

Sevinc Ağavəli ALLAHYAROVA

Bakı Dövlət Universiteti
Psixologiya kafedrasının dosenti
E-mail: allahyarova68@mail.ru

Aydan Vüqar İLYASOVA

Qərbi Kaspi Universiteti
Psixologiya və Sosial İş kafedrasının magistrantı
E-mail: ilyasovaaydan2@gmail.com
aydan.ilyasova.2024@wcu.edu.az

PSIXİ SAĞLAMLIQ ANLAYIŞI

Xülasə

Psixi sağlamlıq anlayışı sadəcə xəstəlik və pozuntuların olmaması deyil, insanların həyat keyfiyyətini, emosional sabilliyini və sosial funksionallığını əhatə edən geniş bir anlayışdır. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) sağlamlıq tərfi psixi sağlamlığı fiziki və sosial rifahla birgə nəzərə alır və onu əsas insan hüququ kimi qiymətləndirir. Psixi sağlamlıq insanların həyatın stressli təsirləri ilə başa çıxmasına, öz qabiliyyətlərini dərk etməsinə, öyrənməsinə, işləməsinə və cəmiyyətə töhfə verməsinə imkan verən ruhi rifah halıdır.

Psixi rifah isə insanın emosional sağlamlığını və fəaliyyətini ifadə edir, müsbət sosial münasibətlər, özünü qəbul etmə, məqsəd və şəxsi inkişaf kimi elementləri əhatə edir. Stressin olmaması yüksək psixi rifahın göstəricisi deyil; əksinə, rifah şəxsi inkişaf, mənalı həyat və özünü gerçəkləşdirmə ilə əlaqələndirilir. Psixi sağlamlıq və psixi rifah bir-birindən fərqlidir: psixi xəstəlik yaşayan insan da müəyyən dərəcədə psixi rifah hiss edə bilər.

Açar sözlər: psixi sağlamlıq, psixi rifah, psixi sağlamlığın komponentləri, sağlamlıq və rifah əlaqəsi, holistik yanaşma.

UOT: 159.913

DOI: <https://doi.org/10.54414/LGUY8233>

Giriş

Sağlamlıq - bütün canlı varlıqlara şamil edilən elə bir durumdur ki, bu durumda orqanizmi təşkil edən daxili orqanlar öz funksiyalarını müvəffəqiyyətlə yerinə yetirə bilər, heç bir narahatlıq, xəstəlik olmur. İnsanda digər canlılardan fərqli olaraq sağlamlıq həm psixi, həm fiziki, həm də sosial aspektlərdə yaşanan komfortun məcmusunu özündə təcəssüm etdirir. Sosial sağlamlıq insanın sosial status və mövqeyindən məmnunluğunu, sosiallaşma prosesinin normal gedişatını özündə əks etdirir. Fiziki sağlamlıq somatik fəaliyyətin ən müvəffiqiyyətli halını ifadə edir. Fiziki sağlamlığın təminatı fizioloji gigiyena qaydalarına düzgün riayət olunmasından, sağlam qidalanma, yuxu rejiminə, istirahətə əməl etmənin vərdişə çevrilməsindən asılıdır. Psixi sağlamlıq (bəzən mental sağlamlıq da deyilir) - insannın mənəvi

potensialının reallaşmasına kömək edən, adi həyatı problemlərin həlli zamanı yaşanan streslərdən psixi homeostazı (neytrallığı) mühafizə edən, insanın həyatı və işgüzar fəaliyyətinin məhsuldarlığını artıran, eləcə də mənəvi rahatlığı təmin edən durumu əks etdirir [1, s 10].

