

AYOLLARDA AYBDORLIK HISSI VUJUDGA KELISHINING SABABLARI



Sultanova Saida Muxiddin qizi,

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti
Amaliy psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ayollarda aybdorlik hissining paydo bo'lish sabablari nazariy jihatdan ko'rib chiqiladi. Aybdorlik hissini keltirib chiqaruvchi asosiy omillar hamda uning ayollarning psixologik holatiga ta'siriga doir ilmiy nazariyalar muhokama qilinadi. Ushbu tahlillar aybdorlik hissi muammosiga oid tadqiqotlar uchun nazariy asos yaratishga xizmat qiladi.

Tayanch so'zlar: aybdorlik hissi, aybdorlik hissining sabablari, ijtimoiy ta'sirlar, psixologik tahlil, nazariy yondashuv.

Аннотация. В данной статье теоретически рассматриваются причины возникновения чувства вины у женщин. Обсуждаются основные факторы, вызывающие чувство вины, а также научные теории, касающиеся его влияния на психологическое состояние женщин. Эти теоретические анализы служат основой для дальнейших исследований проблемы чувства вины.

Ключевые слова: чувство вины, причины чувства вины, социальные воздействия, психологический анализ, теоретический подход.

Abstract. This article theoretically examines the causes of guilt in women. The main factors causing guilt are discussed, as well as scientific theories concerning its influence on the psychological state of women. These theoretical analyses serve as a basis for further research on the problem of guilt.

Key words: sense of guilt, causes of sense of guilt, social influences, psychological analysis, theoretical approach.

Kirish. Aybdorlik – bu murakkab va ko'p qirrali hissiyot bo'lib, u bir nechta emotsiyalarning o'zaro bog'liqligini ifoda etadi. Bu insonda ma'naviy zo'riqish, o'z harakatlari yoki xatti-harakatlarini anglash va baholashda ziddiyatli holatni keltirib chiqaradi. Aybdorlik tushunchasi psixologiyada turlicha talqin qilinadi. Masalan,

V.V.Stolin aybdorlik va uyat hissini shaxsning ichki ziddiyatlari va o‘zini ayblash tendensiyasi bilan bog‘lagan¹.

I.Yalom ta’kidlaganidek, aybdorlik — bu shaxs o‘z salohiyatini ochishda foydalanadigan vositadir².

“Aybdorlik hissi” tushunchasi ko‘pincha mualliflar tomonidan shaxsning boshqa murakkab kechinmasi – uyat bilan bog‘liq holda o‘rganiladi. E.Eriksonning fikricha, uyat shaxsning atrofdagilarning hissiyotlari va baholariga sezgirligini oshirish vositasi bo‘lib, u jamiyatda ijtimoiy birdamlikni kuchaytirishga yordam beradi³.

Ushbu tushunchalarning farqlari mualliflar tomonidan ko‘pincha “guvoh”ning mavjudligi bilan bog‘lanadi: uyat jamoatchilik tomonidan qoralanish hissi sifatida yuzaga keladi, aybdorlik esa shaxsning o‘z xatti-harakatlarini salbiy ma’naviy baholashi bilan bog‘liq bo‘lgan chuqurroq va shaxsiy kechinmadir⁴.

Umuman olganda, psixologiyada “aybdorlik hissi” tushunchasini izohlash uchun bir nechta yondashuvlar mavjud. Rossiyalik tadqiqotchilar I.S.Kon⁵ va T.G.Stefanenko⁶ aybdorlik va uyat hissini ijtimoiy xulq-atvorning yagona regulyatori sifatida tasvirlaydilar, ular orqali jamiyatda shaxsning nazorati va boshqaruvi amalga oshiriladi. Agar shaxs ijtimoiy meyorlarga rioya qilmasa va buni anglasa, u aybdorlik hissini boshdan kechiradi.

