

UOT 159.9

## ƏTRAF MÜHİTİN İNSANIN PSİXİ SAĞLAMLIĞINA TƏSİRİ

**Şəfəq İslam qızı İslamova**

Azərbaycan Dillər Universitetinin baş müəllimi

**Orcid:** 0009-0004-0546-3220**E-mail:** sh.islamova@mail.ru**Heyran Məmməd qızı Zeynalova**

Azərbaycan Dillər Universitetinin baş müəllimi

**Orcid:** 0009-0005-4608-3627**E-mail:** zcavidz@mail.ru

**Açar sözlər:** Psixi sağlamlıq, emosional sağlamlıq, koqnitiv sağlamlıq, sosial sağlamlıq, fiziki mühit, biophilia hipotezi.

**Ключевые слова:** Психическое здоровье, эмоциональное здоровье, когнитивное здоровье, социальное здоровье, физическая среда, гипотеза биофилии.

**Key words:** Mental health, emotional health, cognitive health, social health, physical environment, biophilia hypothesis.

Azərbaycan Respublikasının Konstitusiyasının 39-cu maddəsinə əsasən, hər kəsin sağlam ətraf mühitdə yaşamaq hüququ vardır. Həmçinin “Əhalinin sağlamlığının qorunması haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanununun 3-cü maddəsinə əsasən, əhalinin sağlamlığının qorunması sahəsində dövlətin başlıca vəzifələrindən biri də ətraf mühitin qorunması və ekoloji təhlükəsizliyin təmin edilməsidir.

*Psixi sağlamlıq* – insanın psixi durumu, davranışlarının tənzimlənməsi, eyni zamanda sosial və bioloji amillərin təsiri ilə xarakterinin düzgün formalaşması deməkdir. Psixi sağlamlıq insanın özünə və ətrafındakı insanlara olan münasibətində, ümumilikdə bütün həyatı boyu müxtəlif hadisələrə, sosial və iqtisadi çətinliklərə qarşı münasibətində özünü büruzə verir. Psixi sağlamlıq sosial-iqtisadi vəziyyətlə yanaşı, həm də insanın fiziki sağlamlığı ilə sıx bağlıdır. Psixi sağlamlıq, insanın hissiyyatlarını, düşüncələrini və davranışlarını sağlam şəkildə idarə etmək, gündəlik işlərini yerinə yetirmək, normal fəaliyyət göstərmək və müxtəlif problemlərlə məqsədyönlü şəkildə mübarizə aparmaq qabiliyyətidir. Psixi sağlamlıq - yalnız psixi xəstəliklərin olmaması deyil, həm də ümumi rifah halı və yaşam keyfiyyətinin yüksək olması deməkdir. (Sağlam bədəndə sağlam ruh olar).

***Psixi sağlamlığın əsas komponentləri bunlardır:***

***Emosional sağlamlıq:*** Duyğuları idarə etmək və sağlam şəkildə ifadə etmək qabiliyyəti ilə əlaqəlidir.

***Kognitiv sağlamlıq:*** Yaxşı düşünmə, qərar verə bilmə və problemi həllətmə bacarıqları deməkdir.

***Sosial sağlamlıq:*** Ətrafdakılarla sağlam münasibətlər qurmaq qabiliyyətidir.

***Dözümlülük:*** Həyatın çətinlikləri ilə üzləşərkən ruhən dözümlülük nəzərdə tutulur.

Ümumiyyətlə, ətraf mühitin insanın psixi sağlamlığına təsiri çox əhəmiyyətli bir mövzudur və bunun müxtəlif aspektləri vardır. İnsanın yaşadığı mühit - onun stress səviyyəsi, əhvalı, motivasiyası və ümumi psixoloji vəziyyəti üzərində böyük təsir göstərə bilər. Bu təsir

müxtəlif yollarla baş verir:

*Fiziki mühit:* Təmiz, səliqəli və yaxşı təşkil edilmiş mühit insanın özünü daha sakit və mə-nəvi cəhətdən daha yaxşı hiss etməsinə kömək edir. Əksinə, çirklənmiş, sıx və qarışıq mühit stressi və narahatlığı daha da artırır.

