

DOI: <https://doi.org/10.36719/2706-6185/52/73-76>

Emiliya İgidova
Bakı Dövlət Universiteti
doktorant
<https://orcid.org/0009-0009-2569-3951>
emiliya1468@mail.ru

Yeniyyətlərdə psixi sağlamlığın qorunmasının effektiv yolları

Xülasə

Uşaqlarda və yeniyyətlərdə psixi sağlamlıq problemlərinin yüksək yayılması səbəbindən risk və qoruyucu amillər kimi psixi sağlamlıq məsələləri xüsusi əhəmiyyət kəsb edir və bu problemlər ic-timai sağlamlıq baxımından da mühüm rol oynayır. Xəstəliklərin qarşısının alınmasında və müali-cəsində, sağlamlığın etioloji və diaqnostik korrelyasiyasının müəyyən edilməsində, deviant davranış-ların aradan qaldırılmasında psixi sağlamlıq məsələləri olduqca vacibdir.

Bu tədqiqat potensial risk və qoruyucu amillərin tezliyi və paylanmasını, onların gənclərin psixi sağlamlığına təsirinin təhlilini təqdim edir. Tarix boyu psixi sağlamlığa yüzlərlə tərif verilmiş və onu meyarlarını müəyyənləşdirmək üçün çoxsaylı tədqiqatlar aparılmışdır. Uşaq və yeniyyətlərin psixi və ümumi sağlamlığına təsir edən müxtəlif amillərin öyrənilməsi dövrümüzün ən aktual problemlərindən biridir.

Bu gün uşaqların və yeniyyətlərin psixi sağlamlığına təsir edən amillərin hərtərəfli və dəqiq qiymətləndirilməsi müsbət dəyişikliklərə aparan ən uyğun yolun müəyyən edilməsinə, optimal me-todların və effektiv müdaxilə üsullarının seçilməsinə, uşaqların və yeniyyətlərin psixi sağlamlığına təsir göstərən amillərin müəyyənləşməsi ilə düzgün yanaşmanın təmin edilməsinə kömək edir.

Açar sözlər: *uşaq, yeniyyət, psixi sağlamlıq, problem, tədqiqat*

Emilia İgidova
Baku State University
PhD student
<https://orcid.org/0009-0009-2569-3951>
emiliya1468@mail.ru

Effective Ways to Protect Mental Health in Adolescents

Abstract

Due to the high prevalence of mental health problems among children and adolescents, mental health issues such as risk and protective factors are of particular importance and are also of public health significance. Mental health issues play a crucial role in the prevention and treatment of diseases, in determining the etiological and diagnostic correlates of health, and in eliminating deviant behaviors.

This study presents an analysis of the frequency and distribution of potential risk and protective factors and their impact on the mental health of young people. Throughout history, hundreds of definitions of mental health have been proposed, and numerous studies have been conducted to determine its criteria.

Today, a comprehensive and accurate assessment of the factors affecting the mental health of children and adolescents helps to determine the most appropriate path to positive change, select optimal and effective intervention methods, and ensure the right approach by identifying the factors influencing the mental health of children and adolescents.

Keywords: *child, adolescent, mental health, problem, research*

Giriş

Psixologiyada sağlamlıq anlayışına müxtəlif yanaşmalar mövcud olmuşdur. İnsanın sağlamlığına münasibəti onun mənlik konsepsiyasının mühüm tərkib hissəsidir. Həm yeniyetmənin, həmçinin də yetkinlərin şəxsiyyətinin inkişafında onların psixi sağlamlıq vəziyyəti mühüm rol oynayır. Hər bir yeniyetmənin təhlükəsizlik tələbatı vardır. Bəzən yeniyetmənin gərgin, aqressiv, depressiv görünməsinin arxasında müxtəlif sağlamlıq problemləri gizlənə bilər (Houtrow & Okumura, 2011).

Bu kimi mübarizələr bəzən daxili iş modeli ilə izah edilə bilər — yeniyetmələrin münasibətləri istiqamətləndirmək və emosiyaları tənzimləmək üçün istifadə edilə bilər. Bir yeniyetmənin davranışının altında nə olduğunu başa düşmək emosional mənalı əlaqələr yaratmağa yol açır. Bununla belə, əgər yeniyetmə öz psixi sağlamlığının öhdəsindən gəlməkdə çətinlik çəkir, peşəkar dəstək şübhə üçün ən yaxşı yol ola bilər (Belfer, 2008).

