

**Həyat tərzini anlayışının psixoloji təhlili****Diyanə Rəşid qızı İbrahimova***fəlsəfə doktoru proqramı üzrə dissertant,**Bakı Dövlət Universiteti***E-mail:** Diyane\_huseynova@mail.ru**Rəyçilər:** psixol.ü.f.d. M.H. Mustafayev,  
psixol.ü.f.d.M.N. Eyyubova**Açar sözlər:** həyat tərzini, həyat tərzinin növləri, həyat üslubu, həyatın mənası, özünüqoruyan davranış, dəyərlər**Ключевые слова:** образ жизни, виды образ жизни, стиль жизни, смысл жизни, самосохранительное поведение, ценность.**Key words:** lifestyle, types of lifestyle, lifestyle, meaning of life, self-protective behavior, values

Həyat tərzini sosial – psixoloji fenomen kimi müxtəlif aspektlərdən tədqiq olunur. Lakin bu günə qədər həyat tərzinin mahiyyəti kifayət qədər öyrənilməmişdir. Sosial-psixoloji ədəbiyyatlarda bəzən bir-birinə zidd olan bir sıra yanaşmalara rast gəlmək olar.

Həyat tərzini (latınca *modus vivendi*) - ünsiyyət, davranış, vərdişlər, düşüncələri özündə birləşdirməklə insanın fərdi həyatı fəaliyyət formasını, yaşama üslubunu əks etdirir. Başqa sözlə, həyat tərzini fəaliyyət, maraqlar, fikirlərdə təzahür edən insanın dünyada mövcud olma formasıdır. Yəni həyat üslubu - həyat istiqamətlərini müəyyən edən, insanın həyat və fəaliyyətinin bir sıra xüsusiyyətlərinin məcmusudur. Həyat tərzinin formalaşmasında, təkmilləşməsində və dayanıqlı hal almasında insanın maraqları, tələbatları, vərdişləri, dünyagörüşü, savadı, dəyərləri mühüm rol oynayır. Onun əsas əlamətləri - əmək, gündəlik həyat, insanların ictimai-siyasi və mədəni fəaliyyəti, habelə müxtəlif davranış vərdişləri və təzahürlərdir [1, s. 34].

Həyat tərzini anlayışı ilk dəfə M.Veber tərəfindən işlənmiş və daha sonralar psixologiya elminə A.Adler tərəfindən gətirilmişdir. İnsanın həyat tərzini, üslubu xüsusilə son illər ərzində yerli və xarici ədəbiyyatın ən çox tədqiqat mövzusu olmuşdur: P.Burde, T.Veblen, S.Kostes, F.Toffler, V.Uorner və s. Qərb sosiologiya məktəbi üçün həyat tərzini problemini cəmiyyətin sosial strukturunun xüsusiyyətləri ilə əlaqələndirən, ilk növbədə fərdin müəyyən bir sosial qrup, sinfə aid olması fikirləri xarakterikdir (P.Burde, M.Veber, T.Veblen). Digər tədqiqatçılar həyat üslubu anlayışını şəxsiyyətin bütövlüyü, onun daxili və xarici təzahürləri, həyat yolunu formalaşdırma prosesi baxımından təhlil edirdilər (A.Adler, X.Ansbaxer, Q.Olport).

Müasir dövrdə həyat üslubu anlayışı aktiv həyat tərzini və istehlakçı üslubunun xüsusiyyətləri, asudə vaxtla əlaqəli şəkildə təhlil edilir (T.Liloviç, Y.A.Stebbinq, L.Steynberq və b.). Başqa tədqiqatçılar isə KİV-in kütləvi auditoriyaya təsir ilə həyat tərzinin formalaşmasında rolunu xüsusi qeyd edirlər (R.S.Alen, A.Bandura, M.Eslin, T.F.Hartneqel və b.) [2, s. 145].