İllər ərzində diqqət yalnız psixi pozuntulara deyil, həm də psixi sağlamlıq və rifaha yönəlmişdir. Psixi pozuntulardan fərqli olaraq, psixi sağlamlıq və psixi rifah anlayışı cəmiyyətdə hər kəs üçün əhəmiyyətlidir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) sağlamlığı belə müəyyənləşdirir: “Xəstəliyin olmaması deyil, tam fiziki, psixi və sosial rifah vəziyyəti” (WHO, 2020) [7]. Buna uyğun olaraq demək olar ki, ÜST elə başlanğıcdan sağlamlıq anlayışına rifahı da daxil etmişdir.

ÜST-nin sağlamlıq tərifinə əsasən sağlamlığın artırılmasında üç əsas konsepsiya ön plana çıxır [8].

- Psixi sağlamlıq ümumi sağlamlığın ayrılmaz bir hissəsidir.
- Psixi sağlamlıq sadəcə xəstəliyin olmaması deyil, daha geniş anlayışdır.
- Psixi sağlamlıq fiziki sağlamlıq və davranışla sıx şəkildə bağlıdır.

Psixi sağlamlığın dəqiq müəyyənəşdirilməsi vacibdir, lakin onun yaxşılaşdırılması üçün mütləq şərt deyil. Ölkələr, mədəniyyətlər, sosial təbəqələr və cinsiyyətlər arasında dəyər fərqləri çox böyük görünə bilər, ortaqlar bir tərif üzərində razılığa gəlməyə mane olmur. Necə ki, yaş və vərdətlər dünyada müxtəlif formalarda təzahür etsə də, onların hər birinin sağlam düşüncəyə əsaslanan ümumi mənası vardır, psixi sağlamlıq da mədəniyyətlərdən asılı olmayaraq məhdudlaşdırılmadan müəyyən edilə bilər [8].

Psixi sağlamlıq-insanların həyatın stressləri ilə mübarizə aparmasına, öz qabiliyyətlərini dərk etməsinə, yaxşı öyrənib işləməsinə və cəmiyyətə töhfə verməsinə imkan verən ruhi rifah halıdır. Bu, sağlamlığın və rifahın ayrılmaz bir hissəsidir və bizim fərdi və kollektiv şəkildə qərar qəbul etmək, münasibətlər qurmaq və yaşadığımız dünyanı formalaşdırmaq bacarıqlarımızın əsasını təşkil edir. Psixi sağlamlıq əsas insan hüququdur. O, həmçinin fərdi, ictimai və sosial-iqtisadi inkişaf üçün vacibdir [9].

Psixi sağlamlıq sadəcə olaraq psixi pozuntuların olmaması demək deyil. O, mürəkkəb bir davamlılıq (kontinuum) üzərində mövcuddur və hər bir insan tərəfindən fərqli şəkildə təcrübə olunur, müxtəlif çətinlik və sıxıntı dərəcələrində özünü göstərə bilər və tamamilə fərqli sosial və kliniki nəticələrə səbəb ola bilər [9].

Psixi sağlamlıq vəziyyətlərinə psixi pozuntular, psixososial əlilliklər, həmçinin əhəmiyyətli dərəcədə sıxıntı, funksionallıqda pozulma və ya özünə zərər riski ilə müşayiət olunan digər ruhi vəziyyətlər daxildir. Psixi sağlamlıq vəziyyəti olan insanlar daha çox hallarda aşağı ruhi rifah səviyyəsi yaşayırlar, lakin bu, həmişə və mütləq belə olmur [9].

Psixoloji rifah

Psixoloji rifah insanın emosional sağlamlığını və ümumi fəaliyyətini ifadə edir. O, müsbət sosial münasibətlər, muxtariyyət, mühitə uyğunlaşma bacarığı, özünü qəbul etmə, məqsəd hissi və şəxsi inkişafdan ibarətdir [5].

Stressin olmaması mütləq olaraq insanın yüksək psixoloji rifahla sahib olduğunu göstərmir. Yüksək psixoloji rifah xoşbəxt olmaq və yaxşı fəaliyyət göstərməklə bağlıdır. Yüksək psixoloji rifahı olan insanlar özlərini bacarıqlı, xoşbəxt, dəstəklənmiş və həyatdan razı hiss etdiklərini bildirirlər.

