



## "INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026"

### ISH VA OILA ROLLARI KONFLIKTINING AYOLLARNING EMOTSIONAL HOLATI VA STRESS DARAJASIGA TA'SIRI

Abdumalikova Madina Zayniddin qizi

Farg'ona davlat universiteti Magistratura bo'limi 1- bosqich psixologiya magistranti e.mail:  
m.abdumalikova@icloud.com Tel:+998886617722

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'z karerasini qurayotgan ayollarda ish va oila rollari o'rtasida yuzaga keladigan psixologik konfliktlar hamda ularning emotsional holat va stress darajasiga ta'siri tahlil qilinadi. Zamonaviy jamiyatda ayollarning ijtimoiy va kasbiy faolligi ortib borishi bilan birga, oilaviy majburiyatlarning saqlanib qolishi rol konflikti kuchayishiga olib kelmoqda. Tadqiqotda ish–oilal konfliktlari tushunchasining nazariy asoslari, stressning psixologik mexanizmlari hamda emotsional zo'riqlashning namoyon bo'lish shakllari yoritilgan. Maqola natijalari ayollarning psixologik farovonligini ta'minlashda ish va oila muvozanatini qo'llab-quvvatlash muhimligini ko'rsatadi.

**Kalit so'zlar:** ish–oilal konfliktlari, rol konfliktlari, stress, emotsional holat, ayollar psixologiyasi, karera.

### ВЛИЯНИЕ КОНФЛИКТА МЕЖДУ РАБОЧИМИ И СЕМЕЙНЫМИ РОЛЯМИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И УРОВЕНЬ СТРЕССА У ЖЕНЩИН

**Аннотация:** В данной статье рассматривается влияние конфликта между рабочими и семейными ролями на эмоциональное состояние и уровень стресса у женщин, строящих свою профессиональную карьеру. В условиях современной социальной среды возрастание профессиональной активности женщин сопровождается сохранением высоких семейных обязанностей, что приводит к усилению ролевого конфликта. В статье раскрываются психологическая сущность конфликта «работа–семья», механизмы формирования стрессовых состояний и их отражение в эмоциональной сфере женщин. Подчеркивается значимость поддержания баланса между профессиональной и семейной сферами для обеспечения психологического благополучия женщин.

**Ключевые слова:** конфликт ролей, конфликт работа–семья, стресс, эмоциональное состояние, женщины, профессиональная деятельность.

### THE IMPACT OF WORK–FAMILY ROLE CONFLICT ON WOMEN'S EMOTIONAL STATE AND STRESS LEVELS

**Abstract:** This article examines the impact of work–family role conflict on the emotional state and stress levels of women who are building their professional careers. In modern society, the increasing professional involvement of women is accompanied by the persistence of significant family responsibilities,



## "INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026"

*which intensifies role conflict. The paper analyzes the psychological nature of work–family conflict, the mechanisms of stress formation, and their effects on women's emotional well-being. The study emphasizes the importance of maintaining a balance between professional and family roles to ensure women's psychological well-being.*

**Keywords:** *role conflict, work–family conflict, stress, emotional state, women, professional activity.*

So'nggi yillarda ayollarning kasbiy faoliyatdagi ishtiroki sezilarli darajada ortib bormoqda. Ta'lim, sog'liqni saqlash, biznes va boshqaruv sohalarida ayollar faol subyekt sifatida namoyon bo'lmoqda.

Biroq kasbiy mas'uliyatning ortishi oilaviy rollar bilan bir vaqtda bajarilishi zarurati tufayli psixologik ziddiyatlarni keltirib chiqarmoqda. Ayniqsa, ish va oila rollarining vaqt, energiya va emotsional resurslar bo'yicha mos kelmasligi ayollarda kuchli stress holatini yuzaga keltiradi.

Mazkur holat ayollarning emotsional barqarorligi, ruhiy salomatligi va hayot sifati uchun muhim muammo hisoblanadi. Shu sababli ish va oila rollari konfliktini hamda uning stress va emotsional holatga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Ish va oila rollari konfliktini tushunchasining nazariy asoslari psixologiyada ish–oilal konfliktini tushunchasi ilk bor Greenhaus va Beutell (1985) tomonidan ilmiy asoslab berilgan. Unga ko'ra, ish va oila rollari konfliktini — bu bir rolga qo'yilgan talablarni bajarish ikkinchi rol talablarini bajarishni qiyinlashtiradigan holatdir.

