

## RAHBAR AYOLLARDAGI KASBIY ZO‘RIQISHNING OILAVIY MUNOSABATLARGA SALBIY TA’SIRI



<https://doi.org/10.24412/2181-1784-2026-20-94-97>

**Mustafayeva Muxlisa Shomurodovna**

*Ma'mun universiteti “Psixologiya va umumkasbiy fanlar”  
fakulteti “Psixologiya” kafedrasi v.b. dotsenti (PhD)*

### ANNOTATSIYA

Ijtimoiy-siyosiy hayotda erkak va ayollarning ishtirok etishida teng huquqlilikni ta'minlash orqali milliy gender statistikasini rivojlantirish bugunning dolzarb masalasidir. Lekin rahbar ayollarning zimmasidagi ma'suliyat hissi, lavozim nuqtai nazaridan topshiriqlar ko'lami ba'zi hollarda ularning kasbiy zo'riqishiga sabab bo'ladi. Rahbar ayollardagi kasbiy zo'riqish esa o'z navbatida oilaviy munosabatlarga, farzandlar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Hattoki, ijtimoiy rollar almashinuvi jarayonida murakkab ruhiy buzilishlarga ham olib kelishi mumkin. Shu bois bu muammoni tadqiq qilish va masalaga yechim topish zamonaviy psixologiya vazifalaridan biridir. Tezisda mana shu masala xususida so'z boradi.

**Kalit so'zlar:** Rahbar ayollar, kasbiy zo'riqish, oilaviy munosabatlar, lavozim ma'suliyati, hissiy-emotsional zo'riqish, stress va tushkunlik, ruhiy farovonlik, ijtimoiy rollar almashinuvi, er-xotin munosabatlari, farzand psixologiyasi, “spillover”(stressning oilaga o'tishi), oilaviy muloqot, kasbiy sifat ko'rsatkichlari.

### АННОТАЦИЯ

Разработка национальной гендерной статистики с обеспечением равного участия мужчин и женщин в социально-политической жизни является сегодня актуальной проблемой. Однако чувство ответственности и объем задач, возложенных на женщин-руководителей, в некоторых случаях вызывают у них профессиональный стресс. Профессиональный стресс у женщин-руководителей, в свою очередь, негативно влияет на семейные отношения и психику детей. Он может даже привести к комплексным психологическим расстройствам в процессе смены социальных ролей. Поэтому изучение этой проблемы и поиск ее решения являются одной из задач современной психологии. Данная работа посвящена именно этой проблеме.

**Ключевые слова:** Женщины-руководители, профессиональный стресс, семейные отношения, должностная ответственность, эмоциональный стресс, стресс и депрессия, психическое благополучие, изменение социальных ролей, супружеские отношения, детская психология, «перенос» (перенос стресса в семью), семейное общение, показатели профессионального качества.

### ABSTRACT

Developing national gender statistics to ensure equal participation of men and women in socio-political life is a pressing issue today. However, the sense of responsibility and the volume of tasks assigned to female leaders in some cases cause professional stress. Professional stress in female leaders, in turn, negatively impacts family relationships and the psyche of their children. It can even lead to complex psychological disorders during the process of changing social roles. Therefore, studying this problem and finding solutions is one of the tasks of modern psychology. This paper is devoted specifically to this issue.

**Keywords:** Female leaders, professional stress, family relationships, job responsibility, emotional stress, stress and depression, mental well-being, changing social roles, marital relationships, child psychology, “transfer” (transfer of stress to the family), family communication, indicators of professional quality.

Bugun jamiyatda xotin-qizlar roli, ularning ijtimoiy faolliklari har tomonlama qo'llab-quvvatlanmoqda. Dunyo bo'yicha 2025-yilgi statistik ma'lumotlarga ko'ra, 32 nafar ayol davlat boshlig'i va hukumat rahbarlari lavozimida faoliyat yuritib kelmoqda.<sup>1</sup> Shuningdek, parlament va qonun chiqaruvchi oliy organlarda ayollar ulushi dunyo bo'yicha 27-28 foizni tashkil qilgan.<sup>2</sup>

Muqaddas dinimiz islom dinida ham ayollarning huquq va erkinliklari doim himoya ostida ekanligi ta'kidlab kelingan. Xususan, Qur'oni karimning eng katta suralaridan biri – “Niso”, ya'ni “Ayollar” deb ataladi. Alloh taolo ushbu surada insonlarni ayollarga adolatli bo'lishga da'vat etadi va bu ilohiy so'zlar zamirida, albatta, teran hikmat mujassam.

