Səidə Sirac qızı ƏHMƏDOVA
Xəzər Universiteti, Psixologiya departamenti, Klinik psixologiya, magistrant
E-mail: s.siracli@gmail.com
ORCID ID: 0009-0008-5653-3275

PSİXOLOJİ RİFAH: NƏZƏRİ YANAŞMALAR, ÖLÇMƏ ÜSULLARI VƏ MÜASİR TƏDQİQAT PERSPEKTİVLƏRİ

Xülasə

Bu məqalədə psixoloji rifah anlayışı müasir psixologiyanın nəzəri və praktik çərçivələri əsasında təhlil olunub. Hedonik və eudaimonik yanaşmalar, onların fərdi inkişaf, həyat keyfiyyəti və subyektiv xoşbəxtliklə əlaqələri müqayisəli şəkildə araşdırılıb. Carol Ryff-in altı komponentli psixoloji rifah modeli, Martin Seligman-ın PERMA modeli, Corey Keyes-in psixi sağlamlıq kontinuumu və Ed Diener-in subyektiv rifah yanaşması nəzəri baxımdan təqdim edilmişdir. Psixoloji rifahın ölçülməsi üçün Ryff-in Psixoloji Yaxşı Olma Ölçəkləri, WHO-5 Rifah İndeksi və Mental Sağlamlıq Kontinuumu Qısa Forması (MHC-SF) alətləri və onların psixometrik xüsusiyyətləri qiymətləndirilmişdir. Beynəlxalq tədqiqatlar göstərir ki, şəxsiyyət xüsusiyyətləri, sosial dəstək və mədəni kontekst psixoloji rifahın formalaşmasında mühüm rol oynayır. Azərbaycanda aparılan araşdırmalar isə hələ ilkin mərhələlərdədir və metodoloji çətinliklər özünü göstərməkdədir. Məqalədə gələcək tədqiqatlar üçün genişmiqyaslı nümunələr, uzunmüddətli dizaynlar və mədəni konteksti nəzərə alan yanaşmaların vacibliyi vurğulanır.

Açar sözlər: psixoloji rifah, sosial dəstək, psixi sağlamlıq, WHO-5 Rifah İndeks, həyat keyfiyyəti.

UOT: 159.923.2
DOI: https://doi.org/10.54414/AYBX1384

Giriş

Psixoloji rifah son onilliklərdə pozitiv psixologiyanın mərkəzi tədqiqat istiqamətlərindən birinə çevrilib. Ənənəvi klinik yanaşmalar psixi pozuntuların diaqnostikasına və müalicəsinə fokuslandığı halda, müasir psixologiya insanın potensialının aşkara çıxması, həyat keyfiyyəti və psixoloji resurslarının inkişafı məsələlərinə xüsusi diqqət yetirir. Bu isə özlüyündə rifah anlayışının tədqiqini zəruri edir. Çünki rifah yalnız psixi xəstəliyin olmaması deyil, fərdin həyatını mənalı, məhsuldar və balanslı şəkildə yaşaması ilə bağlı çoxşaxəli anlayışdır.

Müasir rifah psixologiyasına əsasən iki əsas yanaşmanın, yəni hedonik və eudaimonik yanaşmaların qarşıdurması müşahidə olunur. Hedonik yanaşma subyektiv xoşbəxtlik, həyatdan razılıq və emosional təcrübəyə əsaslanır, eudaimonik yanaşma isə fərdin şəxsi inkişafı, öz potensialının realizəsi və həyat məqsədlərinin olmasını vurğulayır. Hər iki yanaşmanın birləşdirilməsi müasir rifah tədqiqatlarının əsas metodologiyasını müəyyən edir.

Bu məqalədə məqsəd psixoloji rifahın əsas nəzəri modellərini və onun ölçülməsi ilə bağlı metodoloji yanaşmaları təhlil etmək, beynəlxalq tədqiqat təcrübəsində formalaşmış elmi yanaşmaları ümumiləşdirmək və mövzunun Azərbaycan elmi mühitində mövcud vəziyyətini qiymətləndirməkdir. Bu sahə üzrə gələcək tədqiqat istiqamətlərinə dair mümkün perspektivlərin müəyyənləşdirilməsi də məqalənin əsas hədəflərindən biridir.

