



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

ƏR-ARVAD MÜNAQİŞƏLƏRİNDƏ YARANAN PROBLEMLƏRİN ARADAN QALDIRILMASI YOLLARI

Xülasə

Münaqişə hər hansı bir yaxın əlaqənin ümumi cəhəti olsa da, tədqiqatçılar cütlüklərin mübahisə etdiyi şeydən çox, münaqişənin necə həll olunduğuna daha çox diqqət yetirmişlər. Bildiyimiz kimi münaqişələrin həlli üslublarının araşdırılması vacib məsələlərdən biridir, çünki onlar münaqişələrin müsbət və ya mənfi nəticələri, münaqişələrin həlli və münaqişənin həlli davranışları ilə bağlıdır. Münaqişələrə reaksiyalar və münaqişələrin həlli üslubları uzunmüddətli, ahəngdar münasibətləri təmin etmək və saxlamaq üçün zəruri elementlərdən biri kimi müzakirə edilir. Münaqişənin həlli üslubu fərdin münaqişə vəziyyətlərinə reaksiyasıdır. Münaqişə üslubları münasibətlərdə münaqişə yarandıqda bir şəxsin digərinə necə reaksiya verdiyini təsvir edir. Münaqişələrin idarə edilməsi münasibətlərin rifahının və evlilik məmnunluğunun ən mühüm təyinedicisidir. Dağıdıcı münaqişənin idarə edilməsi təhdid və məcburiyyət, qaçınma spiralları, əyilməzlik və sərtlik, rəqabət üstünlüyü, itaətkar təbiət və alçaldıcı şifahi və qeyrişifahi ünsiyyət ilə xarakterizə olunur. Məqalədə ailə daxili ər – arvad münaqişələrində yaranan problemlərin aradan qaldırılması yolları araşdırılır.

Açar sözləri: ailə münaqişələri, ər-arvad, evli cütlüklər, münaqişələrin yaranması

UOT:159.9

DOI: <https://doi.org/10.54414/VWNI9233>

Giriş

Bildiyimiz kimi, ailədə münaqişələr az deyil. Hər bir münaqişənin, hətta ən kiçik qarşıdurmanın da özünəməxsus səbəbləri mövcuddur ki, bunlar bəzən olduqca dərin ola bilər və onun kökləri erkən uşaqlıq illərinə qayıdır. Bu səbəbdən bəzən ən səthi görünən münaqişə ciddi nəticələr doğuraraq həyat yoldaşları arasındakı münasibətləri kəskin şəkildə pisləşdirə bilər. Ailədə sağlam münasibətləri qoruyub saxlamaq üçün hətta ən kiçik fikir ayrılığına da anlayışla yanaşmaq, qarşı tərəfi diqqətlə dinləməyə çalışmaq və yaranmış vəziyyətin həlli üçün konstruktiv addımlar atmaq lazımdır.

Ədəbiyyatda ər-arvad münaqişələri ilə bağlı diqqəti cəlb edən əsas məsələlərdən biri münaqişənin nəticələridir. Tədqiqatçılar münaqişənin həyat yoldaşlarının həm psixi, həm də fiziki sağlamlığına təsir edib-etməməsini araşdırmış və bunun uşaqlarda psixi problemlərlə bağlı olub-olmaması kimi müxtəlif sahələrə diqqət yetiriblər.

Evli cütlüklər müxtəlif münaqişə həlli üslublarından istifadə edirlər. Bunlardan bəziləri münaqişənin effektiv həlli üslubları kimi tanınır. Məsələn, münaqişə zamanı ər-arvadın bir-birini effektiv dinləməsi və problemlərinə birgə yanaşması konfliktlərin adaptiv həlli üslublarından biridir. Digər tərəfdən, onlar səmərəsiz münaqişələrin həlli üslublarından da istifadə edə bilərlər. Münaqişədən qaçınmaq və fiziki və ya şifahi zorakılığa əl atmaq bu kateqoriyaya daxildir (1, s.26).

Münaqişənin həlli prosesində cütlərin bir-birlərinə qarşı istifadə etdikləri birbaşa ifadələrin (çox içirən, içməyi dayandırmağın və s.) dolayı ifadələrə (məni sevməməlisən və s.) nisbətən daha təsirli olduğu müəyyən edilmişdir. Belə ifadə formaları problemin əhəmiyyətini açıq şəkildə ifadə edir, buna görə də qarşı tərəfi qərarlı qoymur. Müvafiq olaraq, insanların xarakterini tənqid etməkdənsə, onların davranışlarının tənqidini ehtiva edən münaqişə davranışları həll üçün daha uyğun ola bilər və buna görə də münasibətlərə daha az zərər verə bilər.

