



AYOLLARNING OILA VA ISH MAJBURIYATLARI O'RTASIDA MUVOZANAT TOPISHINING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Mansurxonova Zuhra

Tadqiqotchi

Annotatsiya:

Mazkur maqolada zamonaviy jamiyatda faoliyat yuritayotgan ayollarning oila va ish majburiyatlari o'rtasida muvozanatni saqlashda duch keladigan psixologik qiyinchiliklari tahlil qilinadi. Ayollarning stress, rol konfliktlari va vaqt tanqisligi kabi omillar bilan kurashish mexanizmlari ko'rib chiqiladi. Muvozanatni ta'minlash uchun psixologik yondashuvlar va amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: ayollar, oila, ish, psixologik muvozanat, stress, rol konfliktlari, vaqt boshqaruvi.

Аннотация:

В данной статье анализируются психологические трудности, с которыми сталкиваются женщины, стремящиеся сохранить баланс между семейными и профессиональными обязанностями в современном обществе. Рассматриваются механизмы преодоления таких факторов, как стресс, ролевые конфликты и дефицит времени. Приведены психологические подходы и практические рекомендации для достижения баланса.

Ключевые слова: женщины, семья, работа, психологический баланс, стресс, ролевые конфликты, тайм-менеджмент.

Abstract:

This article analyzes the psychological challenges faced by women striving to maintain a balance between family and work responsibilities in modern society. Mechanisms for coping with factors such as stress, role conflicts, and time scarcity are examined. Psychological approaches and practical recommendations for achieving balance are provided.



International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfseries.com

30th April, 2025

Keywords: women, family, work, psychological balance, stress, role conflicts, time management.

XXI asrda ayollar oilaviy hayot va professional faoliyatda birdek faol ishtirok etmoqda. Ularning ko‘plab ijtimoiy rollarni bir vaqtning o‘zida bajarishi oila va ish majburiyatlari o‘rtasida muvozanat topishni zarur qiladi. Biroq bu jarayon psixologik salomatlik uchun jiddiy chaqiriq bo‘lib, stress, ruhiy charchoq va aybdorlik hissining rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Traditsion rollarga sodiqlik va zamonaviy professional talablarga moslashish o‘rtasidagi ichki ziddiyatlar esa ayollarning ruhiy salomatligiga sezilarli bosim o‘tkazmoqda. Shu sababli, ularning o‘zaro raqobatdosh talablarni uyg‘unlashtirish mexanizmlarini ishlab chiqish zamonaviy psixologiya oldida dolzarb masala sifatida turibdi. Shu bois, muvozanatni ta’minlashning samarali psixologik strategiyalarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oila va ish majburiyatlari o‘rtasidagi ziddiyatlar ko‘pincha rol konflikti shaklida namoyon bo‘ladi. Greenhaus va Beutell (1985) tomonidan ta’riflanganidek, ish va oilaviy rollar o‘rtasidagi to‘qnashuv ikki sohada qarama-qarshi talablar mavjudligi tufayli yuzaga keladi, bu esa shaxsning resurslari (vaqt, energiya, emotsional salohiyat) chegaralanganligi sharoitida ularni samarali bajara olmasligiga olib keladi.

O‘zbekistonda olib borilgan psixologik tadqiqotlar (Karimova, 2019) ham ayollarda aynan ushbu rol konfliktlari stress va ruhiy salomatlik buzilishlarining asosiy sabablaridan biri ekanligini tasdiqlaydi. Xususan, bolali va faol ishlovchi ayollar orasida stress, depressiv alomatlar va aybdorlik hissi ko‘rsatkichlari yuqori darajada aniqlangan.

