

# PSIXOLOGİYA ELMİ-TƏDQIQAT İNSTİTUTU

“ÜST-5 Rifah İndeksi”nin Azərbaycan dilinə adaptasiyası: onun psixoloji sıxıntı, dözümlülük və həyatdan məmnunluq ilə əlaqəsinin araşdırılması

Elmi-tədqiqat işi

Müəlliflər: AMEA-nın müxbir üzvü, professor Bəxtiyar Əliyev,  
f.ü.f.d. Elnur Rüstəmov, professor Ahmet Seydi Satıcı, Ülkər Zalova Nuriyeva

Bakı: 2024

“ÜST-5 Rifah İndeksi”nin Azərbaycan dilinə adaptasiyası: onun psixoloji sıxıntı, dözümlülük və həyatdan məmnunluq ilə əlaqəsinin araşdırılması mövzusunda elmi-tədqiqat işinin

REFERATI

Elmi-tədqiqat işinin obyektı “ÜST-5 Rifah İndeksi”dir.

Tədqiqatın məqsədi “ÜST-5 Rifah İndeksi”nin Azərbaycan dilində psixometrik meyarlarının yoxlanılması və dilimizə adaptasiyasını həyata keçirməkdən ibarətdir.

Tədqiqatın qarşıya qoyulmuş məqsədindən irəli gələn vəzifə:

- a) rifahın mahiyyətini açmaq;
- b) “ÜST-5 Rifah İndeksi”nin linqvistik ekvivalentliyinin yoxlanılması;
- c) Hədəf kütlənin müəyyən olunması və tədqiqatın keçirilməsi;
- d) Təsdiqləyici faktor analizinin aparılması və strukturun yoxlanılması;
- e) Tədqiqatın etibarlılığının yoxlanılması;

f) “ÜST-5 Rifah İndeksi” ilə “Həyatdan məmnunluq şkalası”, “Uşaq və yeniyetmələrin psixoloji sıxıntı şkalası”, “Psixoloji sağlamlıq şkalası” arasındakı korrelyasiyanın yoxlanılması.

Tədqiqatın konkret məqsəd və vəzifəsindən çıxış edərək çoxlu sayda və müxtəlif adda elmi – psixoloji ədəbiyyat təhlil edilmişdir.

Tədqiqatda aşağıdakı nəticələr çıxarılmışdır:

- Şkalanın Azərbaycan dilinə uyğunlaşdırılmış variantının təsdiqedic faktor analizinin psixometrik nəticələri orijinal versiyanın strukturunu dəstəkləmişdir.

- Təhlil göstərdi ki, 5 maddə şkala fərdlərə 14 gün ərzində yaşanan simptomlar əsasında öz rifah səviyyələrini qiymətləndirməyə imkan verir. Nəticələr göstərir ki, şkala daxili tutarlılıq və etibarlılıq baxımından qənaətbəxş psixometrik xüsusiyyətlərə malikdir.

- ÜST-5 Rifah İndeksi etibarlılıq səviyyəsi üçün ümumi bal 0,70 əldə olunmuşdur. Nunnali və Bernşteynə görə bu tamamilə qənaətbəxş bir göstəricidir. Bu şkala üçün Kronbax alfa, 0,829 olaraq müəyyən olunmuşdur. Kronbax alfa-dan başqa, McDonald omeqa və Gutman Lambda etibarlılıq əmsalları da qiymətləndirilmiş və omeqa üçün 0.829, lambda üçün 0.814, kompozit etibarlılıq üçün isə 0,838 dəyəri əldə olunmuşdur.

- Müşahidə edilmişdir ki, rifah səviyyəsi yüksək olan şəxslər təşviş, stress və depressiya kimi mənfi emosiyalara daha az meyillidirlər ki, bu da rifah və depressiya, təşviş və stres arasında mənfi əlaqə olduğunu göstərir. Bundan əlavə, nəticələr artan həyat məmnuniyyətinin və müsbət emosiyaların daha yüksək rifah indeksləri ilə əlaqəli olduğunu göstərdi. Həmçinin fərdlərin psixoloji sağlamlığın

subyektiv rifahı v  rifah indeksi arasında müsbət korrelyasiya olduĐu aŐkar olunmuŐdur.

- ÜST-5 Rifah İndeksinin Azərbaycan dilində validlik v  etibarlılıq kimi psixometrik meyarları yoxlanılmıŐ v  őkala dilimizə müvəffəqiyyətlə adaptasiya olunmuŐdur.

## MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	5
I Fəsil. Rifah anlayışı və “ÜST-5 Rifah İndeksi” .....	7
1.1. Rifah anlayışı və onun mahiyyəti.....	7
1.2. Psixoloji rifahın komponentləri.....	9
II Fəsil. “ÜST-5 Rifah İndeksi”nin Azərbaycan dilinə adaptasiyası.....	12
2.1. Tədqiqatın metodikası.....	12
2.2. Tədqiqat nəticələrinin təhlili.....	16
NƏTİCƏ.....	20
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT .....	21

## GİRİŞ

Psixoloji rifah insanın həyatındakı stresli vəziyyətlərin öhdəsindən gəlmə bacarığı, həmçinin müsbət emosiyalar yaşamaq, özünü reallaşdırmaq, sosial münasibətlərdə uğur qazanmaq bacarığı kimi bir çox amilləri ehtiva edir. Araşdırmalar göstərir ki, rifah səviyyəsi yüksək olan insanlar cəmiyyətdə sosial davranışları və müsbət, mehriban münasibətləri ilə seçilir. Onlar günlərini daha məhsuldar, daha yüksək səviyyəli özünə inam, artan yaradıcılıq, effektiv fəaliyyət, işləmək, öyrənmək və məqsədlərinə doğru daha çox səy göstərməklə keçirirlər [19] [36].

Əfsuslar olsun ki, insanın rifah səviyyəsinin aşağı olması onun bütün həyat keyfiyyətinə neqativ təsir göstərir. Bu istiqamətdə profilaktik tədbirlər görmək üçün ilkin növbədə xüsusi ölçmə metodları vasitəsilə problemlər aşkar olunmalı, tədqiq edilməlidir. Azərbaycanda bu məsələnin tədqiq olunması üçün validliyə və mötəbərliyə malik olan hər hansısa bir şkalanın (test) olmaması məhz bu tədqiqatın aparılması və “ÜST-5 Rifah İndeksi”nin Azərbaycan dilinə adaptasiya olunması zərurətini ortaya qoydu.

Elmi-tədqiqat işinin obyektini “ÜST-5 Rifah İndeksi”dir.

Tədqiqatın məqsədi “ÜST-5 Rifah İndeksi”nin Azərbaycan dilində psixometrik meyarlarının yoxlanılması və dilimizə adaptasiyasını həyata keçirməkdən ibarətdir.

Tədqiqatın qarşıya qoyulmuş məqsədindən irəli gələn vəzifə:

- a) rifahın mahiyyətini açmaq;
- b) “ÜST-5 Rifah İndeksi”nin linqvistik ekvivalentliyinin yoxlanılması;
- c) Hədəf kütlənin müəyyən olunması və tədqiqatın keçirilməsi;
- d) Təsdiqləyici faktor analizinin aparılması və strukturun yoxlanılması;
- e) Tədqiqatın etibarlılığının yoxlanılması;
- f) “ÜST-5 Rifah İndeksi” ilə “Həyatdan məmnunluq şkalası”, “Uşaq və yeniyetmələrin psixoloji sıxıntı şkalası”, “Psixoloji sağlamlıq şkalası” arasındakı korrelyasiyanın yoxlanılması.

Tədqiqatın konkret məqsəd və vəzifəsindən çıxış edərək çoxlu sayda və müxtəlif adda elmi – psixoloji ədəbiyyat təhlil edilmişdir.

Tədqiqatda aşağıdakı nəticələr çıxarılmışdır:

- Şkalanın Azərbaycan dilinə uyğunlaşdırılmış variantının təsdiqedici faktor analizinin psixometrik nəticələri orijinal versiyanın strukturunu dəstəkləmişdir.
- Təhlil göstərdi ki, 5 maddə şkala fərdlərə 14 gün ərzində yaşanan simptomlar əsasında öz rifah səviyyələrini qiymətləndirməyə imkan verir. Nəticələr göstərir ki, şkala daxili tutarlılıq və etibarlılıq baxımından qənaətbəxş psixometrik xüsusiyyətlərə malikdir.

