

UOT:159.9.

GENDER MƏSƏLƏLƏRİ VƏ PSIXİ SAĞLAMLIQ

Dosent Nəsrullayeva Zərifə Nüvər qızı, Mustafayeva Aybəniz Nəsim qızı
Gəncə Dövlət Universiteti
zerifenesrullayeva@gmail.com

Xülasə: *Gender insanın sosial-psixoloji xüsusiyyətidir. Gender fərdin sosiallaşması prosesində formalaşır və kişilər və qadınlar arasında psixoloji, sosial və mədəni fərqləri ehtiva edir. Sağlamlığın səviyyəsi bioloji və sosial-mədəni amillərin təsiri ilə müəyyən edilir. Müasir tədqiqatlar sayəsində kişilik və qadınlıq müstəqil dəyişənlər kimi qəbul edilir, bunların birləşməsi kişi və qadınların sosial uyğunlaşmasına müxtəlif təsir göstərir.*

Açar sözlər: gender, psixi xəstəlik, psixi sağlamlıq, kişi stereotipi, qadın stereotipi, rol yükləmələri, gender zorakılığı.

Ключевые слова: пол, психическое заболевание, психическое здоровье, мужской стереотип, женский стереотип, ролевые нагрузки, гендерное насилие.

Key words: gender, mental illness, mental health, male stereotype, female stereotype, role stress, gender violence.

Məlumdur ki, Azərbaycan qədim zamanlardan uzunömürlü insanların olması ilə məşhurdur. Azərbaycanlıların həyat fəaliyyətinə hansı psixoloji amillərin təsir etdiyini və bunun onların sağlamlığına necə təsir etdiyini nəzərdən keçirək. Əgər insanın cinsi-rol davranışının sosial-psixoloji amillərini nəzərə almasaq, onda İ.S.Konun fikrincə “ənənəvi olaraq kişi xassələri və davranış nümunələri istər-istəməz qəbul edilir və universal kimi təqdim olunur ki, bu da bəşəriyyətin qadın yarısının spesifik problemlərinin başa düşülməsinə mane olur” [4. 53]. Məsələn, gender davranışının müasir tədqiqatçıları qadınların sağlamlığa zərər verən amillərə daha az həssas olması ilə bağlı qeyri-adekvat fikirlərə işarə edirlər. Məlumdur ki, hər yaşda olan qadınların xəstəliyə yoluxma halları hazırda kişilərə nisbətən daha azdır.

Postsovet məkanında, xüsusən də Avropa hissəsində dominant gender müqaviləsi həm də arvad, ana və evdar qadın rolunu oynayan işləyən qadın olmuşdur. Eyni zamanda, evdən kənarda o, çalışqan olmalıdır, lakin sosial sahədə peşəkar inkişaf və özünü həyata keçirmək üçün karyera planları qurmamalıdır. Bu, xüsusilə Azərbaycanın siyasi məkanında monopoliyanın kişilərə məxsus olduğu güc və siyasət sahələrində nəzərə çarpır. Hakimiyyətin ən yüksək eşelonlarında qadınların nisbətinin artması tendensiyası müşahidə olunur.

Sağlamlığı ilə əlaqədar olaraq, qadın stereotiplərinin 3 qrupu var. Şərti olaraq “patriarxal” adlanan birinci qrup, əsasən, bir çox problemi olan evdar qadınları təmsil edir. Onların əksəriyyəti sosial ehtiyaclarını ödəyə bilmir. Bundan əlavə, bir çox sosioloqlar pul qazanmayan qadının evdə daha az gücə sahib olması ilə razılaşır. Bu qrupdakı qadınlar daha tez-tez aşağıdakı xəstəlik davranış modellərini nümayiş etdirirlər:

- ağırlı vəziyyətə daha tez reaksiya verir və bir mütəxəssisdən məsləhət alır;
- problemlərinin sayını və şiddətini şişirdir;
- ailəsi naminə karyerasını qurban verir (yaxınlarına qulluq etmək üçün lazım gələrsə evdə qalmaq);
- əgər onlar və ya yaxınları xəstədirsə, işə getməmək ehtimalı daha yüksəkdir.

