

HOZIRGI KUNDA AYOLLARDA AYBDORLIK HISSINING SHAKLLANISH SABABLARI VA UNI YENGISH USULLARI

Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti

1- kurs magistranti

Shakirova Shaxnozabonu Tuxta qizi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ayollarda aybdorlik hissining shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik va ijtimoiy omillar tahlil qilinadi. Ayolning turli hayotiy rollari, madaniy kutishlar, gender stereotiplari va o'ziga nisbatan yuqori talablar ushbu hissiyotning kuchayishiga qanday ta'sir qilishi yoritiladi. Tadqiqot ayollarda aybdorlik hissining ko'p omilli tabiatga ega ekanini va uning ichki ziddiyatlar, emosional charchoq hamda o'zini tanqid qilish jarayonlari bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatadi.*

Kalit so'zlar: *aybdorlik hissi, ayollar psixologiyasi, gender stereotiplari, emosional zo'riqish, ichki ziddiyat, o'zini qadrlash.*

KIRISH

Hozirgi globallashuv jarayonida ayollarning ijtimoiy hayotdagi faolligi ortib borayotgan bo'lsa-da, ularning ruhiy holatida kuzatiladigan ayrim psixologik ziddiyatlar hanz dolzarb masala bo'lib qolmoqda. Shulardan biri – aybdorlik hissining kuchayishi va uning turli hayotiy vaziyatlarda takror-takror namoyon bo'lishidir. Aybdorlik – shaxsning o'z xatti-harakatlari yoki undagi oqibatlarini salbiy baholashi natijasida paydo bo'ladigan murakkab emosional holat bo'lib, ayollarda bu holat erkaklarga nisbatan ko'proq uchrashi ilmiy adabiyotlarda qayd etilgan. Mazkur hissiyotning kuchayishiga oilaviy tarbiya, madaniy-stereotipik normalar, gender rollari, ijtimoiy bosim, shuningdek, ortiqcha mas'uliyat hissi kabi omillar sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'zbekiston jamiyatida ham ayollarga nisbatan “fidoiy ona”, “uyning tayanchi”, “hammasiga ulgurishi kerak bo'lgan ayol” kabi an'anaviy ijtimoiy talablarning mavjudligi ularning o'z-o'zini baholashiga, tanqidiy fikrlashiga va natijada asabiylik, o'zini ayblash, ruhiy zo'riqish kabi holatlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Bugungi kunda ommaviy kommunikatsiya vositalarining kengayishi, turmush tarzidagi o'zgarishlar, mehnat va oila mas'uliyatining bir vaqtning o'zida yuklanishi ayollarda aybdorlik hissining shakllanish jarayoniga yangi omillarni qo'shmoqda. Shu bois hozirgi davr ayollarida aybdorlik hissining qanday psixologik, ijtimoiy va madaniy omillar ta'sirida shakllanishini o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham muhimdir. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi – ayollarda aybdorlik hissining shakllanishiga sabab bo'layotgan omillarni aniqlash, ularning ruhiy holatga ta'sir

darajasini baholash va jarayonning psixologik mexanizmlarini tahlil qilishdan iborat.

METODOLOGIYA

Ushbu tadqiqot hozirgi kunda ayollarda aybdorlik hissining shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik va ijtimoiy omillarni aniqlashga qaratilgan bo'lib, deskriptiv-analitik yondashuv asosida olib borildi. Tadqiqotning metodik asoslari ayollar psixologiyasiga oid zamonaviy o'zbekcha ilmiy maqolalar, gender psixologiyasi bo'yicha nazariy ishlanmalar hamda ayollarda emosional reaksiyalar, nevrotik holatlar va ijtimoiy stereotiplarning ta'siri haqida chop etilgan ilmiy tadqiqotlar tahliliga tayandi. Mazkur yondashuv aybdorlik hissini kuchaytiruvchi omillarni nazariy va amaliy manbalar orqali tizimli ravishda aniqlashga imkon berdi. Shuningdek, ilmiy manbalarda keltirilgan misollar, ayollar psixologiyasida uchraydigan tipik emosional vaziyatlar, genderga xos kommunikativ xatti-harakatlar va ichki ziddiyatlar haqidagi tahlillar qo'shimcha sifatli ma'lumot manbasi sifatida xizmat qildi.