- ÜST-5 Rifah İndeksinin etibarlılıq səviyyəsi üçün ümumi bal 0,70 əldə olunmuşdur. Nunnali və Bernşteynə görə bu tamamilə qənaətbəxş bir göstəricidir. Bu şkala üçün Kronbax alfa, 0,829 olaraq müəyyən olunmuşdur. Kronbax alfa-dan başqa, McDonald omeqa və Gutman Lambda etibarlılıq əmsalları da qiymətləndirilmiş və omeqa üçün 0.829, lamba üçün 0.814, kompozit etibarlılıq üçün isə 0,838 dəyəri əldə olunmuşdur.

- Müşahidə edilmişdir ki, rifah səviyyəsi yüksək olan şəxslər təşviş, stress və depressiya kimi mənfi emosiyalara daha az meyillidirlər ki, bu da rifah və depressiya, təşviş və stres arasında mənfi əlaqə olduğunu göstərir. Bundan əlavə, nəticələr artan həyat məmnuniyyətinin və müsbət emosiyaların daha yüksək rifah indeksləri ilə əlaqəli olduğunu göstərdi. Həmçinin fərdlərin psixoloji sağlamlığın subyektiv rifahı və rifah indeksi arasında müsbət korrelyasiya olduğu aşkar olunmuşdur.

- ÜST-5 Rifah İndeksi şkalasının Azərbaycan dilində validlik və etibarlılıq kimi psixometrik meyarları yoxlanılmış və şkala dilimizə müvəffəqiyyətlə adaptasiya olunmuşdur.

Elmi-tədqiqat işi giriş, 2 fəsil, 4 altfəsil, nəticə və istifadə edilmiş ədəbiyyatdan ibarətdir.

## I Fəsil. Rifah anlayışı və “ÜST-5 Rifah İndeksi”

### 1.1. Rifah anlayışı və onun mahiyyəti

Rifah dedikdə fərdin yaradıcılığını, səmərəliliyini və məhsuldarlığını artıran psixoloji aspekt nəzərdə tutulur. Rifah insanın psixi, emosional və fiziki sağlamlığının ahəngdar fəaliyyətidir. Rifah hədəflərə doğru irəliləmək, başqaları ilə müsbət münasibət qurmaq və yaxşılaşmağa çalışmaq kimi ekzistensial vəziyyətlərlə uğurlu mübarizəyə aiddir. Psixoloji rifah insanın həyatındakı stresli vəziyyətlərin öhdəsindən gəlmək bacarığıdır. O, həmçinin müsbət emosiyalar yaşamaq, özünü reallaşdırmaq, sosial münasibətlərdə uğur qazanmaq bacarığı kimi bir çox amilləri ehtiva edir.

Psixoloji rifahın üstünlükləri nələrdir? Birincisi, stresslə mübarizə psixoloji rifahın vacib komponentidir. Hər bir insan həyatında zaman-zaman stresli vəziyyətlərlə qarşılaşır. Ancaq bu vəziyyətlərin insanın həyatını idarə etməsinə imkan verməmək vacibdir. Mənfi stressin zərərli təsiri xroniki stresslə birləşdikdə artır. Buna görə də, stresslə mübarizə bacarıqlarını inkişaf etdirmək və stresli vəziyyətlərin təsirini azaltmaq üçün öyrənmə strategiyaları psixoloji rifah üçün vacibdir.

Müsbət emosiyalar yaşamaq bacarığı rifahın digər vacib komponentidir. Xoşbəxtlik, şadlıq hissi, sevgi və sevinc kimi duyğular insanların həyatında mühüm rol oynayır. Müsbət emosiyalar yaşamaq insanın əhval-ruhiyyəsini yaxşılaşdırır, daha həvəsli və yaradıcı hiss etdirir.

Özünü reallaşdırmaq, öz potensialını reallaşdırmaq və ondan ən yüksək səviyyədə istifadə etmək rifahın başqa bir elementidir. Özünü reallaşdırmaq insana özünü təmin etməyə, həyatda uğur qazanmağa və öz məqsədini tapmağa imkan verir. Özünü reallaşdırmaq insanlara daha xoşbəxt, daha məmnun və uğurlu hiss etməyə kömək edir.

Nəhayət, sosial münasibətlərdə uğur qazanmaq bacarığı da rifahın tərkib hissəsidir. İnsanlar sosial varlıqlardır və sağlam sosial münasibətlərə ehtiyac duyurlar. Yaxşı sosial əlaqələr insana həyatda üzləşdiyi çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün güc verir. Nəticədə, rifah insanın həyatında bir çox amilləri əhatə edən bir anlayışdır. Stresin öhdəsindən gəlmək, müsbət emosiyalar yaşamaq, özünü reallaşdırmaq və sosial münasibətlərdə uğur qazanmaq bacarığıdır.

Psixi sağlamlıq anlayışının sinonimi olan insanın rifahı, insanın daha çox müsbət emosiyalara malik olduğu, həyat keyfiyyətinin və həyatdan məmnunluğun olduğu bir vəziyyət kimi qəbul edilir [10; 48]. Başqa sözlə, rifah insanların müsbət emosiyalar yaşaması, məmnunluq hiss etməsi, məhsuldar işləmək və oxumaq, potensialını reallaşdırmaq, həmçinin öz həyatlarına və həyatlarında baş verən hadisələrə müəyyən qədər nəzarət etmək imkanı hesab olunur [18]. Tədqiqatlar göstərir ki, digər insanlarla münasibətlərindən məmnun olan, biznes və təhsildə uğur qazanan, karyera və şəxsi həyatından həzz alan insanların rifah səviyyəsi daha yüksəkdir [30;

41]. Diener və onun həmkarları rifahı insanın özünün və həyatının koqnitiv və affektiv qiymətləndirməsi hesab edirdilər. Başqa sözlə desək, o, insanın həyatına, mənfi və müsbət hadisələrə dair koqnitiv qiymətləndirmələrdən ibarətdir [29]. Bu illər ərzində tədqiqatçılar rifahın öyrənilməsi və ölçülməsi üçün müxtəlif yanaşmalar qəbul ediblər. Huppert və So fərdlərin rifahının ölçülməsinə sistemətik yanaşmaqla, yüksək rifah və psixi sağlamlığı patologiyaların və ya psixi xəstəliklərin əksi kimi nəzərdən keçirməyin məqsədəuyğun olduğunu irəli sürmüşlər [19]. Bu o deməkdir ki, rifah halının olması ümumi psixi xəstəlik əlamətlərinin əksi hesab edilə bilər.

Hər bir psixoloji vəziyyətdə olduğu kimi, insanların psixoloji vəziyyətlərində və həyatında da rifah halının yüksək və ya aşağı səviyyədə təzahürü onların psixi sağlamlığına, həyatına, hadisələrə, onların orientasiyalarına və başqalarına münasibətinə təsir göstərir [11]. Rifah səviyyəsi yüksək olan insanlar cəmiyyətdə sosial davranışları və müsbət, mehriban münasibətləri ilə seçilir. Onlar günlərini daha məhsuldar, daha yüksək səviyyəli özünə inam, artan yaradıcılıq, effektiv fəaliyyət, işləmək, öyrənmək və məqsədlərinə doğru daha çox səy göstərməklə keçirirlər [19; 36]. Bu sahədə aparılan araşdırmalar göstərir ki, uşaqlıq dövründə yüksək rifah səviyyəsinin müşahidə edilməsi həmin şəxsin gələcəkdə yüksək rifah səviyyəsinə malik olacağını proqnozlaşdırır [40; 42].

