

YOSH OILALARDA KELAJAKDAN XAVOTIRLANISH MUAMMOSINING TURLARI VA NAZARIY TAHLILI

Imomqulova Fotima Ulug`bekovna
GulDu (Tayanch doktorant)

Annotatsiya: *Oila — jamiyatning asosiy bo'g'ini sanaladi. Har bir inson oilaviy hayotda baxtli, tinch va totuv yashashni istaydi. Biroq, ba'zan turli ruhiy holatlar oilaviy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shulardan biri — xavotirlik hissidir. Bu hissiyot inson ruhiyatida doimiy noaniqlik, qo'rquv va bezovtalik holatini keltirib chiqaradi. Agar bu holat vaqtida bartaraf etilmasa, juftlar o'rtasidagi ishonch va mehr-muhabbatga putur yetkazib, hatto ajrimga ham olib kelishi mumkin. Xavotirlikning o'zi nima? Xavotirlik – yuqorida aytganimizdek, inson psixikasining o'ziga xos holati bo'lib, kutilmagan, noma'lum va noaniq vaziyatlardan xavotirlanish, ruhiy bezovtalik va hadik hissi bilan namoyon bo'ladi.*

Kalit so'zlar: *oila, xavotirlik, psixologiya, inson, munosabat, salbiy oqibat, mehr, hurmat, mehribonlik, ruhiyat.*

Аннотация: *Семья считается главным звеном общества. Каждый человек хочет жить счастливой, мирной и гармоничной семейной жизнью. Однако иногда различные психологические состояния могут негативно влиять на семейные отношения. Одно из них — чувство тревоги. Это чувство вызывает постоянное состояние неуверенности, страха и беспокойства в человеческой психике. Если это состояние не устранить вовремя, оно может подорвать доверие и любовь между супругами и даже привести к разводу. Что такое тревога? Тревога — как мы уже говорили, это специфическое состояние человеческой психики, проявляющееся в беспокойстве, психическом дискомфорте и чувстве страха перед неожиданными, неизвестными и неопределенными ситуациями.*

Ключевые слова: *семья, тревога, психология, человек, отношение, негативные последствия, любовь, уважение, доброта, психика.*

Abstract: *Family is considered the main link of society. Every person wants to live a happy, peaceful and harmonious family life. However, sometimes various psychological states can negatively affect family relationships. One of them is the feeling of anxiety. This feeling causes a constant state of uncertainty, fear and anxiety in the human psyche. If this condition is not eliminated in time, it can undermine the trust and love between spouses and even lead to divorce. What is anxiety? Anxiety - as we said above, is a specific state of the human psyche, manifested by anxiety, mental discomfort and a feeling of dread about unexpected, unknown and uncertain situations.*

Keywords: *family, anxiety, psychology, person, attitude, negative consequences, love, respect, kindness, psyche.*

Psixologiyada xavotirlik ijobiy va salbiy bo'lishi mumkin:

• Ijobiy xavotirlik — insonni ehtiyotkorlikka, tayyorgarlikka undaydi. Bir qarashda ,bu kabi xavotirlik, o'ta mehribonlikka ham o'xshab ketadi,lekin psixologlarda shunday fikr borki, nimadan doim xavotirlanib yursang, aynan o'sha narsaga duch kelish ehtimoli yuqori bo'ladi degan.

• Salbiy xavotirlik — insonning kundalik hayotiga va munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ma'lumki, xavotirlik darajasi yuqori bo'lgan inson:

- Har bir voqeaga salbiy tomondan yondashadi.
- Juftining harakatlarini noto'g'ri talqin qiladi.
- Doim uni kuzatadi, telefon va ijtimoiy tarmoqlarini tekshirib turadi.
- Har xil salbiy hodisarni o'ylab, o'zini qiynaydi. Bu holatlar:er-xotin orasida ishonchsizlikni keltirib chiqaradi, o'zaro ochiq suhbat yo'qoladi,juftlarning bir-biriga nisbatan mehr va hurmati kamayadi, natijada,oilaviy muhit sovuqlashadi va nizolar ko'payadi.

Tadqiqotda ajrimga olib keluvchi omillar sifatida xavotirlikning namoyon bo'lishi haqida fikr yuritamiz:

1. Ishonchsizlik va doimiy shubhalanish-juftingizga nisbatan doimo shubha qilish, uni nazorat qilish oilaviy totuvlikni buzadi. Bu holat sevgi va ishonchni yemiradi.