Tadqiqotchilar ish–oilal konfliktining uch asosiy turini ajratib ko'rsatadilar: Vaqtga bog'liq konflikt – ish faoliyati oilaga ajratiladigan vaqtni cheklaydi; Zo'riqishga bog'liq konflikt – ishdagi stress oilaviy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi; Xulq-atvorga bog'liq konflikt – ish muhitidagi xulqiy talablardan oilada foydalanib bo'lmasligi.

Ayollar ko'pincha ushbu uchala turdagi konfliktini bir vaqtning o'zida boshdan kechiradilar, bu esa stress darajasining oshishiga sabab bo'ladi.

Ish–oilal konfliktini va stress o'rtasidagi bog'liqlik stress psixologiyada shaxsning tashqi va ichki talablarni qondirishda resurslari yetishmasligi natijasida yuzaga keladigan zo'riqish holati sifatida talqin qilinadi. Ish va oila rollari o'rtasidagi nomutanosiblik ayollarda doimiy psixologik bosimni shakllantiradi. Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ish–oilal konfliktini yuqori bo'lgan ayollarda: surunkali charchoq, xavotir va bezovtalik, emotsional kuyish, depressiv holatlar ko'proq uchraydi. Stress uzoq muddat davom etganda, u nafaqat psixologik, balki psixosomatik muammolarga ham olib kelishi mumkin.

Stress holati — bu insonning tashqi yoki ichki tahdidlarga nisbatan fiziologik va psixologik javobidir. Oilaviy stressning manbalari turlicha bo'lib, ular ijtimoiy

rol konfliktlari, iqtisodiy tanglik, o'zaro ishonchsizlik, muloqotdagi uzilishlar yoki bolalar tarbiyasidagi kelishmovchiliklardan kelib chiqadi. Ushbu omillar oila

a'zolarining hissiy muvozanatini buzib, ruhiy zo'riqish, depressiya yoki agressiv xulq-atvorni yuzaga keltiradi.



## **"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026"**

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy stressning davomiy shakllari shaxsning nevroitik reaksiyalarini kuchaytiradi, emotsional charchoq, o'zini qadrlash pasayishi va ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi. Shu sababli, oilaviy muhitda stress omillarini boshqarish, murosali muloqotni yo'lga qo'yish, psixologik madaniyatni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

Emotsional holatga ta'siri ish va oila rollari konflikti ayollarning emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Doimiy ichki ziddiyat hissi ayolda aybdorlik, o'zidan norozilik va past o'zini baholash kabi holatlarni kuchaytiradi. Ayniqsa, jamiyat tomonidan ayollarga yuklatilgan "ideal ona" va "muvaffaqiyatli xodim" stereotiplari emotsional bosimni yanada oshiradi. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, ish-oila konfliktini samarali boshqara olmagan ayollarda ijobiy emotsiyalar kamayib, salbiy emotsiyalar ustunlik qiladi. Bu esa shaxsning umumiy psixologik farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa: Tahlillar shuni ko'rsatadiki, ish va oila rollari o'rtasidagi psixologik konflikt ayollarning emotsional holati va stress darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Rol konfliktining kuchayishi stressning ortishiga, emotsional barqarorlikning pasayishiga va psixologik farovonlikning buzilishiga olib keladi.

Shu sababli ayollarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashda: ish va oila muvozanatini ta'minlash, ijtimoiy va oilaviy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini kuchaytirish, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqola natijalari ushbu yo'nalishda olib boriladigan keyingi empirik tadqiqotlar uchun nazariy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. G'oziev E.G'. Psixologiya. — Toshkent: O'qituvchi, 2003.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
3. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2002.
4. Qodirov B.R. Yosh va pedagogik psixologiya. — Toshkent: O'qituvchi, 2010.
5. Abdullaeva M.M. Oila psixologiyasi. — Toshkent: Fan, 2016.
6. Jabborov A.A. Shaxs psixologiyasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
7. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi rasmiy portali — edu.uz
8. Ziyonet axborot-ta'lim portali — ziyonet.uz
9. O'zbekiston Milliy kutubxonasi elektron fondi — natlib.uz