

Sevda Mansurova  
Bakı Slavyan Universiteti

## AİLƏDƏ PSIXİ SAĞLAMLIĞI ŞƏRTLƏNDİRƏN AMİLLƏR

**Açar sözlər:** ailə, sağlamlıq, faktor, cəmiyyət, fəaliyyət

**Keywords:** family, health, factor, society, activity

**Ключевые слова:** семья, здоровье, фактор, психика, действие

Ailə iki şəxsin sevgi və hörmət, qarşılıqlı etimad əsasında qurulmuş həyat birliyidir. Bu birgə həyat müddətində övladların da olması onların tam və sağlam ailə kimi formalaşmasına səbəb olur.

Bildiyimiz kimi hər bir fərdin cəmiyyətdə bir şəxsiyyət kimi formalaşmasında digər faktorlarla yanaşı ailə tərbiyəsinin xüsusi rolu vardır. Ailə kiçik bir cəmiyyətdir. Yeni doğulmuş uşaq həyatının ilk anlarından doğulub boya-başa çatdığı ailənin tərbiyəsinə alır. Hər bir ailə daxilində mövcud olan qarşılıqlı münasibət, qarşılıqlı anlaşma, ailə üzvlərinin rəftar tərzi, dünyagörüşü, maraq dairəsi, milli dəyərlərə, adət-ənənələrə hörmət, bir sözlə ailədəki psixoloji mühit həmin ailədə böyüyən uşağın necə formalaşmasına bir başa təsir göstərir.

Hər bir Azərbaycan ailəsi ilk olaraq qanuni şəkildə nikaha daxil olur. Nikaha daxil olma hər bir insanın həyatının ən önəmli və yadda qalan mərhələlərindən biridir. Uğurlu nikahın qurulması isə gələcək sağlam ailənin təminatı deməkdir. Sağlam ailə sağlam təməllər üzərində qurulmalıdır. Sağlam təməlləri isə ailə quran tərəflər-ər və arvad təmin etməlidir. İlk növbədə hər bir ailə üzvlərinin öz rolu, vəzifələri və azadlığı vardır. Ata-ana öz övladlarına tərbiyə verməklə yanaşı, həm də onların dostu, sırdaşı olmalıdır. Ailədə valideyn övlad münasibətləri elə tənzimlənməlidir ki, övlad hər bir narahatçılıq və problemini valideynlərlə bölüşə bilsin. Ailədə övladların tərbiyəsi təkcə valideynlərin sözdə öyüd-nəsihətləri ilə bitməməlidir. Ana-atanın ailədəki qarşılıqlı münasibəti, ümumiyyətlə ailədəki şəxsiyyətlərarası münasibətlərin düzgün tənzimlənməsi, ailə böyüklərinə, nənə və babaya olan münasibət və hörmət həmin ailədə böyüyən uşaq üçün bir tərbiyə vəsiyyəsidir. Çünki, uşaq gördüyünü götürür, düşdüyü mühitin şərtləri və tələbləri altında formalaşır. Böyüdüüyü ailənin psixoloji iqliminə, mühitinə uyuşur. Ailənin psixoloji iqlimi ər və arvadın, gəlin və qaynananın, eləcə də ailənin digər üzvlərinin sosial-psixoloji cəhətdən bir-birinə uyuşmasında özünü daha aydın şəkildə göstərir [1, s.560].

Ailə üzvləri arasında olan psixoloji uyuşma xüsusilə ər və arvad arasında olan qarşılıqlı uyğunluq sağlam ailə üçün vacib şərtlərdən biridir. Lakin bu uyuşma təkcə ər-arvad arasında deyil digər ailə üzvləri arasında da tənzimlənməlidir. Çünki, istər nuklear, istər mürəkkəb ailələrdə ailə üzvləri arasında mövcud münasibət

sibət tərzii, həmin ailədə böyüyən uşaqlar üçün tərbiyə rolu oynayır. Nuklear ailələr bildiyimiz kimi ana, ata və uşaqlardan ibarət olan ailə tipidir. Bu tip ailələrdə əsas olaraq valideynlərin uşaqlara qarşı tətbiq etdikləri tərbiyə üslubları, onların övladları ilə aralarında olan münasibətlərin forması, onların öz aralarındakı münasibət, uşağın necə formalaşması demək olar ki, bir başa təsir göstərir. Mürəkkəb ailələrdə isə ailə təkcə ər-arvad və övladlardan ibarət deyil, nənə, baba və digər qohumlardan da ibarət ola bilər. Belə ailələrdə isə uşağın gələcək inkişafını təkcə ana-atanın həyat tərzii, davranışları, xarakteri, ünsiyyət xüsusiyyətləri və s. deyil, digər ailə üzvlərinin də bilavasitə təsiri şərtləndirir. Ümumiyyətlə həm ailədaxili ünsiyyət, həm yaşlılarla, həm də həmkarları ilə ünsiyyət uşağın inkişafında mühüm rol oynayır [2, s.75].