A.Adler fərdi həyat üslubunu “fərdiliyin tamlığı” kimi müəyyən edərək, həyat üslubunun insanın bütün davranış formalarında təzahür edən müxtəlif motivlər, xarakter, maraq və dəyərlərdən ibarət olması fikrini irəli sürür. Onun fikrincə, həyat üslubu insanın öz həyatı məqsədini gerçəkləşdirmək üçün seçdiyi özünəməxsus yoldur. Bu, həyata uyğunlaşmaq və onunla qarşılıqlı əlaqədə olmaq üçün inteqrasiya olunmuş üslubdur. Hər hansı bir xəstəliyin simptomları və şəxsiyyət əlamətləri yalnız həyat üslubu kontekstində onun özünəməxsus

təzahürü kimi başa düşülə bilər.

Adlardan sonra həyat üslubu anlayışı heç bir psixoloji nəzəriyyədə əhəmiyyətli dərəcədə tədqiq olunmamışdır. Fərdin həyat üslubu və xüsusiyyətləri digər anlayışlarla təsvir edilmişdir: “fərdiləşdirmə” (K.Q.Yunq), “üslub əlamətləri”, “ekspressiya”, “təzahür planı”, “həyat ssenariləri” (E.Bern), “həyat strategiyaları (yolu, perspektivləri) (L.S.Rubinşteyn, A.Abulxanova, A.Kronik), “həyat variantları” (Drujinin), “fərdi həyat yolu”(Ş.Brüyer), “həyatın mənası” (V.Frankl) və s. Ümumi psixologiyada "fərdi fəaliyyət tərzii" və "koqnitiv üslublar" anlayışları ilə əvəzlənmişdir [3, s. 203].

Yuxarıda da qeyd etdiyimiz kimi, V.Frankl əsərlərində həyat üslubu anlayışı “həyatın mənası” kimi səslənmişdir. Müasirliyi əsrin həyəcanı adlandıran Franklın fikrincə, əgər insan həyatının mənasını tapa bilmirsə, demək o, yaşaya bilməz. Əgər o, ölümün mənasını tapa bilmirsə, demək o, yaşamağa məhkumdur və ölmək üçün heç bir səbəbi yoxdur. V.Frankla görə, "həyatın mənası nədir" sualı “şahmatda ən yaxşı gediş hansıdır?" sualına bənzəyir. Çünki şahmat oyununda daşların ən son vəziyyəti, eləcə də rəqibin özünəməxsus şəxsi keyfiyyətləri nəzərə alınmazsa, ən yaxşı gedişin nə olduğunu söyləmək qeyri-mümkündür. Bu, insan həyatına da aiddir. Belə ki, hər bir insan üçün həyatın mənası fərqlidir.

Həyat tərzii anlayışını tədqiq edən digər tədqiqatçılardan biri də E.Berndir. E.Bernə görə, ssenari, erkən uşaqlıqda valideynlərin təsiri altında formalaşan, daim inkişaf edən həyat planıdır. Ailənin ssenarisində nəsil-dən-nəslə uğurla ötürülən ailənin hər bir üzvü üçün qurulmuş ənənələr və gözləntilər var. Valideynlərdən hazır resept əldə edərək uşaq, psixoloji mövqə tutaraq həyat dramının reallaşması üçün zəruri rolları oynamağa başlayır. Beləliklə, ssenarilər hər bir insanın həyatı boyu fəaliyyət göstərir. Bunlar uşaqlıqda və valideyn proqramlarında verilən qərarlara əsaslanır. E.Bern aşağıda sadalanan ssenariləri yaşamaq üçün 6 üsul təklif edirdi. Onları sadəcə ssenari nümunələri və ya ssenari prosesləri, bəzən də sadəcə ssenari adlandırır. Hər bir ssenariyə müəyyən Qədim Yunan mifi uyğun gəlir: 1) “Heç vaxt” ssenarisi və ya Tantalə ssenarisi; 2) “Hələ yox” ssenarisi və ya Herakl ssenarisi; 3) “Sonra”(Sonradan) ssenarisi və ya Damokl ssenarisi; 4) “Həmişə” ssenarisi və ya Araxn ssenarisi; 5) “Təqribi” ssenarisi və ya Sizifin ssenarisi; 6) “Açıq sonluqlu” ssenari və ya Filemon və Bavkidin ssenarisi [4, s. 165].

