

UOT 159.9

AİLƏDAXİLİ MÜNASİBƏTLƏRDƏ PERFEKSİONİZM FENOMENİ

Firuzə Ziyad qızı Musaoğlu*Xəzər Universitetinin magistrantı***Orcid:** 0009-0008-7401-9907**E-mail:** musaoglufiruz@gmail.com

Açar sözlər: *perfeksionizm, evlilik məmnuniyyəti, şəxsiyyətlərarası münasibətlər, münasibət, ailə.*

Ключевые слова: *перфекционизм, удовлетворенность браком, межличностные отношения, отношения, семья.*

Keywords: *perfectionism, marital satisfaction, interpersonal relationships, relationship, family.*

Bu məqalə ailədaxili münasibətlərdə perfeksionizm və evlilik məmnunluğu arasındakı mürəkkəb əlaqəni araşdırır. Empirik tədqiqat və nəzəri çərçivələrin sintezinə əsaslanaraq, fərdi mükəmməllik meyllərinin evlilik daxilində dinamika və ümumi məmnuniyyətə necə təsir etdiyini araşdırır. Qeyri-real standartlar, özünütənqid və səhvlərlə bağlı narahatlıqlarla səciyyələnən perfeksionizm, şəxsiyyətlərarası münasibətlərə əhəmiyyətli təsir göstərir. Perfeksionizmin müxtəlif ölçülərini, o cümlədən özünəyönlü, başqalarınayönlü və sosial olaraq təyin edilmiş mükəmməlliyi tədqiq etməklə, bu tendensiyaların ailədaxili münasibətlər kontekstində özünü necə göstərdiyini və partnyorların qarşılıqlı əlaqəsinə, ünsiyyət modellərinə və emosional rifahına necə təsir etdiyini aydınlaşdırır (1). Bundan əlavə, məqalədə perfeksionizmin evlilik məmnunluğuna təsirinin formalaşmasında gender, mədəniyyət və kontekstual amillərin rolu araşdırılır.

Perfeksionizm fenomeni. Perfeksionizm bir çox hallarda insan həyatının iş, təhsil və ya digər sferalarında daha yüksək statistik nəticələr qazanmasında əhəmiyyət daşıyan faktor kimi çıxış edə bilər. Lakin bəzi hallarda isə bu xüsusiyyət bizim üçün kifayət qədər neqativ nəticələr yarada bilər. Həyatın müxtəlif məqamlarında perfeksionizmin bu və ya digər şəkildə mühüm əhəmiyyət daşıyan arzuolunmaz hallara səbəb olduğunu müşahidə edə bilərik. Bütün bunlar bəzən perfeksionizmə şəxsiyyət zəifliyi faktoru kimi baxılmasına istiqamət verir. Perfeksionist bir şəxs özünə və ya ətrafındakı insanlara qarşı qeyri-real tələb və gözləntilər formalaşdırmaqla, şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə və öz "mən"inə qarşı münasibətdə ciddi konfliktlər yaşaya bilər. Bu çərçivədən baxıldıqda, perfeksionizm stress və uğursuzluq amillərinə qarşı, nəinki dözülməz və narahatedici olur, həm də şəxsiyyətin həyata qeyri-adekvat yanaşma tərzini formalaşdırmasına da zəmin yaradır (2). Perfeksionistlərin özünəməxsus ehtiyacları və generalizə edilmiş meylləri fərqli kontekstlərdə ifadə olunur. Nəticədə isə mövcud tələb və meyillərin fəsadlarının profilaktikası və ya həlli üsullarının müəyyən edilməsi məqsədilə, onların terapevtik kontekstdə izlənilməsinə ehtiyac yaranır (3).

