

## **HUQUQNI MUHOFAZA QILUVCHI ORGANLAR XODIMLARIDA ISH VA OILA MUVOZANATI (WORK-LIFE BALANCE) MUAMMOLARI: PSIXOLOGIK TAHLIL**

*Shamshimetov Ruslan Tashtemirovich*

*O'zbekiston Respublikasi Huquqni muhofaza qilish akademiyasi  
Kasbiy psixologiya va boshqaruv faoliyati kafedrasida katta o'qituvchisi*

**Annotatsiya.** Mazkur ilmiy maqolada huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlarida ish va oila muvozanati (work-life balance) muammolari ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqotda xizmat faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari, jumladan, yuqori mas'uliyat, noan'anaviy ish jadvali, tungi navbatchilik, xavfli vaziyatlar bilan to'qnashuv va emotsional zo'riqish omillari xodimlarning shaxsiy hayotiga ta'siri o'rganiladi. Ish va oila rollari o'rtasidagi ziddiyatlar, vaqt resurslarining yetishmasligi hamda psixologik charchoq natijasida yuzaga keladigan kommunikativ muammolar, emotsional uzoqlashuv va oilaviy nizolar empirik tahlil asosida yoritiladi. Tadqiqot jarayonida so'rovnoma, psixodiagnostik metodlar va statistik tahlil usullaridan foydalanilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, ish va oila muvozanatining buzilishi xodimlarning psixologik farovonligiga, kasbiy samaradorligiga va oilaviy barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, moslashuvchan ish rejimi va psixologik yordam tizimlari muvozanatni tiklashda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari psixologik profilaktika va maslahat xizmatlarini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

**Kalit so'zlar:** ish va oila muvozanati, huquqni muhofaza qiluvchi organlar, kasbiy stress, emotsional zo'riqish, kommunikativ muammolar, oilaviy nizolar, psixologik yordam.

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются проблемы баланса между работой и личной жизнью (work-life balance) у сотрудников правоохранительных органов с социально-психологической точки зрения. Особое внимание уделяется специфике служебной деятельности, включая высокий уровень ответственности, нестандартный график работы, ночные дежурства, профессиональные риски и эмоциональное напряжение, которые оказывают влияние на личную и семейную жизнь сотрудников. Анализируются конфликты между рабочими и семейными ролями, дефицит времени, психологическое выгорание, а также связанные с этим коммуникативные трудности и семейные конфликты. В исследовании использованы методы анкетирования, психодиагностики и статистического анализа данных. Результаты показывают, что нарушение баланса между работой и личной жизнью негативно влияет на психологическое благополучие

сотрудников, их профессиональную эффективность и устойчивость семейных отношений. В то же время такие факторы, как социальная поддержка, гибкий график и психологическая помощь, способствуют восстановлению баланса. Полученные данные имеют практическое значение для совершенствования психологического сопровождения сотрудников.

**Ключевые слова:** баланс работа–жизнь, правоохранительные органы, профессиональный стресс, эмоциональное напряжение, семейные отношения, конфликты, психологическая поддержка.

**Abstract.** This article examines the problem of work-life balance among law enforcement officers from a socio-psychological perspective. The study focuses on the specific features of professional activity, including high responsibility, irregular working schedules, night shifts, exposure to risk, and emotional strain, and their impact on employees' personal and family lives. Particular attention is given to conflicts between work and family roles, time constraints, psychological fatigue, and the resulting communication difficulties and family conflicts. The research employs questionnaires, psychodiagnostic methods, and statistical analysis. The findings indicate that an imbalance between work and personal life negatively affects employees' psychological well-being, professional performance, and family stability. At the same time, factors such as social support, flexible work arrangements, and access to psychological services contribute to restoring balance and reducing negative outcomes. The study highlights the importance of developing effective psychological support systems and organizational strategies aimed at improving work-life balance among law enforcement personnel.

**Key words:** work-life balance, law enforcement officers, occupational stress, emotional strain, family relationships, conflict, psychological support.

