

**EKOLOJİ PROBLEMLƏRİN MÜMKÜN HƏLLİ YOLLARI
ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ ГЛОБАЛЬНЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ
POSSIBLE SOLUTIONS TO GLOBAL ECOLOGICAL PROBLEMS**

Mələk Feruz qızı Kərimova

Xəzər Universiteti Psixologiya departamentinin koordinatoru, psixoloq
<https://orcid.org/0000-0001-9156-962X>
[https://doi.org/10.69682/arti.2024.91\(6\).15-20](https://doi.org/10.69682/arti.2024.91(6).15-20)

Mirsadiq Mirzamin oğlu Muxtarov

Xəzər Universiteti Psixologiya departamentinin assistenti, psixoloq
<https://orcid.org/0009-0001-4200-0397>

TƏBİİ ƏTRAF MÜHİT AMİLLƏRİNİN PSIXİ RİFAHLA QARŞILIQLI ƏLAQƏSİ

Мелек Феруз гызы Керимова

Координатор кафедры психологии Университета Хазар, психолог

Мирсадыг Мирзамин оглы Мухтаров

ассистент департамента Психологии Университета Хазар, психолог

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ
С ПСИХИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ**

Malak Feruz Karimova

Coordinator of Khazar University Psychology Department, psychologist

Mirsadig Mirzamin Mukhtarov

Assistant of Khazar University Psychology Department, psychologist

**RELATIONSHIP OF NATURAL ENVIRONMENTAL FACTORS
WITH MENTAL WELL-BEING**

Xülasə. Məqalədə təbii ətraf mühit faktorlarının psixi rifaha təsiri mövzusuna toxunulmuşdur. Ölkəmizdə keçiriləcək COP29 tədbirinin də məhz bu sahəyə xüsusi diqqət etməsi məhiyyətindən yola çıxaraq, məqalə müəllifləri tərəfindən beynəlxalq tədqiqat nəticələrinə əsaslanaraq bu sahədə olan araşdırmaları təhlil etmişdirlər. Məqalədə psixi rifahın yaxşılaşmasında təbii ətraf mühit amillərinin əhəmiyyəti diqqətə çatdırılır. Ekoloji şüurun formalaşması üçün şəxslərin özlərini böyük bir sistem parçası kimi düşünmələri istiqamətində təkliflər də məqalədə öz əksini tapmışdır. Məqalədə insanların təbiətlə təmasda olmasının onların psixoloji vəziyyətlərinə təsirindən yola çıxaraq naturopatik terapiyanın əhəmiyyəti üzərində dayanılmışdır.

Açar sözlər: *psixi rifah; təbii ətraf mühit; urbanizasiya; naturopatik terapiya*

Аннотация. В статье рассматривается влияние природных факторов окружающей среды на психическое благополучие. Исходя из того, что на мероприятии COP29, которое пройдет в нашей стране, этой сфере уделяется особое внимание, авторы статьи проанализировали исследования в этой области на основе результатов международных исследований. В статье анализируется значение природных факторов окружающей среды в улучшении психического благополучия. Для формирования экологического сознания в статье также отражены предложения личности мыслить себя частью большой системы. В статье обращается внимание на значении натуропатии, основанной на влиянии контакта человека с природой на его психологическое состояние.

Ключевые слова: *психическое здоровье; природная среда; урбанизация; натуропатическая терапия*

Abstract. The article discusses the influence of natural environmental factors on mental well-being. Considering that the COP29 event, which will be held in our country, pays special attention to this field, the authors of the article analyzed the research in this area based on international research results. The article analyzes the importance of natural environmental factors in improving mental well-being. For the formation of ecological consciousness, suggestions for individuals to view themselves as part of a larger system are also included in the article. The article focuses on the importance of naturopathic therapy, which is based on the impact of people's contact with nature on their psychological state

Keywords: mental health; natural environment; urbanization; naturopathic therapy

Bakı şəhərində 2024-cü ilin 11-22 noyabr tarixlərində keçiriləcək COP29 tədbirinin əsas məqsədi qlobal istiləşməni 1,5°C səviyyəsində saxlamaq, ambisiyaları fəaliyyətə çevirmək, emissiyaları azaltmaq, iqlim dəyişmələrinə uyğunlaşmaq, habelə, cəmiyyətin ekoloji məsələlərə olan şüurluluğunun artırılmasıdır (COP29, 2024). Belə ki, bu şüura sahib olan şəxslər yaşıl-laşmanın fiziki və mental faydalarını anlayaraq bu fəaliyyətlərə bilavasitə dəstək ola bilərlər. Bu məqalənin məqsədi fərdlərdəki fərqiyyəti artırmaq və təmiz təbii ətraf mühitin onların psixi rifahları üzərindəki təsirini öyrənməkdir.

