YOSH AYOLLARDA KASBIY VA OILAVIY HAYOT MUVOZANATINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: O‘QITUVCHILIK FAOLIYATI VA OILAVIY MUNOSABATLAR

Xamrayeva Gulnora Asrarovna
Psixolog.

https://doi.org/10.5281/zenodo.22755378

Annotatsiya. *Mazkur maqolada yosh ayollarda kasbiy va oilaviy hayot muvozanatining psixologik xususiyatlari kompleks tarzda tahlil qilinadi. Tadqiqotda yosh ayollarning kasbiy faoliyat, xususan, o‘qituvchilik faoliyati bilan oilaviy majburiyatlarni birgalikda olib borish jarayonida yuzaga keladigan psixologik holatlar yoritilgan. Pedagogik faoliyatning yuqori mas’uliyat, doimiy muloqot, emotsional yuklama va vaqt talabi bilan bog‘liqligi hamda ushbu omillarning oilaviy hayotga ta’siri ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, kasbiy va oilaviy rollar o‘rtasidagi muvozanatni ta’minlashda emotsional barqarorlik, stressni boshqarish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, o‘z-o‘zini boshqarish, oilaviy qo‘llab-quvvatlash va samarali muloqotning ahamiyati asoslab beriladi. Tadqiqotda oiladagi o‘zaro hurmat va ishonch, turmush o‘rtoqlar o‘rtasidagi vazifalarning oqilona taqsimlanishi hamda kasbiy faoliyatni qo‘llab-quvvatlash yosh ayollarning psixologik farovonligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi ta’kidlanadi. Shu bilan birga, kasbiy yuklamaning ortishi, oilaviy nizolar, vaqt yetishmasligi va emotsional zo‘riqish kabi omillar kasbiy va oilaviy muvozanatning buzilishiga olib kelishi mumkinligi ko‘rsatiladi. Maqolada yosh ayollarning kasbiy samaradorligi va oilaviy farovonligini oshirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar hamda amaliy tavsiyalar bayon etilgan.*

Kalit so‘zlar: *Yosh ayollar, kasbiy faoliyat, oilaviy hayot, kasbiy va oilaviy muvozanat, o‘qituvchilik faoliyati, oilaviy munosabatlar, psixologik barqarorlik, emotsional zo‘riqish, stress, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, vaqtni boshqarish, emotsional intellekt.*

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF WORK-FAMILY BALANCE AMONG YOUNG WOMEN: TEACHING ACTIVITY AND FAMILY RELATIONSHIPS

Abstract. *This article provides a comprehensive analysis of the psychological characteristics of work-family balance among young women. The study examines the psychological aspects of combining professional responsibilities, particularly teaching activities, with family obligations. Special attention is given to the high level of responsibility, continuous communication, emotional workload, and time demands associated with teaching and their potential influence on family life. The article emphasizes the importance of emotional stability, stress management, effective time allocation, self-regulation, family support, and constructive communication in maintaining a healthy balance between professional and family roles. The study also highlights the positive influence of mutual respect and trust within the family, equitable distribution of household responsibilities, and support for professional development on the psychological well-being of young women. At the same time, excessive professional workload, family conflicts, lack of time, and emotional exhaustion may contribute to difficulties in maintaining work-family balance. The article presents psychological approaches and practical recommendations aimed at improving professional effectiveness, family well-being, and psychological stability among young women.*

Keywords: *Young women, professional activity, family life, work-family balance, teaching activity, family relationships, psychological stability, emotional strain, stress, family support, time management, emotional intelligence.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БАЛАНСА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН: ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Аннотация. *В данной статье комплексно анализируются психологические особенности баланса профессиональной и семейной жизни молодых женщин.*

Рассматриваются психологические аспекты совмещения профессиональной деятельности, в частности педагогической работы, с семейными обязанностями. Особое внимание уделяется высокой ответственности, постоянному межличностному взаимодействию, эмоциональной нагрузке и временным затратам, характерным для педагогической деятельности, а также их возможному влиянию на семейную жизнь.