2. Juftining erkinligini cheklash- xavotirli inson juftining qayerda, kim bilan va nima qilayotganidan doimo xabar olishga harakat qiladi. Bu esa juftining noroziligiga va ruhiy bosim ostida yashashiga sabab bo'ladi.

3. Qizg'onish va rashk-keraksiz rashk va qizg'onish oilada janjal va tortishuvlarga sabab bo'ladi. O'zaro ishonchsizlik kundan-kunga oshib boraveradi.

4. Muloqot yetishmovchiligi-xavotirlik tufayli inson muammolarini ochiqchasiga aytolmaydi va o'z ichiga yutadi. Bu esa bir kun kelib portlashga sabab bo'ladi.

5. Ruhiy zo'riqish va stress-doimiy xavotir insonni ruhan charchatadi. Bu esa salomatlik va munosabatlarga salbiy ta'sir qiladi.Oila - jamiyatning asosiy ijtimoiy instituti sanalar ekan, uning mustahkamligi er-xotin o'rtasidagi o'zaro ishonch, hurmat va mehrga asoslanadi. Ammo hayotiy qiyinchiliklar, iqtisodiy va psixologik bosimlar ta'sirida oilada xavotirlanish darajasi ortishi kuzatiladi. Bu holat, ayniqsa yosh oilalarda ko'proq uchraydi va vaqt o'tishi bilan oilaviy ajrim xavfini oshiruvchi asosiy omillardan biriga aylanadi. Psixologik adabiyotlarda o'zaro xavotirlanish mavzusi, er va xotinning holati, kelajagi, munosabati va hayotdagi o'z o'rni uchun haddan ortiq tashvishlanishi, noaniqlik va ishonchsizlik hissining kuchayishi sifatida izohlanadi. Ushbu mavzuni ilmiy nazariyalar asosida tahlil qiladigan bo'lsak,quyidagilarga ahamiyat beramiz:

• Psixodinamik yondashuv: insonning bolalikdagi tajribalari va ruhiy holati, kichkinalikdagi jarohatlar(ong ostidagi) turmushdagi xavotirlanishga sabab bo'ladi. Yoshlarda xavotir kuchaysa, oilada tushunmovchilik va ajrim xavfi ortaveradi.

• Sotsial-psixologik nazariya: jamiyatdagi iqtisodiy va ijtimoiy beqarorlik, masalan narx-navoning ko'tarilishi er-xotin munosabatlariga ta'sir qilib, kelajakdan qo'rquv va xavotirni kuchaytiradi.

• Kognitiv nazariya: inson kelajak voqealarini salbiy taxmin qilishga moyil bo'lib, real vaziyatni og'irlashtirib ko'radi. Bu esa er-xotin o'rtasida o'zaro ishonchsizlik va nizolarni kuchaytiradi. Endi xavotirlanishning oilaviy ajrimga olib keluvchi mexanizmlariga ahamiyat beramiz:

- Yosh er-xotin bir-biriga haddan tashqari talabchanlik bildirishi.
- Ularning har bir muammoni salbiy qabul qilishlari.
- Er-xotin o'rtasida shubha va rashkning kuchayishi.
- Ular orasida emotsional sovuqlik va muloqotning kamayishi.
- Xavotirlanish natijasida janjallar sonining ortishi.

