

Elnarə Əhməd qızı ƏHMƏDOVA

Qərbi Kaspi Universiteti,
Politologiya, Psixologiya və Sosial iş kafedrasının müəllimi, psixol.ü.f.d.
E-mail: ahmedova-elnara@mail.ru

Nərmin Elçin qızı QƏFƏRZADƏ

Qərbi Kaspi Universiteti, Politologiya, Psixologiya və Sosial iş kafedrasının magistrantı
E-mail: nerminqefertzade@gmail.com

ƏR-ARVAD MÜNAQİŞƏLƏRİNİN YARANMA SƏBƏBLƏRİ

Xülasə

Bu məqalədə ər-arvad arasında yaranan münaqişələrin başlıca səbəbləri təhlil edilir və onların həlli yolları müzakirə olunur. Ər-arvad münasibətləri ailə həyatının əsasını təşkil edir və bu münasibətlərin sağlam olması cəmiyyətin rifahı üçün vacibdir. Lakin ailədaxili münasibətlərdə zaman-zaman münaqişələr yaranması qaçılmazdır. Araşdırmalar, spesifik mövzuların münaqişələrə səbəb olmadığını, lakin cütlüklərin mübahisə etdiyi beş ümumi mövzunu müəyyən edib: 1. Problemlə davranışlar 2. Qısqanclıq 3. Ünsiyyət 4. Asudə vaxt 5. Cinsi yaxınlıq

Münaqişələrin böyük hissəsini uşaq tərbiyəsi, iş, maliyyə, qaynana, vaxt öhdəlikləri, keçmiş sevgililər, gündəlik stresslər və ev işlərinin bölüşdürülməsi ilə bağlı məsələlər əhatə edir. Yazarlar, cütlüklərin maliyyə problemləri, ünsiyyət çatışmazlığı və zərərli davranışlar kimi məsələlərə diqqət yetirməsinin vacib olduğunu qeyd edirlər. Cütlüklər sağlam münasibətləri gücləndirmək üçün effektiv ünsiyyət, inam, qarşılıqlı hörmət, münaqişələrin həlli, emosional dəstək və ortaq məqsədlər kimi əsas prinsipləri tətbiq etməlidirlər. Evlilikdəki stres faktorlarının aradan qaldırılması və birgə keyfiyyətli vaxt keçirmək evlilik münasibətlərinin sağlamlığını və davamlılığını təmin etmək üçün vacibdir. Məqalənin sonunda münaqişələrin qarşısını almaq üçün açıq ünsiyyət, kompromis və peşəkar yardım almanın əhəmiyyəti vurğulanır.

Açar sözlər: ər, arvad, münaqişə, münasibət, cütlük

DOI: <https://doi.org/10/54414/REPR2577>

Giriş

Hər bir cütlük münasibətlərində müəyyən münaqişələrlə üzləşir və bu mənfi bir hadisə kimi qiymətləndirilməməlidir. Müxtəlif araşdırmalar göstərir ki, güvən-qısqanclıq, partnyorun şəxsi vərdişləri və cinsi məsələlər münaqişənin ən mühüm təşviqediciləri olmuşdur. Cütlüklər əsasən oxşar mövzular üzərində mübahisə edirlər. Münasibətlərin keyfiyyəti isə əsasən nə haqqında mübarizə apardığınızdan daha çox münaqişəni necə idarə etdiyinizə bağlıdır.

Evlilikdə rast gəlinən ümumi problemlər ər-arvad üzərində müəyyən təzyiqlər yarada bilər, lakin bu problemlərin həlli ilə bağlı bir çox seçim mövcuddur.

Aşağıda nikahda stress və nikah problemlərinin ən çox yayılmış səbəblərindən bəziləri və onların həlli yolları verilmişdir.

Hər bir cütlük müəyyən münaqişə yaşayır. Xoşbəxtlikdən, bu mənfi bir hadisə kimi qiymətləndirilmir. Evlilikdə iki müstəqil, bərabər yetkin insanı bir araya gətirdiyiniz zaman münaqişə yaranır. Fikir fərqliliyi qaçılmazdır və cütlüklərin fikirlərini ifadə etməkdə rahat hiss etdikləri bir əlaqənin göstəricisidir.

Çox vaxt biz digər cütlükləri "pərdə arxasında" görə bilmirik, bu səbəbdən onların mübahisə edib-etmədikləri barədə heç bir fikrimiz yoxdur. Bütün bunlar bir az sirdir, əgər digər cütlüklərin heç bir fikir ayrılığı yaşamadıqlarını

düşünürsünüzsə və əlbəttə ki, sizinlə partnyorunuzun müzakirə etdiyi mövzular ətrafında mübahisə etməirsinizsə, bu da şübhə yarada bilər.

Bağlı qapılar arxasında həqiqətən nə baş verdiyini görmək üçün digər romantik münaşibətlərə nəzər salmaq lazımdır. Digər cütlüklərin nə haqqında mübarizə apardığını öyrənmək, bəzi mübahisələrinizin nə qədər normal olduğunu başa düşməyə kömək edə bilər və, həmçinin, daha zərərli mübahisələrdən qaçmaq üçün problemləri əvvəlcədən danışmağa kömək edə bilər.