Bu baxışa görə, psixoloji rifah sadəcə özünü yaxşı hiss etmək, zövq almaq və xoşbəxt olmaqdan ibarət deyil baxmayaraq ki, bunlar da çox vacibdir! Bunun əvəzinə, o, evdemonik perspektiv adlanan yanaşmanı əsas tutur ki, bu da şəxsi inkişaf, məqsəd, məna və özünü gerçəkləşdirmənin əhəmiyyətini vurğulayır [3].

Psixi rifah anlayışı zamanla psixologiya, tibb, sosiologiya və ictimai sağlamlıq kimi sahələrdəki inkişaflara cavab olaraq formalaşmışdır. İlkin mərhələdə diqqət daha çox psixi xəstəliklərə yönəlmiş, problemlərin diaqnostikası və müalicəsi psixi rifahı kölgədə qoymuşdur. Lakin son onilliklərdə psixi sağlamlığa daha holistik və müsbət yanaşmaya doğru paradigma dəyişikliyi baş vermişdir.

Bununla belə, “psixi rifah” termini bəzən qeyri-müəyyən ola bilər, çünki o, psixi xəstəlik və ya narahatlığın mövcud olmamasını hər zaman ifadə etmir. Rifah həm də milli inkişafın göstəricisi kimi önə çəkilir və fiziki və psixi sağlamlığın yaxşılaşması ilə əlaqələndirilir [9].

Psixi rifah aşağıdakı xüsusiyyətlərlə xarakterizə olunur:

- Optimal fiziki və davranış sağlamlığı
- Həyatın məqsədi
- Əyləncəli iş və fəaliyyətlərdə fəal iştirak
- Münasibətlərin xoş olması
- Məmnunluq

Psixi sağlamlıq və psixi rifah anlayışlarının fərqi

Psixi sağlamlıq və psixi rifah fərqli anlayışlardır. Psixi sağlamlıq və ya psixi pozuntular anormal psixoloji nümunələrlə, emosional gərginliklə və funksionallığın pozulması ilə xarakterizə olunur. 2007-ci il Böyük Britaniya Yetkinlərdə Psixiatrik

Morbidlik Araşdırması göstərmişdir ki, psixi rifah psixi xəstəlik simptomları ilə nisbətən müstəqil əlaqəyə malikdir [6]. Yəni, insan psixi əziyyət yaşasa belə, müəyyən dərəcədə psixi rifahı davam edə bilər [6].

Psixi sağlamlıq problemi olan şəxslərdə psixi rifahın determinantları və dəyişiklikləri, belə problemi olmayanlarla müqayisədə daha az öyrənilmiş və anlaşılmışdır [6]. Psixi rifah xəstəliklərin mərhələlərinə uyğun olaraq dəyişə bilər, çünki bu xəstəliklər çox zaman təkrarlanma (relaps) və sağalma (remissiya) dövrləri ilə xarakterizə olunur. Relapsların sayı, tezliyi və müddəti də psixi rifahın dəyişməsinə təsir edə bilər [6].

Rifahın dəqiq müəyyənəşdirilməsi psixi sağlamlıq və ictimai psixi sağlamlığın başa düşülməsi və müzakirəsi üçün çox vacibdir. Lakin son illərdə bu mövzu ətrafında xeyli mübahisə və mübahisəli fikirlər yaranmışdır. Rifah tibbi sağlamlıq modelindən kənarda qalır, çünki o, diaqnostik kateqoriya deyil. Geniş şəkildə qəbul edilir ki, subyektiv rifah fərdlər arasında əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir və ona təsir edən amillər müxtəlifdir [2].