*Təbiətlə əlaqə:* Təbiətə çıxmaq, park və ya meşə kimi yaşıl sahələrdə vaxt keçirmək in-sanların stressini azaltmağa və psixi sağlamlığını yaxşılaşdırmağa yardım edir. Bu – “*biop-hilia*” hipotezi adlanır, yəni insanların təbiətlə dərin bir əlaqəsi olduğunu və bu əlaqənin psi-xoloji rifahı daha da artırdığını bildirir. “Biophilia” hipotezi, biolog və tədqiqatçı Edward O. Wilson tərəfindən 1984-cü ildə irəli sürülmüş bir konsepsiyadır. Bu hipotez, insanların bioloji olaraq təbiətlə dərin bir əlaqəyə malik olduğunu və bu əlaqənin bizim psixoloji, fiziki və so-sial rifahımıza müsbət təsir etdiyini iddia edir. Biophilia hipotezi bir sıra fikirləri özündə cəm-ləşdirir:

*Təbiətə meyl:* İnsanlar təbiətdə vaxt keçirməkdən, təbiət mənzərələrini seyr etməkdən və təbiətdəki səsləri belə eşitməkdən zövq alırlar. Bu, insanın stress səviyyəsini azaltmağa və ümumi sağlamlığını yaxşılaşdırmağa kömək edir.

*Təbiətlə əlaqənin sağlamlığa təsiri:* Məlumdur ki, təbiətlə daha çox əlaqədə olan insanlar daha az stresli, xəstəliklərə davamlı və daha sağlam olurlar.

*Ekoloji və psixoloji sağlamlıq arasındakı əlaqə:* Biophilia – həm də ekoloji və təbiəti qo-rumaq kimi davranışların artmasına səbəb olan insanların, təbiətə olan dərin bağlılığını izah edir. Onların ideyaları psixologiya və ictimai sağlamlıq sahələri ilə yanaşı, şəhərsalma, mü-həndislik və bu kimi sahələrdə geniş tətbiq olunur və təbiətin insan sağlamlığı və rifahına olan təsirlərini dərinləşdirmək məqsədilə aparılan araşdırmalara təkan verir. (Təbiət mənzərəli həyati olan binaların tikilməsinə üstünlük verilir).

Müasir dövrdə dizayn və arxitektura – həm yaşayış yerlərində və həm də ofislərdə təbiətə inteqrasiya edərək, insanların rifahını artırmağa çalışır. Bu proses otaqlarda təbiət elementləri, təbiət mənzərəli şəkillər və bitkilərlə bəzədilmiş iç məkanlar vasitəsilə də həyata keçirilir. (Təbiət təsvirli divar kağızları və sanki təbiətə açılan pəncərə şəkilləri buna misaldır).

Bu amillərin hər biri insanların günlük həyatında, psixoloji sağlamlığında mühüm rol oy-nayır. Ətraf mühitə, təbiətə qayğı göstərmək və onu yaxşılaşdırmaq - şəxsi rifahı və cəmiy-yətin sağlamlığını artırmaq üçün atılan əsas addımlardan biridir.

*Psixi sağlamlığı qorumaq üçün vacib məsləhətlər:*

*Aktiv olmaq:* Fiziki aktivlik endorfin (xoşbəxtlik hormonu) səviyyələrini artırır və stressi azaldır.

*Sağlam qidalanma:* Balanslı qidalanma beyin funksiyasını və ümumi sağlamlığı dəstək-ləyir.

*Kifayət qədər yuxu almaq:* Yaxşı yuxu ruhi sağlamlıq üçün vacibdir, çünki bu, beyinin və bədənin bərpa olunmasına kömək edir.

*Sosial əlaqələr qurmaq:* Dostlarla və ailə ilə müntəzəm olaraq vaxt keçirmək psixi sağ-lamlığı dəstəkləyir.

*Psixoloqlardan kömək almaq:* Psixi sağlamlıq problemləri ilə mübarizə aparmaqda təc-rübəli psixoloqlardan kömək almaq faydalı olar.

*Stressin idarə edilməsi:* Meditasiya ilə, yoqa ilə və ya həyatımızdakı stress amillərini idarə etmək üçün digər yollar axtarmaqla stressi azalda bilərik. (Təbiət qoynunda edilən meditasiya

və yoqa hərəkətləri daha effektiv olur).