**Əsas hissə**

Ailə münasıqışəsini, münasıqışələrin həlli üslublarını və evli şəxslərin nikahda uyğunlaşmasını araşdıran tədqiqatda istifadə edilən münasıqışələrin həlli üslublarını qiymətləndirmək üçün istifadə edilən şkala dörd əsas münasıqışə həlli üslubunu əhatə edir: müsbət, mənfi, geri çəkilmə və təslim olma.

Münasıqışənin müsbət həlli üslubu mübahisə etmək və cütlük üçün məqbul həll yolları tapmaq kimi konstruktiv yanaşmalardan istifadə etməklə münasıqışə ilə məşğul olmağı nəzərdə tutur. Münasıqışənin mənfi həlli üslubu münasıqışə ilə məşğul olan zaman şifahi və fiziki təcavüzü əhatə edən dağıdıcı yanaşmalarla əlaqələndirilir. Çıxarma üslubu münasıqışə məsələlərindən qaçınmağı, müzakirə etməyi təxirə salmağı və ya ondan imtina etməyi və ya susmağı ehtiva edir. Təslim olmaq isə öz fikrini müdafiə etməmək, ortağının istəklərini qəbul etmək və istəklərini yerinə yetirməklə əlaqələndirilir (7, s.54).

Ər-arvadın nikahda münasıqışə ilə necə davranması nikah adaptasiyasında həlledici amillərdən biridir. Evlilikdəki münasıqışələr tərəfdaşlar arasındakı şəxsiyyətlərarası münasibətlərin keyfiyyətinə bağlıdır. Münasibətlərdə adaptasiya tərəfdaşlar arasında münasıqışənin səviyyəsindən və münasıqışənin necə həll olunduğundan asılı olaraq formalaşır.

Öz araşdırmalarında Greef və Bruyne (2000) beş münasıqışə tərzilə evlilik məmnunluğu arasındakı əlaqəni araşdırdılar. Birinci münasıqışə üslubu rəqabət, ikinci münasıqışə üslubu əməkdaşlıq, üçüncü münasıqışə üslubu kompromis, dördüncü münasıqışə tərzilə qaçma, beşinci münasıqışə üslubu isə yerləşmədir. Araşdırmada məlum olub ki, ikinci münasıqışə üslubu olan birlikdə əməkdaşlıq evlilik məmnunluğunun ən yüksək səviyyəsinə, həyat yoldaşlarından birinin və ya hər ikisinin birinci münasıqışə üslubu olan rəqabət üslubundan istifadə etməsi isə ən aşağı səviyyəyə gətirib çıxarır. Bundan əlavə, tədqiqatçılar münasıqışənin konstruktiv şəkildə həll ediləcəyi təqdirdə münasibətlərin yaxşılaşacağını aşkar etdilər. Ancaq o, dağıdıcı şəkildə həll olunarsa, cütlüyün qeyri-qənaətbəxş münasibətlərini davam etdirməli olacağını tapdı (5, s. 329).

Hanzal və Segrin (2009) öz araşdırmalarında evliliklərinin ilk beş ilində 194 cütlükdən əldə edilən məlumatlar üzərində təhlillər və vasitəçilik testləri aparıblar. Nəticələr göstərir ki, qadınların

mənfi emosionallığı əhəmiyyətli dərəcədə onların özlərinin aşağı evlilik məmnuniyyəti və kişilərin evlilik məmnuniyyətinin aşağı olması ilə bağlıdır. Bunun əksinə olaraq, kişilərin mənfi emosionallığının yalnız onların aşağı evlilik məmnunluğu ilə əlaqəli olduğu aşkar edilmişdir. Həyat yoldaşları üçün mənfi emosionallığın daha çox disfunksional münasıqışələrin həlli üslublarında iştirak etmək meylilə əlaqəli olduğu aşkar edilmişdir (6, s.154).