1946-cı ildə Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) fiziki və sosial rifahla yanaşı, sağlamlığın üç əsas komponentindən biri kimi psixi rifah anlayışını da qeyd etmişdir. (World Health Organization, 1948). 2013-cü ildə ÜST psixi sağlamlıq haqqında fəaliyyət planını açıqladıqda psixi sağlamlıq haqqında tədqiqatları öz məqsədlərindən biri kimi müəyyənləşdirmişdir (World Health Organization, 2013). Bundan əlavə, 2015-ci ildə Birləşmiş Millətlər Təşkilatı psixi sağlamlıq və rifahın təşviqini sağlamlıq prioriteti kimi tanımışdır. (United Nations, 2018). Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatına görə psixi sağlamlıq anlayışı fərdin öz potensialına çatmaq, stress yaradan amillərlə mübarizə aparmaq, məhsuldar işləmək və cəmiyyətə töhfə vermək bacarığı olaraq ifadə edilir (World Health Organization, 2014). Fərdin psixi sağlamlığında pozuntuya sahib olmaması onun psixi sağlamlığının yaxşı vəziyyətdə olmasını əks etdirmir.

Psixi sağlamlıq anlayışı insanın böyümə və inkişafı prosesində yaxşı əhval-ruhiyyə, uyğun şəxsiyyətlərə münasibətlər, ətraf mühitə uyğunlaşma və s kimi bir çox komponenti özündə ehtiva edir (Liao & Lian, 2019). Psixi sağlamlıq, sağlamlığın mühüm bir tərkib hissəsidir və fərdi xoşbəxtliyin, eləcə də cəmiyyətin harmoniya və sabitliyinin inkişafında əhəmiyyətli rol oynayır. Bu baxımdan, sağlamlığın qorunması və təşviqi, yalnız fərdi səviyyədə deyil,

eyni zamanda sağlam cəmiyyətin formalaşması üçün də olduqca önəmlidir. Bununla belə, bütün dünyada insanların psixi sağlamlıq vəziyyəti elə də qənaətbəxş deyil. ÜST 2016-cı ildəki məlumatlarına əsasən beynəlxalq miqyasda nevropsixiatrik pozuntular əlilliyə səbəb olan üçüncü amildir (World Health Organization, 2018). Statistikalara əsasən qeyd edilir ki, dünyada təxminən hər 10 nəfərdən birində psixi sağlamlıq problemi vardır və dünyada hər il 10 milyondan çox insan intihara cəhd edir (Liu & Cui, 2013). Rəsmi statistikadakı rəqəmlərdən məlum olur ki, son illər Azərbaycanda ilk dəfə psixi xəstəlik diaqnozu qoyulmuş xəstələrin sayı xeyli artıb. Rəsmi statistikaya görə, 2022-ci ildə tibb müəssisələrində dispanser müşahidələri altında olan psixi xəstələrin ümumi sayı 113836 nəfər olub (Modern.az, 2023). 2016-cı il məlumatlarına görə isə Azərbaycan 183 ölkə arasında 100 min nəfərə düşən intihar hallarına görə 175-ci yerdədir (World Health Organization, 2021). Çində psixoloji problemlər və psixi xəstəliklərlə bağlı statistika göstərir ki, 16 milyon insan ağır psixi xəstəlikdən əziyyət çəkir (Ning et al., 2017). Bu problemlərin artması, fərdi inkişaf və sosial sabitlik üçün əsas maneələr yaradır. Buna görə də, bu çətinliklərin qarşısının alınması və müalicəsi olduqca vacibdir.

