



ERKAKLIK PSIXOLOGIYASI: IJTIMOIIY ME'YORLARI, GENDER
ROLLARINI VA ERKAKLARNING RUHIY SALOMATLIGIGA TA'SIRINI
O'RGANISH

Babayeva Nazira Asatullayevna

Samarqand iqtisodiyot va servis instituti o'qituvchisi

E-mail: nbabaeva987@gmail.com

Annotatsiya: *Erkaklik, ko'pincha kuch, jasorat va hukmronlik bilan bog'liq bo'lgan atama o'nlab yillar davomida psixologiya sohasida qiziqish mavzusi bo'lib kelgan. Erkaklik tushunchasi jamiyatimizga chuqur singib ketgan bo'lib, erkaklar fikrlash, his qilish va o'zini tutish usullarini shakllantiradi. Biroq, bu mustahkam ko'rinadigan qurilish yuzasi ostida erkaklarning ruhiy salomatligiga halokatli oqibatlariga olib kelishi mumkin bo'lgan ijtimoiy me'yorlar, gender rollari va umidlarning murakkab tarmog'i yotadi. Ushbu maqola erkaklik psixologiyasini o'rganishga, erkak shaxsini shakllantiradigan ijtimoiy bosimlarni va ularning erkaklarning hissiy farovonligiga chuqur ta'sirini o'rganishga qaratilgan.*

Kalit so'zlar: *erkaklar, hissiyotlar, ijtimoiy psixologiya, ruhiy salomatlik, gen rollari, ijtimoiy bosimlar*

Kirish: *Ruhiy salomatlik va erkaklik o'rtasidagi munosabatni tushunishni o'rganish erkaklar psixologiyasida ham, umumiy psixologik salomatlikda ham asosiy e'tiborni tashkil etadi. Ushbu muhim ahamiyat, asosan, ayollarning ruhiy salomatligiga nisbatan erkaklarning ruhiy salomatligining og'irligi bilan bog'liq.*

Erkaklar ko'pincha jismoniy, hissiy yoki psixologik bo'lsin, ikki jinsning kuchlisi sifatida qaraladi. Bu boshqacha dalillarga qaramay, erkaklarning o'z joniga qasd qilish darajasi yuqori va erkaklar tomonidan ruhiy salomatlik muammolari bilan bog'liq bo'lgan ayollarga nisbatan kamroq yillar yashaganini hisobga oladi. Ko'pincha aniq va bilvosita o'qitiladigan ijtimoiy me'yorlarni hisobga olgan holda, erkaklar nima bo'lishi kerakligi va



ular erishmoqchi bo'lgan ideallar o'rtasida aniq ziddiyat mavjud degan xulosaga kelish mumkin. Shaxslarning munosabati, xatti-harakatlari va idroklarini shakllantirish qobiliyatiga ega bo'lgan gender rollari bilan, erkaklik gender rolining yuqori tartibi va uning keyinchalik erkaklarning ruhiy salomatligiga ta'sirini o'rganish muhimdir.

Tadqiqot maqsadi

Ushbu tadqiqotning maqsadi ish joyidagi erkaklik haqidagi hozirgi idrokni o'rganish va uning rivojlanayotgan tabiatini tushunishdir. Jamiyat tomonidan erkaklarga qo'yilgan ijtimoiy me'yorlar va gender taxminlarining ta'sirini o'rganib, bugungi ishchi kuchi ikkala jinsning kuchli va zaif tomonlariga ko'proq mos kelishi mumkin. Ushbu tadqiqot erkaklar tajribasini va ularning ish muhitini gender umidlari nuqtai nazaridan qanday qabul qilishlarini sifatli tushunishni ta'minlaydi. Turli xil kasblarga ega bo'lgan erkaklarning fikrlarini o'rganish orqali erkaklar umidlari va ularning ta'sirini har tomonlama tushunishga erishish mumkin. Bundan tashqari, ushbu tadqiqot ishchilarning yangi avlodlariga joylashtirilayotgan taxminlar haqida tushuncha beradi va ish joyidagi gender taxminlari mavzusini yanada yoritadi. Va nihoyat, ushbu tadqiqot ushbu mavzu bo'yicha xabardorlikni oshirish va ushbu tadqiqot natijasida aniqlangan muhitni o'zgartirish bo'yicha takliflar berish orqali bugungi ishchi kuchining umumiy ruhiy salomatligi va farovonligini yaxshilash imkoniyatiga ega.

Tadqiqot Savollari

Patriarxal jamiyatlarning erkaklari teng huquqli jamiyat erkaklariga nisbatan ayollar bo'ysunuvchi va muloyim bo'lishi kerak, chunki bu tabiiy rol, degan fikrni ko'proq bildiradimi? Ushbu ikki guruh o'rtasida shaxsiyatning farqlari qanday va ayollarning zamonaviy madaniy umidlarini hisobga olgan holda sobiq guruhda kognitiv dissonans hissi bormi?