Şübhə yoxdur ki, rifah halı aşağı olan insanlar depressiya və stressə daha çox meyillidirlər və bu, çox vaxt intihara cəhd və ya özünə xəsarət yetirmə ilə müşayiət olunur [1; 53]. Bəzi tədqiqatçılar [50] bir insanın optimistdən daha çox pessimist düşünməyə olan meylinin həyatdan məmnunluq və xoşbəxtlik səviyyələrinə mənfi təsir etdiyini, depressiya və stress səviyyələrini artırdığını irəli sürmüşlər. Bu vəziyyət həm də insanların həm fiziki, həm də ruhi sağlamlıq problemləri yaşama riskini artırır və xəstəliyin sürətlə sağalmasını və yox olmasını gecikdirir [2].

Rifah, pozitiv psixologiyanın tədqiqat sahələrindən biridir. Bu, "mənfi emosiyaların öhdəsindən gəlmək və həyata pozitiv baxmaq" bacarığıdır. Bu, "həyatın mənasını və məqsədini tapmağa əsaslanan" bir yanaşmadır. Rifahı yüksək olan insanlar özü ilə barışıq, insani münasibətləri inkişaf etdirən, özünə inamı yüksək olan, öyrənməyə və inkişafa açıq, stressin öhdəsindən gəlmək qabiliyyəti yüksək olan, hədəfləri olan və həyatdan məna tapan insanlardır. Bu səbəbdən də, onlar həyatlarının məsuliyyətini öz üzərinə götürmüş insanlardır.

Rifah "özünü tanımaqdan" başlayır, sonra o, "öz potensialını dərk etməlidir". Daha sonra o, "həmin potensialdan istifadə edir" və həyatda nə etmək istədiyini "həyata keçirməyə səy göstərir". Bu səy "özünü reallaşdırma" adlanır. İnsan özünü tanımaq üçün öz hisslərini, düşüncələrini, davranışlarını müşahidə etməyə başlamalıdır. Hansı hallarda qəzəblənirik? Hansı düşüncələr duyğularımızı stimullaşdırır? Bu emosiyalar və vəziyyətlərlə necə məşğul olmağı seçirik? Bu prizmadan baxsaq, psixoloji rifahın



əsasını insanın öz həqiqi mənliliyi ilə, yəni özünü tanıması ilə harmoniyada yaşamaq qabiliyyəti təşkil edir.

Subyektiv rifah insanların öz həyatlarını, həyatlarındakı xüsusi fəaliyyətləri necə təcrübədən keçirdiklərini, qiymətləndirdiklərini ifadə edir. Son onillikdə tədqiqatçılar, siyasətçilər, milli statistika idarələri, media və ictimaiyyət arasında subyektiv rifah haqqında məlumatlara maraq nəzərəcarpacaq dərəcədə artmışdır. İqtisadçılar, psixoloqlar və sosioloqlar subyektiv rifahın bir sıra fərqli komponentlərinin bir arada mövcud olduğunu bildirirlər.

Müsbət emosiyalar yaşamaq bacarığı psixoloji rifahın digər vacib komponentidir. Xoşbəxtlik, şadlıq hissi, sevgi və sevinc kimi duyğular insanların həyatında mühüm rol oynayır. Müsbət emosiyalar yaşamaq insanın əhval-ruhiyyəsini yaxşılaşdırır, daha həvəsli və yaradıcı hiss etdirir.

Rifah insanın həyatında nə qədər böyük əhəmiyyətə malik olsa da, onun tədqiq edilməsi üçün təəssüf ki, heç bir ölçmə vasitəsinin Azərbaycan dilində psixometrik meyarları yoxlanılmamışdır. Rifah səviyyəsini ölçən 5 maddədən ibarət “ÜST-5 Rifah İndeksi” Çin [15], Fars [35], Sinhala [39], Norveç (Nylén) dillərində mövcuddur. O, 30-dan çox dilə uyğunlaşdırıb, adaptasiya edilmişdir. Bundan əlavə, şkalanın psixometrik meyarları Covid-19 pandemiyası zamanı insanların rifah halını araşdırmaq üçün 3 ölkəni, İspaniya, Çili və Norveçə əhatə edən kəsişməli tədqiqat zamanı yoxlanılıb [27]. Müxtəlif ölkələrdə aparılan tədqiqatların nəticələri göstərmişdir ki, müxtəlif mədəniyyətlərdə olan insanların rifahı qiymətləndirilərkən mədəni fərqliliklər ortaya çıxır. Bir çox ölkələrdə rifah şkalasının strukturunun təhlili və onun psixometrik meyarlarının yoxlanılması göstərir ki, şkala insanların rifah səviyyələrinin tədqiqində böyük əhəmiyyət kəsb edir.

## **1.2. Psixoloji rifahın komponentləri**

Pozitiv psixologiya sahəsində çalışan Karol Riff, psixoloji rahatlığı olanların xüsusiyyətlərini ən əhatəli şəkildə müəyyən edən psixoloqlardan biridir. Psixoloji rifahla bağlı qəbul edilən ən əhatəli model Dr. Karol Riff tərəfindən izah edilmişdir.

Riffə görə, psixoloji rahatlıq vəziyyətində olan fərd funksional həyat sürə bilmək üçün aşağıdakı altı xüsusiyyətə malik olmalıdır.

1. Özünü qəbul etmək və özü ilə barışmaq. Bir insanın özünü qəbul etmə səviyyəsi yüksəkdirsə, o özü haqqında müsbət düşünür, şəxsiyyətinin yaxşı tərəflərini də, yaxşı olmadığını düşündüyü cəhətləri də qəbul edir və keçmişlə bağlı müsbət hisslər keçirir. Özünü qəbul etmə səviyyəsi aşağıdırsa, insan özündən narazı olur, keçmiş səhvləri üçün həddən artıq məsuliyyətli və tənqidi hiss edir.

2. Başqaları ilə müsbət münasibətlərin olması. Əgər fərdin şəxsiyyətlərarası münasibətləri qaneədicidirsə, bu həmin insanın istiqanlı, həyatından razı olduğu,

etibara əsaslanan münasibətlərə sahib olduğunu göstərir. Həmin insanlar başqalarının rifahını düşünə bilir və empatiya qurmaq qabiliyyəti vardır. Əgər insanlarla münasibətləri pisdirsə, adətən onların etibarlı dostu olmur və şəxslərarası münasibətlərdə daim problemlər yaşayır.

3. Müstəqil düşünmək və hərəkət etmək bacarığı. Öz qərarlarınızı verə bilən müstəqil bir insan sosial təzyiqlərdən qurtula bilən, öz emosiya və düşüncələrini tənzimləyən, həyat prinsipləri ilə yaşaya bilən biridir. Əgər fərdin müstəqil düşünmə bacarığı zəifdirsə, bu zaman o başqalarının onunla bağlı qiymətləndirmələri haqqında çox düşünür və başqalarının mühakimələrinə əsaslanaraq qərarlar qəbul edir.

4. Həyatı öyrənmə və inkişaf prosesi kimi qiymətləndirmək bacarığı. İnsan öz şəxsi inkişafına dəyər verirsə, o özü və həyatda nə etmək istədiyi ilə bağlı davamlı inkişafda olur. Bu insanlar adətən yeni təcrübələrə açıq olur və daim arzularına çatmaq üçün çalışır. Zaman keçdikcə özün və ehtiyaclarını daha yaxşı başa düşür. Bir insanın şəxsi inkişafı zəifdirsə, həyatda ilişib qaldığını hiss edir, o təkmilləşdirməyə ehtiyac olmadığına və kifayət qədər inkişaf etdiyinə inanacaq, həyatdan sıxılacaq, yeni münasibət və davranışlar formalaşdırmaqda çətinlik çəkəcəkdir.

5. Həyatda məqsəd və mənanın olması. İnsan həyatın mənası olduğuna inanırsa, onun həyatında bəzi məqsədlər olur və irəlilədiyi istiqamətin fərqi olur. Əgər insan həyatda məna tapa bilmirsə, məqsədsiz və hədəfsiz keçirdiyi, yaşadığı günlərin sayı çoxdursa, o istiqamətini itirmiş kimi hiss edir, keçmişdə yaşananları mənasız hesab edir, gələcəyə olan inancları zəifləyir.