Yangi O'zbekistonda xotin-qizlarning huquq-manfaatlarini, gender tenglikni ta'minlash, oila, onalik va bolalikni himoya qilish, ayollar o'rtasida tadbirkorlikni rivojlantirish, ular uchun yangi ish o'rinlarini yaratish, mehnat hamda turmush sharoitlarini yaxshilash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylandi[1].

Ammo, ayol kishi jamiyatda bir vaqtning o'zida bir nechta ijtimoiy rollarni bajarganligi bois, undagi ma'suliyat hissi hamisha oila va jamiyat taraqqiyoti uchun muhim omil bo'lib kelgan. Ko'plab psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ishdan (kasbdan) keladigan zo'riqish yoki stress oilaviy munosabatlarga “spillover”(stressning oilaga o'tishi) orqali salbiy ta'sir ko'rsatishi natijasida- sabr-toqatning tugashi, tushkunlik holati, apatiyaning ortishi empatiyaning pasayib ketishi, oilaviy muloqotning kamayishi va o'zaro munosabatlarda nizolarning ko'payishi, emotsional (hissiy) portlashlarning sodir bo'lishi kuzatiladi.<sup>3</sup>

Rahbar ayollarda ish va oilani birlashtirishning o'ziga xos xususiyatlarini, aynan psixologik omillarini Portner, J., Chirikova, A.E. Yazykova, V.S., Yankova, Z.L., Gavrilitsa, O.A., Yu. E. Aleshina, E. V. Lektorskaya kabi olimlar o'z tadqiqotlarida izlanishlar olib borishgan.

Ish va oilaviy rollarni muvozanatlash jamiyat uchun shaxsiy va oilaviy rivojlanishning muhim omiliga aylangan. Ish va oila odamlar hayotidagi eng muhim ikkita jihat bo'lib, bu sohalar bir-biri bilan chambarchas bog'liq. An'anaviy qarashlar ayollarning asosiy mas'uliyati oilani, jumladan, uy va bolalarni parvarish qilishni ta'minlash deb hisoblangan va boqish erkaklarning asosiy mas'uliyati bo'lgan. Biroq, ayollar ishchi kuchiga aylanib, martaba orttirishlari bilan bu aniq belgilangan gender rollari o'zardi[2].

O'rganishlar shuni ko'rsatadiki, ishlaydigan ayollarda stress bilan bog'liq kasalliklar darajasi erkaklarnikiga qaraganda deyarli ikki baravar yuqori[3]. Ishlayotgan onaning hayotida stressga olib keluvchi ko'plab jihatlar mavjud. Ular har kuni uy va oilaviy muammolar, shuningdek, ishdagi stress bilan shug'ullanishadi. Ish va oilaviy hayot o'rtasidagi nomutanosiblik bir qator omillar tufayli yuzaga keladi. Oiladagi vazifasini to'liq bajarmayotganlik hissi ko'p hollarda aybdorlik hissiga aylanib qoladi. Yoki turmush o'rtog'i tomonidan bosim

<sup>1</sup> [Facts and figures: Women's leadership and political participation | UN Women Knowledge portal](#)

<sup>2</sup> [Political leadership roles in 2025: Men continue to dominate | Inter-Parliamentary Union](#)

<sup>3</sup> [Promoting Women's Well-Being: A Systematic Review of Protective Factors for Work-Family Conflict](#)

berilishi oilaviy munosabatlarda inqirozni kuchaytiradi. Ko‘pincha uy vazifasi oila a‘zolarini: bolalarni, bemorlarni va qariyalarni ba‘zan turmush o‘rtoqni ham himoya qilishni o‘z ichiga oladi. Aynan oiladagi g‘amxo‘rlik qilish funksiyasi asosan ayollarga tegishli degan fikr erkakning kutuvlarida aks etishi vaziyatni yanada og‘irlashtiradi.