Partnyoru əsəbiləşdirə biləcək davranışlar:

1) Təvazökarlıq: Səni axmaq və ya aşağı hesab edir, səndən daha yaxşı kimi davranır.

2) Sahiblənmə, qısqanclıq və/və ya asılılıq: Çox diqqət və ya vaxt tələb edir; tez-tez qısqanc və ya asılı davranır.

3) Laqeydlik, rədd etmə və/yaxud etibarsızlıq: Hisslərinizi görməməzlikdən gəlir, zəng vurmur, sizi sevdiyini söyləmir və s.

4) Sui-istifadə edən: Şillə vurur, tüpürür, vurur, ad çıxarmağa və ya şifahi təhqirlərə əl atır.

5) Xəyanət: Başqası ilə cinsi əlaqədə olmaq və ya başqa bir şəxslə görüşmək.

6) Diqqətsizlik: Təmizləməyə kömək etmir.

7) Fiziki eqoizm: Görünüşdən çox narahat olur, saçə və ya üzə çox diqqət yetirir, paltara çox pul xərcləyir və s.

8) Pessimizm: Emosional cəhətdən qeyri-sabit və ya qəddardır.

9) Cinsi əlaqədən imtina etmək: Cinsi əlaqədən imtina etmək, maraqlı görünməmək və ya cinsi istismar etmək.

10) Başqalarını tez cinsiləşdirmə: Başqalarının cəlbəciliyindən danışır, başqalarını seks obyektinə adlandırır, televiziya kimisə bütələşdirir və s.

Əsas hissə

Bir araşdırma müəyyən mövzuların daha ciddi münaqişələrə səbəb olub-olmamasını araşdırdı. Onlar xüsusi mövzuların müxtəlif növ mübahisələrə səbəb olduğuna dair sübut tapmadılar, lakin cütlüklərin mübahisə etdiyi ilk beş ümumi mövzunu müəyyən etdilər:

1. Problemlə davranışlar: Partnyorun şəxsiyyətinin bezdirci tərəfləri

2. Qısqanclıq: Xəyanətdən narahat olmaq, digər potensial partnyorlara inamsızlıq, etibar problemləri

3. Ünsiyyət: Partnyorların nə qədər yaxşı ünsiyyət qurması və münaqişənin dərəcəsi

4. Asudə vaxt: Cütlüklər asudə vaxtlarını necə keçirməli, əylənmək üçün nə etməlidirlər?

5. Cinsi yaxınlıq: Fiziki və psixoloji yaxınlıq
Münaqişələr bütün evliliklərdə baş verir, ona görə də siz və həyat yoldaşınız arasında aşağıdakı münaqişə mənbələrini araşdırdığınız zaman təəccüblənməyəcəksiniz. Bunları nəzərdən keçirdikdən sonra sizə və partnyorunuza nəyin aid olduğunu qiymətləndirməlisiniz.

Sizinlə həyat yoldaşınız arasında uşaqla bağlı münaqişələr yarana bilər, məsələn, uşaqları tərbiyə etməyin yolları, uşaqlarda intizamın dərəcəsi və miqyası. Bundan əlavə, bir çox valideynlər bilmədən uşaqlarının razılığını qazanmaq üçün yarışa girirlər.

İş- bu, həyat yoldaşının həddindən artıq uzun saatlarla işləməsi, bu qədər uzun saatlar işləməsinə baxmayaraq kifayət qədər qazanc əldə etməməsi və ya həyat yoldaşının iş üçün həddindən artıq səyahət etməsi kimi iş-nikah münaqişələrinə səbəb ola bilər.

Pul- güvən, güc və nəzarət də daxil olmaqla bir çox şeyi əks etdirən ər-arvad münaqişəsinin bir səbəbi də budur. Belə hallar çoxdur ki, ər-ər- vaddan biri pullarını sui-istifadə edir və ya aldadır, bununla da aralarındakı etibarını pozur. Əslində, bu hiss, yoldaşının xəyanət etdiyi zaman həyat yoldaşının hiss etdiyi qədər travmatik ola bilər. Pul da seçimlər təqdim edir. Bu seçimlər çoxlu pul cəlb edildikdə daha da böyük olur. Pul qıt olduqda, seçimlər məhdudlaşır və pul çatışmazlığı səbəbindən stress səviyyələri yüksək ola bilər. Məhz buna görə də bir çox terapevt və evlilik üzrə konsültantlar cütlüklərə borc götürməkdə diqqətli olmağı məsləhət görürlər, xüsusən də, erkən mərhələlərdə. Hər hansı bir evliliyin ilk illəri və ayları edilməsi lazım olan normal düzəlişləri etmək baxımından stresli ola bilər. Ona görə də cütlüklər erkən borca düşməməli və stressi daha da artırmamalıdır.

