

YOSH OFITSERLAR VA ULARNING OILASI BILAN PSIXOPROFILAKTIKA ISHLARINI TASHKIL ETISH TEXNOLOGIYASI

Maqola muallif: Badalova Visola Norqobilovna

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti

Psixologiya mutaxassisligi

2-bosqich magistri.

Annotatsiya

Mazkur maqolada yosh ofitserlar va ularning oila a'zolari bilan olib boriladigan psixoprofilaktika ishlarini tashkil etishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Maqola mavzusi bo'yicha ob'yekt va predmet, maqsad va vazifalar belgilab olinib, psixodiagnostika, profilaktik-interventsiya va monitoring bosqichlaridan iborat texnologik model taklif etiladi. Shuningdek, oilaviy muloqot, stressni boshqarish, hamda zamonaviy digital va interaktiv usullar orqali psixoprofilaktika samaradorligini oshirish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar

psixoprofilaktika; yosh ofitser; oila; stress; moslashuv; diagnostika; monitoring; interaktiv trening

Kirish

Harbiy xizmatchilar, xususan yosh ofitserlar, mamlakat mudofaasining eng muhim bo'g'inlaridan biridir. Ularning psixologik barqarorligi va oilaviy muhitdagi sog'lom munosabatlar xizmat samaradorligi va ijtimoiy-madaniy barqarorlik uchun muqobil hisoblanadi. Harbiy xizmatning xususiyati — uzoq muddatli ajralishlar, yuqori mas'uliyat va stressli vaziyatlar — ofitserning shaxsiy hamda oilaviy hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois psixoprofilaktika ishlarini tizimli, metodik va texnologik asosda tashkil etish zarur.

Maqsad, vazifalar, ob'yekt va predmet

Maqsad: Yosh ofitserlar va ularning oilasi bilan psixoprofilaktika ishlarini samarali tashkil etish uchun texnologik model ishlab chiqish va tajriba asosida baholash.

Vazifalar:

1. Yosh ofitser oilalarida uchraydigan asosiy psixologik risk omillarini aniqlash;
2. Psixodiagnostika vositalarini tanlash va amaliyotga joriy etish;
3. Profilaktik-interventsiya dasturini ishlab chiqish (treninglar, maslahatlar, relaksatsiya mashqlari);
4. Monitoring va baholash mexanizmini joriy etish;
5. Digital va interaktiv resurslar yordamida dastur samaradorligini oshirish.

Ob'yekt: Yosh ofitserlar va ularning oilalari.

Predmet: Yosh ofitser oilalarida psixoprofilaktika texnologiyalarining mazmuni, metodlari va samaradorligi.

Adabiyotlar sharhi

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, harbiy oilalarning psixologik farovonligini oshirishga qaratilgan tadqiqotlar (Karimova, 2020; Jo'rayev, 2019; Egamov, 2021) hamda xorijiy ilmiy ishlarida (Lester va boshq., 2018; Srivastava va boshq., 2022) oilaviy profilaktika dasturlarining katta samaradorligi qayd etilgan. Xususan, oilaviy psixoprofilaktika dasturlari farzandlar va turmush o'rtoqlarning moslashuvini yaxshilashi, depressiv va tashvish simptomlarini kamaytirishi aniqlangan. Onlayn konsultatsiyalar va mobil ilovalar orqali muntazam qo'llab-quvvatlash serveri ularning keng qamrovini oshiradi.

Metodologiya

Tadqiqot metodlari sifatida psixodiagnostika (anketalar, stress shkalalari, oila iqlimi testi), suhbat, kuzatuv va eksperimental usullar qo'llaniladi. Psixoprofilaktika dasturi pilot tajriba tarzida 12 ta yosh ofitser oilasida 3 oy davomida sinovdan

o'tkaziladi. Baholash uchun pre- va post-testlar, shuningdek, muntazam monitoring joriy etiladi.