Beləliklə, ər-arvad münasıqışələrinin xüsusiyyətləri ailənin insan münasibətlərinin ən qədim institutu olması, mahiyyətə özünəməxsus bir fenomeni təmsil etməsi ilə bağlıdır. Bu fenomenin unikallığı, bir neçə insanın demək olar ki, bütün həyatı boyu bir-biri ilə uzun müddət qarşılıqlı əlaqədə olmasıdır. Lakin belə qarşılıqlı əlaqə zamanı qarşıdurmalar və ziddiyyətlər yaranmaması mümkünsüzdür. Ailə münasıqışələrinin həlli mərhələlərini nəzərdən keçirək (2, s.190):

- münasıqışənin yaranması - bu mərhələ, tərəflər arasında bir fərqlilik və ya uyğunsuzluq hissi meydana gəldikdə başlayır. Münasıqışənin yaranması, adətən, iki və ya daha çox tərəf arasında fikir ayrılığı və ya qarşılıqlı maraqların toqquşması nəticəsində baş verir;

- münasıqışə tərəflərinin məlumatlı olması - bu mərhələdə tərəflər münasıqışənin mövcudluğundan xəbərdar olurlar. Hər iki tərəf, məsələnin nə qədər əhəmiyyətli olduğunu və nədən qaynaqlandığını dərk edir, amma hələ də bu barədə açıq şəkildə danışılmamışdır;

- açıq qarşıdurma - münasıqışənin bu mərhələsində tərəflər artıq bir-birlərinə qarşı açıq şəkildə fikirlərini bildirirlər. Münasıqışənin bu mərhələsi emosional gərginlik və ünsiyyət çatışmazlığı ilə müşayiət olunur, lakin bu, münasıqışənin həllinə yönəlmiş ilkin addımlar ola bilər;

- açıq qarşıdurmanın inkişafı - bu mərhələ, münasıqışənin daha da dərinləşdiyi, tərəflərin bir-birlərinə qarşı daha sərt və ya daha kəskin şəkildə qarşı çıxdığı dövrdür. Bu mərhələdə, münasıqışənin böyüməsi və əlavə problemlərin yaranması ehtimalı yüksəkdir;

- münasıqışənin həlli - münasıqışə, tərəflər arasında dialoq və anlaşma vasitəsilə həll olunduğu və ya məqbul bir nəticə əldə edildiyi mərhələdir. Burada tərəflər bir-birini dinləyərək ortaq bir qərara gələ bilər və ya problemi uyğun şəkildə idarə edərək bir çıxış yolu tapırlar.



Münaqişə vəziyyətindən ağrısız keçmək cütlük üçün həqiqətən faydalı ola bilər. Münaqişələrin həlli üçün effektiv model kimi T.Qordon tərəfindən təklif olunan “ailə şurası” modeli mövcuddur. “Ailə şurası” modelinin əsas ideyası münaqişə vəziyyətində başlanmasının səbəbləri nə olursa olsun “qaliblər” və “uduzanlar” olmamalıdır tədqiqatdır. Münaqişənin səbəblərinin müəyyən edilməsi, onun günahkarını və təşəbbüs-karını müəyyən etmək problemin həllinə kömək etməyəcək, əksinə onu daha da ağırlaşdıracaq. Konstruktiv yanaşma ailədə yaşından və rol mövqeyindən asılı olmayaraq münaqişənin bütün tərəflərinin bərabərliyi prinsipi əsasında problemin həllinin tapılmasından ibarətdir. Bu model, münaqişənin həllinə yönəlmiş altı əsas mərhələnin təbii təmsil edir (4, s.326):

1. Ailə üzvlərinin ziddiyyətli motiv və maraqlarının nəticəsi kimi münaqişənin müəyyən edilməsi və dərk edilməsi (problemin bütün ailə ilə müzakirəsi prosesində münaqişənin mahiyyətinin şifahi şəkildə ifadə edilməsi və başa düşülməsini əhatə edir);

2. Münaqişə tərəflərini nə dərəcədə qane etməsindən asılı olmayaraq, problemin həlli üçün bütün mümkün alternativlərin yaradılması və qeydiyyata alınması. Bu mərhələdə hər hansı, hətta ən ağlasığmaz qərarları mühakimə etmədən qəbul etmək və tənqidə qadağa qoymaq qaydası var;

3. Əvvəlki mərhələdə təklif olunan alternativlərin hər birinin müzakirəsi və qiymətləndirilməsi. Qayda: iştirakçılardan ən azı biri razılaşmadıqda alternativ qəbul edilmir. Qərar vermə prosesini optimallaşdırmaq üçün, xüsusən də "Mən" texnikasından istifadə olunur – bəyanatlar, münaqişənin bəzi iştirakçılarına öz mövqelərini daha aydın ifadə etməyə, başqalarının qınaqlarından, ittihamlarından qaçmağa imkan verir. Əgər irəli sürülən təkliflərin bütün arsenalının qrup müzakirəsi zamanı onlardan heç biri qəbul edilməzsə, o zaman müzakirə hamıya uyğun olan həll yolu tapılana qədər davam edir;

4. Problemin bütün ailə üzvləri üçün məqbul olan ən yaxşı həll yolunun seçilməsi.

5. Qərarın icrası yollarının işlənilib hazırlanması, onun icrası üçün konkret planın tərtib edilməsi, o cümlədən iştirakçıların hər birinin məsuliyyət və vəzifələri, onların hərəkətləri, icra şərtləri, təfərrüatlarına qədər.