Müasir baxışlara əsasən, insanın fərdiliyi öz fəaliyyətinin məhsuludur. Belə ki, sosial təcrübə sahələrinin seçilməsində, fərdin özünüküləşdirdiyi fəaliyyət sahələri və münasibətlərdə özünü göstərir. Bu səbəbdən də insanın həyatının fərdi – xüsusi əlamətlərinin məcmusu deyil, məhz özünəməxsusluğu D.A.Leontyevin psixoloji tədqiqatlarının başlanğıc nöqtəsidir. D.A.Leontyevə görə, həyat üslubu insanlar tərəfindən məqsədə nail olmaq üçün seçilmiş təkrarolunmaz üsuldur. Həyat üslubu çərçivəsində hər bir insan özü və ətraf mühiti haqqında öz subyektiv fikrini yaratmış olur. Başqa sözlə, bu ətrafa uyğunlaşmaq üçün vasitələrin kompleksidir.

İnsanın həyat tərzinin fərdiləşməsi həyat üslubunda onun sabit xüsusiyyətləri, zövq, davranış və meyllərini təyin edən davranış nümunələrinin məcmusunda əks olunur. Eyni zamanda, həyat tərzii təkcə ayrı-ayrı fərdlərin deyil, sosial qruplar və bütün nəsillərin xüsusiyyətidir. Bu həm müvəqqəti, konkret – tarixi əlamətdir. İnsanın şəxsiyyətlərarası və qrup münasibətlərinin xarakterinə təsir göstərən həyat tərzinin struktur komponentlərini aşağıdakı kimi fərqləndirə bilərik:

- əxlaqi (müəyyən əxlaq normalarına və davranış qaydalarına riayət etmək üçün);
- dəyər (müəyyən dəyərlərə və prinsiplərə yönəlik);
- hərəki (vərdişlər, müxtəlif sosial situasiyalara və qrup münasibətlərinə cavab vermənin

davamlı yolları);

- idraki (dünya şəklinin məzmunu, şüurlu proseslər və stereotiplərlə bağlı);
- kommunikativ (davranışın müəyyən kommunikativ proqramına riayət etmək);
- konkret kommunikativ (fəaliyyət, hərəkət) [3, s. 241]

Orta və Şərqi Avropanın sosial-mədəni üslublarının krosskultural müqayisəli tədqiqini aparən A.M.Demidov beş əsas həyat üslubunu təsvir etmişdir:

1. "Qaliblər" (həyat fəaliyyətində liderlik xüsusiyyətlərinin təzahürünə, iradəli lider imicinə yönəldilmiş);

2. "Yenilikçilər" (təfəkkürə yönəlmiş, inkişafa doğru gedən);
3. "Retroqrad" (keçmişə yönəlmiş, "əvvəl daha yaxşı idi" fikri ilə yaşayanlar);
4. "Ənənəviçilər" (konservativ həyat obrazını saxlayanlar)
5. "Quruluşçular" (hakim dairələr, üstünlüklərə, prestijə yönəldilmiş)

Akademik T.P.Lisiçin professor İ.V.Bestujeva-Ladı və digərlərinin həyat tərzini haqqında təsnifatından bəhrələnməklə həyat tərzində 4 əsas kateqoriyanı fərqləndirir: 1. İqtisadi – "həyat səviyyəsi"; 2. Sosioloji – "həyat keyfiyyəti"; 3. Sosial – "psixoloji – həyat üslubu"; 4. Sosial – "iqtisadi – həyat quruluşu" [5, s. 92].

Həyat səviyyəsi iqtisadi kateqoriyaya aiddir və daha yüksək səviyyədə rifahı nəzərdə tutur. Bura istehsal fəaliyyəti (iş) daxildir. Həyat üslubu sosial-psixoloji kateqoriyadır. O, əsasən özündə gündəlik həyata yönəlmiş, fərdi və ya qrup davranış xüsusiyyətlərini əks etdirərək, davranışın xarici formaları ilə qiymətləndirilir: iş və asudə vaxtın təşkili; işdən əlavə məşğuliyyət, həyat quruluşu; davranış maneələri; zövq, dəyər seçimləri və s.

