SJSW 2026 10(1): 95-109

Sri Lanka Journal of Social Work (SJSW)
Volume 10– Issue 01
DOI: https://doi.org/10.4038/sljsw.v10i1.52

06

A PSYCHOLOGICAL STUDY ON THE IMPACT OF MODERN TECHNOLOGICAL TOOLS IN TRIGGERING HUMAN SEXUAL JEALOUSY

මානව ලිංගික ඊර්ෂ්‍යාව මතුකිරීමෙහිලා නූතන තාක්ෂණික මෙවලම්වල බලපෑම පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාත්මක අධ්‍යයනයක්

R.M.D. Bandara[1*], Chamila Siriwardhane[2], Susima Weligamage[3]
[1]Master of Accountancy, University of Keleniya
[2]Department of Philosophy, Faculty of Social Sciences, University of Kelaniya
[3]Department of Finance, Faculty of Commerce and Management Studies, University of Kelaniya

Corresponding Author: dbrandco@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to analyze, from a psychological perspective, how sexual jealousy, a complex emotion that continuously exists in human relationships takes shape amidst the proliferation of modern technological tools and social media. The research was conducted as a literature review, showing that while sexual jealousy was established through human evolutionary history, technology can be identified as a major factor intensifying it in the modern era. According to the research, it was identified from the literature that men are primarily sensitive to a partner's physical infidelity (Sexual Infidelity), whereas women are more sensitive to emotional infidelity (Emotional Infidelity). This study identifies that messages exchanged and activities such as "liking" on social media platforms like Facebook, Instagram, and WhatsApp can cause insecurity and suspicion within relationships. Especially, social comparison (Social Comparison), that is, becoming dissatisfied by comparing one's own relationship with the seemingly "perfect" relationships of others causes insecurity in relationships. Furthermore, this study identifies that new concepts are emerging in modern relationships, such as "micro-cheating", which refers to small behaviors that damage trust in a relationship even if they cannot be definitively identified as complete dishonesty (such as secret messaging, maintaining unnecessary contact with an ex-partner, etc.), and cyber jealousy, which is jealousy arising from dishonest behaviors observed or suspected over the internet. In addition, technology also appears to influence the occurrence of morbid jealousy, a specific psychological condition that can develop due to continuous monitoring and

suspicion. Since psychological studies on sexual jealousy arising from technological tools in the Sri Lankan context are limited, this highlights the need for further study on this timely issue. Finally, this study emphasizes the need for balanced use of technology and open communication to protect the stability of relationship.

Keywords: *Coastal Erosion, Coastal Morphology, Disaster Risk Reduction, GIS and Remote Sensing, Shoreline Change*

සංක්ෂිප්තය

මෙම පර්යේෂණය මානව සබඳතා තුළ දිගින් දිගටම පවතින සංකීර්ණ චිත්තවේගයක් වන ලිංගික ඊර්ෂ්‍යාව (Sexual Jealousy), නූතන තාක්ෂණික මෙවලම් හා සමාජ මාධ්‍ය ව්‍යාප්තිය තුළ කෙබඳු ස්වරූපයක් ගනියිද යන්න මනෝවිද්‍යාත්මක දෘෂ්ටිකෝණයකින් විශ්ලේෂණය කිරීම අරමුණු කර ගනී. පර්යේෂණය සාහිත්‍ය සමාලෝචනයක් (Literature Review) ලෙස සිදු කෙරුණු අතර, මානව පරිණාමීය ඉතිහාසය තුළින් ලිංගික ඊර්ෂ්‍යාව ස්ථිර වූ බවත්, නූතන යුගයේ එය තවදුරටත් ප්‍රබල කරන ප්‍රධාන සාධකයක් ලෙස තාක්ෂණය හඳුනාගත හැකි බවත් මෙයින් පෙන්නුම් කෙරේ. පර්යේෂණයට අනුව, පුරුෂයන් ප්‍රධාන වශයෙන් සංවේදී වන්නේ සහකාරියගේ ශාරීරික අවිශ්වාසය (Sexual Infidelity) කෙරෙහි වන අතර, ස්ත්‍රීන් වැඩි වශයෙන් සංවේදී වන්නේ චිත්තවේගී අවිශ්වාසය (Emotional Infidelity) කෙරෙහි බව සාහිත්‍යයෙන් හඳුනාගත හැකි විය. ෆේස්බුක් (Facebook), ඉන්ස්ටග්‍රෑම් (Instagram) සහ වට්ස්ඇප් (WhatsApp) වැනි සමාජ මාධ්‍ය තුළ හුවමාරු වන පණිවුඩ, "Like" කිරීම් වැනි ක්‍රියාකාරකම් හේතුවෙන් සබඳතා තුළ අනාරක්ෂිතභාවය හා සැකය ඇතිවිය හැකි බව මෙම අධ්‍යයනයෙන් හඳුනාගැනේ. විශේෂයෙන්ම සමාජ සංසන්දනය (Social Comparison) - එනම් තමන්ගේ සබඳතාව අන් අයගේ පෙනෙන පරිදි "පරිපූර්ණ" සබඳතා සමඟ සංසන්දනය කරමින් අතෘප්තියට පත්වීම - සබඳතා තුළ අනාරක්ෂිතභාවය ඇතිකරයි. එමෙන්ම "ක්ෂුද්‍ර වංචාව" (Micro-cheating), එනම් සම්පූර්ණ අවංක නොවීමක් ලෙස නිශ්චිතව හඳුනාගත නොහැකි වුවත් සබඳතාවේ විශ්වාසයට හානි කරන කුඩා ක්‍රියාකලාප (රහසිගත පණිවුඩ හුවමාරුව, පෙර සහකරුවකු සමඟ අනවශ්‍ය ලෙස සම්බන්ධතා පවත්වාගැනීම වැනි), සහ සයිබර් ඊර්ෂ්‍යාව (Cyber Jealousy), එනම් අන්තර්ජාලය හරහා නිරීක්ෂණය කරන ලද හෝ සැක කළ අවංක නොවන හැසිරීම් හේතුවෙන් ඇතිවන ඊර්ෂ්‍යාව, යන නව සංකල්ප නූතන සබඳතා තුළ බිහිවෙමින් ඇති බව මෙම අධ්‍යයනයෙන් හඳුනාගැනේ. මීට අමතරව, දිගින් දිගටම නිරීක්ෂණය කිරීම හා සැක කිරීම හේතුවෙන් සුවිශේෂී මානසික රෝගී තත්ත්වයක් දක්වා වර්ධනය විය හැකි රෝගී ඊර්ෂ්‍යාව (Morbid Jealousy) ඇතිවීමටද තාක්ෂණය බලපාන බව පෙනී යයි. ශ්‍රී ලාංකේය සන්දර්භය තුළ තාක්ෂණික මෙවලම් හේතුවෙන් ඇතිවන ලිංගික ඊර්ෂ්‍යාව පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාත්මක අධ්‍යයන සීමිත බැවින්, මෙම කාලීන ගැටලුව පිළිබඳ තව දුරටත් අධ්‍යයනය කිරීමේ අවශ්‍යතාව මෙයින් පෙන්නුම් කෙරේ. අවසාන වශයෙන්, සබඳතාවල ස්ථායීතාවය සුරැකීම සඳහා තාක්ෂණය සමබරව භාවිත කිරීම හා විවෘත සන්නිවේදනයේ අවශ්‍යතාව මෙම අධ්‍යයනය මගින් අවධාරණය කරයි.

මූලික පද: *ලිංගික ඊර්ෂ්‍යාව, සමාජ මාධ්‍ය , රෝගී ඊර්ෂ්‍යාව (Morbid Jealousy), සන්නිවේදන ගැටලු*

හැඳින්වීම

ඊර්ෂියාව යනු මනසේ ගැඹුරු ස්තරයන් හා බැඳුණු චිත්තවේගයකි. මනෝවිශ්ලේෂණාත්මක න්‍යායාචාර්යවරුන්ට අනුව, පුද්ගලයන් ළමා කාලයේ සිටම, විශේෂයෙන්ම දෙමාපියන් සමඟ ඇති සම්බන්ධතා තුළින්, ආරක්ෂාව හා සම්පූර්ණත්වය පිළිබඳ මූලික අවශ්‍යතා වර්ධනය කරගන්නා අතර, එම අවශ්‍යතා තර්ජනයට ලක්වන විට ඊර්ෂියාව මතුවේ. මෙලනී ක්ලයින් (Melanie Klein) විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද ඊර්ෂ්‍යා න්‍යාය (Envy Theory) අනුව, ඊර්ෂියාව යනු ළදරු අවධියේ සිටම පවතින මූලික චිත්තවේගයක් වන අතර, එය මනසේ ප්‍රාථමික ආරක්ෂක ක්‍රියාවලීන් සංවිධානය කිරීමට උපකාරී වේ (බුලත්වත්ත, 2019).