Perfeksionizmin başlıca konseptuallaşdırma meyarı həyatın bir çox aspektlərində mükəmməl və səhvsiz çıxış etmə tələbatının olması kimi müəyyən edilir (2). Perfeksionizm həmçinin bir sıra əlamətlərlə xarakterizə edilən şəxsiyyət xüsusiyyəti hesab olunur: qüsursuz davranış

və qərarlar sərgiləməklə bağlı daim zehnin məşğul olması, şəxsi potensialından qeyri-real dərəcədə yüksək performans standartları təyin etmək, özünün və ya ətrafındakı insanların davranış və düşüncələrinə həddindən artıq tənqidi formada yanaşmaq (4). Araşdırmaların nəticələri göstərir ki, perfeksionizmin konseptuallaşdırılmasında ən optimal variant çoxölçülü kimi qavranılmasıdır (5). Həmçinin perfeksionizmin digər formaları hər biri spesifik xüsusiyyətləri ilə fərqlənir. Çoxölçülü perfeksionizmlə bağlı ən mühüm və əhatəli formada tədqiq edilmiş konsepsiyalardan biri Hewitt və Flett-in (1991) modelidir. Qeyd edilən model perfeksionizm xüsusiyyəti daşıyan şəxsləri üç kateqoriyada qruplaşdırır:

1. Sosial sferada təyin edilmiş perfeksionizm xüsusiyyətinə sahib şəxslər: Bu şəxslərin inancları ondan ibarətdir ki, digər insanlar onlara qarşı yüksək gözləntilərə sahibdirlər. Şəxs düşünür ki, əgər onunla bağlı digərlərinin təyin etdiyi yüksək standartlara cavab verməzsə, bu halda yetərsiz qalmış olar. Nəticədə bu hal şəxsin psixi durumuna təsir edir, çünki şəxs həmin standartlara cavab verə bilməmək qorxusuna və mənfi qiymətləndirmə ilə bağlı narahatlıqlara sahib olur.

2. Digəryönlü perfeksionistlər: Bu kateqoriyaya uyğunlaşdırılmış şəxslər əsasən başqa insanlara qarşı hədsiz tələbkarlıqları ilə nəzərə çarpırlar. Onlar başqalarına qarşı yüksək gözlənti və tələblər qoya bilirlər. Nəticədə isə ətraflarında olan insanları sadəcə özlərinin perfeksionist görüşləri əsasında və özlərinin təşkil etdikləri yüksək standartlara əsasən mühakimə edə bilirlər.

3. Özünəyönlü perfeksionistlər: Buraya aid edilənlərin başlıca xüsusiyyətləri, özlərinə qarşı çox yüksək gözlənti və standartlar təyin etmələridir. Beləliklə, özünə yüksək şəxsi standartların müəyyən edən şəxs mükəmməl və qüsursuz olmağa can atır. Bu hal isə həm adaptiv, həm də bəzi məqamlarda maladaptiv ola bilər. **Çoxölçülü perfeksionizm və ailədaxili münasibətlər.** Tarixi nöqtəyi-nəzərlə yanaşsaq, perfeksionizm adaptasiya və psixopatoloji problemlərlə sıx əlaqəli hesab edilən birölçülü xüsusiyyət kimi nümayiş edilmişdir (6, s. 17-25). Perfeksionizmin dominant modeli isə aktual dövrdə çoxölçülü xüsusiyyətə malik olmasıdır. Bu xüsusiyyət müvafiq olaraq, adaptiv perfeksionizmi, qeyri-adaptiv perfeksionizmdən fərqləndirməyə imkan verir (7).

