

YOSH ER-XOTINLARDA KELAJAKDAN XAVOTIRLANISH MUAMMOLARI VA ULARNING KO`RINISHLARI

Imomqulova Fotima Ulug`bekovna

GulDu tayanch doktoranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada O'zbekiston va xorij olimlari tomonidan kelajakdan xavotirlanish holatlari o'rganilgan. Maqola, insonlarning kelajakdagi muammolar va noaniqliklar haqidagi xavotirlarini, shuningdek, bu holatlarning psixologik, ijtimoiy va iqtisodiy jihatlarini tahlil qiladi. O'zbekiston kontekstida, mamlakatning rivojlanish dinamikasi, ijtimoiy o'zgarishlar va global muammolar bilan bog'liq xavotirlar ko'rib chiqiladi. Xorijiy tadqiqotlarda esa, kelajakdan xavotirlanishning turli sabablari va ularning inson psixologiyasiga ta'siri yoritiladi. Maqola, shuningdek, kelajakdan xavotirlanish holatlarining oldini olish va ularni boshqarish bo'yicha takliflar va strategiyalarni ham o'z ichiga oladi. Ushbu tadqiqot natijalari, nafaqat akademik doiralarda, balki amaliyotda ham kelajakni rejalashtirish va muammolarni hal etishda foydali bo'lishi kutilmoqda.

Kalit so'zlar: oila, jamiyat, strategiya, global muammo, xorijiy tadqiqot, iqtisodiyot, muammo, anksiozlik, psixologiya, yondashuv.

Аннотация: В данной статье исследуется состояние тревожности по поводу будущего у узбекских и зарубежных ученых. Анализируются опасения людей по поводу будущих проблем и неопределенностей, а также психологические, социальные и экономические аспекты этих состояний. В контексте Узбекистана рассматриваются опасения, связанные с динамикой развития страны, социальными изменениями и глобальными проблемами. Зарубежные исследования, с другой стороны, охватывают различные причины тревожности по поводу будущего и их влияние на психологию человека. В статье также представлены предложения и стратегии по предотвращению и управлению тревожностью по поводу будущего. Результаты данного исследования, как ожидается, будут полезны не только в академических кругах, но и на практике при планировании будущего и решении проблем.

Ключевые слова: семья, общество, стратегия, глобальная проблема, зарубежные исследования, экономика, проблема, тревожность, психология, подход.

Abstract: This article studies the state of anxiety about the future by Uzbek and foreign scientists. The article analyzes people's concerns about future problems and uncertainties, as well as the psychological, social and economic aspects of these states. In the context of Uzbekistan, concerns related to the country's development dynamics, social changes and global problems are considered. Foreign studies, on the other hand,

cover various causes of anxiety about the future and their impact on human psychology. The article also includes proposals and strategies for preventing and managing anxiety about the future. The results of this study are expected to be useful not only in academic circles, but also in practice in planning the future and solving problems.

Keywords: family, society, strategy, global problem, foreign research, economy, problem, anxiety, psychology, approach.