ඊර්ෂියාව යනු බොහෝ පුද්ගලයන් තම ජීවිතයේ යම් අවස්ථාවක අත්විඳින ස්වාභාවික චිත්තවේගයකි. එනමුත් එය සම්පූර්ණයෙන්ම හානිකර චිත්තවේගයක් ලෙස සැලකිය නොහැක; සමහරවිට ඊර්ෂියාව මගින් තමන්ගේ සබඳතාව සුරැකීම සඳහා අවශ්‍ය අවධානය ලබාදිය හැකි අතර, එය අධික වී එදිනෙදා ක්‍රියාකලාපයට හානිකර ලෙස බලපෑම් කරන අවස්ථාවලදී පමණක් එය අහිතකර ලෙස සැලකිය හැක (Buss, 1994). වඩාත් නිවැරදිව කිවහොත්, ඊර්ෂියාව මගින්ම හානියක් නොවන අතර, එය හේතුවෙන් පුද්ගලයෙකු ගනු ලබන විනාශකාරී ක්‍රියාමාර්ග තුළින් සබඳතාවලට හා මානසික සෞඛ්‍යයට හානි සිදුවිය හැකි බව අවධාරණය කළ යුතුය.

මනෝවිද්‍යාඥයන්ට අනුව සමාජ චර්යාවක් යනු පුද්ගලයන් අතර පමණක් නොව සමාජීය සන්දර්භයට අනුවද වෙනස් වන ලෙසින් ප්‍රකාශයට පත්වන චර්යාවකි. චිත්තවේගී චර්යාව (Emotional Behavior), ප්‍රචණ්ඩ චර්යාව (Violent Behavior), ආක්‍රමණශීලී චර්යාව (Aggressive Behavior), කණ්ඩායම් චර්යාව (Group Behavior) සහ සමාජශීලී චර්යාව (Prosocial Behavior) යනු මනෝවිද්‍යාඥයන් විසින් හඳුනාගනු ලබන ප්‍රධාන සමාජ චර්යා කිහිපයකි (රේවත හිමි, කුඹුක්කන්ද, 2016). ඊර්ෂියාව ප්‍රධාන වශයෙන් හඳුනාගනු ලබන්නේ චිත්තවේගී චර්යාවක් ලෙසිනි; එනම්, පුද්ගලයෙකු හෝ කණ්ඩායමක් තුළ ඇති අවස්ථානුරූපී තත්ත්වයන්ට ප්‍රතිචාරයක් ලෙස ඉස්මතු වන චර්යාවකි. උදාහරණයක් ලෙස, සතුට, බිය, තරහව, කාංසාව, දුක වැනි චිත්තවේගීමය තත්ත්වයන් සමානුපාතිකව ප්‍රකට කරන චර්යාත්මක ප්‍රකාශනයන් හඳුනාගත හැක (රේවත හිමි, කුඹුක්කන්ද, 2016). චර්යාවේ එවැනි ප්‍රකාශනයන් තුළින් පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තර චිත්තවේගීමය තත්ත්වය හඳුනාගැනීමට පිටස්තරයන්ටද හැකියාව ලැබේ.

එනමුත්, ඊර්ෂියාව සම්බන්ධව සිදුකළ පුළුල් සාහිත්‍ය සමාලෝචනයකදී පවා, එය එක් නිශ්චිත චර්යාත්මක ප්‍රකාශනයකින් හෝ එක් හේතුවකින් නිර්වචනය කළ නොහැකි බව බස් (Buss, 2013) පෙන්වා දෙයි. ඊර්ෂියාව බහුවිධ ලෙස ප්‍රකාශයට පත්වන චිත්තවේගයක් වන අතර, ලිංගික ඊර්ෂියාව ඉන් සුවිශේෂී ලෙස සංකීර්ණ චිත්තවේගී ප්‍රකාශනයකි (Buunk, 1981; Dennes, 2006). ලිංගික ඊර්ෂියාවේ චර්යාත්මක ප්‍රකාශනයන් සරළව විස්තර කළ නොහැකි තරමට සංකීර්ණ වන අතර, එය මානව

ඉතිහාසය පුරාවටම දක්නට ලැබෙන සරළ ප්‍රකාශනයක සිට වඩාත් සංකීර්ණ හා විනාශකාරී හැරයාම් දක්වා පරාසයක විහිදෙන බව හඳුනාගත හැකිය.

සංස්කෘතික සන්දර්භයන් හතරක් ඇසුරින් සිදුකළ සංසන්දනාත්මක අධ්‍යයනයක් මගින්, ලිංගික ඊර්ෂියාව සම්බන්ධ ප්‍රතික්‍රියා විවිධ සමාජයන් තුළ යම් සමානකම් පෙන්නුම් කළද, ඒවා ප්‍රකාශයට පත්වන ආකාරයේ සංස්කෘතික වෙනස්කම් ද පැහැදිලිව හඳුනාගත හැකි වූ බව සොයාගෙන ඇත. එම අධ්‍යයනයේ නිගමනය වූයේ, ලිංගික ඊර්ෂියාව සමීපව සම්බන්ධ වන්නේ පුද්ගලයෙකුගේ සබඳතාව ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා පරිණාමීයව වර්ධනය වූ යාන්ත්‍රණයක් ලෙසින් බවයි (de Souza, Verderane, Taira, & Otta, 2006).

සමහර පරිණාමීය මනෝවිද්‍යාඥයන්ට අනුව, ලිංගික ඊර්ෂියාව යනු මූලික මානව චිත්තවේගයක් වන අතර, එය පරිණාමීය ඉතිහාසය තුළ පැවතිය හැකි බාහිර තර්ජනවලට එරෙහිව සබඳතාව ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා වර්ධනය වූ යාන්ත්‍රණයක් ලෙස හඳුනාගැනේ. "අනියම් සබඳතාවක්" (Extra-pair Relationship) එනම් වත්මන් සබඳතාවෙන් පිටත පවතින ලිංගික හෝ චිත්තවේගී සම්බන්ධතාවයක් ගොඩනැගීමේ අවදානම හඳුනාගැනීම සඳහාද, ලිංගික ඊර්ෂියාව වැදගත් යාන්ත්‍රණයක් ලෙස ක්‍රියා කරන බව හැරිස් (Harris, 2003) සඳහන් කරයි. එනමුත් වර්තමාන නව තාක්ෂණික සන්දර්භය තුළ, එකිනෙකා අතර සම්බන්ධතා ගොඩනැගීමට නව මාර්ග විවෘත වී ඇති බැවින්, එවැනි අනියම් සබඳතා ගොඩනැගීමේ අවදානම වඩාත් පුළුල් වී ඇති අතර, ලිංගික ඊර්ෂියාව ප්‍රකාශනයද තව දුරටත් නවීන ස්වරූපයක් ගනිමින් ඇති බව නිරීක්ෂණය කළ හැක (Buss, 2013). මෙයට අනුව ඊර්ෂියාව ප්‍රධාන වර්ග දෙකක් ලෙස හඳුනාගත හැකිය: චිත්තවේගී ඊර්ෂියාව සහ ලිංගික ඊර්ෂියාව. ලිංගික ඊර්ෂියාව බහුලව හටගන්නේ සහකරු/සහකාරිය අන් අයෙකු කෙරෙහි ලිංගික ආකර්ෂණයක් දක්වයි යැයි ඇතිවන අවිශ්වාසය නිසා වන අතර, චිත්තවේගී ඊර්ෂියාව හටගන්නේ සහකරු/සහකාරිය අන් අයෙකු කෙරෙහි චිත්තවේගීමය සමීපත්වයක් හෝ ඇලීමක් දක්වයි යැයි ඇතිවන අවිශ්වාසය නිසාය (Atencio, 2017). මෙම වෙනස්කම හඳුනාගැනීම ලිංගික දිශානතිය අනුව ද වෙනස් විය හැකි බව පර්යේෂකයන් විසින් හඳුනාගෙන ඇත (Ambwani & Strauss, 2007).