Qaynana- bu, bütün ailəni əhatə etdiyi üçün həssas məsələlərdən biridir. Bir çox vəziyyət var ki, qaynana həddindən artıq müdaxilə edə bilər və evlilikdə münaqişə vəziyyətlərinə səbəb ola bilər.

Vaxt öhdəlikləri- həddindən artıq məşğuliyyətin ola biləcəyi vəziyyətlər var. Bu cür hallarda özünüzü öhdəliklər içində boğduğunuz başa düşürsünüz. Effektiv vaxt idarəçiliyi tətbiq etmək, planlaşdırmaq daha yaxşıdır ki, məcazi olaraq mühit təmizlənsin və yenidən kommunikasiya qura bilərsiniz. Əslində, onsuz özünüzü idarədən çıxmış və bir qədər itirmiş hiss edə bilərsiniz. Belə hadisələr həmişə evlilikdə daha çox münaqişə və stressə səbəb ola bilər.

Keçmiş sevgililər – müasir dövrdə sosial media köhnə və itirilmiş dostlarla əlaqə saxlamaq və bəzi hallarda həmin xüsusi və “əziz” dostlarla yenidən birləşmək şansı verir. Belə vəziyyətlərdə çox diqqətli olmalısınız. Əgər bu cür münasibətlərə görə ailə daxilində gərginlik yaşayırsınızsa, bu platformalarda hesabları bağlamalı və ya dostluqdan çıxarıb həyatınıza davam etməlisiniz. Bu, köhnə münasibətlərinizi bərpa etmək üçün uyğun vaxt deyil. Evliliyinizdəki inam faktorunu sarsıdan sosial mediasız da həyatınızı yaşamaq mümkündür.

Maliyyə problemləri- pulla bağlı fikir ayrılıqları cütlüklərin ən çox rastlaşdığı evlilik problemlərindən biridir. Birləşmiş Ştatlarda partnyorların demək olar ki, üçdə biri pulun onların münasibətlərində münaqişə mənbəyi olduğunu bildirir (5, s 737).

Evlilikdə aşağıdakılar pul probleminə çevrilə bilər:

- Maliyyə qərarları ilə bağlı fikir ayrılıqları (məsələn, investisiyalar, ev təsərrüfatları xərcləri və s.)

- Pul haqqında fərqli inanclara sahib olmaq (nə qədər xərcləmək və ya qənaət etmək)

- Evlilikdən əvvəl maliyyə məsələlərindən danışmamaq

- Evlilikdə bir nəfər daha çox pul qazanır

- Evlilikdə bir adam daha çox pul xərcləyir

Ümumiyyətlə, cütlüklər arasında pul məsələsində ortaya çıxan fikir ayrılıqları, əslində daha dərin problemlərin simvoludur; məsələn, güc mübarizəsi və ya fərqli dəyərlər və ehtiyac- lar.

Partnyorlardan biri pulla bağlı həddindən artıq stress keçirdikdə, onlar daha az səbirli və ya daha əsəbi ola bilərlər. Daha sonra fərqi- nə varmadan digər partnyorla əlaqəsi olmayan şeylər haqqında mübahisə edə bilərlər.

"Valideyn" rollarınıza bir neçə saatlıq da olsa, "partnyor" rollarınızı xatırlamaq üçün fəsilə verməyə çalışın. Bu, bir-birinizlə yenidən əlaqə saxlamaq üçün vaxt verəcəkdir.

Bir çox valideynlər övladının xoşbəxtliyini prioritet hesab etsə də, nəzərə almaq lazımdır ki, valideynlər və evdəki xoşbəxtlik uşağın şəxsiyyətinin, intellektinin, yaradıcılığının və emosional sağlamlığının inkişafında mühüm rol oynayır (8, s 202).

Başqa sözlə, daha xoşbəxt valideynlər ümumiyyətlə daha xoşbəxt uşaqlara bərabərdir.

Ev işlərini həvalə etmək də vacibdir. Siz və partnyorunuz hər ikinizin kifayət qədər uşaq baxımı vəzifələrini yerinə yetirə biləcəyiniz bir cədvəl hazırlaya bilərsiniz, buna görə də hamısı bir valideynin üzərinə düşməməlidir.

Gündəlik stresslər evlilik problemlərinə çevrilməli deyil, lakin bəzən baş verə bilər.

Hamımız tıxacda ilişmək, işə gecikmək və ya yaxınlaşan böyük bir son tarixdən narahat olmaq kimi məyusluqlarla məşğul oluruq. Ancaq evlilikdə bu stress amilləri, xüsusən də, bir adam ağır bir gündən sonra evə gələrsə və partnyoruna mənfi sözlər desə, bəlkə də əsəbiləşir və ya səbirsizləşirsə, psixi sağlamlığın və bərabərində münasibətlərin "dağılması" effekti yarada bilər (9, s 141).

Bir partnyorun stresli bir günü olduğu zaman, münasibətlərini inkişaf etdirməyə həsr etmək üçün daha az emosional enerjiyə sahib ola bilər. Bu, əlbəttə ki, hər iki partnyor çətin gün keçirəndə daha da pisləşir.

