

**Х. Жабборов**

**ЁШЛАРДА БАРҚАРОР МАФКУРАВИЙ ИММУНИТЕТ  
ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК  
ТРЕНИНГЛАРИ**

**Тошкент-2017 йил**

## Кириш

Бугунги кунда глобллашув жараёнлари чуқурлашаётган ва сифат жиҳатдан ривожланаётган шароитда миллий манфаатларни ҳимоялаш ва маънавий, мафкуравий хавфсизликни таъминлашда узлуксиз таълим тизимида айнан шу каби муаммоларга давлатимиз томонидан жиддий эътибор қаратилиши ҳар бир кун масаласида муҳим ўрин тутди. Айниқса ўсмирларда мафкуравий иммунитет шаклланишининг психологик омиллари Ўзбекистонда ёшларга оид олиб борилаётган давлат сиёсатининг устувор вазифаларидан бири эканлиги билан алоҳида аҳамият касб этади. Чунки мафкура заифлашган жойда турли хил маънавий таҳдидлар ёшлар онгини эгаллай бошлайди. Бу эса ёшлар тарбиясидаги ижобий-психологик таъсирчанликнинг бир мунча сусайишига олиб келади. Натижада ёшлардаги илмга чанқоқлик, бунёдкорлик, Ватанпарварликка бўлган интилишлар илдизига болта урилади. Бунга эса ҳеч қачон йўл қўйиб бўлмайди.

Шу боисдан ёшларда миллий ғоя орқали шарқона миллий характерни шакллантириш ва шу асосда миллий ғурур ва ифтихор туйғуларини сингдириш муҳим аҳамият касб этади. Бу жараёни самарали амалга ошириш учун эса ҳар бир ёшнинг ўзига хос индивидуал ва ижтимоий психологик имкониятларини ўрганиш, улардаги мафкуравий иммун тизимини шаклланиш психологик омилларини ишлаб чиқиш ва уни амалётга тадбиқ қилиш талаб қилинади.

Юқоридаги вазифаларни ҳал қилиш ва унинг амалий татбиқига бағишланган таъсирчан психологик тарғибот тренинг дастури ишлаб чиқилди. Мазкур тарғибот тренинг дастуридан асосий кўзланган мақсад ўсмирларда барқарор мафкуравий иммунитет шаклланиши малакаларини ривожлантириш, шахс компонент (когнитив, ҳуқ-атвор, эмоционал) хусусиятларида соғлом бунёдкор ҳамда инсонпарвар ғоя ва мафкураларни шакллантиришдан иборат. Демак, ўсмирлар билан ўтказиладиган тарғибот тренинг машғулотлари шахс хусусиятларида бунёдкор ва инсонпарвар ғояларга йўналганлик, вайронкор ғоя ва бузғунчи мафкураларга қарши

ғоявий курашувчанлик, ахборотни саралай олиш каби сифатларни ривожлантириш, мафкуравий хуружлар вақтида эмоционал ҳолатларини бошқаришга ўргатиш, вайронкор ғоя ва бузғунчи мафкуралар таъсири вақтида ўзини ўзи назорат қилиш даражасини кучайтиришга қаратилган бўлади.

Қолаверса мазкур тарғибот дастури қарши тарғиботнинг психологик тизими мазмуни ва йўналиши бўйича ўсмирларда юксак ғоявий собитликни, бунёндкор ва инсонпарварликка асосланган мафкуравий иммунитет мустақиллигимиз душманларининг дезинформацион хуружларига қарши мурасиз позицияни шакллантиришга, яъни ёт ғоялар ва қарашларга далиллар асосида қаршилик кўрсатишни ўргатишга қаратилган бўлади. Ўсмирлар воқеаларни мустақил таҳлил қила олишса ҳамда уларга қарши ўзининг рухий оғишларсиз муносабат билдира олса уларда барқарор ва мустаҳкам мафкуравий иммунитет шакллантириш муваффақиятли кечади. Бунда бўлаётган воқеа ва ҳодисаларга мос мавзуда қўлланиладиган психологик таъсирчан тренинглар дастури асқотади. Қуйида биз узлуксиз таълим тизимида фаолият олиб бораётган профессор ўқитувчи тарғиботчиларга ҳамда ёшлар билан ишлайдиган профилактика инспекторларига ёрдам тариқасида қуйидаги психологик таъсирчан тарғибот тренинг дастурларини тавсия этамиз.

Ўсмирларда мафкуравий иммунитет шаклланишининг психологик омиллари юзасидан олиб борилган тадқиқотларда уни бир қатор психологик (шахс компонентлари, ижтимоийлашув жараёни, шахснинг онг усти ва онг ости, шахс қадриятлар тизими, шахснинг баъзавий эътиқодлар тизими, психологик ҳимоя механизмлари, шахснинг интернал ва экстернал назорат локуслари тизими, шахс установкалари, йўналганлик жиҳатлари ҳамда мотивация хусусиятлари кабилар) механизмлар билан боғлаган ҳолда ўрганишга эришилди. Мафкуравий иммунитет шаклланишнинг психологик омиллари билан ўсмир шахсининг ўзига хос психологик хусусиятлари ўртасидаги муносабатлар бу борада олиб борилаётган ишларда ўзига хос

тафовутларни кузатилганлиги, ўсмирларда мафкуравий иммунитет шакллантиришда уларда муқаррар юзага келадиган психологик, физиологик, ижтимоий қийинчиликларни ҳисобга олган ҳолда мустаҳкам мафкуравий иммунитет шаклланишининг таъсирчан психологик чора-тадбирларини амалиётда қўллаш муҳим эканлигини кўрсатди. Ўсмирларда барқарор мафкуравий иммунитет шакллантиришда уларнинг шахс компонентларидаги яъни когнитив, ҳуқ-атвор ва эмоционал ҳолатларини ҳамда муқаррар юз берувчи психологик, физиологик, ижтимоий омилларни инобатга олиш орқали шакллантириш мақсадга мувофиқдир.

Изданишларимиз натижалари ҳулосаларига асосланиб, ўсмирлар руҳиятида муқаррар юзага келадиган ўзгаришлар мафкуравий иммунитет шакллантиришда ўзиги хос қийинчиликларни юзага келтириши, бу борада олиб бориладиган психодиагностика, психопрофилактика, психотренинг, психокоррекция ҳамда психоконсултация ишларида таъсирчан психологик тарғибот йўллари шакллантиришга зарурат туғдирди. Ўсмирларда барқарор мафкуравий иммунитет шаклланишига мос келадиган, тежамкор ва самарали тарғибот усуллари танлашни тақозо этади. Шунингдек, ўсмирларда барқарор мафкуравий иммунитетни шаклланишига хизмат қилувчи таъсирчан психологик тарғибот усуллари психологлар, педагоглар, тарғиботчилар, профилактика инспекторлари касбий фаолияти мобайнида, ўз муассасаларида бириктирилган психолог ёрдамида узлуксиз амалга оширишлари мақсадга мувофиқ деган ҳулосага келинди.

Ўсмирларда мафкуравий иммунитет шаклланишининг таъсирчан психологик тарғибот дастури чора-тадбирларини ташкил этиш психолог фаолиятининг мураккаб ва кўп қиррали имкониятларидан саналади. Ушбу фаолиятнинг ташкилий жиҳатларини енгиллаштиришда ўсмирларда мафкуравий иммунитет шаклланишининг таъсирчан психологик тарғибот дастурини назарий ва амалий жиҳатдан асосланиши муҳимдир.

Юқорида бир неча бор қайд этилганидек, мафкуравий иммунитет тушунчасини Биринчи Президентимиз Ислон Каримов таъбири билан

айтганда “Маълумки, ҳар қандай касалликнинг олдини олиш учун, аввало, киши организмида унга қарши иммунитет ҳосил қилинади. Биз ҳам фарзандларимиз юрагида она Ватанга, бой тарихимизга, ота-боболаримизнинг муқаддас динига соғлом муносабатни қарор топтиришимиз, таъбир жоиз бўлса, уларнинг иммунитетини кучайтиришимиз зарур” лигини қайд қилмоқчимиз.

Мафкуравий иммунитет (лотинча *immunitatis* – бирор нарсадан озод этиш) - шахс, ижтимоий гуруҳ, миллат, жамиятни турли зарарли ғоявий таъсирлардан ҳимоялашга хизмат қилувчи тизим.

Иммунитет тиббий тушунча бўлиб, у организмнинг доимий ички муайянлигини сақлашга, турли ташқи таъсирлардан, инфекциялардан ҳимоя қилишга қодир бўлган реакциялар мажмуини ифодалайди. Соддароқ қилиб айтганда, иммунитет – организмнинг ўз-ўзини турли касалликлардан ҳимоя қила олиш қобилиятидир.

Мафкуравий иммунитетнинг ўзига хос хусусиятлари сифатида қуйидагиларни ажратиш мумкин. **Биринчидан**, инсоннинг умумий иммунитет тизими туғма бўлса, мафкуравий иммунитет шакллантириб борилади (*Бизнингча мафкуравий билим когнитив хусусиятга эга бўлиб шахс ҳар қандай ғояни таний олиши, оқу-қорага ажрата билиши керак, яъни шахс воқеликдаги билимларни ижобий ва салбий жиҳатларини билиши, англаши лозим бўлади. Шундай экан мафкуравий иммунитет шахсларда ҳаёт давомида ортирилади ва шакллантирилади*). **Иккинчидан**, у ҳар бир авлод учун алоҳида хусусиятга эга бўлади (*Бизнингча авлодлар орасидаги миллий қадриятлар тизимини кучайтиришимиз, янги авлодда ҳар томонлама барқарор мафкурани шаклланишига олиб келади. Чунки шахс ўзини англаган сари, авлодлари, шажараси тарихи-ю уларнинг жаҳон цивилизацияси учун қилган буюк ишларини билган сари уларда миллий ифтиҳор, миллий гурур туйғулари шаклланиб, улардаги мафкуравий иммунитет барқарорлашади*). **Учинчидан**, иммунитет тизими шакллангандагина жамиятда, фуқароларда дахлдорлик фазилати кучайиб боради (*Бизнингча шахсда мафкуравий*

*иммунитет шакланса, барқарорлашса, у инсон ҳар қандай ёт ғояни таний олади ва унга қарши ўзининг маънавияти ва маърифати ила жавоб қайтаради).*

Ўсмирларда барқарор мафкуравий иммунитетни шакллантиришнинг оптималлаштиришга йўналтирилган тарғибот дастурни қўллаш учун бир катор жиҳатларни инобатга олишга эътибор қаратилди:

- дастур ўсмирларда мустаҳкам мафкуравий иммунитет шаклланишига мўлжалланганлиги;

- иштирокчиларнинг бир жамоа бўлиб, дахлдорлик, маъсулият ва бурчларини тўлақонли ҳис қилинишиги олиб келиш;

- қўлланилиши ва вақт тежамкорлигининг инобатга олиниши;

- жамоада соғлом психологик ва маънавий муҳитни яхшилашга қаратилган машқлардан фойдаланиш;

- машғулотларда қайтар алоқанинг комуникаторлик ва респиент маъсулиятини йўлга қўйилганлиги;

- иштирокчилардан ортиқча вақт талаб қилмаслик;

- натижаларни қайд этишнинг шакллантирилганлиги;

- машғулотларда перцепция (бир-бирини идрок қилиши, тушуниши), интеракция (биркаликдаги ҳаракат ва хулқ-атвориға таъсир кўрсатиш) ва дидактик (мураккаб қийин муаммоларни осон ва содда йўл билан тушунишига олиб келиниши) тактикасини қўлланиши;

- муаммонинг ечимини топиш имкониятини намоён эта олганлиги.