6. Çətinliklərin öhdəsindən gəlmək bacarığına sahib olmaq. Əgər çətinliklərin öhdəsindən gəlmək qabiliyyəti yüksəkdirsə, insan ətrafında baş verənləri idarə etməyə qadir olur. Onlar mürəkkəb problemləri nəzarət altında saxlamaqda, ixtiyarında olan resurslardan səmərəli istifadə etməkdə və dəyərlərinə uyğun mühitlər yaratmaqda bacarıqlı olurlar. Əgər çətinliklərin öhdəsindən gəlmək bacarıqları aşağıdırsa, həmin insan ətrafını dəyişdirmək və ya təkmilləşdirməkdə aciz olur.

Rifahın digər psixoloji anlayışlarla sıx əlaqəsi vardır. Məsələn bullinq və psixoloji rifah bir-biri ilə sıx əlaqədədir. Bullinq (ing. bullying) insanların incidilməsinə səbəb olan ixtiyari və təkrar olaraq törədilmiş aqressiv davranışdır. Bullinqin (zorakılığın) bir çox növləri var; kiber, sosial, şifahi, psixoloji və fiziki zorakılıq. Bir çox araşdırmalarda bullinqin uşaqlar və yeniyetmələrin psixoloji rifahına ciddi təsir göstərdiyini müəyyənləşdirmişlər. Bu təsirlər göz ardı edilməyəcək qədər önəmli və vacibdir. Meta-analitik tədqiqatlar təsdiqləyir ki, ənənəvi bullinq və kiberbullinq yeniyetmələrin akademik, sosial, fizioloji və psixoloji rifahına mənfi təsir göstərir.

Aparılan araşdırmalar nəticəsində yeniyetmələrin bullinqə məruz qalmasının müxtəlif formaları ilə psixoloji distress və aşağı emosional rifahı arasında əlaqə olduğunu müəyyənləşdirdilər. Belə ki, yeniyetmələrin bullinqə məruz qaldıqları zaman

onlarda psixoloji distress arta bilər və nəticədə bu da onlarda psixoloji rifahın aşağı enməsinə səbəb ola bilər. Bullinqə məruz qalmayan uşaqlarda isə psixoloji distress aşağı olar və nəticədə isə psixoloji rifah yüksək olar.

Psixoloji rifahı yüksək olan fərdlərdə sülhsevərlik, dini, irqi və kultural fərqliliklərə qarşı münasibətləri psixoloji rifahı aşağı olan fərdlərə nisbətə daha xoşməramlı və anlayışlı münasibət mövcuddur [10]. Bu cür göstəricilərə görə psixoloji rifahı yüksək olan cəmiyyətlərdə aqressiv davranışlar və cinayətə meyillilik çox az olur. Həmçinin, belə cəmiyyətlərdə yüksək dözümlülük nümayiş etdirilir və yeniyetmələr böhran dövrlərini rahatlıqla keçirə bilirlər.

Araşdırmalarda psixoloji rifahın fiziki və psixi sağlamlığa müsbət təsir etdiyi göstərilmişdir. Psixoloji rifahı yüksək olan fərdlərdə, günlük həyatla bağlı məmnunluğu aşağı olan fərdlərə nisbətə münasibətlərində daha yaxın, səmimi və dəstəkləyici olduğu görülür. Psixoloji rifahı yüksək olan fərdlərin özgüvəninə, dürüstlüyünə, sosiallaşma və dostluq qurma ehtimalının daha yüksək olduğunu göstərən sübutlar da yüksək psixoloji rifaha malik şəxslərin özlüyündə sosial dəstək sistemlərini formalaşdırdıqlarını tədqiqatlarda göstərir.

Sosial faydalılıq tərəfindən yanaşıldıqda yüksək psixoloji rifaha sahib yeniyetmələr aqressiv və egoist davranışlardan çox, səmimi və yardımsevər davranışlara meyilli olurlar. Bu cür fərdlərin könüllü quruluşlarda iştirak etmə istəkləri onların kollektivin ehtiyaclarını öz ambisiyalarından üstün tutmasında aydın görünür [10].

## **II Fəsil. “ÜST-5 Rifah İndeksi”nin Azərbaycan dilinə adaptasiyası**

### **2.1. Tədqiqatın metodikası**

Tədqiqata 18-90 yaş arasında olan 875 yetkin şəxs (M=29.13 yaş, standart xəta=10.98) cəlb olunmuşdur. Onların 754-nü qadın (86.2%), 121-ni isə kişi (13.8%)

təşkil edir. Sorğu iştirakçılarının 374-ü ailəli (42,7%), 501-i isə subaydır (57,3%). İştirakçıların əksəriyyəti ali təhsil səviyyəsinə çatmışdır (n=739, 85%). Tədqiqatda iştirakçıların məşğulluq statusu aşağıdakı kimi təsnif edilib: 476 nəfər (54,4%) işlə təmin olunub, 399 nəfər (45,6%) işləmir, onların hamısı tələbədir. İştirakçıların əhəmiyyətli qismi (77,4%) sosial-iqtisadi vəziyyətini orta, 16,8%-i aşağı, 5,8%-i isə yüksək hesab etmişdir. İştirakçılar haqqında ətraflı məlumat Cədvəl 2.1-də təqdim olunur.

Dəyişənlər	Tezlik	%
<b>Cins</b>		
Qadın	754	86.2
Kişi	121	13.8
<b>Mədəni vəziyyəti</b>		
Evli	374	42.7
Subay	501	57.3
<b>Təhsil səviyyəsi</b>		
Orta təhsil	56	6.4
Peşə təhsili	80	9.1
Ali təhsil	739	84.5
<b>Məşğulluq vəziyyəti</b>		
İşləyir	476	54.4
İşləmir (tələbədir)	399	45.6
<b>Qavradığı sosial-iqtisadi vəziyyəti</b>		
Aşağı	147	16.8
Orta	677	77.4
Yüksək	51	5.8

Cədvəl 2.1. İştirakçılar barədə məlumat

Tədqiqatda “ÜST-5 Rifah İndeksi”nin psixometrik xüsusiyyətlərini, o cümlədən strukturun validliyini, etibarlılığı, kriteriya ilə əlaqəli validlik və proqnozlaşdırıcı validlik araşdırılmışdır. AMOS Qrafik 24-dən istifadə etməklə təsdiqləyici faktor təhlili (CFA) aparılmışdır. Struktur etibarlılığı yoxlamaq üçün müxtəlif uyğunluq

göstəricilərinə, o cümlədən müqayisəli uyğunluq indeksi (CFI), normalaşdırılmış uyğunluq indeksi (NFI), artan uyğunluq indeksi (IFI), standartlaşdırılmış kvadrat kök orta qalığı (SRMR) qiymətləndirilməsinə diqqət yetirilmişdir. Bundan əlavə, Konvergent etibarlılığı qiymətləndirmək üçün orta variasiya (AVE) hesablanmışdır.

Prosesi təkmilləşdirmək üçün Stata 15-də qiymətləndirilmiş cavab modelindən (GRM) istifadə edərək ÜST-5 Rifah İndeksini modelləşdirmək üçün maddə-cavab nəzəriyyəsinə (IRT) istifadə olunmuşdur. Bundan əlavə, Kronbax alfa ( $\alpha$ ) da daxil olmaqla müxtəlif etibarlılıq əmsalları (McDonald omeqa ( $\omega$ ) və Guttman lambda ( $\lambda$ )) hesablanmışdır. Bundan əlavə, kompozit etibarlılıq (CR) hesablamaları da aparılmışdır.

Bundan əlavə, ÜST-5 Rifah İndeksi ilə depressiya, narahatlıq, stress, psixoloji sağlamlıq və həyatdan məmnunluq arasındakı əlaqəni araşdırılmışdır. Əlaqələr korrelyasiya əmsallarından istifadə etməklə qiymətləndirilmişdir. Bundan əlavə, bütün bu dəyişənləri əhatə edən hərtərəfli şəbəkə təhlili aparılmış və onlar arasındakı qarşılıqlı əlaqə əyani şəkildə təqdim olunmuşdur. Bu şəbəkə təhlili JASP 0.18.1 istifadə edərək araşdırılan dəyişənlər arasında assosiasiyaların vahid görünüşünü təmin etmək üçün həyata keçirilmişdir. Təsviri statistika, korporativ əlaqələr və fərziyyə testləri də IBM SPSS Statistics 22-dən istifadə etməklə aparılmışdır.