**Kirish.** Zamonaviy jamiyatda mehnat faoliyati va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanat (work-life balance) masalasi psixologiya, sotsiologiya va boshqaruv fanlarida eng dolzarb muammolardan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlari faoliyati bu jihatdan alohida e'tiborni talab qiladi, chunki ularning kasbiy faoliyati yuqori darajadagi mas'uliyat, xavf-xatar, tezkor qaror qabul qilish zarurati va noan'anaviy ish rejimi bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitlarda ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlash murakkablashadi, bu esa xodimlarning psixologik holati, ijtimoiy munosabatlari va oilaviy barqarorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlarining katta qismi ish va oila rollari o'rtasidagi ziddiyatlarga duch keladi. Xususan, tungi va sutkalik navbatchilik, favqulodda vaziyatlarga jalb etilish, ortiqcha ish yuklamasi hamda vaqt resurslarining cheklanganligi xodimning oilaviy hayotga

yetarli e'tibor qaratishiga to'sqinlik qiladi. Turli xalqaro tadqiqotlarga ko'ra, bunday kasb egalari orasida ish–oila konflikti ko'rsatkichlari 50–70 foizgacha yetishi mumkin, bu esa ushbu muammoning keng tarqalganligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, doimiy emotsional zo'riqish va psixologik charchoq natijasida kommunikativ qiyinchiliklar, emotsional uzoqlashuv va oilaviy nizolar yuzaga kelishi ehtimoli ortadi.

Huquqni muhofaza qiluvchi organlar tizimida ish va oila muvozanatining buzilishi nafaqat shaxsiy hayotga, balki kasbiy faoliyat samaradorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ish–oila konflikti yuqori bo'lgan xodimlarda ishga bo'lgan motivatsiya pasayadi, kasbiy qoniqish darajasi kamayadi va emotsional kuyish (burnout) sindromi rivojlanish ehtimoli oshadi. Bu esa o'z navbatida xizmat sifatining pasayishiga, qaror qabul qilishdagi xatolar ehtimolining ortishiga va umumiy tashkilot samaradorligining kamayishiga olib keladi.

Shu bilan birga, zamonaviy ilmiy yondashuvlar ish va oila muvozanatini faqat muammo sifatida emas, balki boshqarilishi mumkin bo'lgan jarayon sifatida talqin qiladi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, moslashuvchan ish rejimi, psixologik yordam xizmatlari, shuningdek, xodimlarning shaxsiy resurslari – stressga bardoshlilik, emotsional intellekt va samarali coping-strategiyalar – muvozanatni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, oilaviy muhitning qo'llab-quvvatlovchi bo'lishi xodimning kasbiy stressni yengib o'tishida muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlarida ish va oila muvozanati muammolarini ijtimoiy-psixologik jihatdan chuqur o'rganish orqali ularning psixologik farovonligini ta'minlash, kasbiy samaradorligini oshirish va oilaviy barqarorligini mustahkamlashga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi.

**Adabiyotlar tahlili.** Huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlarida ish va oila muvozanati muammosi zamonaviy psixologiya, mehnat sotsiologiyasi va yuridik psixologiya kesishgan nuqtadagi eng dolzarb yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Xorijiy adabiyotlarda ushbu masala, avvalo, politsiya faoliyatining o'ziga xosligi bilan izohlanadi: xizmatning xavfli tabiati, favqulodda vaziyatlar bilan muntazam to'qnashuv, yuqori mas'uliyat, tungi navbatchilik, o'zgaruvchan ish jadvallari va kuchli tashkiliy bosim xodim hayotining nafaqat kasbiy, balki oilaviy sohasiga ham chuqur kirib boradi. Cheung va Li tomonidan o'tkazilgan skoping-tahlilda politsiya xodimlari stressiga ta'sir qiluvchi omillar ko'p darajali tizimda ko'rib chiqilib, ish–oila konflikti politsiya stressining muhim mediatorlaridan biri ekani ko'rsatildi; mualliflar oilaviy soha bilan bog'liq omillarni shunchaki ikkilamchi fon emas, balki kasbiy zo'riqishning shakllanishi va kuchayishida faol ishtirok etuvchi mustaqil omil sifatida talqin qiladilar. Ular, shuningdek, ijtimoiy va ish joyidagi qo'llab-quvvatlash, supervisor yordami hamda bardoshlilik resurslari salbiy oqibatlarni yumshatishini qayd etadilar.