İkinci qrupa feminist stereotipə yönəlmiş davranış nümunələri daxildir. Karyera qurmağa çalışan qadınlar kişi davranış modeli nümayiş etdirməyə məcbur olurlar. İşləyən qadınların bir problemi onların işləyən ərlərinə nisbətən evdə daha çox işləmələridir ki, bu da

asudə vaxtlarında aradan qaldırır. Buna görə də, bu qrupdakı qadınların ikiqat məşğulluq səbəbindən həkimə getməyə vaxtı azdır; öz-özünə müalicə qabiliyyətinə daha çox malik olur.

Sağlamlığına gözəllik standartları nöqtəyi-nəzərindən baxan üçüncü qrup qadınlar standartda çatmaq üçün “hər şeyi etməyə hazırdırlar”. Buna görə də estetik təbabətin geniş kommersiya təkliflərini, müxtəlif estetik mərkəzləri, arıqlama prosedurlarından və s. istifadə edirlər. Qadının gender rolu ona gətirib çıxarır ki, onlarda nevroitik pozğunluqların tezliyi kişilərə nisbətən 2-2,5 dəfə yüksəkdir [3. 50]. Bu nümunə xüsusilə 30-50 yaşlarında özünü göstərir və əhalinin bütün sosial-peşəkar qruplarında özünü göstərir. İnkişaf etmiş ölkələrdə qadınlarda nevroitik, depressiv və involyusiya pozğunluqları, kişilərdə isə psixopatik pozğunluqlar və alkoqol psixozları daha çox müşahidə olunur.

"Güclü cins"də kişilərin ömrünün daha qısa olması təşkil edir. Qlobal problem kişilərin həkimlə daha az müraciət etməsidir; bir neçə il əvvəl həkimə müraciət edən kişilərin sayı qadınların sayından iki dəfə çox idi. Kişi ölümünün səbəblərindən biri gec diaqnoz qoyulmasıdır. Bu, demək olar ki, bütün xəstəliklərə və kişi kateqoriyalarına aiddir, lakin xüsusən də ənənəvi kişilik stereotipinin daha dərin kök salması ilə bağlıdır. Ənənəvi olaraq, bu stereotip kişini stresli vəziyyətləri və çətinlikləri müstəqil şəkildə aradan qaldırmağa yönəldir, eyni zamanda zəif tərəflərinin dərk edilməsinə və şifahi şəkildə ifadə edilməsinə (tələffüz edilməsinə) mane olur. Beləliklə, kişi stereotipi sağlamlığını həddindən artıq qiymətləndirməyi, zəifliyini etiraf etməkdən utanmağı və kömək istəməməyi üstünlük təşkil edir.

İ.B. Nazarova [5] sağlamlıqla bağlı aşağıdakı kişi stereotiplərini müəyyən edir:

- çörəkpulu rolunu oynamalı və karyera qurmalıdır, ona görə də sağlamlığın qayğısına qalmağa vaxt yoxdur;
- işsiz qaldıqda daha asan depressiyaya düşürlər (ekstremal hal intihardır);
- onlar işini və gəlirlərini itirməkdən daha çox qorxurlar, ona görə də tez-tez xəstələndə işə gedirlər;
- qadınlardan daha ciddi sağlamlıq problemləri üçün mütəxəssisə müraciət edin.

Ənənəvi gender nizamının pozulması istər-istəməz çoxsaylı sosial-psixoloji problemlərə və çətinliklərə səbəb olur, kişilər və qadınlar əks istiqamətlərdə təzyiqlərlə üzləşirlər. İctimai istehsalda və siyasətdə iştirak edən qadınlar özlərində rəqabət mübarizəsi üçün zəruri olan “kişi” keyfiyyətlərini inkişaf etdirməyə məcbur olurlar: əzmkarlıq, enerji, iradə gücü, kişilər isə mübahisəsiz dominantlığını itirərək ilk növbədə qadın keyfiyyətlərini inkişaf etdirməyə məcbur olurlar: güzəştə getmək bacarığı, empatiya, bacarıq özünü başqasının yerinə qoyun.

S.Kraysler və H.Kraysler [6.54], sağlamlığa güclü diqqət yetirən kişi və qadınların psixoloji xüsusiyyətlərini tədqiq edərkən müəyyən etdilər ki, bu qrupdakı kişilər digər kişilərlə müqayisədə bağlılıq, şəfqət, şən əhval – ruhiyyə, məmnunluq, nisbətlərini daha yüksək göstərmişlər. Bu qrupdan olan qadınlar emosional reaktivlik, müsbət fantaziyalara meyl və depressiv simptomların, narahatlıq və qorxuların aşağı nisbətləri ilə fərqlənilirlər.

