



TOKSIK ERKAKLIK VA UNING ERKAKLAR RUHIY SALOMATLIGIGA
TA'SIRINI TUSHUNISH VA PARCHALASH

Babayeva Nazira Asatullayevna

Samarqand iqtisodiyot va servis instituti o'qituvchisi

E-mail: nbabaeva987@gmail.com

Annotatsiya: Toksik erkaklik, erkaklarga qo'yilgan zararli va zulmkor ijtimoiy umidlarni tavsiflash uchun yaratilgan atama zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan va zararli kuch bo'ldi. Erkaklar o'zini qanday tutishi, o'ylashi va his qilishi kerakligini belgilaydigan qat'iy gender normalari hissiy bostirish, tajovuzkorlik va hukmronlik madaniyatiga olib keldi. Ushbu toksik mafkura nafaqat ayollar va marjinal guruhlar uchun, balki erkaklarning o'zlari uchun ham, ayniqsa ularning ruhiy salomatligi haqida gap ketganda, juda katta oqibatlariga olib keladi.

Kalit so'zlar: toksik erkaklik, marjinal guruhlar, salomatlik, his-tuyg'ular, o'z-o'zini nazorat qilish, tajovuzkorlik

Kirish: Erkaklik haqidagi noto'g'ri tushunchalar G'arb dunyosida uzoq vaqtdan beri muammo bo'lib, urush va kengayish kunlariga borib taqaladi. Bu erkaklar nima bo'lishi kerakligi haqidagi g'oya, erkaklik aslida nima ekanligidan uzoq vaqt noto'g'ri talqin qilingan tasvir. Uning ta'kidlashicha, erkak bo'lish nimani anglatadi, uchta stereotipga bo'lingan: haqiqiy erkak, yaxshi odam va sezgir yangi asr yigiti (SNAG). Bu uchta yuz oddiy odam hozir erkaklik bilan bog'laydi. Bu tasvirlar erkaklar uchun zararli, chunki ular haqiqiy bo'lmagan standartni majbur qiladi. Haqiqiy erkak-bu qattiq, bardoshli va har qanday narsaga dosh bera oladigan odam. Yaxshi odam yaxshi odam, har doim yordam beradigan kishi, u axloqiydir. Va nihoyat, bu har doim o'z his-tuyg'ulari bilan aloqada bo'lgan odam, u feminizmni qo'llab-quvvatlaydi va boshqa erkaklar qiladigan narsalarga alternativa izlaydi. Ushbu stereotiplarning hech biri erkaklikni aniqlashning bir usuli emas, ammo bu tasvirlar kundalik hayotga kiritilgan.

Bugungi jamiyatdagi eng katta kurashlardan biri bu zaharli erkaklik masalasidir. Aksariyat odamlar bu atamani yoki uning jismoniy va ruhiy jihatdan dunyodagi erkaklarga



qanday ta'sir qilishini to'liq tushunmaydilar. Ushbu mavzu bo'yicha munozarani boshlash juda muhim, chunki bu uni to'liq anglash va oxir-oqibat muammoning yechimini topishning yagona yo'li. Toksik erkaklik nima ekanligini va u erkaklarga qanday ta'sir qilishini tushunib, har doim erkaklardan nimadir kutish zanjirini to'xtatish va shu bilan ularni ma'lum bir yo'l bo'lishi kerakdek his qilish rejasini tuzish mumkin. Bu erkaklar uchun jiddiy muammo va bu oxir-oqibat hammaga ta'sir qiladi. Ushbu mavzu bo'yicha xabardorlikni oshirish orqali odamlar ushbu ijtimoiy rollarni targ'ib qilishda yordam beradigan usullarni tushunishni boshlashlari va ulardan uzoqlashishga harakat qilishlari mumkin.

Zurbriggen va Mints (2006) ta'kidlashicha, boshqalarning erkaklarning erkaklik g'oyasiga mos kelmasligini rad etishidan kelib chiqadigan ijtimoiy munosabat, unga mos kelmaydigan erkaklarga psixologik tanglikni keltirib chiqarishi mumkin. Erin Matson ayollar Milliy tashkiloti toksik erkaklik-bu zo'ravonlik, jins, maqom va tajovuzkorlik bilan belgilanadigan erkakni belgilaydigan erkakning tor va repressiv tavsifi, bu yerda ayollar mavjudot sifatida qaraladi va erkak ayollardan farqlanishi kerak, shuning uchun hech qanday o'xshashlik ko'rsatilmaydi. Bu jinsiy ierarxiyani va erkaklar tomonidan ayollarga nisbatan seksizmning haddan tashqari ustunligini keltirib chiqaradi, bu yerda ba'zi hollarda bu zo'ravonlik yoki jinsiy zo'ravonlik shakliga aylanadi. Bu tushuntirishlarning barchasi erkaklarning o'zlariga, boshqalarga, shuningdek ayollarga nisbatan zararli xatti-harakatlarining aniq ta'rifiga birlashtirilgan.