Ayollarda aybdorlik hissi – bu shaxsning o‘ziga nisbatan tanqidiy munosabati va ijtimoiy meyorlar, shaxsiy intilishlar yoki boshqalarning kutishlariga mos kelmaganlik hissini ifodalovchi murakkab emotsional holatdir. Ushbu his tufayli ayollarda o‘ziga ishonchsizlik, emotsional charchoq va stress darajasining oshib borishi mumkin. Aybdorlik hissini keltirib chiqaruvchi omillar, asosan, jamiyatda mavjud bo‘lgan ijtimoiy stereotiplar, genderga oid munosabatlar va shaxsning ijtimoiy aloqalaridagi o‘zgarishlar bilan bog‘liq. Ijtimoiy stereotiplar ayollardan ma’lum bir o‘rnak yoki moslikni kutishga asoslangan, bu esa ularning shaxsiy qarorlari yoki harakatlariga shubha bilan qaralishiga olib keladi. Genderga oid munosabatlar esa ayollarga nisbatan qo‘yilgan cheklovlar, jamiyatdagi rollarning aniq taqsimlanishi va mas’uliyat yuklatish orqali aybdorlik hissini kuchaytirishi mumkin. Bundan tashqari, shaxsiy ijtimoiy aloqalardagi o‘zgarishlar, ya’ni oilaviy,

¹ Столин В.В. Самосознание личности. – Москва, 1983. – 285 с.

² Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – Москва, 2014. – 575 с.

³ Эриксон Э. Детство и общество. 2-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург, 2000. – 415 с.

⁴ Экман П. Психология лжи. Обмани меня, если сможешь. – Санкт-Петербург, 2018. – 477 с.; Makogon I.K., Enikolopov S.N. Problems with the Assessment of Shame and Guilt // Psychology in Russia: State of the Art. 2013. Vol. 6, iss. 4. pp. 168–175.

<https://doi.org/10.11621/pir.2013.0415>.

⁵ Кон И.С. Моральное сознание личности и регулятивные механизмы культуры // Социальная психология личности. – Москва, 1979. – С. 85-113.

⁶ Стефаненко Т.Г. Этнопсихология: учебник для студентов вузов. – Москва, 1999. – 320 с.

ishchi yoki do'stlik munosabatlarida paydo bo'ladigan tanqidlar, kelishmovchiliklar yoki muhitning qo'llab-quvvatlamasligi ayollarda aybdorlik hissining paydo bo'lishiga olib keladi. Bu omillar birgalikda ayollarning emotsional holatiga jiddiy ta'sir o'tkazib, ularda aybdorlik hissini kuchaytiradi.

Ayollarda aybdorlik hissining kelib chiqish sabablari va uning psixologik, ijtimoiy va madaniy jihatlari bo'yicha bir qator olimlar o'z tadqiqotlarini olib borgan. Quyida ayrim olimlar va ularning ishlagan asosiy yo'nalishlari keltirilgan:

Filipp Zimbardo – Zimbardo ijtimoiy va shaxsiy aybdorlik hissining paydo bo'lishida ijtimoiy rol va genderning ta'sirini o'rgangan. Uning tadqiqotlari odamlarning ijtimoiy muhitdagi roli va ularning ijtimoiy intilishlari orqali aybdorlik hissining shakllanishiga ta'sir qiluvchi omillarni tushunib yetishga yordam bergan.

Karen Xorni – Xorni ayollar psixologiyasiga oid o'zining klassik tadqiqotlarida aybdorlik hissini ayollar o'ziga qo'ygan talablar va jamiyatning ularga qo'ygan talablari o'rtasidagi ziddiyatlardan kelib chiqadigan psixoanalitik yondashuvdan ko'rgan. U ayollardagi aybdorlik hissining paydo bo'lishida ijtimoiy va gender stereotiplarining katta ta'sirini ta'kidlagan⁷.

Melani Kleyn – Kleyn o'zining obyekt-so'zli psixoanalizi va ayollarda aybdorlik hissini tushunishda yoki o'zini tanqid qilishga asoslangan nazariyalarni ishlab chiqqan. Uning tadqiqotlariga ko'ra, aybdorlik hissining paydo bo'lishi ko'p hollarda shaxsiy ehtiyojlar va boshqalarga nisbatan yondashuvdagi ziddiyatlardan kelib chiqadi⁸.

Syuzen Bakker – Bakker ayollar o'rtasida aybdorlik hissining shakllanishini genderga asoslangan ijtimoiy ta'lim va madaniy muhitga bog'lashga harakat qilgan. Uning ishi ijtimoiy stereotiplarning ayollardan kutilgan "mukammal" rolga moslashishini va bu jarayondagi aybdorlik hissini qayta tahlil qilishga qaratilgan⁹.

Karl Rodjers – Rodjers insonning shaxsiy rivojlanishidagi eng katta omillardan biri sifatida o'zini qabul qilish va hurmat qilishni ko'rsatgan. Aybdorlik hissini psixoterapevtik muammo sifatida ko'rib, Rodjers ayollarda o'zini qadrlashning pastligi va aybdorlik hissini kuchaytiruvchi ijtimoiy omillarni tadqiq qilgan¹⁰.