“Ish-oila” o‘rtasidagi bog‘liqlik bu bir nechta rollarni bajarish natijasidir. Ammo, bu surunkali ikki tomon javobgarligini kuchaytirishi bilan birga bir tomonni tanlash holatiga olib kelishi mumkin[4].

Rahbar onalar kasbiy vazifasidan tashqari duch kelishi mumkin bo‘lgan bir qator muammolar mavjud: oiladagi moliyaviy qiyinchiliklar, bolalar bilan vaqt o‘tkazish imkoniyatining cheklanganligi, uy ishlarini nazorat qilish, oila a‘zolarining kasalliklari bilan kurashish, o‘z qarindoshlari va yaqinlaridan uzoqlashish, shaxsiy kasallik va stress. Va afsuski, mentalitetda shakllangan qadriyatlar aksi tashqi muhitning oilaviy munosabatlarga salbiy ta‘sirida namoyon bo‘lishi ham rahbar ayollar oilaviy munosabatlarida ruhiy farovonlikning yo‘qolishiga sabab bo‘ladi.

Rahbar ayollarning ruhiy-emotsional holatini tashhishlash uchun ko‘plab psixologik test va so‘rovnomalar mavjud. Masalan, N.A.Nekrasov nomidagi Kostroma davlat universiteti, “Psixologiya” kafedrasida o‘qituvchisi Shilovskaya Valeriya Igorevna N.S. Endler va D.A. Parker tomonidan T.L. Kryukova (2002) tomonidan moslashtirilgan Stressli vaziyatlarda yengish xatti-harakati (CISS) so‘rovnomasi; R. Lazarus va S. Folkman tomonidan tayyorlangan, T.L. Kryukova, E.V. Kuftyak va M.S. Zamishlyeva tomonidan moslashtirilgan (2004) "Muammolarni yengish usullari" so‘rovnomasi; K. Rogers va R. Diamond tomonidan yaratilgan, A.K. Osnitskiy tomonidan moslashtirilgan ijtimoiy va psixologik moslashuv metodologiyasi so‘rovnomalaridan foydalanishni tavsiya qiladi[5].

Xulosa qilib aytganda, har qanday ayol uchun qiyin hayotiy vaziyatlarni yengib o‘tishda oila asosiy resurs bo‘lib hisoblanadi. Shu bois, eng avvalo oiladagi muhit va ruhiy farovonlikning barqaror bo‘lishi, kasbiy zo‘riqishning oldini olishda, ushbu holatni bartaraf qilishda muhim ahamiyatga egadir. Shuningdek, mutaxassislar tomonidan berilgan psixologik tavsiyalarni amalda qo‘llash zarur. Shu kabi tavsiyalardan biri emotsional chegarani o‘rnatish; bunda asosiy maqsad ishdagi muammoni uyga olib kelmaslik. Vaqtni strategik boshqarish; bunda asosan vaqt emas aslida energiya boshqariladi. “Mukammal ayol” sindromidan chiqish; bu yondashuv stress garmoni kortizolni kamaytirishi isbotlangan. Va shu kabi bir qator uslub va yondashuvlar orqali ushbu muammoga samarali yechimlarni aniqlash uchun psixologik ilmiy tadqiqotlar ko‘lamini yanada kengaytirish maqsadga muvofiqdir.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:**

1. Sh. Mirziyoyev. “Yangi O‘zbekiston – Taraqqiyot strategiyasi”. “O‘zbekiston”. Toshkent-2022. 245-b.

2. Берн Ш. Гендерная психология. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001.
3. Семья: стресс, копинг, адаптация: Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / Отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2003.
4. Skinner D.A. Dual Career Families: Strains of Sharing // Stress and the Family. Vol. 1. Coping with Normative Transitions / Ed. by H.I. McCubbin & C.R. Figley. – N.Y.: Brunner / Mazel Publishers, 1983. –P. 90–102.
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/rabota-ili-semya-sotsialno-psihologicheskie-factory-sovladaniya-zhenschin-s-zhiznennymi-stressami/viewer>.