Ўсмирларда барқарор мафкуравий иммунитет шаклланишига мўлжалланган тренинг дастуримиз уч босқичли дастурдан иборат бўлиб, уларни ҳар бири бир кунлик вақтни олишини ҳамда иштирокчилардан ортиқча вақт талаб этмаслигини инобатга олиб режалаштирилди.

Ривожлантирувчи тренинг дастурларида ўқувчиларни 3кунлик икки – тўрт машғулот соатига мўлжалланганлиги боис, уларда ҳам ғоявий курашувчанлик ва унинг ҳаётий фаолиятда ривожланишига хизмат қилувчи мафкуравий иммунитет барқарорлаштиришини кўзда тутди.

Ўсмирларда мустаҳкам ва мустақил, бунёдкор ва инсонпарвар ғояларни шаклланишига ҳамда бузғунчи мафкураларга қарши ғоявий курашувчанликни ривожланишига бағишланган бир қатор психотренинг дастурлари билан танишилдики, уларнинг кўп қисмида тренингларнинг умумий ҳолати ўрганилди.

Тренинг дастурида О.В.Немиринский (1993) тадқиқотларида ўсмирларда аниқланган ўзини ўзи англашнинг динамиклиги етарли даражада ифодаланган. Унинг фикрича, ўзини ўзи англашнинг етакчилик ролини “Мен-Сен”, “Биз-Сиз” контекстида кўриш ўз хулқ-атворини англашнинг асоси ҳисобланади. Гуруҳий динамиклик ўсишининг турли босқичларида индивидуал ўзгаришларнинг етакчи кўрсаткичларини ажратиш мумкин.

**Биринчи босқичда:** индивидуал ўзгаришларни англашнинг “Биз-Улар” қарши ҳаракат контекстида ташкил этилди. Бу босқич гуруҳий идентификациялашнинг ижтимоий яхлит “БИЗ” билан ишлашга қаратилади. “Улар” эса гуруҳий макондан ташқарида тамойилига бўйсунди.

**Иккинчи босқичда:** масъулиятни ўз зиммасига олиш босқичи бўлиб, унда “Мен-Улар” билан аралашиб, ўзини гуруҳнинг бошқа аъзоларига қарши қўйиш бошланади.

**Учинчи босқичда:** “Мен-У” муносабатлари босқичи ҳисобланиб, бунда яқинлик ва ўзаро ҳурматни ҳис қилиш кузатилади.

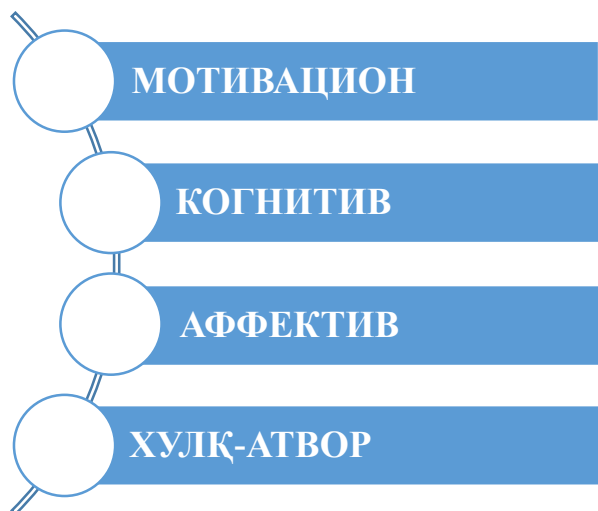
**Тўртинчи босқичда:** ўзининг ягона, ноёблигига эътибор қаратилишидир. Унинг асосий моҳияти “Мен-Мен” контекстида намоён бўлади.

Шундай қилиб, гуруҳий тренинг жараёни “Мен”га йўл бўлиб, иштирокчилар бошқаларнинг “Мен”и орқали ўз “Мен”ларига киришларидир.

Л.М.Митина (1994) томонидан ишлаб чиқилган хулқни ўзгартиришнинг конструктив моделига асосланган ҳолда, биз тренинг иштирокчиларидаги интеллектуал фаолиятда анланганликни

ривожлантириш тўрт босқичдан: **тайёргарлик, англаш, қайта баҳолаш, хатти-ҳаракатдан** иборатлигини исботлашга уриндик.

Ушбу модель англашнинг асосий жараёнларини умумлаштиради. Масалан: мотивацион (1-босқич), когнитив (2-босқич), аффектив (3-босқич) ва ҳуқ-атвор (4-босқич) дан иборатдир (4.13-расм)



Ўсмирларда бузғунчи ғоя ва мафкуралар таъсири рўй берганида ўзини ўзи назорат қилишга қаратилган психологик тренинг қуйидаги тамойиллар асосида ташкил қилинади (Л.А.Петровская, 1989):

а) “шу ерда ва ҳозир” – гуруҳда ҳар бир аниқ вақтда, айна дамда бўлган ҳолатларни муҳокама қилиш, умумий ва мавҳум ҳолатлардан қочиш;

б) воқеаларнинг “Мен” томонидан айтилиши – умумий мушоҳадалар, яъни, “бизнинг фикримизча”, “мен шундай деб ўйлайман” каби жумлаларни қўллаш;

в) ҳиссиётларга урғу бериш – ўзгаларнинг ҳаракатларини баҳоламасдан, шахсан нима ҳис қилинганини айтиб ўтиш;

г) гуруҳдаги ҳар бир аъзонинг ўзаро ҳамкорликда фаол иштирок этиши ва ташаббус кўрсата билиши;

д) самимий мулоқот жараёнидаги эмоция ва ҳолатларни сир сақлаш ва ташқарига олиб чиқмаслик.

К.Рудестам ва М.Вачковлар томонидан ўсмирларда ёт бегона ғоялар таъсирига берилмаслик учун ўзини ўзи назорат қилишда психологик



тренингнинг гуруҳий шаклини қўллаш лозимлиги таъкидланади. Гуруҳий фаолият шаклининг қуйидаги ўзига хос хусусиятлари мавжуд:

1. Гуруҳ жамиятни миниатюра тарзида акс эттиради ва шунинг учун ундаги муносабатлар тизими ижтимоий малакаларнинг шаклланишига туртки бўлади.

2. Гуруҳ иштирокчилари янги малакаларни ўзлаштириш билан бир қаторда ўз тенгдошларининг турли мулоқот услубларини ўрганиб олади.

3. Иштирокчилар ўзларини бошқалар билан идентификациялашлари мумкин, улар гуруҳда ўзаро қўллаб-қувватлашни ҳис қиладилар.

4. Гуруҳий тажриба шахслараро муаммоларни ҳал қилишга ва ўзгалар билан дўстона муносабатда бўлишга ўргатади.

5. Гуруҳий фаолият унинг иштирокчиларига ўзини ўзи англаш, ўзининг қадриятлар тизимини, ўзини ўзи татбиқ қилиш, бошқариш ва ўзининг янги қирраларини очишга ёрдам беради.

6. Гуруҳий ўзаро ҳамкорлик унинг иштирокчиларига психологик муаммоларни аниқлаштириш ва конструктив ҳал қилишга ёрдам беради.

7. Гуруҳий фаолият шаклида бир вақтда бир неча иштирокчилар билан ишлаш имкониятининг мавжудлиги унинг индивидуал иш услубидан афзаллигини белгилаб беради.

Психологик тренинглар турли-туман бўлиб, уларни таснифлаш турлича мезонларга асосланади. Агар психологик тренинг мақсадидан келиб чиққан ҳолда таснифлайдиган бўлсак, уларни шартли равишда аниқ малакаларни шакллантириш тренингларидан тортиб, то шахсий ривожланиш тренингларигача ажратиш мумкин. Биринчи ҳолатда тренинг шахс ўзгаришига олиб келувчи аниқ хулқ-атвор намуналарини шакллантириш омили бўлиб гавдаланса, иккинчи ҳолатда асосий самара ички соҳада кузатилади, яъни дастлаб шахснинг ички дунёси (ўзини ўзи баҳолаш, мотивация, қадриятлар тизими ва бошқалар), кейин эса хулқ-атвор ўзгаради. Шу билан бир қаторда тренингнинг самарадорлик мезонлари ҳам бири-биридан фарқланади: айрим мезонлар объективдир (масалан,

иштирокчиларда қандайдир малаканинг шаклланганлик даражаси), бошқа баъзи мезонлар субъективдир (масалан, иштирокчиларнинг ўз шахсий ҳолатидаги ўзгаришлар ҳақидаги ҳис-кечинмалар).

Бутун тренинг жараёнидан аввал ҳам, алоҳида тренинг машғулотларини ташкил қилишдан олдин ҳам, мақсадни аниқлаб олиш ва талабга жавоб берадиган вазифаларни шакллантириш зарур. Ўсмирларда ёт, бузғунчи, вайронкор ғоя ва мафкураларга қарши мафкуравий иммунитет шаклланишида уларнинг ўз хулқ-атворларини, ўзини ўзи назорат қилишини, ўзининг ўзлиги яъни миллий характери, қадриятлар тизими, урф-одатлари, ижтимоий нормалари, дахлдорлик, бунёдкорлик, инсонпарварлик каби фазилатларини шакллантиришга қаратилган тренингларда, одатда, қуйидаги мақсадлар гуруҳи кўзланади:

1. Одамлар билан самарали ва самимий муносабат ўрнатиш учун шахслараро ўзаро ҳамкорлик услублари, механизмлари ҳамда психологик қонуниятларини ўрганиш;

2. Ўзининг миллий қадриятлар тизими, урф-одатлар, ижтимоий нормалар, миллий характер хусусиятларини англаш асосида ёт, бегона, вайронкор ҳамда бузғунчи ғоя ва мафкуравий информацияларни саралай олиши;

3. Шахс тараққиёти жараёнига таъсир ўтказиш, ижодий имкониятни юзага чиқариш, турмуш даражасини, омад ва бахт ҳиссини оптимал даражага етказиш;

4. Ички дунё ва хулқ-атвордаги ўзгаришлар асосида келиб чиқадиган эмоционал бузилишларда ўзини ўзи англаб етиш ва ўзининг устида ишлашни ривожлантириш;

5. Гуруҳ иштирокчиларининг психологик муаммоларини излаш ва уларни ҳал қилишга ёрдам бериш;

6. Бунёдкор - ижобий мотивацияларини шакллантириш, бузғунчи - салбий мотивацияларини коррекциялаш хусусияларига олиб келиш;

7. Психологик саломатликни мустаҳкамлаш.

