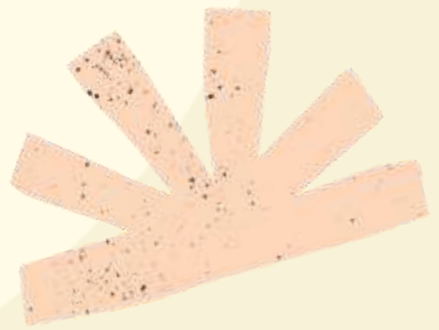


Qadın Cəmiyyətdə Ailə və Peşəkar Həyat: Balansı Necə Saxlayaq?

Dos. Gülay Məmmədzadə
ATU Psixiatriya Kafedrası
3 Mart 2026

“Balans” deyəndə nəyi
nəzərdə tuturuq:

50/50 bölünmüş zaman,
yoxsa düzgün inteqrasiya
olunmuş rol bölgüsü ?



“Bütün bunları
necə
çatdırırsan?”

Professional məsuliyyət

- Klinik qərarlar
- Hüquqi risk
- Pasiyent emosiyaları


Ailə rolu

- Emosional əlçatanlıq
- Uşaqlar
- Ev daxili koordinasiya

Görünməz əmək (Invisible labor)

- Planlama
- Yadda saxlama
- Emosional menecment

📌 Ən böyük risk: üçüncü yükün görünməməsi



“İş və şəxsi həyatın inteqrasiyası gündəlik həyatımıza dəyər qatır, stresi azaldır və həyatın bütün sahələrində münasibətləri yaxşılaşdırır.”



Mif 1: “Superwoman modeli”

Reallıq: Bu model uzunmüddətli perspektivdə burnout riskini artırır





✘ Mif 1: “Superwoman modeli”

Reallıq: Bu model uzunmüddətli perspektivdə burnout riskini artırır

✘ Mif 2: “Balans eyni intensivlikdir”

Reallıq: Balans dinamikdir. Faza əsaslı dəyişir



✘ Mif 1: “Superwoman modeli”

Reallıq: Bu model uzunmüddətli perspektivdə burnout riskini artırır

✘ Mif 2: “Balans eyni intensivlikdir”

Reallıq: Balans dinamikdir. Faza əsaslı dəyişir

✘ Mif 3: “Mən güclü qadınam. Güclü qadın kömək istəməz”

Reallıq: Sosial dəstək psixoloji davamlılığın əsas prediktorudur



Qadın lider üçün əsas prinsip:

Qadın üçün iş-həyat balansı - resurslarını şüurlu şəkildə qoruyaraq, rollarını parçalamadan, davamlı və psixoloji sabit qalma bacarığıdır

Mini-bərpa texnikaları
(Micro-restoration):

- Gün ərzində 2-3 dəqiqəlik "təneffüslər" planlaşdırın
- Strateji nəfəs texnikaları (4-7-8)
- Kofe içərkən telefonu (mail, tiktok, Instagram) kənara qoyun!!!

ŞƏXSİ İNKİŞAF

Günahkarlıq hissini idarəsi:

- Günah hissi = sizin "yaxşı olma" istəyinizin göstəricisidir, "pis olma"nın deyil
- Günah hiss etdiyiniz anlarda özünüzsə sual verin: "Ən yaxşı dostum mənə nə deyərdi?"

Mükəmməlliyətçiliklə mübarizə:

"80% qaydası" - hər şeyi 100% yox, 80% səviyyəsində görmək kifayətdir

Növbəti iş həftəsində hansı tapşırığı "C+" səviyyəsində görməyə icazə verə bilərsiniz?

İŞDƏ DÜZGÜN ENERJİ BALANSI

- 1☐ Rol inteqrasiyası, rol bölünməsi deyil
- Sərt sərhəd əvəzinə çevik yanaşma
- 2☐ Enerji menecmenti (Time management deyil)
- Yüksək kognitiv iş → səhər
- Emosional iş → planlı şəkildə

- 3☐ Sistem qurmaq
- Delegasiya
- Strukturlaşdırılmış ailə planlaması
- Qərarların avtomatlaşdırılması
- 4☐ Daxili icazə vermək
- “Hamiya yetməliyəm” inancını yenidən strukturlaşdırmaq

Fixed Mindset ("Mən bacarmıram")

"Həm yaxşı ana, həm yaxşı kardioloq ola bilmərəm"

"Çağırışlar ailə həyatımı məhv edir"

"Mükəmməl olmalıyam"

Growth Mindset ("Bunu necə dəyişə bilərəm?")

"Bu iki rolumu inteqrasiya etməyin yollarını axtarıram"

"Çağırış cədvəlimi ailəm üçün daha əlverişli edə bilərəm"

"Yetərincə yaxşı" kifayətdir

Kollektiv Məsuliyyət

Tədqiqatlar göstərir ki, qadın həkimlərin karyera məmnuniyyəti partnyorlarının ev işlərinə və uşaq baxımına cəlb olunma səviyyəsi ilə birbaşa bağlıdır.

"Görünməz Əməyi" Görünür Edin: Ev işlərinin siyahısını birlikdə yaradın:

Kim uşağı həkimə aparır? Kim valideyn-müəllim görüşlərinə gedir? Kim ev büdcəsini idarə edir? Kim uşağın ad günü hədiyyəsini alır?

Ədalətli bölgü üçün danışıqlar: "Kömək edirəm" yox, "biz birlikdə edirik" təfəkkürü



- ✓ Balans qadının hər şeyi eyni anda etməsi deyil
- ✓ Balans qadının prioritetləri şüurlu seçməsi və öz resurslarını qorumasıdır
- ✓ Balans qadının hər şeyi tək bacarmamaq qərarıdır



DİQQƏTİNİZƏ GÖRƏ TƏŞƏKKÜR
EDİRƏM