Çoxölçülü perfeksionizm anlayışının şəxsiyyətlərarası münasibətlərə təsiri və onunla əlaqəsi aydın məsələdir (8). Həm ailə və cütlük münasibətlərindən məmnunluğa, həm də sosial və digər mühüm zonalarda perfeksionizmin təsirini bir çox hallarda hətta aydın görə bilərik. Şəxsiyyətlərarası münasibətlərin ilk forması ailə sosial mühitində yaranması nəzərə alınarsa, perfeksionizm cəhətinə diqqət yetirilməsi tələbi meydana çıxır. Hətta evli cütlüklər arasındakı münasibətlər və ümumilikdə ailədaxili münasibətlər şəxsiyyətlərarası münasibətlərin ən leqitim forması hesab edilə bilər. Buna görə də burada perfeksionizmin təsir dairəsi daha sıx və aydın formada olur. Səbəbi isə budur ki, digər yönlü perfeksionizmə, başqalarından qüsursuz olmağı tələb etmək, başqa şəxslərə qarşı cəza tətbiq etmək, gözləntiləri qarşılanmadıqda həmin şəxsə və ya şəxslərə qarşı konfliktli münasibət bəsləmək kimi sabit şəxsiyyətlərarası meyl olaraq yanaşılır. Perfeksionizmin, şəxsiyyətlərarası münasibətlərə təsiri və bu konfigurasiya daxilindəki nəticələrə dair araşdırmalar fundamental mərhələdədir. Bu konsepsiya ilə bağlı bir çox məsələlər hələ də araşdırılmalı və tədqiqatlar əsasında təhlil olunmalıdır. Həyata keçirilən ümumi tədqiqatlar əsasında müəyyən edilmişdir ki, perfeksionizm ilk növbədə, konstruktiv düşüncənin minimal həddini əhatə edən irrasional inancların olması ilə əlaqələndirilir.

Bu araşdırma zamanı müşahidə edilən və əks reaksiya şəklində meydana çıxan davranışların analizi bir sıra nəticələr əldə edildi. Belə ki, istər özünə yönəlmiş, istərsə də digər yönlü perfeksionizm ünsiyyət üslubu və münasibətlərə cavab reaksiyası kimi xüsusi münasibət tərzilə bağlı deyildir (9).

Perfeksionizmin şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə əks olunması. Şəxsiyyətə xas xüsusiyyətlərdən biri kimi mükəmməllik fenomenini əsas götürdükdə, şəxsiyyətlərarası münasibətlərə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərməsi inkar edilməz faktora çevrilir. Bu faktor isə özlüyündə, tez-tez yüksək standartlar təyin etməyi, özünə və başqalarına qarşı sərt şəkildə tənqidi yanaşmağı əhatə edir. Qeyd edilən ünsürlər də öz növbəsində bilavasitə şəxsiyyətlərarası sağlam münasibətlərin qurulması, saxlanılması və qorunmasında maneələrə yol açmağa bilər. Perfeksionizm və şəxsiyyətlərarası problemlər arasındakı əlaqəyə şəfqət duyğusunun zəif olması vasitəçilik edə bilər. Buradan belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, özünə mərhəmətin artırılması perfeksionizm xüsusiyyətinin idarə edilməsində faydalı ola bilər (10). Bu nümunələri təhlil etmək və anlamaq fərdlərə perfeksionizm meyillərinin, onların münasibətlərinə təsirini dərk etməyə və daha sağlam şəxslərlərarası qarşılıqlı əlaqə üzərində işləməyə kömək edə bilər (11). Bununla bağlı bir sıra tədqiqatlar həyata keçirilmişdir. Belə ki, Strauss, evli cütlüklərin şəxsiyyət portretlərinin həm əks cinsli valideynlərin, həm də eyni cinsli valideynlərin portretlərinə çox oxşar olmasını müəyyən etdi (12,39-55). Tədqiqat zamanı təlimatlara əsasən tədqiqatda iştirak edən şəxslərin digərlərinin və əks cinsdən olan valideynlərinin adlarını və ünvanlarını dolğun şəkildə təqdim etmələri tələb olunurdu. Tədqiqat iştirakçılarının valideynləri və partnyorları arasında faktiki oxşarlıqla əlaqədar olaraq diqqət çəkən nəticələr qeydə alındı. Cütlüklər və valideynlər arasında faktiki oxşarlıqla bağlı nəticələr onu deməyə əsas verir ki, insanların seçdikləri partnyorlar bəzi tələblər daxilində əks cinsli valideynlərinin müəyyən əlamətlərini təkrarlayır (13, s. 96-113). Fərdlərin öz əks cinsli valideynlərinə bənzəyən partnyor axtarışında olması "həyat yoldaşı seçiminin psixanalitik nəzəriyyəsi" və həmçinin "şablon uyğunluğu fərziyyəsi" kimi etiketlenmişdir. Bu isə o deməkdir ki, əks cinsdən olan valideyn partnyoru müəyyən etmək üçün şablon kimi istifadə olunur. Həyat yoldaşı kimi çıxış edən tərəfdaş seçimi (14).

