

AYOLLARDA AYBDORLIK HISSINING PSIXOLOGIK MAZMUNI VA MOHIYATI.

Sultanova Saida Muhiddin qizi

**Nizomiy nomidagi TDPU, “Amaliy
psixologiya” kafedrası o’qituvchisi**

Annotatsiya. Mazkur maqolada ayollarda namoyon bo’ladigan aybdorlik hissining mazmuni, xorij psixolog olimlarining psixologik nazariyalari, ilmiy qarashlari hamda shaxs hayotida aybdorlik hissining ahamiyatli jihatları keng yoritilgan. Shuningdek, ishlovchi ayollarda aybdorlik hissining yuzaga kelishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni aniqlash bo’yicha o’tkazilgan ilmiy tadqiqot ishining tahlillari keltirilgan.

Tayanch tushunchalar: ishlovchi ayollar, ishga mas’uliyat, hamkasblar o’rtasidagi muloqot, aybdorlik hissi, hissiyot, kechinma, emotsiya, ichki me’yor, jamoatchilik fikri, ijtimoiy me’yor, xulq-atvor, o’zgalar bilan nizolashish.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ И СУЩНОСТЬ ЧУВСТВА ВИНЫ У ЖЕНЩИН.

Султанова Саида Мухиддин кизи

**ТДПУ имени Низами, преподаватель
кафедры «Практическая психология»**

Аннотация. В данной статье широко освещаются содержание чувства вины, проявляющегося у женщин, психологические теории и научные взгляды зарубежных психологов, важные аспекты чувства вины в личной жизни. Также

представлен анализ научно-исследовательской работы, проведенной по определению социально-психологических факторов, влияющих на возникновение чувства вины у работающих женщин.

Основные понятия: работающая женщина, ответственность за работу, общение между коллегами, чувство вины, чувство, переживание, эмоция, внутренняя норма, общественное мнение, социальная норма, поведение, конфликт с окружающими..

THE PSYCHOLOGICAL MEANING AND ESSENCE OF GUILT IN WOMEN.

Sultanova Saida

TSPU named after Nizami, Teacher of
"Applied Psychology" department

Annotation. In this article, the content of the feeling of guilt manifested in women, the psychological theories and scientific views of foreign psychologists, and the important aspects of the feeling of guilt in personal life are widely covered. Also, the analysis of the scientific research work conducted to determine the socio-psychological factors affecting the emergence of guilt among working women is presented.

Key words: working women, responsibility for work, communication between colleagues, feeling of guilt, feeling, experience, emotion, internal norm, public opinion, social norm, behavior, conflict with others.

K.Muzdibayev aybdorlik tushunchasiga keng tavsif beradi. Darhaqiqat, turli fanlar bu tushunchadan foydalanadi va uni turli nuqtayi nazardan ko'rib chiqadi. E.P.Ilin aybdorlikni psixologik atama sifatida «qabul qilingan axloqiy me'yorlar va o'z xatti-harakatlari

o'rtasidagi nomuvofiqlikni aniqlash bilan bog'liq bo'lgan o'ziga nisbatan norozilik kechinmasi» deya tushunish mumkin, deb yozadi [42]. U O.S.Vasileva va E.V.Korotkova [30] asarlariga murojaat qiladi, bu olimlar aybdorlikni ehtiyojlar piramidasining eng yuqori darajasidagi ehtiyoj bilan belgilanadigan tuyg'u sifatida ta'riflaydi. Ular ta'kidlashicha, aybdorlik salbiy faollikdan keyingi vaqt davri bilan bog'liq.

K.Muzdibayev, boshqa mualliflarga murojaat qilib, aybdorlikni boshdan kechirishning uchta o'lchovi aniqlanganligini yozadi [71]:

1) *affektiv* – bu ichki og'riqli kuchlanishdan iborat bo'lgan hissiy komponent, bu, o'z navbatida, o'z-o'zini hurmat qilishni yo'qotish tahdidi bilan bog'liq.

2) *motivatsion* – aybdorlikni boshdan kechirayotgan shaxs vaziyatni to'g'rilash yoki yetkazilgan zararni qoplash istagini his qiladi.

3) *kognitiv* – bu komponentning mohiyati shundaki, inson o'z qilmishining salbiy oqibatlarini anglaydi. Bu anglash ma'lum kognitiv ko'nikmalarni talab qiladi, chunki ba'zida harakatning oqibatlari kuzatilmasligi mumkin. Masalan, aybdorlik faqat harakat uchun emas, balki harakatsizlik, aralashmaslik uchun ham boshdan kechirilishi mumkin. Aybdorlikni insonga, o'z navbatida, qiyinchilikka duchor bo'lganlarga g'amxo'rlik qilmasa, hamdardlik his qilmasa, aniqlash mumkin.

E.P.Ilin murojaat qilgan I.A.Belik o'zining «Shaxs rivojlanishi bilan bog'liq holda aybdorlik hissi» nomli asarida aybdorlikni to'rt komponentli hissiyot deb hisoblaydi [43; 132]. Ushbu komponentlar K.Muzdibayevning aybdorlik kechinmasini aniqlash g'oyalarini (oxirgisi bundan mustasno) takrorlaydi:

1) *hissiy* - iztirob, zulm, tushkunlik.

