat tərzi və sağlam həyat tərzinə təsir göstərən amillərdən biri ali məktəb mühiti, məqsədyönlü təlim-tərbiyə prosesində müəllim-tələbə arasındakı paritet subyekt-subyekt münasibətləri və təhsilin məzmununun sağlam həyat tərzi materialları ilə zənginləşdirilməsindən ibarətdir. Paraqrafda ADPU-nun özündə və Cəlilabad filialında məzmunları tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması baxımından daha zəngin olan və "İbtidai sinif müəllimliyi", "Tarix və coğrafiya müəllimliyi", "Azərbaycan dili və ədəbiyyatı müəllimliyi", "Məktəbəqədər təlim və tərbiyə" ixtisaslarında I – IV kurslarda tədris edilən fənn (ümumi pedaqogika, məktəbəqədər pedaqogika, etnopedaqogika, sosial pedaqogika, psixologiya, məktəbəqədər psixologiya, ətraf aləmlə tanışlıq, ətraf aləmlə tanışlığın metodikası, fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası, uşaq anatomiyası, fiziologiyası və gigiyenası, uşaq ədəbiyyatı, Azərbaycan tarixi) proqramlarının təhlili aparılmış, onların imkanlarına toxunulmuşdur. Əsaslandırılmışdır ki, tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması baxımından onların məzmununun mövcud imkanlarından istifadə edilməsi tələbələrdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasına mühüm təsir göstərir. Həmçinin qeyd edilir ki, tələbələrdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması yalnız onların şəxsi sağlamlığı üçün deyil, həm də gələcəkdə dərs deyəcəkləri şagirdlər üçün lazım olduğunu, yəni, yalnız fərdi deyil, ictimai əhəmiyyət daşıdığını aşılamağın əhəmiyyətini göstərir, eyni zamanda gələcək müəllimlərə belə həyat tərzini yalnız sağlam həyat tərzi sürən, bu sahədə özü əyani, canlı nümunə olan müəllim aşılayır.

Fəslin ***"Ali pedaqoji təhsil müəssisələrində valeologiyanın tədrisi vəziyyəti"*** adlanan ikinci paraqrafı müstəqil fənn kimi valeologiyanın tədrisinə həsr edilmişdir. Burada respublikamızın ali məktəblərində, xüsusən ADPU-da bu sahədə aparılan işlərə, bir neçə fakültədə belə bir fənnin tədrisinə 2007-2008-ci tədris ilindən başlandığı və görülən işlərə geniş yer verilmişdir. Qeyd olunur ki, hazırda Respublikamızda "Ümumi və pedaqoji valeologiya",

“Valeologiyanın aktual problemləri” “Pedaqoji valeologiya” bir fənn kimi ADPU-nun magistratura pilləsində tədris olunur. Bu fənlər təhsilalanların sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması sahəsində bir sıra problemlərin məzmunlu şəkildə tədrisinə geniş imkanlar yaradır. Dissertasiyada bu istiqamətdə geniş təhlil aparılmışdır.

II fəslin ***“Tələbələrdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasında auditoriyadankənar tədbirlərin rolu”*** adlanan 3-cü paraqrafında vurğulanır ki, günümüzdə tələbələrin ideya-siyasi tərbiyəsinin, mənəvi-əxlaqi, sağlamlıq dəyərlərinin, psixoloji keyfiyyətlərin formalaşdırılmasında yanlız ali təhsil müəssisələrində tədris prosesi deyil, eyni zamanda auditoriyadankənar məşğələlərin də rolu böyükdür. Ali təhsil müəssisələrində təlim prosesində (mühazirə və seminar) təməli qoyulan proseslər auditoriyadankənar məşğələlərdə davam etdirilir. Eyni zamanda auditoriyadankənar məşğələlərdə tələbə gənclərin asudə vaxtlarının maraqlı və maarifləndirici təşkilində mühim rol oynayırlar. Auditoriyadankənar məşğələlərdə tələbələrin fizioloji və psixoloji xüsusiyyətləri daima diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır. Auditoryadankənar məşğələlərin məqsədyönlü, planlı, müvafiq tələb və prinsiplərə uyğun təşkil edilməsi şəxsiyyətyönümlü təhsilin məzmununun yaradılmasında mühim rol oynayır. Eksperimental və kontrol qruplarda aparılan sorğunun nəticələri göstərdi ki, tələbələrdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə auditoriyadankənar tədbirlərdən, tədris müəssisəsində yaradılmış sağlam sosial-psixoloji mühitdən səmərəli şəkildə istifadə edilməsi olduqca zəruri amillər kimi tələbələrdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasında çox mühüm rol oynayır.

Fəslin sonuncu paraqrafı ***“Ali pedaqoji təhsil müəssisələrində tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması imkanları və onun eksperimental reallaşdırılması yolları”*** na həsr edilmişdir.