Beləliklə, İ.B. Nazarova [5], gender stereotipləri istiqaməti və proqnozu ilə fərqləndirilə bilər. Bunlara daxildir:

- qadınlara daha çox xas olan, yaxınlarının sağlamlığına və öz sağlamlığına qayğı ilə xarakterizə olunan müsbət stereotiplər;
- mənfi stereotiplər, buraya aiddir:

1) yüksək məşğulluğu olan insanlar, xüsusən də kişilər, habelə karyera quran qadınlar, ev təsərrüfatı ilə məşğul olanlar və yükü ağır olan qadınlar üçün səciyyəvi olan nadir hallarda sağlamlıq üçün narahatlıq və ciddi zərurət olduqda tibbi yardım axtarmaq; Qadınlar öz

sağlamlıqlarının qayğısına qalmamağın səbəbi vaxtın olmaması və iqtisat məşğulluqla əlaqələndirilir;

2) uşaq qadınlara və iş yerində mənfəət rəy almaqdan qorxan kişilərə xas olan zəruri tibbi yardımdan imtina; kişilər üçün daha xarakterik olan pis vərdişlərin (siqaret çəkmə, spirtli içki qəbulu, pis pəhriz və s.) olması;

3) həm kişiləri, həm də qadınları səciyyələndirən həyəcanverici xarakter daşıyan xəstəliklərin sayının və şiddətinin şişirdilməsi; depressiyaya meyl;

- birləşmiş (müsbət-mənfi) stereotiplər, onların mahiyyəti insanın zəruri hallarda tibbi yardıma müraciət etməsi, lakin sağlamlığı daxili dəyər kimi qəbul etməməsidir.

Bir sıra araşdırmalar göstərib ki, kişilər öz sağlamlıqlarını qiymətləndirməkdə ümumiyyətlə qadınlardan daha pessimistdirlər. Sorğuda iştirak edən kişilərin yalnız 30%-i sağlamlıqlarını "yaxşı" kimi qiymətləndirib, qadınların isə 48%-i. Kişilər arasında sağlamlıqlarını "zəif" kimi qiymətləndirənlərin payı qadınlardan 2,5 dəfə çox olub. Sağlamlığa ən çox təsir edən bütün amillərdən "yaşayış şəraiti" kişilər üçün birinci yerdədir (41%) və yalnız 29% sağlamlığa nail olmaq üçün "insan özünün söylərinin" vacibliyini qeyd edir. Qadınlar arasında bu cür fikirlər müvafiq olaraq 28% və 39% təşkil edib. Beləliklə, qadınlar sağlamlığın qorunmasında daha yüksək bacarıq nümayiş etdirirlər

Stress kişilər və qadınlar tərəfindən fərqli şəkildə qəbul edilir və müvafiq olaraq ətraf mühit amillərinin orqanizmlərin uyğunlaşma mexanizminə qeyri-bərabər təsiri səbəbindən onların sağlamlığı üçün müxtəlif nəticələrə səbəb ola bilər.

Qadınlar başqalarının, xüsusən də həyat yoldaşının yaşadığı stressə daha həssasdır, kişilər isə iqtisadi stressdən daha çox əziyyət çəkirlər. Qadınlar psixi sağlamlıq baxımından daha həssasdırlar, çünki onların ailə və ümumiyyətlə valideyn rollarını yerinə yetirmələri daha çox psixoloji-emosional stresslə əlaqələndirilir.

Beləliklə görürük ki, kişilər ailəni təmin edir, qadınlar ev işləri ilə məşğul olur, uşaq dünyaya gətirir və onlara qulluq edir, uşaqların, ailə üzvlərinin sağlamlığına və psixoloji rifahına cavabdehdir. Buna görə də, gələcək anaların sağlamlıq bacarıqlarına, qidalanma mədəniyyətinə və məişət gigiyenasına dair biliklərə ehtiyacı var

Psixi sağlamlıq və gender məsələləri ilə bağlı gender zorakılığına toxunmaq istərdik. Gender zorakılığı nədir? Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının gender zotakılığına verdiyi tərif düşünürük ki, daha məqsəduyğundur: "Qadınlara fiziki, cinsi və ya psixoloji zərər və ya iztirablara səbəb olan və ya gətirə bilən gender əsasında törədilən hər hansı zorakılıq aktı, habelə ictimai və ya şəxsi həyatda belə hərəkətləri törətməklə hədələmə, məcbur etmə və ya özbaşına azadlıqdan məhrum etmə".