Psixi rifah Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının sağlamlıqla bağlı əhatəli və müsbət tərfi ilə, eləcə də Seligman tərəfindən irəli sürülmüş müsbət psixologiya yanaşması ilə sıx şəkildə uyğunluq təşkil edir. Böyük Britaniyada ictimai səhiyyə fakültələri də psixi rifahı bu yanaşmaya bənzər şəkildə izah edirlər [2]. Seligmanın psixoloji rifahın PERMA modeli bu istiqamətdə təqdim olunmuş nümunələrdən biridir [4].

Psixi sağlamlığın 3 komponenti

1. Koqnitiv sağlamlıq

Koqnitiv sağlamlıq bizim əqli proseslərimizlə bağlıdır - necə qavrayır, düşünür, öyrənir və xatırlayırıq. Bu, psixi sağlamlığın vacib komponentidir və məlumatı işləməyə, problemləri həll etməyə və qərarlar verməyə imkan yaradır. Düşüncələrimiz daim fon rejimində işləyir, sanki radio kimi. Məsələn, son tədqiqat göstərir ki, gündə orta hesabla 6,000-dən çox düşüncə keçir. Bu düşüncələr çox vaxt avtomatik olduğundan onları sadəcə düşüncə kimi qəbul etməyimiz çətin olur; onlar səhvlərə və tərəfdaşlığa meyillidir və obyektiv həqiqəti əks etdirmir.

Koqnitiv sağlamlığın xüsusiyyətləri:

- Diqqəti cəmləşdirmək və fokuslanmaq
- Düşünülmüş qərarlar vermək
- Məlumatı öyrənmək və yadda saxlamaq
- Emosiyaları və təcrübələri məntiqi şəkildə işləmək
- Problemləri həll etmək və qabaqcadan plan qurmaq

Zəif koqnitiv sağlamlıq, narahatlıq, depressiya və digər psixi sağlamlıq problemlərinin simptomlarına səbəb ola bilər. Düşüncəni sadəcə düşüncə kimi qəbul etmək koqnitiv sağlamlığı yaxşılaşdırmaq üçün vacib ilk addımdır [10].

2. Emosional sağlamlıq

Emosional sağlamlıq emosiyaları anlamaq, ifadə etmək və idarə etmək bacarığımızla bağlıdır. Bu, özünə hörmət, münasibətlər və dözümlülüklə bağlı olan emosional rifahın vacib komponentidir. Psixi sağlamlığın ən görünən komponentlərindən biridir və özümüzə və başqaları ilə əlaqələrimizi necə qurduğumuzda vacib rol oynayır.

Emosiyalar bizi məqsəd və dəyərlərimizə uyğun hərəkət etməyə motivasiya edir, mənalı təcrübələr axtarmağa, təhlükədən və utancdan qaçmağa kömək edir. Onlar faydalı məlumat mənbəyi ola bilər, lakin düşüncələrimiz kimi, qərzli və yanıltıcı ola bilərlər. Təhlükəsiz olduğumuz halda təhlükə hiss edə bilərik və əksinə.

Emosional sağlamlığın xüsusiyyətləri:

- Geniş spektrdə emosiyaları tanımaq və adlandırmaq
- Emosiyaları uyğun və konstruktiv şəkildə ifadə etmək
- Çətin vəziyyətlərdə emosional reaksiyaları tənzimləmək
- Başqalarına empatiya göstərmək
- Sağlam emosional münasibətləri qurmaq və qorumaq

Emosional sağlamlıq daim xoşbəxt olmaq deyil, bütün emosiyaları başa düşmək və onlara uyğun reaksiya verməkdir. Emosiyalara həddindən artıq önəm versək, axın içində ilişib qala bilərik. Əksinə, emosiyaları davamlı bloklaşdırmaq, həyatın özündən geri çəkilmiş oluruq. Zəif emosional sağlamlıq əhval-ruhiyyə

pozuntularına, depressiyaya, narahatlığa və gərgin münasibətlərə gətirib çıxara bilər. Güclü emosional sağlamlıq çətin hisslərdən qaçmaq deyil, onları uzunmüddətli rifahınıza uyğun idarə etməkdir [10].