Обосновывается значение эмоциональной устойчивости, управления стрессом, рационального распределения времени, саморегуляции, семейной поддержки и эффективного общения в обеспечении гармонии профессиональных и семейных ролей.

Подчеркивается положительное влияние взаимного уважения и доверия в семье, справедливого распределения семейных обязанностей и поддержки профессионального развития на психологическое благополучие молодых женщин. Вместе с тем отмечается, что чрезмерная профессиональная нагрузка, семейные конфликты, недостаток времени и эмоциональное перенапряжение могут затруднять достижение баланса между профессиональной и семейной жизнью. В статье представлены психологические подходы и практические рекомендации, направленные на повышение профессиональной эффективности, семейного благополучия и психологической устойчивости молодых женщин.

Ключевые слова: *Молодые женщины, профессиональная деятельность, семейная жизнь, баланс работы и семьи, педагогическая деятельность, семейные отношения, психологическая устойчивость, эмоциональное напряжение, стресс, семейная поддержка, управление временем, эмоциональный интеллект.*

Kirish

Zamonaviy jamiyatda ayollarning ta’lim olishi, kasbiy faoliyat bilan shug‘ullanishi va oilaviy hayotda faol ishtirok etishi tobora kengayib bormoqda. Ayniqsa, yosh ayollar uchun kasbiy rivojlanish va oilaviy munosabatlarni bir vaqtning o‘zida samarali tashkil etish muhim psixologik vazifalardan biri hisoblanadi. Kasbiy faoliyatda yuqori natijalarga erishish istagi, oilaviy mas’uliyat, turmush o‘rtog‘i bilan munosabatlar hamda ijtimoiy kutilmalar ayrim hollarda yosh ayollarda psixologik zo‘riqish va rollar o‘rtasidagi ziddiyatlarni yuzaga keltirishi mumkin.

O‘qituvchilik faoliyati o‘zining yuqori kommunikativ faolligi, emotsional mehnat, mas’uliyat va doimiy pedagogik muloqot talab qilishi bilan boshqa kasbiy faoliyat turlaridan ajralib turadi. O‘qituvchi nafaqat ta’lim beruvchi, balki tarbiyachi, tashkilotchi va o‘quvchilarning psixologik ehtiyojlarini hisobga oluvchi mutaxassis sifatida ham faoliyat yuritadi. Shu sababli yosh ayol o‘qituvchilarda kasbiy vazifalar bilan oilaviy majburiyatlarni uyg‘unlashtirish masalasi alohida psixologik ahamiyatga ega.

Kasbiy va oilaviy hayot o‘rtasidagi muvozanat shaxsning vaqt, energiya va psixologik resurslarini turli hayotiy rollar o‘rtasida oqilona taqsimlay olish qobiliyati bilan bog‘liq. Bunda kasbiy qoniqish, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, shaxslararo muloqot, emotsional barqarorlik, o‘zini boshqarish va vaqtni rejalashtirish kabi omillar muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa, yosh oilalarda turmush tarzining shakllanish davri kasbiy faoliyatning dastlabki bosqichiga to‘g‘ri kelishi sababli ushbu muammo yanada dolzarb tus oladi. Oilaviy munosabatlarda o‘zaro hurmat, ishonch, vazifalarni adolatli taqsimlash va emotsional qo‘llab-quvvatlash yosh ayolning kasbiy faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Aksincha, oiladagi doimiy nizolar, muloqotning yetarli emasligi yoki majburiyatlarning nomutanosib taqsimlanishi kasbiy faoliyatga salbiy ta’sir ko‘rsatib, psixologik zo‘riqishni kuchaytirishi ehtimoli mavjud. Shu nuqtayi nazardan, oilaviy muhit va kasbiy faoliyat o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni psixologik jihatdan o‘rganish muhimdir. Yosh ayollarda kasbiy va oilaviy hayot muvozanatini ta’minlash nafaqat individual psixologik barqarorlik, balki mehnat samaradorligi va oilaviy munosabatlarning sifatiga ham ta’sir etadi. Shaxsning o‘z hayotiy ustuvorliklarini to‘g‘ri belgilashi, vaqtni samarali boshqarishi, stressni nazorat qilishi va oilaviy hamda kasbiy rollar o‘rtasida moslashuvchanlikni ta’minlashi muvozanatni shakllantirishning muhim shartlaridan hisoblanadi.

