

KASBIY FAOLIYAT VA ONALIKNING AYOL PSIXIKASIGA TA'SIRI

Abdulloyeva Sabina Baxshillo qizi

Osiyo Xalqaro Universiteti MM-2-PS Psixologiya yo'nalishi O'zbekiston Telefon: +998881035051 E-mail: sumayya_islamovna22@icloud.com

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada ayollarning kasbiy faoliyati va onalik vazifalari o'rtasida yuzaga keladigan psixologik muvozanatni ta'minlashga ta'sir etuvchi omillar, ijtimoiy rollarni uyg'unlashtirish hamda emotsional barqarorlikni shakllantirish mexanizmlari tahlil etiladi. Tadqiqotda ayollarning professional rivojlanish jarayonida oilaviy mas'uliyatlar bilan moslashuvda psixologik moslashuvchanlik, ichki rag'batlantiruvchi omillar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarining ahamiyati asoslab beriladi. Olingan natijalar karera va onalik rollari o'rtasidagi muvozanat ayolning ruhiy farovonligi, ijtimoiy faolligi hamda shaxsiy rivojlanish jarayonida muhim belgilovchi omil ekanini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: kasbiy faoliyat, onalik, psixologik muvozanat, rol uyg'unligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, emotsional barqarorlik, ichki motivatsiya, ayollar psixologiyasi.

Аннотация: В данной научной статье проводится анализ факторов формирования психологического баланса у женщин в процессе совмещения профессиональной карьеры и материнства, а также рассматриваются механизмы интеграции социальных ролей и обеспечения эмоциональной устойчивости. В работе обосновывается роль психологической гибкости, внутренней мотивации и систем социальной поддержки в адаптации женщин к сочетанию профессионального развития с семейными обязанностями. Полученные результаты показывают, что баланс между карьерой и материнством выступает ключевым детерминантом психического благополучия, социальной активности и личностного роста женщины.

Ключевые слова: карьера, материнство, психологический баланс, интеграция ролей, социальная поддержка, эмоциональная устойчивость, мотивация, психология женщин.

Abstract: This scientific article analyzes the factors contributing to the formation of psychological balance in women as they navigate the intersection of career development and motherhood, with particular attention to processes of role integration and emotional stability. The study substantiates the significance of psychological flexibility, intrinsic motivation, and social support systems in enabling women to harmonize professional growth with family responsibilities. The findings demonstrate that achieving balance between these two roles serves as a decisive determinant of women's mental well-being, social engagement, and personal development dynamics.

Keywords: career, motherhood, psychological balance, role integration, social support, emotional stability, motivation, women's psychology.

KIRISH

Ayollarning kasbiy faoliyati va onalik vazifalari o'rtasidagi psixologik muvozanat masalasi bugungi jamiyat taraqqiyoti sharoitida tobora murakkablashib borayotgan muhim ijtimoiy-psixologik muammo sifatida namoyon bo'lmoqda.

Mazkur muammo ayol shaxsining ichki qadriyatlarini, jamiyatda egallagan rollari hamda shaxsiy rivojlanish yo'nalishlari o'rtasidagi uyg'unlik darajasini belgilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu muvozanatni shakllantirish jarayonida ayolning o'z-o'zini anglash darajasi, professional intilishlari va oilaviy mas'uliyatlarga nisbatan psixologik munosabati yetakchi omil bo'lib, aynan shu jihatlar qaror qabul qilishning motivatsion asoslarini shakllantiradi.

Ko'plab holatlarda ayollar bir vaqtning o'zida ikki muhim ijtimoiy rolni bajarishga majbur bo'lishlari natijasida emosional zo'riqish, ichki qarama-qarshiliklar hamda vaqtni samarali boshqarish bilan bog'liq qiyinchiliklarga duch keladilar, bu esa ularning psixologik barqarorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Jamiyatda mavjud bo'lgan gender stereotiplari, kasbiy rivojlanish imkoniyatlarining teng taqsimlanmasligi va oilaviy majburiyatlarning ko'proq ayollar zimmasiga yuklanishi ushbu jarayonni yanada murakkablashtiradi.