• Qarindoshlar aralashuvi orqali ziddiyatlarning keskinlashishi. Ushbu mexanizmlar natijada, er-xotin o'rtasidagi o'zaro mehr va ishonch buzilib, oilaviy ajrim xavfi oshib boraveradi, bu kabi omillar ta'sirida yuzaga chiqadigan muammo shuki, uzoq muddatli xavotir oilaviy ajrimga olib keluvchi asosiy psixologik omillardan biridir. Bunday vaziyatlarda oilaviy psixologik maslahatlar, ochiq muloqot, moliyaviy va ijtimoiy yordam dasturlaridan foydalanish ajrimlarning oldini olishga yordam beradi. Yosh oilalarda kelajakdan xavotirlanish muammosi, ayniqsa, ijtimoiy, iqtisodiy va ruhiy holatlar bilan bog'liq hollarda kuzatiladi. Bu muammolarga sabab bo'lgan omillar orasida ishsizlik, ish haqining pastligi, turar joyning noqulayligi, oila a'zolarining ta'limga bo'lgan ehtiyojlari va boshqa iqtisodiy vaziyatlar o'rin olgan. Shuningdek, yosh oilalarda turli psixoemosional va ijtimoiy muammolar, masalan, stress, oilaviy munosabatlar muammolari ham kelajakka bo'lgan xavotirni kuchaytirishi mumkin. Yosh oilalarni qo'llab-quvvatlash va ularning xavotirlarini kamaytirish maqsadida davlat tomonidan turli tadbirlar amalga oshirilmoqda. Masalan, yosh oilalar uchun ipoteka kreditlari, subsidiyalar va davlat tomonidan beriladigan moliyaviy yordam dasturlari ijtimoiy himoyani kuchaytirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, yosh oilalarga oid tadqiqotlar, ularning ehtiyojlari va muammolarini tahlil qilish orqali samarali dasturlar ishlab chiqiladi. Ota-onalar va farzandlar uchun maslahat xizmatlari muhim ahamiyatga ega, chunki ular oila a'zolarining psixologik yordamga ehtiyojini qondirish, oilaviy munosabatlarni mustahkamlash va ijtimoiy mutanosiblikni ta'minlashga yordam beradi. Moliyaviy savodxonlikni oshirish orqali yosh oilalarga iqtisodiy strategiyalarni to'g'ri va samarali shaklda qabul qilish imkoniyati yaratiladi. Bu esa ularga kelajakda o'z oilaviy hayotlarini muvaffaqiyatli qurish va rivojlantirish uchun zarur resurslardan foydalanishga yordam beradi. Psixologik yordam xizmatlari oila a'zolarining ruhiy holatini yaxshilash, stress va yopishib turgan dushmanchilikni kamaytirish, shuningdek, har qanday muammolarga munosabatini o'zgartirishga yo'naltirilgan bo'lib, oilaviy baxtni saqlash va ijtimoiy muammolarni kamaytirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, yosh oilalarning ijtimoiy xavfsizligini ta'minlash, ularning ijtimoiy adaptatsiyasini osonlashtirish va barqaror rivojlanish uchun kompleks yondashuvni amalga oshirish zarur. Yosh oila – bu yangi shakllanayotgan ijtimoiy institut bo'lib, uning barqarorligi jamiyat taraqqiyotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda yosh

oilalar bir qator muammolarga duch kelmoqda, ularning eng asosiylaridan biri – kelajak haqidagi xavotirlardir. Bu xavotirlar turli yoʻnalishlarda namoyon boʻlib, oilaning iqtisodiy, ijtimoiy va psixologik holatiga taʼsir qiladi. Ushbu maʼruzada yosh oilalarda uchraydigan asosiy xavotir turlari va ularning sabablari tahlil qilinadi. Yosh oilalarning eng katta tashvishlaridan biri moliyaviy barqarorlik masalasidir. Ushbu xavotirlar quyidagi holatlarda namoyon boʻladi: Doimiy daromad manbaining mavjud emasligi – er-xotindan biri yoki ikkalasi ham ishsiz boʻlishi yoki vaqtinchalik daromadga ega boʻlishi moliyaviy noaniqlikka olib keladi. Maoshning yetarli emasligi – kam maoshli ish yoki mehnat bozoridagi beqarorlik yosh oilalarning moliyaviy mustaqilligiga salbiy taʼsir qiladi. Kredit va qarz majburiyatlari – Ipoteka, taʼlim krediti yoki isteʼmol kreditlari oilaning moliyaviy yukini oshiradi. Uy-joy muammosi – yosh oilalarning aksariyati oʻz uyiga ega boʻlmagani sababli ijarada yashashga majbur boʻladi, bu esa doimiy moliyaviy bosimni yuzaga keltiradi. Yosh oilalar yangi hayot tarziga moslashish jarayonida quyidagi muammolarga duch keladilar: maishiy vazifalar taqsimoti – er-xotin oʻrtasida uy ishlarini adolatli taqsimlash masalasi baʼzan nizolarga sabab boʻlishi mumkin. Qarindoshlar bilan munosabatlar – er-xotinning ota-onalari bilan munosabatlar, ularning oilaviy hayotga aralashuvi yoki qoʻllab-quvvatlamasligi yosh oilalar uchun muhim muammolardan biridir. Kundalik maishiy muammolar – uy-roʻzgʻor ishlari, uy-joy sharoitlari va maishiy texnikaga bogʻliq muammolar oilaviy munosabatlarga taʼsir qiladi. Bundan tashqari, farzand tarbiyasi va kelajagi bilan bogʻliq xavotirlar-farzandli boʻlish yosh oilalar uchun katta masʼuliyat yuklaydi va yangi xavotirlarni keltirib chiqaradi: bolaning sogʻligʻi va parvarishi – tibbiy xizmatning qimmatligi, bola parvarishi uchun zaruriy sharoitlarning yetishmasligi xavotirga sabab boʻladi. Taʼlim va tarbiya masalasi – bolaning yetarli darajada taʼlim olishi, maktab va bolalar bogʻchasi tanlash muammolari yosh ota-onalar uchun jiddiy tashvish tugʻdiradi. Bolaning kelajagini taʼminlash – bolaning oliy taʼlimi, kasbiy yoʻnalishi va jamiyatda oʻz oʻrnini topishi uchun moliyaviy va maʼnaviy tayyorgarlik talab etiladi. Ijtimoiy xavotirlar-jamiyatdagi oʻzgarishlar yosh oilalarning kelajak haqidagi tasavvurlariga taʼsir qiladi: ijtimoiy-iqtisodiy beqarorlik – Davlat iqtisodiyotidagi oʻzgarishlar, inflyasiya va ishsizlik darajasi oilaning moliyaviy xavotirlarini kuchaytiradi. Ekologik muammolar – aholining ekologik xavfsizlikka boʻlgan talabi oshib borayotgan bir sharoitda, sogʻlom muhitda yashash masalasi koʻplab yosh oilalar uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Olingan natijalar tahlilidan maʼlum boʻldiki, jamiyatdagi madaniy va axloqiy oʻzgarishlar – zamonaviy madaniy taʼsirlar, urf-odat va anʼanalarning oʻzgarishi yosh oilalarga psixologik bosim oʻtkazishi mumkin. Psixologik va emosional xavotirlar-kelajak haqidagi tashvishlar koʻp hollarda ruhiy bosim va stressni kuchaytiradi: turmush oʻrtoqlar oʻrtasida kelishmovchiliklar – fikrlar va dunyoqarashdagi farqlar, ehtiyojlar va maqsadlarning mos kelmasligi muammolarga sabab boʻlishi mumkin. Ruhiy charchoqlik va stresslar – moliyaviy, maishiy va ijtimoiy muammolarning yigʻilishi yosh oilalarda stress va depressiya xavfini oshiradi. Shaxsiy rivojlanish va oilaviy majburiyatlar muvozanati – ish va

shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlash qiyinchiligi yosh oilalar uchun muhim muammolardan biridir. Yosh oilalarda uchraydigan xavotirlar turli sabablarga ega bo'lib, ularni bartaraf etish uchun quyidagi choralar taklif qilinadi:

1. Moliyaviy-iqtisodiy qo'llab-quvvatlash – davlat tomonidan imtiyozli kreditlar, subsidiyalar va ish bilan ta'minlash dasturlari yosh oilalarning moliyaviy barqarorligiga yordam beradi.

2. Psixologik yordam va maslahat xizmatlari – oilaviy munosabatlarni mustahkamlash va stressni kamaytirish uchun maslahat markazlari tashkil etilishi kerak.

3. Ta'lim va moliyaviy savodxonlikni oshirish – yosh oilalarni moliyaviy rejalashtirish, bola tarbiyasi va oilaviy munosabatlar bo'yicha o'qitish dasturlari yo'lga qo'yilishi zarur.

4. Ijtimoiy muhitni yaxshilash – jamiyatda oila qadriyatlarini qo'llab-quvvatlash va yosh oilalarni ijtimoiy integratsiya qilish choralari ko'rilishi lozim.

Shunday qilib, yosh oilalarda kelajakdan xavotirlanishning turli xil sabablari mavjud bo'lib, ularni bartaraf etish uchun jamiyat, davlat va oila a'zolari birgalikda harakat qilishi zarur.

5. Vaqtdan unumli foydalanishga o'rgatish-ko'p yoshlar o'z vaqtlarini behuda narsalarga-telefonga, internetga va turli o'yinlarga sarflaydilar, bu esa ularda bir-biriga bo'lgan diqqat-e'tiborni kamayib ketishiga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Erkaboyeva N. "Oila psixologiyasi", Toshkent, 2018.
2. G'ofurova M. "Ijtimoiy psixologiya asoslari", Toshkent, 2020.
3. Sharipov M. "Psixologik maslahat asoslari", Toshkent, 2019.
4. Fromm E. "Erkinlikdan qochish", Toshkent tarjimasi, 2015.
5. Maslow A. "Motivatsiya va shaxsiyat", Moskva, 2012.
6. O'zbekiston Respublikasi "Oila kodeksi" va unga oid normativ hujjatlar