Göstərilir ki, yaşadığımız müasir dövrdə gələcək müəllimləri sağlam həyat tərzinə yönəltmək və onlarda sağlam həyat tərzini formalaşdırmaq olduqca vacibdir. Dissertasiyada bu məqsədə nail olmanın aşağıdakı bir sıra şərtlərə əməl olunması geniş yer almışdır:

a) ali pedaqoji təhsildə müəllimin təlim, tərbiyə, təhsil fəaliyyətində tələbələrin sağlam həyat tərzinə istiqamətliliyin nəzərə alınması;

b) tələbələrin həyat və fəaliyyətində sağlam həyat tərzi sürməyin vacib və zəruri olduğunu dərk etməsi üçün şəraitin yaradılması;

c) şagirdlərdə sağlam həyat tərzi formalaşdırmaq istiqamətində gələcək müəllimlərin zəruri bilik, bacarıq və metodika ilə silanlandırılması;

ç) pedaqoji təhsil müəssisələrində çalışan müəllimlərin müvafiq valeoloji biliklərə malik olması, zərərli vərdişlərdən uzaq olması, sağlam həyat tərzi sürməsi, ona riayət etməsi, ruhən, qəlbən pak, saf və fiziki cəhətdən sağlam olması;

d) tədris etdiyi fənnin proqram materiallarının valeoloji imkanlarını və onların reallaşdırılması yollarını dərindən bilməsi, tələbələrdə müvafiq keyfiyyətlərin formalaşdırılması imkanlarından səriştəli istifadə etməyi bacarması.

Bu elmi müddəaları nəzərə alaraq birinci mərhələdə tədris proqramlarını valeoloji baxımdan təhlilə cəlb etməklə öyrənilən fənlərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması imkanlarını müəyyənləşdirmişik. İkinci mərhələdə isə fənn müəllimlərinin təhsilalanlarda sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasını uğurla həyata keçirməsi üçün onları ardıcıl üç tədris ili tərəfimizdən təşkil edilən daimi fəaliyyət göstərən seminarlara cəlb etmişik (cədvəllər 1, 2, 3).

Cədvəl 1

2017/2018-ci tədris ilində daimi fəaliyyət göstərən seminarın məzmununu əks etdirən cədvəl

	Nümunəvi mövzular	2017-2018-ci dərs-tədris ili
1.	Yeni inteqrativ elm sahəsi kimi ümumi valeologiya haqqında məlumat.	Oktyabr
2.	Pedaqoji valeologiyanın obyekti və predmeti.	Dekabr
3.	Obyekti insan olan elm kimi valeologiyanın digər elmlərələ inteqrasiyası	Fevral
4.	Sağlam həyat tərzi pedaqoji valeologiyanın obyekti kimi	Mart
5.	Sağlam həyat tərzi və onun komponentləri	May

Cədvəl 2

2018/2019-cu tədris ilində daimi fəaliyyət göstərən seminarın məzmununu əks etdirən cədvəl

	Nümunəvi mövzular	2018-2019-cu dərs-tədris ili
1.	Gün və istirahət rejiminin təhsilalanların sağlamlığında rolu.	Oktyabr
2.	Hərəkət fəallığının təhsilalanların sağlamlığında əhəmiyyəti	Noyabr
3.	Qidalanma, yuxu rejiminin valeoloji əhəmiyyəti	Dekabr
4.	Sağlamlığı şərtləndirən obyektiv və subyektiv amillər.	Fevral
5.	Təlimin məzmununa verilən valeoloji tələblər. Təlimin təşkilinin valeoloji aspektləri.	Mart
6.	Təhsilalanların sağlamlığının didaktogen və psixogen amillərlə şərtlənməsi.	Aprel

Cədvəl 3

2019/2020-ci tədris ilində daimi fəaliyyət göstərən seminarın məzmununu əks etdirən cədvəl

	Nümunəvi mövzular	2019-2020-ci dərs-tədris ili
1.	Sağlam həyat tərzi aspektindən tədris fənlərinin valeoloji imkanlarının təhlili	Oktyabr
2.	Ekologiya və biocoğrafiya fənlərinin valeoloji imkanları.	Dekabr
3.	Uşağın anatomoyası və fiziologiyası fəninin valeoloji imkankarı.	Fevral
4.	Tibbi bilik fəninin valeologiya ilə inteqrasiyası.	Mart
5.	Uşaq ədəbiyyatı fəninin valeoloji imkankarı.	May

Qeyd edək ki, 2020-2021-ci illlər pandemiya dövrünə təsadüf etdiyi üçün bu seminarların həmin tədris ilində aparılması mümkün olmadığından sonrakı 2021-2022 və 2022-2023-cü tədris illərində də bu məzmunda seminar məşğələləri təşkil edərək tələbələrlə müəyyən işlərin aparılmasını davam etdirdik.