Psixi sağlamlıqla əlaqəli digər faktor isə şəhərlərin urbanizasiyasıdır. Urbanizasiya, əhəlinin kəndlərdən şəhərlərə köçməsi və şəhər mühitlərinin inkişafı prosesidir. Belə ki, urbanizasiya 2050-ci ilədək dünya əhəlisinin 68%-nin şəhər mühitində yaşayacağını proqnozlaşdırır (United Nations, 2018). Şəhərlərdə əhəlinin artması, təhsil və səhiyyə xidmətlərinə çıxışı artırır (Bertinelli & Black, 2004). Lakin, urbanizasiya prosesi eyni zamanda təbii ətraf mühitin pozulmasına səbəb ola bilər, bu da ekosistemlərin və insanların psixoloji sağlamlığına mənfi təsir göstərə bilər. Şəhər mühitində yaşıllıqların azalması və hava keyfiyyətinin pisləşməsi, psixi xəstəliklərin artmasına və insanların rifahının

azalmasına yol açır. Beləliklə, urbanizasiya prosesində, psixoloji problemlərin azaldılması və psixi xəstəliklərin müalicəsi üçün daha əlverişli mühit yaratmaqla yanaşı, ekoloji sağlamlığı da nəzərə alınmalıdır ki, bu, fərdi inkişaf və sosial sabitliyi təmin etsin.

Müasir ədəbiyyatlarda təbii mühitlər dedikdə insan tərəfindən nisbətən dəyişməz və ya pozulmayan mühitlər nəzərdə tutulur. (Johnson et al., 1997). Təbii mühit dedikdə ağaclar, kol-lar, qayalar, torpaq, qum və su ilə bitki örtüyü nəzərdə tutulur. Təbii mühitlərə işıq, radiasiya, yüklü ionlar, kimyəvi maddələr və mikroblar kimi atmosfer komponentləri daxildir. Təbii mühitlər adətən yalnız səhra əraziləri kimi müəyyən edilmir, bunlara insan müdaxilələri ilə dizayn edilən, yaxud dəstəklənən sahələr də daxil ola bilər. Şəhər şəraiti kontekstində bura bağlar, parklar, meşələr və sahilyanı ərazilər aiddir.

Sürətli qlobal urbanizasiya, biomüxtəlifliyin itirilməsi və ətraf mühitin deqradasiyasına baxmayaraq, artıq təbii mühitlərə psixoloji rifahın dəstəklənməsinə yönəlik "ekosistem xidməti" kimi baxılır (Schewenius, McPhearson, & Elmqvist, 2014). Bioloq Con Artur Tompson 1914-cü ildə Britaniya Tibb Assosiasiyasının illik yığıncağında etdiyi çıxışda bu arqumenti qeyd edərək, insanın təbii mühitlə təkamül əlaqələrinin modernləşmə nəticəsində pozulduğunu müdafiə etmişdir. Thompsonun fikrincə, fərdlər şəhər quruluşu mühitinin stress verici faktorları ilə mübarizə aparırlar (Thomson, 1914).

Tədqiqatlar yaşayış yerlərinin təbii mühitə yaxınlığı ilə psixi sağlamlıq arasında əlaqələri araşdırıb. Təbii mühitlərin insan sağlamlığına təsir göstərə bilməsi anlayışı Hippokratın fikirlərində əks olunub (Wear, 2008). Əslində, hələ 1950-ci illərdə təbii mühitinin psixi sağlamlığa təsiri ilə bağlı tədqiqatlar artıq xarici ölkələrdə aparılmışdı. Nəticələrə əsasən təbii mühitinin fərdlərdə stress, narahatlıq və depressiyanı azaltmaq üçün daha effektiv olduğu məlum idi (Xu & Wu, 2015).

Yeni aparılan bir meta-təhlil aşkar etdi ki, təbiətlə əlaqənin daha yüksək səviyyədə olması şəxslərin həyat məmnunluğu ilə müsbət əlaqələndirilir (Capaldi, Dopko, & Zelenski, 2014). Şəxslərdə şüurluluq (indiki anın və onunla əlaqəli düşüncələrin, emosiyaların və hissələrin dərk edilməsi) təbii mühitinin sağlamlıqla əla-

qəsini anlamada ilkin şərt kimi qeyd olunur (Zhang et al., 2014).

Digər bir tədqiqatda, yaşıl sahənin yüksək olduğu ərazilərdə yaşayan şəxslərdə klinik göstəricilərin aşağı olduğu qeyd olunub (Maas et al. 2009). Yaşayış yerlərinin su hövzələrinə yaxınlığının ümumi sağlamlıq və rifaha müsbət təsir göstərdiyini bildirilir (White et al., 2013). Hətta şəhər daxilində yaşıllıq sahələrinin çoxluğunun sakinlər arasında həyatdan məmnunluq və psixi sağlamlılıqlarına müsbət təsiri olduğu qeyd edilir (Vemuri et al., 2011).