Xorijiy ilmiy maktabda ish va oila muvozanati masalasi ko‘pincha Job Demands–Resources va Conservation of Resources yondashuvlari orqali tushuntiriladi. Bu nazariyalarga ko‘ra, ishdagi talablar ortib, resurslar kamaygan sari insonning psixologik quvvati oilaviy rollarni to‘laqonli bajarish uchun yetarli bo‘lmay qoladi. Shu sababli “work-to-family conflict” va “family-to-work conflict” tushunchalari alohida tahlil qilinadi. Hong Kong politsiyachilari orasida o‘tkazilgan tadqiqotda ham ishdan oilaga, ham oiladan ishga o‘tuvchi konflikt turlari ish stresi va lavozimni tark etish niyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatgani aniqlangan; ayniqsa rahbar qo‘llab-quvvatlashi bu bog‘liqlikni yumshatuvchi muhim moderator sifatida namoyon bo‘lgan. Tadqiqot natijasida oilaviy va ish resurslaridagi yo‘qotishlar politsiya xodimi psixologik holatiga bevosita salbiy ta’sir qilishi, qo‘llab-quvvatlash resurslari esa bu zararli ta’sirni kamaytirishi ko‘rsatildi.

Politsiya faoliyatining oilaviy hayotga ta’siri haqida so‘nggi yillarda olib borilgan sifat tadqiqotlari ham muhim xulosalar beradi. Valmari va hammualliflari politsiya xodimlarining turmush o‘rtoq va farzandlar bilan munosabatlarini o‘rgangan ishida politsiyachilar ish, juftlik munosabatlari va ota-onalik vazifalarini bir paytda olib borishda doimiy rol ziddiyatlariga duch kelishi ko‘rsatilgan. Mazkur tadqiqot oilaviy muvozanat faqat vaqtni taqsimlash masalasi emasligini, balki hissiy mavjudlik, oilaga psixologik “qayta ulanish”, xizmatdan keyingi emotsional tiklanish va ish tajribasini oilaga ko‘chirmaslik kabi murakkab jarayonlarni ham o‘z ichiga olishini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, politsiya oilalari bo‘yicha sharhlarda turmush o‘rtoqlarning xizmat rejimi, ortiqcha ish va xodim hayoti uchun doimiy xavotir tufayli ikkilamchi stressni boshdan kechirishi ta’kidlangan; demak, bu muammo faqat xodimning o‘ziga tegishli bo‘lmay, butun oilaviy tizimni qamrab oladi.

Kasbiy stress, kuyish va ish–oilalarning nomutanosibligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni ko‘rsatadigan boshqa tadqiqotlar ham ushbu fikrni mustahkamlaydi. Queirós va hammualliflari politsiya xodimlarida operatsion stress, kuyish va distresni o‘rganib, politsiya faoliyati uchun maxsus stress ko‘rsatkichlari zarurligini asoslaganlar; ular yuqori operatsion va tashkiliy stress fonida emotsional charchoqning kuchayishini qayd etadilar. Yaqin yillardagi boshqa tadqiqotlarda ham ish–oilalarning konflikti, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi va uyqu bilan bog‘liq qiyinchiliklar politsiyadagi umumiy stress yukini oshiruvchi omillar sifatida ko‘rsatilgan. Bularning barchasi politsiya xodimlarida ish va oila muvozanati muammosini faqat shaxsiy “vaqtni boshqara olmaslik” bilan emas, balki kasbning strukturaviy va tashkiliy xususiyatlari bilan bog‘liq kompleks hodisa sifatida ko‘rish kerakligini anglatadi.