ලිංගික දියුණුවත් සම්බන්ධව සාකච්ඡා කිරීමේදී මනෝවිද්‍යාවේ ප්‍රවීනාචාර්යවරයෙකු වූ සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ් අමතක කළ නොහැකිය. ෆ්‍රොයිඩ් විසින් හඳුන්වා දෙනු ලැබූ, පුද්ගලයෙකුගේ මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය මෙහෙයවන ප්‍රධාන බලවේගය ලෙස හඳුන්වන ලද සංකල්පය "ලිබිඩෝ" (Libido) නම් පදයෙනි. ඔහුට අනුව ලිංගිකත්වය යනු මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය මෙහෙයවන ප්‍රධානතම බලවේගයයි. සමාජයේ පවතින සදාචාරයන්, නීති පද්ධති, ආගමික උගැන්වීම් සහ සාරධර්ම විසින් පුද්ගලයාගේ ලිංගික ආශයන් යටපත් කරන අවස්ථාවලදී, ඒ තුළ හටගන්නා අප්‍රසන්න හැඟීම් නොයෙකුත් ලෙසින් ප්‍රකාශයට පත්විය හැකි බව ෆ්‍රොයිඩ් පෙන්වා දෙයි. මෙම මානසික ආකූලතාවය නියුරෝසිස් (Neurosis) නමින් හඳුන්වාදෙන ලද අතර, එය මානසික රෝගී ලක්ෂණයක් ලෙස හඳුනාගැනේ (රේවත හිමි, කුඹුක්කන්ද, 2016; කාරියවසම, තිලෝකසුන්දරි, 2002).

ලිංගික ඊර්ෂියාවට බැඳුණු අනිකුත් චිත්තවේග

මානව ලිංගික ඊර්ෂියාව යනු තනිව නොව විවිධ අනුබද්ධ චිත්තවේග සමඟ එකට බැඳී පවතින සංකීර්ණ චිත්තවේගයකි. මෙම චිත්තවේගවල තීව්‍රතාවය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් විය හැකි අතර, ලිංගික ඊර්ෂියාවට බැඳී පවතින ප්‍රධාන චිත්තවේග කිහිපයක් පහත දැක්වේ:

- අරක්ෂිත භාවය (Insecurity): තමාගේ සහකරු/සහකාරිය තමා හැර වෙනත් අයෙකු කෙරෙහි ආකර්ෂණය වනු ඇතැයි යන බියෙන් හා තමා පිළිබඳ අවිශ්වාසයෙන් ඇතිවන හැඟීම.
- කාංසාව (Anxiety): සම්බන්ධතාවට හානියක් හෝ එය අහිමිවීමක් සිදුවනු ඇතැයි යන අනාගතය පිළිබඳ නිරන්තර සැලීමෙන් හා නොසන්සුන්තාවයෙන් සමන්විත, ශාරීරික ලක්ෂණ (හෘද ස්පන්දනය වැඩිවීම, නොසන්සුන් හැඟීම වැනි) ද ඇතුළත් වන චිත්තවේගී තත්ත්වයකි.
- අයිතිකර ගැනීමේ හැඟීම (Possessiveness): සහකරු/සහකාරිය පාලනය කිරීමට හෝ ඔවුන් වෙනත් අය සමඟ පවත්වන සබඳතා සීමා කිරීමට ඇති ආශාව.
- කෝපය/ක්‍රෝධය (Anger/Rage): සහකරු/සහකාරියගේ ක්‍රියාවන් හෝ එසේ යැයි සිතන ක්‍රියාවන් හේතුවෙන් ඇතිවන දැඩි කෝපය. මෙය ප්‍රතිවාදියා වෙත හෝ සහකරු/සහකාරිය වෙත යොමු විය හැකිය.
- දුක/වේදනාව (Sadness/Pain): සම්බන්ධතාවකට හානි සිදුවීම හෝ එය අහිමිවීම පිළිබඳව ඇතිවන වේදනාකාරී හැඟීම.
- ලැජ්ජාව/අවමානය (Shame/Humiliation): ඊර්ෂියාව සහගත ලෙස හැසිරීම හෝ තමාගේ අනාරක්ෂිතභාවය හෙළිදරව් වීම නිසා ඇතිවන ලැජ්ජාව.
- භීතිය (Fear): සම්බන්ධතාව අහිමිවීමේ හෝ තනිවීමේ බිය.
- වෛරී හැඟීම (Hate): ප්‍රතිවාදියා කෙරෙහි හෝ සමහරවිට සහකරු/සහකාරිය කෙරෙහි ඇතිවන දැඩි අකැමැත්ත.
- සැකය (Suspicion): සහකරු/සහකාරිය විශ්වාස කිරීමට නොහැකි වීම සහ ඔවුන් අවංක නොවේ යැයි ඇතිවන අසාධාරණ සැකය.
- ඊර්ෂියාව -උපද්‍රවය හැඟීම (Envy): ප්‍රතිවාදියා සතුව ඇතැයි සිතන ගුණාංගයක් (රූමත්කම, ධනය, ආකර්ෂණීයත්වය වැනි) ගැන ඇතිවන අසතුටුදායක හැඟීම.

මෙම චිත්තවේග ලිංගික ඊර්ෂියාව සමඟ විවිධ ආකාරයෙන් සංකලනය විය හැකි අතර, ඒවායේ තීව්‍රතාවය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට අනුව වෙනස් වේ. ලිංගික ඊර්ෂියාව අධික

මට්ටමකට පත්වුහොත් එය සම්බන්ධතාවට මෙන්ම පුද්ගලයාගේ මානසික සෞඛ්‍යයටද අහිතකර ලෙස බලපෑ හැකිය (Buss, 1994).

මේ අනුව මනෝවිද්‍යා පර්යේෂකයන්ගේ අවධානයට ලක්විය යුතු සුවිශේෂී ක්ෂේත්‍රයක් ලෙස ඇටෙන්සියෝ (Atencio, 2017) විසින් සිදුකරන ලද "ලිංගික දිශානතිය සහ ඊර්ෂියාව පිළිබඳ අවබෝධය" නමැති අධ්‍යයනය හඳුනාගත හැක. එමගින් ඊර්ෂියාවේ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයන් අතර වෙනස්කම් සහ ලිංගික දිශානතියෙහි ලක්ෂණ අතර ඇති සම්බන්ධතාවය පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබාදෙයි. එම අධ්‍යයනයට අනුව, සමීප සබඳතා තුළ ලිංගික ඊර්ෂියාව හටගැනීමට හේතු වන සියලු සාධක සියලු පුද්ගලයන් කෙරෙහි එකම ආකාරයෙන් බලපාන්නේ නැත; ඒවා පුද්ගලයාගේ වයස, ලිංගික දිශානතිය සහ සංස්කෘතික සන්දර්භය අනුව වෙනස් වේ. මීට අමතරව, විඩර්මන් සහ ඇල්ගියර් (Wiederman & Allgeier, 1992) විසින් සිදුකරන ලද "ලිංගික ඊර්ෂියාවේ ස්ත්‍රී පුරුෂ භේද: පරිණාමීය-සමාජ ඉගැන්වීම් විවරණය" නමැති අධ්‍යයනයද මෙම ක්ෂේත්‍රය තුළ වැදගත් තැනක් හිමිකරගනී.

