

Sevinc Xəyyam qızı Məmmədkərimova

Qərbi Kaspi Universiteti
magistrant
sevinckerimova13@gmail.com

QISQANCLIQ: AİLƏDAXİLİ MÜNASİBƏTLƏRİN ƏSAS PROBLEMİ KİMİ

Xülasə

Qısqanclıq sevgidə qarşı tərəfin etibarsızlığına eyham vuran, şübhələrin oyanması nəticəsində yaranan natamamlıq komplekslərindən biri olan emosional vəziyyətdir. Qısqanclıq zamanı onun ətrafında baş verən hadisələr məntiqi deyil, emosional olaraq qiymətləndirilir. Özünə hörməti aşağı olan insan, sevdiyi adamın onu tərk edəcəyini və ya partnyorunun onu sevmədiyini düşünərək qısqanc ola bilər. Qısqanclıq özünü patoloji formada da göstərə bilər (Otello sindromu). Heç bir səbəb olmadan hər hansı xəyali fantaziyaya inanmaq ən pis nəticələrə gətirib çıxara bilər. Qısqanclığa qalib gəlmək üçün ilk növbədə səbəbi müəyyən etməliyik.

Qısqanclığa səbəb olan amillər kişi və qadınlarda fərqlidir. Mütəxəssislər qısqanclığı təkcə kəmiyyətinə görə deyil, həm də ifadə etdiyi hisslərin keyfiyyətinə görə fərqləndirirlər.

Açar sözlər: *qısqanclıq, ailədaxili münasibətlər, sevgi, xəyanət, şübhə, kişi, qadın*

Sevinj Khayyam Mammadkarimova

Western Caspian University
master student
sevinckerimova13@gmail.com

Jealousy: as the main problem in family relationships

Abstract

Jealousy is an emotional state, one of the complexes of imperfection, resulting from the arousal of doubts, hinting at the unreliability of the other side in love. When experiencing jealousy, the events around her are evaluated emotionally, and not logically.

A person with low self-esteem may become jealous, thinking that his loved one will leave him or that his partner does not like him. Jealousy can also manifest itself in a pathological form (Othello's syndrome). Believing in any imaginary fantasy without any reason can lead to the worst results. To overcome jealousy, we must first identify the cause.

The factors that cause jealousy are different in men and women. Experts distinguish jealousy not only by the quantity, but also by the quality of the feelings expressed by it.

Keywords: *jealousy, family relationships, love, betrayal, doubt, man, woman*

Giriş

Qısqanclıq ailədaxili münasibətlər sistemində tarixən geniş yayılmış problemlərdən biridir. Ona hətta uşaqlar arasında da rast gəlmək mümkündür. Böyük uşaqlar kiçiklərə qarşı olan nəvazişə, alınmış oyuncaqlara, təzə paltara və s. görə qısqanclıq keçirirlər. Bunun səbəbi onların diqqət və qayğıdan kənarda qalmaları, artıq sevilməmələri ilə bağlı meydana gələn yalnız təsəvvürləri ilə bağlıdır. Qısqanclıq hətta bunun üçün əsaslı səbəb olmadığı halda belə, güclü təzahürə malik ola bilər. Emosional reaksiyalar doğuran qısqanclıq o zaman yaranır ki, insan ona məxsus olan “mülkiyyətinə” başqa birinin sahiblik iddiası ilə üzləşir. Belə hislər real və ya xəyali ola bilər (Çələbiyev, Əfəndiyeva, 2021: 396).

Qısqanclıq – sevgidə qarşı tərəfin etibarsızlığına eyham verən şübhələrin təhriki ilə yaranan, natamamlıq komplekslərindən biri olan emosional halətdir. Qısqanclıq emosiyaları astenik – stenik keçid formalı əhvalı yaradır, qarşısı alınmadıqda isə şiddətli formaya keçərək affektlərə də çevrilə bilər. Bu zaman özünəqəsd, qısqanılan şəxsə qarşı qəsd, qısqanılan subyektin qısqanılmamasına səbəb olan şəxsə qarşı qəsd hadisəsi baş verə bilər.