Məlumatlar onlayn sorğu forması vasitəsilə sərbəst seçmə üsulu ilə seçilmiş iştirakçılardan onlayn sorğu forması vasitəsilə toplanmış. Bu üsul tədqiqat qrupuna tədqiqat üçün asanlıqla əldə edilə bilən və əlverişli nümunə seçməyə imkan vermişdir. Onlayn sorğunun giriş hissəsində tədqiqatla bağlı iştirakçılara məlumat verilmiş və iştirak üçün razılıq alınmışdır. Sorğuda ilkin olaraq şəxs barədə demografik məlumatları əldə etməyimizə kömək edən suallar yerləşdirilmiş, davamında isə Azərbaycan dilinə adaptasiya olunması planlaşdırılmış şkala və arasında korrelyasiya əlaqəsini öyrənəcəyimiz digər şkalalar yerləşdirilmişdir. Onlayn sorğu zamanı natamam cavablara imkan vermədiyi üçün tədqiqatda heç bir məlumat itkisi baş verməmişdir.

Tədqiqatda aşağıdakı ölçmə vasitələri istifadə olunmuşdur:

1. **ÜST-5 Rifah İndeksi** Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı tərəfindən subyektiv rifah səviyyəsini ölçmək üçün formalaşdırılan və ən çox istifadə olunan şkaladır. Subyektiv rihaf şkalası 14 gün müddətində insanın özünü necə hiss etməsi ilə bağlı suallardan ibarətdir və özünü hesabat xarakterli bir psixoloji ölçmə vasitəsidir. 1998-ci ildə 5 sualdan ibarət olaraq formalaşdırılan Rifah indeksi şkalası ilk öncə 28, daha sonra isə 10 sualdan ibarət olmuşdur. 6 ballıq Likert şkala (0-heç vaxt, 5-hər zaman) ilə ölçülən şkala ümumi 5 maddədən (Özümü sakit və rahatlamış hiss etmişəm.) ibarətdir.

Zəhmət olmasa, son 2 həftəni gözdən keçirərək, sizə uyğun olan bəndi işarələyin. ①Heç vaxt, ②Bəzən, ③Vaxtın yarısından azında, ④Vaxtın yarısından çoxunda, ⑤Əsasən, ⑥Hər zaman						
Özümü yaxşı əhval-ruhiyyədə, şən hiss etmişəm.	①	②	③	④	⑤	⑥
Özümü sakit və rahatlamış hiss etmişəm.	①	②	③	④	⑤	⑥
Özümü aktiv və enerjili hiss etmişəm.	①	②	③	④	⑤	⑥
Səhərlər özümü gümrah və dincəliş hiss edərək oyanmışam.	①	②	③	④	⑤	⑥
Gündəlik həyatım məni maraqlandıran şeylərlə dolu idi.	①	②	③	④	⑤	⑥

Cədvəl 2.2. ÜST-5 Rifah İndeksi

**2. Həyatdan məmnunluq şkalası:** [18; 47] fərdin həyatdan məmnunluğunu qiymətləndirir. O, 1-dən (qətiyyən razı deyiləm) 7-yə (tamamilə razıyam) qədər yeddi ballıq şkala ilə qiymətləndirilən beş maddədən (məsələn, “Əksər hallarda həyatım idealıma yaxındır”) ibarətdir. Yüksək ballar həyatdan məmnunluq səviyyəsinin daha yüksək olduğunu göstərir. Bu araşdırmada daxili tutarlılıq əmsalı ( alfa) 0,85-dir.

Zəhmət olmasa, sizə uyğun olan bəndi işarələyin. 1 – Qətiyyən razı deyiləm, 2 – Razı deyiləm, 3 – Qismən razı deyiləm, 4 – Nə razıyam, nə də razı deyiləm, 5 – Qismən razıyam, 6 - Razıyam, 7 – Tamamilə razıyam.							
Əksər hallarda həyatım idealıma yaxın olur.	1	2	3	4	5	6	7
Həyatımın şərtləri əladır.	1	2	3	4	5	6	7
Mən həyatımdan məmnunam.	1	2	3	4	5	6	7
İndiyə qədər həyatda bütün istəklərimə nail olmuşam.	1	2	3	4	5	6	7
Əgər həyatımı yenidən yaşasaydım, həyatımda demək olar ki heç nəyi dəyişməzdim.	1	2	3	4	5	6	7

Cədvəl 2.3. Həyatdan məmnunluq şkalası

**3. Depressiya, təşviş və stres şkalası - 21 (DASS-21):** DASS-21 [28; 45] depressiya, təşviş və stress əlamətlərini qiymətləndirir. O, 0-dan (Mənə ümumiyyətlə aid deyildi) 3-ə (Tətbiqi) qədər dörd ballıq şkala ilə qiymətləndirilir. Hər biri yeddi maddədən ibarət 3 altqrupdan təşkil olunmuşdur. Bu araşdırmada daxili tutarlılıq əmsalı ( alfa) 0,91-dir.

<p>Zəhmət olmasa bu gün də daxil olmaqla, son bir ayı nəzərə alaraq hər bir ifadənin sizin üçün nə dərəcədə uyğun olduğuna görə işarələyin.</p> <p>① mənə heç uyğun deyil . ② mənə adətən uyğundur , ③ mənə tamamilə uyğundur .</p>				
<b>Ağzımda quruluq olduğumu hiss edirəm.</b>	①	②	③	④
<b>Nəfəs almaqda çətinlik çəkirəm (məsələn, fiziki məşq etmədiyim halda həddindən artıq sürətli nəfəs alma, nəfəs darlığı)</b>	①	②	③	④
<b>Heç bir əsaslı səbəb olmadan qorxduğumu hiss edirəm.</b>	①	②	③	④
<b>Özümü təşviş halında hiss edirəm.</b>	①	②	③	④
<b>Həyəcanlanıb özümü axmaq vəziyyətinə salacam qorxusundan narahatam</b>	①	②	③	④
<b>Bədənimdə titrəmələr olur. (məsələn, əllərimdə)</b>	①	②	③	④
<b>Fiziki məşq olmadıqda ürəyimin çırpındığını hiss edirəm (ürək döyüntülərimin sürətləndiyini və ya nizamsız olduğunu hiss edirəm)</b>	①	②	③	④
<b>Düşünürəm ki, heç bir müsbət emosiya yaşaya bilmirəm.</b>	①	②	③	④
<b>Heç bir gözləntilərimin olmadığını hiss edirəm</b>	①	②	③	④
<b>Mən bir fərd olaraq dəyərsiz olduğumu hiss edirəm.</b>	①	②	③	④
<b>Həyatın dəyərsiz olduğunu düşünürəm</b>	①	②	③	④
<b>Özümü bədbəxt və kədərli hiss edirəm.</b>	①	②	③	④
<b>Məni heç nə həyəcanlandırmır.</b>	①	②	③	④
<b>Bir iş görmək üçün lazım olan ilk addımı atmaqda çətinlik çəkirəm.</b>	①	②	③	④
<b>Mən hadisələrə həddindən artıq reaksiya verirəm.</b>	①	②	③	④
<b>Özümü rahat buraxmaq çətin gəlir.</b>	①	②	③	④
<b>Mənə elə gəlirdi ki, əsəb enerjimdən çox istifadə edirəm</b>	①	②	③	④
<b>Hər şeydən təsirləndiyimi hiss edirəm.</b>	①	②	③	④
<b>Rahatlıqla dincəlməkdə çətinlik çəkirəm.</b>	①	②	③	④
<b>Gördüyüm işdən uzaqlaşdıran şeylərə dözə bilmirəm.</b>	①	②	③	④
<b>Başqaları tərəfindən qıcıqlandırıldığımı hiss edirəm.</b>	①	②	③	④

#### Cədvəl 2.4. Depresiya, təşviş və stres şkalası

4. **Qısa psixoloji sağlamlıq şkalası.** Smith [48; 51] tərəfindən hazırlanmışdır və 5 ballıq Likert şkalasından istifadə edərək qiymətləndirilir (1-“qətiyyən razı deyiləm”, 5-“tamamilə razıyam”). Bu şkala üçün alfa daxili tutarlılıq əmsalı .86-dır.