Hollandiyada aparılan tədqiqatda, yaşıllıq sahəsi aşağı olan ərazi sakinlərinin, evin yaxınlığında yaşıllıq sahəsinin daha yüksək olduğu sakinlərlə müqayisədə depressiya və təşviş pozuntusunun riskinin daha çox olduğu məlum olmuşdur. Az miqdarda yaşıllıq sahəsi olan ərazilərdə (evdən 1 km məsafədə 10%) yaşayanların depressiya riski 25% və təşviş pozuntusu riskinin 30% yaşıllıq ərazidə yaşayanlarla nisbətə daha çox olduğu məlum oldu (Maas et al., 2009). Eynilə, Yeni Zelandiyada aparılan bir araşdırmada, evin yaxınlığında istifadə edilə bilən yaşıllıq sahəsinin hər 1% artımının fərdlərdəki narahatlıq və əhval pozuntularının müalicəsində 4% daha aşağı nisbəti ilə əlaqəli olduğunu müəyyən etmişdir (Nutsford et al., 2013).

Bundan əlavə, tədqiqatlara əsasən daha yüksək dərəcədə yaşıllıq sahəsi olan ərazilərə köçən fərdlərin (əvvəlki yaşayış yerləri ilə müqayisədə) psixi sağlamlıq səviyyələrinin daha da yaxşılaşması müəyyən edilmişdir (Alcock et al., 2014).

Bir sıra tədqiqatlarda isə yaşayış yerlərində yaşıllıq ərazilərinin çox olmasını sağlam hamiləliklərlə əlaqələndirdi (Laurent, Wu, Li, & Milesi, 2013). Kanadanın Vankuver şəhərində 64.000-dən çox doğuşun nəticələrinə dair son araşdırma göstərdi ki, yaşayış yerindən 100 metr məsafədə yaşıllıq ərazinin olması doğum çəkisinə və vaxtından əvvəl doğuş ehtimalının azalmasına təsir göstərir. Uşağın doğum çəkisi və vaxtından əvvəl doğuşu, hava çirkliliyi, səs küyü-dən uzaq olma, ananın gəzməsi və evin parka yaxın olması kimi faktorlarla əlaqəli idi (Hystad et al., 2014). Bu tədqiqat, təbii mühitlə ananın qarşılıqlı əlaqəsinin doğum nəticələrinə, hamiləlik zamanı stressin azaldılmasına təsir edə bildiyini göstərir. Üstəlik, bu faktları bir araya gətirincə təbii mühitinin faydalarının doğumdan əvvəl

də başlaya biləcəyi fikrini vurğulayır. Təbii mühitlərə yaşayış yerinin yaxınlığı sağlamlıq və xəstəliyin inkişaf mənsəyində əhəmiyyətli ola bilər. Belə ki bu fikir, perinatal və erkən həyat təcrübələrini uzunmüddətli sağlamlıq nəticələri ilə əlaqələndirən çoxlu sübutlara əsaslanır (Craig & Prescott, 2014). Təbii mühitin vacibliyi uşaqların az çəkili doğulması, depressiya və koqnitiv problemlər, akademik nailiyyət, motor bacarıqları və həyatın sonrakı dövrlərində sosial adaptiv fəaliyyətdə çətinliklərlə əlaqələndirilmişdir (Hack et al., 2005). Hamiləlik dövründə psixoloji stress və oturaq həyat tərzinin nəticələri (Zhu et al., 2010) hətta nəsil-dən-nəslə uzana bilər.

Təbiətə məruz qalma fiziki sağlamlıq (Pretty, 2004), psixi sağlamlıq (Triguero-Mas et al., 2015) və koqnitiv funksiyasının yaxşılaşdırılması da daxil olmaqla, müsbət təsirlərə malikdir. Tədqiqatlar göstərir ki, təbiətə birbaşa pəncərədən baxmaq, psixi sağlamlıq vəziyyətini yaxşılaşdırma bilər. Bu halın işçilərdə iş məmnunluğunu (Kaplan, 1995), tələbələrdə isə diqqət qabiliyyətini artırdığını (Tennessen & Cimprich, 1995), o cümlədən fərdlərdə emosionala, o cümlədən əhval-ruhiyyəyə müsbət təsir göstərən məlum oldu (Kaplan, 2001).