Təbiəti müşahidədən bəllidir ki, hər hansı heyvan sürüsünə yad erkək yaxınlaşsa, sürüyə başçılıq edən erkək qəzəblənəcək və bunu öz dağıdıcı davranışı ilə biruzə verəcək. Deməli insan qısqanclığı ilə heyvan qısqanclığı arasında oxşarlıq mövcuddur. Bu isə onu deməyə əsas verir ki, qısqanclıq bioloji (anadangəlmə) instinkdir. Z.Freydin qeyri – şüuri ilə bağlı nəzəriyyəsinə istinad etsək, insan və heyvan qısqanclığı arasındakı fərqi növbəti şəkildə izah etmək olar ki, insan özünün qısqanc hərəkətlərini müxtəlif bəhanələrlə əsaslandırmağa çalışacaq. Bioloji instink kimi qısqanclıq - əks tərəfi və ya əks tərəf üzərində nəzəratı, nüfuzu, dəyəri, bəyənilmə səbəbini itirmək və ya xəyanətin şahidi olmaq qorxusudur. Qısqanclıq qeyri – şüuri hislər olduğundan onun qarşısının alınması insan təfəkkürünün yüksək səviyyədə inkişafından asılıdır. Qısqanclıq halı yaşandıqda ətrafda baş verən hadisələrə məntiqi deyil, emosional qiymət verilir. Qısqanclığın davranışdakı təzahür formaları: ittihamlı ünsiyyət, kobud və ya küskün rəftar tərz, şübhəli baxışlar, yeni geyim tərzinə və ya saç düzümünə (bir sözlə, özünəqulluğa) qarşı iradların deyilməsi, telefon danışqlarının dinlənilməsi, gediş-gəlişə nəzarətin artması (güdmə halları), tərəf müqabilin yaxın çevrəsi ilə ətraflı maraqlanma, tərəf müqabilin ictimai mühitlə əlaqəsinə qarşı çıxma, istirahət gəzintilərinin və ya pəncərə - eyvandan ətrafı seyr etmənin əleyhinə olmaq və s (Psixologiya jurnalı, 2007: 29).

Mütəxəssislər qısqanclıqları yalnız kəmiyyət göstəricisinə görə deyil, eyni zamanda bürüzə verdikləri hislərin keyfiyyətinə görə də fərqləndirirlər. Bu zaman ən kəskin formaları “əzazillik qısqanclığı” və “əzab çəkmədən qısqanclıq” kimi variantlar göstərilir. “Əzazillik qısqanclığı” – inadkar, özündən razı, xırdaçı, emosional cəhətdən soyuq və heç kimlə dostluq, yaxınlıq etməyən şəxslərdə olur. Belələri ətrafdakılara icrası çox çətin və ya mümkün olmayan tələblər verirlər. Onlar müxtəlif məsələlərdə özlərinin günahkar olduqlarını heç bir vəchlə qəbul etmir, öz günahlarını başqalarının üzərinə atırlar. Belə subyekt özünə qarşı soyuq münasibət hiss etdikdə və səbəbini axtardıqda asanlıqla tapır, bunu xəyanət və ya xəyanət şübhəsi ilə əlaqələndirir (Çələbiyev, Əfəndiyeva, 2021: 397).

Qısqanclıq münasibət ilə özünü bəlli edən və cəmiyyət tərəfindən sevginin ayrılmaz bir parçası olaraq tanınan bir duyğudur. Qısqanclıq duyğusunun altında, önəm verdiyimiz insanı itirməkdən yaranan qorxu və münasibətin pozulması nəticəsində yaranan qayğı yatır. “Sevən insan qısqanar” ifadəsi isə sadəcə nəsildən nəsilə keçən bir mühakimədən başqa bir şey deyil. İnsanlar yaşadıkları dərin qısqanclıq hissini açıqlamaq üçün bu ifadəni işlədirlər. Lakin araşdırmalar göstərir ki, qısqanclığın sevgi ilə əlaqəsi olduqca aşağıdır. Çünki qısqanclığın tərkibində həm sevgi, həm də nifrət var. Sevginin payının az olduğu bu duyğu, sevginin kölgəsidir (4).

