ZAMONAVIY JAMIYATDA AYOLLARNING RUHIY BOSIMI VA PSIXOLOGIK ZO‘RIQISHI: IJTIMOIY VA OILAVIY OMILLAR TAHLILI

Temirova Shaxodat Nosibjon qizi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada zamonaviy jamiyatda ayollarda ruhiy bosim va psixologik zo‘riqishning shakllanishiga ta’sir qiluvchi oilaviy, ijtimoiy va mehnat bilan bog‘liq omillar tahlil qilinadi. Ayolning bir vaqtning o‘zida oila, farzand tarbiyasi, uy-ro‘zg‘or, ta’lim yoki kasbiy faoliyat bilan bog‘liq bir nechta rollarni bajarishi natijasida yuzaga keladigan yuklama alohida ko‘rib chiqiladi. Ilmiy adabiyotlar tahlili asosida ish-oila ziddiyati, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, oilaviy munosabatlar va psixologik farovonlik o‘rtasidagi bog‘liqliklar yoritiladi. Maqolaning amaliy ahamiyati ayollarning ruhiy farovonligini individual emas, balki oilaviy va ijtimoiy muhit bilan birgalikda ko‘rib chiqish zarurligini asoslashdan iborat.*

Kalit so‘zlar: ayol, ruhiy bosim, psixologik zo‘riqish, ruhiy salomatlik, psixologik farovonlik, ish-oila ziddiyati, oilaviy yuklama, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, tazyiq, psixologik yordam.

1. Kirish

Bugungi kunda ayolning jamiyatdagi vazifalari va ijtimoiy rollari kengayib bormoqda. Ayol bir vaqtning o‘zida oila a’zosi, ona, turmush o‘rtoq, xodim, talaba yoki jamoaning faol ishtirokchisi sifatida turli mas’uliyatlarni bajarishi mumkin. Mazkur rollarning o‘zi salbiy hodisa emas, biroq ularning bir-biri bilan to‘qnashishi, vaqt va resurslarning cheklanganligi ayrim holatlarda psixologik zo‘riqishni kuchaytirishi mumkin.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ruhiy salomatlikni insonning hayotiy sharoitlari, ijtimoiy munosabatlari va yashash muhitidan ajratib bo‘lmasligini ta’kidlaydi. Shu sababli ayollarning ruhiy holatini o‘rganishda faqat individual xususiyatlarga emas, balki oila, mehnat va ijtimoiy muhitga ham e’tibor qaratish zarur.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, ayolning kundalik hayotidagi ko‘plab vazifalar ko‘pincha “tabiiy majburiyat” sifatida qabul qilinadi va uning ruhiy yuklamasi yetarlicha ko‘rinmay qolishi mumkin. Shaxsning ichki kechinmalari, charchoq, xavotir, qadrsizlanish hissi yoki doimiy mas’uliyat bosimi vaqtida anglanmasa, psixologik farovonlikka salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli mavjud.

2026-yilda e’lon qilingan yirik sistematik sharh va meta-tahlilda 52 ta tadqiqot hamda 112 714 nafar ishtirokchi ma’lumotlari birlashtirilgan. Unda ish-oila ziddiyati depressiv belgilar, burnout va umumiy ruhiy zo‘riqish bilan bog‘liqligi ko‘rsatilgan. Mualliflar tadqiqotlar kuzatuv xarakterida bo‘lgani sababli sabab-oqibatni to‘liq isbotlash mumkin emasligini ham qayd etganlar [1].

2. TADQIQOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Tadqiqotning maqsadi zamonaviy jamiyatda ayollarning ruhiy bosimi va psixologik zo‘riqishiga ta’sir qiluvchi oilaviy, ijtimoiy hamda mehnat bilan bog‘liq omillarni ilmiy

adabiyotlar asosida tahlil qilish va ularni kamaytirishning amaliy yo‘nalishlarini taklif etishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

• ayollarning ruhiy zo‘riqishiga ta’sir qiluvchi asosiy ijtimoiy va oilaviy omillarni aniqlash;

• ish va oila rollari o‘rtasidagi ziddiyatning ruhiy salomatlik bilan bog‘liqligini tahlil qilish;