ඊර්ෂියාව සම්බන්ධව සිදුකළ සියලු අධ්‍යයනය සලකා බැලීමේදී, එය බොහෝ පුද්ගලයින් අත්විඳින සංකීර්ණ හා වේදනාකාරී චිත්තවේගයක් බව පැහැදිලි වේ. ළමා වියේ සිට වයසින් මුහුකුරා යන විට එය එකිනෙකා තුළ විවිධ අවස්ථා හා සන්දර්භයන්ට අනුකූලව නිරූපණය වන අතර, ජීවිත සිද්ධීන් සඳහා ධනාත්මක මෙන්ම ව්‍යාධිජනක ප්‍රතිචාරද නිර්මාණය කළ හැක (Atencio, 2017). මිනිසුන් තුළ ඊර්ෂියාව උත්තේජනය කරන්නේ කුමන ආකාරවලින්ද යන්න පිළිබඳව හඳුනාගැනීම, ජීවිතයේ සුරක්ෂිතභාවය පවත්වාගැනීම සඳහා මෙන්ම, ඊර්ෂියාව අධික වී විනාශකාරී ලෙස ප්‍රකාශයට පත්වීම වළක්වා ගැනීම සඳහාද වැදගත් වන බව මනෝවිද්‍යාඥයන් අවධාරණය කරයි (Anderson, 1987). පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතයට ප්‍රතිලාභයක් ජනිත කරන අවස්ථාවක් කෙරෙහි කිසියම් පුද්ගලයෙකුට වෙනත් පුද්ගලයෙකුගේ ධනාත්මක අදෘශ්‍යමාන ඊර්ෂියාව ලක්කිරීම පහසුවන අවස්ථා ද ඇති අතර, එවැනි අවස්ථාවලදී ඊර්ෂියාව සබඳතාවක් හෝ වෙනත් සමීප සම්බන්ධතාවක් ගැන ගැඹුරු අවධානයක් යොමු කරගැනීමට හේතුවක් බවට පත්විය හැකි බව හඳුනාගැනේ (Anderson, 1987).

මෙකී සාකච්ඡාවේදී තවදුරටත් වැදගත් වන න්‍යායාත්මක ප්‍රවේශයක් ලෙස 1960 දී ජෝන් බවුලි (John Bowlby) විසින් මුල්වරට හඳුන්වා දෙනු ලැබූ බැඳීම් න්‍යාය (Attachment Theory) හෙවත් "ඇමුණුම් න්‍යාය" හඳුනාගත හැක (කාරියවසම්, තිලෝකසුන්දරි, 2002). මෙම න්‍යායාත්මක ප්‍රවේශය පරිණාමීය විද්‍යාව හා ආචාරධර්ම න්‍යාය ඇතුළත් පුළුල් පරාසයක් තුළ විදහා පවතින්නකි. මෙම න්‍යාය අනුව ළදරුවෙකු බඩගා යාම හෝ ඇවිදීම ඉගෙනගන්නා කුසලතාවක් වන අතර, එම ඉගෙනීමේදී දරුවන් අනිවාර්යයෙන්ම ස්වකීය දෙමාපියන්ගේ ඇරයුම් ඇසුරු කර ගනී. එනම් දරුවෙකු ගවේෂණය කිරීම සඳහා ඔහු හෝ ඇය ජීවත් වන ලෝකය පිළිබඳව වැඩි දැනුමක් ලබාගනී යන පදනම මෙහි ගැබ් වී ඇත. මෙම න්‍යායට අනුව පැහැදිලි වන තර්කයක් වන්නේ, දරුවෙකුගේ ඊර්ෂියාව චිත්තවේගී ස්වභාවය හා එයට අනුකූල හා ප්‍රකාශිත චර්යා

සංකලනය හුදෙක් තමා ජීවත් වන පරිසරයට අනුරූපීව ලබාගන්නා බවයි (බුලත්වත්ත, 2019).

එනමුත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන ඊර්ෂියාවේදී ප්‍රධාන ලෙසම කාන්තා හෝ පුරුෂයන් විසින් එකී ඊර්ෂියාව ඇතිකරගනු ලබන හේතුව මායාවක් හෝ ඔවුන්ගේ සිත තුළ ගොඩනගාගත් මිථ්‍යාවක් මත පදනම් වූවක් විය හැක. බොහෝ විට වීඩියෝ ක්‍රීඩාවල තිබෙන කරුණු එලෙසින්ම සැබෑ ලෝකයේ සිද්ධවෙතැයි විශ්වාස කරමින් තම සහකරුවා හෝ සහකාරිය සමඟ ගැටුම් ඇතිකර ගැනීම, සැබෑවෙන්ම නොවන මායාකාරී මිථ්‍යාවකින් ඊර්ෂියාව හටගැනීමට සුවිශේෂී උදාහරණයකි. මොවුන් විසින් පෙන්වා දෙනු ලබන්නේ මෙකී ඊර්ෂියාවේ උච්චතම අවස්ථාව මිනීමැරුම් දක්වා වුව වර්ධනය විය හැකි බව, (Daly & Wilson, 1982).

මේ අනුව පෙනී යන්නේ ඊර්ෂියාව තමා ජීවත් වන සමාජ සංස්කෘතික පද්ධතීන් ඇසුරින් ළදරු කාලයේ මුහුණ දෙනු ලබන තත්ත්වයන් හරහා ග්‍රහණය කරගනු ලබන්නක් වන බවත්, ඊර්ෂියාවේ සාමාන්‍ය ස්වරූපය මානව සමාජය තුළ දක්නට ලැබෙන්නක් වන බවත්, එහි සෞඛ්‍යසම්පන්න නොවන ස්වරූපය වන රෝගී ඊර්ෂියාව (Morbid Jealousy) පුද්ගලයාගේ ජීවිතවලට හා සමාජ ප්‍රගමනයට තර්ජනාත්මක අයුරින් බලපෑම් කළ හැකි බවත්ය (Kingham & Gordon, 2018).

නවීන තාක්ෂණික මෙවලම් ලිංගික ඊර්ෂියාව අවුලුවාලීමට ඇති කරන බලපෑම

නවීන තාක්ෂණික මෙවලම්, විශේෂයෙන්ම මිනිසුන් අතර සන්නිවේදනය සඳහා යොදාගනු ලබන සමාජ මාධ්‍ය, ලිංගික ඊර්ෂියාව (ආදර ඊර්ෂියාව) ඇතිකිරීමට හා තව දුරටත් තීව්‍ර කිරීමට සැලකිය යුතු ලෙස දායක වන බව මෙම අධ්‍යයනයෙන් හඳුනාගැනේ. එය ප්‍රධාන ආකාර පහකින් සිදුවන බව හඳුනාගත හැක:

1. අන් අය සමඟ සංසන්දනය කිරීම (සමාජ සංසන්දනය)

පරමාදර්ශී රූප නිර්මාණය: සමාජ මාධ්‍ය හරහා බොහෝ දෙනා තම ජීවිතයේ "හොඳම" අවස්ථා පමණක් ප්‍රදර්ශනය කරති. මෙය අන් අයගේ ජීවිත පරිපූර්ණ බවත්, තමන්ගේ සබඳතාව අඩුපාඩුකාරී බවත් වැරදි ලෙස වැටහීමට හේතු විය හැක. එවැනි පරමාදර්ශී රූප සමඟ තමන්ගේ සබඳතාව සසඳන විට, අනාරක්ෂිතභාවය හා ඊර්ෂියාව ඇතිවිය හැක.

හිටපු පෙම්වතුන්/පෙම්වතියන් පිළිබඳ තොරතුරු: සමාජ මාධ්‍ය මගින් හිටපු සහකරුවන්ගේ/සහකාරියන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් සහ නව සබඳතා පිළිබඳ තොරතුරු පහසුවෙන් දැනගත හැකි වීම, අතීත සම්බන්ධතා පිළිබඳ ඊර්ෂියාව (පසුගාමී ඊර්ෂියාව) ඇතිවීමට හේතු විය හැක.

2. සන්නිවේදන ගැටළු

වැරදි අර්ථකථනය: අන්තර්ජාලය හරහා සිදුවන කෙටි පණිවුඩ, ඉමෝජි වැනි සංකේත, හෝ කෙටියෙන් ලියන ලද පණිවුඩ නිසි ලෙස අර්ථකථනය කිරීම දුෂ්කර විය හැක. මුහුණට මුහුණ සන්නිවේදනයේදී ලැබෙන ශරීර භාෂාව හා ස්වරය නොමැති වීම නිසා මෙම වැරදි වැටහීම් ඇතිවීමේ ඉඩකඩ වැඩි වන අතර, එය ඊර්ෂියාවට තුඩුදිය හැකිය.