Ər-arvad arasında baş verən konfliktlərdə qısqanclıq amili mühüm amillərdən biridir. Psixoloqlar qısqanclıq hislərinə görə insanları xüsusi testlərlə müxtəlif qruplara bölürlər. Burada qütblərin birində tamamilə qısqanc olmayanlar, o birində isə qısqanclıq hisləri patoloji səviyyəyə çatan insanlar dururlar. Norma hesab edilən bir neçə qruplar aralıq sahədə yerləşirlər. Qısqanclıq da sevgi kimi daimi olaraq eyni səviyyədə qalmayaraq müxtəlif səbəblərin təsiri altında və yaşla əlaqədar dəyişir (Bayramov, Əlizadə, 2006: 566).

Qısqanclığı yaradan əsas səbəblər: fizioloji görməkdən narazı olma, tərəf müqabilin görkəminin ətrafdakıların diqqətini çəkməsi, sevgili kimi əks tərəfin tələbatlarını ödəyə bilməmək, qısqananın qısqanclığına əsas verən Ailədə ər-arvad qısqanclığı təbii və normal hisdir. Cütlüklərdən birinin üçüncü şəxsə bağlı olan intim münasibətləri onlardan birində təbii qısqanclıq emosionallığının oyanmasına səbəb olur. Qısqanclığın normal və təbii olması ilə yanaşı, onun “patoloji qısqanclıq” adlanan forması artıq psixi xəstəlik hesab olunur (5).

Ailə kişinin iş adamı və ya məşhur olan bir xanımla işgüzar əlaqələri həmin kişinin xanımında qısqanclığa səbəb ola bilər. Eyni hal ailənin xanımının üçüncü şəxs olan bir kişi ilə işgüzar əlaqələri fonunda da meydana gələ bilər. Qısqanclığa ən çox subay və ailəli gənclik dövründə təsadüf olunur. Burada milli adət-ənənələrinin, tarixən formalaşmış stereotiplərin və ictimai rəyin də güclü təsiri vardır (Çələbiyev, Əfəndiyeva, 2021: 397).

Qısqanclığı yaradan əsas səbəblər: fizioloji görməkdən narazı olma, tərəf müqabilin görkəminin ətrafdakıların diqqətini çəkməsi, sevgili kimi əks tərəfin tələbatlarını ödəyə bilməmək, qısqananın qısqanclığına əsas verən fərziyyələrinə uyğun həyat tərzinin olması, qısqananın ünsiyyət dairəsində qısqanclığına əsas verən fərziyyələrinə uyğun həyat təzi keçirən insanların olması, şübhəci xarakterin olması, vaxtilə yaxınlar tərəfindən xəyanət zədəsinin yaşanması ətrafdan belə görünə bilər ki, kişilər daha qısqandır. Çünki, kişilər qısqanclıq halı keçirdikdə destruktiv davranış tərzini tez biruzə verir və bunu ətrafdakı insanlara da hiss etdirməkdən (ətrafdakıların bu halları görməyindən) çəkinmirlər. Qadınların əksəriyyəti isə bu halı öz yaxınları ilə bölüşməyə üstünlük verir və ya heç bölüşmürlər. ətrafda aparılan müşahidələr və keçirilən sorğulan onu qeyd etməyə əsas verir ki, Azərbaycan ailələrində qadınlar öz ərlərini daha çox qısqanırlar. Bu onunla izah oluna bilər ki, Azərbaycan ailələrində işgüzar mühitlə əlaqəsi olmayan evdar qadınlar öz ünsiyyət dairələrindən əldə etdikləri müxtəlif informasiyaları faktlarla deyil, fərziyyələrlə uyğunlaşdırırlar. Elə bu səbəbdən də, təfəkkürdə müxtəlif obraz və mücərrəd hadisələr kök salır. Beləliklə, bu hal reallığa qısqanc davranış tərzilə daxil olur. Qadın xəyanətkar kişilər haqqında eşitdiklərini və ya hər hansı teleseriallardakı xəyanətkar kişi obrazının davranış tərzini yadda saxlayır və öz yoldaşında buna oxşar hallar axtarmağa başlayır. Səbəb isə onun işgüzar aləmi abstrakt fərziyyələrlə qəbul etməsi, real gerçəkliyi öyrənə bilməməsidir və öz həyat yoldaşında şübhələndiyi davranışı gördükdə artıq qısqanclıq hərəkətləri işıq üzü görür, şübhəli fərziyyələr öz fəsadlarını münasibətlərdə biruzə verir (Psixologiya jurnalı, 2007: 30).