Tələblələrin sağlam həyat tərzinin komponentlərindən necə istifadə etdiklərinin və hansı dəyərlər sisteminin reallaşdırılmasına meyilli olduqlarının öyrənilməsi gələcək müəllimdə sağlam həyat tərzi sürməyə tələbatın formalaşdırılmasının vacib şərtidir. Bu məqsədlə tədqiqat zamanı müvafiq elmi-pedaqoji tədqiqat metodlarından istifadə etməklə tələbələrin sağlam həyat tərzinə münasibətlərini, ona necə riayət etmələrinin səviyyəsini müəyənləşdirdik. Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin Məktəbəqədər təhsil fakültəsində və universitetin Cəlilabad filialının, bu məsələ ilə bağlı qismən araşdırma apardığımız Lənkəran Dövlət Universitetinin bazasında müvafiq məqsədyönlü tədbirlər həyata keçirməklə tələbələri universitetdə təhsil aldıqları bütün illər boyu eksperimental təhlillərə cəlb etdik. Eksperimentdə müxtəlif ixtisaslarda 106 nəfər eksperimental qruplarda, 104 nəfər isə nəzarət (kontrol) qruplarda təhsil alan I tədris ili tələbəsi iştirak etmişdir. İlk növbədə tələbələrin sağlamlığa, sağlam həyat tərzi anlayışına və məzmununa, sağlamlıq durumunu, sağlamlığı şərtləndirən amillərə münasibətini müəyyənləşdirməyə, onlara necə riayət etmələrini, bütövlükdə valeoloji biliklərinin nəzəri və praktiki səviyyəsini öyrənmək məqsədilə anket sorğusu hazırladıq. Əvvəlcədən nəzərdə tutulan, mərhələlərlə ardıcıl həyata keçirilən tədbirlər vasitəsilə (problem baxımından tədris fənlərinin imkanlarından faydalanmaqla və s.) təhsil aldıqları müddətdə onların sağlam həyat tərzi baxımından inkişaf dinamikasını izlədik.

Gözlənildiyi kimi, sorğu keçirilən birinci il tələbələrinin əksəriyyəti tədqiqat mövzusu ilə bağlı suallara ya ümuniyyətlə cavab verməmiş, ya da düzgün cavab verməkdə xeyli çətinlik çəkmişlər Bu isə eksperimentə qədər tələbələrin sağlam həyat, sağlam həyat tərzi, onun komponentləri, onlara riayət etməyin sağlamlığa təsiri haqqında bilgilərinin səviyyəsinin çox aşağı olduğuna dəlalət edirdi. Verilən suallara cavabların təhlili göstərdi ki, sorğuda iştirak edən 106 nəfər respondent bu sahədə elementar anlayışlara belə malik deyillər.

Apardığımız eksperimental tədqiqatın nəticələri göstərdi ki, pedaqoji universitetdə təhsil alan tələbənin təlim prosesində mühüm vəzifəsi cəlbediciliklə müyəssərlik dəyərləri arasında uyğunluğu təmin edən normal həyat şəraitinin olmasından ibarətdir. Bunun üçün ali pedaqoji təhsil müəssisələrində auditoriya və auditoriyadan kənar tədbirlərin imkanlarından geniş şəkildə istifadə edilməsi olduqca zəruridir (cədvəl 4).

Cədvəl 4

Tələbələrin sağlam həyat tərzi haqqında məlumatlılıq səviyyəsi

Səviyyələr / Suallar	Eksperimentdən əvvəl						Eksperimentdən sonra					
	Yüksək		Orta		Aşağı		Yüksək		Orta		Aşağı	
	Eksperimental	Kontrol	Eksperimental	Kontrol	Eksperimental	Kontrol	Eksperimental	Kontrol	Eksperimental	Kontrol	Eksperimental	Kontrol
1	27	29	36	34	43	41	48	34	44	40	14	30
2	22	21	22	29	62	54	51	24	42	47	13	33
3	29	25	35	32	42	47	63	29	28	30	15	45
4	31	28	43	30	42	46	71	32	19	24	16	48
5	30	29	34	31	42	54	66	31	20	28	20	45
6	25	27	33	25	48	52	51	30	34	31	21	43
7	24	23	28	29	54	52	47	29	36	32	23	43
8	30	31	42	37	34	36	61	37	31	28	14	39
9	34	35	35	28	37	41	60	38	28	22	18	44
10	28	30	30	31	48	43	62	41	29	30	15	33

Beləliklə, eksperimentin nəticələri göstərdi ki, tələbələrə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə tədris prosesinin imkanlarından, auditoriyadankənar aparılan işlərdən və tədris müəssisəsində yaradılmış sağlam sosial-psixoloji mühitdən səmərəli istifadə edilməsi olduqca zəruri amillər kimi tələbələrdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasında çox mühüm rol oynayır.