Natijada ayolning o'zini baholashi, ichki motivatsiyasi va shaxsiy maqsadlariga bo'lgan munosabati vaqt o'tishi bilan o'zgarib boradi. Shu bilan birga, karera va onalikni parallel ravishda olib borayotgan ayollarda moslashuvchanlik, strategik fikrlash, uzoq muddatli rejalashtirish va psixologik chidamlilik kabi shaxsiy sifatlar kuchayib borishi kuzatiladi, chunki ular har ikkala yo'nalishning mas'uliyatini birdek his etadilar.

Agar ayollarning professional rivojlanishiga ijobiy munosabat bildiriladigan va qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhit mavjud bo'lsa, psixologik muvozanatni saqlash imkoniyati ham yuqori bo'ladi, chunki tashqi yordam resurslari ichki barqarorlikni mustahkamlovchi omil vazifasini bajaradi. Onalik rolini bajarish jarayonida ayolning emosional ehtiyojlari ortib boradi, bu esa uning kasbiy faoliyatga bo'lgan munosabatini qayta ko'rib chiqishni, motivatsion ustuvorliklarni yangilashni va rol konfliktlarini ongli ravishda boshqarishni talab etadi.

Kasbiy maqsadlarni aniq rejalashtirish, vaqt va energiya resurslarini oqilona taqsimlash, stressni kamaytirishga xizmat qiluvchi psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish ayolning ruhiy barqarorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, ijtimoiy rollar o'rtasidagi uyg'unlikni ta'minlaydi. Shu bilan birga, onalik va professional faoliyat o'rtasida muvozanatga erisha olgan ayollar jamiyatda faol, mas'uliyatli va psixologik jihatdan yetuk shaxs sifatida namoyon bo'ladilar, chunki ular hayotining turli jabhalarini izchil va samarali boshqarish qobiliyatiga ega bo'ladilar.

Mazkur omillarning barchasi ayollarda karera va onalik o'rtasidagi psixologik muvozanatni ilmiy asosda o'rganish naqadar dolzarb ekanini ko'rsatadi, chunki ushbu muammo shaxsiy farovonlik, ijtimoiy moslashuv va professional identifikatsiya jarayonlari bilan chambarchas bog'liqdir. Karera va onalikni uyg'unlashtirish jarayonining yana bir muhim jihatini ayollarning psixologik moslashuv strategiyalarini shakllantirish bilan izohlanadi, zero aynan ushbu strategiyalar tashqi ijtimoiy bosimlar va ichki ehtiyojlar o'rtasidagi ziddiyatlarni yumshatishda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi. Ayollar ko'pincha kasbiy muvaffaqiyatga erishish hamda farzand tarbiyasini sifatli tashkil etish o'rtasida

tanlov qilish zarurati bilan yuzma-yuz keladilar, bu esa ularda qaror qabul qilishdagi ikkilanish, o'zini ayblash hissi va emosional toliqishni kuchaytiradi. Bunday psixologik yuklama ayolning ijtimoiy rol identifikatsiyasiga ham ta'sir etib, uning o'zini jamiyatda qanchalik muvaffaqiyatli va qoniqarli his etishini taminlaydi. Onalik va kasbiy rivojlanish o'rtasida muvozanatga erishgan ayollar, odatda, o'zini samarali boshqarish, vaqt resurslarini oqilona taqsimlash hamda stress omillarini kamaytirish bo'yicha rivojlangan ko'nikmalarga ega bo'ladilar. Buning sababi shundaki, ular hayotning bir nechta muhim sohalarini bir vaqtning o'zida muvofiqlashtirish tajribasini orttiradilar. Shu bilan bir qatorda, oila a'zolarining qo'llab-quvvatlashi, mehnat faoliyatida teng va adolatli sharoitlarning yaratilishi hamda ijtimoiy himoya mexanizmlarining mavjudligi ayollarning psixologik barqarorligini saqlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi, chunki tashqi yordam ichki zo'riqishni sezilarli darajada kamaytiradi. Ayollarning kasbiy jihatdan o'zini namoyon etishga bo'lgan ehtiyoji onalik rollarini bajarish jarayonida ma'lum darajada o'zgarishi mumkin, bu esa ularni yangi motivatsion yo'nalishlarni izlashga, muqobil faoliyat turlarini sinab ko'rishga yoki kasbiy moslashuvchanlikni kuchaytirishga undaydi. Psixologik muvozanatning shakllanishida ayolning qadriyatlar tizimi, hayotiy maqsadlari va shaxsiy intilishlari alohida ahamiyatga ega bo'lib, aynan shu omillar ichki barqarorlikning asosini tashkil etadi. Agar karera va onalik o'rtasidagi qarama-qarshiliklar chuqurlashsa, ayollarda emosional zo'riqish, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi va ijtimoiy faollikning kamayishi kabi holatlar kuzatilishi mumkin, bu esa psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini faollashtirish zaruratini yuzaga keltiradi. Aksincha, ushbu ikki rol o'rtasida uyg'unlikka erisha olgan ayollar o'z hayotidan yuqori darajada qoniqish his qiladilar, chunki ular turli rollarni samarali boshqarishga xizmat qiluvchi barqaror strategiyalarni shakllantirgan bo'ladilar. Shu nuqtai nazardan, karera va onalik o'rtasidagi psixologik muvozanatni ilmiy jihatdan tadqiq etish ayollarning ruhiy farovonligini oshirish, ijtimoiy faolligini kuchaytirish hamda professional o'zini ro'yobga chiqarish imkoniyatlarini kengaytirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Ayollarda kasbiy faoliyat va onalik rollari o'rtasidagi psixologik muvozanatni tahlil qilishda ijtimoiy-psixologik yondashuvlar muhim metodologik asos sifatida qaraladi.