Maliyyə stressi kimi, ümumi gündəlik stress də səbr və nikbinliyi sınaaraq cütlərin birləri üçün enerji itirməsinə səbəb ola bilər.

Partnyorunuz evə gəlib problemlərini danışır, amma bu sizi də stressə salır? Yoxsa tamamilə özünüzü bağlanıb emosional olaraq geri çəkilir- siniz?

Hər şey sərhədləri bilmək və hörmət etməkdir. Ola bilsin ki, hər ikiniz evdə stress səviyyəsinin artmasının qarşısını almaq üçün münaqişənin yalnız 10 dəqiqə davam etməsi ilə bağlı bir qayda yaratmışınız. Və ya bəlkə siz hər hansı birinizin sakitləşmək şansına ehtiyacı olanda bir-birinizin tək vaxtlarına hörmət etməyi öyrənmisiniz.

Münasibətlərə ən yaxşı xüsusiyyətlərinizi köçürə bilməyiniz üçün hər ikinizin stressi aradan qaldırmaq üçün öz üsullarınız olmalıdır.

Evlilik problemləri bir neçə səbəbə görə həddən artıq məşğul qrafiklərdən yarana bilər (10):

- Məşğul olan cütlüklər, xüsusən də, keyfiyyətli yuxu və yaxşı qidalanma ilə özlərinə diqqət yetirmədikləri təqdirdə tez-tez stressə düşürlər.

- Məşğul olan cütlüklər, birlikdə daha az vaxt keçirməyə və həyatlarında daha çox ayrılığa malik olduqları üçün daha az bağlı hiss edə bilərlər.

- Cütlüklər bir komanda kimi işləyə bilməzlər, kimin hansı ev və sosial vəzifələrin öhdəsindən gələcəyinə dair mübahisə edə bilərlər.

Məşğul cədvəllər avtomatik olaraq ailə problemlərinə səbəb olmasa da, üzərində işləmək lazım olan problem yaradır.

Tədqiqatlar göstərir ki, keyfiyyətli vaxt çox vaxt münasibətlərin rifahını yaxşılaşdırır (11, s 1280). Sevimli TV şousuna baxmaq və ya birlikdə nahara getmək kimi müntəzəm fəaliyyətlər sizi bir-birinizə daha çox bağlı hiss etdirə bilər.

Yeni şeyləri birlikdə sınaq da faydalıdır. Sabrina Romanoff deyir: "Yeni təcrübələrə başlamayın bir çox müsbət təsiri var. Həyəcan bizim təcrübəni daha müsbət qiymətləndirməyimizə səbəb olur. Siz, həmçinin, qəbul etdiyiniz tanış və köhnəlmiş rolları əvəz edə bilərsiniz".

Dr. Romanoff birlikdə məşq etməyi tövsiyə edir. "Məşqdən sonra endorfin səviyyələrinin artması müsbət emosiyalar və bir-biri ilə birləşdirən sinir yolları yaradır" deyir.

Birlikdə məşq etməklə, bir-birinizin gözənilməz güclü tərəflərini kəşf edə bilərsiniz ki, bu da partnyorunuz üçün yenidən təqdirə səbəb ola bilər.

Ola bilsin ki, evlilik problemlərinin ən böyük müəyyənədicisi amili zəif ünsiyyətdir və ya münasibətlərdə zərərli münasibətləri və dinamikanı inkar edən mənfi ünsiyyətdir.

Beləliklə, evliliyinizdə ünsiyyəti necə inkişaf etdirə bilərsiniz? Aşağıdakıları sınayın (12):

- Kiçik söhbətlər edin: "Necəsiniz?" sualını verin və ya "Günün necə keçdi?" Bu, bir-birinizə qayğı göstərdiyinizi və bir-birinizi dəstəklədiyinizi xatırladan dostluq ola bilər.

- Sevgi əlamətləri göstərin: Bir-birinizin sevgi dilini kəşf etməyə çalışın. Ola bilsin ki, partnyorunuza olan sevginizi onu müntəzəm olaraq qucaqlamaqla və ya onları düşündüyünüzü göstərmək üçün aranızda kiçik bir hədiyyə almaqla göstərirsiniz.

- Danışan-dinləyici texnikasından istifadə edin: Bu üsulda eyni anda bir nəfər danışır, digəri isə dinləyir. Dinləyici fəal dinləməli və eşitdiyini təkrarlamaqlıdır (13)

"Mən" ifadələrindən istifadə edin: "Mənimlə heç vaxt keçirmirsiniz" əvəzinə, "Birlikdə vaxt keçirməyəndə kədərlənirəm" deyə bilərsiniz. və bunun əvəzinə diqqəti duyğulara köçürün.

Zərərli davranışlar- Hər iki ər-arvad öz qeyri-məhsuldar vərdişlərinə daha çox diqqət etsələr, və onları dəyişdirməyə çalışsalar, bəzi evlilik problemləri həll oluna bilər.