Dolzarbligi

Bugungi kunda yosh ayollarning kasbiy faoliyatda faol ishtirok etishi bilan bir qatorda oilaviy mas’uliyatlarni ham samarali bajarishi muhim ijtimoiy-psixologik masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o‘qituvchilik kasbida faoliyat yurituvchi yosh ayollar doimiy pedagogik muloqot, yuqori mas’uliyat, emotsional zo‘riqish va vaqt talab qiluvchi kasbiy vazifalar bilan birga oilaviy majburiyatlarni ham bajaradilar. Kasbiy va oilaviy rollarning bir vaqtning o‘zida amalga oshirilishi ayrim holatlarda stress, charchoq, emotsional zo‘riqish va rollararo ziddiyatlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois yosh ayollarda kasbiy va oilaviy hayot muvozanatiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni o‘rganish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Maqsadi

Tadqiqotning maqsadi yosh ayollarda kasbiy va oilaviy hayot muvozanatining psixologik xususiyatlarini o‘rganish, o‘qituvchilik faoliyati va oilaviy munosabatlarning ushbu muvozanatga ta’sirini aniqlash hamda kasbiy va oilaviy rollarni samarali uyg‘unlashtirishga ta’sir etuvchi psixologik omillarni tahlil qilishdan iborat.

Asosiy qism

Yosh ayollarning kasbiy va oilaviy rollarni bir vaqtda bajarishi zamonaviy jamiyatdagi muhim psixologik masalalardan biridir. Kasbiy faoliyat shaxsning o‘z imkoniyatlarini namoyon qilishi, ijtimoiy mavqeini mustahkamlashi va professional rivojlanishiga xizmat qiladi. Oilaviy hayot esa turmush o‘rtog‘i, farzandlar va oila a’zolari oldidagi mas’uliyatlarni bajarishni talab etadi. Ushbu ikki yo‘nalishning uyg‘unligi ayoldan vaqt va psixologik resurslarni to‘g‘ri taqsimlashni talab qiladi. Kasbiy vazifalarning ortib ketishi oilaviy hayotga ajratiladigan vaqtning qisqarishiga olib kelishi mumkin. Oilaviy muammolar esa kasbiy faoliyatga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli mavjud. Bunday holatlarda stress va emotsional zo‘riqish kuchayishi mumkin.

Kasbiy va oilaviy rollarning to‘g‘ri taqsimlanishi psixologik barqarorlikni ta’minlaydi. Vaqtni samarali rejalashtirish muvozanatni saqlashning muhim shartlaridan biridir. Shaxsiy ustuvorliklarni to‘g‘ri belgilash ham muhim ahamiyatga ega. Oiladagi o‘zaro hurmat va qo‘llab-quvvatlash yosh ayolning psixologik holatiga ijobiy ta’sir qiladi.

Kasbiy muvaffaqiyat ayolning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishi mumkin. Emotsional barqarorlik murakkab vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishga yordam beradi. Kasbiy va oilaviy majburiyatlarni uyg‘unlashtirish hayotdan qoniqish darajasini oshiradi. Shu sababli yosh ayollarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Kasbiy va oilaviy rollar o‘rtasidagi muvozanat shaxsning umumiy psixologik farovonligini belgilovchi omillardan biridir.