Хусусан, бугунги кунда ўсмирлар билан ташкил қилинадиган тренинг машғулотлари қуйидаги тамойилларга асосланади[А.Г.Грецов, 2008]:

1. Гуруҳий тренингга умумий ва махсус билимларни ҳамда касбий қобилиятларни шакллантирувчи восита, психотерапевтик усуллар ёрдамида шахснинг шаклланиши ва юксалиши учун шароит яратиб берувчи омил сифатида қаралади. Ўсмир шахсининг юксалиши, бузғунчи таъсирларга қарши ғоявий курашувчанлик учун ўтказиладиган тренинглар таълимий ва терапевтик мақсадларда қўлланиладиган тренинг машғулотларининг кўпгина элементларини ўзида мужассамлаштиргани билан улар тоифасига қирмайди. Ўсмир шахсининг юксалиши учун қўлланиладиган тренингларда “нима бўлишидан қатъи назар шакллантириш” мақсадига эришиш учун қатъий талабдан воз кечилиши мумкин. Тренингни ўсмирлар билан олиб бориловчи умумий шакллантирувчи ва профилактик фаолиятнинг бир шакли сифатида ҳам тушуниш мумкин.

2. Ўсмирлар билан олиб бориладиган тренинглар турли муаммо ва даврларга йўналганлиги билан ажралиб туради.

3. Ўсмир шахси юксалиши учун олиб бориладиган гуруҳий тренингларнинг махсус ёш даврларига йўналганлиги уларнинг туб моҳияти билан ҳамбарчас боғлиқдир.

4. Шахсни баркамоллаштирувчи тренингларда турли ёшдаги ўсмирларнинг бир гуруҳда бўлиши муҳим аҳамият касб этади.

5. Сунъий равишда ташкил қилинган ёки тренернинг назорати остида табиий юзага келтирилган вазиятлар ўсмир шахсини баркамоллаштирувчи тренингларнинг негизи ва ажралмас қисми бўлиб хизмат қилади.

6. Ўсмирнинг шахс сифатидаги юксалиши гуруҳ билан тренинг бошқарувчисининг муносабатларидаги демократизм даражасига боғлиқ бўлади. Муносабатлардаги демократизмни ифодаловчи белгилар қуйидагилардир:

а) тренинг жараёнида иштирокчиларнинг бир-бирига нисбатан ҳурмат намоён этиб мурожаат қилиши;

б) тренинг жараёнида ўсмирларнинг тўлиқ эркинлиги, ўсмирнинг ўзи гуруҳда қолиш ёки қолмаслиги, машғулотларда иштирок этиши ёки этмаслиги ҳақида қарор қабул қилиши;

в) гуруҳий қарорларни қабул қилишда ўсмирнинг ҳуқуқларини поймол қилмаслик;

г) машғулотнинг кечишига қараб тренинг бошқарувчиси ўсмирлар эркинлигини бироз чеклаши.

7. Ўсмирларда барқарор мафкуравий иммунитет шаклланишига қаратилган тренинглар таъсир этиладиган доирасига кўра 6-10та машғулотдан иборат бўлиб, уларнинг ҳар бири 2 соат давом этади. Аксарият ҳолларда машғулотлар ҳафтасига бир маротаба ташкил қилинади, аммо ҳафтасига 2-3та машғулот уюштирилган ҳолатлар ҳам бўлади. Агар машғулотлар ҳар куни ёки 2-3 ҳафтада бир марта бўлса, тренинг самарасиз натижага олиб келиши мумкин. Бир кунда 2та ёки 3та гуруҳда тренинг машғулотини олиб бориш ҳам мақсадга мувофиқ эмас, чунки бу тренерда эмоционал зўриқишни келтириб чиқаради.

Ушбу ривожлантирувчи тарғибот дастурни амалиётда татбиқ этишда алоҳида ва ўзаро изчилликда фойдаланиш ҳам назарда тутилган. Тарғибот дастурдаги ҳар хил гуруҳ аъзоларининг иштирокини кўзда тутилганлиги иштирокчиларда барқарор мафкуравий иммунитетни шакллантиришда муҳим ўрин тутди. Улар кутилмаган вазиятларга, нотаниш кишилар ва муҳитга дуч келишлари, профессионал мослашув учун шароитлар танлашга янги кўникма ва малакаларни шакллантиришга ёрдам беради.

Тарғибот дастурининг амалга ошириш тизими уч босқичдан иборат. Унинг батафсил ҳолати қуйидагича тақдим этилади.

**I. Ўсмирларда бунёдкор ва инсонпарвар ғояларга йўналганлик, вайронкор ғоя ва бузғунчи мафкураларга қарши ғоявий курашувчанлик, ахборотларини саралай олиш каби сифатларни ривожлантиришга қаратилган тарғибот тренинг машғулотлари.**

**Мақсад:** ўсмирларда ўзини ўзи англаш, миллий истиқлол ғояси ва мафкурасини тушуниш малакаларини ҳосил қилиш. Бузғунчи ва вайронкор ғояларга нисбатан барқарор мафкуравий иммунитет шакллантириш.

**Вазифалар:**

1. Миллий истиқлол ғояси ва мафкурасини англаш ва тушуниш;
2. Ўзини ўзи англашнинг ҳамда ўзининг ички оламига йўналганликнинг ривожланишини жадаллаштириш;
3. Буёдор, инсонпарвар ҳамда бузғунчи, ва вайронкор ғояларни ажрата олиш ва уларнинг оқибатларини англаш;
4. Миллий характер, миллий қадриятлар тизими, урф-одатлар, миллий маданиятлар тизимини англаш, бузғунчи оммавий маданият иллатларини англаш;
5. Шахсий сифат ва имкониятларни ҳамда ўзгаларнинг шахсий сифат ва имкониятларини тушуниб етиш қобилиятининг ривожланишини стимуллаштириш.

Шахс хусусиятларидаги бунёдор ва инсонпарвар ғояларга йўналганлик, вайронкор ғоя ва бузғунчи мафкураларга қарши ғоявий курашувчанлик, ахборотни саралай олиш каби сифатларни ривожлантиришга қаратилган тренинг машғулоти куйидаги босқичлардан иборат бўлади:

1. **Диагностикага йўналтирилган босқич.** Ушбу босқичда тренингнинг дастлабки машғулоти бўлганлиги учун машғулоти аввалида гуруҳни шакллантириш, гуруҳий меъёрларни ишлаб чиқиш ва ўсмирларнинг шахсий хусусиятларидаги бунёдор ва бузғунчи ғояларга йўналганлигини диагностика қилиш муҳимдир. Бу, ўз, навбатида синалувчилар ва уларнинг шахсий қобилиятлари билан табиий жараёнда амалга ошади.

2. **Асосий босқич.** Шахснинг мафкуравий иммунитет шаклланиши даражаларини бирламчи ва иккиламчи сифатларини аниқлашга қаратилган босқич. Мазкур босқичнинг асосий вазифаси миллий ғояларни англаш асосида ёт бузғунчи вайронкор ғоя ва мафкураларни ажрата олиш кўникмасини ривожлантиришдан иборат.

**3. Яқунловчи босқич.** Ушбу босқичда ўсмирлар шахсида барқарор мафкуравий иммунитет яхлит портрети ҳосил қилинади.

## **II. Мафкуравий хуружлар вақтида эмоционал ҳолатларни бошқаришга ўргатишга қаратилган тарғибот тренинг машғулоти.**

**Мақсад:** ўсмирларда суний равишда вайронкор ва бузғунчи мафкуралар хуружи уюштирилади. Бу вазиятларда уларнинг эмоция ва ҳиссиётларини ақлан бошқариш ва қарши ғоявий курашувчанликка сафарбар қилиш кўникмалари ҳақидаги билимлар кенгайтирилади.

### **Вазифалар:**

1. Эмоциялар билан танишиш.
2. Эмоцияларнинг намоён бўлиш хусусиятларини англаш.
3. Эмоцияларни ижтимоий маъқулланган шаклда бузғунчи, вайронкор ғоя ва мафкураларга қарши намоён қилиш йўллари излаш.

Мафкуравий хуружлар вақтида эмоционал ҳолатларни бошқаришга қаратилган тренинг машғулотларининг қуйидаги ўзига хосликлари мавжуд:

- а) фаолият жараёнида иштирокчилардан самимийлик ва ошкоралик талаб этилади, бунинг учун гуруҳ жипслашган бўлиши лозим;
- б) машғулотлар давомида тренердан катта масъулият талаб қилиниб, у гуруҳдаги ўзаро ишончни сақлаб туриши керак;
- в) эмоционал муаммолар машғулотлар давомида ниқобланган ўйинлар, машқлар орқали кўрсатиб берилиши даркор.

Ушбу бўлим қуйидаги босқичлардан иборат:

1. Ўсмирлар онгини захарлаш хусусиятига эга бўлган ёт, вайронкор ҳамда бузғунчи ғоя ва мафкуравий таъсирлар юзага келтирадиган эмоциялар билан яқиндан танишиб уни яширин мақсадларини англаб етиш. Бу босқичда ўсмирларнинг эмоция ва ҳиссиётларини ақлан бошқариш ва қарши ғоявий курашувчанликка сафарбар қилиш кўникмаларини шакллантириш кўзда тутилади. Шунга мувофиқ, улар ҳақидаги, яъни бузғунчи, вайронкор ғоя ва мафкуралар тўғрисида тасаввурлар кенгайтирилади ҳамда уларга нисбатан аниқ

стратегик хусусиятга эга бўлган ғоявий курашувчанлик муносабатлар тизими бўлмиш мафкуравий иммунитет шаклланади.

2. Эмоцияларнинг намоён бўлиш хусусиятларини англаш. Мазкур босқичнинг асосий мақсади иштирокчиларда ўзининг ва ўзгаларнинг эмоционал ҳолатини билиб олиш малакаларини шакллантиришдан иборат. Бу мақсадга турли эмоционал ҳолатларни тасвирлаш орқали эришиш кўзда тутилади.

3. Эмоцияларни намоён қилиш усуллари қисмидаги машғулотларда асосий эътибор айрим эмоциялар ва уларнинг ижобий тарзда намоён бўлиш усулларига қаратилади (айниқса, эмоциялар дифференциациясига алоҳида эътибор берилади).

### **III. Бузғунчи мафкуралар таъсири вақтида ўсмирларда эмоционал жиҳатдан ўзини ўзи назорат қилиш даражасини кучайтиришга қаратилган тренинг машғулотлари**

**Мақсад:** экстермал вазиятларда, бузғунчи ғоя ва мафкуралар таъсири вақтида ўсмир эмоционал ҳолатларида ўзини ўзи назорат қилиш, яъни шахсий ҳиссиёт ва психологик ҳолатни яхши бошқара олиш, импульсивлик, шошқалоқлик, низоланувчанлик ҳолатларини назорат қилиш ва барча билимларини ёт ғояларга қарши ғоявий курашувчанликка йўналтириш қобилиятини ривожлантиришдан иборат.

#### **Вазифалар:**

1. Ўсмирларда бузғунчи ғоя ва мафкуралар таъсири вақтида ўзини ўзи назорат қилишнинг психологик механизмларига мос машғулотлар тизимини ишлаб чиқиш.

2. Ғоявий курашувчанликка йўналтирилган шахсий эмоцияларни бошқара олиш кўникмаларини ривожлантириш.