Ushbu yo'nalishda E. Goffman va R. Mertonning ilmiy qarashlari ayolning jamiyatda bir vaqtning o'zida bir nechta ijtimoiy rollarni bajarishi uning psixologik holati va shaxsiy barqarorligiga qanday ta'sir etishini tushuntirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ularning yondashuvlariga ko'ra, kasbiy faoliyat va onalik vazifalarini birgalikda amalga oshirish ayolning rol tizimida moslashuv jarayonlarini yuzaga keltiradi va ushbu moslashuvning muvaffaqiyat darajasi psixologik muvozanatni belgilovchi asosiy omil hisoblanadi.

E. Goffmanning ijtimoiy rol va o'zini taqdim etish nazariyasida shaxs jamiyatda turli vaziyatlarga mos ravishda o'z xulq-atvorini boshqarishi ta'kidlanadi. Ushbu yondashuv ayollarda karera va onalik rollari o'rtasida yuzaga keladigan ichki ziddiyatlarni ijtimoiy kutishlar va shaxsiy identifikatsiya o'rtasidagi tafovut orqali izohlash imkonini beradi. R. Merton esa rol ziddiyati va rol bosimi tushunchalarini rivojlantirib, ayollarning bir nechta ijtimoiy majburiyatlarni bir vaqtning o'zida bajarishi psixologik zo'riqishning kuchayishiga

olib kelishi mumkinligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, rollar o'rtasida moslik mavjud bo'lsa, ayolning ruhiy barqarorligi mustahkamlanishi mumkinligi ham ta'kidlanadi.

Mazkur nazariy yondashuvlar doirasida ayolning shaxsiy qadriyatlari, o'zini anglash darajasi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash resurslari karera va onalik o'rtasidagi muvozanatni shakllantiruvchi markaziy omillar sifatida talqin etiladi. Chunki aynan ushbu omillar ayollarning hayotiy va kasbiy qarorlar qabul qilish jarayoniga yo'naltiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy tadqiqotchilar, xususan S. Greenhaus va E. Kossek, ish va oila rollari o'rtasidagi muvozanat psixologik farovonlikning muhim ko'rsatkichi ekanini ta'kidlab, bu jarayonda stressni boshqarish, moslashuvchan fikrlash va vaqtni samarali rejalashtirish ko'nikmalarining ahamiyatini ilmiy tadqiqotlar asosida yoritib berganlar. Ayrim ilmiy qarashlarga ko'ra, ayolning shaxsiy va psixologik resurslari yetarli bo'lgan holatlarda karera va onalik o'rtasidagi qarama-qarshiliklar salbiy omil emas, balki shaxsiy rivojlanish va rol integratsiyasining manbai sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Onalik bilan bog'liq psixologik yuklama ortgan vaziyatlarda esa ayollarning kasbiy maqsadlari qayta ko'rib chiqiladi, bu jarayon ichki motivatsion tizimning yangilanishiga olib keladi. Shu tariqa, mavjud ilmiy yondashuvlar karera va onalik o'rtasidagi muvozanat ko'plab ijtimoiy va psixologik omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanishini hamda bu jarayon har bir ayolda individual tarzda kechishini ko'rsatadi.