**Problemin aktuallığı.** Müasir dövrdə ətraf mühitin insanın psixi sağlamlığına təsiri məsələsi getdikcə daha çox diqqət çəkir. Urbanizasiyanın artması, təbiətdən uzaqlaşma və gündəlik həyatın stressləri insanın psixi sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Bu kontekstdə, təbiətlə əlaqənin insanın rifahına və psixoloji sağlamlığına müsbət təsir göstərməsi aktuallığını qoruyur. Təbiətlə təmasın insanın stress səviyyələrini azaltdığı, zehni yorğunluğu aradan qaldırdığı və ümumi həyat keyfiyyətini artırdığı barədə çoxsaylı araşdırmalar aparılmışdır.

**Problemin yeniliyi.** Məqalədə insanların bioloji olaraq təbiətlə dərin bir əlaqəyə malik olduğu və bu əlaqənin psixoloji, fiziki və sosial rifaha müsbət təsir etdiyi iddia edilir. Bu iddia yeni yanaşmaları və tədqiqat metodlarını özündə birləşdirir. Ənənəvi olaraq, psixi sağlamlıq problemləri əsasən dərman və terapiya ilə müalicə edilərkən, təbiətlə təmasın alternativ və tamamlayıcı bir metod olaraq təqdim edilməsi yeni bir yanaşma sayılır. Təbiətlə əlaqənin insanın beyin fəaliyyətinə, hormon balansına və ümumi emosional vəziyyətinə təsiri barədə aparılan yeni tədqiqatlar bu sahənin yeniliyini və aktuallığını daha da artırır. Həmçinin, bu məqalədə təbiətlə əlaqənin müxtəlif yaş qruplarına, cinslərə və sosial qruplara necə təsir etdiyi barədə ətraflı məlumat verilir.

**Problemin praktik əhəmiyyəti.** Bu mövzu üzərində aparılan tədqiqatların praktik əhəmiyyəti çox böyükdür. Xüsusilə, psixi sağlamlıq sahəsində çalışan mütəxəssislər üçün təbiətlə əlaqənin insanın rifahına təsiri barədə məlumatlar dəyərli bir qaynaq olacaqdır. Məqalə bu mövzuda araşdırma aparən gənc tədqiqatçılar, doktorant və dissertantlar üçün faydalı olacaqdır. Onlar bu məqalədən istifadə edərək, öz tədqiqatlarını daha geniş spektrdə və müxtəlif metodlarla apara bilərlər. Təbiətlə əlaqənin psixi sağlamlığa təsirinin praktik tətbiqi, şəhərsalma siyasətçiləri və ətraf mühitin qorunması üzrə fəaliyyət göstərən qeyri-hökumət təşkilatları üçün də əhəmiyyətlidir.

### Ədəbiyyat

1. Həmzəyev M.Ə. Yaş və pedaqoji psixologiyanın əsasları. Bakı: Adiloğlu, 2003.
2. Məmmədov Q. Ş. Xəlilov M. Y. Ensiklopedik ekoloji lüğət. Bakı: Nurlan, 2008.
3. Xəlilov İ.Ə. Hacıyeva A.N. Kitab-Ekologiya-2. Bakı: Mütərcim, 2009.
4. Məmmədov Q.Ş. Xəlilov M.Y. Ekologiya, ətraf mühit və insan. Bakı: Mütərcim, 2006.
5. Белов С.В. Бабинов Ф.А. Охрана окружающей среды. Москва: Верс, 2019.

**Ш.И. Исламова, Х.М. Зейналова**

### Влияние окружающей среды на психическое здоровье человека

#### Резюме

В статье утверждается, что человек биологически глубоко связан с природой и что эта связь положительно влияет на психологическое, физическое и социальное благополучие. Статья является важным вкладом в изучение влияния окружающей среды на психическое здоровье человека. Психическое здоровье – это психическое состояние человека, регуляция его поведения и одновременно правильное формирование его ха-

рактера под влиянием социальных и биологических факторов. Психическое здоровье проявляется в отношении человека к себе и окружающим его людям, в целом, в его отношении к различным событиям, социальным и экономическим трудностям на протяжении всей его жизни.

**Sh.I. Islamova, H.M. Zeynalova**

**The influence of environment on human mental health**

**Summary**

The article argues that humans are biologically deeply connected to nature and that this connection has a positive effect on psychological, physical and social well-being. The article is an important contribution to the study of the influence of the environment on human mental health. Mental health means a person's mental state, regulation of their behavior, and at the same time the correct formation of their character under the influence of social and biological factors. Mental health manifests itself in a person's attitude towards himself and the people around him, in general, in his attitude towards various events, social and economic difficulties throughout his life.

**Redaksiyaya daxil olub: 05.05.2024**