Timoti Keshman – Keshman ayollarda aybdorlik hissini ish joyi va oilaviy munosabatlar kontekstida ko'rib chiqqan. Uning tadqiqotlari ayollar va erkaklar

⁷ Хорни К. Неврозы современной женщины. – Москва: Академический проект, 1999. – С. 112-135.

⁸ Клейн М. Психоанализ и развитие ребенка. – Москва: Когито-Центр, 2014. – С. 23-45.

⁹ Баккер С. Женщина и стереотипы в современном обществе. – Нью-Йорк: Oxford University Press, 2012 – С. 56-78.

¹⁰ Роджерс К.. Терапия, основанная на уважении к человеку. – Москва: Издательство "Речь", 2002. – С. 88-110.

orasidagi ijtimoiy rollarning to'g'ri belgilanishi va ularning hayotdagi o'rni aybdorlik hissining shakllanishiga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganadi¹¹.

Bu olimlar va ularning tadqiqotlari ayollarda aybdorlik hissining kelib chiqishi va uning turli jihatlari haqidagi tushunchamizni chuqurlashtirishga yordam beradi.

Maqsad va uni asoslash. Aybdorlik hissi inson psixologiyasida chuqur o'rin tutadi va u ko'plab shaxsiy va ijtimoiy muammolarga olib kelishi mumkin. Ayniqsa ayollarda aybdorlik hissi ko'pincha jinsiy va ijtimoiy rollarning ta'siri ostida rivojlanadi. Bu muammo psixologik tahlil va xulq-atvorni o'rganish nuqtayi nazaridan juda dolzarbdir.

Aybdorlik hissi va uning psixologik tahlili bo'yicha avval olib borilgan tadqiqotlar mavjud.

Aybdorlik hissi – bu shaxsning o'ziga nisbatan his qilgan tanqidiy hissi bo'lib, u turli ijtimoiy va psixologik omillar ta'sirida shakllanadi. Ayollarda aybdorlik hissining paydo bo'lishi, ko'p hollarda, genderga oid ijtimoiy kutilmalar va madaniy qadriyatlar bilan bog'liqdir. Ushbu holatni nazariy jihatdan tahlil qilganda, bir necha asosiy sabablarni ajratish mumkin, jumladan:

Gender stereotiplari va ijtimoiy kutuvlar. Jamiyatdagi ayollar haqidagi ijtimoiy stereotiplar ulardan muayyan xulq-atvor va harakatlarni kutishni talab qiladi. Jumladan, ayollardan hamisha eng mukammal oila a'zosi, farzand tarbiyalovchi, ishlab chiqarishda ham muvaffaqiyatli bo'lishlari kutiladi. Bu kutuvlar ayollarda o'zlarining harakatlari va qarorlariga nisbatan aybdorlik hissini paydo qiladi. Masalan, ayolar oiladagi va jamiyatdagi vazifalarini bajara olmasliklari yoki boshqalarning kutgan natijalarini berolmasliklari ularda aybdorlik hissini shakllantiradi.

Ijtimoiy mas'uliyat va empatiya. Ayollar ko'pincha ijtimoiy mas'uliyatni o'z zimmasiga olishadi, jumladan, oiladagi qarorlarni qabul qilish va yaqinlarining ehtiyojlarini ta'minlash. Agar ayol o'zining mas'uliyatlari yoki vazifalarida muvaffaqiyatga erishmasa, u aybdorlik hissini sezishi mumkin. Ijtimoiy empatiya, ya'ni boshqalarning hissiyotiga sezgirlik, ayollarda aybdorlik hissini yanada kuchaytirishi mumkin, chunki ularning empatiyasi boshqalarga nisbatan ushbu hislarni ko'proq his qilishga olib keladi.

Shaxsiy intilishlar. Ayollar ko'pincha o'zlari uchun muayyan maqsadlar qo'yishadi va bu maqsadlarga erishishda muvaffaqiyatsizlikka uchrasa, aybdorlik hissini sezishlari mumkin. Ayolar ko'pincha o'zlarining shaxsiy maqsadlariga erishish uchun jamiyat tomonidan qo'yilgan meyorlarga mos kelishga harakat qilishadi, ammo ular o'ziga qo'ygan talablar va jamiyatning intilishlari o'rtasidagi ziddiyat aybdorlik hissining paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

¹¹ Кэшман Т. Женщины и рабочие отношения: психология рабочих конфликтов. – Москва: Наука, 2015. – С. 34-58.

