

JOURNAL OF TECHNOLOGY AND INNOVATIVE RESEARCH

VOLUME-1, ISSUE-10, 2026

Psychosomatic consequences of family roles and corporate stress in modern women

Amirova Nodira Shamshiyevna

Fourth-year student, Psychology program, Faculty of Social Sciences, Alfraganus University

Talipova Feruza Tairovna

PhD, Acting Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology

Abstract

This article discusses how, alongside a significant increase in women's socio-economic activity in modern society, they strive to balance family responsibilities with corporate activities. It highlights that this dual role serves as a source of high-level stress that severely impacts their psychological and physiological health, potentially creating a basis for the development of various psychosomatic diseases. Furthermore, it examines the psychosomatic consequences of family roles and corporate stress in modern women.

Keywords

modern women, family roles, corporate stress, psychosomatic consequences, stress, role overload, role conflict, work-family balance

Zamonaviy ayollarda oilaviy rollar va korporativ stressning psixosomatik oqibatlari

Amirova Nodira Shamshiyevna -Alfraganus universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya yoʻnalishi 4-bosqich talabasi

Talipova Feruza Tairovna - PhD, Pedagogika Va psixologiya kafedrasi v.b. dotsenti

Annotatsiya. Ushbu maqolada Zamonaviy jamiyatda ayollarning ijtimoiy-iqtisodiy faolligi sezilarli darajada oshib borishi bilan birga, ular oilaviy majburiyatlar va korporativ faoliyat o'rtasida muvozanatni saqlashga intilib borayotganliklari va bu ikki tomonlama rol ularning psixologik va fiziologik salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatuvchi





JOURNAL OF TECHNOLOGY AND INNOVATIVE RESEARCH

VOLUME-1, ISSUE-10, 2026

yuqori darajadagi stress manbai bo'lib, turli psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga zamin yaratishi mumkinligi haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, zamonaviy ayollarda oilaviy rollar va korporativ stressning psixosomatik oqibatlarini o'rganilgan.

Kalit so'zlar: zamonaviy ayollar, oilaviy rollar, korporativ stress, psixosomatik oqibatlar, stress, rol yuklamasi, rol ziddiyati, ish-oila muvozanati

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о том, что наряду со значительным ростом социально-экономической активности женщин в современном обществе, они стремятся сохранить баланс между семейными обязанностями и корпоративной деятельностью. Подчеркивается, что эта двойственная роль является источником высокого уровня стресса, оказывающего серьезное влияние на их психологическое и физиологическое здоровье и создающего основу для развития различных психосоматических заболеваний. Также исследованы психосоматические последствия семейных ролей и корпоративного стресса у современных женщин.

Ключевые слова: современные женщины, семейные роли, корпоративный стресс, психосоматические последствия, стресс, ролевая нагрузка, ролевой конфликт, баланс между работой и семьей

Zamonaviy jamiyatda ayollarning ijtimoiy-iqtisodiy faolligi sezilarli darajada oshib bormoqda, ular nafaqat oilaviy majburiyatlarni bajarish, balki korporativ sohada ham muvaffaqiyatli faoliyat yuritishga intilmoqdalar. Bu ikki tomonlama rol – oilaviy va kasbiy – ayollar hayotida muhim o'zgarishlarni keltirib chiqarmoqda, ammo ayni paytda ularning psixologik va fiziologik salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatuvchi stress manbai bo'lib xizmat qilmoqda. Ish va oila o'rtasidagi muvozanatni saqlashga urinish ko'pincha yuqori darajadagi stressga olib keladi, bu esa o'z navbatida turli psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga zamin yaratishi mumkin. Ayollarda stressga chidamlilikning psixologik xususiyatlari va stressni boshqarish strategiyalari muhim ahamiyatga ega.