O‘qituvchilik faoliyati yuqori mas’uliyat, doimiy muloqot va emotsional barqarorlikni talab qiluvchi kasblardan biridir. Yosh ayol o‘qituvchi pedagogik faoliyatning dastlabki bosqichida kasbiy muhitga moslashish jarayonini boshdan kechiradi. Darslarni rejalashtirish, o‘quvchilar bilan ishlash va ta’lim natijalarini nazorat qilish muntazam psixologik tayyorgarlikni talab qiladi.

Pedagogik faoliyatda turli xarakterdagi o‘quvchilar bilan muloqot qilish zarurati yuzaga keladi. Bu esa o‘qituvchidan emotsiyalarini nazorat qila olishni talab etadi. Kasbiy vazifalarning ko‘pligi ayrim holatlarda charchoq va stressni kuchaytirishi mumkin. Ayniqsa, ish va oilaviy majburiyatlarning bir vaqtga to‘g‘ri kelishi qo‘shimcha psixologik yuklamani yuzaga keltiradi.

Yosh o‘qituvchining kasbiy kompetensiyasi oshgani sari o‘ziga bo‘lgan ishonchi ham ortadi. Pedagogik jamoaning qo‘llab-quvvatlashi kasbiy moslashuvni yengillashtiradi. Kasbiy faoliyatni to‘g‘ri rejalashtirish vaqt yetishmasligi muammosini kamaytiradi. Ish va shaxsiy hayot o‘rtasidagi chegarani saqlash psixologik farovonlik uchun muhimdir. Dam olish va tiklanish uchun vaqt ajratish emotsional charchoqning oldini olishga yordam beradi. O‘qituvchining emotsional intellekti pedagogik muloqot samaradorligiga ta’sir qiladi. Stressni boshqarish ko‘nikmalari kasbiy faoliyatdagi qiyinchiliklarni yengib o‘tishga yordam beradi. Yosh ayol o‘qituvchilarning psixologik qo‘llab-quvvatlanishi ularning kasbiy barqarorligini oshirishi mumkin. Natijada kasbiy va oilaviy hayotning to‘g‘ri tashkil etilishi o‘qituvchi ayolning psixologik holatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Oilaviy munosabatlar yosh ayolning psixologik holatini shakllantiruvchi muhim omillardan biridir. Oiladagi sog‘lom psixologik muhit shaxsning emotsional barqarorligini qo‘llab-quvvatlaydi. Turmush o‘rtog‘ining tushunishi va qo‘llab-quvvatlashi kasbiy faoliyatni samarali tashkil etishga yordam beradi. Er-xotin o‘rtasidagi ochiq va samimiy muloqot oilaviy nizolarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Oilaviy vazifalarning o‘zaro kelishilgan holda taqsimlanishi yosh ayolning ortiqcha yuklamasini kamaytiradi. Aksincha, doimiy nizolar va kelishmovchiliklar psixologik stressni kuchaytirishi mumkin. Oiladagi emotsional zo‘riqish diqqatni jamlash va kasbiy faoliyat samaradorligiga ta’sir qilishi ehtimoli mavjud. Shu sababli oilada o‘zaro hurmat va ishonchni shakllantirish muhimdir. Turmush o‘rtoqlarning bir-birining kasbiy maqsadlarini tushunishi oilaviy barqarorlikni mustahkamlaydi. Yosh ayolning kasbiy rivojlanishiga ijobiy munosabat uning motivatsiyasini oshirishi mumkin. Oilaviy qo‘llab-quvvatlash murakkab kasbiy vaziyatlarni yengib o‘tishda psixologik resurs vazifasini bajaradi.