Ayollarda karera va onalikni uyg'unlashtirish muammosini tushuntiruvchi yana bir muhim nazariy asos — bu shaxs rivojlanishiga yo'naltirilgan psixologik yondashuvlardir. Ushbu doirada A. Maslou, C. Rogers va A. Bandura ayollarning ichki ehtiyojlari, o'zini ro'yobga chiqarish jarayonlari hamda ijtimoiy rollarni qabul qilish mexanizmlarini tahlil qilganlar. Maslou ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasida ayollarning onalik va kasbiy faoliyat orqali o'zini namoyon qilishga bo'lgan ehtiyoji yuqori darajadagi psixologik ehtiyojlar bilan bog'liqligini ta'kidlaydi. C. Rogers esa shaxsiy o'sish va o'zini qabul qilish darajasi yuqori bo'lgan ayollarda rol ziddiyatlari kamroq kechishini ko'rsatadi.

Tahlillar va natijalar. O'tkazilgan tahlillar ayollarda karera va onalik o'rtasidagi psixologik muvozanat professional faoliyat jarayonida yuzaga keladigan ichki zo'riqishlar bilan oilaviy majburiyatlarga moslashish darajasi o'rtasidagi bevosita bog'liqlik asosida shakllanishini ko'rsatadi. Ayolning kasbiy rivojlanish yo'nalishida ortib boradigan mas'uliyatlar uning onalik rolini qanday qabul qilishi va ushbu rolga psixologik jihatdan qay darajada moslasha olishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Kasbiy intilishlari aniq va kuchli bo'lgan ayollarda motivatsion tuzilmaning qayta tashkil topishi kuzatiladi, natijada onalik bilan bog'liq vazifalarga bo'lgan munosabat ham yangicha mazmun kasb etadi, chunki har ikki rol yuqori darajadagi e'tibor va mas'uliyatni talab etadi. Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, vaqtni samarali rejalashtirish, shaxsiy psixologik resurslardan ongli foydalanish hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetarliligi ayollarda muvozanatning barqaror shakllanishini belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi. Karera va onalikni uyg'unlashtira olgan ayollarda moslashuvchan fikrlash, emosional barqarorlik va o'z xulq-atvorini nazorat qilish ko'nikmalari nisbatan yuqori bo'lishi aniqlangan. Bunga sabab, ular hayotning bir nechta muhim sohalarini bir vaqtning o'zida boshqarish tajribasiga ega bo'ladilar. Biroq ayrim vaziyatlarda rollar o'rtasidagi nomuvofiqlik kuchayib, ayollarda