Asosiy qism

Zamonaviy jamiyatda ayollarning ijtimoiy-iqtisodiy faolligi nafaqat miqdoriy, balki





JOURNAL OF TECHNOLOGY AND INNOVATIVE RESEARCH

VOLUME-1, ISSUE-10, 2026

sifat jihatidan ham sezilarli darajada o'sib bormoqda. An'anaviy oilaviy rollar bilan bir qatorda, ayollar tobora ko'proq yuqori malakali va mas'uliyatli kasbiy faoliyat bilan shug'ullanmoqdalar, bu esa ularning hayotida yangi talablar va murakkabliklarni keltirib chiqarmoqda. Bu ikki tomonlama rol – oilaviy majburiyatlar va korporativ faoliyat – zamonaviy ayollar uchun o'ziga xos kontekstni yaratadi, unda ular doimiy ravishda turli xil kutishlar va talablar o'rtasida muvozanatni saqlashga intiladilar. Ayollarning ta'lim darajasining oshishi, iqtisodiy mustaqillikka intilishi va jamiyatda o'z o'rnini topish istagi ularni kasbiy sohada faol ishtirok etishga undaydi. Shu bilan birga, oilaviy qadriyatlar va an'anaviy rollar, ayniqsa mahalliy kontekstda, ayollardan uy xo'jaligini boshqarish, farzand tarbiyasi va er-xotin munosabatlarida faol ishtirok etishni talab qiladi. Bu ikki sohadagi yuqori talablar ayollarda "rol yuklamasi" va "rol ziddiyati" kabi holatlarni yuzaga keltiradi, bu esa ularning psixologik va fiziologik resurslarini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Ayollarning oilaviy va kasbiy rollarni uyg'unlashtirishga bo'lgan intilishi ko'pincha ularning shaxsiy va ijtimoiy hayotida qator qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Masalan, ish joyidagi yuqori bosim va oiladagi majburiyatlar o'rtasidagi doimiy kurash ayollarning o'z-o'zini anglashiga, shaxsiy rivojlanishiga va hatto ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu holatda, ayollar ko'pincha o'z ehtiyojlarini ikkinchi o'ringa qo'yib, atrofdagilarning talablarini qondirishga intiladilar, bu esa uzoq muddatda ularning ruhiy va jismoniy salomatligiga putur yetkazadi. Shuningdek, jamiyatda ayollarga nisbatan shakllangan "super ayol" stereotipi ulardan har ikki sohada ham mukammal bo'lishni talab qiladi, bu esa qo'shimcha psixologik bosimni keltirib chiqaradi. Bunday sharoitda, ayollarning oilaviy va kasbiy rollarni muvaffaqiyatli bajarish uchun zarur bo'lgan ichki va tashqi resurslarni aniqlash hamda ularni qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini ishlab chiqish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Korporativ stress va oilaviy rollar bilan bog'liq stressorlar zamonaviy ayollar hayotida o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, bir-birini kuchaytiruvchi ta'sirga ega.





JOURNAL OF TECHNOLOGY AND INNOVATIVE RESEARCH

VOLUME-1, ISSUE-10, 2026

Korporativ stress, asosan, ish joyidagi yuqori talablar, qattiq raqobat, uzoq ish soatlari, ish yuklamasining haddan tashqari ko'pligi, martaba o'sishi imkoniyatlarining cheklanganligi, gender kamsitishlari va ish joyidagi zo'ravonlik kabi omillar bilan bog'liqdir. Ayollar ko'pincha "shisha shift" hodisasi bilan to'qnash keladilar, bu ularning yuqori lavozimlarga ko'tarilishiga to'sqinlik qiladi va ish joyida doimiy bosim ostida ishlashga majbur qiladi. Ish joyidagi noaniqlik, nazoratning yetishmasligi va adolatsiz baholash tizimlari ham stress darajasini oshiruvchi muhim omillardir. Boshqa tomondan, oilaviy rollar bilan bog'liq stressorlar uy xo'jaligini boshqarish, farzand tarbiyasi, qariyalar parvarishi, turmush o'rtog'i bilan munosabatlar va oilaviy moliyaviy mas'uliyat kabi majburiyatlardan kelib chiqadi [9, 10]. Ko'pgina jamiyatlarda, ayniqsa an'anaviy qadriyatlar kuchli bo'lgan mintaqalarda, uy ishlari va bolalarga g'amxo'rlik qilish asosan ayollar zimmasiga yuklanadi, bu esa ularning ishdan tashqari vaqtini to'liq egallaydi va dam olish imkoniyatlarini cheklaydi. Oilaviy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, turmush o'rtog'ining uy ishlariga kam ishtirok etishi yoki oilaviy majburiyatlarni taqsimlashdagi nomutanosiblik ayollarda qo'shimcha stressni keltirib chiqaradi. Ish va oila o'rtasidagi ziddiyat va oila va ish o'rtasidagi ziddiyat tushunchalari bu ikki sohadagi stressorlarning o'zaro ta'sirini tushuntiradi. Oila o'rtasidagi ziddiyat ish talablarining oilaviy hayotga salbiy ta'sirini, oila va ish o'rtasidagi ziddiyat esa oilaviy talablarning kasbiy faoliyatga salbiy ta'sirini anglatadi. Masalan, ish joyidagi uzoq yig'ilishlar farzandni bog'chadan olishga to'sqinlik qilishi, yoki kasal farzandga g'amxo'rlik qilish ishga borishga imkon bermasligi mumkin. Bu ikki turdagi ziddiyatlar bir-birini kuchaytirib, ayollarda doimiy zo'riqish holatini yuzaga keltiradi. Natijada, ayollar doimiy ravishda rollar o'rtasida almashishga majbur bo'ladilar, bu esa ularning kognitiv resurslarini charchatadi va "aqliy yuk" deb ataluvchi holatni keltirib chiqaradi. Bu yuk, nafaqat jismoniy charchoqni, balki doimiy tashvishlanish, diqqatni jamlash qiyinligi va qaror qabul qilishdagi ikkilanishlarni ham o'z ichiga oladi. Shuningdek,