3. Ўсмирларда ўз эмоцияларини назорат қилиш орқали ўзгаларда намоён бўлиши мумкин бўлган бузғунчи ғояларга таъсир ўтказа олиш қобилиятини шакллантириш.

Бузғунчи мафкуралар таъсири вақтида ўсмирларда эмоционал жихатдан ўзини ўзи назорат қилишга қаратилган машғулотлар қуйидаги босқичларда амалга оширилади:

**1. Диагностикага йўналтирилган босқич.** Бунда тренинг машғулотларининг мақсад ва вазифаларини аниқлаш, гуруҳий меъёрлар ва машғулотлар тизимини ишлаб чиқиш мақсади кўзланади.

**2. Асосий босқич.** Бунда бузғунчи мафкуралар таъсири вақтида ўсмир эмоционал ҳолатларда ўзини ўзи назорат қилишнинг психологик механизмлари ҳақида яхлит тасаввур ҳосил қилинади.

**3. Якунловчи босқич.** Бунда ўсмирларда бузғунчи ғоялар таъсири вақтида ўзини ўзи назорат қилиш ҳамда ғоявий курашувчанлик малакалари ривожлантирилади.

#### **БАРЧА ТРЕНИНГЛАР УЧУН ҚУЙИДАГИЧА АЛГАРИТМ АҲАМИЯТЛИДИР.**

- 1. Тренингга ажратилган вақт:** 15 минутдан 30 минутга мўлжалланади;
- 2. Тренинг иштирокчилар сони:** 15-25 нафаргача бўлиши мақсадга мувофиқ;
- 3. Тренинг ўзининг аҳамиятли ва манзилли мақсадига эгалиги;**
- 4. Тренинг ўтказилиш йўриқнома ёки сценарийсига эга бўлиши;**
- 5. Натижаларни қайта ишлаш тартиби:** Бирламчи ўртача дисперцияни топиш формуласига эгалиги (Масалан “Ғояга қарши ғоя” машқи 20 нафар ўқувчи иштирок қилди, уларнинг нечи нафари тренинг шартларида юқори, ўрта, паст кўрсаткични намоён қилди. Масалан иштирокчиларни 8 нафари, яъни 40% юқори, 9нафари 45% ўрта, 3 нафари 15% паст кўрсаткични намоён қилди. Формула  $8 \cdot 100 / 20 = 40$ -яъни юқори натижа қайд қилган ўқувчи сони юзга кўпайтирилиб, жами иштирокчилар сонига бўлинади.)
- 6. Тренинг диогностик, коррекцион ва ривожлантирувчи хусусиятга эгалиги:**
- 7. Хулоса ва амалий тавсиялар:**



**I. Ўсмирларда бунёдкор ва инсонпарвар ғояларга йўналганлик,  
вайронкор ғоя ва бузғунчи мафкураларга қарши ғоявий  
курашувчанлик, ахборотларни саралай олиш ва ривожлантиришга  
қаратилган тренинг машғулотлари мажмуаси**

**1. “Хатар чизиғи” машқи**

Тренинг 30 минутга мўлжалланган.

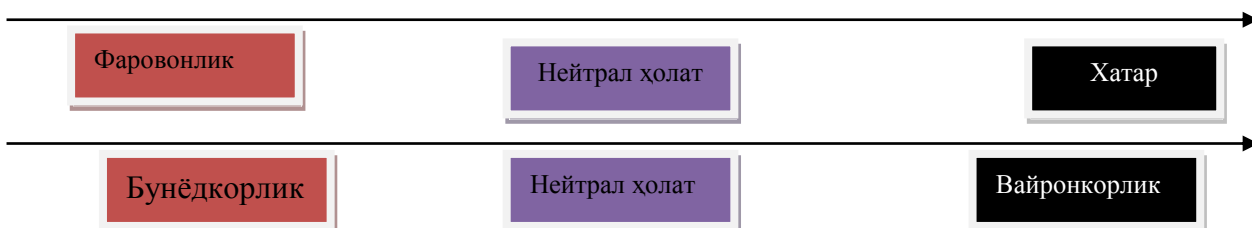
**Мақсад:** гуруҳ аъзолари ўртасида бунёдкор ғоялар шахсда ижобий мотивацияларни, бузғунчи ғоя ва мафкуралар эса салбий мотивацияларни юзага келтириши мумкин эканлигини англашдан иборат. Шунинг билан бирга мазкур тренингда ўсмирларда бунёдкор, инсонпарвар ғояларга нисбатан интилиш, ёт, бузғунчи, вайронкор ғоя ва мафкураларга нисбатан эса мафкуравий иммунитет, ғоявий курашувчанлик психологик қонуниятлари юз беради.

Ушбу машғулот дастлабки кунларда ўтказилади ва гуруҳдаги ижобий муҳитни ҳамда иштирокчилар ўртасида ўзаро ишонч ҳиссини яратишга хизмат қилади. Тренер учун ушбу машғулот диагностик мақсадга ҳам эга бўлиши лозим.

**Кўрсатма:** иштирокчилар сони 8-15 тани ташкил қилиши мумкин. Тренингга жалб қилинган иштирокчилар сонига қараб инсонлар ҳаётига хавф солувчи ва фаровонлик келтирувчи, бунёдкорликка ундовчи ва вайронкорликка ундовчи омиллар номи ёзилган карточкалар тайёрланади.

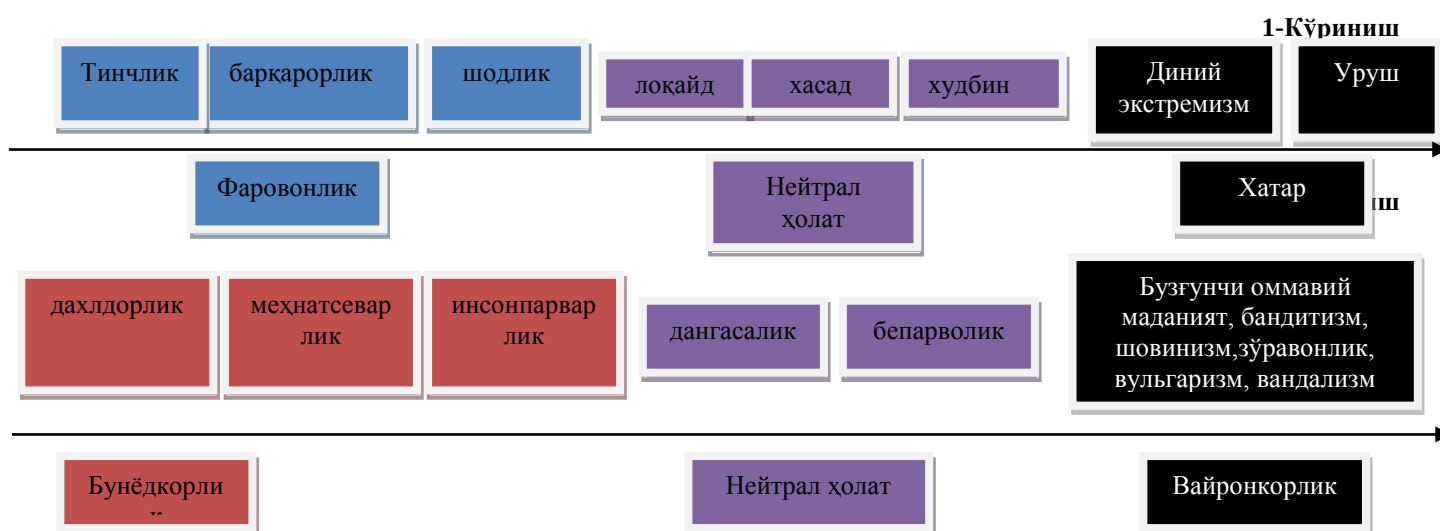
Полга “хатар чизиғи” чизилади.

Чизиқнинг бир томонига “Фаровонлик”, “Бунёдкорлик” бошқа томонига “Хатар”, “Вайронкорлик” ўртага эса “Нейтрал ҳолат” деб ёзилган карточкалар қўйиб чиқилади.



Ҳар бир иштирокчига биттадан карточка тарқатилади. Карточкаларда Тинчлик. Шодлик. Миссионерлик. Эгоцентризм. Ҳасад. Сотқинлик. Уруш каби ёзувлар бўлиши мумкин.

Ҳар бир иштирокчи навбатма-навбат карточкалардаги ёзувни ўқиб, уни чизиқнинг ёзуви атрофига маъносига мос тарзда, яъни “фаровонлик”дан “хатар” гача қўйиб чиқади. Бу қуйидаги кўринишга эга бўлади:



## 2-варианти.

Иштирокчилар 2 гуруҳга бўлинадилар. Иккала гуруҳ бир хил карточкаларни оладилар. Ҳар бир гуруҳ ўзининг "хатар чизиғи"ни куради. Тренер 2 гуруҳ натижаларини солиштиради. Мунозара қилинади ва натижада тўғри "хатар чизиғи" курилади.

## 2. “20 марта мен” машқи

Тренинг 30 минутга мўлжалланган.

**Мақсад:** гуруҳ аъзолари ўртасида биргаликдаги фаолият ва самимий муносабат ҳамда ўзини ўзи англашни, ўзининг хулқ-атворида, характерида устуворлик қилаётган бунёдкор ёки бузғунчи ғояларни тушуниш ва уни коррекция қилишни таркиб топтириш.

**Кўрсатма:** “Мен кимман?”, “Мен қандай инсонман?” деган саволларга 20 марта жавоб беринг. Ҳар бир саволга жавобни “Мен” олмоши билан бошланг (Масалан “Мен меҳнатсеварман”, “Мен дангасаман”, “Мен

дахлдорман”, “Мен лоқайдман” кабилар). Жавобингизда ўз кизиқишларингиз, характерингиз, хислатларингизга таянинг.

Агар кўрсатма бўйича ишни якунлаган бўлсангиз, қоғозларни ўз кўкрагингизга ёпиштириб олинг. Сўнг гуруҳ бўйлаб ҳаракатланиб, ўзгаларнинг кўкракларига ёпиштирилган қоғозларни ўқиб чиқинг. Қачонки мен “тўхтанг” десам шунда кимнингдир ёнида тўхтаб, ўз жавобларингизни муҳокама қилинг.

### **3. “Саватча” машқи**

Тренинг 30 минутга мўлжалланган.

**Мақсад:** тренинг қатнашчилари машғулот вақтида миллий истиқлол ғояси ва мафкурасини янада очикроқ ва тушунарли даражада англаши, бузғунчи, вайронкор ғоя ҳамда мафкураларга нисбатан барқарор мафкуравий иммунитет шаклланади. Мазкур тренинг психодиогностик хусусиятга ҳам эга бўлиб, у асосида ўсмирларда мафкуравий иммунитет шаклланганлик даражасини билиш ҳам мумкин.

**Кўрсатма:** саватча тўла карточкаларга ёзилган миллий, бунёдкор, инсонпарвар ҳамда ёт, вайронкор, бузғунчи ғоя ва мафкураларга тўлдирилади. Сўнггра тренинг қатнашчилари 3 гуруҳга бўлинадилар. Уч гуруҳ ўзларига ном танлашади. Масалан:

1-гуруҳ Миллий ғоя фидойилари

2-гуруҳ Диний экстремистлар

3-гуруҳ “Оммавий маданият” тарғиботчилари

Уч гуруҳ иштирокчиларнинг вазифаси олдиларига қўйилган саватчадан ўзларини номларига, фаолиятларига мос ёзилган карточкаларни танлаб олишлари керак бўлади.