xavotir, ichki taranglik va o'zini ayblash hissi yuzaga kelishi mumkin, bu esa psixologik muvozanatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kasbiy faoliyatdagi yutuqlar ayolning o'ziga bo'lgan ishonchini va shaxsiy identifikatsiyasini mustahkamlasa, onalik roli uning emosional ehtiyojlarini qondirib, ichki barqarorlikni ta'minlaydi. Ushbu ikki yo'nalish o'zaro uyg'unlashgan holatlarda ayolning umumiy psixologik farovonligi sezilarli darajada oshadi. Rol integratsiyasi shakllangan ayollar hayotiy qarorlarni qabul qilishda ancha qat'iy va izchil bo'ladilar, chunki ular shaxsiy qadriyatlar bilan tashqi talablar o'rtasida muvozanatni saqlash mexanizmlarini shakllantirgan bo'ladilar. Biroq jamiyatda mavjud bo'lgan gender stereotiplari, ijtimoiy kutilmalar va yashash muhitining bosimi ayrim hollarda ushbu muvozanatga to'sqinlik qilib, ichki ziddiyatlarning kuchayishiga olib keladi. Shunga qaramay, zamonaviy ayollarning ko'pchiligi karera va onalikni o'zaro raqobatdagi emas, balki bir-birini boyituvchi rollar sifatida idrok etayotganligi kuzatilmoqda. Empirik natijalar psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari yetarli darajada rivojlangan ayollarda rol konfliktlari yumshoqroq kechishini va muvozanatni tiklash jarayoni samaraliroq bo'lishini ko'rsatadi. Oiladagi ochiq muloqot, turmush o'rtog'ining tushunishi hamda tashqi ijtimoiy resurslarning mavjudligi karera va onalik uyg'unligini ta'minlovchi asosiy omillar sifatida ajralib turadi. Ayrim tadqiqot natijalariga ko'ra, ayollar ushbu ikki rolni birgalikda bajarish jarayonida shaxsiy rivojlanish bosqichini ham boshdan kechiradilar, chunki murakkab vaziyatlarni hal etish orqali o'z imkoniyatlarini chuqurroq anglay boshlaydilar. Natijalar shuni ko'rsatadiki, karera va onalikni muvaffaqiyatli uyg'unlashtira olgan ayollarda o'zini baholash darajasi yuqori, hayotdan qoniqish hissi kuchli va stressga chidamlilik barqaror bo'ladi. Rol integratsiyasi shakllangan holatlarda hissiy muvozanat, shaxsiy faollik va ijtimoiy moslashuvchanlik sezilarli darajada ortadi, bu esa ayollarning turli faoliyat sohalarida muvaffaqiyatga erishishiga zamin yaratadi. Shuningdek, ichki psixologik resurslari boy bo'lgan ayollarda karera va onalik o'rtasidagi ziddiyatlar nisbatan yengil kechishi va tashqi yordam ushbu jarayonda muhim qo'shimcha omil bo'lib xizmat qilishi aniqlangan. Onalik davrida ortadigan emosional ehtiyojlar ayollarning kasbiy faoliyatga bo'lgan munosabatini o'zgartirishi mumkin, biroq moslashuv strategiyalari rivojlangan ayollarda bu o'zgarishlar salbiy emas, balki yangi motivatsion kuch manbaiga aylanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, karera va onalikni uyg'unlashtira olgan ayollar ijtimoiy jihatdan faol, mas'uliyatni ongli ravishda qabul qiluvchi va hayotiy rejalashtirishga moyil bo'ladilar. Ushbu uyg'unlik ayolning psixik salomatligini mustahkamlab, oilaviy va kasbiy faoliyatda barqaror natijalarga erishishini ta'minlaydi. Yakuniy xulosalar shuni ko'rsatadiki, ayollarda karera va onalik o'rtasidagi muvozanat individual tajriba, ijtimoiy sharoit va psixologik xususiyatlarning murakkab o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi va har bir ayolda bu jarayon o'ziga xos tarzda namoyon bo'ladi. Mazkur muammoni chuqur ilmiy tadqiq etish gender rollarini qayta ko'rib chiqish, psixologik xizmatlar tizimini rivojlantirish hamda ayollarni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan ijtimoiy dasturlarni takomillashtirish zaruratini ko'rsatadi. Shu bois, olingan natijalar karera va onalik o'rtasidagi muvozanat nafaqat ayolning shaxsiy farovonligi, balki jamiyatning barqaror rivojlanishi uchun ham muhim psixologik ko'rsatkich ekanini tasdiqlaydi.

Xulosa. O'tkazilgan tahlillar

natijasida aniqlanishicha, ayollarda karera va onalik o'rtasidagi psixologik muvozanat