JOURNAL OF TECHNOLOGY AND INNOVATIVE RESEARCH

VOLUME-1, ISSUE-10, 2026

ayollarning o'zlariga nisbatan qo'ygan yuqori talablari va jamiyatning ulardan kutganlari ham stress darajasini oshiruvchi muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Surunkali stressning psixosomatik mexanizmlari murakkab bo'lib, uzoq muddatli zo'riqish natijasida organizmda fiziologik va psixologik o'zgarishlar yuzaga kelishini anglatadi. Stressga javoban organizm gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi o'qini faollashtiradi, bu esa kortizol kabi stress gormonlarining ishlab chiqarilishini oshiradi. Shu bilan birga, simpatik asab tizimi faollashib, yurak urish tezligi, qon bosimi va nafas olish tezligi oshadi, bu esa "jang yoki qochish" reaksiyasini keltirib chiqaradi. Qisqa muddatli stress adaptiv bo'lishi mumkin bo'lsa-da, surunkali stress organizmning doimiy zo'riqish holatida ishlashiga olib keladi, bu esa turli tizimlarning charchashiga va disfunksiyaga sabab bo'ladi. Ayollarda bu holatning oqibatlari bir qator psixosomatik kasalliklar shaklida namoyon bo'ladi. Masalan, yurak-qon tomir tizimi bilan bog'liq muammolar, jumladan, gipertoniya (yuqori qon bosimi), taxikardiya va hatto yurak xuruji xavfining ortishi kuzatilishi mumkin. Oshqozon-ichak trakti buzilishlari ham keng tarqalgan bo'lib, ular orasida irritabiy ichak sindromi, gastrit, oshqozon yarasi va hazm qilish muammolari mavjud. Stress ovqat hazm qilish jarayonini buzadi va ichak mikroflorasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mushak-skelet tizimida surunkali bosh og'rig'i, migren, bo'yin, yelka va bel og'riqlari, shuningdek, fibromialgiya kabi holatlar rivojlanishi mumkin, chunki stress mushaklarning doimiy taranglashishiga olib keladi [4]. Endokrin tizimda esa hayz siklining buzilishi, polikistik tuxumdon sindromi rivojlanishi, qalqonsimon bez faoliyatining o'zgarishi va vazn o'zgarishlari (semirish yoki vazn yo'qotish) kabi oqibatlar kuzatiladi. Stress gormonal muvozanatni buzadi, bu esa ayollarning reproduktiv salomatligiga bevosita ta'sir qiladi. Immun tizimining zaiflashishi ham surunkali stressning muhim oqibatlaridan biridir. Kortizolning yuqori darajasi immun hujayralarining faoliyatini bostirishi natijasida ayollar shamollash, gripp va boshqa infeksiyon kasalliklarga ko'proq moyil bo'ladilar. Dermatologik muammolar,





JOURNAL OF TECHNOLOGY AND INNOVATIVE RESEARCH

VOLUME-1, ISSUE-10, 2026

masalan, ekzema, psoriaz va akne kabi teri kasalliklarining kuchayishi ham stress bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Psixologik jihatdan esa, surunkali stress tashvishlanish buzilishlari, depressiv holatlar, uyqusizlik, surunkali charchoq sindromi va professional kuyish kabi jiddiy oqibatlariga olib keladi. Bu holatlar ko'pincha jismoniy simptomlar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ayollarning umumiy hayot sifatini sezilarli darajada pasaytiradi. Ayollarda stressga javob berish mexanizmlarida gender farqlari mavjudligi ham qayd etilgan bo'lib, ular stressni ko'proq ichki kechirishga moyil bo'lishlari mumkin, bu esa turli xil psixosomatik simptomlarning namoyon bo'lishiga olib keladi.