Cədvəldən göründüyü kimi, birinci tədris ili üzrə təhsil alan tələbələrin onlara ünvanlanmış suallara cavablarında anlayış və mühakimələri zəif olmuş, sualların əsil mahiyyətinin açılmasında yüksək səviyyəli tələbələrin həm eksperimental, həm də nəzarət qruplarında sayları heç də çox olmamışdır. Bunu ayrı-ayrı sualların cavablandırılmasında da görürük. Nəticədə isə bütün suallara verulən cavablarda da eksperimental qruplarda tələbələrin hazırlıq səviyyələrinin yüksəldiyi müşahidə olunur.

Belə ki, "Sağlam həyat tərzi anlayışının mahiyyəti nələrdən ibarətdir? " adlanan I suala cavabda eksperimental qruplarda yüksək səviyyədə cavab verən I tədris ilindən tələbələrin sayı IV tədris ilində 27 nəfərdən 48 nəfərə (fərq 21 nəfər), kontrol qruplarda isə 34 nəfərə qədər artmışdır (fərq 5 nəfər).

Digər suallarda da bu dəyişikliklər müşahidə olunmuşdur. Belə ki, "Təhsil müəssisəsində tələbələrdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması istiqamətində aparılan işlər sizi qane edirmi?" adlanan 2-ci sualın cavablandırılmasında IV tədris ilində tələbələrin sayı müəyyənedici eksperiment zamanı yüksək səviyyə üzrə 22 nəfər olmuşsa, eksperimentin yekununda, yəni, yoxlayıcı eksperiment zamanı 51 nəfər olmuşdur. (fərq 29 nəfər) Kontrol qruplarda isə eksperimentin sonunda cəmi 3 nəfər artım olmuşdur.

"Oxuduğunuz ali məktəbdə tələbələrdə sağlamlığın və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üçün pedaqoji prosesin imkanlarından necə istifadə edilir?" adlı üçüncü suala aldığımız cavabda da məlum oldu ki, təhsil aldıqları ali məktəblərdə tələbələrdə sağlamlıq və sağlam həyat tərzinin formalaşdırlması işində I il tələbələrinin fikirlərində müəyyən dəyişikliklər olsa da, ümumilikdə mövcud imkanların reallaşdırılması səviyyəsi tələbələri o qədər də qane etmir. Lakin bu qruplarda apardığımız işlər tələbələrin fikirlərində xeyli dəyişikliklər yarad bilmişdir. Belə ki, eksperimental qrupda I tədris ilində

tələbələrdən 29 nəfərinin cavabı yüksək səviyyəli hesab edilmişsə, eksperimentin sonunda, yəni, IV tədris ilində bu artım çox olmuşdur.

Cədvəldən də göründüyü kimi, nəzarət qrupları ilə də müqayisədə eksperimental qrupların faiz nisbəti yüksək olmuşdur. Eksperimental qruplarda 59,4%, kontrol qruplarda 27,9%.

Dördüncü sualın cavablandırılmasında da tələbələrin cavablarında inkişafın olduğu görünür. Tələbələrin müəyyənedici eksperiment zamanı bu sualı cavablandırarkən daha çox vurğuladıqları amillərin sağlam qidalanma, istirahətin düzgün təşkili məsələlərinə vermişlərsə, eksperimentin sonunda, yəni, yoxlayıcı eksperiment zamanı onların daha çox fiziki təmrinlərlə, eyni zamanda bir sıra sosial amillərlə (ünsiyyət və s.) olduğunu qeyd etmişlər.

Tələbələrin "Sağlam təhsil-sağlam millət" münasibətlərinin mahiyyəti nələrdən ibarətdir? " adlı 5-ci suala verdikləri cavabların özünün mahiyyətinə görə eksperimental və nəzarət qruplarında fərqli xarakterdə inkişaf etdiyini müşahidə etdik. Belə ki, şagirdlərin "Sağlam təhsil-sağlam millət" ifadəsinə müəyyənedici eksperiment zamanı tələbələrin cavablarında qeyri-dəqiqliklər və əsasən bir-birinə oxşar fikirlər olduğu halda eksperimentdən sonra fərqli və əhatəli fikirlərin olduğu müşahidə edilir. Müəyyənedici eksperiment zamanı eksperimental qrupda yüksək səviyyəli cavablar 30 olmuşdursa, eksperimentdən sonra onların sayı 56 nəfər olmuşdur. Kontrol qruplarda isə bu rəqəmlər müvafiq olaraq 29 və 31 olmuşdur.