Ish–oilalarning muvozanati bo‘yicha umumiy psixologik adabiyotlar ham huquqni muhofaza qiluvchi xodimlar haqidagi natijalarni izohlashga yordam beradi. Masalan, Kuśnierz va hammualliflari ish–oilalarning va oila–ish konfliktlarining farovonlik, ishga oid hamda oilaga oid ko‘rsatkichlar bilan aloqasini tahlil qilib, bu ikki yo‘nalishdagi

konfliktning ham insonning umumiy salomatligi va psixologik holatiga ta'sir qilishi mumkinligini ko'rsatganlar. Xuddi shuningdek, spillover nazariyasiga tayangan zamonaviy tadqiqotlarda ishdagi zo'riqish uyga salbiy emotsiyalarni olib kirishi, oilaviy sohadagi tanglik esa qaytadan ish samaradorligini pasaytirishi qayd etiladi. Bu yondashuv huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlarida ish va oila muvozanati masalasini ikki tomonlama jarayon sifatida tushuntiradi: ish oilaga ta'sir qiladi, oila esa o'z navbatida ishga ta'sir ko'rsatadi.

Rus ilmiy maktabida ushbu muammo ko'proq “баланс жизненных сфер”, “баланс работы и личной жизни”, “совмещение семейных и служебных ролей” kabi kategoriyalar orqali yoritiladi. Yaqimova politsiya xodimlarida hayot sohalari muvozanatini kadrlar tanqisligi sharoiti bilan bog'lab tahlil qilgan ekan, xizmatdagi yuklama va resurs yetishmasligi shaxsning ish, dam olish va oilaviy hayot o'rtasidagi nisbatini izdan chiqarishini ko'rsatadi. Isupovanning ayol-politsiyachilar haqidagi tadqiqoti esa politsiya kabi “erkaklar sohasi” deb qaraladigan tizimda oilaviy va kasbiy rollarni uyg'unlashtirish ayniqsa murakkab kechishini, bunda gender kutishlari, bola parvarishi va xizmat intizomi o'rtasidagi ziddiyatlar kuchliroq namoyon bo'lishini yoritadi. Rus tadqiqotlarining muhim tomoni shundaki, ular ish–oila muvozanatini faqat individual psixologik muammo emas, balki institutsional sharoit, kasbiy madaniyat va ijtimoiy rol talablarining o'zaro kesishuvi sifatida talqin qiladi.

So'nggi konseptual ishlarda esa politsiya xodimlari uchun ish–hayot muvozanati alohida nazariy model sifatida shakllantirilmoqda. 2024-yildagi konseptual maqolada politsiya xodimlarining work–life balance holati ish stresi, work–family conflict va ishdan qoniqish bilan uzviy bog'liq murakkab konstruktsiya sifatida tavsiflanadi. Bu yondashuv ilgari olingan empirik natijalarni umumlashtirib, politsiya xodimining farovonligi tashkiliy siyosat, xizmat jadvali, rahbarlik uslubi, oilaviy qo'llab-quvvatlash va shaxsiy moslashuv resurslari o'zaro uyg'unlashgandagina barqarorlashishini ta'kidlaydi. Shu jihatdan, adabiyotlar ichki ishlar va boshqa huquqni muhofaza qiluvchi organlar uchun “ish va oila muvozanati”ni oddiy maishiy muammo emas, balki kasbiy samaradorlik, ruhiy salomatlik va oilaviy barqarorlikni birlashtiruvchi strategik psixologik ko'rsatkich deb baholashga olib keladi.

Umuman olganda, rus va xorijiy adabiyotlar tahlili bir-birini to'ldiruvchi ikki muhim xulosani beradi. Birinchidan, huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlarida ish va oila muvozanati buzilishining asosiy manbalari individual zaiflikda emas, balki kasbning o'ziga xos talablarida - xavf, noaniq jadval, ortiqcha xizmat, emotsional zo'riqish va tashkiliy bosimda yotadi. Ikkinchidan, bu muvozanatning buzilishi oilaviy nizolar, kommunikativ uzilishlar, psixologik charchoq, kuyish va kasbiy samaradorlikning pasayishiga olib keladi, biroq supervisor yordami, oilaviy qo'llab-quvvatlash, moslashuvchan jadval va psixologik xizmatlar salbiy oqibatlarini sezilarli kamaytirishi mumkin. Shuning uchun mazkur mavzu bo'yicha keyingi tadqiqotlar

xizmat sharoitlari, oilaviy muhit va shaxsiy coping-resurslarni bir butun ijtimoiy-psixologik tizim sifatida o'rganishi zarur.