NATIJALAR

Tadqiqot ayollarda aybdorlik hissining shakllanishi bir vaqtning o'zida psixologik, ijtimoiy va madaniy omillar majmuasi ta'sirida yuzaga kelishini ko'rsatdi. O'zbek jamiyatiga xos gender rollari, ayollardan kutiladigan "ideal xulq me'yorlari", oilaviy mas'uliyatning ma'naviy jihatdan ayollar zimmasiga ko'proq yuklanishi hamda emotsional o'zini nazorat qilish talablari aybdorlik hissining asosiy manbalari sifatida namoyon bo'ldi. Tahlil qilingan ilmiy adabiyotlarda ayollarning ruhiy zo'riqish va ichki konfliktlarga moyilligi, ularning ko'plab vaziyatlarda o'zini "yetarli emas" deb baholashi bilan bog'liqligi qayd etilgan bo'lib, mazkur holat ushbu tadqiqot natijalarida ham tasdiqlandi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, aybdorlik hissining shakllanishida birinchi navbatda ayollarning o'ziga nisbatan qo'ygan yuqori talablari muhim o'rin tutadi. Analiz qilingan psixologik testlar ayollarning aksariyatida o'zini tanqid qilish darajasi balandligini, xatolarni kechirish qiyinligini va eng kichik muvaffaqiyatsizlik holatini ham mas'uliyatning yetishmasligi sifatida qabul qilish tendensiyasini ko'rsatdi. Shuningdek, oila va jamiyat tomonidan shakllantirilgan "ayol har doim sabrli, muloyim, barcha masalalarda mas'ul" bo'lishi kerakligi haqidagi ijtimoiy tasavvurlar aybdorlik hissini kuchaytiruvchi omil sifatida qayd etildi. Ayollar ko'pincha hissiy charchoq, psixologik toliqish yoki shaxsiy ehtiyojlarni qondira olmaslik holatlarida ham o'zini aybdor deb hisoblaydi. Buning sababi sifatida ilmiy manbalarda ayollarga yuklanadigan "cheksiz mehr", "doim iyilik qilish majburiyati", "o'zini qurbon qilish qadriyat sifatida ulug'lanishi" kabi gender stereotiplari tilga olinadi. Tadqiqot davomida ushbu stereotiplarning psixologik oqibatlari aniqlandi: ayollar hissiy holatini bostirish, norozilik yoki

charchoqni yashirishga urinadi, natijada esa ichki zo'riqish va aybdorlik hissi kuchayadi. Ayollarning emotsional sezgirliги va javobgarlikni o'z zimmasiga ortiqcha olish xususiyatlari aybdorlik hissi shakllanishida markaziy omil hisoblanadi. Ko'plab manbalarda tasvirlanganidek, ayollar nizoli vaziyatlarda ham o'zini sababchi sifatida ko'rishga moyil bo'lib, ijtimoiy tinchlikni saqlashni shaxsiy vazifa deb biladi. Tadqiqotda bu holat ko'plab ayollarda kechiktirilgan ehtiyojlar, o'zini qadrsiz his qilish, ichki dialogda doimiy "men yetarli emasman" degan fikrning mavjudligi bilan namoyon bo'ladi. Umuman olganda, o'rganilgan ilmiy manbalar bilan uyg'un holda olingan natijalar aybdorlik hissining shakllanishi ayollarning shaxsiy psixologik xususiyatlari, jamiyatdagi gender rollari, oila va madaniyat tomonidan yuklanadigan yuqori axloqiy mas'uliyatlar hamda emotsional mehnatning ortiqcha talab qilinishi bilan chambarchas bog'liq ekanini ko'rsatdi. Bu omillar o'zaro ta'sirda bo'lgan holda ayollarda kompleks emotsional holat — ya'ni, aybdorlik hissining kuchli va tez-tez qaytalanuvchi shaklini yuzaga keltiradi.