Qısqanclığın səbəblərinə aşağıdakıları aid etmək olar:

1. Aşağı özünəinam səviyyəsi
2. İtirmək qorxusu
3. Keçmişdə yaşanan neqativ təcrübələr
4. Dəyərsizlik və natamamlıq hissi
5. Şəxsiyyət tipinin təsiri

Özgüvəni aşağı olan birisi qarşı tərəfin onu tərk edəcəyindən və ya başqasını ondan üstün görəcəyindən eyni zamanda özünü dəyərsiz və partnyoruna qarşı yetərsiz hiss etdiyi üçün qarşı tərəfi məmnun etmədiyini düşünərək qısqanclıq hisslərinə qərq ola bilər. Bəzən bu düşüncələr idarəolunmaz hal alaraq həm şəxsin özünə, həm də sevilən insana qarşı neqativ davranışlara və şəxsiyyətdaxili konfliktlərə yol açır. Bu zaman ünsiyyətin keyfiyyəti və bir-birini anlama aşağı düşərək münasibətdəki güvən və etibar hissini zədələyir (6).

Qısqanclıq həm də patoloji formada (Otello Sindromu) özünü göstərə bilər. Otello sindromu dəyərsizlik, natamamlıq kompleksi, güvənsizlik, bağlanma problemləri, təhsil səviyyəsi, yetişdirilmə şərtləri, sosio-mədəni fərqliliklər və s. səbəblərdən özünü göstərə bilər. Belə ki, bu adi qısqanclıqdan fərqli olaraq daha yüksək səviyyədə, yəni, patoloji səviyyədə özünü göstərir. Evli cütlüklər, evli olmayanlara görə qısqanclıq mövzularında daha çox problemin həllinə yönəlmiş davranışlar sərgiləyirlər. Münasibətlərdə zaman keçdikcə bu kimi problemlər daha az yaşanır. Münasibətin müddəti nə qədər uzundursa qısqanclığa verilən reaksiya və qısqanclıqla bağlı mübahisələr də azalır.

Patoloji qısqanclığın əlamətləri aşağıdakılardır:

1. Xəyalən real olmayan ssenarilər qurub onlara inanmaq
2. Sevdidiyi insandan ayrılmağı fobiya halına gətirmək
3. Sadə hadisələrə qeyri – adekvat reaksiya vermək
4. Aqressiv davranış göstərmə və şiddətə meyillilik, zərər yetirmək
5. Sevilən şəxsi həddən çox məhdudlaşdırmaq, onun davranışlarına maksimum nəzarət etmək
6. Qısqanılan şəxsin sosial mühitlərdə iştirakını və sosial şəbəkələrdən istifadəsini məhdudlaşdırmaq
7. Partnyordan ayrılma belə onun həyatına müdaxilə etməyə davam etmək, izləmək və şəxsin rahatlığını pozmaq