Oilaviy va ijtimoiy munosabatlar. Oiladagi munosabatlar ayniqsa ayolning farzandlari va jamiyatdagi o'rnini bilan bog'liq bo'lgan ishonchliklar aybdorlik hissini shakllantirishi mumkin. Masalan, ayollar, ularning ijtimoiy rolini bajarishda yoki oiladagi vazifalarini ado etishda muvaffaqiyatsiz bo'lsa, aybdorlik hissini his qilishadi. Oiladagi haddan tashqari tanqid yoki qo'pol munosabatlar ham ayolda aybdorlik hissining paydo bo'lishini ishontirishi mumkin.

Psixologik omillar. Aybdorlik hissining paydo bo'lishida individual psixologik xususiyatlar ham muhim rol o'ynaydi. Misol uchun, ayollarda yuqori darajadagi o'zini tanqid qilish yoki o'z ehtiyojlarini ifodalashda muammolar bo'lishi mumkin. Bu holatlar ayollarning aybdorlik hissini sezishlariga olib kelishi mumkin. Ayni paytda ayollardagi o'zini past baholash va kimligini aniqlashdagi muammolar aybdorlik hissining shakllanishiga hissa qo'shishi mumkin.

Ayollarda aybdorlik hissining kelib chiqish sabablari ko'p va ularning shakllanishida ijtimoiy, psixologik va madaniy omillar muhim rol o'ynaydi. Bu sabablarning o'rganilishi ayollar psixologiyasiga oid tadqiqotlar uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularga shaxsiy va ijtimoiy psixologik davolash yoki qoliplashuvda ko'maklashishga yordam beradi.

Ayollarda aybdorlik hissining shakllanishining sabablarini aniqlash, jamiyatda ayollar va erkaklarga bo'lgan yondashuvni yaxshilash va ularning psixologik holatini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Aybdorlik hissi insonning o'z xatti-harakatlarining boshqalarga bo'lgan oqibatlarini anglash bilan bog'liq kechinmalarni o'z ichiga oladi. Bu his empatiya, hamdardlik, boshqalarga yordam berish xohishi va mas'uliyat kabi ijtimoiy maqbul kechinmalarni shakllantirishi mumkin. Aybdorlik shaxsning ijtimoiy meyorlarga rioya qilishini ta'minlashda muhim o'rin tutadi.

Shuningdek, gender normalari va stereotiplari ham aybdorlik hissini shakllantiruvchi kuchli regulyatorlardan biridir. Ayollarning jamiyatdagi o'rnini va roli, an'anaviy ravishda, uy yumushlari va onalik bilan bog'langan. Hozirgi davrda ayollar erkaklar bilan tengma-teng ishlaydilar, ammo ayollarning oilasini saqlab qolish borasidagi an'anaviy vazifalari to'g'risidagi stereotiplar hamon saqlanib qolmoqda.

Ilmiy muammoning tavsifi va yechimi. Zamonaviy psixologiyada aybdorlik hissini o'rganish shaxsning shaxsiy kechinmalaridan tortib, aybdor yoki jabrlanuvchining xulq-atvorini va etikasini qabul qilish va baholashgacha keng doirani qamrab oladi.

Xususan, R.Dj.Doutri, F.Dj.Kozzolino va M.Dj.Kallanlar inson ongidagi tafakkur mexanizmini o'rganib, zo'ravonlik to'g'risidagi mif, jabrlanuvchini ayblash va xotira o'rtasidagi sabab-oqibat bog'liqliklarini aniqlashgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, xotira (zo'ravonlik ssenariysining rekonstruksiyasi) zo'ravonlik

haqidagi mif va jabrlanuvchini ayblash o'rtasidagi bog'liqlikka ta'sir ko'rsatadi. Xotiraga manipulyatsiya qilish jabrlanuvchini ayblashga sezilarli ta'sir qilmasa-da, jabrlanuvchining aybdorligiga oid manipulyatsiyalar xotiradagi zo'ravonlik haqidagi mifni qayta tiklashga olib keladi, natijada jabrlanuvchi qoralashga loyiq sifatida ko'rinadi. Shu tariqa, jabrlanuvchini ayblash mexanizmi zo'ravonlik haqidagi mifni qayta ishlashga va ushbu ayblashni asoslashga xizmat qiladi¹².