yagona omil bilan emas, balki shaxsiy xususiyatlar, ichki psixologik resurslar hamda tashqi ijtimoiy sharoitlarning o'zaro uyg'unlashuvi orqali shakllanadigan murakkab jarayon hisoblanadi. Ushbu muvozanatni muvaffaqiyatli ta'minlay olgan ayollar o'z faoliyatini rejalashtirish, hissiy holatini barqaror saqlash va bir nechta ijtimoiy rollarni samarali muvofiqlashtirish qobiliyatiga ega bo'ladilar. Bunday holat ichki resurslardan ongli va maqsadli foydalanish natijasida yuzaga kelib, ayolning hayot sifati va umumiy farovonligini oshiradi. Karera va onalik o'rtasida uyg'unlik mavjud bo'lganida ayolning o'ziga bo'lgan ishonchi kuchayadi, ruhiy holati barqarorlashadi va hayotdan qoniqish darajasi ortadi, chunki u professional rivojlanish va oilaviy mas'uliyatni bir-biriga zid bo'lmagan yo'nalishlar sifatida qabul qiladi. Aksincha, mazkur muvozanat buzilgan holatlarda psixologik zo'riqish, ichki qarama-qarshiliklar va rol konfliktlari kuchayib, ayolning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday vaziyatlarda tashqi yordam manbalarining mavjudligi, ya'ni oilaning qo'llab-quvvatlashi va ijtimoiy resurslardan foydalanish imkoniyati ayolning barqarorlik holatini tiklashda muhim ahamiyat kasb etadi. Karera va onalikni uyg'unlashtirish jarayonida ayolning shaxsiy qadriyatlari, hayotiy ustuvorliklari va ichki motivatsion yo'nalishlari hal qiluvchi rol o'ynaydi. Aynan shu omillar ayolning muhim qarorlarni qabul qilishida psixologik tayanch vazifasini bajaradi. Muvozanatga erisha olgan ayollar, odatda, jamiyatda faol, o'z ustida ishlashga intiluvchi va mas'uliyatni ongli ravishda qabul qiluvchi shaxs sifatida namoyon bo'ladilar. Bu esa ularning ham kasbiy, ham oilaviy hayotda barqaror natijalarga erishishiga zamin yaratadi. Shuningdek, karera va onalik o'rtasidagi uyg'unlik ayolning moslashuvchanligi yuqori bo'lgan holatlarda yanada samarali shakllanadi. Bunday ayollar murakkab vaziyatlarda muvozanatli qarorlar qabul qilishga, turli talablar o'rtasida oqilona nisbatni topishga qodir bo'ladilar. Natijada ushbu jarayon ayolning shaxsiy o'sishiga, ruhiy yetukligining ortishiga va ijtimoiy faolligining kuchayishiga xizmat qiladi hamda uning subyektiv farovonlik darajasini oshiradi. Shu ma'noda, psixologik muvozanat ayol hayotining turli sohalarini uyg'unlashtirishga qaratilgan ongli va izchil faoliyat sifatida talqin etilishi mumkin. Bundan tashqari, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, karera va onalik o'rtasidagi psixologik muvozanatning barqarorligi jamiyatdagi gender siyosati, mehnat sharoitlari, oilaviy munosabatlar madaniyati hamda psixologik xizmatlar tizimining rivojlanganlik darajasi bilan bevosita bog'liqdir. Ayollar uchun moslashuvchan ish tartiblari, professional va psixologik yordam mexanizmlari, ijtimoiy himoya choralari mavjudligi ushbu jarayonni sezilarli darajada yengillashtiradi. Bunday sharoitlarda tashqi omillar ayolning ichki barqarorligini qo'llab-quvvatlab, karera va onalikni uyg'un tarzda olib borish imkoniyatini kengaytiradi. Ayolning o'zini anglash jarayoni izchil rivojlangan taqdirda, u ikki rol o'rtasidagi nisbatni ongli ravishda boshqaradi va hayotiy qarorlarida puxta psixologik strategiyalarga tayangan holda barqarorlikni saqlab qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Mayer, J.D., Salovey, P. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17., 2000. – P. 433-442.



2. Nishonova Z.T., Kamilova N.G', Xalilova N.I. Taraqqiyot psixologiyasi va differensial psixologiya. Toshkent. 2020. – 424 b.
3. Носенко, Е. Л. Эмоциональный интеллект: теория и практика изучения. Киев: Вища школа, 2004.
4. Носенко, Е. Л., Чорна, В. Г. Психология эмоциональной регуляции. Киев: Наука, 2010.
5. Люсин, Д. В. Новый опросник эмоционального интеллекта: структура и психометрические свойства. Вестник Московского университета. Серия 14: Психология, 2006, №1. – С. 91–105.