Nima uchun rivojlangan mamlakatlarda so'nggi avlodlarda oilaviy bo'lmagan bolalarga nisbatan zo'ravonlik ko'paygan? Bu o'zgaruvchan ijtimoiy omillar tufaylimi yoki bu tabiatning deviantlari endi o'z xohish-istaklarini bostira olmasliklari tufaylimi? Bu qaysi politsiya va tashkilotlar buni jiddiyroq qabul qilishiga ham bog'liqmi?



Yigirma birinchi asrda erkaklar va ayollar erkaklik va ayollik bilan farq qiladimi? Zo'ravonlik bilan bog'liq huquqbuzarliklarni asosan erkaklar sodir etishi, erkaklar tabiatan tajovuzkor tabiatga ega ekanligini ko'rsatadimi? Bu borada paydo bo'lgan bunday jinoyatlar va psixologik muammolarning oqibatlari qanday?

Mavzuning ahamiyati

Nihoyat, erkak jinsi normalari erkaklar va ular bilan kesishganlarning salomatligi va farovonligiga ta'sir qiladi. Psixologik shovqin erkaklar ular iqtisodiy muvaffaqiyatli ideal odamga qadar yashayotgan emas his qachon orqali borish, hissiy bardoshli, jismonan moslik, to'liq nazorat, va

iqtisodiy erishish, jismoniy va hissiy stress, bu ishning dastlabki diqqat markazida bo'ladi. Bu o'z-o'zini hurmat qilish, depressiya va hayotdan qoniqish uchun ta'sir qilishi mumkin. Erkaklikning turli xil erkaklar uchun turli xil ma'no va ta'sirga ega ekanligini tushunish, shuningdek, ijtimoiy tengsizlik va farqni tushunish uchun muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, shaxs ma'lum bir guruh bilan qanchalik ko'p aloqada bo'lsa, ular ushbu guruh me'yorlariga mos keladigan munosabatlarni ushlab turish ehtimoli ko'proq. Shu bilan birga, biz bilamizki, ijtimoiy yoki madaniy o'ziga xoslik shunchaki yuklanmaydi, shaxsni tanlash va saqlashda faol ishtirok etadi. Agar erkaklik suyuqlik tushunchasi bo'lmasa va turli xil ta'sirga ega bo'lsa, ba'zi erkaklar ijtimoiy tengsizlikni kuchaytirib, salbiy oqibatlarga olib keladigan shaxsiyatlarni tanlash xavfi mavjud.

Erkaklik mavzusi keng va murakkab bo'lib, ko'pincha uni o'rganishni istaganlar uchun jumboq bo'lib qoladi - uning amorf tabiati va hatto nima ekanligini muhokama qilish ham. Bu juda muhim, chunki u ijtimoiy konstruktsiyalarning oqibatlarini va ba'zi xususiyatlar, xatti-harakatlar va xususiyatlarning ma'lum ijtimoiy va shaxsiy natijalarni yaratish usullarini amaliy o'rganishni ta'minlaydi. Bu bebahodir, chunki u qadr-qimmatning ma'lum xususiyatlar va xatti-harakatlarga qanday bog'liqligini isbotlaydi va erkaklar va ayollar o'rtasida resurslar va kuchlarning teng taqsimlanishiga olib keladi. Agar erkaklik va bu erkak jinsi normalari xatti-harakatlar va munosabatlarning bashoratchisi bo'lsa, unda ularning rivojlanishini tushunish tenglik shartlarini tushunishda muhim ahamiyatga ega, bu yerda jinsga xos xususiyatlar emas, balki gender neytral hisoblanadi.



An'anaviy erkak me'yorlari erkaklar kuchli, bardoshli va mustaqil bo'lishi kerakligini belgilaydi. Ushbu umidlar turli kanallar, jumladan, ommaviy axborot vositalari, madaniy an'analar va oilaviy qadriyatlar orqali davom ettiriladi. O'g'il bolalar ko'pincha hissiyotlarni bostirish, zaiflikdan qochish va tajovuzkorlikni empatiyadan ustun qo'yish uchun ijtimoiylashadi. Erkaklikning bu tor ta'rifi erkaklarning o'zlarini haqiqiy ifoda etish qobiliyatini cheklaydi va ularni qattiq gender rollariga moslashishga majbur qiladi.

An'anaviy erkaklikning eng zararli jihatlaridan biri bu hissiy bostirishga urg'u berishdir. Erkaklar qayg'u, qo'rquv yoki zaiflik kabi his-tuyg'ularni ifoda etishdan tushkunlikka tushishadi, chunki bu ayollik xususiyatlari sifatida qaraladi. Bu g'azab, tajovuz yoki giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish sifatida namoyon bo'lishi mumkin bo'lgan ifoda etilmagan his-tuyg'ularning to'planishiga olib kelishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, an'anaviy erkak me'yorlariga rioya qiladigan erkaklar ichkilikbozlik va ehtiyotsiz haydash kabi xavfli xatti-harakatlarga ko'proq moyil bo'lishadi (Kilmartin va Allison, 2007).