Uy-ro‘zg‘or vazifalarining adolatli taqsimlanishi ham muhim omillardan biridir. Oila a’zolari o‘rtasidagi samarali muloqot muammolarni tezkor hal qilish imkonini beradi. Birgalikda vaqt o‘tkazish oilaviy yaqinlikni kuchaytiradi. Shaxsiy chegaralarni to‘g‘ri belgilash psixologik qulaylikni ta’minlaydi. Sog‘lom oilaviy muhit yosh ayolning kasbiy faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Oilaviy munosabatlarning barqarorligi stress darajasini kamaytirishga yordam beradi. Shu jihatdan oila yosh ayolning kasbiy va psixologik barqarorligini qo‘llab-quvvatlovchi muhim ijtimoiy muhit hisoblanadi.

Kasbiy va oilaviy hayot muvozanatiga shaxsiy, oilaviy va ijtimoiy-psixologik omillar ta’sir ko‘rsatadi. Vaqtni boshqarish ko‘nikmasi ushbu muvozanatni ta’minlovchi asosiy omillardan biridir. Kundalik vazifalarni oldindan rejalashtirish vaqtni samarali taqsimlash imkonini beradi.

Stressni boshqarish qobiliyati ham muhim psixologik omil hisoblanadi. Emotsional intellekt insonning o‘z hissiyotlarini anglash va nazorat qilishiga yordam beradi. O‘z-o‘zini anglash shaxsiy ehtiyoj va imkoniyatlarni to‘g‘ri baholash imkonini beradi. Psixologik moslashuvchanlik turli hayotiy vaziyatlarga moslashishni yengillashtiradi. Kasbiy motivatsiyaning yuqori bo‘lishi ish faoliyatiga bo‘lgan qiziqishni oshiradi. Oilaviy qo‘llab-quvvatlash esa kasbiy stressning salbiy ta’sirini kamaytirishi mumkin. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ham yosh ayolning psixologik resurslarini mustahkamlaydi. Dam olish va tiklanish uchun yetarli vaqt ajratish zarur. Doimiy ish yuklamasi emotsional charchoqni kuchaytirishi mumkin. Shaxsiy chegaralarni belgilash kasbiy va oilaviy rollarni ajratishga yordam beradi. Samarali muloqot oiladagi va ishdagi muammolarni konstruktiv hal qilish imkonini beradi. Vazifalarni o‘zaro kelishilgan holda taqsimlash oilaviy muvozanatni mustahkamlaydi. O‘ziga bo‘lgan ishonch murakkab vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilishni osonlashtiradi. Ijobiy psixologik munosabatlar stressga chidamlilikni oshiradi. Shaxsiy maqsadlarni kasbiy va oilaviy maqsadlar bilan uyg‘unlashtirish muhimdir. Ushbu omillarning birgalikdagi ta’siri yosh ayolning psixologik farovonligini belgilaydi. Shu sababli kasbiy va oilaviy muvozanatni ta’minlashda kompleks psixologik yondashuv zarur.

Kasbiy va oilaviy hayot muvozanatini ta’minlash yosh ayollarning psixologik farovonligini oshirishning muhim shartlaridan biridir. Buning uchun shaxsiy, kasbiy va oilaviy ustuvorliklarni aniq belgilash zarur. Vaqtni samarali rejalashtirish kundalik vazifalarni tartibli bajarishga yordam beradi. Kasbiy va oilaviy majburiyatlarni imkon qadar teng taqsimlash ortiqcha psixologik yuklamani kamaytiradi. Ish va dam olish vaqtini ajratish emotsional tiklanish uchun muhimdir.