Evlilik məmnunluğu və perfeksionizm. Perfeksionizm cütlüklər arasındakı evlilik məmnunluğunda dinamikaya kompleks təsir göstərə bilər. Tədqiqatlar göstərir ki, müəyyən perfeksionizm növləri, xüsusən də digər yönümlü perfeksionizm və sosial sferada təyin olunan perfeksionizm kimi şəxsiyyətlərarası dəyişənlər münasibətlərdən məmnunluqla mənfə istiqamətində əlaqələndirilir. Bu o deməkdir ki, fərdlər partnyorlarının qüsursuz olmasını gözlədikdə və ya partnyorlarının onlardan mükəmməl olmasını gözləməsi inancına sahib olduqda, bu, evlilikdə məmnunluğun azalmasına gətirib çıxara bilər (15). Digər bir tərəfdən yanaşdıqda, fərdlərin özlərini yüksək standartlara uyğun tutduqları hallarda, yəni özünəyönlü perfeksionizm xüsusiyyətinə sahib olduqda, bunun münasibətlərdən məmnunluqla müsbət əlaqədə olduğu aşkar edilmişdir. Bununla belə, bu göstərici, ailədə övladın da olması kimi digər amillərdən asılı olaraq dəyişə bilər. Səbəb isə onunla izah edilə bilər ki, uşaqların böyüdülməsi münasibətlərin keyfiyyətinin enişə doğru irəliləməsi ilə əlaqələndirilir və perfeksionizmin evlilik məmnunluğuna təsirini azalda bilər (16,13-23). Bütövlükdə bu konsepsiyaya diqqət yetirsək, mükəmməl və qüsursuz olmağa can atmaq münasibətin bəzi aspektlərində faydalı nəticələr qazandırsa da, gözləntilərin təzyiqi, istər onun təyin olunması, istərsə də partnyor tərəfindən

qəbul edilməsi, nikah dinamikasını gərginləşdirə bilər (17). Evli cütlüklərin gözləntiləri mövzusunda şəffaf ünsiyyət qurmaları və ya bunun üçün cəhd etməsi, inkişafı qüsursuzluqdan daha yüksək qiymətləndirən dəstəkləyici mühit yaratmaq məqsədilə, birlikdə işləmələri vacib nüansdır (18, s. 361-391).

Problemin aktuallığı. Perfeksionizm mövzusu ailədaxili münasibətlər kontekstində çox aktualdır. Səbəb isə ondan ibarətdir ki, bu, ailə vahidi daxilində ümumi dinamikaya ciddi təsir göstərə bilər və bu da ailə üzvlərinin qarşılıqlı əlaqəsində öz əksini tapacaqdır.

Problemin elmi yeniliyi. Məqalənin mövzusu son dövrlərdə bir çox məqalələrin və tədqiqat proseslərinin başlıca araşdırma mövzusu olmuşdur.

Problemin praktiki əhəmiyyəti və tətbiqi. Ailədaxili münasibətlərdə perfeksionizm fenomenini praktik əhəmiyyət daşıyır. Ailə vahidində ünsiyyət, qarşılıqlı anlaşma və ailənin ümumi rifahını yaxşılaşdırmaq üçün çeşidli yollarla tətbiq edilə bilməsi mümkündür.