Psixoloji rifahın konseptual əsasları və nəzəri modelləri. XX əsrin ikinci yarısından etibarən psixoloji rifah anlayışı sistemli elmi tədqiqat mövzusu kimi araşdırılmağa başlanmışdır. Bununla belə, bu anlayışın nəzəri kökləri daha qədim fəlsəfi düşüncəyə, xüsusilə də Aristotel tərəfindən irəli sürülmüş *eudaimonia* konsepsiyasına qədər uzanır. Bu

konsepsiyaya görə, insan xoşbəxtliyi yalnız zövq və ya müvəqqəti məmnunluq hissi ilə məhdudlaşmır. Əksinə, bu vəziyyət insanın öz potensialını reallaşdırması, mənəvi və əxlaqi inkişafı ilə bağlı olan daha geniş və dərin bir proses kimi başa düşülür. Bu fəlsəfi yanaşma sonradan psixoloji rifah anlayışının formalaşmasında mühüm nəzəri baza rolunu oynamışdır.

Müasir psixologiyada psixoloji rifahın ən təsirli modellərindən biri isə Carol D. Ryff tərəfindən irəli sürülmüş çoxölçülü model hesab olunur. Ryff-in modelinə görə, psixoloji rifah insanın özünü qəbul etməsini, ətraf üzərində nəzarəti, həyati məqsədi, şəxsi inkişafı, digərləri ilə pozitiv münasibətləri və ötonomiya kimi komponentləri əhatə edir [1]. Bu model eudaimonik yanaşmanı təmsil edir və yalnız subyektiv xoşbəxtlik anlayışından məzmun baxımından fərqlənir. Ryff və Keyes 1995-ci ildə apardıqları tədqiqat sayəsində bu altı faktorlu modeli təsdiqləmiş, psixoloji rifahın vahid konstruksiya deyil, altı müstəqil, lakin bir-biri ilə əlaqəli faktordan ibarət olduğunu göstərmişlər [2].

Pozitiv psixologiya istiqamətində aparılan tədqiqatlar rifah anlayışının daha praktik modellərlə izah edilməsinə də gətirib çıxarmışdır. Bu yanaşmalardan biri də Martin Seligman tərəfindən irəli sürülmüş PERMA modelidir. Bu modelə görə rifah beş əsas komponentdən formalaşır: pozitiv emosiyalar, fəaliyyətə cəlb olunma, sosial münasibətlər, həyatın mənası və şəxsi nailiyyətlər [3]. Bu yanaşmanın tətbiqi baxımından əhəmiyyətli hesab olunmasına səbəb rifahın yaxşılaşdırılması üçün konkret istiqamətlər təqdim edilməsidir.

Corey Keyes psixi sağlamlığın tam modelində psixi sağlamlıq və psixi xəstəliyin iki ayrı, lakin əlaqəli kontinuum olduğu fikrini irəli sürmüşdür. Keyes-in təqdim etdiyi mental sağlamlıq kontinuumu bir ucunda "sönüklük" (*languishing*), digər ucunda isə "çiçəklənmə" (*flourishing*) hallarını yerləşdirir [4]. Yəni fərd həm psixi xəstəlik əlamətləri göstərə, həm də eyni zamanda müsbət rifah səviyyəsinə malik ola bilər və ya əksinə.

Ed Diener-in subyektiv rifah yanaşması hedonik yanaşmanı təmsil edir, burada həyatdan razılıq, pozitiv affekt və neqativ affekt olmaqla üç komponentdən ibarətdir [5]. Diener subyektiv rifahın nəzəri və metodoloji əsaslarını sistemli şəkildə təqdim etmiş, həmmüəlliflərlə birlikdə bu sahədə otuz illik inkişafı təhlil etmişdir. Empirik tədqiqatların nəticələri göstərir ki, xüsusilə neyrotizm səviyyəsi insanın subyektiv rifah göstəriciləri ilə güclü şəkildə əlaqəlidir. Yüksək neyrotizm adətən həyatdan razılığın aşağı olması, xoşbəxtlik səviyyəsinin azalması və mənfi emosiyaların daha tez-tez yaşanması ilə əlaqələndirilir. Bunun əksinə olaraq, ekstraversiya və razılaşma kimi şəxsiyyət xüsusiyyətləri daha çox pozitiv emosiyalar və sosial məmnunluq ilə bağlıdır [7, 8].