Yosh oilalarda kelajakdan xavotirlanishning asosiy ko'rinishlari quyidagicha: Iqtisodiy xavotirlik: ma'lumki, yosh oilalar ko'pincha moliyaviy mustaqillikka ega bo'lmaydilar, bu, o'z navbatida, kelajakdagi turmush darajasi, uy-joy masalalari, bola tarbiyasi va boshqa muhim ehtiyojlar bo'yicha xavotirlar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Oila a'zolarining ishsizligi yoki kam maosh olishi, ularni turmushni qanday davom ettirishga, kelajakda qanday shart-sharoitlar paydo bo'lishiga ishonchsizlikka soladi, shu erda yana shuni ta'kidlash mumkinki, ko'p holatlarda yosh oilalarda pulning sarf-xarajatini to'g'ri taqsimini bilmaslik muammosi ham uchraydi. Psixologik xavotirlik: yosh oilalarning ko'pincha ruhiy stresslari va ruhan kurashlari ham bo'ladi. Ular oilaviy munosabatlar, farzandlar bilan bog'liq muammolar, munosabatlardagi nofahmliklar, kelajakdagi qarorlar haqida xavotirlar bilan kurashadilar. Bu, oila a'zolarining har biri uchun kelajakdagi xavotirlar tufayli, oilaviy munosabatlar va psixologik muvozanatga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ta'lim va bola tarbiyalashdagi xavotirlik: yosh oilalarda bola tarbiyasi, ularga yaxshi ta'lim berish va kelajakdagi kasb tanlashlari haqida xavotirlar ham bor. Ota-onalar bolalarining kelajagini qaysi yo'nalishda, qanday kasb egalari bo'lishini o'ylab xavotirlanadilar. Bu esa oiladagi umumiy psixologik holatga va bolalar bilan aloqaga ta'sir qilishi mumkin. Sog'liq va xavfsizlik: yosh oilalarning sog'lig'i, ularning o'z sog'liqlariga bo'lgan munosabati va kelajakda sog'liqning muammolari haqida xavotirlar bo'lishi mumkin. Uyda bolalar bo'lsa, ularning sog'lig'i va xavfsizligiga oid xavotirlar ham ushbu turga kirishi mumkin. Undan avval esa, farzandsiz bo'lib qolish xavotiri ham ko'pchilikda uchraydi. Umuman olganda, yosh oilalarda kelajakdan xavotirlanishning turlari har xil bo'lib, ular oila a'zolarining turmush tarzi, ijtimoiy va iqtisodiy sharoitlariga, shuningdek, shaxsiy ehtiyojlarga bog'liq. Bu muammolarni bartaraf etish uchun oila a'zolari o'zaro hurmat, sabr-toqat va qo'llab-quvvatlashga e'tibor berishlari lozim. Yana shuni ta'kidlash kerakki, yosh oilalarda kelajakdan xavotirlanish muammosi, asosan, iqtisodiy, psixologik, ta'lim va sog'liq bilan bog'liq omillar tufayli yuzaga keladi. Bu xavotirlar oila a'zolarining turmush tarzi va ijtimoiy sharoitlariga bog'liq hamda, bola tarbiyasi va oilaviy munosabatlar orqali kelajakdagi xavotirlar ortib borib, oila a'zolarining psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tavsiya tariqasida shuni aytishimiz mumkinki, yosh oilalarning kelajak haqidagi xavotirlarini kamaytirish uchun ijtimoiy va iqtisodiy yordamlar, kattalarning

hayot tajribasi, psixologik qo'llab-quvvatlash va ta'limga bo'lgan e'tiborni kuchaytirish kerak. Bu choralar oila a'zolarining yaxshi turmush o'rnatishlari va yuqorida keltirilgan xavotirlanishlarni kamaytirishga yordam beradi. Xavotirlik - insonning ichki ruhiy holati bo'lib, agar u vaqtida bartaraf etilmasa, oilaviy munosabatlarga putur yetkazishi va hatto, oilaviy ajrimga ham olib kelishi mumkin. Buning oldini olish uchun:

- Er-xotin o'zaro ishonchni mustahkamlashi zarur;
- Yosh oila har qanday muammoni ochiq va samimiy muloqot orqali hal qilishlari kerak;
- Har ikkalasi ham ruhiy salomatlikka e'tibor berishlari;
- Doimiy psixolog yoki mutaxassis bilan maslahatlashishlari;
- O'rtadagi o'zaro hurmat va tushunishni saqlashlari zarur.