"ෆබින්" (Phone Snubbing / Phubbing): සහකරුවෙකු හෝ සහකාරියක් තමා සමඟ සිටින අවස්ථාවක දුරකථනයට වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම "phubbing" ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. මෙය නොසලකා හැරීමක් ලෙස වටහාගත හැකි අතර, එමගින් සම්බන්ධතාවේ සමීපත්වය අඩුවී ඊර්ෂියාව ඇතිවීමට හේතු විය හැකි බව හඳුනාගැනේ. විශේෂයෙන්ම දිගින් දිගටම එවැනි හැසිරීමක් සිදුවන විට, තමා සහකරුට/සහකාරියට ප්‍රමුඛත්වයෙන් නොසැලකෙනවා ද යන සැකය ද ඇතිවිය හැකිය.

අධික තොරතුරු ලබාදීම: අන්තර්ජාලය හරහා පුද්ගලයෙකුගේ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ අධික තොරතුරු ප්‍රමාණයක් (අවසාන වශයෙන් මාර්ගගත වී සිටි වේලාව, කතාබස් කරන පුද්ගලයින් වැනි) සහකරුට/සහකාරියට දැකගත හැකි වීම, අනවශ්‍ය ලෙස සොයාබැලීමට හා පාලනය කිරීමට තැත් කිරීමට හේතු විය හැකිය.

පුද්ගලිකත්වයේ සීමා නැතිවීම: සමාජ මාධ්‍ය නිසා පුද්ගලිකත්වයේ සීමා බොඳ වී යාම, සහකරුගේ/සහකාරියගේ ක්‍රියාකාරකම් ගැන අනවශ්‍ය ලෙස සැක කිරීමට හා ඊර්ෂියාව ඇතිවීමට හේතු විය හැකිය.

1. "ක්ෂුද්‍ර වංචාව" (Micro-cheating) සහ අනියම් සබඳතා

සැක සහිත ක්‍රියාකාරකම්: සමාජ මාධ්‍ය හරහා වෙනත් පුද්ගලයින් සමඟ වැඩිපුර කතාබස් කිරීම, රහසිගත පණිවුඩ හුවමාරු කර ගැනීම, හෝ අනවශ්‍ය ලෙස සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීම " ක්ෂුද්‍ර වංචාව" ලෙස අර්ථ දැක්විය හැකි අතර, මෙය ඊර්ෂියාව ඇතිකිරීමට ප්‍රධාන මාධ්‍යයකි.

අනියම් සබඳතා සඳහා මාවත: සමහරවිට, අන්තර්ජාලය හරහා ඇතිවන සම්බන්ධතා ජීවිතයේ අනියම් සබඳතා දක්වා වර්ධනය විය හැකි අතර, මෙය දැඩි ඊර්ෂියාව සහ සබඳතා බිඳවැටීම් සඳහාද තුඩු දෙයි.

2. ඇබ්බැහිවීම සහ ප්‍රමුඛතා වෙනස්වීම

තාක්ෂණයට ඇබ්බැහි වීම: ස්මාර්ට්ෆෝන්, වීඩියෝ ක්‍රීඩා හෝ සමාජ මාධ්‍යයවලට ඇබ්බැහි වීම, සහකරුට/සහකාරියට දිය යුතු කාලය හා අවධානය අඩුවීමට හේතු විය හැකි අතර, එය නොසලකා හැරීමක් ලෙස වටහාගැනීම නිසා ඊර්ෂියාව ඇතිවිය හැකිය.

" අතථ්‍ය සබඳතා වස්තු" (Virtual Relationship Objects): සමහර පුද්ගලයින් අන්තර්ජාලය හරහා හමුවූ පුද්ගලයින් සමඟ ගොඩනගාගත් සබඳතාවලට වැඩි කැපවීමක්

හා මුල්තැනක් දෙන අතර, බාහිර ලෝකයේ තමන් සතුව ඇති සැබෑ සබඳතා හා වගකීම් ඉතාම අවම වශයෙන් නොසලකා හරියි. මෙය පවුල් ජීවිතයට හා සහකරු/සහකාරිය සමඟ ඇති සම්බන්ධතාවයට දැඩි අහිතකර ලෙස බලපෑ හැකිය.

නවීන තාක්ෂණික මෙවලම් සබඳතාවලට ධනාත්මක ලෙසද දායක විය හැකි වුවද, ඒවා වැරදි ලෙස භාවිත කිරීම හෝ ඒවාට අධික ලෙස යැපීම ලිංගික ඊර්ෂියාව වැනි සංකීර්ණ මානසික හා සබඳතා ගැටලු ඇතිවීමට හේතු විය හැකි බව මෙයින් පැහැදිලි වේ. ඒ නිසා, තාක්ෂණය සමබරව භාවිතා කිරීම, විවෘත සන්නිවේදනය සහ අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසය ගොඩනැගීම සඳහා අවශ්‍ය පියවර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

පරිණාමීය මනෝවිද්‍යා දෘෂ්ටිකෝණය මත පදනම් වෙමින් මිචෙල් ජේ. ඩන් හා ජේ. මිලට් යන පර්යේෂකයන් දෙදෙනා විසින් අවිශ්වාසයට ප්‍රතිචාර දක්වීමේ ඊර්ෂියාවේ මට්ටම කෙරෙහි ක්‍රියාත්මක වන්නේ කුමන ආකාරයටද යන්න පිළිබඳව මුහුණු පොතේ (Facebook) පැතිකඩ ආශ්‍රිත ලිංගිකත්ව විවරණය කිරීම හා එම පැතිකඩ ඔස්සේ පෙර සහකරුවන් සමඟ නැවත සම්බන්ධ වීම යන කරුණු දෙක පදනම් කරගෙන 2018 වර්ෂයේදී අධ්‍යයනයක් සිදුකර ඇත. එම අධ්‍යයනයට අනුව, පුරුෂයන් ලිංගික අවිශ්වාසය ගොඩනංවා ගැනීමේදී තම ලිංගික සහකාරිය පෙර සහකරු සමඟ නැවත සම්බන්ධ වීම කෙරෙහි වැඩි වශයෙන් අවධානය යොමු කරන අතර, කාන්තාවන් චිත්තවේගී අවිශ්වාසය ගොඩනංවා ගැනීමේදී තම සහකරු වෙනත් අයෙකු සමඟ පෙළඹී ලිංගිකත්වය විවෘතව ප්‍රකාශ කිරීම කෙරෙහි වැඩි වශයෙන් අවධානය යොමු කරන බව මෙම පර්යේෂණය මගින් හඳුනාගෙන ඇත (Dunn & Billett, 2018). මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ, නවීන තාක්ෂණික ප්‍රවණතා ආශ්‍රිත අන්තර් පුද්ගල සමීප සම්බන්ධතාවලදී, විරුද්ධ ලිංගිකයන් අතර අවිශ්වාසය ගොඩනැංවීම කෙරෙහි නව තාක්ෂණය විවිධ මට්ටම්වලින් ඉස්මතු වන බවයි.

මිනිසාගේ හැසිරීම් රටාව, ආවේග හා හැඟීම් ප්‍රකාශනය වන්නේ විවිධ මනෝවිද්‍යාත්මක හා සමාජීය සාධක මතය. එමගින් ලිංගික ඊර්ෂියාව (Sexual Jealousy) නම් ආදර සම්බන්ධතාවයකදී සිදුවන විශ්වාසභංගයකදී, අභිමුවීමේ හැකියාව අඩුවීම හෝ නැතිවීම හඳුනාගත හැකිය. නවීන තාක්ෂණික ප්‍රවණතා, විශේෂයෙන්ම සමාජ ජාල, දුරකථන යෙදුම්, තොරතුරු සන්නිවේදන පද්ධති සහ කෘතිම බුද්ධිය (AI) මත පදනම් වූ සංවාදකයන්, මෙම ලිංගික ඊර්ෂියාව තවත් දැඩි හා සංකීර්ණ බවකට පත්කර තිබේ. මෙය තනිවීමක් නොවේ; එය ව්‍යාප්තව මිනිසුන්ගේ සමාජ සබඳතා, විශ්වාසය, හා අනන්‍යතාවය කෙරෙහි බලපාන මූලික ප්‍රතිච්ඡායාවකි. ෆේස්බුක්, ඉන්ස්ටග්‍රෑම්, ටික්ටොක් වැනි සමාජ මාධ්‍ය තුළ ආදර සබඳතා ප්‍රසිද්ධියේ ප්‍රකාශනය කිරීම නව සමාජීය තත්ත්වයක් බවට පත්ව ඇත. මෙම ප්‍රකාශන තවදුරටත් තෙවැනි පාර්ශ්වයන්ට ආකර්ෂණීයත්වයක් ලබාදීම සඳහාද දායක වන අතර, සම්පූර්ණ සබඳතාව තුළ පවතින විශ්වාසභංගයක් ඇතිකළ හැකිය. මෙය නිරීක්ෂණය හා සැක කිරීම යන ආකාරයට පවතින සබඳතාව පිළිබඳව අධීක්ෂණය කිරීමකට පත්විය හැකිය.