Ailə kiçik sosial qrup olub cəmiyyətin özəyini təşkil edir. Yəni sağlam cəmiyyət, həmin cəmiyyətdə mövcud olan sağlam ailələr hesabına qurulur. Hər bir ailənin böyüdüb boya-başa çatdırdığı tərbiyəli, sağlam övladlar cəmiyyətimizin gələcək inkişafı üçün bir uğurdur. Bu baxımdan hər bir ailə öz üzərinə düşən funksiyaları, öhdəlikləri layiqincə yerinə yetirməlidir.

Hər bir ailənin özünəməxsus funksiyaları, icra üsulları var. Ailənin funksiyaları həmin ailənin həyat fəaliyyətinin başlıca istiqamətlərini təşkil edir. Bu baxımdan ailənin reproduktiv, təsərrüfat-iqtisadi, tərbiyə, bərpaedici və s. funksiyalarını qeyd edə bilərik. Bu funksiyalar isə təbii ki, bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədədir və əsas olaraq özündə ailənin sosial mahiyyətini əks etdirir.

Ailə cəmiyyətin sosial əsası olduğundan o, ailə fərdlərinin müxtəlif tələbatları ilə bərabər cəmiyyət üçün zəruri olan bəzi tələbatları da yerinə yetirməlidir. Belə tələbatlara ictimai tələbat hesab olunan əhali artımı tələbatını misal gətirə bilərik. Ailənin funksiyaları da bundan irəli gələrək ictimai-tarixi xarakter daşıyır.

Ailənin əsas funksiyalarından biri olan – reproduktiv funksiya uşaqların doğulması ilə bağlı olan funksiyadır. Bu funksiyanın məzmununu, hər bir ailənin neçə uşaq istəməsi, onların bu istiqamətdə ailənin inkişafının necə planlaşdırılması təşkil edir. Təbii ki, ailədə neçə uşağın olması, onun gələcək həyat tərzini şərtləndirən amillərdən biridir. Uşaqların dünyaya gəlməsi ailənin inkişafını da bilavasitə şərtləndirir.

Təsərrüfat-iqtisadi funksiya ailənin digər funksiyalarından biri hesab olunur. Hər bir ailənin mövcud olması üçün maddi tələbatların təmin edilməsi, ailə üzvlərinin maddi və digər ehtiyaclarının ödənilməsi, ev təsərrüfatı ilə məşğul olmaq, ailə büdcəsinin nizamlanması, ailə üzvlərinin sağlam və gümrah olmaları üçün qarşılıqlı köməyin göstərilməsi, ümumiyyətlə bu istiqamətlərdə ailənin idarə olunması kimi əsas amillər təsərrüfat-iqtisadi funksiyaya aid edilir.

Ailəni quruluş baxımdan təhlil etsək orda həm yaşlı, həm də gənc nəslin nümayəndələrinin eləcə də, böyüməkdə olan körpələrin olduğuna görə ailənin tərbiyəvi funksiyasının da çox vacib olduğunu qeyd etməliyik. Ailənin hər bir üzvü üçün zəruri olan psixoloji keyfiyyətlərin məcmuyunu psixoloqlar “zəruri ailə keyfiyyətləri” adlandırırlar [5, s.246].

Ailənin gənc nəslin tərbiyəsinə xüsusilə böyük təsiri vardır. Bu baxımdan ailənin tərbiyəvi funksiyası üç cəhətlə əlaqədardır: a) tərbiyənin ailənin yaşlı üzvlərinə verilməsi; b) ailə kollektivinin özünün ailənin hər bir üzvünə üzünmüddətli, məqsədyönlü, sistemli və müntəzəm tərbiyəvi təsiri; c) uşaqların öz valideynlərinə daimi təsiri. Bu, valideynlərin özünütərbiyə ilə fəal surətdə məşğul olmalarına şərait yaradır. Belə ki, ailə mühiti elə qurulmalıdır ki, bu mühit ailənin hər bir üzvünə sağlamlaşdırıcı, psixoterapevtik təsir göstərsin. Bu cəhəti əsasən ailənin bərpaedici funksiyası nəzərə alır. Bərpaedici funksiyadan danışdıqda bir çox cəhətləri sadalaya bilərik. Hər bir insan işlədiyi yerdə bir çox neqativ hallarla rastlaşa bilər, günün gərgin, yorğun təsirindən fiziki və emosional yorğunluq, əsəb gərginliyi yaşaya bilər. Bu halda təbii ki, insan rahatlığı evində axtarır və normal ailə mühiti insana bu rahatlığı təmin edir. Bu vəziyyətdə həyat yoldaşının qayğıkeş və nəvazişli davranışı, uşaqların sevgi dolu isti münasibəti, ailə üzvlərinin səmimi, mehriban qarşılıqlı münasibəti insana son dərəcə müsbət psixoloji təsir göstərir. Bərpaedici funksiyayı ailədə tətbiq etmək hər bir ailə fərdlərinin üzərinə düşür. Təbii ki, hər bir fərd ailədəki əmin-amanlığı öz rol və gözləntilər daxilində təmin etməlidir.