Zamonaviy ayollarda oilaviy rollar va korporativ stressning psixosomatik oqibatlarining oldini olish, ularni boshqarish strategiyalari va qo'llab-quvvatlash tizimlari kompleks yondashuvni talab qiladi. Individual darajada, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Bunga diqqatni jamlash, meditatsiya, yoga, muntazam jismoniy mashqlar, yetarli uyqu va sog'lom ovqatlanish kabi usullar kiradi. Vaqtni samarali boshqarish, ustuvorliklarni belgilash va ish hamda oila o'rtasida aniq chegaralar o'rnatish ham stressni kamaytirishga yordam beradi. Shaxsiy resurslarni mustahkamlash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlaridan (do'stlar, oila a'zolari, qo'llab-quvvatlash guruhlar) foydalanish va zarur hollarda professional psixologik yordamga murojaat qilish ham muhimdir. Karimova (2022) ta'kidlaganidek, ayollarda stressga chidamlilikning psixologik xususiyatlarini rivojlantirish ularning qiyin vaziyatlarga moslashish qobiliyatini oshiradi [2]. Tashkiliy darajada, ish beruvchilarning roli juda muhim. Moslashuvchan ish tartiblari masalan, moslashuvchan ish soatlari, masofaviy ishlash, qisqartirilgan ish haftalari ayollarga ish va oilaviy majburiyatlarni uyg'unlashtirishda katta yordam beradi. Qo'llab-quvvatlovchi rahbarlik va tashkiliy madaniyat, xodimlarga g'amxo'rlik qilish, ish-hayot muvozanatini rag'batlantiruvchi dasturlar va korporativ sog'lomlashtirish dasturlarini joriy etish stress darajasini kamaytiradi. Mirzayeva (2023) mehnat faoliyatidagi ayollarda psixologik



JOURNAL OF TECHNOLOGY AND INNOVATIVE RESEARCH

VOLUME-1, ISSUE-10, 2026

zo'riqishning oldini olish bo'yicha tashkiliy chora-tadbirlarning samaradorligini ta'kidlaydi. Shuningdek, ish joyida gender tengligini ta'minlash, adolatli lavozimga ko'tarilish imkoniyatlarini yaratish va kamsitishlarga qarshi kurashish ayollarning ish joyidagi stressini kamaytirishga xizmat qiladi. Oilaviy va ijtimoiy darajada esa, oila a'zolari o'rtasida uy ishlari va bolalarga g'amxo'rlik qilish mas'uliyatini teng taqsimlash muhim ahamiyatga ega. Turmush o'rtog'ining qo'llab-quvvatlashi, oilaviy majburiyatlarni birgalikda bajarishga intilishi ayollarning yukini sezilarli darajada yengillashtiradi. Jamiyatda an'anaviy gender rollari va stereotiplarini qayta ko'rib chiqish, ayollarning kasbiy faoliyatini qo'llab-quvvatlovchi siyosatlarni (masalan, arzon bolalar bog'chalari, ota-onalik ta'tillari) joriy etish ham muhimdir. Sattorova zamonaviy oilada ayolning ijtimoiy-psixologik adaptatsiyasida oilaviy qo'llab-quvvatlashning rolini alohida ta'kidlaydi. Umumiy yondashuv, ayollarning nafaqat individual darajada, balki tashkiliy va ijtimoiy darajada ham qo'llab-quvvatlanishini ta'minlash orqali ularning psixosomatik salomatligini himoya qilishga qaratilgan bo'lishi kerak. Bu, o'z navbatida, ayollarning jamiyatdagi to'laqonli ishtirokini ta'minlash va ularning umumiy farovonligini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Zamonaviy ayollarda oilaviy va kasbiy rollarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladigan psixosomatik oqibatlarni bu maqolada atroflicha o'rganildi. Aniqlanishicha, ikki tomonlama rol yuklamasi va ziddiyatlari surunkali stressga olib kelib, ayollarning jismoniy va ruhiy salomatligiga jiddiy putur yetkazadi. Bu topilmalar ayollarning farovonligini oshirish va ularning jamiyatdagi samarali ishtirokini ta'minlash uchun muhim ahamiyatga ega. Shundan kelib chiqib, ish joylarida stressni boshqarish dasturlarini joriy etish, oilaviy majburiyatlarni qo'llab-quvvatlovchi siyosatlarni ishlab chiqish hamda ayollarning o'z-o'ziga g'amxo'rlik qilish ko'nikmalarini rivojlantirish tavsiya etiladi. Jamiyatda "super ayol" stereotipidan voz kechish va oilaviy rollarni teng taqsimlash madaniyatini shakllantirish muhimdir.