N.Ağazadə qeyd edir ki, "gender əsaslı zorakılığa məruz qalan qadınlar və qızlar fiziki və psixi sağlamlıqları üçün qısa və uzunmüddətli dağıdıcı nəticələrə məruz qalırlar. Onlar tez-tez ciddi fiziki xəsarət, arzuolunmaz hamiləlik və ya cinsi yolla keçən digər infeksiyalara yoluxma riski ilə üzləşirlər.

Psixi sağlamlıq nəticələrinə aşağıdakılar daxildir:

- travmatik stress;
- depressiya;
- öyrənilmiş çarəsizlik;
- narahatlıq;
- travma sonrası sinir pozğunluğu;
- maddədən sui-istifadə;
- intihar düşüncələri və davranışları." (1)

Bundan əlavə, gender əsaslı zorakılıq halları tez-tez başqaları tərəfindən qurbanların üzərinə düşür. Bəziləri qəbul edilmiş sosial normalara görə ailələri, dostları, həmyaşıdları və

icmaları tərəfindən kənarlaşdırılır. Bu, qurbanları yoxsulluq, təcrid və daha çox zorakılıq riski ilə üz-üzə qoyur. Ən ekstremal hallarda gender əsaslı zorakılıq “ailə namusuna görə” qətlərə səbəb olur. BMT və beynəlxalq təşkilatlar gender əsaslı zorakılığın qarşısını almaq və onlara reaksiya vermək üçün bütün dünyada çalışır. Bundan əlavə, BMT qadınların və qızların iqtisadi və sosial imkanlarının artırılmasına yardım edir.

Göründüyü kimi, gender və psixi sağlamlıq geniş tədqiqat tələb edir və bu gün üçün aktualdır. . Bir qadının uşaqların sağlamlığı üçün məsuliyyəti onun özünü qorumaq davranışı mədəniyyətinə və ailənin sağ qalmasına yönəlmiş adekvat dəyər yönümlərinin mühüm sosial əhəmiyyətini müəyyən edir.

Ədəbiyyat

1. Ağazadə N. Gender əsaslı mənəvi zorakılıq. M.2022.
2. Soltanov A. Psixiatriyadan mühazirələr Bakı, 2002.
3. Брандт Г.А. Философская антропология феминизма. Природа женщины. СПб: Алетея, 2006. 160 с.
4. Кон И.С. Мужчина в меняющемся мире. М. : Время, 2009. 114 с.
5. Назарова И.Б. Здоровье в представлении жителей России // Общественные науки и социум. 2009. № 2. С. 91–101.
6. Kreisler S., Kreisler H. The psychological profile of the health-oriented individual // European J. of Personality. 2006. Vol. 5, № 1. P. 52–60.

ГЕНДЕРНЫЕ ВОПРОСЫ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Доцент Насруллаева Зарифа Нувер кызы, Мустафаева Айбенлиз Насиб кызы
Резюме

В статье рассматривается влияние гендерных проблем на психическое здоровье. Показано, что существует несколько направлений в подходе к общему здоровью. Эти направления в основном связаны с нагрузкой ролей. Женщины уделяют больше внимания физическому и психическому здоровью, чем мужчины. Однако это также зависит от их свободного времени и умения правильно распределять время. Гендерное насилие вызывает различные психические расстройства и психические заболевания.

GENDER ISSUES AND MENTAL HEALTH

Docent Nasrullaeva Zarifa Nuvar, Mustafaeva Aybaniz Nasib
Summary

The article examines the impact of gender issues on mental health. It has been shown that there are several directions in the approach to general health. These areas are mainly related to role loading. Women pay more attention to physical and mental health than men. However, this also depends on their free time and ability to manage time correctly. Gender violence causes various mental disorders and mental illnesses.

Rəyçi: p.ü f.d. Sabirə Bayramova
Psixologiya kafedrasının 31 yanvar 2024-cü il tarixli iclasın 07 saylı protokolu
Daxil olmatarixi 22 fevral 2024-cü il

Çapa verildiyi tarix 24.04.2024

Çap vərəqi: 20,8 ç.v. Tiraj :300 ədəd

Gəncə Dövlət Universitetinin nəşriyyatı

Ünvan: Gəncə şəhəri, Heydər Əliyev prospekti, 429

*E-mail: **elm@gdu.edu.az**, (+99422) 266 01 88*