İnsanlar heç də həmişə mübahisə etmək, naz etmək və xırda şeylərə tənqidi yanaşmaq və ya dağınıqlığı təmizləməyi başqalarının öhdəsinə buraxmaq üçün şüurlu qərar qəbul etmirlər. Daha sonra özləri ilk növbədə seçdiklərini dərk etmədikləri eyni nümunələri izləyirlər.

Sizin və ya partnyorunuzun inkişaf etdirdiyi və əlaqələrə həqiqətən zərər verə biləcək bəzi vərdişlərə aşağıdakılar daxildir:

Əlbəttə, əgər partnyorunuz sizi siqareti atmağa və ya yeni imkanlardan yararlanmağa təşviq edərsə, bu cür dəyişikliklər müsbət nəticələr doğura bilər. Ancaq partnyorunuz üçün tamamilə fərqli bir insan olmaq məcburiyyətində olduğunuzu hiss edirsinizsə, o halda əlaqələri yenidən nəzərdən keçirməlisiniz.

Dr. Romanoff belə qiymətləndirir: "Şəxsi dəyişikliklərin edilməsi həmişə müsbət nəticə doğurmaldır. Bu o deməkdir ki, şəxsiyyətin və ya münasibətin hər hansı bir aspektindəki dəyişikliklər son nəticədə münasibətlərdə və hər bir insan üçün kollektiv olaraq daha müsbət nəticələr yaratmalıdır."

Heç vaxt özünüzü öz zərərinizə və ya yalnız partnyorunuzun xoşbəxtliyi naminə dəyişməməlisiniz, çünki bu davamlı deyil. Bu cür dəyişiklik ya dayanıqlı deyil, ya da o qədər küskün olursan ki, nəticədə bu, özünü başqa problemlərdə göstərir.

Evli cütlüklər tez-tez bir-birlərini incitmək, tənqid etmək, hətta adlarını çəkmək və ya qışqırmaq vərdişlərinə malikdirlər. Əgər belədirsə,

bir-birinizlə necə ünsiyyət quracağınıza dair sərhədlər təyin etməyin vaxtıdır.

Evli olmaq bəzən özümüzdən razı olmaq deməkdir; lakin yenə də öz həyatınıza sevinc gətirəcək və daha yaxşı partnyor olmağa imkan verəcək öz mənlilik duyğularınıza (hobbiləriniz, dostlarınız və rutinləriniz) sahib olmalısınız.

"Münasibətlərimizi canlandırmaq üçün bir qədər sağlam etibara ehtiyacımız var. Bu, münasibətinizdən kənar vəziyyətlərə və təcrübələrə sərməyə qoymaqdan irəli gəlir.

Partnyorunuz əsla emosional yumruq çantanız olmamalıdır. Tamamilə, fərqli bir səbəbə görə qəzəbləndiyimiz zaman onlara qışqırmağa adət etmiş olsaq da, bu cür davranış çox vaxt öz emosional tənzimləməmiz üzərində işləməli olduğumuza və bunun əvəzinə sağlam çıxış yolları tapmağa ehtiyac duyduğumuza işarədir.

Partnyorunuzdan zaman-zaman təsdiq istəmək normal olsa da, onların sizi sevdiyini və ya işinizdə əla olduğunuzu söyləmələrinə daim ehtiyac duymaq, içindəki daha dərin əminsizlikləri aradan qaldırmağınız lazım olduğuna işarə ola bilər.

Güvən evliliyin ən vacib hissələrindən biridir. Əgər partnyorunuzun mesajlarını və ya e-poçtlarını yoxlayırsansa, evliliyinizdə əsaslı problemlər ola bilər. Məsələn, aldatma ilə bağlı şübhələriniz varsa, bunu birbaşa partnyorunuzla və ya terapiya zamanı həll etmək yaxşıdır.

Yalnız bir partnyor şüurlu şəkildə dəyişməyə çalışsa, hər hansı bir dəyişiklik münasibətlərin dinamikasında müsbət nəticələr verə biləcək dəyişikliyə səbəb ola bilər.

Partnyor münasibətləri, romantik, peşəkar və ya dostluq xarakterli olmasından asılı olmayaraq, qarşılıqlı hörmət, ünsiyyət, inam və əməkdaşlıq üzərində qurulur. Güclü münasibətlər balanslı və məmnuniyyəti qorumaq üçün davamlı səy və diqqət tələb edir. Aşağıda sağlam partnyor münasibətlərində yararlı olan əsas aspektlər qeyd olunur:

1. Effektiv ünsiyyət

- Açıq dialoq: Partnyorlar öz hissələrini, fikirlərini və ehtiyaclarını açıq və dürüst şəkildə ifadə etməkdə rahat olmalıdırlar. Mütəmadi ünsiyyət problemlərin həllinə, arzuların paylaşılmasına və qarşılıqlı anlaşmanın güclənməsinə kömək edir.