Nəzəri modellərin inteqrasiyası, aralarında seçim etməkdən daha məqsədəuyğundur. Ryff-in modeli insanın daxili inkişaf və psixoloji funksiyalarını izah edir. Seligman-ın PERMA modeli rifahın artırılması üçün praktik istiqamətlər göstərir. Keyes-in modeli isə psixi sağlamlığın qiymətləndirilməsi üçün konseptual çərçivə təqdim edir. Diener-in yanaşması isə subyektiv rifahın müxtəlif mədəniyyətlərdə araşdırılması üçün geniş istifadə olunan metodoloji əsas yaradır.

Psixoloji rifahın ölçülməsi metodologiyası. Psixoloji rifahın ölçülməsi bu konstruksiyanın çoxölçülü təbiətinə uyğun olaraq müxtəlif alətlərin inkişafını zəruri etmişdir. Ryff-in Psixoloji Yaxşı Olma Ölçəyi altı altölçüdən ibarətdir və hər biri 14 maddə ilə təmsil olunur, ümumi 84 maddə vardır. Lakin praktik tətbiq üçün qısaldılmış versiyaları da hazırlanmışdır. Türkiyədə Akın 2008-ci ildə bu ölçəklərin Türkcə adaptasiya işini aparmışdır [6]. Təsdiqləyici faktor analizi altı faktorlu modeli dəstəkləmişdir, lakin bəzi maddələrdə mədəni kontekstdən asılı olaraq fərqlilik ehtimalı nəzərə alınmalıdır. Ümumdünya Sağlamlıq Təşkilatı tərəfindən hazırlanan WHO-5 Rifah İndeksi subyektiv rifahın ölçülməsi üçün qısa, universal və psixometrik cəhətdən etibarlı alət kimi təqdim olunmuşdur. Beş maddədən ibarət olan bu ölçək depressiyanın skrininqi üçün də effektiv hesab olunur [7]. Topp və həmmüəlliflər WHO-5 üzrə sistematik icmalını aparmış, indeksin xroniki xəstəliklərdə, müxtəlif yaş

qruplarında və mədəniyyətlərdə necə tətbiq olunduğunu təhlil etmişlər. Klinik depressiyada orta hesabla WHO-5 skoru 100-dən 26.9 olmuşdur, bu da psixi pozuntuları olan şəxslərdə rifahın əhəmiyyətli dərəcədə aşağı olduğunu göstərir. Bech və həmmüəlliflər WHO-5-in SF-36 Mental Health altölçüsü ilə müqayisəsini aparmış, WHO-5-in rifahın ölçülməsi üçün xüsusi olaraq hazırlandığını və distress simptomlarının olmamasından fərqli bir konstruksiyanı ölçdüyünü göstərmişlər [8]. Keyes-in mental sağlamlıq kontinuum modelinə əsaslanan Mental Sağlamlıq Kontinuumunun Qısa Forması (MHC-SF) 14 maddədən ibarət olmaqla emosional, psixoloji və sosial rifah altölçülərini əhatə edir. Bu ölçək çiçəklənmə və sönüklük hallarını diaqnostika etmək imkanı verir. Özünü müəyyənləşdirmə nəzəriyyəsi çərçivəsində Deci və Ryan göstərmişlər ki, müstəqillik, səriştəlilik və sosial bağlılıq ehtiyaclarının təmin edilməsi psixoloji rifah üçün çox vacibdir.

Azərbaycan kontekstində psixoloji rifahın ölçülməsində metodoloji çətinliklər vardır. Mövcud ölçülərin çoxu Qərb mədəniyyətində inkişaf etdirilib və mədəniyyətlərarası validlik məsələləri hələ də açıqda qalmaqdadır. Xüsusilə kollektivist mədəniyyət kontekstində "ötonomiya" yəni, səriştəlilik kimi anlayışların fərqli yorumlanması mümkündür.