Qeyd etməliyik ki, hər bir gənc, bir ailədə böyüyüb, tərbiyə alır və həmin ailənin xüsusiyyətlərinin daşıyır və bu ailənin dəyərlər sistemində yiyələnir. Bu tərbiyə və dəyərlər sistemi daha sonra insanın cəmiyyətdə, digər insanlarla münasibətdə onun davranış və rəftarını, insanlara qarşı münasibətini təmin edəcəkdir. Onda mənəvi keyfiyyətlər və ləyaqət hissini formalaşdıracaq. Ləyaqət hissi insanda ən ali mənəvi keyfiyyətlərdəndir [2, s.159].

Yeni qurulan ailənin də nə dərəcədə möhkəm və sağlam təməllər üzərində qurulması gəncin aldığı tərbiyədən, dəyərlər sistemindən, aldığı psixoloji zədələrdən son dərəcə asılıdır. Gənclərdə mövcud olan psixoloji travmalar bir çox səbəblərdən yarana bilər. Bu səbəblərə uşağın natamam ailədə böyüməsi, ailə başçılarından pis vərdişlərdən asılı olması, ailədə qadınlara və uşaqlara qarşı göstərilmiş fiziki və psixoloji şiddət, ailədə hökm sürən diktator, neqativ mühit və s. bu kimi ciddi səbəbləri göstərə bilərik. Bu da həmin ailədə böyüyən uşağın özünüqiymətləndirməsinə də təsir göstərəcəkdir. Bu tip ailələrdə böyüyən uşaqlar gələcəkdə ailə qurarkən zamanla müəyyən problemlər yaşamağa başlayırlar. Onların aldıkları psixoloji travmalar əsəbi, nevroz, stress vəziyyətlərə gətirib çıxarır və bu hal da ailənin müxtəlif problemlə vəziyyətində münasibətləri daha da gərginləşdirir. Bununla yanaşı bu kimi psixoloji sarsıntılar keçirən gələcək ananın çox böyük ehtimal ki, dünyaya gətirdiyi övladı da psixoloji travma ilə, stressli uşaq olaraq dünyaya gələcəkdir.

Hər bir fərdin həyata baxış tərzi, qarşı tərəfdən gözləntiləri onun böyüyüb, formalaşdığı ailə modelinə uyğun olur. Tərəflərin hər baxımdan – həm dünya görüşü, həm dəyərlər sistemi, bütövlükdə həyata baxışları üst-üstə düşərsə qarşılıqlı anlaşma və münasibətlər gözəl qurular.

Ailə münasibətlərinin ən başlıca səbəbi uzun müddət maddi səbəblərlə (ailənin təmin olunması, pulun xərclənməsi, mənzil problemi və s.) bağlı olmuşdur. Şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafı, xüsusilə istər ərin, istərsə arvadın təhsil-peşə səviyyəsi

yəsinin yüksəlməsi, tələbat sahəsinin zənginləşməsi və s. nəticəsində ailə münasibətlərində mənəvi psixoloji amillər daha mühüm rol oynamağa başlamışdır [1, s.565]. Maddi vəziyyətin aşağı olması ilə yanaşı, mənəvi-psixoloji səbəblər də ailə münaqişələrinin yaranmasına səbəb olur. Təbii ki, problemsiz ailə yoxdur və bəzən ailədəki konfliktlərin böyüyüb boşanma həddinə gəlməsi ailədəki mövcud maddi çatışmamazlıqlar deyil, ər və arvadın bir birini başa düşmək istəməməsi, bir-birilərinə güzəştə getməmələri, qarşılıqlı şəkildə problemi həll etmək istəməmələrindən qaynaqlanır. Ailədə ailə üzvləri arasında ünsiyyətin lazımı səviyyədə qurulmaması da problemin həlli yollarını daha da çətinləşdirir. Çünki insanların birgə yaşayışı, birgə fəaliyyəti prosesi daima ünsiyyətlə müşayiət olunur. Başqa sözlə ünsiyyət insanlar arasında təmasın yaranması və inkişafı prosesi kimi meydana çıxır. Bu prosesdə insanlar öz fikir və arzularını bir-birilərinə çatdırır, bir-birinə qarşılıqlı təsir göstərir, bir-birilərini qavrayır və anlayırlar [4, s.143].