- Aktiv dinləmə: Söhbət zamanı müdaxilə etmədən dinləmək və tam diqqət göstərmək hörmət və anlayışın göstəricisidir. Bir-birinizin hissələrini və baxışlarını qəbul etmək, hətta fərqli olsa belə, vacibdir.

- Sözsüz ünsiyyət: Bədənin dili, göz teması və jestlər də ünsiyyətin mühüm hissəsidir. Müsbət sözsüz işarələr yaxınlığı və qarşılıqlı anlayışı gücləndirə bilər.

2. İnam və dürüstlük

- İnam qurmaq: İnam hər bir münasibətin təməlidir. Vaxt keçdikcə ardıcıl hərəkətlər, etibarlılıq və dürüstlük vasitəsilə inam qurulur. Partnyorlar vədlərinə əməl etməli, şəffaf olmalı və vacib məlumatları gizlətməməlidirlər.

- İnam problemlərinin həlli: Əgər inam pozulubsa, onu bərpa etmək vaxt və səy tələb edir. Açıq söhbətlər, səhvlərə görə məsuliyyəti qəbul etmək və yaxşılaşmağa sadıqlıq göstərmək inamın yenidən qurulmasına kömək edə bilər.

3. Qarşılıqlı hörmət

- Sərhədlərə hörmət: Hər partnyorun şəxsi zonasına, emosional sərhədlərinə və fərdiliyinə hörmət göstərmək vacibdir. Sağlam sərhədlər hər iki tərəfə fərdi inkişaf etmək və birlikdə böyümək imkanı verir.

- Dəyərləndirmə və tanıma: Bir-birinizin söylərini, istedadlarını və uğurlarını dəyərləndirmək münasibəti gücləndirir. Kiçik xeyirxah hərəkətlər və minnətdarlıq münasibətlərdə çox böyük təsir yaradır.

4. Münəqişələrin həlli

- Sağlam mübahisələr: Mübahisələr təbiidir, lakin münəqişələrin necə həll edilməsi münasibəti gücləndirə və ya zəiflədə bilər. Günahlandırmaqdan, təhqirdən və ya sükutla cavab verməkdən çəkinin. Bunun əvəzinə, problemlərin həllinə və qarşılıqlı anlaşmaya diqqət yetirin.

- Kompromis: Ortaya çıxan problemlərdə hər iki tərəfin bir-birini nəzərə alaraq ortaq nöqtələr tapması və güzəştə getməsi vacibdir.

5. Emosional dəstək və empatiya

- Bir-birinizə dəstək olmaq: Güclü münasibətlərdə partnyorlar yaxşı və pis günlərdə bir-birinə emosional dəstək göstərir.

Empatiya – bir-birinizin hissələrini anlamaq və paylaşmaq – daha dərin emosional bağlılıq yaradır.



- Təsdiq və anlayış: Bir-birinizin emosiyalarını təsdiq etmək və anlamaq münasibətdə dəstəklənmə hissini artırır.

6. Ortaq məqsədlər və dəyərlər

- Gözləntilərin uyğunlaşdırılması: Partnyorlar öz məqsədlərini, dəyərlərini və gələcək planlarını münasibətin əvvəlində müzakirə etməlidirlər. Karyera, ailə və ya şəxsi inkişafı ilə bağlı ortaqlara sahib olmaq münasibəti gücləndirir.

- Birlikdə böyümək: Fərdlər inkişaf etdikcə münasibət də inkişaf etməlidir. Bir-birinizin şəxsi inkişafına dəstək olmaq və birgə böyümək uzunmüddətli münasibət üçün vacibdir.

7. Fiziki və emosional yaxınlıq (Romantik münasibətlərdə)

- Fiziki yaxınlıq: Romantik münasibətlərdə toxunma, qucaqlaşma və fiziki yaxınlıq mühüm rol oynayır. Fiziki sevgi və qayğı qoruyub saxlamaq münasibəti gücləndirir.

- Emosional yaxınlıq: Bir-birinizlə həssas təriflərinizi paylaşmaq və emosional olaraq əlçatan olmaq emosional yaxınlığı artırır. Dərin söhbətlər və birgə təcrübələr sevgini və qayğı gücləndirir.

8. Müstəqillik və avtonomiya

- Fərdiliyin qorunması: Münasibət bir ittifaq olsa da, hər bir fərd özünü qorumağa davam etməlidir. Öz maraqlarınıza, hobbilərinizə və şəxsi vaxtınıza sahib olmaq partnyor asılılığının qarşısını alır və şəxsi inkişafı dəstəkləyir.

- Müstəqilliyə dəstək: Sağlam münasibət hər iki partnyorun münasibətdən kənarında öz arzularını və maraqlarını davam etdirməsini dəstəkləyir.

9. Bərabərlik və ədalət

- Bərabər səy göstərmək: Hər iki tərəf münasibətə emosional, psixi və fiziki səylərini bərabər şəkildə verməlidir. Münasibətlər hər iki tərəf səylərinin qarşılıqlı və ədalətli olduğunu hiss etdikdə inkişaf edir.