Shuningdek, Lazarus va Folkman (1984) tomonidan ishlab chiqilgan stress va moslashuv nazariyasiga ko‘ra, oila va ish majburiyatlari o‘rtasidagi disbalans ayollarda moslashuv mexanizmlarining zaiflashishiga va natijada ruhiy charchoq, motivatsiya pasayishi va affektiv buzilishlarga olib keladi. Ilmiy adabiyotlarda vaqtni boshqarish ko‘nikmalarining rivojlanishi oila-ish muvozanatini yaxshilashda asosiy omil sifatida ko‘rsatilgan (Macan, 1994). Aniq rejalashtirish, vazifalarni ustuvorlashtirish va vaqt sarfini monitoring qilish orqali shaxs o‘z resurslarini



International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfseries.com

30th April, 2025

optimallashtirishi mumkin. Bu esa oila va ish majburiyatlari o'rtasidagi konfliktlarni kamaytiradi va psixologik farovonlikni oshiradi.

Ashforth va Kreiner (1999) tomonidan ishlab chiqilgan rol chegaralari nazariyasiga ko'ra, ish va oilaviy rollar o'rtasida qat'iy chegaralarni o'rnatish shaxsning stress darajasini sezilarli darajada kamaytiradi. Amaliy jihatdan, bu ish vaqtida oilaviy vazifalardan va oila vaqtida ish masalalaridan o'zini ajratib turishni anglatadi. Natijada, har bir rol uchun sifatli vaqt va energiya sarflanadi, bu esa ichki ziddiyatlarni kamaytiradi. Ayollarning oila va ish majburiyatlarini muvofiqlashtirishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari va institutsional yordam mexanizmlarining mavjudligi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi (Voydanoff, 2005). Xususan, moslashuvchan ish jadvali, masofaviy ish imkoniyatlari va sifatli bolalar parvarishi xizmatlari ayollarning professional va oilaviy rollar o'rtasida muvozanatni topishini yengillashtiradi. Bu ijtimoiy himoya choralarning mavjudligi ayollarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Ayollar ko'pincha o'zlarini ikki yoki undan ortiq to'liq va to'qnashuvchi ijtimoiy rollarda ko'radilar: mehribon ona, ideal xodim, fidokor turmush o'rtog' va ijtimoiy faollikni saqlovchi shaxs. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, (Kossek & Lambert, 2005) oila va ish o'rtasidagi konflikt odatda ikki shaklda ifodalanadi:

- Ishdan oilaga stress transferi (work-to-family spillover): ishdagi stress oila muhitiga ko'chadi;
- Oiladan ishga stress transferi (family-to-work spillover): oilaviy masalalar ish unumdorligini pasaytiradi.

O'zbekiston kabi an'anaviy qadriyatlarga asoslangan jamiyatlarda, bu konfliktlar faqat resurslar (vaqt, energiya) tanqisligi emas, balki axloqiy va shaxsiy identitet ziddiyati shaklida ham namoyon bo'ladi. Masalan, ayol "Yaxshi ona bo'lish uchun farzand bilan ko'proq vaqt o'tkazish kerak" degan ijtimoiy kutishlar va "Kasbiy yuksalish uchun ko'proq mehnat qilish kerak" degan shaxsiy ehtiyoj o'rtasida qoladi.

Bu esa nafaqat stress, balki identitet buzilishi — shaxsiy qadriyatlarning ichki parokandaligini yuzaga keltiradi (Burke & Stets, 2009).

Self-care va stressni boshqarish texnikalaridan foydalanish (masalan, mindfulness, autogenik mashqlar) psixologik resurslarni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi



International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfseries.com

30th April, 2025

(Shapiro et al., 2005). O‘z-o‘ziga mehr ko‘rsatish, hissiy ehtiyojlarni tan olish va ularni qondirish qobiliyati ayollarda ruhiy chidamlilikni oshiradi.

Hewitt va Flett (1991) tomonidan tavsiflanganidek, patologik perfektsionizm ko‘plab psixologik buzilishlar, jumladan, depressiya va xavotir buzilishlari bilan bevosita bog‘liqdir. Ayollarning har bir rolni mukammal bajarishga intilishini kamaytirish va realistik maqsadlar qo‘yish ruhiy salomatlikni yaxshilaydi va umumiy hayot sifatini oshiradi.