"Sağlam həyat tərzinin komponentləri nədir və bunlara münasibətiniz necədir" adlı suala (6-cı sual) tələbələrin cavabları birmənalı olmamışdır. Eksperimentdən əvvəl verilən cavabların təhlili göstərdi ki, tələbələrin əksəriyyəti bunu çox bəsit anlayışlarla (məsələn, istirahət etmək, yuxu, normal qidalanma və s.) izah etdikləri halda, eksperimentdən sonra ona daha çox elmi xarakterdə, daha geniş şəkildə əsaslandırmağa çalışmışlar. Yüksək cavablarda olan 26 nəfər artım (24,5%) da bunu təsdiq edir.

Bizi maraqlandıran məsələlərdən biri də tələbələrin təqdim olunan 7-ci sualı necə cavablandırmaları olmuşdur. Onlara təqdim edilən "Sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə tədris proqramlarının, dərslik və dərs vəsaitlərinin, həmçinin fənn müəllimlərinin apardıqları dərslərin imkanları sizi qane edirmi? –

sualına tələbələrin cavablarından aydın oldu ki, onların bu haqda məlumatları olduqca zəifdir və yanlız müstəsna hallarda müəllimlərin bu mövzuda şərhlərini eşidirlər. Lakin eksperimentdən sonra tələbələrin cavablarında xeyli dəyişikliklərin olduğu müşahidə olundu. Eksperimentdən əvvəl suala yüksək səviyyədə cavab verən tələbələrin sayı 24 nəfər (22,6%) olmuşdursa, eksperimentdən sonra onların sayı 2 dəfə artaraq 47 nəfər (44,3%) olmuşdur. Kontrol qruplarda isə bunlar müvafiq olaraq 23 nəfər (22,1%) və 29 nəfər (27,9%) olmuşdur.

Cədvəldə ifadə edildiyi kimi, tələbələrin 8-ci suala cavabları da özünün xarakter və məzmununa görə onların fərqli cavablarına səbəb olmuşdur. Belə ki, eksperimentdən əvvəl tələbələrin əksəriyyətinin "söhbət aparardım", bir sıra vərdişlərin zərərli olduğunu" onlara başa salardım və "hələlik bilmirəm" kimi sadə cavabları olduğu halda, eksperimentdən sonra bu cavabların daha çox elmi xarakterdə olduğunu, görəcəkləri işlərin daha çox praktik xarakter daşıyacağını müşahidə edirik. Cavablar belə olmuşdur: ekspeimentdən əvvəl yüksək cavab eksperimental qruplarda 30 nəfər (28,3%), eksperimentdən sonra 61 nəfər (57,5%), kontrol qruplarda yüksək cavab – eksperimentdən əvvəl 31 nəfər (29,8%), eksperimentdən sonra 37 nəfər (35,6%).

"Sağlam həyat tərzinin fəal həyat tərzi ilə əlaqəsini nədə görürsünüz? Adlı 9-cu suala aldığımız cavabların təhlili göstərdi ki, tələbələrin xeyli qismi bunu əlaqələndirməkdə çətinlik çəkmişlər. Çox az sayda tələbələr bunu "Sağlam bədəndə sağlam ruh olar" mənası ilə əlaqələndirmişlər. Ekspeimentdən əvvəlki cavabla eksperimentdən sonrakı cavabların kontrol qruplarda o qədər də dəyişilmədiyini, eksperimental qruplarda isə müəyyən artımın olduğu (26 nəfər) özünü göstərdi.

Sonuncu sual olan "Tələbə kollektivinizdə (qrupunuzda) sağlam psixoloji mühit varmı və onun kriteriyaları nələrdən ibarətdir?"-sualına aldığımız cavabların təhlili göstərdi ki, istər eksperimental, istərsə də kontrol qruplarda oln psixoloji iqlimdən tələbələr əsasən razıdırlar. Lakin onun hansı kriteriyaları olduğunu dəqiq ifadə etməkdə çətinlik çəkmişlər. Eksperimental qruplarda eksperimentdən sonrakı cavablarda olan müəyyən fərqlilik, məntiqi nəticələr onu göstərdi ki, digər suallarda olduğu kimi burada da tələbələrin baxışlarında aparılan eksperimentaı işlər öz müsbət nəticəsini gösrərə bilmişdir.

Tədqiqatda aşağıdakı **nəticəyə** gəlinmişdir:

1. Müasir dünyada baş verən bir sıra neqativ hadisələr insanın biososial struktur kimi qorunub saxlanılması, gənc nəslin bütün sferalarda sağlam böyüməsi və sağlam həyat tərzinə malik olması bu gün pedaqoji təhsil müəssisələrində təhsil alan gələcək müəllimlərin sağlam dünyagörüşə və sağlam həyat tərzinə malik olması ilə sıx bağlı və ümumbəşəri aktual bir problemdir. Sağlam həyat tərzi cəmiyyətin sağlam olması, mədəniyyətin inkişafı və sağlam gələcək deməkdir. Cəmiyyətin inkişafında sağlam həyat tərzi keçirən və hərtərəfli sağlam olan insanların fəal iştirakı mümkündür.