- Güc balansının qarşısını almaq: Bir tərəfin digərini nəzarət etməsi və ya manipulyasiya etməsi sağlam olmayan bir dinamik yarada bilər. Qərar qəbul etmə prosesi qarşılıqlı olmalı və hər iki tərəfin fikirləri bərabər dəyər qazanmalıdır.

10. Əyləncə və şənlik

- Qılgıncı canlı saxlamaq: Münasibəti maraqlı və dinamik saxlamaq üçün birgə əyləncəli fəaliyyətlərdə iştirak edin. Birgə hobbilər, görüş

gecələri və ya təsadüfi macərələr münasibətdə sevinc yaradır və əlaqəni gücləndirir.

- Gülüş və rahatlıq: Yumor gərginliyi azaltmağa və partnyorları bir-birinə yaxınlaşdırmağa kömək edir. Hər şeyi çox ciddi qəbul etməyin və münasibətə əyləncə qatmağa yer ayırın.

11. Sadıqlıq və səbir

- İnkışafa sadıqlıq: Münasibətlər eniş-yoxuşlarla doludur və çətin dövrlərdə səbirli olmaq münasibətin vacib cəhətidir. Səbir, dözümlülük və problemləri həll etmək üçün birgə çalışma münasibətin davamlılığını təmin edir.

- Elastiklik və uyğunlaşma: Vaxt keçdikcə şərait dəyişir və yeni vəziyyətlərə uyğunlaşma münasibətin uzunömürlü olması üçün vacibdir.

12. Özünə qayğı və fərdi rifah

- Özünə diqqət yetirmək: Sağlam münasibət, həmçinin, özünə qayğı tələb edir. Hər bir partnyor öz zehni, fiziki və emosional rifahını prioritet etməli və münasibətə müsbət töhfə verməlidir.

- Tükənmənin qarşısını almaq: Münasibəti həyatın digər aspektləri (iş, ailə, dostlar) ilə balanslaşdırmaq və yalnız partnyordan xoşbəxtlik və ya məmnuniyyət gözləməmək vacibdir.

Bu əsas sahələrə diqqət yetirərək, partnyorlar güclü, balanslı və məmnunluq gətirən bir münasibət yarada bilər ki, bu da zamanla daha da güclənər.

Ancaq bəzi münasibətlərin problemləri daha mürəkkəbdir. Məsələn, cütlük terapiyası və ya evlilik konsultasiyası maddə istifadəsi, etibarın itirilməsi, zorakılıq və ya sadəcə olaraq ayrılıq kimi problemlərin həllinə kömək edə bilər.

Bir terapevt sizə və partnyorunuza bu problemləri həll etməyə kömək edə bilər; Terapiya, həmçinin, problemlə bir əlaqəni bitirib-bitməməyə qərar verməyə kömək edə bilər. Hər iki halda, psixi sağlamlıq mütəxəssisinin köməyi sizə lazım olan emosional dəstəyi təmin edə bilər.

Nəticə

Araşdırmalar nəticəsində məlum olmuşdur ki, bütün cütlüklər üçün ən çox rast gəlinən münasibət mənbəyi ünsiyyətdir. Digər münasibət mövzularına aşağıdakılar daxildir: ev işləri, qərar qəbul etmə, maliyyə, problemlə vərmişlər

və ya davranışlar, rol gözləntiləri, cinsiyyət və vaxtın idarə edilməsi.

Cütlüklərin mübahisələri ilə bağlı araşdırmalar arasında çox oxşarlıq vardır. Əslində, münaqişəyə səbəb olan məsələlər mədəniyyətlər arasında kifayət qədər fərqlidir. Britaniya, Çin, Rusiya, Türkiyə və ABŞ-dan olan 2600 evli cütlük üzərində aparılan araşdırma nəticəsində məlum olub ki, münaqişələrin ən çox yayılmış səbəbləri iş bölgüsü, maliyyə və əmək haqqıdır.

Son illərdə aparılmış tədqiqatlara görə xoşbəxt və bədbəxt evli cütlükləri müqayisə etdikdə, hər kəsin eyni şeylər haqqında mübahisə etməyə meyli olduğunu aşkar etdilər: uşaqlar, pul, qayınana və cinsi əlaqə.

Həqiqətən, münasibətiniz naminə siz və partnyorunuz kiçik problemlərin həll olmasına kömək etmək üçün onları müzakirə etməyə daha çox hazır olmalısınız. Bundan əlavə, partnyorunuzla problemləri müzakirə edərkən, müəyyən edildi ki, cütlüklərin bir-birinə mehriban olması fikir ayrılığının mənfi təsirini azaltmağa kömək edir. Münaqişə qaçılmazdır və hər şeydən əvvəl, güclü münasibətlərin bir hissəsidir.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Nağıyev, Z. Ailə Psixologiyası. Bakı: Şərq-Qərb Nəşriyyatı, 2015. 320 s.
2. Mustafa, F. Ailədə Uşaq Tərbiyəsi. Bakı: Qanun Nəşriyyatı, 2012. 200 s.
3. Paşayeva, Q. Ailə Münasibətləri: Münaqişələr və Onların Həlli Yolları. Bakı: Təhsil Nəşriyyatı, 2017. 180 s.
4. Bevan, J. L., Hefner, V., Love, A. (2014). An exploration of topics, conflict styles, and ru-

mination in romantic nonserial and serial arguments. *Southern Communication Journal*, 79(4), 347–360.