Psixoloji rifahın əlaqəli konstruksiyaları. Psixoloji rifah və şəxsiyyət xüsusiyyətləri arasındakı əlaqələr geniş tədqiqat obyekti olmuşdur. DeNeve və Cooper 137 şəxsiyyət xüsusiyyətinin subyektiv rifahla əlaqəsini təhlil edən meta-analiz dərc etmişlər. Həyatdan məmnunluq, xoşbəxtlik və pozitiv affektin eyni dərəcədə proqnozlaşdığını vurğulamışlar [9]. Steel, Schmidt və Shultz apardıqları meta-analizdə şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin ümumi rifah dəyişkənliyinin 39%-nə qədərini izah edə biləcəyini göstərmişlər [10]. Ekstraversiya və rifah əlaqəsi xüsusi maraq doğurur. Lucas və Fujita göstərmişlər ki, ekstraversiya ilə pozitiv affekt arasındakı əlaqə qismən insanın sosial fəaliyyətləri və sosial mükafatları vasitəsilə baş verir [11]. Smillie ekstravert davranışların niyə xoş hisslər yaratdığını təhlil etmişdir [12]. Reis və Gable sosial fəaliyyətin psixoloji rifahın ən güclü və ən ardıcıl proqnozlaşdırıcılarından biri olduğunu qeyd etmişlər [13]. Bunlarla da sosial dəstək və sosial əlaqələrin rifah üzərindəki rolu öz təsdiqini tapmışdır. Uchino sosial dəstək və fiziki sağlamlıq arasındakı əlaqələri həyat boyu perspektivdə təhlil etmiş və psixoloji rifahın fiziki sağlamlıq üçün mediator rolunu oynadığını göstərmişdir [14]. Helliwell və Putnam rifahın sosial kontekstini təhlil etmiş, sosial kapital və ictimai etimadın rifahın vacib proqnozlaşdırıcıları olduğunu müəyyən etmişlər [15]. Mədəni fərqlər və universal nümunələr məsələsi mübahisəli olaraq qalır. Joshanloo Şərq və Qərb konsepsiyaları arasındakı fərqləri təhlil etmişdir. Şərq konsepsiyalarına görə xoşbəxtlik yalnız pozitiv emosiyaları deyil, həm də harmoniya, özünü aşma və kollektiv rifahı əhatə edir. Tay və Diener dünya miqyasında ehtiyaclar və subyektiv rifahı araşdırmış, əsas ehtiyacların təmin edilməsinin subyektiv rifah üçün vacib olduğunu və bu əlaqənin müxtəlif mədəniyyətlərdə də eyni formada müşahidə olunduğunu göstərmişlər.

Yerli və xarici tədqiqatlar. Beynəlxalq tədqiqatlar göstərir ki, psixoloji rifah mövzusu xüsusilə ABŞ və Avropa ölkələrində geniş şəkildə araşdırılmışdır. Son illərdə bu istiqamətdə Türkiyədə də sistemli tədqiqatların aparıldığı müşahidə olunur. Oymak psixoloji rifah ilə iş doyumu arasındakı əlaqəni araşdırmış və iş doyumu ilə psixoloji rifah arasında orta səviyyədə pozitiv əlaqə olduğunu müəyyən etmişdir [16]. Usta universitet tələbələrinin psixoloji rifah və ümid səviyyələri arasındakı əlaqəni tədqiq etmiş, yüksək psixoloji rifah səviyyəsinə malik tələbələrin eyni zamanda yüksək ümid səviyyəsinə də sahib olduğunu göstərmişdir [17]. Regressiya analizi nəticələri isə göstərmişdir ki, ətraf üzərində hakimiyyət, həyat məqsədi və özünü qəbul etmə özlüyündə ümid səviyyəsini proqnozlaşdırır. Cengiz isə daxili və xarici nəzarət istiqaməti ilə psixoloji rifah arasındakı əlaqəni araşdırmış və daxili nəzarət istiqamətinə malik tələbələrin psixoloji rifah ballarının daha yüksək olduğunu müəyyən etmişdir [18]. Siegrist və Wahrendorf iş stresi və sağlamlıq arasındakı əlaqələri "səy-mükafat qeyri-balansı" modeli çərçivəsində təhlil

etmiş, iş mühitində yüksək səy və aşağı mükafat arasındakı qeyri-balansın psixoloji rifaha kəskin təsir etdiyini göstərmişlər [24].

Azərbaycan psixologiyasında psixoloji rifah tədqiqatları hələ nisbətən yeni inkişaf etməkdədir. Azərbaycanda psixoloji rifah tədqiqatlarının əsas məhdudiyyəti metodoloji çərçivənin zəifliyi və nümunələrin məhdud olmasıdır. Mövcud araşdırmalar əsasən dəyişənlər arasındakı əlaqəni öyrəndiyindən səbəb-nəticə əlaqələrini müəyyənləşdirmək çətindir. Bu səbəbdən eksperimental və uzunmüddətli tədqiqatların aparılması vacibdir.