Yeniyetmələrin inkişafı problemi fərdin psixi sağlamlığı və bütövlükdə cəmiyyətin sosial sağlamlığının tərkib hissəsi kimi dəyərləndirilə bilər. Məktəb və ailədə mövcud olan çoxsaylı problemlər yeniyetmələrin psixi sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Müasir dövrdə məktəblərdə psixoloqların üzünə bu baxımdan böyük yük düşür (Schaefer, Moffitt, Arseneault, Danese, Fisher, Houts, & Caspi, 2017). Ümumtəhsil müəssisəsində psixoloq öz bilik və təcrübəsinə əsaslanaraq uşaqların psixi və şəxsi inkişafında yarana biləcək problemlərin qarşısının alınması və onların inkişafı üçün ən əlverişli psixoloji şəraitin yaradılması istiqamətində fəaliyyət göstərdikdə, onların psixi sağlamlıq problemləri əhəmiyyətli dərəcədə həll oluna bilər. Məktəb şəraitində bu, tez-tez profilaktikanın ikinci və üçüncü mərhələlərinə aiddir (Farmer, Seeley, Kosty, Olino, & Lewinsohn, 2013).

Profilaktik tədbirlər zamanı psixoloq yaş mərhələsini nəzərə alaraq yaşa uyğun proqram hazırlayır. Sonra bu proqramlar tədris və tərbiyə işində həyata keçirilir. Psixoloqun əsas dəstəkçiləri məsləhət vasitəsilə bu işə hazırlanmış müəllimlər və valideynlərdir. Yəni bu proqramın həyata keçməsində məktəbin psixoloquna rəhbərlik, müəllimlər, uşaq birliyi rəhbəri və valideynlər dəstək olmalıdır. İnkişaf proqramları bütün fəaliyyətlərin, uşaqlar arasında qarşılıqlı təsir sahələrinin və onların formalaşdığı mühitin psixoloji təhlilinə əsaslanır (Polanczyk, Salum, Sugaya, Caye, & Rohde, 2015).

Erskine və həmkarlarının (2015) tədqiqatlarına görə, yeniyetmələr arasında psixi sağlamlıqla bağlı boşluqların olmasında maddə istifadəsi ilə bağlı asılılıqlar əsas xəstəliklər sırasında yer alır və yeniyetmələr arasında sağlamlıq itkisinə səbəb olur. Bu pozuntular, xüsusilə erkən yaş dövründə başladığında, fərdin təhsilinə, sosial münasibətlərinə və gələcək məhsuldarlığına uzunmüddətli mənfi təsir göstərir. Müəlliflər qeyd edirlər ki, bu sahədə profilaktika və erkən müdaxilə tədbirləri Ümumdünya Səhiyyə Gündəmində prioritet kimi qəbul edilməlidir (Erskine et al., 2015).

Tədqiqat

Psixi sağlamlıq problemləri bütün dünyada uşaq və yeniyetmələrdə sağlamlıqla bağlı əlilliyin əsas səbəbidir və XXI əsrin qlobal sağlamlıq problemi. Polanczyk və digərlərinin (2015) apardıqları meta-analiz nəticələri göstərir ki, psixi sağlamlıq pozuntuları uşaqlar və yeniyetmələr arasında qlobal səviyyədə geniş yayılmışdır və bu pozuntular onların gündəlik fəaliyyətinə, sosial münasibətlərinə, təhsil uğurlarına və ümumi həyat keyfiyyətinə ciddi təsir göstərir. Eyni zamanda, erkən yaşlarda başlayan bu problemlər müdaxilə olunmadıqda yetkinlik dövründə də davam edə bilər (Barkmann & Schulte-Markwort, 2010).

Tədqiqatlar göstərir ki, uşaqlarda psixi sağlamlıq problemləri onların həyat keyfiyyətinə mənfi təsir göstərir və bu təsir simptomların ağırlığı, ailədaxili münasibətlər və sosial dəstək səviyyəsi ilə sıx bağlıdır (Bastiaansen, Koot, & Ferdinand, 2005). Yəni ailədə sağlam psixoloji iqlim yeniyetmə uşağın psixi sağlamlığının tərkib hissəsidir.