S.Dj.Uord va L.A.King tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda erkaklar va ayollar o'rtasidagi aybdorlik va ma'naviy xulq-atvorga oid qiziqarli ma'lumotlar aniqlangan. Jumladan, ayrim emotsional omillar genderlar o'rtasida ma'naviy qarorlarni qabul qilishdagi farqlarni izohlaydi. Masalan, ayollar ma'naviy adolatsizlikni qabul qilishda aybdorlik va uyat hissini kuchliroq boshdan kechirishga moyildir. Emotsional holatning vaziyatga nisbatan uzoq bo'lishi ba'zi holatlarda ayollarda yuqori darajada amoral niyatlar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi, lekin ularning amoral xatti-harakatlari erkaklarnikidan kamroq bo'ladi. Bu erkaklarga ma'naviy jihatdan shubhali xulq-atvor ko'proq qabul qilinadi degan stereotiplarga muvofiq keladi¹³.

Shunday qilib, aybdorlik hissi shaxsning o'z xatti-harakatlarining boshqalarga keltirgan oqibatlarini anglash bilan bog'liq kechinmalarni o'z ichiga oladi. Aybdorlik ijtimoiy maqbul hisoblanadigan – empatiya, hamdardlik, boshqalarga nisbatan e'tibor, yordam berish yoki vaziyatni yaxshilash istagi kabi tuyg'ularni shakllantirishi mumkin. Aybdorlik hissi insonda mas'uliyatni rivojlantirishga yordam beradi.

Aybdorlik ijtimoiy xulq-atvor qoidalari bilan bog'langan bo'lib, u ijtimoiy rollar va qadriyatlar majmuasi orqali tartibga solinadi. Inson doimo o'zini "o'g'il yoki qiz", "yomon ona" yoki "mas'uliyatsiz mutaxassis" sifatida aybdor his qiladi. Gender normalari va stereotiplar ham insonning tuyg'u va kechinmalari uchun kuchli tartibga soluvchi omillardan biridir.

Masalan, ayolning jamiyatdagi o'rni, vazifasi va roli doimo uy-ro'zg'or ishlari va onalik bilan bog'langan. Hozirgi jamiyatda ayollar, rafiqalar va onalar erkaklar bilan teng ravishda mehnat qilmoqda, ammo shunga qaramasdan, ayollarning an'anaviy ravishda oilasini saqlashga mas'ul ekanligi haqidagi stereotiplar saqlanib qolmoqda¹⁴.

Ayollarda aybdorlik hissi masalasiga ilmiy yechim topish uchun bir nechta yo'nalishdagi tadqiqotlar va amaliy chora-tadbirlar ishlab chiqilishi mumkin:

¹² Dawtry R.J., Cozzolino Ph.J., Callan M.J. I Blame Therefore It Was: Rape Myth Acceptance, Victim Blaming, and Memory Reconstruction // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2019. Jan. 11.

¹³ Ward S.J., King L.A. Gender Differences in Emotion Explain Women's Lower Immoral Intentions and Harsher Moral Condemnation // *Ibid*. 2018. Vol. 44, iss. 5. pp. 653–669.

¹⁴ Гаврилица О.А. Чувство вины у работающей женщины // *Вопросы психологии*. 1998. № 4. – С. 65-70.

Psixologik yondashuvlar. Aybdorlik hissini boshqarish uchun psixologik yordam va treninglar, masalan, “Cognitive Behavioral Therapy” (KBT) yoki emotsional qo‘llab-quvvatlash tizimlarini ishlab chiqish kerak. Bu yondashuvlar ayollarga o‘z his-tuyg‘ularini tahlil qilish, ijtimoiy kutishlarga nisbatan ongli yondashish va aybdorlik hissini kamaytirishga yordam beradi.

Ijtimoiy ta’sirlarni tahlil qilish. Jamiyatdagi ayollarga bo‘lgan talablarga qarshi kurashish uchun keng qamrovli ijtimoiy tadqiqotlar o‘tkazish lozim. Ayollarga nisbatan mavjud bo‘lgan stereotiplar, genderga oid kutilmalar va oilaviy rollarni tahlil qilish, shuningdek, ayollarga nisbatan tenglikni ta’minlashni ko‘zda tutuvchi siyosatlarni ishlab chiqish zarur.