Buradan da belə bir nəticəyə gələ bilərik ki, ailədə psixi sağlamlığı təmin etmək üçün ailədaxili ünsiyyətin də düzgün qurulmasına diqqət yetirməliyik.

### **Ədəbiyyat**

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə.. Psixologiya. Bakı, “Çinar-cap”, 2002, 620s.
2. Çələbiyev N.Z. Ailə psixologiyası. Bakı, “Mütərcim”, 2015, 424s.
3. Əmrahlı L.Ş., Rzayeva N.T. Uşaq psixologiyası. Bakı, “Nurlan”, 2015, 344s.
4. Seyidov S.İ., Həməzəyev M.Ə. Psixologiya. Bakı, “Nurlan”, 2007, 700s.
5. Vəliyev M., Mustafayev A. İnkişaf və yaş psixologiyası. Bakı, “Elm”, 2013, 297s.

### **Summary**

#### **Factors that Determine Mental Health in Family**

The given article is dedicated to one of the actual problems of psychologies – to forming a psychological health of family. The article emphasizes an importance of that problem for future life of young people and old generation . In the article is given necessary recommendation for increasing of level of psychological health of family.

### **Резюме**

#### **Факторы определяющие психологическое здоровье семьи**

Проблема психического здоровья семьи является актуальной сферой для исследователей. Она привлекает внимание своей объемностью, многофакторностью исследования как проблема в целом, так и ее составных частей. Исследование морально психологического климата семьи, царящих в ней форм межличностных отношений, вопросов согласования интересов и потребностей старшего и младшего поколений очень важный аспект углубленного изучения психического здоровья семьи.

*Rəyçi: dos. G.Həsənova*

## TİBB ELMLƏRİ

Zülfüyyə Tağıyeva  
Azərbaycan Dillər Universiteti

### BEYNİN LİMBİK SİSTEMİ İNSAN EMOSİYALARININ İDARƏETMƏ MƏRKƏZİ KİMİ

**Açar sözlər:** *Limbik sistem, baş beyin ritmləri, emosiya, empatiya*

**Keywords:** *Limbic system, brain rhythms, emotion, empathy*

**Ключевые слова:** *Лимбическая система, ритмы головного мозга, эмоция, эмпатия*

*Sənin xəstəliyin özündəndir, sən görmürsən.  
Sənin dərmanın özünsən, sən hiss etmirsən.  
Sən elə bilirsən quru bir vücudsan,  
amma səndə böyük bir Kainat gizlənmiş.*

**Əli ibn Əbu Talib (r.a.)**

İnsan beyninin əsas strukturlarından biri olan limbik sistem emosional impulslar və yüksək düşüncə arasında əlaqə yaratmaqla, mürəkkəb emosiyaların – məmnunluq, təəccüb, nifrət, sevgi və s. kimi emosiyaların zəngin və çevik spektrini yaradır. Bu beyin strukturu sevgi və bağlılıq hissinin yaranmasında böyük rol oynayaraq, insan həyatına stimül verən “komfort zona” formalaşdırır. Limbik sistem insan həyatında emosiyaların əsas generatoru olub, onun emosional və fiziki fəaliyyətini bir-biri ilə əlaqələndirir.

Limbik sistem (latın dilində “limbus” haşiyə, kənar) çox hallarda visseral beyin (latın dilində “viscera” daxili, iç) və ya timensefalon da adlanır ki, uc, ara və orta beynin müxtəlif törəmələrindən formalaşan geniş neyron substratdır. Termin ilk dəfə 1952-ci ildə amerikan fizioloqu Pol Mak-Lin tərəfindən irəli sürülmüşdür [1].

Morfoloqlar limbik sistemi “anatomik emosional haşiyə” adlandırırlar. Bu sistemə beyin qabığının müəyyən şübələri və qabıqaltı törəmələr aid olsa da, əsasını qədim beyinə məxsus qoxu beyni təşkil edir. 5 hiss üzvlərimizdən yalnız qoxu analizatoru birbaşa beyinlə əlaqədardır. Buna görədir ki, qoxu haqqında əldə olunan informasiya birbaşa limbik sistemə daxil olur və məhz qoxular emosional sferamıza güclü təsir etmiş olur [3]. Gözəl ətiqlər müsbət, əksinə, pis qoxular mənfi