2. Dünyada həlli vacib olan qlobal problemləri yaradan səbəblərdən biri antropoloji faciələrdir, yaxud dünyaya, ətraf aləmə – təbiətə, cəmiyyətə, insana texnokratik yanaşmalarla bağlıdır. Texnokratik yanaşmanın xarakteristikalarından biri insanın "qapalı rasionallıqda" olan rejimdə yerinə yetirdiyi fəaliyyətdir. Bunların aradan qaldırılması insanların sağlam həyat tərzinə malik olması ilə sıx surətdə bağlıdır.

3. Ali pedaqoji məktəb tələbələrinin sağlam həyat tərzinə malik olması mühüm pedaqoji dəyər kimi ümumbəşəri və milli dəyərlər kontekstində onların ətraf aləmlə, təbiətlə və digər insanlarla, cəmiyyətlə qarşılıqlı münasibətlərini əks etdirir. Bununla yanaşı, onların tərbiyə edəcəkləri gənc nəslin də sağlam böyümələrinə, sağlam həyat tərzi keçirmələrinə bilavasitə öz təsirini göstərir.

4. Tələbələrin sağlam həyat tərzinə malik olmasını şərtləndirən bir sıra obyektiv və subyektiv səbəblərin öyrənilib üzə çıxarılması və ona mənfi təsir göstərən amillərin aradan qaldırılması hazırda ali pedaqoji təhsil müəssisələrinin fəaliyyətinin mühüm tərkib hissələrindən birinə çevrilməlidir. Bu işdə təhsil və auditoriyadan kənar təlim-tərbiyə fəaliyyətinin bütün imkanlarından istifadə edilməsi günümüzün vacib problenlərindən biri kimi pedaqoji kollektivin qarşısında durur. Tələbə gənclərin sağlam həyat tərzinə istiqamətlənmiş fəaliyyətinin nəticələrinin vaxtaşırı monitorinqinin aparılması olduqca mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

5. Ali pedaqoji təhil müəssisələrində təhsil alan tələbələrin sağlam həyat tərzinə malik olmaları istiqamətində aparılan işlər çərçivəsində sağlam həyat tərzinin mühüm dəyər olduğunu onların dərk etmələrinə və bu istiqamətdə fəal fəaliyyət göstərmələrinə nail

olunması çox mühümdür. Bu proses mənəvi şüurla mənəvi davranışının əlaqəsini, inteqrasiyasını tələb edir ki, pedaqoji prosesdə bunların nəzərə alınması çox vacibdir.

6. "Sağlam həyat tərzi" anlayışına nisbətən tələbələr üçün dəyər kimi "sağlamlıq", "xoşbəxt ailə həyatı", "dostların mövcudluğu", "sevgi" və s. məfhumlar daha cəlbedici görünür. "Fəal həyat fəaliyyəti", "təbiət gözəlliyi və sənət", "yaradıcılıq", "sağlam təhsil, sağlam nəsil" kimi ifadələr praktik olaraq tələbələri özünə bir o qədər də cəlb etmir. Fəal həyat fəaliyyəti anlayışını onlar əsasən əməklə (sosioloji mənada) və işlə (sosioloji və fiziki mənada) bağlayırlar. Buna görə də tələbələrdə əldə olunan dəyərlər sırasında həm də sağlamlıq, sağlam həyat tərzi dəyərinin olduğuna inam formalaşdırmaq və bunun onların əqidəsinə çevrilməsinə nail olunmalıdır. Sağlam həyat tərzinin insanların ətraf aləmlə, dostlarla münasibətlərinə və qarşılıqlı əlaqələrin nizamlamasna, həm də bu münasibətlərin qiymətləndirilməsində mühüm kriteriya olduğu inamı yaradılmalıdır.

7. Ali pedaqoji təhsil müəssisələrində tələbələrdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasına müsbət təsir edən və dominantlıq edən bir sıra amillər vardır ki, təhsil prosesində onların imkanlarından səmərəli istifadə edilməsi mühümdür: a) tədris edilən fənlərin potensial imkanları; b) professor-müəllim heyətinin təsiri; c) auditoriyadan kənar keçirilən tədbirlər; ç) fəal həyat mövqeyi; d) zərərli vərdişlərin olmaması və onlardan imtina; e) fiziki təmrinlər; ə) sətiştəli ünsiyyət; f) stresləri dəf etmə bacarları və s.