Ijtimoiy-tarbiyaviy dasturlar va treninglar. Aybdorlik hissini kamaytirish maqsadida ijtimoiy-tarbiyaviy dasturlarni ishlab chiqish muhimdir. Bu dasturlar orqali ayollar o‘z-o‘zini qadrlashni o‘rganishlari, o‘z huquqlarini himoya qilish va jamiyatdagi teng huquqlilikni ilgari surish bo‘yicha bilimlarga ega bo‘lishlari mumkin.

Kengaytirilgan tadqiqotlar. Aybdorlik hissining shakllanishiga ta’sir qiluvchi omillarni chuqurroq tahlil qilish uchun turli sohalar (psixologiya, sotsiologiya, gender tadqiqotlari)da ko‘plab tadqiqotlar olib borish zarur. Tadqiqotlar natijalariga asoslanib, yangi yondashuvlar va metodlar ishlab chiqilsa, bu aybdorlik hissining oldini olishda samarali yordam beradi.

Ushbu yondashuvlar ilmiy muammoning yechimi sifatida ayollarda aybdorlik hissini kamaytirish va ularni psixologik va ijtimoiy jihatdan yaxshilashga qaratilgan asosiy yo‘nalishlarni tashkil etadi.

Yakuniy qism. Maqolada ayollarda aybdorlik hissining shakllanish sabablari va uning psixologik holatga ta’siri nazariy jihatdan tahlil qilindi. Aybdorlik hissining shakllanishida jinsiy va ijtimoiy rollarning, shuningdek, shaxsiy va ijtimoiy aloqalarning ahamiyatiga alohida e’tibor qaratildi. Aybdorlik hissi ayollarda ko‘pincha jamiyatdagi stereotiplarga, ijtimoiy normaga va o‘zlarini atrofdagilarga qanday ko‘rsatishlariga qarab shakllanadi, bu esa ular o‘zlarini ko‘pincha aybdor deb his qilishlariga olib keladi.

Bundan tashqari, aybdorlik hissining psixologik oqibatlarini, jumladan, o‘ziga past baho berish, depressiya va tashvishlarning ortishi, o‘z huquqlarini himoya qilishda qiyinchiliklar yuzaga kelishi kabi salbiy ta’sirlar ko‘rsatilgan. Aybdorlik hissi ayollarning psixologik farovonligiga jiddiy ta’sir o‘tkazishi, ularning hayot sifatiga salbiy ta’sir qilish ehtimolini oshiradi.

Maqolada keltirilgan tahlillar aybdorlik hissining shakllanishining ilmiy va amaliy jihatlarini yanada rivojlantirish va ayollarning psixologik farovonligini oshirish uchun yangi yondashuvlar va strategiyalarni ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega. Kelgusida ayollarda aybdorlik hissini kamaytirishga qaratilgan

amaliy chora-tadbirlarni ishlab chiqish va psixologik yordam ko'rsatish, ayollarning o'zini anglash, o'z huquqlarini himoya qilish va psixologik farovonliklarini oshirishga yordam beradi.

Shuningdek, aybdorlik hissini kamaytirishga qaratilgan ijtimoiy va psixologik dasturlarni joriy etish hamda bu boradagi ma'lumotlarni kengaytirish, ayollar o'z huquqlari va erkinliklarini anglashida qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy muhitda adolatli yondashuvni ta'minlash uchun samarali vosita bo'lishi mumkin. O'zgartirilgan ijtimoiy sharoitlar va zamonaviy psixologik yondashuvlar ayollarning aybdorlik hissini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Баккер С. Женщина и стереотипы в современном обществе. – Нью-Йорк: Oxford University Press, 2012 – С. 56-78
2. Бернс Д.Д. Когда я чувствую себя виноватым: психологические механизмы и способы борьбы с чувством вины. – Москва: Лабиринт, 1999.
3. Гоффман Э. Представление себя в повседневной жизни. – Санкт-Петербург: Питер, 1990.
4. Зимбардо Ф. Социальная психология. – Санкт-Петербург: Питер, 2007.
5. Клейн М. Психоанализ и развитие ребенка. – Москва: Когито-Центр, 2014.
6. Кэшман Т. Женщины и рабочие отношения: психология рабочих конфликтов. – Москва: Наука, 2015.
7. Петрушин С.В. Психология женщин: гендерные стереотипы и их влияние на личность. – Москва: Высшая школа, 2011.
8. Роджерс К. Терапия, основанная на уважении к человеку. – Москва: Издательство «Речь», 2002.
9. Фрейд З. Психология бессознательного. – Санкт-Петербург: Летний сад, 2007.
10. Хорни К. Неврозы современной женщины. – Москва: Академический проект, 1999.