2) *kognitiv* - shaxsning o'z harakatini anglashi, harakatlarining noto'g'riligi, «ideal» va «haqiqiy» o'rtasidagi nomuvofiqlik, tavba va pushaymonlik.

3) *motivatsion* - vaziyatni, harakatning oqibatlarini, o'z xatti-harakatlarini o'zgartirishga, tuzatishga intilish.

4) *psixosomatik* - yoqimsiz jismoniy hislar (og'riq, qorinda og'irlik, bosh og'rig'i).

Aybdorlik hissi tashqi tomondan kuzatilishi qiyin. Aybdorlik hissi og'riqli ichki kechinmalar va jismoniy noqulaylik bilan birga keladi, lekin odamda uni tashqi ko'rinishda

kuzatish qiyin, aybdorlikdan farqli ravishda uyat hissi ko'z va bosh harakati, yuzning qizarishi va boshqalar bilan ifodalanadi. Garchi aybdorlikni boshdan kechirayotganda, shaxs boshini pastga tushirib, nigohni boshqa tarafga qaratishi mumkin bo'lsa-da, aybdorlikni boshdan kechirish paytidagi mimika boshqa salbiy his-tuyg'ularni ifodalashda bo'lgani kabi ifodali emas. K.E.Izard aybdorlik gormonal va neyrofiziologik jarayonlarning borishiga, kognitiv funksiyalarga va insonning ichki hayotiga ta'sir qilishining shubhasizligi haqida fikr yuritadi [41]. Ammo fan, K.E.Izardning fikricha, aybdorlikning tashqi yoki ichki belgilarini kuzatishda qiyinchiliklarga duch keladi. E.P.Ilinning yozishicha, shaxsdagi og'ir aybdorlikni uning yuzidagi lanjlik, xavotirlanish orqali sezish mumkin. Buning sababi aybdorlik xotirada qayta tiklanishi va vaziyat, harakat yoki xato haqida juda ko'p fikrlarni keltirib chiqarishi mumkin, buning natijasida aybdorlikni boshdan kechirish vaqti xotirada qayta-qayta takrorlanadi va yangidan boshdan kechiriladi [42]. Mulohazalardan ko'rinadiki, uyat ongni xiralashtiradi va u bilan hissiy komponent kuchayib ketsa, aybdorlik, aksincha, harakatni tushunishga qaratilgan kognitiv jarayonlarni ishga tushiradi.

Asosan, aybdorlik o'zini o'zi tanqid qilishdan kelib chiqadi, shundan so'ng odamning o'zini o'zi baholashi pasayadi va pushaymon bo'lish sodir bo'ladi. D.Osyubel aybdorlikni «axloqiy uyat» deb ataydi, bunda uyat turli fenomenga aylanadi, aybdorlik esa pastroq pog'onada joylashadi [80]. Aybdorlik va axloq o'rtasidagi bog'liqlik aniq bo'lib, u xulq-atvor, vijdon me'yorlarini shakllantirishga, shaxsning rivojlanishiga ko'maklashadi.

D.Osyubel aybdorlikni boshdan kechirish uchun uchta shartni ilgari suradi:

- 1) axloqiy qadriyatlarni qabul qilish;
- 2) axloqiy qadriyatlarni internallashtirish;
- 3) haqiqiy xatti-harakatlar va internallashtirilgan qadriyatlar o'rtasidagi ziddiyatni idrok etishga yordam beradigan o'z-o'zini tanqid qilish qobiliyati.

D.Osyubel ota-onalar bolalarda mas'uliyat hissini shakllantirish maqsadida ularda aybdorlik va vijdon tuyg'ularini singdirishga harakat qilishini ta'kidlaydi. Shu munosabat bilan, u aybni va undan kelib chiqadigan xatti-harakatlarni o'zlashtirishga yordam

beradigan umumiy madaniy mexanizmlar mavjudligini taxmin qiladi. Uning asosida u quyidagilarni ajratadi [80]:

- bolalar va ota-onalar o'rtasidagi munosabatlarning asosiy jihatlari;
- bola ijtimoiylashuvining minimal ko'nikmalari;
- ijtimoiy va kognitiv rivojlanish bosqichlarining ketma-ketligi.