İnsanların təbiətlə təmasda olmasının onların psixoloji vəziyyətlərinə təsirindən yola çıxaraq naturopatik terapiya meydana çıxmışdır (Liu & Cui, 2013). Son tədqiqatlar, təbiət ilə olan əlaqənin insan psixologiyasına müsbət təsirlərini ortaya qoymuşdur (Berman et al., 2012). Bu yanaşma, stressin azaldılması və zehni rahatlığın artırılması üçün vacib bir rol oynayır (Maller et al., 2008). Naturopatik terapiyanın müalicəvi potensialı, tədqiqatlar vasitəsilə getdikcə daha da dəstəklənir və son illərdə artan faydalılıqla ilə getdikcə geniş tətbiq olunur.

Naturopatik terapiya, psixologiyada insanın psixoloji və emosional sağlamlığını artırmaq məqsədilə təbiətə yönəlmiş yanaşmaları özündə birləşdirir. Bu terapiya, insanın öz bədəninə və ruhuna qayğı göstərməsini təşviq edir. Naturopatiyanın əsas prinsiplərindən biri, təbiətin sağaldıcı gücüdür, belə ki bu terapevtik təsirin əsası insanın ətraf mühitlə əlaqəsinin gücləndirilməsi vasitəsilə reallaşır (Kaplan, 1995). Təbiətə olan bağlılıq, insanların emosional vəziyyətlərini tənzimləmələrinə kömək edir (Ulrich, 1984).

Naturopatik terapiya, meditasiya, fitoterapiya və digər təbii müalicə metodlarını da özündə birləşdirir. Bu yanaşmalar, insanın özünü dərk etməsinə və emosional tarazlığını bərpa etməsinə kömək edir (Scully et al., 1998). Eyni zamanda, təbiət ilə interaksiya, insanların zehni sağlamlığını artırmağa yönəlmiş proqramların bir hissəsi kimi görülə bilər (González et al., 2010). Naturopatik yanaşmalar, insanın fiziki, emosional və psixoloji aspektlərini bir arada dəyərləndirir (Benavides et al., 2015). Təbii mühitlə olan əlaqə, insanın ruh halını yüksəldir və depressiyaya və digər psixopatologiyalara qarşı mübarizədə effektiv bir vasitə kimi təsir göstərir (Hartig et al., 2014).

Bütün qeyd olunanlar ümumiləşdirildiyi zaman təbii ətraf mühitlə psixi rifahın artırılması istiqamətində aşağıdakı təkliflər verilə bilər;

1. Şəhərlərdə yaşıllıq sahələrinin artırılması insanların təbiətlə qarşılıqlı əlaqəsini gücləndirə bilər;

2. Cəmiyyətdə psixi sağlamlığın artırılması üçün təbiətlə bağlı maarifləndirici seminarlar təşkil oluna bilər;

3. Psixi sağlamlıq mərkəzlərinin müalicə proqramlarında təbiət yürüşləri və açıq hava fəaliyyətləri əlavə edilməsi təbiətlə qarşılıqlı əlaqəni təmin edə bilər;

4. Təhsilin bütün səviyyələrində, yəni, uşaq bağçalarında, məktəblərdə, ali təhsil müəssisələrində ekoloji təhsil proqramlarının hazırlanması gənc nəslin təbiətə olan bağlılığını artırmaq üçün zəruri ola bilər;

5. İctimai parkların və bağların daha əlverişli şəkildə yaşayış mərkəzlərinə yaxın salınması burada yaşayan əhalini psixi rifah səviyyəsi artırmağa önəmli ola bilər;

Problemin aktuallığı. Şəhərlərdə yaşıllığın, təbii mühitin azalması və ekoloji problemlərin, urbanizasiyanın artması, insanların psixi sağlamlıq rifahına mənfi təsir edir. Bu səbəbdən, təbii mühitlə əlaqənin gücləndirilməsi, psixi sağlamlığın qorunması və inkişafı baxımından mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Problemin yeniliyi. Məqalədə psixi sağlamlıqla ekoloji şüur arasındakı əlaqənin araşdırılması, bu sahədəki müasir yanaşmalara yeni bir perspektiv gətirir. Təbii mühitin psixi rifah üzərindəki təsirlərinin elmi tədqiqatlarla dəstəklənməsi, urbanizasiya mövzusunda hələ də az tədqiq edilmiş bir sahəni işıqlandırır. Eyni zamanda, naturopatik terapiyanın psixi sağlamlıq müalicəsindəki rolu, ənənəvi yanaş-

malardan fərqli olaraq, təbiətlə birbaşa əlaqənin əhəmiyyətini müasir əsaslarla vurğulayır.