6. Ailə müqaviləsinin nəticəsinin qiymətləndirilməsi meyarlarının, nəzarət və qiymətləndirmənin forma və üsullarının müəyyən edilməsi.

Müzakirə zamanı “mən” ifadəsinin texnikasına xüsusi diqqət yetirmək istədim. Problemi müzakirə edərkən tərəfdaşlar hiss və emosiyalarını təsvir edərək hadisələr haqqında danışmağa çağırılır. “Mən” ifadəsi istifadə edilərkən iştirakçılar diqqəti qarşı tərəfin qüsurlarını və ya hərəkətlərini ittiham etməkdən yayındırır və bunun əvəzinə öz daxili təcrübələrinə yönəldirlər. Bu, həm qarşılıqlı anlaşmanı artırır, həm də münaqişə zamanı təzyiqi azaldaraq konstruktiv dialoqu təşviq edir (3, s.82).

Beləliklə, “sən həmişə məni dinləmirsən” demək əvəzinə, öz hisslərini bölüşməlisən: “Özümü incidilmiş hiss edirəm, çünki mənə qulaq asmırsan”. Münaqişəni bu şəkildə müzakirə etməklə, həyat yoldaşları bir-birlərini daha yaxşı başa düşməyə başlayacaq və özlərini hücumlardan necə qoruyacaqlarına deyil, problemi necə həll edəcəklərinə diqqət yetirəcəklər. Bütün hücumlar tərəfdaşa deyil, problemə yönəldilməlidir. Axı hər ikisi münaqişənin davam etdirilməsində deyil, həllində maraqlıdır. “Ailə şurası” ailə problemləri ilə işin kifayət qədər effektiv formasıdır, hətta münaqişə “ailə şurası” modelini həyata keçirərkən təhlil və yenidən düşünmə obyektinə çevrilməyən əsas səbəblərə əsaslanır.

Ailə münaqişələrində daha yaxşı nəticələr əldə etmək üçün müxtəlif həll üsulları mövcuddur. Araşdırmalara görə, ailə münaqişələrinin effektiv həlli ilə bağlı aparılan tədqiqatlar göstərir ki, 60% cütlük problemləri müsbət üslublarla həll etdikdə daha yüksək evlilik məmnuniyyəti əldə edir. Bu, cütlüklərin münaqişələri konstruktiv şəkildə müzakirə etmələri ilə əlaqələndirilir.

Nəticə

Problemlərin həlli yolu kimi tam ünsiyyətə ehtiyac ailə münasibətləri sahəsində bir çox mütəxəssis tərəfindən qeyd olunur. Ailə problemlərinin həlli istiqamətlərindən biri də budur. Ailə problemlərini, münaqişəli vəziyyətləri həll etməyin, inciklikdən qurtulmağın yalnız bir yolu var - bu, həyat yoldaşları arasında ünsiyyət, bir-biri ilə danışmaq və bir-birini eşitmək bacarığıdır. Uzun müddət davam edən, həll olunmamış münaqişə və ya mübahisə adətən ünsiyyətin çatışmazlığı və ya qeyri effektivliyini əks etdirir. Qeyd edilənləri