Toksik erkaklik ko'pincha erkaklar uchun hukmronlik, tajovuzkorlik, hissiyotsizlik va erkaklarga tegishli boshqa salbiy xususiyatlar kabi erkaklarni tasdiqlovchi yomon munosabatlarni o'z ichiga olgan rad etuvchi sifatlarda ma'lum. Bu xususiyatlar ular tomonidan qabul qilinmasligi kerak. Bu insonning xulq-atvorining kuchli usulini o'z ichiga olmaydi, aksincha o'zlariga va boshqalarga zararli bo'lgan xatti-harakatlarni o'z ichiga oladi. Erkaklikning bu atamasi erkaklarga ijtimoiy jihatdan o'rgatiladi va erkak idealiga nisbatan xatti-harakatlarning bu kontseptsiyasi mos keladigan deb ta'riflanadi. Ushbu turdagi xulq-atvorga muvofiqlikdan qochish qiyin, chunki agar erkaklar buni qilmasa, u salbiy ijtimoiy sanksiyalarga ega bo'lishi mumkin.



Toksik erkaklik tushunchasi erkaklar kuch, stoizm va tajovuzni ta'kidlaydigan an'anaviy erkak me'yorlariga mos kelishi kerak degan fikrga asoslanadi. Yoshligidan o'g'il bolalar hissiyotlarni bostirish, zaiflikdan qochish va raqobatni hamkorlikdan ustun qo'yish uchun ijtimoiylashadi. Bu taxminlar media vakillik orqali dori bor, peer bosim, va hatto ota-ona hidoyat. Natijada, erkaklar his-tuyg'ularini ifoda etishdan, yordam so'rashdan yoki zaiflikni ko'rsatishdan tushkunlikka tushadigan madaniyat.

Toksik erkaklikning erkaklar ruhiy salomatligiga eng muhim ta'siridan biri bu hissiyotlarni bostirishdir. Erkaklarga ko'pincha hissiy ifoda zaiflik belgisi ekanligi o'rgatiladi, bu ularga qarshi turish va qayta ishlashdan ko'ra, o'z his-tuyg'ularini o'zlashtirishga olib keladi. Bu tashvish, depressiya yoki g'azab muammolari sifatida namoyon bo'lishi mumkin bo'lgan hal qilinmagan his-tuyg'ularning to'planishiga olib kelishi mumkin. Amerika psixologik assotsiatsiyasi tomonidan olib borilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, erkaklar ayollarga qaraganda o'z joniga qasd qilish bilan o'lish ehtimoli ko'proq, Qo'shma Shtatlarda o'z joniga qasd qilishning 77% erkaklar tomonidan sodir etilgan (APA, 2020). Ushbu hayratlanarli statistika toksik erkaklikning erkaklar ruhiy farovonligiga halokatli oqibatlarini ta'kidlaydi. Bundan tashqari, an'anaviy erkak me'yorlariga rioya qilish bosimi etishmovchilik hissi va o'zini past baholashga olib kelishi mumkin.

Uning yadrosidagi, zaharli erkaklik erkaklar xulq va hissiyotlari ayrim standartlarga muvofiq bo'lishi kerak, deb fikr asoslangan. "Erkaklikning bu tor ta'rifi kuch, stoizm va tajovuzni ta'kidlaydi, shu bilan birga hissiyotlar, zaiflik va sezgirlikni "ayollik" belgilari sifatida rad etadi. O'g'il bolalar yoshligidanoq ushbu xususiyatlarni o'zida mujassam etish uchun, ko'pincha oila a'zolari, tengdoshlari va ommaviy axborot vositalarining nozik, ammo kuchli xabarlar orqali muloqot qilishadi. Masalan, hissiy sezgirlik yoki hamdardlik ko'rsatadigan o'g'il bolalar masxara qilinishi yoki "zaif" yoki "gey" deb nomlanishi mumkin, bu ularni tabiiy his-tuyg'ularini bostirishga majbur qiladi.

Toksik erkaklikning erkaklar ruhiy salomatligiga ta'siri chuqurdir. An'anaviy erkak me'yorlariga mos keladigan bosim tashvish, depressiya va giyohvand moddalarni suiiste'mol qilishga olib kelishi mumkin. Hissiy ifoda bilan kurashadigan erkaklar o'zlarini boshqalardan ajratilgan va uzilib qolgan his qilishlari mumkin, bu esa yolg'izlik va uzilish



tuyg'ularini kuchaytiradi. Bundan tashqari, erkaklardagi ruhiy kasalliklar bilan bog'liq stigma ularni zaif yoki beg'araz deb ko'rishdan qo'rqib, yordam so'rashga to'sqinlik qilishi mumkin.