Problemin praktik əhəmiyyəti. Məqalənin praktik əhəmiyyəti, psixi sağlamlıq mərkəzlərində təbiət yürüşləri və açıq hava fəaliyyətləri vasitəsilə psixi rifahın artırılmasına yönəlmiş konkret təkliflə-

rin qeyd edilməsidir. Şəhərlərdə yaşıllıq sahələrinin artırılması, cəmiyyətin ekoloji şüurunu yüksəltməklə yanaşı, insanların emosional tarazlığını da dəstəkləyə bilər. Eyni zamanda, ekoloji təhsil proqramları, gənc nəslin təbiətə bağlılığını, şüurluluğunu artıraraq uzunmüddətli psixi sağlamlıq mühiti yarada bilər.

Ədəbiyyat:

1. Alcock, I., White, M.P., Wheeler, B.W., Fleming, L.E., Depledge, M.H. Longitudinal effects on mental health of moving to greener and less green urban areas // *Environ Sci Technol*, – 2014; 48: – s. 1247–55.
2. Benavides, R., [və b.]. Holistic approaches in mental health // *American Journal of Psychiatry*, – 2015.
3. Berman, M.G., [və b.]. Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression // *Journal of Affective Disorders*, – 2012.
4. Bertinelli, L., Black, D. Urbanization and growth // *J Urban Econ*, – 2004; 56: – s. 80–96.
5. Capaldi, C.A., Dopko, R.L., Zelenski, J.M. The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis // *Front Psychol*, – 2014; 5: – s. 976.
6. COP29. 2024. Azərbaycan Respublikası. [Elektron resurs]. <https://cop29.az/az>
7. Craig, J.M., Prescott, S. Non-communicable diseases: early life is key to disease risk // *Nature*, – 2014; 512: – s. 28.
8. González, A., [və b.]. Nature and mental health: An ecosystem service perspective // *Environmental Science & Policy*, – 2010.
9. Hack, M., Taylor, H.G., Drotar, D., Schluchter, M., Cartar, L., Wilson-Costello, D., [və b.]. Chronic conditions, functional limitations, and special health care needs of school-aged children born with extremely low-birth-weight in the 1990s // *J Am Med Assoc*, – 2005; 294: – s. 318–25.
10. Hartig, T., [və b.]. Nature, health and well-being: A comprehensive review // *Health & Place*, – 2014.
11. Hystad, P., Davies, H.W., Frank, L., Van Loon, J., Gehring, U., Tamburic, L., [və b.]. Residential greenness and birth outcomes: evaluating the influence of spatially correlated built-environment factors // *Environ Health Perspect*, – 2014; 122: – s. 1095–102.
12. Johnson, D.L., Ambrose, S.H., Bassett, T.J., Bowen, M.L., Cumme, D.E., Isaacson, J.S., [və b.]. Meanings of environmental terms // *J Environ Qual*, – 1997; 26: – s. 581–9.
13. Kaplan, R. The nature of the view from home // *Environ Behav*, – 2001; 33: – s. 507–542.
14. Kaplan, S. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework // *J Environ Psychol*, – 1995; 15: – s. 169–182.
15. Laurent, O., Wu, J., Li, L., Milesi, C. Green spaces and pregnancy outcomes in Southern California // *Health Place*, – 2013; 24: – s. 190–5.
16. Liao, Y.G., Lian, R. Changes in Chinese People's Mental Health, China from 1986 to 2017: A Cross-Temporal Meta-Analysis // *J. South Univ. (Soc. Sci.)*, – 2019; 45: – s. 105–116.
17. Liu, S., Cui, X.L. An Empirical Analysis of Travel and Mental Health // *J. Beijing Int. Stud. Univ.*, – 2013; 11: – s. 79–83.
18. Maas, J., Verheij, R.A., de Vries, S., Spreeuwenberg, P., Schellevis, F.G., Groenewegen, P.P. Morbidity is related to a green living environment // *J Epidemiol Community Health*, – 2009; 63: – s. 967–73.
19. Maller, C., [və b.]. Healthy parks, healthy people: The health benefits of contact with nature // *Park & Recreation*, – 2008.
20. Modern.az. (2023, 18 sentyabr). Azərbaycanda 100 mindən çox psixi xəstə var. [Elektron resurs]. <https://modern.az/olke/429527/azerbaycanda-100-minden-chox-psixi-xeste-var-shok-statistika/>
21. Ning, W.W., Ran, L.W., Dong, J., Feng, G., Jiang, H.B., Wang, X.Q. The Development of Chinese Mental Health and Early Warning Scale // *J. Southwest Jiaotong Univ. (Soc. Sci.)*, – 2017; 18: – s. 28–34.
22. Nutsford, D., Pearson, A.L., Kingham, S. An ecological study investigating the association between access to urban green space and mental health // *Public Health*, – 2013; 127: – s. 1005–11.
23. Pretty, J. How nature contributes to mental and physical health // *Spirituality Health*, – 2004; 5: – s. 68–78.
24. Schewenius, M., McPhearson, T., Elmqvist, T. Opportunities for increasing resilience and sustainability of urban social-ecological systems: insights from the URBES and the cities and biodiversity outlook projects // *Ambio*, – 2014; 43: – s. 434–44.
25. Scully, D., [və b.]. Physical activity and emotional well-being in older adults // *Journal of Aging and Physical Activity*, – 1998.