ටින්ඩර් (Tinder), බාඩූ (Badoo), ඕකේකියුපිඩ් (OKCupid) වැනි ඩේටින්ග් යෙදුම් මගින් පුද්ගලයින්ට සම්බන්ධතා සෙවීමේ හැකියාව වර්ධනය වී ඇත. නමුත්, දැනට පවතින සබඳතාවක සිටින පාර්ශ්වයක් මෙවැනි යෙදුම් භාවිතා කරන්නේ නම්, එය එම පාර්ශ්වයට විශාල මානසික බලපෑමක් ඇති කරයි. මෙය විශ්වාසභංගයක් වන අතරම, තවත් පාර්ශ්වයක් පිළිබඳව සැකයක් ඇති කරවන ක්‍රියාකාරකමකි. අද වන විට AI chatbots (උදාහරණයක් ලෙස Replika, Anima) සහ VR-මූලික ආදර සමිකරණ (VR-based Romantic Simulations) වැනි තාක්ෂණයන් මගින් පුද්ගලයින්ට යථාර්ථයේ මිතුරෙකු මෙන් හැඟෙන පද්ධතිවලින් සංවේදී සබඳතා ඇති කළ හැකිය. නමුත්, මෙවැනි ක්‍රමවේදයන් යථා ජීවිත සහකරු අතර විශ්වාසය අහිමි විය හැකි අතර, ඒක-මනෝභාවයේ විශ්වාස හානිය (Emotional Cheating) ලෙසටත් සැලකේ. GPS-මූලික ස්ථාන ලුහුබැඳීම් (GPS-based Location Tracking), දුරකථන අධීක්ෂණ යෙදුම් (Call Monitoring Applications) වැනි පද්ධති මගින් එකිනෙකා අතර හැසිරීම කෙරෙහි විශාල අධීක්ෂණයක් සිදුකෙරේ. මෙය විශ්වාසය නැතිවීමේ ප්‍රධාන සාධකයකි. අධික පාලනයක් හා පරීක්ෂාවක් මගින් ආදර සබඳතාව විනාශ විය හැකිය.

පරිණාමීය මනෝවිද්‍යාඥයන් වසර ගණනාවක් තිස්සේ ඊර්ෂ්‍යාව ප්‍රකාශ වන ආකාරය සම්බන්ධයෙන් ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අතර සැලකිය යුතු වෙනස්කම් ලේඛනගත කර ඇත (Buss et al., 1992, 1999; Sagarin et al., 2012). සහකරු හෝ සැලකිය යුතු වෙනස්කම (SO) සහ ප්‍රතිවාදියෙකු හෝ තෙවන පාර්ශ්වයක් අතර ලිංගික හෝ චිත්තවේගී සම්බන්ධතා නිරූපණය කරන හවුල්කරුවෙකුගේ ෆේස්බුක් ගිණුමෙන් සොයාගත් හෝ ලැබුණු පණිවුඩ ඉදිරිපත් කරන ලද යන ලද හෝ ලැබුණු පණිවුඩ ඉදිරිපත් කරන ලද අවස්ථාවලදී, සයිබර් ඊර්ෂ්‍යාව ප්‍රතිපාදක අන්තර්ජාලය හරහා පවා මතුවී ඇති අතර, ෆේස්බුක් වැනි සමාජ ජාල මගින් ආදර සබඳතා තුළ පූර්ව-නිර්ණය වූ ඊර්ෂ්‍යා ආවේගයක් ක්‍රියාකාරීව නිර්මාණය කළ හැකි බව යෝජනා වී ඇත (Muise et al., 2009). සමීප සබඳතා ප්‍රවර්ධනය සඳහා පැහැදිලි එකඟතා සහිත සබඳතා රඳා ගැනීමේ උපක්‍රම අනුගමනය කිරීම සඳහා ෆේස්බුක් කැඳවීම් පරිසරයක් බව බෙලූ සහ වෙනත් අය (2015) තර්ක කරති. ඊර්ෂ්‍යා ප්‍රතිචාරවල බලහත්කාරී තෙතීම හා අබැඳ මිනුම යන දෙකම භාවිතා කරමින්, ලිංගික වෙනස්කම් පුරෝකථනය කරන පරිණාමීය වශයෙන් දැනුවත් උපකල්පනවලට පුළුල් ලෙස සහාය දක්වයි (Buss et al., 1992; Easton et al., 2007; Pietrzak et al., 2002; Sagarin et al., 2003; Schutzwohl, 2005; Weiderman & Kendall, 1999). පිරිමින් තුළ සහ පිරිමින් තුළ කාන්තාවන්ට සාපේක්ෂව චිත්තවේගී අවිශ්වාසය හෙළි කරන ෆේස්බුක් පණිවිඩවලට වඩා ලිංගිකත්වයට ප්‍රතිචාර වශයෙන් සැලකිය යුතු ලෙස ඉහළ පීඩන මට්ටමක් පැහැදිලි විය. සයිබර් ඊර්ෂ්‍යාවේ ලිංගික වෙනස්කම් සම්බන්ධයෙන්, ඩාන් සහ මැක්ලීන් (2015) පෙන්වා දෙන්නේ ඇත්තේ පිරිමින් චිත්තවේගී අවිශ්වාසයට එරෙහිව ලිංගිකත්වය හෙළි කරන ජංගම දුරකථන පණිවිඩ කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කළත්, කාන්තාවන් පරිකල්පිත චිත්තවේගී කෙටි පණිවිඩයකට පිරිමින්ට වඩා බොහෝ විට සහ දිගු කාලයක් රැඳී සිටින බවත්ය.

නූතන ධනවාදී තාක්ෂණික ලෝකයක ජීවත්වන අප වඩාත් අවධානය යොමු කළ යුතු ගැටලුවක් වන්නේ තාක්ෂණය කේන්ද්‍ර කොට ගනිමින් අන්තර් පුද්ගල සමීප සම්බන්ධතා තුළ ගොඩනැංවෙන ලිංගික ඊර්ෂියාව නූතනයේ සායනික පරිසරයක් තුළ විවරණය වන හා විවිරණය කළ යුතු රෝගී තත්ත්වයක් බවට පත්ව තිබීම බව ඔවුනගේ මතය වී ඇත (Kingham & Gordon, 2018). ඇමරිකානු මනෝ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමයේ රෝග නිර්ණය මාර්ගෝපදේශය (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) DSM-IV වාර්තාව අනුව රෝගී ඊර්ෂියාව (Morbid Jealousy) නමැති නව මානසික රෝගී ප්‍රභේදයක් හඳුනාගැනීම මෙකී මතවාදයන් තවදුරටත් සනාථ කරලමින් වීම සුවිශේෂීය (Journal of Clinical Psychology, 2008).