Масалан: “Оммавий маданият” тарғиботчилари гуруҳи учун – “ўз маданиятларини эскилик сарқитига ёйиб, ўзга маданиятларни янгилик деб қабул қилиш”, “татишковалар чиздириш”, “эркин севгини тарғиб қилиш” ва х.к. жавоб вариантлари.

Диний экстремистлар гуруҳи учун – “ахлоқсизлик”, “жиҳод”, “қурбон қилиш”, “терроризм”, “халифалик давлати”, “ақидапарастлик” ва ҳ.к. жавоб вариантлари.

Миллий ғоя фидойилари гуруҳи учун – Ватан равнақи, Юрт тинчлиги, Халқ фаровонлиги, эркин фикр, мустаҳкам ирода ва ҳоказо жавоб вариантлари ёзилган карточкаларни саватчадан 5 дақиқада саралаб олишлари керак.

Қайси гуруҳ тўғри жавоб карточкаларини кўп йиғса, ўша гуруҳ ғолиб бўлади. Тренинг давомида иштирокчилар ўз гуруҳларини номига мувофик бўлган карточкадаги ғояларни фойдали ва зарарли оқибатлари ҳақида маълумот беришлари талаб қилинади. Тренинг охирида треннер иштирокчилар йиғган карточкаларга тушунтириш бериб ўтади.

**Эслатма:** саватчада учта гуруҳга доир бўлмаган бошқа жавоб вариантлари ҳам бўлиши ва улар аралаштириб ташланган бўлиши керак.

#### **4. “Ўсмир сифатидаги менинг ғояларим” машқи**

Тренинг 30 минутга мўлжалланган.

**Мақсад:** ўсмир шахсининг ўзи ҳақидаги тасаввурларини, ғояларини ижобий ёки салбийлигини аниқлаштириш ҳамда мафкуравий иммунитетни мустаҳкамлашга ва ғовий курашувчанлик билимларини кенгайтиришдан иборат.

**Кўрсатма:** Барча тренинг иштирокчилари давра куриб ўтиришади. Треннер иштирокчиларнинг шахс хусусиятидаги кучли томонларини ҳамда мафкуравий иммун тизимини шаклланганлик даражаларини аниқлашга қаратилган машғулотни бошлайди. Ҳар бир тренинг иштирокчиси 3-4 дақиқага мўлжалланган ўзининг кучли жиҳатлари ва ғоялари хусусидаги ҳикоясини айтиб беради. Нимани ёқтиради, нимани қадрлайди, ўзининг қайси сифатларини ижобий, қайсисини салбий деб санайди, турли вазиятларда ички ишонч ҳиссини пайдо қиладиган хусусиятлари тўғрисида фикр юритади. Фақат ижобий хусусиятлар тўғрисида гапириш шарт эмас,

турли ҳаётий вазиятларда нима таянчга айланиши мумкинлигини таъкидлаб ўтиши муҳим. Кейин треннер бошқаларнинг ҳам давра марказида ўзи ҳақида сўзлаб берган иштирокчининг қандай кучли ва ижобий ва салбий ғоялари борлиги хусусидаги фикрларини айтиб ўтишни таклиф этади.

Таҳлилда шунга урғу бериш керакки, ўз устида ишлаш-бу, нафақат, заиф томонларни кидириш, балки инсон ўзининг кучли ижобий жиҳатларини топиши ҳамдир. Ўзининг кучли жиҳатларига таянган ҳолда инсон ўз устида омилкор ишлаши ёки бузғунчи, вайронкор ғоя ва мафкраларга нисбатан қатиятли ғоявий курашчанлиги ошиши мумкинлиги қайд этиб ўтилади. Бу ерда иштирокчиларнинг ўзи ҳақидаги, гуруҳнинг иштирокчиси ҳақидаги фикрларини таққослаш ўринлидир.

## **5. “Гиёҳванд тақдири” машқи**

Тренинг 30 минутга мўлжалланган.

**Мақсад:** Диний экстремизм, халқаро терроризм ўз мақсадларига эришишда гиёҳванд моддалардан фойдаланишини иштирокчилар тушуниб олишларига эришиш. Наркотик моддалар истеъмол қилувчи одамларнинг дунёқарашини ўзгартириш. Наркотик моддалар истеъмолига қарши ўсмирларда барқарор мафкуравий иммунитет шакллантириш.

**Кўрсатма:** Гуруҳ (8 тадан 16 тагача) иштирокчисининг ҳар бири учун 12 қоғоз карточкалари (5га 5 см ўлчамда)

Треннер ёзилмаган тоза карточкаларни тарқатиб, уларга қуйидагиларни ёзишни айтади:

**1-босқич.** 4 та карточкага – севган овқатларининг номини (ош, манти, шўрва, кабоб)

**2-босқич.** 4 та карточкага – ўзлари ёқтирган машғулотлари, қизиқишларини номини (сузиш, мусиқа тинглаш, китоб ўқиш, компьютер ўйинларини ўйнаш.)

**3-босқич.** 4 та карточкагага – яқин ва севимли бўлган инсонлар номини ёзиш. (онам, отам, акам, ўртоғим)

Иштирокчилар тайёр бўлганларига қадар, улар билан треннер гиёҳванд моддалар истеъмол қилган одамнинг инсоний фазилатларидан воз кечиб, 1 гр куқун учун оиласи, қариндошларини хатто Ватанини сотишга тайёр бўлиши ҳақида; гиёҳванд моддалар истеъмол қилган одамнинг физиологик жихатлари (титраши, безгак тутиши, асабийлашиши ва ҳок), психологик жихатлари ( ёлғон гапиришга одатланиш, агрессив жahlдор, қўпол, инжиқ ва хавфли бўлиб қолиши, диққат, сезги, идрок, хотира, тафаккур, нутқ каби билиш жараёнларидаги бузулишлар ва ҳок) ҳақида савол-жавоб орқали қисқача суҳбат ўтказилади.

Ўйин бошланади. Треннер: “Тасаввур қилинг, сиз гиёҳвандлик касалига дучор бўлдингиз. Бунда сиз гиёҳванд моддаларни сотиб олиш учун ниманидир сотишингиз, қурбон қилишингиз керак. Шунинг учун менга уч хил карточкаларингиздан ҳохлаган биттасини менга беринг.”

Треннер иштирокчилардан 1 тадан севган таомлари, машғулотлари, севган яқин кишилари номлари ёзилган карточкаларни – “қурбонларни” беришларини сўрайди. Иштирокчилар карточкаларнинг ҳар биридан ихтиёрий тарзда танлаган ҳода треннерга берадилар.

Треннер: “Кейинчалик бу “касаллик” яна қурбонларни талаб этади, шунинг учун яна биттадан карточкаларни беринг” деб иштирокчилардан карточкалар йиғиб олинади.

Треннер: “Фараз қилинг, энди сиз гиёҳвандлик ботқоғига ботиб бўлдингиз. Энди сизга гиёҳванд моддаси бўлса бўлди, ҳеч нарсани “қурбон” қилишдан тап тортмайсиз. Шунинг учун мен сизнинг карточкаларингиздан ҳохлаганимни тортиб оламан” деб иштирокчилардан треннер истаган карточкасини тортиб олади.

Треннер: “Энди сизнинг ҳаммангизда биттадан карточка қолди, бу сизнинг ҳаётингизни ҳал қилишнинг охириги имконияти. Бунда сиз ё карточкаларни ўзингизда олиб қолиш (севган нарсалар билан қолиш) ёки карточкаларни менга бериб юбориш (гиёҳвандликни давом эттириб, ҳамма нарсадан маҳрум бўлиб, натижада ҳалок бўлиш).

Шундан сўнг треннер иштирокчиларга инсон нима учун гиёҳванд бўлиб қолиши, инсоннинг ўйламай қўйган бир қадами нималарга олиб келишини, бундай йўлга кирмаслик учун инсонда қандай мафкуравий иммунитет хислатлари (ирода, қатъиятлилиқ, эркин фикр, соғлом турмуш тарзи ва ҳок.) шаклланиши кераклиги ҳақида гапиради. Иштирокчилар ўзларини уларнинг ўрнига қўйган ҳолда, баҳс-мунозара ўтказиб, ҳулоса чиқарадилар.

### **Психокоррекция босқич:**

Иштирокчилар ўйин пайтида ўзларини қандай ҳис қилдилар?

Ҳозир эса ўзларини қандай ҳис қилаяптилар?

Нимадан (ёки кимдан) ажралиш қийин бўлди?

Ўйиндан сўнгра иштирокчиларни (айрим иштирокчилар жуда таъсирчан бўлишади) ўйин вазиятидан олиб чиқиш учун тушунтириш ишлари олиб борилиши керак.

Унинг матни қуйидагича бўлиши мумкин:

Ҳозир содир бўлган воқеа – бир ўйин. Мен умид қиламанки бундай вазият сизнинг ҳеч бирингиз ҳаётингизда содир бўлмайди. Бунинг ҳаммаси ўйин эди, ўйин билан тугади.

Ўйиндан сўнг, иштирокчилар бир-бирлари билан бошларидан кечирган ҳиссиётлари билан ўртоқлашадилар.

Агарда гуруҳда эмоционал таъсирланиши юқори даражада сақланиб қолган бўлса кичик танаффус қилинади.

Бу ўйинларнинг мавзулари тез-тез янгиланиб, жалб этиш хусусиятлари орта борса, бу албатта, ёшларни мафкуравий иммунитет шаклланишига ҳос билимларини онгли равишда тушунишига олиб келади. Бу ўйинлар уларнинг қизиқиб ўйнайдиган, кундалиқ ўйинларига айланиб қолади.

## **6. “Эзгулик” элчиси машқи**

Тренинг 30 минутга мўлжалланган.

**Мақсад:** гуруҳдаги психологик муҳитни яхшилаш ва гуруҳий ҳамжиҳатлик асосида миллий истиқлол ғояларини “эзгулик”, бузғунчи ва

вайронкор ғояларни эса “ёвузлик” элчиси сифатида тушуниш орқали ўсмирларда “ёвузлик” елчиларига нисбатан ғоявий курашувчанлик ва барқарор мафкуравий иммунитет шакллантириш.

**Кўрсатма:** Тренинг 2 босқичда олиб борилади. 1-босқич “Эзгулик” элчиси сифатлари ҳақида ва 2- босқичда эса “ёвузлик” элчиси сифатлари ҳақида тренинг иштирокчилари ўзлари билганларича фикр билдиришади.

**1-Босқич.** “Бизнинг ҳар биримизда қандайдир маънода эзгулик ва инсонларга нисбатан яхшилик иташ ҳислари ривожланган. Ҳозир биз инсонлар ҳақида эзгу сўзларни эшитамиз. Сиз ўз яқинларингиз ҳақида қандай яхши фикрларни айта оласиз. Тайёрланиб олишингиз учун сизга 5 дақиқа вақт берилади. Сиз ўзингиз мустақил равишда гуруҳнинг бир аъзоси ҳақида гапириб беришингиз лозим. Бунда қисқа ва аниқ гапиришингиз, шу билан бирга, ушбу шахсдаги энг қадрлаган сифатларингизни айтиб ўтишингиз керак”.