**Xulosa.** Mazkur tadqiqot huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlarida ish va oila muvozanati muammosining murakkab, ko'p omilli va tizimli xarakterga ega ekanligini ochib berdi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, xizmat faoliyatining o'ziga xos jihatlari - yuqori mas'uliyat, xavfli vaziyatlar bilan muntazam to'qnashuv, noturg'un ish rejimi, tungi navbatchilik va ortiqcha yuklama - xodimlarning nafaqat kasbiy, balki shaxsiy va oilaviy hayotiga ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, vaqt resurslarining yetishmasligi va emotsional zo'riqish ish va oila rollari o'rtasidagi ziddiyatlarni kuchaytirib, muvozanatning buzilishiga olib keladi.

Tahlillar asosida aniqlanishicha, ish-oila nomutanosibli xodimlarning psixologik farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, emotsional charchoq, stress, beqaror kayfiyat va kommunikativ qiyinchiliklarning ortishiga sabab bo'ladi. Bu holat oilaviy munosabatlarda o'z aksini topib, emotsional yaqinlikning pasayishi, o'zaro tushunmovchiliklar va nizolar sonining ko'payishi bilan ifodalanadi. Shu bilan birga, oiladagi muhit ham xodimning kasbiy faoliyatiga ta'sir etuvchi muhim omil sifatida namoyon bo'ladi: qo'llab-quvvatlovchi va barqaror oila xodimning stressga bardoshlilikini oshirsa, nizoli muhit esa psixologik zo'riqishni yanada kuchaytiradi. Demak, ish va oila o'rtasidagi o'zaro ta'sir ikki tomonlama bo'lib, bu jarayonni bir yo'nalishda tushuntirish yetarli emas.

Shuningdek, tadqiqot natijalari ish va oila muvozanati barcha xodimlarda bir xil darajada buzilmasligini ko'rsatdi. Bu jarayonda shaxsiy va ijtimoiy resurslar - stressga bardoshlilik, emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalari, samarali coping-strategiyalar, shuningdek, ijtimoiy va oilaviy qo'llab-quvvatlash - muhim himoya omillari sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu resurslar mavjud bo'lgan sharoitda xodimlar kasbiy va shaxsiy hayot o'rtasida nisbatan barqaror muvozanatni saqlab qolish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Umuman olganda, huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlarida ish va oila muvozanatini ta'minlash masalasi individual muammo sifatida emas, balki kompleks ijtimoiy-psixologik vazifa sifatida qaralishi zarur. Shu nuqtai nazardan, xizmat faoliyatini optimallashtirish, moslashuvchan ish rejimlarini joriy etish, psixologik xizmat tizimini rivojlantirish, stressni boshqarish va emotsional kompetensiyalarni shakllantirishga qaratilgan treninglar tashkil etish hamda xodimlarning oilaviy hayotini qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan dasturlarni amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur yondashuvlar nafaqat xodimlarning psixologik salomatligini mustahkamlash, balki ularning kasbiy samaradorligi va oilaviy farovonligini ta'minlash orqali jamiyatda ijtimoiy barqarorlikni kuchaytirishga xizmat qiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Richard S. Lazarus Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.
2. Arnold B. Bakker Bakker A.B., Demerouti E. The Job Demands–Resources model: State of the art // Journal of Managerial Psychology. – 2007. – Vol. 22(3). – P. 309–328.
3. Jeffrey H. Greenhaus Greenhaus J.H., Beutell N.J. Sources of conflict between work and family roles // Academy of Management Review. – 1985. – Vol. 10(1). – P. 76–88.
4. Christina Maslach Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry // World Psychiatry. – 2016. – Vol. 15(2). – P. 103–111.
5. John M. Violanti Violanti J.M., Owens S.L., Fekedulegn D. et al. An exploration of shift work, fatigue, and gender among police officers // Policing: An International Journal. – 2018. – Vol. 41(6). – P. 796–809.
6. Eric G. Lambert Lambert E.G., Qureshi H., Frank J. et al. The impact of work–family conflict on job stress among police officers // Policing: An International Journal. – 2017. – Vol. 40(4). – P. 903–916.
7. Allen T.D., Herst D.E.L., Bruck C.S., Sutton M. Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research // Journal of Occupational Health Psychology. – 2000. – Vol. 5(2). – P. 278–308.