Həyat keyfiyyətləri – sosioloji kateqoriyadır. Y.P.Lisiçinin fikrincə, bu sosial fəaliyyət sferası kimi intellektual fəaliyyətə daxil ola bilər. Həyat quruluşu - insan həyatını və mədəniyyətini əhatə edən sosial-iqtisadi kateqoriyadır. Burada onun tibbi, fiziki aktivlik (idman və fiziki mədəniyyət) kimi komponentlərini qeyd etmək olar. Qeyd olunanları ümumiləşdirərək deyə bilərik ki, həyat üsulları subyektin həyat fəaliyyəti formalarının ictimai təşkili prinsiplərini, "həyat üslubu" isə cəmiyyətin həyatını təşkil edən müəyyən prinsiplər və sosial normalar çərçivəsində mümkün həyat fəaliyyəti variantlarını əks etdirir. Beləliklə, həyat üslubu – insanların sosiomədəni həyatını təşkil edən davamlı üsul və formalarının məcmusudur.

**Məqalənin aktuallığı.** Həyat tərzini istiqamətlərini müəyyən edən, insan həyat və fəaliyyətinin bir sıra xüsusiyyətlərinin məcmusudur. Həyat tərzinin formalaşmasında, təkmilləşməsində və dayanıqlı hal almasında bir sıra amillər mühüm rol oynayır. Elmi ədəbiyyatlarda bu mövzuya az toxunulmasını nəzərə alaraq həyat tərzini anlayışının, eləcə də həyat tərzinin formalaşmasına təsir edən amillərin ətraflı öyrənilməsi, təhlil edilməsi olduqca əhəmiyyətlidir.

**Məqalənin elmi yeniliyi.** Moda psixoloji, iqtisadi, tarixi-mədəni və sosial amillərin təsiri ilə formalaşan mürəkkəb sosial-psixoloji fenomen kimi səciyyələnir. Müxtəlif elmi mənbələrə əsaslanaraq həyat tərzini, həyat üslubu anlayışının, eləcə də sağlam həyat tərzinin gündəlik həyatımızda rolunun öyrənilməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

**Məqalənin nəzəri və praktik əhəmiyyəti.** Bildiyimiz kimi, hazırkı dövrə qədər Azərbaycan ədəbiyyatında həyat tərzini anlayışı səthi öyrənilmişdir. Bunu nəzərə alaraq, demək olar ki, məqalə həyat tərzini haqqında təsəvvürlərin daha da dərinləşməsi baxımından ciddi əhəmiyyət daşıyır. Həyat tərzini anlayışının təhlil edilməsi, onun növləri və səviyyələrinin fərqləndirilməsi, eləcə də həyat tərzinin gündəlik həyatımıza təsir mexanizminin araşdırılması məqsədilə aparılan tədqiqat işlərinin nəticələri, ümumilikdə insanların həyatlarına təsirinin öyrənilməsi baxımından müəyyən praktik biliklər verməkdə mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

## Ədəbiyyat

1. L.Qurbanova. Psixi sağlamlıq. Bakı, 2019.
2. R.Əliyev. Psixologiya tarixi. Bakı, 2006.
3. Бутенко А. П. Образ жизни: проблемы и суждения. М., 1978.
4. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. М., 2012.
5. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982.

**Д.Р. Ибрагимова**

## Психологический анализ концепции образа жизни

### Резюме

Автор статьи рассказывает о образ жизни, подчеркивая актуальность стиль жизни в жизни людей. Образ жизни – это уникальный, устойчивый способ действия человека; состоит из множества мотивов, черт, интересов и ценностей человека и проявляется во всем поведении.

В статье образ жизни рассматривается как ключевой компонент современного человеческого общества, жизни, определяющая динамику его развития. В статье также подробно анализируются подходы разных ученых к понятию образа жизни.

**D.R. Ibrahimova**

## Psychological analysis of the concept of lifestyle

### Summary

The author of the article talks about lifestyle, note`s important of life style in people's lives. Lifestyle is a unique, sustainable way of human action; consists of many motives, traits, interests and values of a person and manifests itself in all behavior.

The article considers lifestyle as a key component of modern human society, life, which determines the dynamics of its development. The article also analyzes in detail the approaches of various scientists to the concept of lifestyle.

**Redaksiyaya daxil olub: 13.07.2020**