26. Tennessen, C.M., Cimprich, B. Views to nature: effects on attention // *J Environ Psychol*, – 1995; 15: – s. 77–85.
27. Thomson, J.A. The popular lecture: vis medicatrix naturae // *Br Med J*, – 1914; 2: – s. 277–9.
28. Triguero-Mas, M., Dadvand, P., Cirach, M., Martínez, D., Medina, A., Mompert, A., Basagaña, X., Grazulevičienė, R., Nieuwenhuijsen, M.J. Natural outdoor environments and mental and physical health: relationships and mechanisms // *Environ Int*, – 2015; 77: – s. 35–41.
29. Ulrich, R.S. View through a window may influence recovery from surgery // *Science*, – 1984.
30. United Nations. Transforming our world: the 2030 agenda for sustainable development. In: *A new era in global health*. New York: UN, – 2018; pp. 529–567.
31. Vemuri, A.W., Grove, M.J., Wilson, M.A., Burch, W.R. A tale of two scales: evaluating the relationship among life satisfaction, social capital, income, and the natural environment at the individual and neighborhood levels in metropolitan Baltimore // *Environ Behav*, – 2011; 43: – s. 3–25.
32. Wear, A. Place, health, and disease: the airs, waters, places tradition in early modern England and North America // *JMediev Early Mod Stud*, – 2008; 3: – s. 443–65.
33. White, M.P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B.W., Hartig, T., Warber, S.L., Bone, A., Depledge, M.H., Fleming, L.E. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing // *Sci Rep*, – 2019; 9: – s. 7730.
34. White, M.P., Alcock, I., Wheeler, B.W., Depledge, M.H. Coastal proximity, health and well-being: results from a longitudinal panel survey // *Health Place*, – 2013; 23: – s. 97–103.
35. World Health Organization. (2021). Mental health: suicide. [Elektron resurs]. <https://apps.who.int/gho/data/node.main.MHSUICIDEASDR?lang=en>
36. World Health Organization. Global health estimates 2016. Geneva: WHO, – 2018.
37. World Health Organization. Mental health action plan 2013-2020. Geneva: WHO, – 2013.
38. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. WHO Fact Sheet N8220; – Aug 2014.
39. World Health Organization. World health organization definition of health. In: *Official records of the world health organization*. Geneva: WHO, – 1948; pp. 100.
40. Xu, Z.M., Wu, J.P. Residential Greening Environment and the Physical and Mental Health of Residents: The Mediating Role of Life Satisfaction // *Psychol. Technol. Appl.*, – 2015; 6: – s. 7–13.
41. Zhang, J.W., Piff, P.K., Iyer, R., Spassen, K., Keltner, D. An occasion for unselfing: beautiful nature leads to prosociality // *J Environ Psychol*, – 2014; 37: – s. 61–72.
42. Zhu, P., Tao, F., Hao, J., Sun, Y., Jiang, X. Prenatal life events stress: implications for preterm birth and infant birthweight // *Am J Obstet Gynecol*, – 2010; 203: – s. 34–41.

E-mail: mkerimova@khazar.org

E-mail: mmukhtarov@khazar.org

Redaksiyaya daxil olub: 31.10.2024.