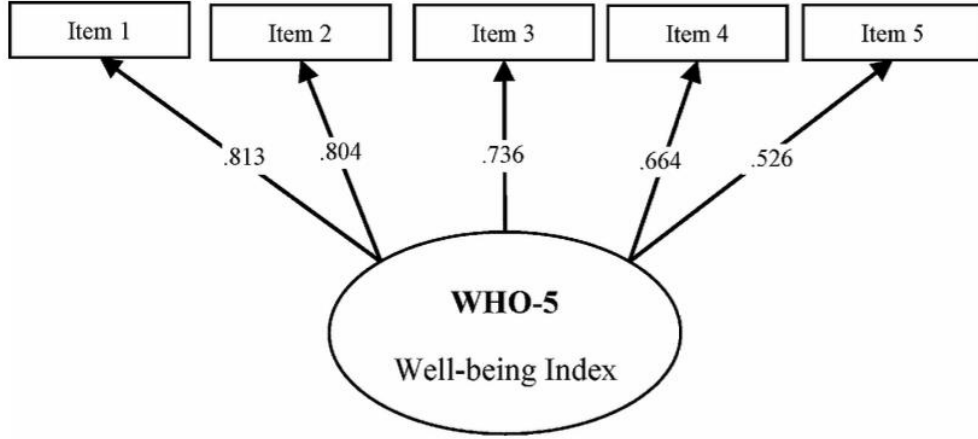
Zəhmət olmasa, sizə uyğun olan bəndi işarələyin. 1.Qətiyyəən razı deyiləm, 2.Razı deyiləm, 3.Nə razıyam, nə deyiləm, 4. Razıyam, 5. Tamamilə razıyam					
<b>Sıxıntılı zamanlardan sonra özümü tez toplaya bilirəm</b>	①	②	③	④	⑤
<b>Stressli vəziyyətlərin öhtəsindən gəlməkdə çətinlik çəkirəm.</b>	①	②	③	④	⑤
<b>Stressli vəziyyətlərdən sonra özümə gəlmək uzun zaman almır.</b>	①	②	③	④	⑤
<b>Pis bir şeylər olduqda öhdəsindən gəlmək mənim üçün çətinidir.</b>	①	②	③	④	⑤
<b>Çətin anları çox az sıxıntı ilə keçirirəm.</b>	①	②	③	④	⑤
<b>Həyatımdakı neqativ təsirlərdən qurtulmaq üçün uzun müddət lazımdır.</b>	①	②	③	④	⑤

Cədvəl 2.5. Qısa psixoloji sağlamlıq şkalası

Yuxarıda göstərilən ölçmə vasitələrindən əlavə, tədqiqatda iştirak edənlər barədə sosial-demoqrafik (yaş, cins və s.) məlumatların əldə olunması baxımdan kiçik anket suallarından istifadə olunmuşdur.

## 2.2. Tədqiqat nəticələrinin təhlili

Verilənlər toplusunun paylanması normallığın qiymətləndirilməsi üçün skevnes və krutosis təhlil edilmişdir. Klayn [25] (skevnes üçün -2 ilə +2) və Uest [West 1995] (Kurtosis üçün -3-dən +3-ə qədər) tərəfindən müəyyən edildiyi kimi, əyrilik 0,275, kurtoz isə -0,733 olaraq müəyyən edildi, hər iki göstərici sosial elmlərdə normal paylanma üçün qəbul edilmiş intervallar daxilində rahat şəkildə yerləşdirdi. Bu təhlil vasitəsilə dəyişənlərin normallıq meyarlarına uyğunluğunu göstərən simmetrik paylanması təsdiq edilmişdir. ÜST-5 Rifah İndeksi üçün Təsdiqedic Faktor Analizinin (CFA) nəticələri əlverişli model uyğunluğunu göstərdi:  $\chi^2$  (5, N=875)=53,797; yaxşı uyğunluq indeksi (GFI)=0,975; düzəliş edilmiş uyğunluq indeksi (AGFI)=0,925; nisbi uyğunluq indeksi (RFI)=0,935; artan uyğunluq indeksi (IFI)=0,971; müqayisəli uyğunluq indeksi (CFI)=0,970; standartlaşdırılmış kök orta kvadrat qalığı (SRMR)=0,031. 5 maddəli şkalanın birölçülü faktor modeli ümumi dispersiyanın 51,320%-ni təşkil edib, standartlaşdırılmış faktor yükləri 0,526-0,813 arasında dəyişir (bax. Şəkil 2.1). Konvergent etibarlılıq standartlaşdırılmış yükləmələr və Bagozzi və Yi [Bogazzi 1989] tərəfindən müəyyən edilmiş 0,50 etalonu aşaraq 0,513 səviyyəsində olan orta variyasiyadan (AVE) istifadə etməklə təsdiq edilmişdir.



Şəkil 2.1. “ÜST-5 Rifah İndeksi”nin struktur validliyi

Maddələr	Əmsal	SE	Etibarlılıq intervalı	z	p> z
I have felt cheerful and in good spirits. <i>Özümü yaxşı əhval-ruhiyyədə, şən hiss etmişəm.</i>	2.998	0.211	2.585-3.412	14.21	0.001
I have felt calm and relaxed. <i>Özümü sakit və rahatlamış hiss etmişəm.</i>	2.785	0.187	2.417-3.153	14.84	0.001
I have felt active and vigorous. <i>Özümü aktiv və enerjik hiss etmişəm.</i>	2.164	0.137	1.894-2.433	15.75	0.001
I woke up feeling fresh and rested. <i>Səhərlər özümü gümrah və dincəlmiş hiss edərək oyanmışam.</i>	1.791	0.118	1.559-2.024	15.12	0.001
My daily life has been filled with things that interest me. <i>Gündəlik həyatım məni maraqlandıran şeylərlə doludur.</i>	1.224	0.090	1.047-1.400	13.59	0.001

Cədvəl 2.6. “ÜST-5 Rifah İndeksi”nin IRT nəticələri

Şkala strukturu təsdiq edildikdən sonra maddə-cavab nəzəriyyəsi (IRT) təhlili aparılmışdır. Cədvəl 2.2.-də ayrı-seçkilik parametrinin ( $\alpha$ ) göstəricilərinin 1,224 ilə 2,998 arasında dəyişdiyini göstərən nəticələr təqdim edilmişdir. Bakerin [5] təlimatlarına uyğun olaraq, 4 maddə çox yüksək səviyyədə ayrı-seçkiliyə malik olaraq, bir maddə isə orta səviyyədə təsnif edildi. Bu tapıntılar ÜST-5 Rifah İndeksinin yüksək ayrı-seçkilik gücünü vurğulayır və onun müxtəlif rifah səviyyələri arasında fərq qoymada effektivliyini göstərir.