**2-Босқич.** Треннер машғулот қатнашчиларига қарата нима деб ўйлайсизлар “Айрим бир инсонларда қандайдир маънода ёвузлик ва инсонларга нисбатан ёмонлик иташ ҳислари ривожланган. Ҳозир биз айнан ўша инсонларда қандай бу каби ёвуз хислатлар шаклланганлигини эшитамиз. Сиз бу ҳақида қандай фикрларни айта оласиз. Тайёрланиб олишингиз учун сизга 5 дақиқа вақт берилади. Сиз ўзингиз мустақил равишда ёвузлик хислатларига тўлиб тошган инсонлар ҳақида гапириб беришингиз лозим. Бунда қисқа ва аниқ гапиришингиз, шу билан бирга, ушбу шахсдаги умуминсониятга тўғри келмайдиган бузғунчи ва вайронкор ғоя ва фазилатларини айтиб ўтишингиз керак”.

## **7.“Ўзимни қандай тасаввур қиламан” машқи**

Тренинг 10 минутга мўлжалланган.

**Мақсад:** шахснинг ўзини ўзи англаш даражаси, ўзи ҳақидаги ўз билимларини ошириш, унда ўзининг кучли ва заиф томонларини англаб етиш кўникмаларини шакллантириш.



**Кўрсатма:** Тренер иштирокчиларга қарата “биласизларми ҳалқимизда дўст ачитиб гапирар, душман кулдириб деган ажойиб мақоли бор. Биз ҳам бугун бир-биримиз ҳақида дўст бўлиб фикрлаймиз, шунга ҳамма розими дейди ва иштирокчиларни қўл кўтариб тасдиқлаб беришларини талаб қилади”. Тренер иштирокчиларга тренинг йўриқномасини куйидагича тушунтира бошлайди. Барча тренинг иштирокчилари тоза вараққа ўзингизни қандай тасаввур қилишингизни схематик тарзда чизинг. Расмнинг пастки қисмига ўзингизнинг ташқи кўриниш сифатларингизни ёзиб қўйинг (баланд, пакана, озғин, ўртача). Кўпи билан 8-10та сифатни ёзиш керак бўлади. Расмнинг теппа қисмига устунча қилиб, ўзингизнинг асосий ички хусусиятларингизни санаб ўтинг (сизнинг ҳаёт йўлингизни белгилайдиган энг аҳамиятли 8-10 та хусусият. Масалан ватанпарварман, дангасаман, меҳрибонман, безътиборман кабилар). Кейин ўз фикрингизни гуруҳни сизга нисбатан шаклланган фикри билан қиёсланг.

## **II. Мафкуравий хуружлар таъсири вақтида эмоционал ҳолатларни бошқаришга ўргатиш учун хизмат қилувчи тренинг машғулоти**

### **1. “Ниқобни англа” машқи**

Тренинг 30 минутга мўлжалланган.

**Мақсад:** ўсмирларни тетиклаштириш ва уларни гуруҳ бўлиб ишлаш учун тайёрлаш, иштирокчиларнинг ўзларига маъқул бўлмаган кайфиятдан, яъни бузғунчи ғоявий таъсирлар юзага келтирувчи эмоционал ҳолатлардан қутулишлари ва тўлиқ бунёдкор, инсонпарвар миллий ғояларимизга ва унинг амалига отлантириш ҳамда машқнинг гуруҳда миллий ғояларимизга нисбатан кўтаринки кайфиятни, салбий вайронкор ва бузғунчи ғояларга нисбатан эса ғоявий курашчанлик кайфиятини уйғотишига эришиш.

**Кўрсатма:** нима қилаётганимни кўриш учун менга қаранглар. Мен юзимда бирор бир ижобий ёки салбий ғоялари юзага келтирувчи эмоцияни

акс эттиришга ҳаракат қиялпман. Мана, масалан, (бунда тренер бирор бир масалан миллий ғоямиздан “Шукуроналик” ёки салбий бузғунчи “Норозилик”, “Эгоцентризм” ғоялари таъсири вақтида намоён бўлувчи эмоцияни акс эттириб зудлик билан гуруҳнинг барча аъзолари кўриши учун айланади). Кейин эса мен ўзимнинг чап томондаги кўшнимга ўгириламман ва у менинг юз ифодамни яхшилаб кўриб олиши керак. Сўнгра у менинг юз ифодамдаги ҳолатни ҳеч қандай ўзгаришсиз ўзи акс эттириши лозим. У бунинг уддасидан чиқиши билан бир марта айланиб сўнг янги юз ифодаси билан чап томонига қараши зарур. Шундай қилиб барча иштирокчилар навбати билан шу каби ижобий ёки салбий ғоя ва мафкураларни образини мимика асосида акс этиришга ҳаракат қилишади. Тренинг давомида иштирокчиларда бузғунчи ва вайронкор ғояларининг ташқи кўриниш образлари ҳам жирканч эканлигини англаш асосида уларга нисбатан мафкуравий ҳимояланиш, курашиш механизмларини шакллантириди.

## **2. “Ғоявий ҳиссиётларни санаймиз” машқи**

Тренинг 30 минутга мўлжалланган.

**Мақсад:** тренинг иштирокчиларида ижобий ва салбий ғоялар таъсири вақтида юзага келувчи эмоция борасидаги сўз бойлигини ошириш.

**Кўрсатма:** келинг, ким турли ҳисларни англатувчи сўзларни кўпроқ билишини аниқлаб оламиз. Навбат билан сўзларни айтинг ва уларни ватманга ёзиб боринг.

Тренер учун маълумот. Ушбу машқни гуруҳнинг тайёргарлик даражасига қараб мусобақа ёки “ақлий ҳужум” шаклида ташкил этиш мумкин.

Иштирокчиларнинг ватманини бутун машғулот давомида ёрдамчи восита сифатида қўллаш мумкин. Қолаверса, машғулотлар давомида ушбу “луғат” миллий ғояларимиз ҳамда бузғунчи, вайронкор ғоя ва мафкуравий янги сўзлар билан бойитиб борилиши мумкин. Шунга алоҳида эътибор қаратингларки, рўйхатда у ерда асосий эмоциялар тренингда ўсмирлар билиши керак бўлган (**ижобий** – дўстлик, бағрикенглик, қувонч, мамнунлик,

шодонлик, дахлдорлик, ғурурланиш, фахрланиш, шукроналик, ифтихор, тинчлик, **салбий** - ғазаб, ғам кўрқув, хафагарчилик, тушкунлик, худбинлик, хоинлик, лоқайдлик, душманлик) каби ғоявий сифатлар қолиб кетмаслиги керак. Агар иштирокчилардан бири ёзилганларнинг эмоцияларга тегишлилигига шубҳа қилса, қолганлардан буни изоҳлаб бериш сўралади.

Машғулот якунида иштирокчиларга қуйидаги саволларни бериш мумкин: “Давлатимизда олиб борилаётган бунёдкорлик ишларини ҳар гал кўрганингизда ўзингизни қандай ҳис қиласиз?”, “Ножўя иш қилиб кўйганингизда ўзингизни қандай ҳис этасиз?”.

Муҳокамада тренинг қатнашчилари намоён қилган ижобий ва салбий ғояларни ичида “Сизнингча, энг ёқимсиз ҳис қайси?”, “Қайси бири энг ёқимлиси?”, “Қуйида санаб ўтилган ғоялар юзага келтирувчи ҳислардан қай бири сизга яхши таниш?” каби саволларга жавоб бериш таклиф қилинади.

### **3. “Қайтариш машқи” машқи**

Тренинг 30 минутга мўлжалланган.

**Мақсад:** ўсмир шахсида ижобий ёки салбий ғояларни эштиш орқали юзага келадиган ҳиссий ҳолатларнинг намоён бўлиши ва ўзга инсонларда мазкур ғоялар билан рўй берадиган эмоционал ҳолатларини англаш қобилиятини ривожлантириш. Салбий, бузғунчи, вайронкор ғоя ва мафкураларга нисбатан ўсмирларда мустаҳкам мафкуравий иммунитет ҳамда ғоявий курашувчанлик хусусиятларини шакллантириш кўзда тутилади.

**Кўрсатма:** Машқнинг ўтказилиш тартиби: тренер бирор-бир қисқа жумлани айтади. Масалан, ижобий ғоя - “Ижтимоий ҳамкорликка доим тайёрман” ёкм салбий ғоя – “Ватанфуриштлиқ”, иштирокчилардан бири эса ушбу жумлани эшитиб мимика ва пантамика орқали мазкур жумлани намоён қилади, тренинг иштирокчиларини қолганлари эса бу қандай ҳиссиёт эканини топади. Навбатма-навбат тренинг иштирокчилари мазкур қоида асосида машқни давом этиришади. Тренинг охирида иштирокчилардан ижобий ва салбий ғояларни эмоционал кўринишларини намоён қилишларида қандай ҳиссиётлар уларни чулғаганлиги ҳақида бирма-бир сўраб чиқилади.

#### **4. “Ҳиссиётни топ” машқи**

Тренинг 30 минутга мўлжалланган.

**Мақсад:** инсонларда бунёдкор ёки бузғунчи ғоялар билан кечадиган эмоционал ҳолатларни таҳлил қилиш кўникмасини шакллантириш ва уларни бошқариш. Бунда салбий, бузғунчи ғоя ва мафкураларга нисбатан ғоявий курашувчанлик хусусиятларини ривожлантириш кўзда тутилади.

**Кўрсатма:** уч кишидан иборат гуруҳларга бўлининг. Ҳар бир гуруҳга мен ижобий ёки салбий ғоявий ҳиссиёт акс эттирилган расмни бераман. Сизнинг вазифангиз расмларда қандай ғоявий ҳиссиёт акс эттирилганлигини топиш, кейин эса уни ўзингиз истаганингиздек тасвирлашингиз керак бўлади. Сўнг ушбу ғоявий ҳиссиётни қамраб олувчи сахна ўйлаб топинг. Қолаверса, ушбу ғоявий ҳиснинг ассоциацияларини топинг, яъни нималар (бунёдкор, шодлик, инсонпарварлик, дахлдорлик ёки бузғунчилик, зўравонлик, ахлоқсизлик, худбинлик, лоқайдлик ва ҳоказо) сизда ушбу ғоявий ҳисни келтириб чиқаришини аниқлаштиринг. Муҳокама якунига етганидан сўнг сизлар бирор бир ғоявий ҳис тасвирланган ўз расмингиз, сахна кўринишингиз ва ассоциацияларингизни гуруҳ олдида кўрсатиб беришингиз лозим бўлади.

### **III. Бузғунчи мафкуралар таъсири вақтида ўсмирларда эмоционал жиҳатдан ўзини ўзи назорат қилишга йўналтирилган тренинг машғулоти**

#### **1. “Ғояга қарши - ғоя” машқи**

Тренинг 30 минутга мўлжалланган.