3. Davranış sağlamlığı

Davranış sağlamlığı fiziki və psixi rifahımıza təsir edən hərəkətləri əhatə edir. “Psixi sağlamlıq” ilə tez-tez eyni mənada istifadə olunmasına baxmayaraq, davranış sağlamlığı daha çox psixi vəziyyətinizə təsir edən hərəkətlər və vərdislərlə bağlıdır. Bu, psixi sağlamlıq, maddə istifadəsi, gündəlik vərdislər, ətraf dünyaya bağlılıq, münasibətlərin keyfiyyəti və aidiyyət və cəmiyyət hissi kimi sahələri əhatə edən geniş anlayışdır.

Davranış sağlamlığının xüsusiyyətləri:

- Sağlam gündəlik rutinləri qorumaq (yuxu, qidalanma və məşq)
- Stress zamanı məhsuldar başa çıxma strategiyaları tətbiq etmək
- Özünü disiplin və impulsları idarə etmək
- Uzunmüddətli rifahı dəstəkləyən davranış seçimləri etmək

Davranış sağlamlığı daxili dünyanız ilə gündəlik həyatınızdakı fəaliyyətiniz arasında körpü rolunu oynayır. Bu, psixi sağlamlığın ən əyani aspektlərindən biridir və koqnitiv və emosional sistemlərin nə qədər yaxşı işlədiyini göstərir [10].

Nəticə

Psixi sağlamlıq və psixi rifah fərdin həyat keyfiyyətini, sosial funksionallığını və cəmiyyətə töhfəsini müəyyən edən çoxşaxəli konsepsiyalardır. Bu anlayışlar yalnız psixi pozuntuların olmaması ilə məhdudlaşmır; onlar şəxsi inkişaf, məqsədli həyat, mənalı fəaliyyət və emosional sabitlik kimi elementləri əhatə edir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının sağlamlıq anlayışı çərçivəsində psixi sağlamlıq həm fərdi, həm də sosial-iqtisadi inkişaf üçün əsas şərtidir və hər bir insanın hüququ kimi qiymətləndirilir.

Psixi rifah insanın emosional və funksional sabitliyini əks etdirir və onun sosial münasibətlər, özünü qəbul etmə, məqsəd hissi və şəxsi inkişaf bacarıqları ilə əlaqəlidir. Stressin olmaması və psixi xəstəliklərin yoxluğu yüksək rifahın göstəricisi deyil; əksinə, psixi rifah fərdin özünü gerçəkləşdirməsi, məqsədli fəaliyyət və mənalı həyatla ölçülür. Bu, psixi sağlamlıq və

rifahın bir-birindən fərqli, lakin bir-birini tamamlayan anlayışlar olduğunu göstərir.

Müasir tədqiqatlar göstərir ki, psixi sağlamlığa müsbət və holistik yanaşma yalnız fərdin həyat keyfiyyətini artırmır, həm də sosial harmoniyanı, əmək məhsuldarlığını və ümumi rifah səviyyəsini yüksəldir. Bu baxımdan psixi sağlamlıq və rifahın təşviqi həm fərdi, həm də kollektiv səviyyədə prioritet olmalıdır. Akademik və praktik kontekstdə, psixi sağlamlıqla bağlı strategiyaların inkişafı cəmiyyətlərin davamlı sosial-iqtisadi inkişafı üçün əhəmiyyətli rol oynayır.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. L.M.Qurbanova, Psixi sağlamlıq / Bakı - 2019 - 214 s - 10 s
2. Crinson I., Martino L. Concepts of health and illness / I. Crinson, L. Martino. – 2017. – Available from: <https://www.healthknowledge.org.uk/public-health-textbook/medical-sociology-policy-economics/4a-concepts-health-illness/section2/activity3>. – [Accessed 5 Aug 2023].
3. Niemiec C. P. Eudaimonic well-being / C. P. Niemiec // In: Michalos A. C., ed. Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. – Springer Netherlands, 2014. – P. 2004–2005. – doi:10.1007/978-94-007-0753-5_929.
4. Seligman M. E. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being / M. E. Seligman. – Simon and Schuster, 2011.
5. Van Dierendonck D., Lam H. Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being / D. Van Dierendonck, H. Lam // Applied Psychology: Health and Well-Being. – 2023. – Vol. 15, No. 2. – P. 594–610. – doi:10.1111/aphw.12398.
6. Weich S., Brugha T., King M., McManus S., Bebbington P., Jenkins R., et al. Mental well-being and mental illness: Findings from the Adult Psychiatric Morbidity Survey for England 2007 / S. Weich, T. Brugha, M. King, S. McManus, P. Bebbington, R. Jenkins, et al. // British Journal of Psychiatry. – 2011. – Vol. 199. – P. 23–28. – doi:10.1192/bjp.bp.111.091496.