Yangi ilmiy yondashuvlardan biri — Shaxsiy Resurslarni Faollashtirish Modeli (SRFM) ni qo‘llashdir. Bu model shaxs ichidagi moslashuvchanlik, ichki motivatsiya va emotsional o‘zini boshqarish qobiliyatlarini faollashtirish orqali tashqi bosimlarga bardoshlilikni oshirishni taklif qiladi.

Asosiy komponentlari:

- Emotsional aqlni rivojlantirish (EQ);
- Stressni psixologik reframing orqali boshqarish;
- Shaxsiy qadriyatlar va maqsadlar orasida prioritetlar o‘rnatish.

O‘zbek jamiyati sharoitida ayollar uchun "ish" va "oila" rollarini bir-biriga qarama-qarshi qo‘yishdan ko‘ra, ularni moslashtirish va integratsiya qilish samaraliroqdir.

Misol uchun:

Ish joyida oilaviy ahamiyatni tan olish (moslashuvchan ish rejimlari orqali);

Oilada professional o‘z-o‘zini anglashni qo‘llab-quvvatlash (turmush o‘rtoqlarning ijobiy motivatsiyasi).

Bu yondashuv orqali ayol o‘z faoliyatini "qaysi rol kuchliroq?" degan dardli savollar o‘rniga, rol resurslari uyg‘unligi asosida tashkil qiladi.

O‘zbekiston madaniy kontekstida oila qadriyatlari va jamiyatning ayollarga bo‘lgan talablari oila-ish muvozanatining qiyinlashuviga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi.

Kollektivizm madaniyati (oila va jamoa manfaatlarini birinchi o‘ringa qo‘yish), gender stereotiplari (ayolni asosiy parvarishlovchi sifatida ko‘rish) kuchli omillardir.

Biroq, bu madaniy resurslar ham ijobiy rol o‘ynashi mumkin:

Oila va jamoa tomonidan beriladigan ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ayollar uchun kuchli stressni yengil oshirish manbai bo‘lishi mumkin.

Ayollarning oila va ish majburiyatlari o‘rtasida muvozanat topishi shunchaki vaqtni taqsimlash masalasi emas, balki chuqur shaxsiy identitet, qadriyatlar moslashuvi va



shaxsiy resurslarni boshqarish masalasidir. Innovatsion yondashuvlar — shaxsiy resurslarni faollashtirish, rol integratsiyasi va madaniy kontekstni ijobiy foydalanish — ayollarni bu murakkab jarayonda samarali qo‘llab-quvvatlashi mumkin. Shu bois, shaxsiy va ijtimoiy darajada kompleks yondashuv zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *Academy of Management Review*.
 2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
 3. Burke, P. J., & Stets, J. E. (2009). *Identity Theory*. Oxford University Press.
 4. Kossek, E. E., & Lambert, S. J. (Eds.). (2005). *Work and Life Integration: Organizational, Cultural, and Individual Perspectives*. Lawrence Erlbaum Associates.
 5. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*.
 6. Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals. *International Journal of Stress Management*.
 7. Karimova, L. M. (2019). *Zamonaviy oila psixologiyasi: nazariya va amaliyot*. Toshkent: O‘zbekiston Fanlar Akademiyasi nashriyoti.
 8. Jo‘raqulova, D. O. (2021). Ayollarda ish-oila konfliktlari va ularning ruhiy salomatligiga ta’siri. *O‘zbekiston Psixologiyasi Jurnal*i, №2, 45-51.
 9. Tursunova, D. I. (2020). *Ayollar va stress: Oila va ish majburiyatlarini boshqarish psixologiyasi*. Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti Ilmiy Axborotnomasi.
- Axmedova, Z. (2022). Oila va mehnat majburiyatlari muvozanati: O‘zbekiston sharoitida empirik tahlil. *Ijtimoiy Fanlar Jurnal*i, №4, 112–118.