Ədəbiyyat

1. Flett & Hewitt, 2002, Frost et al., 1990.
2. Hewitt & Flett, 2002.
3. “Perfectionism: a relational approach to conceptualization, assessment, and treatment”; Paul L. Hewitt, Gordon L. Flett, Samuel F. Mikail, 2017.
4. Flett & others, 1989, Frost & others, 1993, Hewitt & Flett, 1990.
5. Enns & Cox, 2002.
6. Eker, D., Akar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. Türk Psikiyatri Dergisi, 12(1), 17-25
7. Stoeber & Otto, 2006.
8. “Multidimensional perfectionism and narcissism: Grandiose or vulnerable?”, Personality and Differences, July 2015.
9. McCreary, Joiner, Schmidt, & Ialongo, 2004.
10. Sadeghi MSJM, Mootabi F, Dehghani M. Couple’s personality similarity and marital satisfaction. Contemp Psychol. 2016; 10:67–82.
11. Feeney, J. A. Attachment, marital interaction and relationship satisfaction: A diary study. Personal Relationships, 2002, 9, 39-55.
12. Güven, N. (2005). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ф.З. Мусаоглу

Феномен перфекционизма в семейных отношениях Резюме

В данной статье рассматривается сложная взаимосвязь перфекционизма и брачного удовлетворения в семейных отношениях. Основываясь на синтезе эмпирических иссле-

дований и теоретических основ, он исследует, как индивидуальные тенденции перфекционизма влияют на динамику брака и общую удовлетворенность. Перфекционизм, характеризующийся нереалистичными стандартами, самокритикой и опасениями по поводу ошибок, оказывает значительное влияние на межличностные отношения. Исследуя различные аспекты перфекционизма, в том числе перфекционизм, ориентированный на себя, на других и социально предписанный, выясняется, как эти тенденции проявляются в контексте семейных отношений и как они влияют на взаимодействие партнеров, модели общения и эмоциональное благополучие. Кроме того, в статье рассматривается роль гендерных, культурных и контекстуальных факторов в формировании влияния перфекционизма на удовлетворенность браком. Это подчеркивает важность рассмотрения как индивидуальных, так и диадических точек зрения, чтобы понять сложность перфекционизма между парами. Наконец, этот всесторонний обзор подчеркивает важность признания и устранения перфекционистских тенденций в обеспечении удовлетворенности браком и благополучия отношений. Понимая нюансы взаимодействия между перфекционизмом и динамикой супружеских отношений, супружеские пары могут более эффективно решать проблемы и развивать партнерские отношения, построенные на прочной основе.

F.Z. Musaoğlu

The phenomenon of perfectionism in family relationships Summary

This article examines the complex relationship between perfectionism and marital satisfaction in family relationships. Based on a synthesis of empirical research and theoretical frameworks, it examines how individual perfectionism tendencies influence marital dynamics and overall satisfaction. Perfectionism, characterized by unrealistic standards, self-criticism, and concerns about mistakes, has significant implications for interpersonal relationships. Through an exploration of various dimensions of perfectionism, including self-oriented, other-oriented, and socially prescribed perfectionism, the article elucidates how these tendencies manifest within the context of marriage and affect couples' interactions, communication patterns, and emotional well-being. Moreover, the article examines the role of gender, culture, and contextual factors in shaping the impact of perfectionism on marital satisfaction. It highlights the importance of considering both individual and dyadic perspectives in understanding the complexities of perfectionism within couples. Ultimately, this comprehensive analysis underscores the significance of recognizing and addressing perfectionistic tendencies in promoting marital satisfaction and relational well-being. By understanding the nuanced interplay between perfectionism and relationship dynamics, couples can navigate challenges more effectively and cultivate resilient, fulfilling partnerships.

Redaksiyaya daxil olub: 12.04.2024