Faqat shu tarzdaгина, xavotirlik darajasini pasaytirish va oilaviy munosabatlarni mustahkamlash mumkin. Endi diqqatimizni yosh oilalardagi munosabatlarni mustahkamlashning psixologik mezonlariga qaratamiz, chunki er-xotin munosabatlaridagi taranglik, o'zaro anglashilmovchiliklar oilada xavotirlik darajasini oshiradi, shunday ekan, yangi tuzilgan oilalarda er-xotin o'rtasidagi sog'lom, barqaror va mehrga asoslangan munosabatlarni shakllantirish va mustahkamlash uchun zarur bo'lgan psixologik omillar va qoidalar yig'indisidir. Psixologlar fikriga ko'ra, yosh oilalarning baxtli hayot kechirishlari va uzoq davom etuvchi sog'lom munosabatlar qurishlari uchun quyidagi psixologik mezonlar muhim hisoblanadi:

Quyida biz yosh oilalarni mustahkamlashga qaratilgan asosiy mezonlarni ajratib ko'rsatishga harakat qildik:

1. O'zaro hurmat va ishonch mezon, yosh oila uchun muhim, buni yoshlar oila qurishdan avval bilishlari kerak, albatta bu tarbiyaga bog'liq, ya'ni sukut saqlab turish har doim ham yordam bermaydi.

- Har ikki tomon ham bir-birining fikri, his-tuyg'usi va qadriyatlariga hurmat bilan yondashishi.

- Halollik va ochiq muloqot orqali ishonchni mustahkamlash. O'zaro hurmat va ishonch eng asosiy boylik. Har bir oila a'zosi, o'zining ham, jufti halolining ham sha'ni va qadriyatlarini hurmat qilishi, halol va ochiq bo'lishi, yolg'on va sir-asrorlarga o'rin qoldirmasligi kerak. Aks holda, ishonch susayishi va unga asoslangan munosabatlar barbod bo'lishi mumkin.

2. Samarali muloqot mezon, ya'ni sukut saqlab turish har doim ham yordam bermaydi, yoshlar bir-birlariga nima xohlayotganini, qanday fikrda ekanligini aytishlari kerak.

- O'zaro his-tuyg'ularni ochiq va erkin ifoda etish imkoniyatining mavjudligi.
- Eshitish va tushunishga tayyor bo'lish, bir-birining fikrini qadrlash mezonining muhimligi.

• Mojaro paytida konstruktiv muloqot olib borish ham alohida qarab o'tiladigan mezon hisoblanadi. Ma'lumki, yaxshi muloqot — sog'lom munosabatlarning kalitidir: o'zaro his-tuyg'ularni ifoda etish, o'z fikrini bimalol ayta olish, mojarolarni ochiq muloqot orqali hal qilish, bir-birini diqqat bilan tinglash va tushunishga harakat qilish. Bilamizki, agar muloqot yetishmasa, to'planib qolgan norozilik va tushunmovchiliklar vaqt o'tib jiddiy nizoga aylanishi mumkin.

3. Hissiy qo'llab-quvvatlash. Ushbu jarayon doim muhim sanaladi, chunki, hayotda har xil vaziyatlar vujudga kelishi mumkin.

• Hayotdagi qiyin va quvonchli damlarda bir-birini ruhlantirish.

• Birga vaqt o'tkazish, umumiy qiziqishlar va an'analarni rivojlantirish. Hissiy va ruhiy qo'llab-quvvatlash deganda yana shuni tushunish muhimki, yosh oilada er va xotin bir-birini doimo qo'llab-quvvatlashi zarur, qiyin vaziyatlarda dalda berish, muammolarni birga hal qilish kerak, bir-birining muvaffaqiyatidan quvonish va, albatta, stress va tushkunlik holatida bir-biriga dalda bo'lish. Bular oila mustahkamligining muhim omillaridan biri.

4. Moslashuvchanlik va sabr-bu ikkala tomon uchun ham o'ta ahamiyat kasb etadigan mezon, aynan ushbu mezonning yetishmasligi oilaviy ajrimlarga olib kelayotgani sir emas.

• Har ikki tomon ham yangi hayot sharoitiga, rol va vazifalarga moslashishi.