Uşaqlar və yeniyetmələr arasında psixi pozuntuların qarşısının alınması üçün sübuta əsaslanan profilaktik proqramlar mövcuddur və bu müdaxilələrin erkən yaşda tətbiqi psixi sağlamlığın qorunmasında mühüm rol oynayır (Kieling et al., 2011).

Bu proqramların qurulması zamanı müxtəlif müdaxilə metodlarından istifadə olunmalıdır. Məsələn, yaşa uyğun psixokorreksiya, psixoterapiya və psixoloji reabilitasiya metodları tətbiq edilməlidir. Wittchen və həmkarlarının (2011) apardığı genişmiqyaslı araşdırmaya əsasən, Avropada psixi və

digər beyin pozuntuları əhalinin təxminən 38%-nə təsir edir. Bu pozuntular təkcə fərdi rifaha deyil, həm də iqtisadi məhsuldarlığa və səhiyyə sistemlərinə böyük yük yaradır. Müəlliflər vurğula-yırlar ki, bu ciddi yükə baxmayaraq, psixi sağlamlıq xidmətlərinə çıxış hələ də bir çox ölkələrdə qeyri-kafidir və bu sahəyə daha çox diqqət və resurs ayrılmalıdır (Wittchen et al., 2011).

Nəticə

Dünya Səhiyyə Təşkilatının məlumatına görə, bir çox ölkələrdə psixi sağlamlıq xidmətlərinə çıxış məhduddur və resurs çatışmazlığı bu sahədə ciddi maneə olaraq qalır (World Health Organization, 2017).

Adaptasiya və ya psixi sağlamlıq problemləri olan yeniyetmələr gələcəkdə daha ağır depressiv pozuntusu olan şəxslərə çevrilə bilərlər. Bir müddət sonra onlar fəaliyyətin məhsuldarlığının, sevinc hiss etmə qabiliyyətinin azalmasından, yuxu pozuntusundan və çəki itkisindən şikayətlənə bilərlər. Özünə hörmətin aşağı olması və özünə şübhə də müşahidə oluna bilər.

Müasir ailələrdə boşanmaların artması, məişət zorakılığının olması kimi vəziyyətlər də uşaq və yeniyetmələrin psixi sağlamlığına ciddi təsir göstərir. Çox vaxt valideynlər arasındakı mübahisələr uşaqlar tərəfindən təşvişverici, təhlükəli hallar kimi qəbul edilir. Belə münaqişələr daimi narahatlıq, özünə şübhə və emosional stress yaradır. Bəzən boşanma prosesi o dərəcədə ağır keçir ki, bu, yeniyetmənin həm psixi, həm də fiziki sağlamlığını təhlükə altına qoyur. Bəzən isə valideynlər bir-birlərinə qarşı müsbət hisslər və ya emosiyalar yaşamadan sadəcə yanaşı yaşayırlar. Uşaqlar bu halları müşahidə edir və ana və ya atasının mövqeyini qəbul etməyə məcbur olurlar. Buna görə də valideynlərdən birinin digərini aşağılaması və ya mühakimə etməyə çalışması uşaqlar üçün dözülməz bir vəziyyət yaradır (Kovess-Masfety et al., 2016).

Psixologiyanın sahələrindən biri olan humanist psixologiya məktəbində sağlamlıq məsələlərinə ciddi yer ayrılmışdır. Humanist psixologiya fiziki və ruhi sağlamlığın fərdin ən yüksək dəyərləri, məqsədləri və ehtiyacları ilə əlaqəli olduğu vahid bir yanaşma formalaşdırır. Sağlamlıq psixologiyasının yeniyetmələrə həsr olunmuş istiqamətlərində xarakterin, fərdi psixoloji xüsusiyyətlərin öyrənilməsi olduqca vacibdir.