වර්ෂ 2013 දී ශ්‍රී ලංකාවේ තෝරාගත් මනෝ චිකිත්සක අංශයේ මැදිහත් වීමෙන් තෝරාගත් රෝගීන් අතර පවතින රෝගී ඊර්ෂියාව රෝගී තත්ත්වය පිළිබඳව සිදුකළ අධ්‍යයනයකදී අනාවරණය වූයේ, මෙම රෝගී තත්ත්වය වර්ධනය වීම උදෙසා බලපා ඇති හේතුවක් වශයෙන් තාක්ෂණික උපාංග භාවිතා කරමින් ඇති කර ඇති බලපෑම යම් සැලකිය යුතු මට්ටමකින් පැවතී ඇති බවයි (Kapugama, Suraweera, Kotalawala, Wijesiri, Dalpatadu, & Hanwella, 2013). මේ අනුව පැහැදිලි වන කරුණක් වන්නේ ලංකේය සන්දර්භය තුළ අවිශ්වාසය ගැඹුරු ලක්ෂය ලෙස මූලික ගනිමින් වර්ධනය වන ලිංගික ඊර්ෂියාව යන කරුණ කෙරෙහි කිසියම් සැලකිය යුතු බලපෑමක් නව තාක්ෂණය මගින් සිදුකර ඇති බවයි.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම අධ්‍යයනය ගුණාත්මක සාහිත්‍ය සමාලෝචනයක් (Qualitative Literature Review) ලෙස සිදු කරන ලදී. ලිංගික ඊර්ෂියාව, ඊර්ෂියාවට බැඳුණු චිත්තවේග, සහ නූතන තාක්ෂණික මෙවලම් සබඳතාවලට ඇති කරන බලපෑම පිළිබඳව මනෝවිද්‍යාත්මක හා සමාජීය දෘෂ්ටිකෝණයෙන් සම්පාදනය කරන ලද ද්විතීයික මූලාශ්‍ර (Secondary Sources) - විද්වත් සඟරා ලිපි, පර්යේෂණ නිබන්ධන, ග්‍රන්ථ සහ අන්තර්ජාල දත්ත ගබඩා - පදනම් කරගෙන දත්ත රැස් කරන ලදී. Google Scholar, Research Gate සහ අනෙකුත් අන්තර්ජාල දත්ත ගබඩා භාවිතා කරමින්, "Sexual Jealousy", "Cyber Jealousy", "Social Media and Relationships", "Morbid Jealousy" වැනි මූලික පද යොදාගනිමින් අදාළ ලිපි සොයාගන්නා ලදී. සමීකරණය කරන ලද සාහිත්‍යය විශ්ලේෂණය කර, ප්‍රධාන තේමා අනුව වර්ග කොට, මෙම අධ්‍යයනයේ සාකච්ඡාවට ලක් කරන ලදී. ශ්‍රී ලාංකේය සන්දර්භයට අදාළ දත්ත සීමිත වූ බැවින්, ජාත්‍යන්තර සාහිත්‍යය මූලික වශයෙන් යොදාගනිමින්, එය ශ්‍රී ලාංකේය සමාජ සන්දර්භයට අදාළ කරගනිමින් සාකච්ඡා කරන ලදී.

ප්‍රතිඵල

සමාලෝචනය කරන ලද සාහිත්‍යයෙන් හඳුනාගත් ප්‍රධාන සොයාගැනීම් පහත සාරාංශගත කළ හැක:

- පළමුව, ලිංගික ඊර්ෂියාව ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයෙන් වෙනස් ලෙස ප්‍රකාශයට පත්වන චිත්තවේගයක් බව හඳුනාගැනිණි. පුරුෂයන් ප්‍රධාන වශයෙන් ශාරීරික අවිශ්වාසය (Sexual Infidelity) කෙරෙහි වැඩි සංවේදීතාවක් පෙන්නුම් කරන අතර, ස්ත්‍රීන් චිත්තවේගී අවිශ්වාසය (Emotional Infidelity) කෙරෙහි වැඩි සංවේදීතාවක් පෙන්නුම් කරයි (Buss et al., 1992; Sagarin et al., 2012).

- දෙවනුව, නවීන තාක්ෂණික මෙවලම් - විශේෂයෙන්ම සමාජ මාධ්‍ය - ලිංගික ඊර්ෂියාව ඇතිකිරීමට හා තීව්‍ර කිරීමට සැලකිය යුතු ලෙස දායක වන බව හඳුනාගැනිණි. සමාජ සංසන්දනය, සන්නිවේදන ගැටළු, ක්ෂුද්‍ර වංචාව සහ අධික නිරීක්ෂණය/පාලනය යනු මේ සඳහා ප්‍රධාන යාන්ත්‍රණයන් ලෙස හඳුනාගැනිණි (Dunn & Billett, 2018; Muise et al., 2009).

- තෙවනුව, තාක්ෂණය මගින් ඇතිකරන අධික නිරීක්ෂණය හා පාලනය, සාමාන්‍ය ලිංගික ඊර්ෂියාව රෝගී ඊර්ෂියාව (Morbid Jealousy) දක්වා වර්ධනය වීමට දායක විය හැකි බව හඳුනාගැනිණි (Kingham & Gordon, 2018; Kapugama et al., 2013).

- සිව්වනුව, ශ්‍රී ලාංකේය සන්දර්භය තුළ තාක්ෂණය මගින් ඇතිවන ලිංගික ඊර්ෂියාව පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාත්මක අධ්‍යයන සීමිත බව හඳුනාගැනිණි, එය මෙම ක්ෂේත්‍රයේ පර්යේෂණාත්මක හිඩැසක් පෙන්නුම් කරයි.

සාකච්ඡාව

මෙම අධ්‍යයනයේ සොයාගැනීම් අනුව, ලිංගික ඊර්ෂියාව යනු පරිණාමීය ඉතිහාසය තුළින් ස්ථිර වූ මූලික මානව චිත්තවේගයක් වුවද, එය ප්‍රකාශයට පත්වන ආකාරය සමාජීය හා තාක්ෂණික සන්දර්භයට අනුව නිරන්තරයෙන් වෙනස් වෙමින් පවතින බව පැහැදිලි වේ. නවීන තාක්ෂණික මෙවලම් සබඳතා ගොඩනැගීමට හා පවත්වාගැනීමට නව අවස්ථා විවෘත කරන අතරම, ඒවා ලිංගික ඊර්ෂියාව ඇතිකිරීමට හා තීව්‍ර කිරීමට ද දායක වන බව මෙම අධ්‍යයනයෙන් පැහැදිලි වේ. විශේෂයෙන්ම, සමාජ මාධ්‍ය මගින් සපයනු ලබන අධික තොරතුරු ප්‍රවේශය හා නිරන්තර සම්බන්ධතාවය, සබඳතා තුළ විශ්වාසය තර්ජනයට ලක් කරන නව මාවත් නිර්මාණය කර ඇති බව පෙනී යයි.

මෙම සොයාගැනීම් ශ්‍රී ලාංකේය සමාජ සේවා ක්ෂේත්‍රයට (Social Work) සුවිශේෂී වැදගත්කමක් දරයි. සබඳතා උපදේශනය (Relationship Counselling), පවුල් චිකිත්සාව සහ මානසික සෞඛ්‍ය සේවා සැපයීමේදී, තාක්ෂණය මගින් ඇතිකරන ලිංගික ඊර්ෂියාව පිළිබඳ අවබෝධයක් සමාජ සේවකයන්ට තිබීම ඉතා වැදගත් වේ. විශේෂයෙන්ම, රෝගී ඊර්ෂියාව (Morbid Jealousy) වැනි දරුණු තත්ත්වයන් හඳුනාගැනීමට හා ඊට අදාළ

මානසික සෞඛ්‍ය සේවා වෙත යොමු කිරීමට හැකි වීම වැදගත් වේ. එමෙන්ම, තාක්ෂණය සමබරව භාවිතා කිරීම, විවෘත සන්නිවේදනය සහ විශ්වාසය ගොඩනැගීම පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් සකස් කිරීමේදී මෙම සොයාගැනීම් ප්‍රයෝජනවත් විය හැක.

මෙම අධ්‍යයනයේ සීමාවන් ලෙස, එය ද්විතීයික මූලාශ්‍ර මත පදනම් වූ සාහිත්‍ය සමාලෝචනයක් වීම හා ශ්‍රී ලාංකේය සන්දර්භයට විශේෂිත ප්‍රාථමික දත්ත මත පදනම් නොවීම හඳුනාගත හැක. එබැවින්, අනාගත පර්යේෂණයන් සඳහා, ශ්‍රී ලාංකාවේ තරුණ යුවළ අතර සමීක්ෂණයක් හෝ සම්මුඛ සාකච්ඡා ක්‍රමයක් හරහා ප්‍රාථමික දත්ත රැස් කිරීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ.