• Kutilmagan hayotiy vaziyatlarga sabr bilan yondashish. Moslashuvchanlik va sabr deganda nimalar tushuniladi o'zi-avvalo, yangi oilaviy hayot — har ikki tomon uchun yangi hayot tarzi va majburiyatdir, bunda, turmush o'rtog'ining odatlari, xatti-harakatlariga moslashish, ikkala tomon ham sabrli, kechirimli va mehribon bo'lishlari lozim. Aks holda, har bir kichik kamchilik janjal sababiga aylanishi mumkin.

5. Umumiy maqsad va qadriyatlarning birligi muhim mezon hisoblanadi.

• Yosh oila o'z oldidagi umumiy maqsadlarni belgilab olishi zarur.

• Farzand tarbiyasi, uy-ro'zg'or, kelajak rejalari kabi masalalarda ham fikr bo'lish. Umumiy maqsad va qadriyatlar, yosh oila uchun juda muhim, bular- kelajak hayot rejalari, farzandlar tarbiyasi, uy-joy, moliyaviy ahvol, oila an'analari va boshqa masalalarda bir-birini qo'llab-quvvatlashni tushunamiz. Bular oilaning barqarorligini va mustahkamligini oshiradi.

6. Shaxsiy erkinlik va mustaqillik, buni suiiste'mol qilmaslik kerak albatta. Zamonaviy psixologiyada yoshlarning ko'pchiligida erkinlikni boshqacha talqin qilish holatlari uchramoqda yoki mustaqilman deb o'zaro hurmatni, andishani yo'qotib qo'yish kabi vaziyatlarni guvohi bo'lmoqdamiz. Bu, albatta salbiy holat hisoblanadi.

• Oilalarda har bir oila a'zosi o'zining shaxsiy qiziqishlari, do'stlari va faoliyatiga ega bo'lishiga imkon yaratish.

• O'zini namoyon qilish va rivojlantirish uchun sharoit yaratish. Shaxsiy erkinlik va rivojlanish deganda, oila barpo qilingan bo'lsa-da, har bir inson o'z qiziqishlari va

hayotiy maqsadlariga ega bo'lishi kerakligi tushuniladi, bular, er-xotin bir-birining qiziqishlariga to'g'ri munosabatda bo'lishi, mustaqil rivojlanishiga sharoit yaratishi, haddan ziyod nazorat va cheklovlarga yo'l qo'ymaslik. Bilamizki, bular sog'lom oilaviy muhitni ta'minlaydi.

7. Konfliktlarni boshqarish ko'nikmasi, albatta har bir shaxsda nizoli vaziyatlarni adolatli hal qilish ko'nikmasi bo'lishi shart, aks holda oilada parokandalik yuz berishi mumkin.

- Mojarolarni zo'ravonlik yoki haqorat qilmasdan, o'zaro hurmat asosida hal qilish.

- Kelishmovchiliklarni o'z vaqtida aniqlash va bartaraf etish. Yosh oila-bu er-xotin o'rtasidagi yangi boshlangan, hali to'liq shakllanib ulgurmagan, lekin asosiy tamoyillari, munosabat mezonlari va o'ziga xos qadriyatlari paydo bo'layotgan ijtimoiy birlik hisoblanadi. Yangi tuzilgan oila munosabatlarini mustahkamlash, o'zaro hurmat, sabr, halollik -oila barqarorligini, farzandlar tarbiyasi va jamiyat salomatligini ta'minlovchi eng muhim omillardandir. Mojaro va nizolarni boshqarishda har qanday oilada kelishmovchilik bo'lishi tabiiyligini unutmaslik zarur. Muhimi mojarolarni qanday hal qilish, u paytda hissiyotga berilmaslik, bir-birining fikrini inobatga olish, ortiqcha janjal va haqorat qilmasdan, diqqatni muammoni yechimiga qaratish. Bu esa munosabatlarni mustahkamlashga xizmat qiladi va xavotirlik hissini pasaytiradi. Demak, yosh oila munosabatlarini mustahkamlashda sabr, mehr, o'zaro hurmat, muloqot va ishonchga tayanish muhim jarayon. Ushbu psixologik mezonlar asosida qurilgan munosabatlar uzoq va baxtli hayotni kafolatlaydi.

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