MUHOKAMA

Ayollarda aybdorlik hissining shakllanishi masalasi asosan ularning ichki emotsional tajribasi va jamiyat tomonidan bildiriladigan kutishlarning kesishgan nuqtasida namoyon bo'ladi. Ayol o'z hayotida turli rollarni bajaradi: ona, qiz, turmush o'rtoq, xodim, farzand va jamiyat a'zosi. Har bir rol o'zining ma'lum talablariga ega bo'lgani sababli, ularni uyg'unlashtirish jarayonida ichki ziddiyatlar tug'ilishi tabiiy. Mana shu ichki ziddiyatlar ko'pincha aybdorlik hissini uyg'otadi — ayol go'yo bir rolni ado etayotib boshqasiga e'tibor kamaytirib qo'ygandek tuyiladi. O'zbek jamiyatida ayol siymosi ko'proq mehribonlik, fidoiylik, sabr va mas'uliyat bilan bog'lanadi. Bunday fazilatlar qadrlansa-da, ularning ortida ayolga qo'shimcha ruhiy yuk ham bor. Ayol o'zini doim muloyim, barcha uchun qulay, hech kimni ranjitmaydigan inson sifatida tutishga intiladi. Natijada o'z ehtiyojlarini kechiktirish odatga aylanib, har qanday norozilik yoki charchoq hissi ham ichki aybdorlikni uyg'otadi. Go'yo o'ziga vaqt ajratish ham biror majburiyatdan chekinishdek tuyiladi. Shuningdek, ayollar ko'pincha boshqalarning hissiy holati uchun o'zlarini javobgar deb bilishadi. Atrofdagilarning kayfiyati, uy ichidagi muhit, oilaviy tinchlik kabi omillar ayolning zimmasiga yuklanadi. Bunday vaziyatda ayolning ichki sezgirliги, boshqalarga ko'ngilchiroq bo'lishga intilishi aybdorlik hissining kattalashishiga xizmat qiladi. Chunki u ko'pincha nizolarga sababchi bo'lmagan bo'lsa ham, vaziyatni barqarorlashtirish uchun javobgarlikni o'z zimmasiga oladi.

Aybdorlik hissining yana bir ildizi — ayolning o'ziga nisbatan talablarning yuqoriligidir. Ayol ko'pincha mukammal bo'lishga intiladi: yaxshi ona, namunali farzand, mo'tadil xotin yoki kasbida yuqori natija ko'rsatuvchi xodim bo'lishni

istaydi. Haqiqiy hayotda bu rollarning barchasini birdek bajarish imkonsiz bo'lgani uchun, tabiiy qiyinchiliklar ham unga xato yoki sustkashlik bo'lib ko'rinadi. Bu esa o'z-o'zini tanqid qilishni kuchaytiradi. Shaxsiy hissiyotlarni bostirish odati ham aybdorlikni kuchaytiruvchi omil hisoblanadi. Ayol ko'pincha "tanbeh bermaslik", "ko'ngil og'ritmaslik", "muhitni buzmaslik" uchun noroziligini ichida saqlaydi. Bu holat vaqt o'tishi bilan ichki zo'riqish hosil qilib, eng mayda vaziyatlarda ham aybdorlikka moyillikni kuchaytiradi. Umuman olganda, ayollarda aybdorlik hissi biror bitta sababdan emas, balki shaxsiy sezgirlik, madaniy qadriyatlar, tarbiya davomida singdirilgan gender rollari va o'zini haddan tashqari javobgar his qilish jarayonlarining birgalikdagi natijasi sifatida shakllanadi. Bu hissiyotning ildizlari ko'proq ichki suhbatlar, o'zini tanqid qilish odati va jamiyat tomonidan yaratilgan ayol idealining o'ta baland tasavvurlari bilan bog'liq.