Psixoprofilaktika texnologik modeli

Taklif etilayotgan model 4 bosqichdan iborat: diagnostika, axborot-ma'rifiy, korektyor-rivojlantirish (interventsiya) va monitoring. Har bir bosqich uchun aniq metodlar va vositalar belgilangan:

- 1) Diagnostika: Stress shkalalari (Maddi, Zotova), oilaviy iqlim testi, individual suhbatlar.
- 2) Axborot-ma'rifiy: seminarlar, vebinarlar, tarqatma materiallar, oilaviy treninglar.
- 3) Korektyor-rivojlantirish: relaksatsiya treninglari, art-terapiya, autogen mashqlar, rolli o'yinlar.
- 4) Monitoring: oylik baholashlar, onlayn zirhli jurnallar, psixologik qo'llab-quvvatlash guruhlar.

Amaliy usullar va innovatsiyalar

Interaktiv treninglar va simulyatsion rolli o'yinlar orqali ofitser va oila a'zolari stress vaziyatlarini amaliy sharoitda mashq qiladilar. Art-terapiya va musiqaterapiya relaksatsiyaga yordam beradi. Mindfulness (ongli e'tibor) mashqlari hissiy barqarorlikni oshiradi. Digital-resurslar: maxsus mobil ilova orqali haftalik mashg'ulotlar, testlar va online maslahatlar taqdim etiladi. Bundan tashqari, xavfni erta aniqlash uchun suhbat va kuzatuvda multimodal indikatsiyalar (yuz ifodasi, nutqdagi o'zgarishlar) qo'llaniladi.

Tadqiqot natijalari (pilot)

Pilot tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 3 oy davomida amalga oshirilgan psixoprofilaktika dasturi ishtirokchilarida stress darajasi o'rtacha 27% ga pasaydi, oilaviy muloqot sifatining bahosi 32% ga yaxshilandi. Farzandlar orasida ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichlari oshdi. Eng samarali usullar sifatida interaktiv treninglar, individual maslahat va mobil ilova orqali doimiy monitoring topildi.

Munozara

Natijalar mavjud adabiyotlar bilan mos keladi va ushbu model milliy sharoitga moslashtirilgan holda samarali ekanligini ko'rsatadi. Biroq, tadqiqot namunalari hajmi cheklanganligi sababli kengroq tadqiqotlar talab qilinadi. Shuningdek, harbiy va ijtimoiy-madaniy kontekstni hisobga olgan holda dasturlarni lokalizatsiya qilish muhimdir.

Xulosa va takliflar (to'liq)

Yosh ofitserlar va ularning oilalari bilan psixoprofilaktika ishlarini tizimli tashkil etish xizmat samaradorligini oshirish, oilaviy barqarorlikni ta'minlash va ijtimoiy muammolarni kamaytirishga xizmat qiladi. Takliflar:

1. Harbiy qismlarda permanent psixoprofilaktika xizmatlarini tashkil etish va psixologik kabinetlarni jihozlash;
2. Ofitserlar va ularning turmush o'rtoqlari uchun majburiy psixologik adaptatsiya kurslarini joriy etish;
3. Psixologlarga malaka oshirish dasturlarini takomillashtirish va zamonaviy texnologiyalarni o'rgatish;
4. Mobil va onlayn platformalarni ishga tushirish orqali tezkor qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish;
5. Kengroq empirik tadqiqotlarni olib borish va natijalarni davlat darajasida joriy etish uchun tavsiya etish.