**Мақсад:** ўсмир шахсида хулқ-атвор ва хатти-ҳаракатларни назорат қилиш кўникмаларини шакллантириш.

**Кўрсатма:** иштирокчилар жуфт-жуфт бўлиб ажраладилар. Треннер карточкаларга ёзилган ижобий ғоя ва уни антоними бўлган салбий ғоялар

ёзилган карточкаларни жуфт шерикларига тарқатиб чиқади. Иштирокчилар кўлида карточкада ёзилган ғояни новербал тарзда шеригига етказди. Жуфт шериги эса намойиш қилинган ғояни англаб уни карама-қарши бўлган антонимини кўрсатиб бериши лозим. Масалан: улардан бири салбий ғоя бўлмиш “лоқайдлик” ни турли ҳаракатлар ва мимикалар асосида шеригига тушунтириб берса шериги ўша ғояни англаб уни карама-қарши бўлмиш антонимини “дахлдорликни” бажара бошлайди. Бу рўйхатни давом этириш мумкин. Салбий ғоя “Космапалетизм” ни антоними ижобий ғоя бўлмиш “Ватанпарварлик”, “Бузғунчилик” ни антоними “Бунёдкорлик”, “Мазохизм” ни антоними “Ибо, ҳаё”, “Сотқинликни” ни антоними “Садоқат” кабиларни мисол келтириш мумкин. Машқнинг психологик аҳамияти. Иштирокчиларда шеригининг ҳаракатларини “ойнадаги акс” каби тўлиқ қайтариш истагини ошириш орқали уларда бузғунчи, вайронкор ғояларни англаши ва унга қарши ғоявий курашчанлик ҳамда мустаҳкам мафкуравий иммунитет шаклланишини юзага келтиришидадир.. Қолаверса, машқ шерикларнинг бир-бирини яхши тушунишларига ёрдам беради ва гуруҳий уюшқоқликни оширади.

Муҳокама учун “Кимга ҳаракатларни намойиш қилувчи шахс ёки унга карама-қарши ҳаракатларни қайтарувчи шахс ўрнида бўлиш ёқди?”, “Қандай реал ҳаётий вазиятларда сизга кўрсатилаётганларни аниқ тескарисига қайтариш муҳимми?” каби саволлар қўлланилиши тавсия этилади.

## **2. “Таъқиқланган ғоя” машқи**

Тренинг 30 минутга мўлжалланган.

**Мақсад:** ўсмир шахсидаги психологик жараёнларни назорат қилиш кўникмасини шакллантириш билан бир қаторда уларда таъқиқланган ғоя нимага таъқиқланганлигини унинг бузғунчилик ва вайронкорлик хусусиятларини англаш асосида уларда мафкуравий иммунитет кучайиши кўзда тутилади.

**Кўрсатма:** Тренингда 10-15 нафар иштирокчи қатнашиши мумкин. Тренер ҳар бир иштирокчига навбат билан бирор бир салбий ғояга

асосланган турли мазмундаги саволларни беради,( Мисол учун ўсмирларга тақиқланган ғоялар тўғрисида қуйидагича “Ахлоқсизлик нима?”, “Диний экстремизм ғоясини биласизми?”, “Прозелитизм ғояси нимани илгари суради?”, “Лудоманияда қандай ғоя яширин?”, “Ақидапарастлик тўғрими?”, “Бузғунчи оммавий маданиятининг таъсирини нималарда кўриш мумкин?” каби саволлар билан мурожаат қилиш мумкин) иштирокчилар эса саволларга тезда жавоб қайтарадилар. Лекин шартга кўра жавоб бераётганда иштирокчилар треннер томонида айтилган ғояга нисбатан нимага тақиқ қўйилганлигини унинг бузғунчилик ва вайронкорлик хусусияти нимадан иборатлигини асослаб бериши кўзда тутилади. Агар иштирокчи мазкур саволга жавоб бераолмаса у вақтинчалик ўйиндан чиқиб туради ва ўйинни унинг шериги давом этиради. Ўйин бирта иштирокчи қолгунича давом этади. Охирда қолган иштирокчи ғолиб ҳисобланиб у гуруҳнинг “Энг яхши ғоявий курашувчиси”, “Миллий ғоя ҳимоячиси” каби наминацияларга лойиқ деб топилади.

Муҳокамада “Машқни бажаришда қанчалик қийналдингиз?”, “Қандай вазиятларда ва нима учун бизга бузғунчилик ва вайронкорлик хусусиятига эга бўлган ғояларга нисбатан тақиқлар қўйилиши керак?”, “Тақиқланган ғояларга нисбатан бизда ғоявий курашувчанлик бўлиши керакми?”, “Тақиқланган ғояларга нисбатан мафкуравий иммунитетимизни кучайтиришимиз зарурми?”, “Миллий ғоя ҳимоячиси бўлиш қизиқ эканми” каби саволлар атрофида фикр алмашиш мақсадга мувофиқ.

### **3.“Менинг самимий бўла олиш қобилиятим” машқи**

Тренинг 30 минутга мўлжалланган.

**Мақсад:** шахснинг ўзини ўзи, ижобий ва салбий ғояларни англаши ҳамда ўзга инсонларда кечаётган психологик кечинмаларни тушуниш қобилиятини ривожлантириш.

Машқнинг ўтказилиш тартиби: машғулот жуфтликларда ўтказилади. Ҳар бир иштирокчи ўзи ишонган бир шерикни ўзига жуфт қилиб олади.

Бунда томонларнинг ўзаро розилиги муҳим эмас. Машқ 10 минут давом этади.

**Кўрсатма:** “юзма-юз ўтириб бир бирингининг кўзингизга қаранг. Ўзингиз муҳим деб ҳисоблаган ғоя ҳақида гапиринг. Бу ғоя кизиқишларингиз, ғам ташвишларингизга йўғрилган бўлиши мумкин. Ўз ғоянгизни ҳис-туйғуларингизни баён этинг. Бир-бирингизни тинглашингизда ўзингизни эркин тутинг. Умуман шеригингизни тушунаётганингизни хатти-харакатингиз билан бир неча марта такрорланг.

Таҳлилда машғулотдан олдин ва кейин шеригингизга нисбатан қандай туйғулар кечгани, шеригингиз қандай тинглагани, машғулот давомида нима асабни таранглаштиришга олиб келганлиги ҳақида ўйланг .

#### **4. “Менинг 10 та камчилигим” машқи**

Тренинг 30 минутга мўлжалланган.

**Мақсад:** ўсмирларда шахс сифатларини шакллантириш ҳамда ўзини ўзи англаш механизмларини ривожлантиришдан иборат.

**Кўрсатма:** иштирокчилар давра бўлиб ўтиришади. Бир иштирокчи ташқарига чиқиб туради. Гуруҳнинг қолган иштирокчилари ташқаридаги иштирокчининг ўнта салбий сифатларини, аниқлашга ҳаракат қиладилар. Сўнг ташқарига чиққан иштирокчи хонага қайтиб кириши таклиф қилиниб иштирокчилар унинг муҳокама қилган салбий ҳислатларидан камида бетштадан санаб ўтилиши талаб қилинади. Иштирокчи ушбу сифатларни юқорида кўрсатилган миқдорда айта олса унга ўтиришга рухсат этилади. Ўйин шу қоида асосида давом этилади. Ўйин охирида Тренер иштирокчиларга сизларда санаб ўтилган салбий сифатлар аслида ҳар биримизда бўлиши мумкин, лекин бу ўзимизнинг кўзимизга кўринмайди. Бу сифатларни атрофдагилар бизга айтишга кўрқишади ёки парво қилишмайди. Бу тренингда эса бу ҳақида ҳоҳлаганча гапириш мумкин. Биз ҳаммамиз биргаликда бу каби салбий сифатларни ўзимиздан бартараф қилишга бугунданок киришишимиз керак. Акс ҳолда бу сифатлар бизни бузғунчиликка, вайронкорликка ундаши ҳеч гап эмас. Ҳар биримиздаги бу

каби салбий сифатларни бартараф қилишга ҳаммамиз бир хилдай дахлдормиз. Бу бунёдкорлик, эрксеварлик, ватанпарварлик, дўстпарварлик, содиқлик, инсонпарварлик ва ижтимоий шерикчиликка йўғрилган жамиятни бизларга қўядиган олтинга тенг талабадир. Мазкур олтин қонуниятни маъсулият билан адо этишимиз барчамизнинг энг олий фуқаролик бурчимиздир.

## **5. “Авлодлар ўртасидаги низо” машқи**

**Мақсад:** Тренинг иштирокчиларида ўз миллий кадриятларини кадрини англанилишига эришиш.

Бунда уч киши иштирок этади - йигит, қиз ва катта ёшли одам. Авлодлар ўртасида «Эҳ, ҳозирги ёшлар...» Масалан “Эҳ, ҳозирги ёшлар жуда дангаса”, “Эҳ, ҳозирги ёшлар жуда бетгачопар”, “Эҳ, ҳозирги ёшлар жуда иродасиз” кабилида танқид уюштирилади. Йигит ва қизнинг вазифаси: имкон борича хушмуомалалик билан низодан қочиш. Жюри аъзолари ҳар бир ўқувчининг ҳаракатини баҳолаб боради. Тренинг сўнгида треннер катта авлод вақллари билан ҳозирги авлод вақллари ўртасидаги асосий фарқланишни мазкур авлод вақллари миллий кадриятлар, миллий характер, миллий урф-одатларидаги айрим бир узулишлар мисолида ўз изоҳларини бериб ўтиши зарур. Сабаби деб тушунтириши керак треннер бугунги кунда бузғунчи оммавий маданият кўплаб ёшларимизнинг онгини заҳарлашга уринаётир. Треннер ҳаётини мисол ва далилларга асосланган ҳолда бузғунчи оммавий маданиятнинг ёшларга ўз миллий маданиятларини эскилик сарқитига ёйиб, бузғунчи оммавий маданиятни янги замонавий маданият деб тушунтиришга уринаётганлигини асослаб бермоғи лозим.

## **6. “Мен ҳеч қачон .....маганман” машқи**

**Мақсад:** Тренинг иштирокчиларида бузғунчи ғоя ва мафкураларга нисбатан барқарор мафкуравий иммунитет шакллантириш.

Иштирокчилар навбатма-навбат «Мен ҳеч қачон .....маганман» деган жумладан иборат гап айтишлари лозим (масалан, «Мен ҳеч қачон татировка



чиздирмаганман», «Мен ҳеч қачон уйдан қочиб кетмаганман», «Мен ҳеч қачон сигарет чекмаганман», «Мен ҳеч қачон бировларни алдамаганман» ва ҳ.к.). Қолган иштирокчилар эса, айтилаётган гаплар, агар улар учун нотўғри бўлса бармоқларини букиб борадилар. Яъни, масалан, бирор иштирокчи татировка чиздирган бўлса, битта бармоғини букади, кейинги иштирокчи томонидан айтилган гап ҳам унинг учун нотўғри бўлса (яъни у уйдан қочиб кетган бўлса) яна битта бармоғини букади ва ҳ.к. 10 та гап айтилганидан сўнг кимнингдир бармоқларидан бирортаси ёки бир нечтаси букилмасдан қолган бўлса, ўша ютади. Бошловчи иштирокчиларни олдиндан айтилаётган гаплар ҳаётий бўлиши лозимлиги ва бармоқларни адолатли букиш лозимлиги ҳақида огоҳлантириши керак. Жинс хусусиятларини эътиборга олмасдан гап айтган иштирокчи ютқазади. Бир хил ҳаёт тарзига эга бўлган одам (букилмаган бармоқлари қанча кўп бўлса) ютади, аксинча бой ҳаётий тажрибага эга бўлган одам (барча бармоқлари букилган) ютқизади. Ўйин шу тарзда барча иштирокчилар биттадан гап айтгунларича давом эттирилади.