5. Buss, D. M. (1989). Conflict between the sexes: Strategic interference and the evocation of anger and upset. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 735-747.

6. Dillon, L. M., Nowak, N., Weisfeld, G. E., Weisfeld, C. C., Shattuck, K. S., Imamoğlu, O. E., Butovskaya, M., & Shen, J. (2015). Sources of marital conflict in five cultures. *Evolutionary Psychology*, (1), 1–15.

7. Dr. Sue Johnson. *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. Little, Brown Spark. 320 p.

8. Harriet Lerner. Gary Chapman. (1992). *The Five Love Languages: The Secret to Love that Lasts*. Family Process. 208 p

9. John Gottman and Nan Silver. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Harmony books. 288 p

10. Meyer, D., & Sledge, R. (2021). The relationship between conflict topics and romantic relationship dynamics. *Journal of Family Issues*. <https://doi.org/10.1177/0192513X21993856>

11. Rauer, A., Sabey, A. K., Proulx, C. M., & Volling, B. L. (2020). What are the marital problems of happy couples? A multimethod, two-sample investigation. *Family Process*, 59, 1275-1292 p

12. <https://www.adnancoban.com.tr/evlilikte-kavga-sebepleri>

13. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-psychology-relationships/202106/the-10-most-common-sources-conflict-in-relationship>

Эльнара Ахмед кызы АХМЕДОВА

*Преподаватель кафедры Политологии, Психологии и Социологии
Западно-Каспийского Университета, доктор философских наук*

E-mail: ahmedova-elnara@mail.ru

Нэрмин Эльчин кызы ГЯФАРЗАДЕ

Магистрант кафедры Политологии, Психологии и Социальной работы Западно-Каспийского университета

E-mail: nerminqferzade@gmail.com

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ

Резюме

В этой статье анализируются основные причины конфликтов между супругами и обсуждаются пути их решения. Отношения между мужем и женой составляют основу семейной жизни, и их здоровье является важным для благополучия общества. Однако в семейных отношениях время от времени неизбежны конфликты. Исследования показали, что специфические темы не являются причиной конфликтов, но определили пять общих тем, по которым пары спорят: 1. Проблемное поведение 2. Ревность 3. Общение 4. Свободное время 5. Интимная близость.

Большую часть конфликтов составляют вопросы, касающиеся воспитания детей, работы, финансов, свекрови, временных обязательств, бывших партнеров, повседневных стрессов и распределения домашних обязанностей. Авторы подчеркивают важность того, чтобы пары обращали внимание на такие вопросы, как финансовые проблемы, недостаток общения и вредное поведение. Пары должны применять основные принципы, такие как эффективное общение, доверие, взаимное уважение, разрешение конфликтов, эмоциональная поддержка и общие цели, чтобы укрепить здоровые отношения. Устранение факторов стресса в браке и совместное времяпрепровождение имеют важное значение для обеспечения здоровья и устойчивости супружеских отношений. В конце статьи подчеркивается важность открытого общения, компромиссов и обращения за профессиональной помощью для предотвращения конфликтов.

Ключевые слова: муж, жена, конфликт, отношения, пара.

Elnara Ahmad gizi AKHMEDOVA

Western Caspian University,
lecturer at the Department of Political Science, Psychology and Social Work, Ph.D.
E-mail: ahmedova-elnara@mail.ru

Nermin Elchin gizi GAFARZADE

Master's student at the Department of Political Science, Psychology and Social Work, Western Caspian University
E-mail: nerminqefarzade@gmail.com

CAUSES OF MARITAL CONFLICTS

Summary

This article analyzes the main causes of conflicts between spouses and discusses potential solutions. The relationship between husband and wife forms the foundation of family life, and the health of these relationships is crucial for societal well-being. However, conflicts in family relationships are sometimes inevitable. Research has shown that specific topics are not the root cause of conflicts but have identified five common themes that couples argue about: 1. Problematic behaviors 2. Jealousy 3. Communication 4. Leisure time 5. Intimacy.

A significant portion of conflicts involves issues related to child-rearing, work, finances, mother in-law, time commitments, past partners, daily stressors, and the division of household responsibilities. The authors emphasize the importance of couples addressing issues such as financial problems, communication deficits, and harmful behaviors. Couples should implement key principles such as effective communication, trust, mutual respect, conflict resolution, emotional support, and shared goals to strengthen healthy relationships. Eliminating stress factors in marriage and spending quality time together is essential for ensuring the health and sustainability of marital relationships. The article concludes by highlighting the importance of open communication, compromise, and seeking professional help to prevent conflicts.

Key words: husband, wife, conflict, relationship, couple

Daxil olub: 02.10.2024