XULOSA

Ayollarda aybdorlik hissining shakllanishi psixologik, ijtimoiy va madaniy omillarning birgalikdagi ta'siridan iborat murakkab jarayon ekanligi aniq ko'rinadi. Ayollarning o'ziga nisbatan yuqori talab qo'yishi, turli hayotiy rollarni bir vaqtning o'zida bajarishga intilishi, atrofdagilar hissiy holatini o'z zimmasiga ortiqcha yuk sifatida qabul qilishi ushbu hissiyotning kuchayishiga xizmat qiladi. Bunga qo'shimcha ravishda jamiyat tomonidan ayolga yuklanadigan "ideal", fidoiy, har doim sabrli va mehribon bo'lish talabi ichki tanqid va o'zini aybdor his qilishni yanada chuqurlashtiradi. Aybdorlik hissining ildizida, ko'pincha, ayolning o'z ehtiyojlarini kechiktirishi, norozilikni bildirmaslikka intilishi va o'z his-tuyg'ularini ikkinchi darajaga qo'yishi yotadi. Bu esa vaqt o'tishi bilan ichki zo'riqishning ortishiga, hissiy charchoqning kuchayishiga va o'zini qadrlash darajasining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ayollarda aybdorlik hissi nafaqat shaxsiy psixologik tajriba, balki ijtimoiy stereotiplar va madaniy me'yorlar bilan bog'liq tizimli holat sifatida qaralishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, aybdorlik hissining shakllanishi ayollarning ichki ruhiy hayotida muhim o'rin tutadi va bu jarayonni to'g'ri anglash, unga ta'sir qiluvchi omillarni tan olish hamda ayollarning emosional ehtiyojlariga e'tibor berish ushbu hissiyotning salbiy oqibatlarini yumshatishga yordam beradi. Ayolning o'zini qadrlashi, hissiy chegaralarini tan olishi va o'z ehtiyojlarini tabiiy deb qabul qilishi esa aybdorlik hissining ortiqcha ko'rinishlarini kamaytirishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jabborov H. Psixologiya. – Toshkent: 2020.
2. Tillashayxova X. A., Abdurahmonova N., Tursunova S. Umumiy psixologiya. – Urganch: 2019.
3. Azizova Sh. U. O'zbekiston ayollarining ichki inqirozlari: "ideal ona" va "zamonaviy ayol" rollari o'rtasidagi psixologik konflikt. – Qo'qon DPI Ilmiy Xabarlar jurnali, 2025.
<https://ilmiyxabarlar.kspi.uz/index.php/journal/article/view/4902>
4. Sultonqulova N. A. Ayol psixologiyasiga doir muhim psixologik nazariyalar. – Pedagogik va Psixologik Tadqiqotlar jurnali, 2024.
<https://zenodo.org/records/14049517>
5. Sultanova S. M. Ayollarda aybdorlik hissi vujudga kelishining sabablari. – Amaliy psixologiya bo'yicha ilmiy to'plam, MOITI, 2023.
https://api.moiti.uz/media/book/25_005_SGF_%D0%A1%D1%83%D0%BB%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%A1%D0%B0%D0%B8%D0%B4%D0%B0_1.pdf
6. Ismoilova N. Jamiyat ijtimoiy jarayonlarida ayollar ishtiroki. – Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 2025.
<https://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/3484>
7. Tursunova D. Gender tenglik bo'yicha ayollar huquqlarini himoya qilish bo'yicha huquqiy va psixologik maslahatlar tashkil etish. – Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2021.
<https://science.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/4503>
8. Nomozova O. A. Ilmiy tadqiqotlarda gender masalalarini inobatga olish. – Oila va xotin-qizlar instituti: Yozgi maktab ilmiy to'plami, 2023.
https://api.moiti.uz/media/book/Yozgi_maktab_2023_toplam_fayz.pdf