Bəzi insanlar qısqanımaq istəyirlər. Patoloji qısqanclığı sevgi olaraq anlayan insanlar sevgi və diqqətdən yoxsul qalmış insanlar ola bilərlər. Yəni, sevilməyi qısqanclıqla əlaqələndirirlər. Belə şəxslər ailəsindən, ata – anasından kifayət qədər sevgi, diqqət görməmiş və qeyri – sabit davranış forması ilə böyüdülmüş şəxslərdir. Sevgisizlik, davamlı dəyişən münasibət, ailənin həddən çox şişirdilmiş lakin içi boş olan sevgi ifadələri uşaqların inkişafına neqativ təsir edir. Həqiqi sevgi və sağlam ünsiyyətin nə olduğunu bilməyən, öyrənməyən bir uşaq gələcəkdə başqaları ilə münasibətlər qurarkən doğrunu yanlışdan ayıra bilmir. Məsələn, bir oğlan uşağı atasının anasını çox qısqandığını və onu məhdudlaşdırdığını görürsə, o da sevgini “sahiblənmək”lə əlaqələndirə bilər. Qısqanan şəxslər zaman – zaman öz qısqanclıqlarını məntiqə bürüyür, sevdiyinə çox dəyər verdiyini söyləyərək özlərinə haqq qazandırmğa çalışırlar (9).

Kişilər və qadınlarda qısqanclığın yaranmasına səbəb olan amillər fərqlidir. Həyat yoldaşı xəyanət etmiş kişi özünü alçaldılmış, rüsvay olmuş, gülüş və kinayə obyektinə çevrilmiş, ətrafdakıların nəzərində kişi qüruru və şərəfini itirmiş kimi hiss edir. Ərinin xəyanəti ilə qarşılaşan psixikasına sağalmaz yara vurur. Bununla belə, əksər qadınlar bir dəfə baş verən belə halı bağışlayır və özlərinə “nə olsun, axırda yenə də o mənə qayıtdı” – deyər təsəlli verirlər (Çələbiyev, Əfəndiyeva, 2021: 398)

Araşdırmalara görə, qısqanclıqla bağlı məsələlərin həllində qadınlar kişilərə nəzərən daha konstruktiv davranış sərgiləyirlər. Kişilər bununla bağlı adətən eqoist davranarkən, qadınlar isə ailədaxili sakitliyi qorumağa çalışırlar. Lakin, buna baxmayaraq qadınlarla kişilər arasında qısqanclıq səviyyəsi cəhətdən ciddi bir fərq görünür (9).

Nəticə

Qısqanclığı aradan qaldırmaq üçün ilk növbədə bu halı yaradan səbəbi aydınlaşdırmaq lazımdır. Bununla yanaşı, faktların doğruluğunu yoxlamaq mütləqdir. Bir çox hallarda qeyri – adekvat düşüncələr olduğu kimi real qəbul edilir və şəxs yaranmış situasiyadan yanlış nəticələr çıxarır. Heç bir əsas olmadan təxəyyüldə canlanan hansısa təsəvvürlərə inanmaq ən pis nəticələrə yol açar. Vəziyyət idarəolunmaz hal alarsa və cütlüklər ciddi problemlər yaşayarsa bununla bağlı psixoterapiya dəstəyi almaqları tövsiyə edilir.

Ədəbiyyat

1. Çələbiyev, N., Əfəndiyeva, Ü. (2021). Ailə və gender psixologiyası. Bakı, 520 s.
2. Psixologiya jurnalı. (2007). Bakı, №2.
3. Bayramov, Ə., Əlizadə, Ə. (2006). Psixologiya. Bakı, 613 s.
4. <https://leydi.az/munasibetler-16/qisqancliq-nedir-niye-qisqaniriq-1355>
5. <https://news.milli.az/society/561197.html>
6. <http://pcc.az/blog/?p=2440>
7. <https://kayzen.az/tag/q%C4%B1sqancl%C4%B1q/>
8. <https://tibb-dunyasi.com/qisqancliq-n%C9%99dir/>
9. <https://www.anadolusaglik.org/blog/asiri-kiskanclik-hastaligi-nedir-belirtileri-ve-tedavisi>

Rəyçi: psixol.ü.f.d. M.Mustafayev

Göndərilib: 25.11.2021

Qəbul edilib: 05.01.2022