Turmush o‘rtog‘i bilan ochiq muloqot qilish o‘zaro tushunishni mustahkamlaydi. Oilaviy vazifalarni oldindan kelishib olish nizolarni kamaytiradi. Kasbiy stressni kamaytirish uchun dam olish va relaksatsiya usullaridan foydalanish mumkin. Jismoniy faollik ham psixologik zo‘riqishni kamaytirishga yordam beradi. Yosh o‘qituvchilarga kasbiy moslashuv bo‘yicha psixologik maslahatlar berish foydali hisoblanadi. Pedagogik jamoada ijobiy psixologik muhitni shakllantirish muhimdir. Kasbiy vazifalarni samarali rejalashtirish ish yuklamasini boshqarishga yordam beradi. Raqamli vositalardan oqilona foydalanish ayrim pedagogik vazifalarni yengillashtirishi mumkin. Shaxsiy hayotga oid muammolarni kasbiy faoliyatdan imkon qadar ajratish psixologik chegaralarni saqlaydi. Yosh ayol o‘zining individual psixologik imkoniyatlarini hisobga olishi kerak. Zarur holatlarda oila a’zolari va psixologik mutaxassislardan yordam olish muhimdir. Kasbiy va oilaviy hayot muvozanati doimiy ravishda nazorat va moslashuvni talab qiladigan jarayondir. Muvozanatni saqlash orqali emotsional barqarorlik va hayotdan qoniqish darajasini oshirish mumkin.

Xulosa

Yosh ayollarda kasbiy va oilaviy hayot muvozanatini ta’minlash shaxsning psixologik barqarorligi, emotsional farovonligi va hayotdan qoniqish darajasiga bevosita ta’sir qiluvchi muhim omillardan biridir. O‘qituvchilik faoliyatining yuqori mas’uliyat, doimiy muloqot va emotsional zo‘riqish bilan bog‘liqligi yosh ayollardan kasbiy vazifalar bilan bir qatorda oilaviy majburiyatlarni ham oqilona tashkil etishni talab qiladi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, er-xotin o‘rtasidagi o‘zaro hurmat va ishonch, vazifalarning adolatli taqsimlanishi hamda samarali muloqot kasbiy va oilaviy muvozanatni ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. Vaqtni to‘g‘ri boshqarish, stressni nazorat qilish, emotsional intellekt va psixologik moslashuvchanlik ham yosh ayollarning turli hayotiy rollarni uyg‘unlashtirishiga yordam beradi. Shu sababli yosh ayollarda kasbiy va oilaviy hayot muvozanatini shakllantirish uchun psixologik maslahat, stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, oilaviy muloqotni yaxshilash va ish hamda shaxsiy hayot o‘rtasidagi sog‘lom chegaralarni belgilashga e’tibor qaratish zarur. Mazkur omillarning uyg‘unligi yosh ayollarning kasbiy samaradorligini oshirish, oilaviy munosabatlarini mustahkamlash va umumiy psixologik farovonligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bian, X., & Mohd Sukor, M. S. (2024). The mediating effect of work-life balance on the relationship between work-family conflict and psychological well-being among Chinese working women. Scientific Reports, 14, 27421.
2. Muasya, G. (2024). The influence of family and work support in moderating work family conflict and emotional exhaustion among female urban public school teachers with young children in Kenya. Africa Education Review, 20(1–2), 75–91.
3. Choa, H., Pyun, D. Y., & Wang, C. K. J. (2023). Teachers’ work-life balance: The effect of work-leisure conflict on work-related outcomes. Asia Pacific Journal of Education, 1097–1112.
4. Raximova, G. E. (2025). Pedagogning kasbiy faoliyati samaradorligiga ta’sir etuvchi psixologik omillar. Science Shine, 11(46), 65–68.
5. Eshiev, A., & Turgunov, B. (2025). O‘qituvchining kundalik hayoti madaniy-psixofizik hodisa sifatida (antropologik tahlil). Universal xalqaro ilmiy jurnal, 391–393.
6. Islomova, T. A., & Ravshanov, S. A. (2025). Yoshlarni ota-onalik mas’uliyatiga tayyorlashning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Журнал научных исследований и их решений, 564–566.
7. Kutlimuratov, A. R. (2025). Oilaviy nizolar va ularni hal qilishning psixologik strategiyalari. Ta’lim innovatsiyasi va integratsiyasi, 43(1), 246–249.