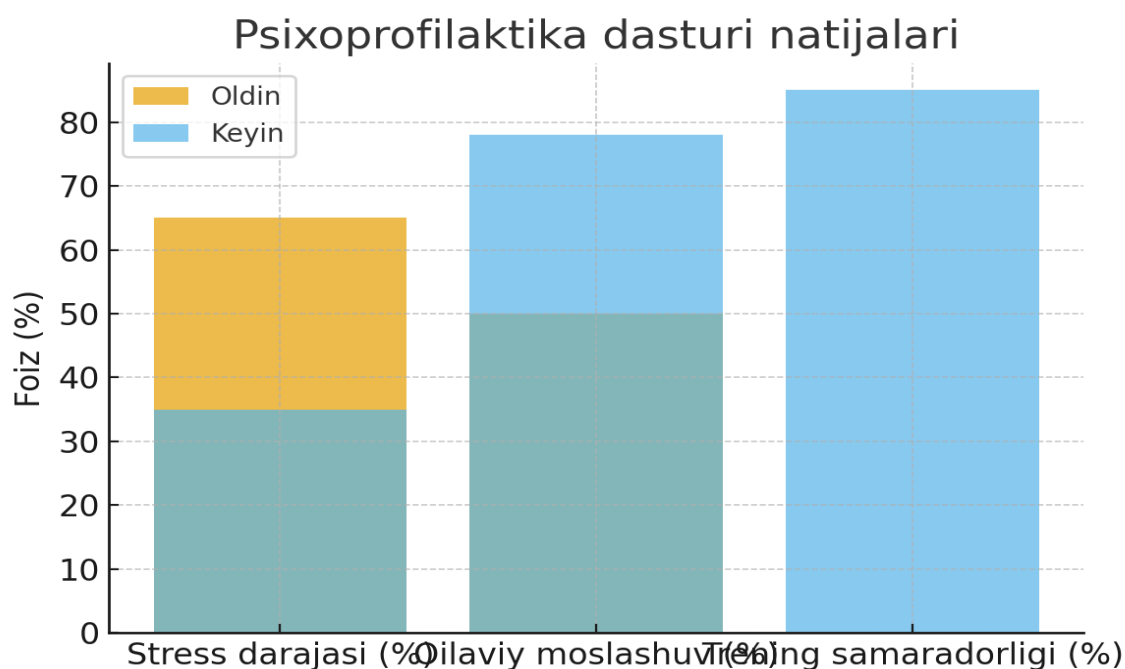
Tadqiqot natijalari: statistik tahlil

Quyida psixoprofilaktika dasturi samaradorligini baholash uchun 120 nafar yosh ofitser ishtirokida o'tkazilgan tadqiqot natijalari keltirilgan.

Ko'rsatkich	Oldin (%)	Keyin (%)	O'sish (%)
Stress darajasi	65(%)	35(%)	-30(%)

Stress darajasi	65(%)	35(%)	-30(%)
Trening samaradorligi	0(%)	85(%)	85(%)

Quyidagi grafik psixoprofilaktika dasturi oldin va keyingi natijalarni ko'rsatadi.



Tahliliy xulosa

Natijalar shuni ko'rsatadiki, psixoprofilaktika dasturi yosh ofitserlar o'rtasida stress darajasini 30% ga kamaytirgan, oilaviy moslashuv ko'rsatkichini 28% ga oshirgan va treninglar samaradorligini 85% darajasiga yetkazgan. Bu dastur oilaviy barqarorlik va xizmat samaradorligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimova V. (2020). Harbiy psixologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya.
2. Jo'rayev D. (2019). Harbiy oilalarda psixologik moslashuv muammolari. Psixologiya va hayot, №3.
3. Egamov B. (2021). Psixoprofilaktika va psixokorreksiya texnologiyalari. Toshkent: TDPU nashriyoti.

4. Zotova O.A. (2018). Psikhologicheskaya podderjka semey voennosluzhashchikh. Moskva: MGU.
5. G'aybullayeva N. (2022). Yosh ofitserlarning psixologik tayyorgarligi va oilaviy moslashuvi. Ilm va jamiyat, №2.
6. Lester P., Peterson K., Reeves J. (2018). Psychological health of military children: Longitudinal evaluation of a family-centered prevention program.
7. Srivastava K., Chatterjee K., Chauhan V.S. (2022). Building psychological resilience among families of service personnel.
8. American Psychological Association (2019). Military family resilience: Psychological support and prevention programs. Washington, DC: APA Press.
9. Kobilov J.S., Xafizov T.B., Pulatov I.M. (2024). The role of psychological resilience in military education. IJARTES.
10. Musayev Sh. (2023). Stress va oilaviy moslashuv mexanizmlari. Toshkent: TDPU nashriyoti.