Bundan tashqari, erkak ideallariga moslashish uchun bosim yetishmovchilik hissi va o'zini past baholashga olib kelishi mumkin. Ijtimoiy umidlarni qondira olmagan erkaklar uyat, aybdorlik yoki xavotirni boshdan kechirishi mumkin, bu ularning ruhiy salomatligi uchun kurashni yanada kuchaytiradi. Addis va Mahalik (2003) tomonidan o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, an'anaviy erkak me'yorlarini ma'qullagan erkaklar ushbu me'yorlarni rad etganlarga qaraganda yuqori darajadagi depressiya va tashvish haqida xabar berishgan.

Erkaklarning ruhiy salomatligiga ta'siri

An'anaviy erkak me'yorlariga rioya qilishning psixologik ta'siri hayratlanarli. Depressiya, tashvish va giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish buzilishi kabi ruhiy salomatlik muammolari erkaklarga nomutanosib ravishda ta'sir qiladi (Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti, 2019). Erkaklar orasida o'z joniga qasd qilish darajasi juda yuqori, erkaklar qo'shma Shtatlardagi barcha o'z joniga qasd qilishning taxminan 75% ni tashkil qiladi (Amerika o'z joniga qasd qilishning oldini olish fondi, 2020).



Bundan tashqari, erkaklarning ruhiy salomatlik muammolari uchun yordam so'rashni istamasligi muammoni hal qiladi. An'anaviy erkaklik erkaklarni qo'llab-quvvatlash yoki zaiflikni tan olishdan qaytaradi, bu esa tashxis va davolanishni kechiktirishga olib keladi. Brannon va Juni (1984) tomonidan olib borilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, an'anaviy erkak me'yorlarini ma'qullagan erkaklar zaif deb qabul qilinish qo'rquvi tufayli ruhiy salomatlik muammolari uchun yordam so'rashlari ehtimoli kamroq.

Yaxshiyamki, erkaklikni qayta aniqlash va erkak identifikatorining sog'lom ifodalarini targ'ib qilish harakati kuchaymoqda. An'anaviy erkak me'yorlariga qarshi kurashish uchun hissiy aqlni targ'ib qilish, zaiflikni rag'batlantirish va erkaklikning turli shakllarini aniqlashkiradi.

Yondashuvlardan biri otalar va o'g'illar o'rtasida sog'lom munosabatlarni rivojlantirishdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, otalari bilan ijobiy munosabatda bo'lgan o'g'il bolalar hissiy intellektni rivojlantiradilar va an'anaviy erkak me'yorlarini rad etadilar (Xarris va boshq., 2016). Bundan tashqari, o'g'il bolalar orasida hissiy ifoda va empatiyani targ'ib qilishga qaratilgan dasturlar tajovuzkor xatti-harakatlarni kamaytiradi va ruhiy salomatlik natijalarini yaxshilaydi (Uebb va boshq., 2017).

Xulosa

Erkaklik psixologiyasi diqqat va izlanishni talab qiladigan murakkab va ko'p qirrali mavzu. An'anaviy erkak me'yorlari erkaklarning ruhiy salomatligi uchun juda katta oqibatlariga olib keladi, bu ularning o'zlarini haqiqiy ifoda etish qobiliyatini cheklaydi va depressiya, tashvish va o'z joniga qasd qilishning xavotirli darajalariga hissa qo'shadi. Biroq, ushbu me'yorlarga qarshi chiqish va erkaklikning sog'lom ifodalarini targ'ib qilish orqali biz erkaklar uchun yanada inklyuziv va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishga harakat qilishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Addis, M. E. Va Mahalik, J. R. (2003). *Erkaklarning gender roli mojarosi: depressiya va xavotirni bashorat qiluvchilar. Maslahat psixologiyasi jurnali*, 50 (2), 155-166.



2. O'z joniga qasd qilishning oldini olish bo'yicha Amerika jamg'armasi. (2020). O'z joniga qasd statistika. Olingan <<https://afsp.org/suicide-statistics/>>
3. Brannon, R., & Juni, S. (1984). Erkaklikka bo'lgan munosabatni o'lchash shkalasi. Shaxsni baholash jurnali, 48(5), 453-462.
4. Xarris, S. M., O'Brayen-McInally, B. Va Furman, V. (2016). Otalarning o'g'illarning hissiy rivojlanishiga ta'siri: tizimli tahlil. Oila psixologiyasi jurnali, 30(5), 551-563.
5. Kilmartin, C., & Allison, J. (2007). Erkaklarning ayollarga nisbatan zo'ravonligi: javobgarlikka chaqirish. Agressiya, yomon muomala va travma jurnali, 14(1), 1-13.
6. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti. (2019). Ruhiy salomatlik: bizning javobimizni kuchaytirish . Olingan <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>>