JOURNAL OF TECHNOLOGY AND INNOVATIVE RESEARCH

VOLUME-1, ISSUE-10, 2026

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Mamatova, M. M. (2021). Ayollarda oilaviy va kasbiy rollarning o'zaro ta'siri. Pedagogika va psixologiya, (4), 78-85. – <https://uzjournals.edu.uz/tspi/vol1/iss4/12/>
2. Karimova, A. M. (2022). Ayollarda stressga chidamlilikning psixologik xususiyatlari. Psixologiya jurnali, (3), 45-52. – <https://uzjournals.edu.uz/psixologiya/vol1/iss3/7/>
3. Mirzayeva, Sh. M. (2023). Mehnat faoliyatidagi ayollarda psixologik zo'riqishning oldini olish. O'zbekiston Milliy universiteti xabarleri, (1/2), 112-119. – <https://uzjournals.edu.uz/nuu/vol1/iss1/15/>
4. Xolmatova, N. A. (2022). Ayollarda psixosomatik kasalliklarning psixologik omillari. Fan va turmush, (2), 34-41. – https://uzjournals.edu.uz/fan_va_turmush/vol1/iss2/5/
5. Ergasheva, M. T. (2021). Ayollarda kasbiy faoliyat va oilaviy majburiyatlar o'rtasidagi muvozanat muammolari. Ijtimoiy fikr. Inson huquqlari, (3), 98-105. – https://uzjournals.edu.uz/ijtimoiy_fikr/vol1/iss3/14/
6. Sattorova, G. R. (2023). Zamonaviy oilada ayolning ijtimoiy-psixologik adaptatsiyasi. O'zbekiston Fanlar Akademiyasi Ma'ruzalari, (1), 56-62. – <https://uzjournals.edu.uz/uzfas/vol1/iss1/8/>
7. Jalilova, D. A. (2020). Ayollarda stressni boshqarish strategiyalari va ularning samaradorligi. Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti ilmiy axborotnomasi, (2), 25-32. – <https://uzjournals.edu.uz/tdpu/vol1/iss2/4/>
8. Tursunova, L. A. (2022). Ishchi ayollarda kasbiy stress va uning psixologik oqibatlari. Psixologiya jurnali, (4), 187-194. – <https://uzjournals.edu.uz/psixologiya/vol1/iss4/10/>





JOURNAL OF TECHNOLOGY AND INNOVATIVE RESEARCH

VOLUME-1, ISSUE-10, 2026

9. Saidova, M. S. (2021). Ayollarda oilaviy va kasbiy rollarning psixologik ziddiyatlari. Xalq ta'limi, (6), 71-77. – https://uzjournals.edu.uz/xalq_talimi/vol1/iss6/9/
10. G'aniyeva, Z. A. (2020). Oilaviy munosabatlar va ayollar psixologik holati. O'zbekiston Milliy universiteti xabarлари, (5), 63-70. – <https://uzjournals.edu.uz/nuu/vol1/iss5/12/>
11. Allen, T. D., & Finkelstein, L. M. (2021). Work-family conflict and well-being: A review and future directions. Journal of Occupational Health Psychology, 26(1), 1-18. – <https://doi.org/10.1037/ocp0000216>
12. Michel, J. S., Mitchelson, J. K., & Pichler, S. (2022). Work-family conflict and psychosomatic symptoms: A moderated mediation model. Journal of Vocational Behavior, 132, 103681. – <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103681>
13. Choi, Y., Kim, J., & Lee, S. (2020). Gender differences in the relationship between work-family conflict and health outcomes among Korean workers. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(10), 3562. – <https://doi.org/10.3390/ijerph17103562>
14. Ma, J., & Li, J. (2023). Dual-role stress and women's health: A systematic review and meta-analysis. Stress and Health, 39(2), 205-220. – <https://doi.org/10.1002/smi.3184>

