

YOSHLARNING OILAVIY HAYOTIGA TA'SIR KO'RSATAYOTGAN FOBİYALAR

Turmush qurish har bir inson uchun murakkab va mas'uliyatli bir bosqichdir. Bu jarayon nafaqat ikki shaxs o'rtasidagi hissiy bog'lanish va birgalikda kelajak qurishdan iborat, balki turli xil psixologik va emotsional omillarni ham o'z ichiga oladi. Fobiyalar esa bu jarayonni murakkablashtirishi, insonlarning shaxsiy hayotga bo'lgan ishonchini yo'qotishiga olib kelishi mumkin.

Xo'sh, fobiya o'zi nima?

Fobiyalar – asossiz qo'rquv yoki xavotir bo'lib, ular shaxsning hayotini cheklab qo'yishi, unga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Oila va nikohga oid fobiyalar, ko'pincha, o'zaro munosabatlar, ma'suliyat va o'zgarishlar bilan bog'liq noaniqliklardan kelib chiqadi. Bunda erkaklarga qaranda ayollar qo'rquvga ko'proq moyil bo'lishadi. Ehtimol, ota-onalar qizlarini o'g'il bolalarga nisbatan ko'proq tobe bo'lishga undashlari bunga sababdir. Aksariyat jamiyatda ayollarning har qanday narsadan qo'rqishiga odatiy hol sifatida baho berilishini, og'il bolalarga nisbatan nozikroq va hissiyotliroq ekanini bildiradi.

Quyida oilaviy hayotda uchraydigan fobiyalar turlari keltiriladi:

1. Mas'uliyatdan qo'rqish. Bu fobiya, odatda, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik va oila qurish jarayonidagi vaziyatlarni boshqarishdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq. Bunda ma'suliyatni, farzand tarbiyasi yoki oila moliyasini boshqarishdan qo'rqish yoki xavotir olish hissi mavjud bo'ladi.

2. Ajrashish yoki xiyonatdan qo'rqish. Bu turdagi fobiya, odatda, o'tmishdagi xiyonat, oilaviy ajrashish yoki mehr-muhabbatning so'nishi natijasida rivojlanadi. Inson bunday vaziyatlardan qayta jarohatlanishdan qo'rqishi sababli, u oilaviy munosabatlarni shakllantirishga hayiqadi. Ba'zi yoshlar ota-onasining ajrashishiga guvoh bo'lganida, o'zi ham o'sha hayot yo'lini boshdan kechirishdan qo'rqadi. Ularda ajrashishning salbiy ko'rinishlari va oilaviy hayotning muvaffaqiyatsizligi haqidagi stereotiplar bu qo'rquvni yanada kuchaytirishi mumkin.

3. Boshqa insonlar bilan til topishishdan qo'rqish. Bu fobiya insonlar bilan o'zaro munosabatlar qurish, jamiyatda o'zini ifoda etishda yoki o'zini ko'rsatishda qiyinchiliklarni boshdan kechirishiga olib keladi.

4. O'z-o'zini baholashning pastligi. Shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchsizligi yoki o'z-o'zini past baholashi oila qurishga nisbatan qo'rquvini kuchaytirishi mumkin. O'zini erkin his qilmaslik, o'zining nikoh hayotini boshqarishga qobiliyatsiz his qilish o'zini baxtsiz deb o'ylash fobiyalarini keltirib chiqaradi.

5. Emotsional yetuklikning mavjud emasligi. Emotsional yetuklik bu hissiyotlarni anglash, boshqarish va to'g'ri yo'l bilan ifodalash qobiliyatidir. Emotsional yetuklikning pastligi oila va nikohga nisbatan qo'rquvlarni kuchaytirishi mumkin, chunki bunday insonlar ko'pincha stressni boshqarish, konfliktlarni hal qilish va o'z hissiyotlarini boshqarishda qiyinchilikka uchraydi. Oila qurish va o'zaro munosabatlarni boshqarishda qiyinchiliklar yuzaga kelishi qo'rquv va xavotirni kuchaytiradi.

6. Mustaqillik va erkinlikni saqlash istagi. Ba'zi odamlar oila va nikohga kirishdan qo'rqadi, chunki ular mustaqillikni saqlashni xohlaydi. Ular oila va nikohni shaxsiy erkinlikni yo'qotish, mas'uliyat va majburiyatlarning ortishi, deb baholaydi. Oila qurish va farzand tarbiyasi mas'uliyati o'z erkinligini yo'qotishdan qo'rqishni keltirib chiqaradi.

7. Ijtimoiy bosimlar. Jamiyatda nikohga nisbatan mavjud bo'lgan ideallar va normalar ba'zida odamlar o'zini to'g'ri yoki yetarlicha tayyor his qilishlariga qarshi qo'yishi mumkin. Nikohning ijtimoiy ahamiyatiga molik o'ziga xos talablari ba'zida shaxsda o'zining bu bosimlarga qarshi kurashishi va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish hissini yaratishi mumkin.

Oila va nikoh kontekstidagi fobiyalar o'zaro munosabatlar, mas'uliyat va hayotdagi o'zgarishlarga tayyorlik bilan bog'liq turli hissiy qo'rquvlarni ifodalaydi. Bu fobiyalar odamning nikohga tayyorgarlik jarayonida yoki oilaviy hayot davomida ruhiy qiyinchiliklarga duchor bo'lishiga olib kelishi mumkin. Fobiyalarni aniqlash, ularning asosiy sabablarini tushunish va zarur hollarda psixologik yordam olish baxtli va barqaror oila qurishda muhimdir.

Asolat Nasrullayeva,

Oila va gender ilmiy-tadqiqot instituti tayanch doktoranti