7. World Health Organization. Constitution of the World Health Organization / World Health Organization. – 1946. – Available from: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf>. – [Accessed 10 Aug 2023].

8. World Health Organization. Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report / World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the

Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. – World Health Organization, 2004. – Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42940>.

9. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

10. <https://findmytherapist.com/resources/self-care/3-components-of-mental-health/>

Sevinc Aghaveli ALLAHYAROVA

Baku State University
Associate Professor of the Department of Psychology
E-mail: allahyarova68@mail.ru

Aydan Vugar Ilyasova

Western Caspian University,
Master's student of the Department of Psychology and Social Work
E-mail: : ilyasovaaydan2@gmail.com
aydan.ilyasova.2024@wcu.edu.az

MENTAL HEALTH

Summary

The concept of mental health encompasses not only the absence of illness and disorders but also the quality of life, emotional stability, and social functioning of individuals. The World Health Organization (WHO) defines health as encompassing mental, physical, and social well-being and considers it a fundamental human right. Mental health enables individuals to cope with life's stressors, realize their abilities, learn, work, and contribute to society.

Mental well-being reflects a person's emotional health and functioning, including positive social relationships, self-acceptance, purpose, and personal growth. The absence of stress is not necessarily an indicator of high mental well-being; rather, well-being is associated with personal development, a meaningful life, and self-actualization. Mental health and mental well-being are distinct: a person with a mental disorder can still experience some level of mental well-being.

Keywords: mental health, mental well-being, components of mental health, health and well-being

Севиндж Агавади АЛЛАХЯРОВА

Бакинский государственный университет, Доцент кафедры психологии
Электронная почта: allahyarova68@mail.ru

Айдан Вугар ИЛҮЯСОВА

Западно-Каспийский университет,
магистрант кафедры Психологии и Социальной работы
Электронная почта: ilyasovaaydan2@gmail.com
aydan.ilyasova.2024@wcu.edu.az

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Резюме

Понятие психического здоровья охватывает не только отсутствие болезней и расстройств, но и качество жизни, эмоциональную стабильность и социальную функциональность человека. Определение здоровья Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) учитывает психическое здоровье наряду с физическим и социальным благополучием и рассматривает его как основное право человека. Психическое здоровье позволяет человеку справляться со стрессовыми воздействиями жизни, осознавать свои способности, учиться, работать и вносить вклад в общество.

Психическое благополучие отражает эмоциональное здоровье и деятельность человека, включая положительные социальные отношения, принятие себя, цели и личностное развитие. Отсутствие стресса не является показателем высокого психического благополучия; наоборот, благополучие связано с личностным развитием, осмысленной жизнью и самореализацией. Психическое здоровье и психическое благополучие различны: человек с психическим расстройством может испытывать определенный уровень психического благополучия.

Ключевые слова: психическое здоровье, психическое благополучие, компоненты психического здоровья, связь здоровья и благополучия, холистический подход.

Daxil olub:19.11.2025