• oilaviy munosabatlar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning himoya qiluvchi omil sifatidagi ahamiyatini ko‘rsatish;

• O‘zbekiston sharoitida mavjud psixologik yondashuvlar va mahalliy ilmiy manbalarni hisobga olish;

• ayollar ruhiy farovonligini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

3. TADQIQOT METODOLOGIYASI

Maqolada ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va nazariy xulosa chiqarish usullaridan foydalanildi. Mahalliy manbalar sifatida O‘zbekiston kutubxona va oliy ta’lim resurslarida qayd etilgan psixologik adabiyotlar, jumladan, G‘.B. Shoumarovning “Oila psixologiyasi” o‘quv qo‘llanmasi [2], Z. Nishanova va hammualliflarning “Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya” darsligi [3], shuningdek, ayollarning psixologik farovonligi va oiladagi tazyiq masalalariga bag‘ishlangan zamonaviy ilmiy ishlar [4; 5] ko‘rib chiqildi.

Xalqaro adabiyotlar qatorida 2023–2026-yillarda e’lon qilingan sistematik sharh va meta-tahlillarga ustuvor ahamiyat berildi. Bunday yondashuv mavzuni faqat umumiy fikrlar bilan emas, balki ilmiy dalillar asosida yoritish imkonini beradi [1; 6; 7].

Mazkur maqola adabiyotlar sharhi xarakterida bo‘lib, muallif tomonidan alohida respondentlar guruhida o‘tkazilgan statistik so‘rovnoma natijalari kiritilmagan. Shu sababli maqolada O‘zbekiston ayollarining aniq foiz ko‘rsatkichlari uydirma tarzda berilmaydi.

4. AYOLLARDA RUHIY BOSIMNING IJTIMOIY VA OILAVIY OMILLARI

4.1. Ko‘p rollilik va kundalik mas’uliyat

Ayolning bir nechta ijtimoiy rolni bajarishi hayotning turli sohalarini muvofiqlashtirishni talab qiladi. Farzand tarbiyasi, uy yumushlari, kasbiy vazifalar, ta’lim, qarindoshlik munosabatlari va boshqa majburiyatlar vaqt jihatidan bir-biriga to‘qnashishi mumkin. Bunday vaziyatda asosiy muammo vazifalarning mavjudligida emas, balki ularni bajarish uchun zarur vaqt, yordam va psixologik resurslarning yetarliligidadir.

2026-yildagi ayollar salomatligiga bag‘ishlangan sistematik sharhda 21 ta tadqiqot tahlil qilinib, “ikki tomonlama mavjudlik”, ya’ni ish va oilaviy vazifalarning bir vaqtda bajarilishi uy-oila mehnati hajmi, haq to‘lanadigan mehnat sharoitlari va ishni tashkil etish bilan bog‘liq psixosotsial omillar bilan aloqador ekani ko‘rsatilgan [6].

4.2. Oilaviy munosabatlar va ruhiy farovonlik

Oila insonning ruhiy tiklanishi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishi uchun muhim muhit bo‘lishi mumkin. Biroq oiladagi muloqot sifati, o‘zaro hurmat, vazifalarning taqsimlanishi va hissiy yaqinlik yetarli bo‘lmaganda, ayni muhit qo‘shimcha psixologik bosim manbaiga

aylanishi mumkin. O‘zbek tilidagi “Oila psixologiyasi” adabiyotida ham oilaviy munosabatlar inson hayotidagi muhim psixologik omil sifatida yoritiladi [2].

2026-yilda O‘zbekistonda chop etilgan ayollarning oilaviy munosabatlardan qoniqishining psixologik xususiyatlariga bag‘ishlangan maqolada emotsional yaqinlik, o‘zaro ishonch, kommunikativ munosabatlar va oilaviy muhit ayollarning psixologik farovonligi bilan bog‘liq omillar sifatida tahlil qilingan [5].