Bundan tashqari, toksik erkaklik erkaklarning mazmunli munosabatlarni shakllantirish va sog'lom muloqot qilish qobiliyatini cheklaydigan zararli gender stereotiplarini davom ettiradi. Erkaklar ko'pincha his-tuyg'ularni ifoda etishdan yoki zaiflikni ko'rsatishdan tushkunlikka tushib, boshqalar bilan sayoz aloqalarga olib keladi. Bu hissiy yaqinlikning yetishmasligi bo'shliq va uzilish hissiyotlariga olib kelishi mumkin, bu esa ruhiy salomatlik muammolariga yanada hissa qo'shadi.

Toksik erkaklikni buzish ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi, bu qiyin ijtimoiy me'yorlarni, sog'lom erkaklikni targ'ib qilishni va inklyuziv muhitni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Ta'lim muassasalari empatiya, o'z-o'zini anglash va sog'lom munosabatlarni targ'ib qiluvchi jinsga sezgir o'quv dasturlarini o'z ichiga olishi mumkin. Media vakillik ham erkaklik yanada nozik tasvirlariga tomon siljitish mumkin.

Bundan tashqari, erkaklar o'zlari toksik erkaklikni demontaj qilishda faol rol o'ynashlari kerak. O'zlarining his-tuyg'ulari va tajribalari haqida ochiq suhbatlar o'tkazish orqali erkaklar an'anaviy erkak me'yorlari kishanidan xalos bo'lishni boshlashlari mumkin. Ular shunga o'xshash kurashlarni baham ko'radigan boshqa erkaklar bilan qo'llab-quvvatlash tarmoqlarini shakllantirishlari mumkin, bu esa hissiy ifoda va aloqa uchun xavfsiz joylarni yaratadi. Bundan tashqari, erkaklar toksik erkaklikning irqchilik, gomofobiya va seksizm bilan zulmni davom ettirish yo'llarini tan olib, marjinallashtirilgan guruhlarga ittifoqchi bo'lishlari mumkin.

Oxir oqibat, toksik erkaklikni tushunish va yo'q qilish erkaklar uchun ruhiy salomatlik natijalarini yaxshilash uchun juda muhimdir. An'anaviy erkak me'yorlarining zararli ta'sirini tan olish va erkaklikni yanada inklyuziv tushunishga intilish orqali biz hissiy ifoda, hamdardlik va zaiflikni qadrlaydigan jamiyatni yaratishimiz mumkin. Ushbu o'zgarish nafaqat erkaklarga foyda keltiradi, balki barcha odamlar uchun yanada adolatli dunyoga hissa qo'shadi.



Xulosa

Xulosa qilib aytganda, toksik erkaklik nafaqat ayollar va farqlanuvchi guruhlariga, balki erkaklarning o'ziga ham ta'sir qiladigan keng tarqalgan masala. Erkaklarning ruhiy salomatligiga ta'siri og'ir, tashvish va depressiyadan tortib, giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish va o'z joniga qasd qilishgacha davom etadi. Ushbu inqirozni bartaraf etish uchun biz zararli erkak me'yorlarini buzish va erkaklikni sog'lomroq tushunishga yordam berishimiz kerak. Shunday qilib, biz hissiy ifoda, hamdardlik va aloqani qadrlaydigan jamiyatni yaratishimiz mumkin – bu barcha shaxslarning hukm yoki rad etishdan qo'rqmasdan rivojlanishiga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Åslund C., Larm P., Starrin B., Nilsson K. V. (2014). *Moddiy ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning moliyaviy stressga ta'siri: kattalar umumiy populyatsiyasining katta namunasida psixologik farovonlik va psixosomatik alomatlarga ta'siri. Sog'liqni saqlashda tenglik uchun xalqaro jurnal, 13(1), 1.*
2. Balaswamy S., Richardson V., Price C. A. (2004). *Bevalar tomonidan boquvchisini yo'qotganda ijtimoiy yordamdan foydalanish usullarini o'rganish. Erkaklar tadqiqotlari jurnali, 13(1), 67–84.*
3. Bryant-Bedell K., Waite R. (2010). *O'rta yoshli afro-amerikalik erkaklar orasida asosiy depressiv buzilishlarni tushunish. Ilg'or hamshiralik jurnali, 66(9), 2050–2060.*
4. Caelli K., Rey L., Mill J. (2003). *"Loydek tiniq": Umumiy sifatli tadqiqotlarda aniqroq bo'lish uchun. Xalqaro Sifatli Metodlar jurnali, 2(2), 1–13.*
5. Kerrigan T., Konnel B., Li J. (1985). *Erkaklikning yangi sotsiologiyasiga. Nazariya va jamiyat, 14(5), 551–604.*
6. *Movember fondi, Melburn universiteti va Avstraliya radioeshittirish korporatsiyasi. (2017). Odam yuqoriga. 2017-yil 13-iyun, <http://manup.org.au/> saytidan olindi*