Son illərdə Azərbaycanda aparılan bəzi araşdırmalar, məsələn, Əliyev və həmmüəllifləri tərəfindən aparılmış tədqiqat psixoloji rifahın ölçülməsi üçün istifadə olunan alətlərin adaptasiyasına yönəlmişdir. Bu tədqiqatla WHO-5 rifah indeksinin Azərbaycan dilinə uyğunlaşdırılmışdır. Ölçəyin qənaətbəxş psixometrik göstəricilərə malik olduğu müəyyən edilmişdir. Araşdırma nəticələri həmçinin göstərmişdir ki, psixi pozuntuları olan şəxslərdə psixoloji rifah səviyyəsi sağlam şəxslərlə müqayisədə daha aşağı olur [19].

Digər bəzi tədqiqatlarda da sosial rifahla bağlı oxşar nəticələr əldə edilmişdir. Rüstəmov və həmmüəlliflərin tədqiqatına əsasən, sosial bağlılıq psixoloji rifaha həm birbaşa, həm də dolaylı təsir göstərir [20]. Eyni müəlliflərin digər araşdırmasında isə sosial dəstəyin həyat məmnunluğu ilə əlaqəsinin qismən psixoloji distress vasitəsilə izah oluna biləcəyi qeyd edilmişdir [21]. Təhsil mühitində aparılan tədqiqatlar da rifahın sosial münasibətlərlə bağlı olduğunu təsdiqləyir. Məsələn, Fuenzalida müəllimlərin peşə rifahına şagird-müəllim münasibətlərinin güclü, rəhbərlik ilə münasibətlərin nəzərən zəif təsirni qeyd etmişdir [22]. Bundan əlavə, Rüstəmov və həmmüəlliflər akademik öz-effektivliyin akademik prokrastinasiya vasitəsilə tələbələrin psixoloji rifahına təsir etdiyini göstərmişlər [25]. Bu nəticələr ümumilikdə sosial münasibətlərin, psixoloji dayanıqlığın və təhsil mühitinin rifahın formalaşmasında mühüm rol oynadığını göstərir.

Bununla yanaşı, mövcud araşdırmalar göstərir ki, Azərbaycanda psixoloji rifah mövzusu üzrə aparılan tədqiqatlar hələ də müəyyən məhdudiyyətlərlə xarakterizə olunur. Bir çox araşdırmalar əsasən Bakı şəhərində aparılmış və iştirakçıların böyük hissəsini qadınlar və ali təhsilli şəxslər təşkil etmişdir. Bu isə əldə olunan nəticələrin daha geniş əhali qruplarına ümumiləşdirilməsini müəyyən qədər çətinləşdirir. Digər tərəfdən, tədqiqatların əksəriyyətinin kross-seksional dizayna əsaslanması səbəb-nəticə əlaqələrinin daha dəqiq şəkildə müəyyən edilməsinə imkan vermir. Bu səbəbdən, uzunmüddətli tədqiqatların aparılması zəruriyyəti yaranır [20, 21]. Bəzi istiqamətlər, xüsusilə miqrant populyasiyalarında psixoloji rifahın öyrənilməsi hələ başlanğıc mərhələlərdədir və bu sahədə aparılan tədqiqatlar da nisbətən məhduddur [23]. Bu səbəbdən gələcək tədqiqatlarda ölkənin müxtəlif regionlarını əhatə edən daha geniş nümunələrin formalaşdırılması, fərqli yaş və sosial-demoqrafik qrupların – xüsusilə kişilərin və orta təhsilli şəxslərin – tədqiqatlarda daha geniş təmsil olunması vacib hesab olunur. Eyni zamanda, uzunmüddətli tədqiqat dizaynlarının tətbiqi və klinik nümunələr üzərində psixoloji müdaxilə proqramlarının effektivliyinin qiymətləndirilməsi də bu sahənin inkişafına müsbət təsir göstərə bilər.