4.3. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash

Ruhiy zo‘riqishni faqat ayolning shaxsiy “kuchi” yoki sabr-toqati bilan izohlash biryoqlama yondashuvdir. Yaqinlarning amaliy yordami, hissiy qo‘llab-quvvatlashi, ayolning fikrini tinglash va uning mehnatini qadrlash psixologik resurslarni saqlashga yordam berishi mumkin.

2023-yildagi sistematik sharhda ish-oila ziddiyatining salbiy oqibatlarini kamaytirishi mumkin bo‘lgan himoya omillari tahlil qilingan va oilaviy hamda ishdagi qo‘llab-quvvatlashning ahamiyati ko‘rsatilgan [7].

4.4. Tazyiq va zo‘ravonlikning psixologik jihati

Ruhiy bosim tushunchasi faqat kundalik charchoq bilan cheklanmaydi. Doimiy kamsitish, qo‘rqitish, haqorat, nazorat, iqtisodiy cheklash yoki zo‘ravonlik kabi holatlar insonning psixologik xavfsizligiga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. O‘zbek oilalarida xotin-qizlarga tazyiq va zo‘ravonlikning oldini olish masalasiga bag‘ishlangan 2025-yilgi ilmiy maqolada mazkur muammo psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilingan va psixologik yordamning ahamiyati qayd etilgan [4].

Shu bilan birga, har qanday oilaviy kelishmovchilikni zo‘ravonlik deb baholash ham ilmiy jihatdan to‘g‘ri emas. Muammoni baholashda vaziyatning davomiyligi, takrorlanishi, shaxsning xavfsizligi va ruhiy holatga ta’siri kabi omillar hisobga olinishi lozim.

5. RUHIY ZO‘RIQISHNING EHTIMOLIY OQIBATLARI

Uzoq davom etuvchi psixologik bosim ayrim hollarda xavotir, uyquning buzilishi, hissiy charchoq, diqqatni jamlash qiyinlashishi va kayfiyatning pasayishi kabi holatlar bilan kechishi mumkin. Biroq bunday belgilar mavjudligi o‘z-o‘zidan ruhiy kasallik tashxisini anglatmaydi. Tashxis faqat malakali mutaxassis tomonidan klinik baholash asosida qo‘yilishi mumkin.

2026-yilgi meta-tahlil ish-oila ziddiyatining depressiv belgilar, burnout va umumiy ruhiy zo‘riqish bilan statistik bog‘liqligini ko‘rsatgan [1]. 2026-yilgi ayollar salomatligiga bag‘ishlangan sistematik sharh esa uy-oila mehnati va ish sharoitlari bilan bog‘liq psixosotsial omillarni ayollar salomatligi nuqtayi nazaridan muhim deb baholagan [6].

6. MUAMMONI KAMAYTIRISH BO‘YICHA AMALIY TAKLIFLAR

1. Oilada vazifalarni imkon qadar adolatli taqsimlash. Ayolning barcha uy va parvarish vazifalarini yolg‘iz bajarishi majburiy holat sifatida qaralmasligi kerak.

2. Ayolning ruhiy holatini tinglash. “Hamma chidaydi, sen ham chida” kabi yondashuv o‘rniga uning kechinmalarini jiddiy qabul qilish maqsadga muvofiq.

3. Ish va oilani muvofiqlashtirish imkoniyatlarini kengaytirish. Moslashuvchan ish tartibi, dam olish va oilaviy majburiyatlarni hisobga olish ruhiy farovonlikni qo‘llab-quvvatlashi mumkin [6].

4. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish. Oila, do‘stlar, hamkasblar va jamoaning amaliy hamda hissiy yordami muhim himoya omili bo‘lishi mumkin [7].

5. Psixologik yordamni odatiy xizmat sifatida qabul qilish. Mutaxassisga murojaat qilish zaiflik belgisi emas, balki ruhiy salomatlikka mas’uliyatli munosabatdir.

6. O‘zbekiston sharoitida mahalliy tadqiqotlarni ko‘paytirish. Turli yoshdagi, oilaviy va mehnat sharoitidagi ayollar orasida anonim so‘rovnomalar va ilmiy tadqiqotlar o‘tkazish muammoning real ko‘lamini aniqlashga yordam beradi.

