



AYOLLAR KARERASIDAGI PSIXOLOGIK TO'SIQLAR

Axmedova Maysara Baxromovna

*Urganch Innovatsion University "Pedagogika va boshlang'ich ta'lim metodikasi" kafedrası
o'qituvchisi Gmail: axmedovamaysara904@gamil.com ORCID: 0009-0005-5408-6896*

Annotatsiya: Ushbu maqolada ayollar karerasida uchraydigan psixologik to'siqlar tahlil qilinadi. ayollarning o'ziga ishonchsizlik, gender stereotiplari va perfeksionizm kabi muammolari ularning karerada rivojlanishiga qanday to'sqinlik qilishi muhokama qilinadi. Shuningdek, ijtimoiy bosim va mas'uliyat yuklari kabi omillar ayollarning ish faoliyatiga ta'sir qiluvchi muhim psixologik faktor sifatida ko'rsatiladi. Mazkur maqola ayollarni ruhlantirish, gender tengligi va shaxsiy rivojlanish yo'nalishida amaliy takliflarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: ayollar karerasi, psixologik to'siqlar, gender stereotiplar, o'ziga ishonchsizlik, perfeksionizm, ijtimoiy bosim, hissiy barqarorlik, ayollarning o'rni, mas'uliyat yuklari, shaxsiy rivojlanish.

Ayollar karerasi masalasi murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, nafaqat ijtimoiy, balki psixologik omillar bilan ham chambarchas bog'liq. Ko'pincha ayollar karerada rivojlanish yo'lida ichki va tashqi psixologik to'siqlarga duch keladi.

Ushbu to'siqlar ayollarning o'z salohiyatini to'liq namoyish eta olishiga xalaqit beradi va jamiyatda gender tengligiga erishish jarayonini sekinlashtiradi. Ko'pgina ayollar o'z qobiliyatlari va bilimlariga nisbatan ishonchsizlikni his qilishadi.

Buning asosiy sabablaridan biri ijtimoiy stereotiplar bo'lib, ular ayollarning professional sohadagi o'rnini cheklaydi.

Jamiyatda "ayolning joyi oilada" yoki "ayollar rahbarlik qilish uchun yaratilmagan" kabi noto'g'ri qarashlar mavjud. Bu esa ayollarning yuqori lavozimlar va murakkab vazifalarga intilishida ichki qarshiliklar paydo bo'lishiga olib keladi. ayollarning karerasi yo'lida eng katta psixologik to'siqlardan biri gender stereotiplaridir. Jamiyatda ayollarni emosional, qaror qabul qilishda sust yoki liderlik qobiliyatiga ega emas deb qabul qilish hali ham uchraydi. Ushbu stereotiplar ayollarning o'zini rivojlantirishga intilishiga xalaqit qiladi va professional muhitda diskriminatsiyaga sabab bo'ladi. ayollar ko'pincha mukammallikka intiladi, bu esa ularda o'ta talabchanlikni yuzaga keltiradi. Perfeksionizm tufayli ayollar xato qilishdan qo'rqadi, natijada, yangi imkoniyatlardan foydalanishga jur'at eta olmaydilar.

Muvaffaqiyatsizlikni "yutqazish" emas, balki "o'rganish" imkoniyati sifatida qabul qilish madaniyati yetarli darajada rivojlanmagan. ayollar jamiyatda ko'plab rollarni bajarishi kerak: ona, rafiq, professional xodim.

Ushbu rollarni muvozanatlash ularning karerasiga bosim o'tkazadi. ayniqsa, oilaviy mas'uliyatlar tufayli ko'plab ayollar ish va shaxsiy hayot o'rtasida muvozanatni saqlashga qiynaladi. Ko'plab ayollar o'z fikrlarini bildirish yoki qat'iy qarorlar qabul qilishda



ikkilanadilar. Bu ularning ichki psixologik holati va tashqi bosimlarning ta'siri bilan bog'liq. Qaror qabul qilishdagi sustkashlik ularning karerada o'sish imkoniyatlarini cheklaydi. ayollarning karerada duch keladigan psixologik to'siqlarini yengish uchun tizimli yondashuv va individual sa'y-harakatlar zarur. Quyida bu to'siqlarni bartaraf etish bo'yicha asosiy yo'llar keltirilgan:

- 5.5.1 1. o'ziga ishonchni oshirish;
- 5.5.2 2. Gender stereotiplarini yengish;
- 5.5.3 3. Perfeksionizmni kamaytirish va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqmaslik;
- 5.5.4 4. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish;
- 5.5.5 5. Stress va emosional barqarorlikni boshqarish;
- 5.5.6 6. Qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish;
- 5.5.7 7. Rag'batlantiruvchi muhit yaratish.

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz mumkinki, ayollar karerasidagi psixologik to'siqlarni bartaraf etish uchun avvalo ijtimoiy ongini o'zgartirish zarur. Gender stereotiplarini yo'qotish, ayollarni qo'llab-quvvatlash dasturlarini rivojlantirish va o'ziga ishonchni oshirishga yo'naltirilgan treninglar tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, oilaviy mas'uliyatni erkaklar bilan teng taqsimlash madaniyatini shakllantirish zarur. ayollar o'z qobiliyatlariga ishongan holda, jamiyatga ulkan hissalar qo'shishi mumkin, bu esa butun jamiyat taraqqiyotiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'ofurova M. Ayollar karerasi va psixologik muammolar. Toshkent: Fan va ta'lim nashriyoti, 2021.
2. Boboyeva S. Gender psixologiyasi. Toshkent: Ma'naviyat nashriyoti, 2018.
3. Hoffman E., and Nowinski J. Women and Emotional Intelligence in the Workplace. New York: Random House, 2019.
4. Abdullayeva Z. Ijtimoiy stereotiplar va ularning psixologik ta'siri. Toshkent: o'zbekiston universiteti nashriyoti, 2020.
5. Bekmurodov o. Gender tengligi va ijtimoiy adolat. Toshkent: adolat nashriyoti, 2020.
6. World Economic Forum. Global Gender Gap Report. 2023. www.weforum.org