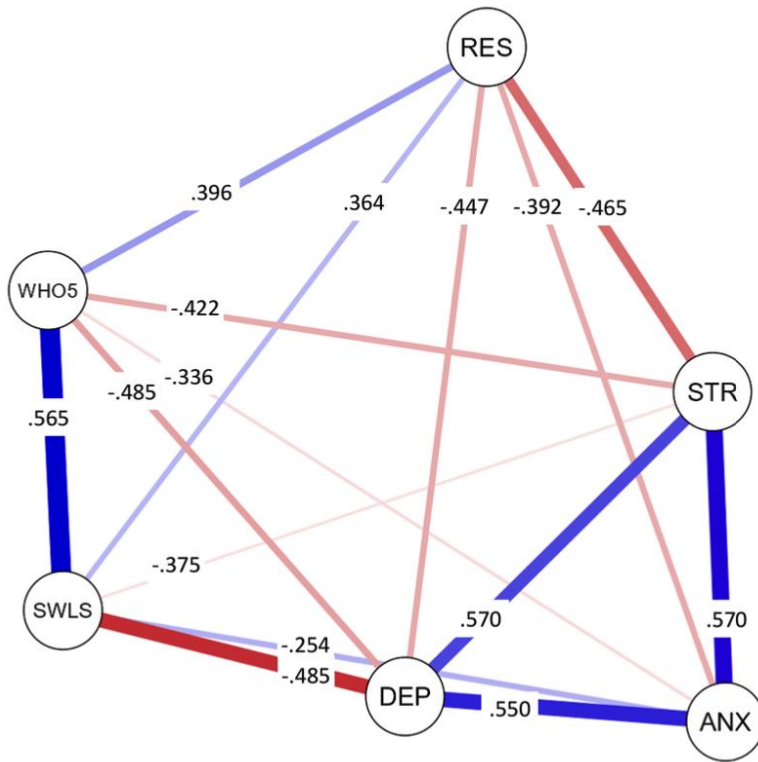
Şkalanın daxili etibarlılığı üç fərqli əmsaldan istifadə etməklə ciddi şəkildə qiymətləndirilmişdir: Kronbax alfa, McDonald omeqa və Guttman lambda. Nəticələr davamlı olaraq yüksək etibarlılığı nümayiş etdirmişdir. Xüsusilə, Kronbax-ın alfa əmsalı şkalanın təqdirəlayiq etibarlılığını vurğulayaraq 0,829 dəyər vermişdir. Bundan əlavə, McDonald omeqa əmsalı üçün 0,829, Guttmanın lambda əmsalı üçün 0,814 dəyərini əldə olunmuşdur.

Kriteriya ilə əlaqəli validlik baxımından aparılan təhlil ÜST-5 Rifah İndeksi şkalası üçün ilə bir neçə əhəmiyyətli korrelyasiya aşkar etmişdir. (Cədvəl 2.7-ə baxın). ÜST-5 Rifah İndeksinin depressiya ( $r=-.485$ ,  $p<.001$ ), təşviş ( $r=-.336$ ,  $p<.001$ ) və stres ( $r=-.422$ ,  $p<.001$ ) ilə mənfi, həm psixoloji dayanıqlılıq ( $r =.396$ ,  $p <.001$ ), həm də həyatdan məmnunluq ( $r =.565$ ,  $p <.001$ ) ilə aralarında müsbət korrelyasiyanın olduğu aşkar

Dəyişənlər	“ÜST-5 Rifah İndeksi” ilə korrelyasiya		95% etibarlılıq intervalı	
	r	p	LL	UL
Depressiya	-0.485	<0.001	-0.526	-0.441
Təşviş	-0.336	<0.001	-0.394	-0.276
Stres	-0.422	<0.001	-0.475	-0.366
Psixoloji sağlamlıq	0.396	<0.001	0.339	-0.450
Həyatdan məmnunluq	0.565**	<0.001	0.503	-0.621

olunmuşdur.

Cədvəl 2.7. “ÜST-5 Rifah İndeksi”nin dəyişənlərlə əlaqəsi



Şəkil 2.2.-də təsvir edilən şəbəkə təhlilinin nəticələri ÜST-5 Rifah İndeksi və digər dəyişənlər arasındakı əlaqələri göstərir. Qeyd edək ki, ÜST-5 Rifah İndeksi həyatdan məmnunluq, depressiya və psixoloji möhkəmlik ilə güclü əlaqələr nümayiş etdirərək, bu konstruksiyalar arasında əhəmiyyətli əlaqəni vurğulayır.

## Nəticə

- Şkalanın Azərbaycan dilinə uyğunlaşdırılmış variantının təsdiqedicisi faktor analizinin psixometrik nəticələri orijinal versiyanın strukturunu dəstəkləmişdir.
- Təhlil göstərdi ki, 5 maddə şkala fərdlərə 14 gün ərzində yaşanan simptomlar əsasında öz rifah səviyyələrini qiymətləndirməyə imkan verir. Nəticələr göstərir ki, şkala daxili tutarlılıq və etibarlılıq baxımından qənaətbəxş psixometrik xüsusiyyətlərə malikdir.
- ÜST-5 Rifah İndeksinin etibarlılıq səviyyəsi üçün ümumi bal 0,70 əldə olunmuşdur. Nunnali və Bernşteynə görə bu tamamilə qənaətbəxş bir göstəricidir. Bu şkala üçün Kronbax alfa, 0,829 olaraq müəyyən olunmuşdur. Kronbax alfa-dan başqa, McDonald omeqa və Gutman Lambda etibarlılıq əmsalları da qiymətləndirilmiş və omeqa üçün 0.829, lamba üçün 0.814, kompozit etibarlılıq üçün isə 0,838 dəyəri əldə olunmuşdur.
- Müşahidə edilmişdir ki, rifah səviyyəsi yüksək olan şəxslər təşviş, stress və depressiya kimi mənfi emosiyalara daha az meyillidirlər ki, bu da rifah və depressiya, təşviş və stres arasında mənfi əlaqə olduğunu göstərir. Bundan əlavə, nəticələr artan həyat məmnuniyyətinin və müsbət emosiyaların daha yüksək rifah indeksləri ilə əlaqəli olduğunu göstərdi. Həmçinin fərdlərin psixoloji sağlamlığın subyektiv rifahı və rifah indeksi arasında müsbət korrelyasiya olduğu aşkar olunmuşdur.

- ÜST-5 Rifah İndeksinin Azərbaycan dilində validlik və etibarlılıq kimi psixometrik meyarları yoxlanılmış və şkala dilimizə müvəffəqiyyətlə adaptasiya olunmuşdur.

#### **Ədəbiyyat siyahısı:**

1. Əliyev, B. H. COVID-19 pandemiyasının insanın davranışına təsiri // Psixologiya jurnalı, 2020. №2, s. 3-16
2. Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D. The heart's content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health // Psychological Bulletin, -2012. 138(4), -p. 655–691
3. Beaton, D.E. Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures / D.E.Beaton, C.Bombardier, F.Guillemain (et al.) // Spine. - 2000. 25, -s.3186–91.
4. Bagozzi, R.P., Yi, Y. The degree of intention formation as a moderator of attitude-behavior relationship // Soc Psychol Q. -1989. -p. 266–79
5. Baker, C. Foundations of Bilingual Education and Bilingualism. 3rd ed. Clevendon: Multilingual Matters LTD, -2001.
6. Carver, C.S. Resilience and thriving: issues, models, and linkages // J Soc Issues. -1998. 54, -p. 245–66.
7. Connor, K.M., Davidson, J.R. Development of a new resilience scale: the Connor- Davidson resilience scale (CD-RISC) // Depress Anxiety, -2003. 18, -p. 76–82.
8. Deniz, M.E. A Turkish adaptation of the fears and resistances to Mindfulness Scale: factor structure and psychometric properties / M.E.Deniz, U.Arslan, B.Saticı (et al.) // J Social Educational Res, -2023. 2(2), -p. 79–84.

9. De Wit, M. Validation of the WHO-5 Well-Being Index in adolescents with type 1 diabetes / M.De Wit, F.Pouwer, R.J.Gemke (et al.) // *Diabetes Care*, -2003. 30(8), -p. 2003–2006.
10. Diener, E. *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*, 331, -New York NY: Springer. -2009.
11. Diener, E. New findings and future directions for subjective well-being research // *American Psychologist*, -2012. 67(8), -p. 590–597.
12. Diener, E. The Satisfaction With Life Scale / E.Diener, R.A.Emmons, R.J.Larsen // *Journal of Personality Assessment*, -1985. 49(1), -p. 71–75.
13. Diener, E. Subjective well-being: Three decades of progress / E.Diener, E.M.Suh, R.E.Lucas (et al.) // *Psychological Bulletin*, -1994. 125 (2), -p. 276-302.
14. Eryılmaz, A. Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi // *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, -2009. 7(4), -p. 975-989.
15. Fung, S-f. Validity and Psychometric Evaluation of the Chinese Version of the 5-Item WHO Well-Being Index / S-f.Fung, C.Y.W.Kong, Y-m.Liu (et al.) // *Frontiers in Public Health*, -2022. 10, 872436.
16. Goldstein, S, Brooks, R.B, editors. *Handbook of Resilience in Children*, -New York, NY: Kluwer: -2013. -p. 15–37.
17. Grant, C.A., Wallac, L.M., Spurgeon, P.C. An exploration of the psychological factors affecting remote e-worker's job effectiveness, well-being and work-life balance // *Empl*, -2013. 35(5), -p. 527–46.
18. Huppert, F. A. Psychological wellbeing: Evidence regarding its causes and consequences // *Applied Psychology: Health and Well-Being*, -2009. 1(2), -p. 137–164.
19. Huppert, F. A., & So, T. T. C. Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being // *Social Indicators Research*, -2013. 110(3), -p. 837–861.
20. Hoyle RH, editor. *Structural equation modeling: concepts, issues, and applications* // Sage Publications, -1995
21. Jackson D, Firtko A, Edenborough M. Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review // *J Adv Nurs*, -2007. 60, -p. 1–9.
22. Klainin-Yobas, P. Evaluating the relationships among stress, resilience and psychological well-being among young adults: a structural equation modelling approach / P.Klainin-Yobas, N.Vongsirimas, D.Q.Ramirez (et al.) // *BMC Nursing*, -2021. 20, -p. 119.