Nəticə və gələcək perspektivlər. Aparılan təhlil göstərir ki, psixoloji rifah çoxölçülü və mürəkkəb anlayışdır və onun izahı üçün müxtəlif nəzəri yanaşmalar mövcuddur. Beynəlxalq tədqiqat praktikası göstərir ki, psixoloji rifah şəxsiyyət xüsusiyyətləri, sosial əlaqələr və mədəni mühitlə qarşılıqlı şəkildə formalaşır. Şəxsiyyət faktorları rifahın əhəmiyyətli hissəsini izah etsə də, sosial dəstək və mədəni dəyərlər bu münasibətləri gücləndirən və ya zəiflədən mühüm moderatorlar kimi çıxış edir.

Azərbaycanda psixoloji rifah tədqiqatlarının məhdudluğu bu sahədə sistemli empirik araşdırmalara ehtiyac olduğunu göstərir. Mövcud tədqiqatların əsasən tələbə nümunələri ilə aparılması nəticələrin ümumiləşdirilməsini çətinləşdirir və müxtəlif yaş qruplarının psixoloji rifah xüsusiyyətlərinin öyrənilməsini zəruri edir. Gələcək tədqiqatlar üçün psixoloji rifahın zamanla dəyişməsini öyrənmək

məqsədilə uzunmüddətli tədqiqatların aparılması, müxtəlif yaş və sosial qrupları əhatə edən genişmiqyaslı nümunələrin formalaşdırılması, psixoloji rifah ölçülərinin Azərbaycan dilinə uyğunlaşdırılması və psixometrik xüsusiyyətlərinin yoxlanılması, psixoloji rifahın artırılmasına yönəlmiş psixotəlim xarakterli və terapevtik müdaxilə proqramlarının hazırlanması, Azərbaycan cəmiyyətində mədəni faktorların psixoloji rifaha təsirinin empirik şəkildə araşdırılması məqsədəuyğun hesab olunur.

Nəticə etibarilə, psixoloji rifahın tədqiqi yalnız nəzəri baxımdan deyil, həm də praktik psixoloji xidmətlərin və sosial siyasətin inkişafı üçün mühüm əhəmiyyət daşıyır. Bu sahədə aparılacaq sistemli araşdırmalar cəmiyyətin ümumi rifah səviyyəsinin yüksəldilməsinə töhfə verə bilər.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 1989;57(6):1069–1081.
2. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 1995;69(4):719–727.
3. Seligman M.E.P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. The Journal of Positive Psychology, 2011;6(3):1–10.
4. Keyes C.L.M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. Journal of Health and Social Behavior, 2002;43(2):207–222.
5. Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin, 1984;95(3):542–575.
6. Akın A. The scales of psychological well-being: A study of validity and reliability. Educational Sciences: Theory & Practice, 2008;8(3):741–750.
7. Topp C.W., Østergaard S.D., Søndergaard S., Bech P. The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature. Psychotherapy and Psychosomatics, 2015;84(3):167–176.
8. Bech P., Olsen L.R., Kjoller M., Rasmussen N.K. Measuring well-being rather than the absence of distress symptoms: A comparison of the SF-36 mental health subscale and the WHO-Five well-being scale. International Journal of Methods in Psychiatric Research, 2003;12(2):85–91.
9. DeNeve K.M., Cooper H. The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. Psychological Bulletin, 1998;124(2):197–229.
10. Steel P., Schmidt J., Shultz J. Refining the relationship between personality and subjective well-being. Psychological Bulletin, 2008;134(1):138–161.
11. Lucas R.E., Fujita F. Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. Journal of Personality and Social Psychology, 2000;79(6):1039–1056.
12. Smillie L.D. Why does it feel good to act like an extravert? Social and Personality Psychology Compass, 2013;7(12):878–887.
13. Reis H.T., Gable S.L. Social activity and well-being. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), APA handbook of personality and social psychology. American Psychological Association. 2015;3:617–640.
14. Uchino B.N. Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. Perspectives on Psychological Science, 2009;4(3):236–255.
15. Helliwell J.F., Putnam R.D. The social context of well-being. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 2004;359(1449):1435–1446.
16. Oymak Ö. Psikolojik iyi oluş ile iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Journal of Happiness & Well-Being, 2017;5(2):200–214.
17. Usta E. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve umut düzeyleri

arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 2013;38(169):313–329.
18. Cengiz E. İç-dış denetim odağı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. Turkish Studies, 2018;13(25):1235–1248.
19. Aliyev B., Rustamov E., Satici S.A., Zalova Nuriyeva U. Azerbaijani adaptation of the WHO-5 wellbeing index: Investigating its relationship with psychological distress, resilience, and life satisfaction. BMC Psychology, 2024;12:100.
20. Rustamov E., Musayeva T., Ismayilova G., Khalilova X., Nahmatova U., Zalova Nuriyeva, U. Exploring the relationship between social connectedness and mental wellbeing: The mediating role of psychological resilience among adults in Azerbaijan. Discover Psychology, 2023;3:15.
21. Rustamov E., Musayeva T., Khalilova X., Ismayilova G., Nahmatova U. Investigating the links between social support, psychological distress, and life satisfaction: A mediation analysis among Azerbaijani adults. Journal of Positive Psychology and Wellbeing, 2023;7(3):309–321.
22. Fuenzalida A.J.M. Preliminary measure of teachers' occupational well-being in Baku schools and contextual factors affecting it. Khazar Journal of Humanities and Social Sciences, 2021;24(1):37–52.
23. Adli M., Saleem A., Saleem T. (n.d.). Predictors of psychological well-being amongst Azerbaijan immigrants. Global Scientific Journal of Research and Review. 2021.
24. Siegrist J., Wahrendorf M. Work stress and health in a globalized economy: The model of effort-reward imbalance. Springer. 2016.
25. Rustamov E., Zalova Nuriyeva U., Allahverdiyeva M., Abbasov T., Mammadzada G., Rustamova N. Academic self-efficacy, academic procrastination, and well-being: A mediation model with a large sample of Azerbaijan. International Online Journal of Primary Education, 2023;12(2):84–93.

Saida Siraj AHMADOVA
Master’s student at Khazar University, Department of Psychology, Clinical psychology

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: THEORETICAL APPROACHES, MEASUREMENT METHODS AND MODERN RESEARCH PERSPECTIVES

Summary

This article analyzes the concept of psychological well-being within the theoretical and practical frameworks of contemporary psychology. The hedonic and eudaimonic approaches and their relationships with personal development, life quality, and subjective happiness are comparatively examined. The six-component model of psychological well-being by Carol Ryff, Martin Seligman’s PERMA model, Corey Keyes’ mental health continuum, and Ed Diener’s subjective well-being approach are presented from a theoretical perspective. For measuring psychological well-being, Ryff’s Psychological Well-Being Scales, the WHO-5 Well-Being Index, and the Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF) are evaluated along with their psychometric properties. International studies indicate that personality traits, social support, and cultural context play a crucial role in shaping psychological well-being. In the Azerbaijani context, research is still at an early stage, mainly limited to student populations, and faces methodological challenges. The article emphasizes the importance of future studies employing large-scale samples, longitudinal designs, and culturally sensitive approaches.

Keywords: psychological well-being, social support, mental health, WHO-5 Well-Being Index, quality of life.

Саида Сирадж АХМЕДОВА
Магистрант по клинической психологии, Департамент психологии, Хазарский Университет

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ, МЕТОДЫ ИЗМЕРЕНИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Резюме

В данной статье анализируется концепция психологического благополучия в рамках теоретических и практических подходов современной психологии. Гедонистический и эвдемонистический подходы, а также их связь с личностным развитием, качеством жизни и субъективным счастьем исследуются в сравнительном аспекте. Теоретически представлены шестикомпонентная модель психологического благополучия Кэрол Рифф, модель PERMA Мартина Селигмана, континуум психического здоровья Кори Кейса и подход Эда Динера к субъективному благополучию. Для измерения психологического благополучия рассматриваются Шкалы психологического благополучия Рифф, Индекс благополучия ВОЗ-5 и Краткая форма континуума психического здоровья (MHC-SF) с оценкой их психометрических свойств. Международные исследования показывают, что личностные характеристики, социальная поддержка и культурный контекст играют важную роль в формировании психологического благополучия. Исследования в азербайджанском контексте находятся на начальной стадии, ограничены в основном студенческой популяцией и сопряжены с методологическими трудностями. В статье подчеркивается важность будущих исследований с использованием масштабных выборок, продольных дизайнов и учетом культурного контекста.

Ключевые слова: психологическое благополучие, социальная поддержка, психическое здоровье, индекс благополучия ВОЗ-5, качество жизни.

Daxil olub: 07.04.2026