Bir tomondan, aybdorlikning determinantlari aniq, lekin, boshqa tomondan, ularni aniqlashga harakat qilganda, mualliflar noaniqlikka duch kelishadi. Buning sababi shundaki, aybdorlik axloqiy, diniy va etik me'yorlarda farq qiladigan xatti-harakatlar natijasida paydo bo'lishi mumkin va shunga ko'ra odamlarning aybdorlik hissini boshdan kechirish sabablari juda xilma-xil bo'lishi mumkin. Bu insonning qaysi madaniyatda yashashiga, qaysi mamlakatda, qanday maqomda va hokazolarga bog'liq bo'lishi mumkin. K.E.Izardning ta'kidlashicha, aybdorlikni boshdan kechirishga kelsak, inson qanday e'tiqodga ega ekanligi va uning axloq, din va etik me'yorlariga qanchalik amal qilishi muhim emas. Uning ta'kidlashicha, inson o'zining ijtimoiy va shaxslararo xulq-atvorini shakllantirgan holda, ma'lum bir shaxsiy axloq kodeksiga amal qiladi [41]. Ammo hamma ham ushbu kodeksning tuzilishi va uning individual tamoyillarining o'zaro bog'liqligini bilmaydi. Albatta, ko'pchilik madaniyatlarga tegishli bo'lgan aybdorlik sabablari bor. Ko'pincha ular jinsiy va tajovuzkor xatti-harakatlar bilan bog'liq bo'lib, bu yerda odamni ayblash mumkin, hatto o'zini aybdor his qilmasa ham.

Shuni ta'kidlash kerakki, uyat tajribasida bo'lgani kabi, aybdorlikni boshdan kechirishning sababi nafaqat insonning har qanday harakati, balki uning muayyan vaziyatdagi harakatsizligi, masalan, sodir bo'lgan xatti-harakati, fikri yoki hissi bo'lishi mumkin. Aybdorlikni boshdan kechirishning asosiy va muhim sababi noto'g'ri xatti-harakatlar deb aytishimiz mumkin. Lekin shunday holatlar ham bo'ladiki, inson o'zini hech qanday noto'g'ri harakat qilmagan yoki boshqacha qilish imkoniyati bo'lmagan vaziyatda o'zini aybdor his qiladi. K.E.Izard qiz farzand ota-onasining ajrashishida o'zini aybdor his qilganini misol qilib keltiradi. Darhaqiqat, bu ko'pincha bolalar o'zlarining nazorati ostida bo'lmagan vaziyatda o'zlarini aybdor his qilishganda sodir bo'ladi. Bu yerda nafaqat ota-onalarning ajralishi haqida, balki biron sababga ko'ra o'zini aybdor his qiladigan odamga

nisbatan zo‘ravonlik holatlari haqida ham gapirish mumkin. Bunday vaziyatlarning orqasida ham inson o‘zining ba’zi xatti-harakatlarini ularga olib kelganini ko‘rishi yoki sodir bo‘lgan voqea natijasida murojaat qilish kerak bo‘lgan harakatlar uchun o‘zini aybdor his qilishi mumkin. Aybdorlik hissi jamiyat tomonidan belgilab qo‘yilgan xulq-atvor me‘yorlari tashqi me‘yorlardan ichki me‘yorlarga o‘tganda, xulq-atvor me‘yorlarini «internallashtirish» natijasida paydo bo‘ladi. O‘zini aybdor deb his qilgan kishi ushbu me‘yorlarning saqllovchisi va manbayi bo‘ladi. U o‘z harakatlari uchun, birinchi navbatda o‘zi uchun javobgardir va me‘yorlarga rioya qilinishini nazorat qiladi. Agar insonning xulqi, vaziyat yoki harakati o‘zlashtirilgan me‘yorlarga mos kelmasa va ularga zid bo‘lsa, u o‘zini aybdor deb his qiladi [41]. Agar odam o‘ziga nisbatan boshqa shaxs tomonidan jinsiy zo‘ravonlik holatida o‘zini aybdor his qilish misolini tahlil qilsak, bu yerda aybdorlik sababini atrofdagi jamiyat tomonidan taqiqlangan tasodifiy jinsiy aloqa fakti sifatida qabul qilish mumkin, bu holat atrofdagi jamiyat tomonidan taqiqlangan, bu taqiq jabrlanuvchining o‘zi uchun shaxsiy bo‘lib qoladi.

Aybdorlik hissi uyat kabi shaxsiy va ijtimoiy mas’uliyat asosida yotadi. U insonning ijtimoiylashuvida katta ahamiyatga ega, ya’ni jamiyat me‘yorlari va qoidalarini o‘zlashtirishga va u bilan samarali munosabatda bo‘lishga yordam beradi. K.Muzdibayev aybdorlikning ikkita funksiyasini ajratadi [71]:

- 1) ijtimoiy konformlikni ta’minlash;
- 2) o‘z-o‘zini tartibga solish, bu odamni uning xulqi haqida ma’lumot bilan ta’minaydi.

Muallif aybdorlikni anglash inson xulqini to‘g‘rilashga, shaxslararo keskinlikni bartaraf etishga va altruistik harakatlarni rag‘batlantirishga yordam berishini ko‘rsatadigan tadqiqotlarga murojaat etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Tangney J. P., Dearing R. L. Shame and Guilt. New York: Guilford Press, 2003. 272 p.
2. Муздыбаев К. Переживание вины и стыда. СПб : СПб, филиал Института социологии РАН, 1995. стр. 39.

3. Ильин Е.П. Психология совести: вина, стыд, раскаяние. – СПб.: Питер, 2016.
4. Изард К. Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2008. – 464 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).