23. Kusier, A.O., & Folker, A.P. The Well-Being Index WHO-5: Hedonistic foundation and practical limitations // *Medical Humanities*, -2019. 46(3), -p. 333-339.
24. Kutuk H. Investigating the role of resilience as a mediator in the link between internet addiction and anxiety // *J Social Educational Res*, -2023. 2, -p. 14–21.
25. Kline, R.B. Principles and practice of structural equation modeling, -Guilford: -2023.
26. Quansah, F. Validation of the WHO-5 Well-Being Scale among Adolescents in Ghana: Evidence-Based Assessment of the Internal and External Structure of the Measure / F.Quansah, J.E.Hagan, A.Francis (et al.) // *Children*, -2022. 9(7), -p. 1-15.
27. Lara-Cabrera, M.L. Psychometric Properties of the WHO-5 Well-Being Index among Nurses during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study in Three Countries / M.L.Lara-Cabrera, M.Betancort, A.Munoz-Rubilar (et al.) // *International Journal of Environmental Research and Public Health*, -2022. 19(16), 10106.
28. Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. Depression Anxiety Stress Scales (DASS--21, DASS--42) [Database record] // *APA Psych Tests*, -1995.
29. Maker-Castro, E., Wray-Lake, L., & Cohen, A. K. Critical consciousness and wellbeing in adolescents and young adults: A systematic review // *Adolescent Research Review*, -2022. 7(4), -p. 499-522.
30. Myers, D. & Diener. Who is happy? // *American Psychological Society*, -1995. 6, -p. 1-19.
31. Mak Winnie, W.S., Ivy, N.G., WONG Celia, S.W. Resilience: enhancing well-being through the positive cognitive triad // *J Couns Psychol*, -2011. 58, -p. 610.
32. Newnham, E.A., Hooke, G.R., & Page, A.C. Monitoring treatment response and outcomes using the World Health Organization's Wellbeing Index in psychiatric care // *Journal of Affective Disorders*, -2010. 122(1-2), -s.133–138.
33. Nunnally, J.C. and Bernstein, I.H. The Assessment of Reliability // *Psychometric Theory*, -1994. 3, -p. 248-292.
34. Nylén-Eriksen, M. Validating the Five-Item World Health Organization Well-Being Index / M.Nylen-Erikson, A.K.Bjornnes, H.Hafstad (et al.) // *International Journal of Environmental Research and Public Health*, -2022. 19(18), 11489.
35. Omani-Samani, R. The WHO-5 Well-Being Index: A Validation Study in People with Infertility / R.Omani-Samani, S.Maroufizadeh, A.Almasi-Hashiani (et al.) // *Iranian Journal of Public Health*, -2019. 48(11), -p. 2058-2064.



36. Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R.E. The optimum level of well-being: can people be too happy? // *Perspectives on Psychological Science*, -2007. 2(4), -p. 346–360.
37. Osmanli N. Psychometric evaluation of the satisfaction with Life Scale (SWLS) in Azerbaijan / N.Osmanli, A.Babayev, I.Rustamov (et al.) // *J Educ Train Stud*. -2021. 9, -p. 28–35.
38. Ong, A.D. Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life / A.D.Ong, C.S.Bergeman, T.L.Bisconti (et al.) // *J Pers Soc Psychol*, -2006. 91, -p. 730–49.
39. Perera, B.P.R. Assessing mental well-being in a Sinhala speaking Sri Lankan population: validation of the WHO-5 well-being index / B.P.R Perera, R.Jayasuriya, A.Caldera (et al.) // *Health and Quality of Life Outcomes*, -2020. 18(1), -p. 305.
40. Richards, M., & Huppert, F. A. Do positive children become positive adults? Evidence from a longitudinal birth cohort study // *The Journal of Positive Psychology*, -2011. 6(1), -p. 75–87.
41. Ronen, T. Subjective Well-Being in Adolescence: The Role of Self-Control, Social Support, Age, Gender, and Familial Crisis / T.Ronen, L.Hamama, M.Rosenbaum (et al.) // *Journal of Happiness Studies*, -2016. 17, -p. 81-104.
42. Ruggeri, K. Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries / K.Ruggeri, E.Garcia-Garzon, A.Maguire (et al.) // *Health and Quality of Life Outcomes*, -2020. 18, Article 192.
43. Rustamov, E. Academic self-efficacy, academic procrastination, and well-being: a mediation model with a large sample of Azerbaijan / E.Rustamov, U.Zalova Nuriyeva, M.Allahverdiyeva (et al.) // *International Online Journal of Primary Education*, -2023. 12(2), -p. 84-93.
44. Rustamov E. Azerbaijani Adaptation of the Perceived School Experience Scale: examining its impact on psychological distress and school satisfaction / E.Rustamov, U.Zalova Nuriyeva, M.Allahverdiyeva (et al.) // *Probl Educ 21st Century*. -2023. 81, -p. 869.
45. Rustamov E. Investigating the links between social support, psychological distress, and life satisfaction: a mediation analysis among Azerbaijani adults / E.Rustamov, T.Musayeva, X.Xalilova (et al.) // *J Posit Psychol Wellbeing*. -2023. 7(3), -p. 309–21.
46. Rustamov E. The impact of emotional intelligence on teachers' job satisfaction: mediating role of psychological distress / E.Rustamov, U.Nahmatova, M.Aliyeva (et al.) // *Int J Educ Sci*. -2023. 41(1–3), -p. 53–61.

47. Rustamov E. Relations among psychological resilience, exam anxiety, and school satisfaction in a large sample of Azerbaijani adolescents / E. Rustamov, M. Aliyeva, U. Nahmatova (et al.) // *Eur J Educ Res*. -2023. 12(2), -p. 1171–8.
48. Rustamov E. Exploring the relationship between social connectedness and mental wellbeing: the mediating role of psychological resilience among adults in Azerbaijan / E. Rustamov, T. Musayeva, X. Xalilova (et al.) // *Discov Psychol*. -2023.3, -p. 15.
49. Saipanish, R., Lotrakul, M., & Sumrithe, S. Reliability and validity of the Thai version of the WHO-Five Well-Being Index in primary care patients // *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, -2009.63(2), -p. 141–146.
50. Scheier, M. F., & Carver, C. S. Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update // *Cognitive Therapy and Research*, -1992.16(2), -p. 201–228.
51. Smith, B.W. The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back / B.W. Smith, J. Dalen, K. Wiggins (et al.) // *International Journal of Behavioral Medicine*, -2008. 15(3), -p. 194-200.
52. Topp, C.W. The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature / C.W. Topp, S.D. Ostergaard, S. Sondergaard (et al.) // *Psychotherapy and Psychosomatics*, -2015. 84(3), -p. 167–176.
53. UNICEF. Adolescent health and well-being. -2020.  
<https://www.unicef.org/health/adolescent-health-and-well-being> (19 iyun 2023-cü ildə daxil olundu)
54. World Health Organization (WHO). Adolescents: Health risks and solutions. - 2018. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions> (16 iyun 2023-cü ildə daxil olundu)
55. World Health Organization (WHO). Use of well-being measures in primary health care-the DepCare project health for all. Stockholm, Sweden, -1998.