Sağlamlığa nail olmaq üçün fərdi strategiya hazırlamaq, sağlamlıqla bağlı psixoloji səriştəni inkişaf etdirmək və bəlkə də həyat keyfiyyətini kökündən dəyişdirmək lazımdır. Subyekt tərəfindən qəbul edilən psixoloji, fiziki və emosional rifahın ayrılmaz göstəricisi psixi sağlamlığın tərkib hissəsi hesab olunur. Həyat keyfiyyətinin mühüm göstəricisi insanın ətrafdakı sosial mühitlə bağlı fərdi təcrübələridir. Buna görə də həyat keyfiyyəti mədəniyyətin, ətraf mühitin, təhsilin, sosial və iqtisadi sistemin, həmçinin cəmiyyətin siyasi təşkilatının keyfiyyətini və fərdin rifahını özündə birləşdirən qlobal anlayışdır. Həyat keyfiyyətini insan həyat şəraitinin obyektiv və subyektiv göstəricilərinin inteqrativ xüsusiyyəti kimi öyrənərkən, sağlamlıq üçün həyat keyfiyyətinin subyektiv qiymətləndirilməsinin xüsusi əhəmiyyəti ortaya çıxır.

Jonsson və həmkarlarının (2017) tədqiqat icmalı göstərir ki, uşaqlarda psixi və davranış pozuntuları həyat keyfiyyətinə əhəmiyyətli dərəcədə mənfi təsir göstərir. Müxtəlif pozuntu növləri – xüsusilə diqqət çatışmazlığı hiperaktivlik pozuntusu (DÇHP), autizm və emosional pozuntular – uşaqların sosial münasibətlərini, məktəb fəaliyyətini və gündəlik funksiyalarını zəiflədə bilər. Müəlliflər qeyd edirlər ki, mövcud tədqiqatlarda metodoloji fərqliliklər olsa da, ümumi nəticələr bu pozuntularla həyat keyfiyyəti arasında mənfi əlaqəni açıq şəkildə ortaya qoyur (Jonsson et al., 2017).

Sağlamlığa düzgün münasibət, insan sağlamlığına töhfə verən və ya əksinə, təhlükə yaradan ətraf mühitdə fərd və müxtəlif hadisələr arasında fərdi, seçici əlaqələr sistemini, habelə fərdin fiziki və psixi vəziyyətini qiymətləndirməsini ifadə edir. Bu səbəbdən də psixi sağlamlıq məsələləri erkən uşaqlıqdan başlayaraq valideynlərin diqqət mərkəzində olmalıdır.

Ədəbiyyat

1. Barkmann, C., & Schulte-Markwort, M. (2010). Prevalence of emotional and behavioural disorders in German children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 66(3), 194–203.
2. Bastiaansen, D., Koot, H. M., & Ferdinand, R. F. (2005). Determinants of quality of life in children with psychiatric disorders. *Quality of Life Research*, 14, 1599–1612.
3. Belfer, M. L. (2008). Child and adolescent mental disorders: The magnitude of the problem across the globe. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(3), 226–236.
4. Erskine, H. E., Moffitt, T. E., Copeland, W. E., Costello, E. J., Ferrari, A. J., Patton, G., ... & Scott, J. G. (2015). A heavy burden on young minds: Global burden of mental and substance use disorders in children and youth. *Psychological Medicine*, 45(7), 1551–1563.
5. Farmer, R. F., Seeley, J. R., Kosty, D. B., Olino, T. M., & Lewinsohn, P. M. (2013). Aggregation of lifetime Axis I psychiatric disorders through age 30: Incidence, predictors, and associated psychosocial outcomes. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(2), 573–586.
6. Houtrow, A., & Okumura, M. J. (2011). Pediatric mental health problems and associated burden on families. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 6, 222–233.
7. Jonsson, U., Alaie, I., Parling, T., & Arnberg, F. K. (2017). Annual Research Review: Quality of life and childhood mental and behavioural disorders—A critical review of the literature. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(4), 439–469.
8. Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., ... & Rahman, A. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: Evidence for action. *The Lancet*.
9. Kovess-Masfety, V., et al. (2016). Comparing the prevalence of mental health problems in children aged 6–11 across Europe. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(8), 1093–1103.
10. Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual Research Review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 345–365.
11. Schaefer, J. D., Moffitt, T. E., Arseneault, L., Danese, A., Fisher, H. L., Houts, R., ... & Caspi, A. (2017). Enduring mental health: Prevalence and prediction. *Journal of Abnormal Psychology*, 126(2), 212–224.
12. World Health Organization. (2018). *Mental health atlas 2018*. WHO.
13. Wittchen, H. U., et al. (2011). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*, 21(9), 655–679.

Daxil oldu: 14.05.2025

Qəbul edildi: 19.09.2025