7. ILMIY YANGILIK VA AMALIY AHAMIYAT

Maqolaning ilmiy yangiligi ayollarning ruhiy bosimini faqat individual psixologik holat sifatida emas, balki oila, mehnat va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning o‘zaro ta’siri doirasida ko‘rib chiqishidadir. Mavzuga oid mahalliy manbalar zamonaviy xalqaro sistematik sharhlar bilan birgalikda tahlil qilinishi O‘zbekiston sharoitidagi muammoni xalqaro ilmiy qarashlar bilan bog‘lash imkonini beradi.

Maqolaning amaliy ahamiyati shundaki, undagi tavsiyalar oilalarda sog‘lom muloqotni rivojlantirish, ayolning mehnatini qadrlash, ish-oila muvozanatini yaxshilash va zarur holatlarda psixologik yordamga murojaat qilish madaniyatini kuchaytirishga xizmat qilishi mumkin.

8. Xulosa

Zamonaviy ayolning ruhiy farovonligi uning shaxsiy xususiyatlarigagina emas, balki oila, ish va ijtimoiy muhitdagi sharoitlarga ham bog‘liq. Ilmiy adabiyotlar ish-oila ziddiyati, oilaviy yuklama va psixosotsial omillar ruhiy salomatlik ko‘rsatkichlari bilan bog‘liq bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatmoqda [1; 6; 7].

Shu bois ayolning ruhiy bosimini kamaytirish faqat undan ko‘proq sabr qilishni talab etish bilan hal etilmaydi. Muammoning yechimi oilaviy vazifalarni adolatli taqsimlash, hurmatli muloqot, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, qulay mehnat sharoitlari va zarur holatlarda professional psixologik yordamni o‘z ichiga olishi kerak.

Kelgusida O‘zbekiston ayollari orasida maxsus empirik tadqiqotlar o‘tkazish, yosh, oilaviy holat, farzandlar soni, bandlik turi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasini hisobga olish mavzuni yanada chuqur o‘rganish imkonini beradi. Ayniqsa, mahalliy ma’lumotlarga asoslangan tadqiqotlar ushbu masalani amaliy siyosat va psixologik xizmatlar nuqtayi nazaridan aniqroq yoritishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Liu, D., Ni, Y., Ma, T. S. W., Fan, X., Zhan, Y., Lam, I. H. L., Lui, M. C. L., Chandola, T., Kawachi, I., Cuijpers, P.,&Ni, M. Y. (2026). Work-family conflict and mental health: A systematic review and meta-analysis. PLOS Medicine, 23(7), e1005162. DOI: 10.1371/journal.pmed.1005162.

2. Shoumarov, G‘. B. va boshqalar. (2010). Oila psixologiyasi. Toshkent: Sharq. 296 b. ISBN 978-9943-00-188-6.

3. Nishanova, Z., Qarshieva, D., Atabaeva, N.,&Qurbonova, Z. (2013). Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. Toshkent.

4. Ishankulova, G. (2025). O‘zbek oilalarida xotin-qizlarga tazyiq va zo‘ravonlik holatlarini oldini olish psixologik muammo sifatida. Namangan davlat universiteti raqamli kutubxonasidagi ilmiy maqola.

5. Xo‘jamova, Sh. (2026). Ayollarda oilaviy munosabatlardan qoniqishning psixologik xususiyatlari. Renaissance: Journal of New Century Innovations, 3(6).

6. García-Rodríguez, I., Gómez-Salgado, J., Prieto-Callejero, B., Fagundo-Rivera, J., El Khoury-Moreno, L.,&García-Iglesias, J. J. (2026). Work-Family Conflict and its Impact on Working Women's Health: A Systematic Review. Atención Primaria, 58(2), 103391. DOI: 10.1016/j.aprim.2025.103391.

7. Cavagnis, L., Russo, C., Danioni, F.,&Barni, D. (2023). Promoting Women's Well-Being: A Systematic Review of Protective Factors for Work-Family Conflict. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(21), 6992. DOI: 10.3390/ijerph20216992.

8. World Health Organization. (2014). Social Determinants of Mental Health. Geneva: WHO.