ümumiləşdirmək üçün deyə bilərik ki, münaqişə mübahisənin, ziddiyyətin, fikir ayrılığının, anlaşılmaqlığın səbəbini anlamaq, onu qəbul etmək, mümkün həll yollarını və onlara nail olmaq üsullarını başa düşmək və təhlil etmək lazım olan bir dönüş nöqtəsidir. Sonra prosesdə lazımı düzəlişlərlə seçilmiş inkişaf yolunun həyata keçirilməsi gəlir. Bu prosesdə əsas məsələ, münaqişənin yalnız həll edilməsi deyil, eyni zamanda tərəflərin bir-birilərini daha yaxşı anlamağa və münasibətlərini daha sağlam şəkildə qurmağa başlamasıdır. Ailə üzvləri arasındakı ünsiyyətin gücləndirilməsi, qarşılıqlı hörmətin və anlaşmanın inkişafına təkan verir. Bununla yanaşı, münaqişə həlli prosesində əldə edilən bacarıqlar, cütlüklərin gələcəkdə qarşılaşdıqları çətinliklərə daha sağlam və konstruktiv yanaşmalarını təmin edir. Ancaq yenə də burada ən əhəmiyyətli və ən çətin şey ilk addımı atmaq, yəni dəyişiklik ehtiyacını dərk etmək və qəbul etməkdir. Ailə münasibətlərinin keyfiyyətini qorumaq və yaxşılaşdırmaq üçün tərəfdaşlar arasında qarşılıqlı hörmət, səmimi ünsiyyət və birgə qərar qəbul etmə mədəniyyətinin inkişaf etdirilməsi əsas amillərdəndir.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Çələbiyev N.Z. (2015). Ailə psixologiyası. Bakı: Mütərcim, 424 s.
2. Qurbanova L., (2018). Ailənin psixoloji problemləri və həlli yolları. Bakı, 256 s
3. Öner, D. Ş. (2013). Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
4. Ünal, Ö., ve Akgün, S. (2022). Evlilikte çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ve doyumunu ile ilişkisi. Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar, 14(3), 322-330.
5. Greef, A.P., & Bruyne, T. (2000). Conflict Management Style And Marital Satisfaction. Journal of Sex and Marital Therapy, 26, 321-334.
6. Hanzal, A. & Segrin, C. (2009). The Role Of Conflict Resolution Styles In Mediating The Relationship Between Enduring Vulnerabilities And Marital Quality. Journal Of Family Communication, 9, 150-169.
7. Özen, A. (2006). Value Similarities Of Wives And Husbands And Conflict Resolution Styles Of Spouses As Predictors Of Marital Adjustment. Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Nermin Elchin GAFARZADE

Master's student at the Department of Political Science, Psychology and Social Work, Western Caspian University

E-mail: nerminqefarzade@gmail.com

WAYS TO RESOLVE PROBLEMS ARISING FROM CONFLICTS BETWEEN HUSBAND AND WIFE

Summary

Although conflict is a common aspect of any intimate relationship, researchers have focused more on how conflict is resolved than on what couples argue about. As we know, the study of conflict resolution styles is one of the important issues, as they are related to the positive or negative outcomes of conflicts, conflict resolution, and conflict resolution behaviors. Conflict responses and conflict resolution styles are discussed as essential elements for establishing and maintaining long-term, harmonious relationships. Conflict resolution style is an individual's response to conflict situations. Conflict styles describe how one person responds to another when conflict arises in a relationship. Conflict management is the most important determinant of relationship well-being and marital satisfaction. Destructive conflict management is characterized by threats and coercion, avoidance spirals, inflexibility and rigidity, competitive dominance, a submissive nature, and demeaning verbal and nonverbal communication. The article examines ways to overcome problems arising in family conflicts between husband and wife.

Keywords: family conflicts, husband and wife, married couples, the emergence of conflicts.

Нәрмин Эльчин кызы ГЯФАРЗАДЕ

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

E-mail: nermingeferzade@gmail.com

ПУТИ УСТРАНЕНИЯ ПРОБЛЕМ, ВОЗНИКАЮЩИХ В РЕЗУЛЬТАТЕ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ МУЖЕМ И ЖЕНОЙ

Резюме

Хотя конфликт является распространенным аспектом любых интимных отношений, исследователи больше сосредоточились на том, как разрешается конфликт, чем на том, о чем спорят пары. Как известно, исследование стилей разрешения конфликтов является одной из важных задач, поскольку они связаны с положительными или отрицательными последствиями конфликтов, разрешением конфликтов и моделями поведения при их урегулировании. Реагирование на конфликты и стили разрешения конфликтов обсуждаются как важные элементы достижения и поддержания долгосрочных, гармоничных отношений. Стил разрешения конфликта – это реакция человека на конфликтные ситуации. Стили конфликта описывают, как один человек реагирует на другого, когда в отношениях возникает конфликт. Управление конфликтами является наиболее важным фактором, определяющим здоровье отношений и удовлетворенность браком. Деструктивное управление конфликтами характеризуется угрозами и принуждением, спиралями избегания, гибкостью и жесткостью, конкурентным преимуществом, покорностью и унижающим достоинство вербальным и невербальным общением. В статье говорится о способах устранения проблем, возникающих во время семейных конфликтов между мужем и женой.

Ключевые слова: семейные конфликты, муж и жена, супружеские пары, возникновение конфликтов.

Daxil olub: 26.02.2025