නිගමනය

මානව ලිංගික ඊර්ෂියාව යනු පරිණාමීය මූලයක් ඇති ස්වාභාවික චිත්තවේගයක් වුවද, නූතන තාක්ෂණික මෙවලම් හා සමාජ මාධ්‍ය ජාලයන්හි බලපෑම හේතුවෙන් එය වර්තමානය වන විට වඩාත් සංකීර්ණ හා ව්‍යාධිජනක ස්වරූපයක් ගනිමින් වර්ධනය වී ඇති බව මෙම අධ්‍යයනයෙන් නිගමනය කළ හැකිය. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව ඊර්ෂියාව උත්තේජනය වන ආකාරයේ වෙනස්කම් පවතින අතර, විශේෂයෙන්ම ෆේස්බුක් වැනි සමාජ මාධ්‍ය හරහා සිදුවන "ක්ෂුද්‍ර වංචාව" (Micro-cheating) සහ අධික නිරීක්ෂණය හෝ පාලනය කිරීමේ ප්‍රවණතාව හේතුවෙන් ඇතිවන සන්නිවේදන ගැටළු, සබඳතා තුළ අවිශ්වාසය මූලික කරගෙන ඇතිවන ලිංගික ඊර්ෂියාවේ ප්‍රධාන කරුණු ලෙස හඳුනාගත හැකි විය. තාක්ෂණය විසින් නිර්මාණය කරනු ලබන මායාකාරී තොරතුරු සහ අධික පාලනය (Monitoring) හේතුවෙන් සාමාන්‍ය ඊර්ෂියාව ක්‍රමයෙන් රෝගී ඊර්ෂියාව (Morbid Jealousy) වැනි සායනික මට්ටමේ මානසික රෝගී තත්ත්වයන් දක්වා වර්තමාන සමාජය තුළ වර්ධනය වෙමින් පවතී.

එබැවින්, නවීන තාක්ෂණය මානව සම්බන්ධතා සවිබල ගැන්වීමට දායක විය හැකි වුවද, එය නිසි ලෙස භාවිත නොකළහොත් අවිශ්වාසය හා ලිංගික ඊර්ෂියාව තීව්‍ර කරන වාහකයක් ලෙසද ක්‍රියා කළ හැකි බව මෙම අධ්‍යයනයෙන් අවධාරණය කෙරේ. ඒ අනුව, තාක්ෂණය සමබරව භාවිතය, විවෘත සන්නිවේදනය සහ අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසය ගොඩනැගීම පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාත්මක දැනුවත්භාවය වර්ධනය කිරීම, සබඳතාවල ස්ථායීතාවය සුරැකීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය බව මෙම අධ්‍යයනය අවධාරණය කරයි. සමාජ සේවා ක්ෂේත්‍රය තුළ මෙවැනි කාලීන ගැටලු පිළිබඳ තව දුරටත් පර්යේෂණ සිදුකිරීම, ශ්‍රී ලාංකේය සන්දර්භය තුළ සබඳතා උපදේශන සේවා සංවර්ධනය කිරීම සඳහා ඉතා වැදගත් වනු ඇත.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

- Ambwani, S., & Strauss, J. (2007). Love thy neighbor? Moral community, jealousy, and jealousy typologies in polyfidelitous relationships. Journal of Homosexuality, 53(1-2), 217-239.

- Anderson, R. (1987). Envy and jealousy. Journal of College Student Psychotherapy, 1, 49-81.
- Atencio, E. (2017). Sexual orientations and perceptions of jealousy [Doctoral dissertation, Walden University]. Walden Dissertations and Doctoral Studies. https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4850&context=dissertations
- Buunk, B. (1981). Jealousy in sexually open marriages. Alternative Lifestyles, 4, 357-372.
- Buss, D. M. (1994). The evolution of desire: Strategies of human mating. Basic Books.
- Buss, D. M. (2000). Dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love and sex. Free Press.
- Buss, D. M. (2013). Sexual jealousy [Manuscript]. Department of Psychology, University of Texas at Austin. https://www.researchgate.net/publication/285913868_Sexual_Jealousy
- Daly, M., & Wilson, M. (1982). Male sexual jealousy. Ethology and Sociobiology, 3, 11-27.
- de Souza, A. A., Verderane, M. P., Taira, J. T., & Otta, E. (2006). Emotional and sexual jealousy as a function of sex and sexual orientation in a Brazilian sample. Psychological Reports, 98(2), 529-535.
- Dennes, A. (2006). Jealousy and sexual behaviour. [As cited in Buunk, 1981].
- Dunn, M. J., & Billett, G. (2018). Jealousy levels in response to infidelity-revealing Facebook messages depend on sex, type of infidelity, and message valence. Personal Relationships, 25(3), 305-317.
- Harris, C. R. (2003). A review of sex differences in sexual jealousy, including self-report data, psychophysiological responses, interpersonal violence, and morbid jealousy. Personality and Social Psychology Review, 7(2), 102-128.

- Journal of Clinical Psychology. (2008). Delusional disorder-jealous type: How inclusive are the DSM-IV diagnostic criteria? Journal of Clinical Psychology, 64(3), 264-275. https://doi.org/10.1002/jclp.20442
- Kapugama, C., Suraweera, C., Kotalawala, W., Wijesiri, V., Dalpatadu, M., & Hanwella, R. (2013). Prevalence of morbid jealousy among inpatients in a psychiatry unit in Sri Lanka. Sri Lanka Journal of Psychiatry, 4(2). https://sljpsyc.sljol.info/article/10.4038/sljpsyc.v4i2.6314/galley/4938/download/
- Kingham, M., & Gordon, H. (2018). Aspects of morbid jealousy. Advances in Psychiatric Treatment. https://doi.org/10.1192/apt.10.3.207
- Kristian, P., Mansson, S., & Ross, W. M. (2009). Technological advancements and internet sexuality: Does private access to the internet influence online sexual behavior? Sexual and Relationship Therapy.
- Michael W. W., & Allgeier, E. R. (1992). Gender differences in sexual jealousy: Adaptionist or social learning explanation? Ethology and Sociobiology, 14(2), 115-140. https://doi.org/10.1016/0162-3095(93)90011-6
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? CyberPsychology & Behavior, 12(4), 441-444.
- Katherine, M. H., & Megan, W. (2008). Technology, relationships and problems: A research synthesis. Journal of Marital and Family Therapy, 34(4), 445-460.
- Sri Lanka Police. (2018). Performance report 2018. Sri Lanka Parliament. https://www.parliament.lk/uploads/documents/paperspresented/performance-report-srilanka-police-2018.pdf
- Ruziana, M., & Hussin, N. S. (2018). Unusual association of diseases/symptoms - Case report: Morbid jealousy reactivated by mood episodes. BMJ Case Reports. https://casereports.bmj.com/content/2018/bcr-2017-223430

- කාරියවසම්, ඩබ්ලිව්., සහ තිලෝකසුන්දරි, කේ. (2002). අධ්‍යාපන මාර්ගෝපදේශය හා උපදේශනය. එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ 10.

- බුලත්වත්ත, අසංක. (2019). සමාජ මනෝ විද්‍යාව - අභිරහස අනාවරණය (පරිවර්තනය) [Robert B. Cialdini, Duglas T. Kenrick, & Steven L. Neuberg, Social Psychology - Unraveling the Mystery]. සංහිඳ මුද්‍රණ ප්‍රකාශන, නුගේගොඩ.

- රේවත හිමි, කුඹුක්කන්ද. (2016). සමාජ චර්යාව පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාව. දර්ශන අංශය, කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලය.

- රාජසූරිය, මහේෂ්. (2016). රතිය විදූඇසින්. සරසවි ප්‍රකාශකයෝ, නුගේගොඩ.

- හපුආරච්චි, ගාමිණි. (2013). ව්‍යවහාරික මනෝවිද්‍යා ලිපි. සුසිත ප්‍රකාශකයෝ, රාජගිරිය.