Tədqiqatla bağlı aşağıdakı **təkliflər** irəli sürülmüşdür:

1. Ali pedaqoji təhsil müəssisələrində gələcək müəllimlərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üçün ali məktəb müəllimləri üçün müəyyən təlimlərin keçirilməsi və onların bu işləri aparmağa hazırlanmalarının təmin edilməsi.

2. Ali pedaqoji tədris müəssisələrinin bütün fakültələrinin tədris planına seçmə fənn kimi "Valeologiya və onun aktual problemləri" kursunun daxil edilməsi və bu kursun mütəxəssislər tərəfindən aparılmasına nail olunması.

3. Gələcək müəllimlərin orta məktəbdə şagirdlərlə aparılacaqları sağlamlıq, sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması işlərinə hazır olmaları üçün lzımi metodika və texnologiyalara yiyələnmələrinə nail olunması.

4. Pedaqoji təmayüllü universitet və fakültələrdə tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması məqsədilə müvafiq fənlər üzrə auditoriya məşğələlərinin imkanlarından maksimum istifadə və onlarda sağlam əqidənin formalaşdırılmasına nail olunması.

5. Ali pedaqoji tədris müəssisələri tələbələrnin sağlam həyat tərzi və buna mənfi təsir göstərən amillər haqqında nəzəri biliklərini və praktik bacarıq və vərdişlərini möhkəmlətmək məqsədilə auditoriyadan kənar konfransların, müzakirələrin, görüşlərin, yarışların, debatların, dəyirmi masaların və s. keçirilməsi və bu prosesdə tələbələrin özlərinin təşkilatçı kimi fəal iştiraklarına nail olunması.

Dissertasiyanın əsas məzmunu aşağıdakı elmi əsərlərdə öz əksini tapmışdır:

1. Tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşmasında müasir pedaqoji texnologiyaların rolu // – Bakı: Bakı Pedaqoji kadrların ixtisasartırma və Yenidənhazırlanma İnstitutu, Tarix, İnsan və Cəmiyyət Elmi-nəzəri və elmi-metodik jurnal. – 2016, – s.88-95.
2. Ali təhsil müəssisələri tələbələrində təlim nəticələrinin formalaşdırılması // "Şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi: məzmun və vasitələrin yaradılması problemləri" adlı Beynəlxalq elmi konfrans, – Bakı: ARTPİ, – 2016, – s.95-96.
3. Tələbələrdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması // "Ali təhsildə keyfiyyətin təminatı" Respublika elmi konfransı, – Lənkəran: – LDU – 2016, – s.213-214.
4. Tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşmasında milli-mənəvi dəyərlərin rolu // Doktorantların və Gənc Tədqiqatçıların XX Respublika elmi konfransın materialları, – Bakı: ADNSU, 24-25 may, – 2016, II cild, – s. 341-342.
5. Tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşmasında milli-mənəvi dəyərlərin rolu, Ümumimilli lider Heydər Əliyevin anadan olmasının 94-cü ildönümünə həsr edilmiş "Heydər Əliyev və milli-mənəvi dəyərlərimiz" Respublika elmi konfransı, – Bakı: 06 may, – 2017, – s.146-151.
6. The role of modern technology in teaching students in the formation of a healthy lifestyle // Ümumimilli lider Heydər

Əliyevin anadan olmasının 94-cü ildönümünə həsr edilmiş "Təbiət və humanitar elm sahələrinin inkişafı problemləri" Respublika elmi konfransı, – Lənkəran, 5-6 may, – 2017, – s.121-122.
7. Tələbələrin sağlam həyat tərzinə mənfi təsir göstərən amillərin aradan qaldırılmasında ali pedaqoji təhsil müəssiəsələrinin rolu // – Bakı: ARTİ, Elmi əsərlər, – 2017, №6(84). – s.226-231.
8. Пути устранения негативных факторов, влияющих на здоровый образ жизни студентов // – Украина, – 2017, №11. – s.31-39.
9. Ali təhsil müəssiəsələrində müəllim hazırlığı // Ümumimilli lider Heydər Əliyevin anadan olmasının 95-cü ildönümünə həsr edilmiş "Müəllim hazırlığı strateji hədəflərdən biri kimi" Respublika elmi konfransı, – Bakı: ARTİ, – 18 may, – 2018, – s.113-114.
10. Ali təhsil müəssisələrində təhsilalanların sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının vəziyyəti // – Bakı: ARTİ, Elmi əsərlər, – 2019. №6(86), – s.88-92.
11. Роль науки валеологии в формировании здорового образа жизни студентов // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, Сборник статей по материалам XXVI международной научно-практической конференции, – Москва, – avqust, – 2019, No 8(26), – s.48-51.
12. Müasir dövrdə tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşmasında valeologiya elminin əhəmiyyəti // "Azərbaycan və Türkiyə Universitetləri: təhsil, elm, texnologiya" I Beynəlxalq elmi-praktiki konfransı, – Bakı: ATU, – 2019, II hissə, – s.182-186.
13. Tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşmasında valeologiya elminin rolu // – Bakı: Pedaqogika. Pedaqogika, psixologiya elmləri üzrə elmi-nəzəri-metodik jurnal, – 2020. №1, – s.43-51.
14. Ümumi və Pedaqoji Valeologiya, Magistratura pilləsi üçün proqram, – Bakı: ADPU, – 2020. № 4, – s.1-28.
15. Ali təhsil müəssisələrində Valeologiyanın tədrisi vəziyyəti // – Bakı: BQU, Elmi əsərlər, – 2021, №12(46). – s.94-99.

16. Tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının elmi-nəzəri əsasları // “Çağdaş Azərbaycanda elm və təhsilin prioritet istiqamətləri” Respublika elmi konfransı, – Bakı: – 02 aprel, – 2021, – s.87-91.
17. Ali məktəblərdə tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması təcrübəsi // Beynəlxalq Elm və Təhsildə innovativ texnologiyalar simpoziumu, – Bakı: – 2021, – s.456-460.
18. Tələbələrdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması probleminin tədris proqramları və dərsliklərində aktuallığı // “Müasir təhsilin inkişaf strategiyaları: Ugurlar və Çagırışlar”, Beynəlxalq elmi konfransı, – Naxçıvan: – 26-27 noyabr, – 2021, – s.709-711.
19. Tələbələrin sağlam həyat tərzinin monitorinqi // “Davamlı inkişaf Strategiyası: Qlobal trendlər, Milli Təcrübələr və yeni hədəflər” I Beynəlxalq elmi konfrans, – MDU: – 10-11 dekabr, – 2021, №I cild, – s.320-322.
20. Tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasında innovativ texnologiyalarıdan istifadə // “V Beynəlxalq Elm və təhsildə innovativ texnologiyalar” konfrans, – İksad: – 24-25 May, – 2022, – s.407-410.
21. THE ROLE AND IMPORTANCE OF EDUCATION IN THE ELIMINATION OF HARMFUL HABITS ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАУКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ // Сборник научных статей по материалам IX Международной научно-практической конференции, – Уфа: – 10 июня, – 2022, – с.139-142.
22. Ali təhsil müəssisələrində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması uğrunda mübarizə // – Bakı: ARTİ, Elmi əsərlər, – 2022, №3(89). – s.224-228.
23. RESEARCH IN HEALTHY LIFESTYLES IN STUDENTS СУЧАСНІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ НАУКИ: СТАН, ПРОБЛЕМИ, ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ // Матеріали XXVI-ої Міжнародної науково-практичної конференції, – Хорватія: – 07 листопада, – 2022 року, – p.c.212-215.

24. ESSENCE AND CONTENT OF THE CATEGORY "HEALTHY LIFESTYLE" // – Kiev: Серія «Педагогічні науки» (Категорія «Б») Bulletin of Postgraduate education, – 2022. – 21(50), – с.53-66.

Dissertasiyanın müdafiəsi “____” ______________ 2025-ci il tarixdə saat _____da Xəzər Universitetinin nəzdində fəaliyyət göstərən FD 2.49 Dissertasiya şurasının iclasında keçiriləcək.

Ünvan: Az 1096, Bakı şəhəri, Məhsəti küçəsi, 41 (Neftçilər Kampusu)

Dissertasiya ilə Xəzər Universitetinin elmi kitabxanasında tanış olmaq mümkündür.

Avtoreferatın elektron versiyaları Xəzər Universitetinin rəsmi internet saytında (https://www/khazar.org) yerləşdirilmişdir.

Avtoreferat “ ___” __________ 2024-cü il tarixində zəruri ünvanlara göndərilmişdir.

Çapa imzalanıb: 20.12.2024

Kağızın formatı: 60x84 1/16

Həcm: 37282 işarə

Tiraj: 100

Dissertasiyanın müdafiəsi "30" yanvar 2025-ci il tarixdə saat 14⁰⁰da Xəzər Universitetinin nəzdində fəaliyyət göstərən FD 2.49 Dissertasiya şurasının iclasında keçiriləcək.

Ünvan: Az 1096, Bakı şəhəri, Məhsəti küçəsi, 41 (Neftçilər Kampusu)

Dissertasiya ilə Xəzər Universitetinin elmi kitabxanasında tanış olmaq mümkündür.

Avtoreferatın elektron versiyaları Xəzər Universitetinin rəsmi internet saytında (https://www/khazar.org) yerləşdirilmişdir.

Avtoreferat "21" dekabr 2024-cü il tarixində zəruri ünvanlara göndərilmişdir.