## **7. “Қадриятлар” машқи**

**Мақсад:** *Шахсий қадриятлар иерархияси тузилиши муҳимлигининг аҳамиятлилик даражасини ҳис қилиш ва англаш.*

**Ўйиннинг бориши:** Иштирокчиларга олтита варақ тарқатилиб, мана шу қоғозларга ўз ҳаётларидаги энг қадрли нарсаларни аҳамиятлилик даражасига кўра ёзиб чиқишлари сўралади. Кейин варақлар шундай аралаштириладики, энг қадрли нарса ёзилган варақ охирида туриши керак. Бошловчи иштирокчиларга қандайдир ҳодиса рўй бериб, биринчи варақда ёзилган қадриятдан маҳрум бўлганликларини ҳис қилиб кўришларини таклиф қилади. Сўнгра бошловчи иштирокчилардан шу қадрият ёзилган қоғозни ғижимлаб улоқтиришни ва ҳаётни ана шу қадриятсиз тасаввур қилиб кўришларини сўрайди.

Шу тариқа ҳар бир қадриятдан воз кечиб борилади. Шундан сўнг иштирокчиларга қадриятдан ажралаётган вақтда қандай ҳиссиёт, қандай

туйғуни ҳис қилганлигини эслаш таклиф қилади. Кейин бошловчи мўъжиза рўй бериб, қадриятларни бирма-бир қайтариш имконияти туғилганлигини эълон қилади ва ғижимланган қоғозларни бирма-бир қайтариб олади. Сўнг иштирокчилардан қадриятларнинг йўқотилган пайтдаги ҳолати ва ғижимланган қоғозларга ёзилган ҳолатини солиштириб, йўқотилган пайтдаги қадриятларни ҳозир ҳам худди шундай кадр-қимматга эгами ёки йўқми эканлигини сўрайди. Агар гуруҳ аъзолари қадриятларни аҳамиятига кўра ўринларини алмаштирган бўлса, буни ҳам баён қилишлари керак. Машғулот сўнгида бошловчи натижаларни муҳокама қилиб, хулосаларни баён этади.

## **8. “Мумкин эмас...” машқи**

**Мақсад:** тренинг иштирокчиларининг ўзлари бузғунчи ва вайронкор ғоя ва мафкураларни рад этиш йўллари асосли фактлар асосида ишлаб чиқадилар. Бу жараён уларда барқарор мафкуравий иммунитет шаклланишига хизмат қилади.

### **Ўйиннинг бориши:**

Гуруҳ иккига бўлинади. Биринчи гуруҳ ўз истак-хоҳишларини баён қилади, иккинчи гуруҳ эса бунга рад жавобини бериши керак. 10 минутдан кейин гуруҳлар ўз ўринларини алмашадилар. Ўйин тахминан қуйидагича бошланиши мумкин:

- Мен бугун кечкурун дискотекага бормоқчи эдим.
- Йўқ, мумкин эмас, кеч бўлиб қолади.

Ўйиндан сўнг хоҳишларни рад қилиш учун қўлланилган далиллар, уларнинг сабаблари ва мазмуни таҳлил қилиб чиқилади. Бошловчи қуйидагича хулоса қилса бўлади: «Асосли ва асоссиз рад этишлари бор. Кўпинча сизга баъзи тақиқлар асоссиздай туюлиши мумкин, бироқ уларда ҳам мақсад, мазмун борлигини инкор эта олмаймиз. Агар биз истагимиз нега рад этилаётганлигини англасак, тушунсак, бунга кўнишимиз осонроқ бўлади. Баъзан ўзимиз қилаётган ҳатти-ҳаракатларимиз, истагимиз ноўрин

эканлигини ҳам англаб турамиз. Бундай ҳолда тушунишимиз қийин бўлган кечинмаларни ҳис қиламиз».

**Ўсмирларда барқарор мафкуравий иммунитет шакллантиришнинг  
психологик тарғибот дастурини натижаларига кўра психокоррекцион  
кўрсамалар:**

Бугунги кунда ижтимоий амалиёт ва психологлар ҳамда миллий ғоя тарғиботчиларини тайёрлаш жараёнининг турли соҳалар фаолиятида шахсларни ўзлигини, миллий характер, қадриятлар тизими, миллий ғоя ҳамда миллий истиқлол мафкуралари тизимини англаш жараёнларини ривожлантиришда ўзига хос ижобий имкониятларни таъминлаб беради. Ушбу фаолиятни амалга оширишда психолог ва миллий ғоя тарғиботчилари ўз касбий салоҳиятини тўлиқ юзага келтириши учун билимларини ва миллий истиқлол ғояси ҳамда миллий имтиқло мафкурасини юксак даражада билиши, улар билан қуролланган бўлиши ва уни ишга сола олиши зарур ҳисобланади. Мазкур жараёни амалга оширишда психолог индивидуал ва гуруҳий психологик тарғибот тренинглар дастури ва муаммога қаратилган коррекция дастурий билимлари асосида шахснинг қабул қилинган меъёрларга мос келмайдиган психологик ривожланиш хусусиятларини «коррекциялашга» қаратилган мутахассис фаолиятини акс эттиради.

Ўсмир ёш инқирозлари – (салбий бузғунчи ва вайронкор ғоялар таъсирига берилиш ва ҳаказо) кескин психологик ўзгаришлар бўлиб, онтогенезда нисбатан узоқ давом этадиган давр ҳисобланади.

Психокоррекциянинг асосий мақсади ўсмирнинг ёш хусусиятларидан, унинг субъектив воқелигидан келиб чиқиб, шахсга доир ички имкониятларни фаоллаштирувчи, меъёрга мос келувчи ҳолатга олиб келишдир.

Психокоррекцияловчи таъсирнинг асосий қуроли - бу етакчи психолог бўлиб, коррекцион жараён “психолог-мижоз” жуфтлигида кечади. Мазкур жараёни акс эттирувчи тўртта асосий ҳаракатланиш стратегияси мавжуд. Булар:

- 1) вазиятни ўзгартириш;
- 2) вазиятни ўзгартириш учун ўзини ўзи ўзгартириш;
- 3) вазиятдан чиқиб кетиш;
- 4) мазкур вазиятда ҳаётининг янги жиҳатларига эътибор бериш.

Ўсмирларда мафкуравий иммунитет етишмовчилигини олдини олиш ва уни тузатишда психокоррекциянинг вазифалари асосан учта бўлиб, улар асосан ўсмир шахсининг шахс компонентларини қайта кўриб чиқишдан иборат бўлади.

Улар қуйидагилар ўсмир шахсининг компоненлари:

1. Когнитив;
2. Эмоционал (ҳис-туйғу);
3. Хулқ-атвор, яъни субъектив назорат соҳалардаги исталган ўзгаришларга эришишдан иборатдир.

Ўсмир шахсий психокоррекциянинг хусусиятларини ҳисобга олиб мазкур учта алоҳида соҳаларнинг ҳар бирида қуйидаги аниқ вазифаларни қўйиш мумкин.

#### ***Когнитив соҳада:***

- 1) ўз хулқ-атвори, муносабати, реакцияси сабабини англаш;
- 2) ҳис-туйғу ва хулқ-атвор стереотипларини англаш;
- 3) психологик омиллар ва соматик бузилишлар орасидаги боғлиқликни англаш;
- 4) можаролар ва руҳий жароҳатловчи вазиятларни келиб чиқишида ўзининг роли ва жавобгарлигини ҳис қилиши;

5) муносабат усуллари, ўзининг муносабати шаклланиши шaroитларини англаши керак.

#### ***Эмоционал соҳада:***

- 1) мижознинг мутахассис томонидан эмоционал қўллаб-қувватланиши;
- 2) мижоз ўз туйғуларини англаши ва юзага чиқариши;
- 3) ўзига нисбатан янада самимий муносабатни шакллантириш;

4) бошдан ўтказиш ва эмоционал муносабатлар усуллари ўзгартириш;

**Ўзини тута билиш, хулқ-атвор соҳасида:**

- 1) ўсмирдаги ноадекват реакцияларни коррекциялаш;
- 2) хулқ-атворнинг эффектив усуллари ўзлаштириш.

Психокоррекцияни ўтказиш шартлари:

- 1) мижознинг психологик ёрдам олиш учун ихтиёрий розилиги;
- 2) мижозни мутахассисга ишончи;
- 3) мижозни тадқиқ қилиш жараёнида, коррекцион дастурни шакллантириш ва уни амалга оширилишида мижоз фаоллиги.

Психокоррекцияга кўрсатма:

- 1) мижознинг хоҳиши;
- 2) мижознинг муаммоли характери (шахсий муаммоси);
- 3) мижозни гуруҳда ишлашдан бош тортиши ёки баъзи сабабларга кўра гуруҳда қатнаша олмаслиги (жисмоний ҳолати, касаллик);
- 4) мижоз хавотирининг юқори даражаси; 5) кескин қайғули ҳолат.

Мазкур психокоррекциянинг самарадорлиги қуйидагилар билан аниқланади:

1) психологнинг шахс сифатидаги хусусиятлари (ижтимоий келиб чиқиши, жозибadorлиги, интеллектуал ривожланиши, ирода, характер хусусиятлари);

2) мижоз ва психолог ўртасида шакланган муносабат (ишонч, мутахассиснинг обрў қозонгани, мижозни мутахассисга тобелиги);

3) мижозга нисбатан психолог танлаган вазиятнинг мослиги (психологнинг тутган йўли, психологни мижозга бўлган муносабатида қабул қилган бошқариш стратегияси; ушбу танлов психолог томонидан мижознинг шахсий хусусиятларини ва вазият хусусиятлари инобатга олган ҳолда амалга оширилади;

4) мутахассис томонидан маълумотларни шакллантириш усуллари (исботлаш даражаси, мантиқ, ҳис-туйғуларга қайта ёндашув).

Психокоррекцион таъсир кўрсатишда техника танловини психолог миждони шахс сифатидаги муаммоси хусусиятларидан келиб чиқиб, ўзи афзал кўрган иш услубини танлаган ҳолда фаолиятни амалга оширади.

Коррекцион таъсир кўрсатишдаги касбий тайёргарликнинг уч мезони мавжуд:

1. Назарий мезон – коррекцион ишларнинг назарий асосини билиш.
2. Амалий мезон – аниқ корректив метод ва методикаларни билиш.
3. Шахсий тайёрлик – психолог ўзининг шахсига доир муаммоларини ҳал қилганлиги, айниқса миждоннинг муаммоларига ўхшаш.

Алоҳида коррекцион ишларни юритувчи психолог, таянч фундаментал тайёрликка эга бўлиб, коррекцион таъсир эта олиш методларини билиши керак. Назарий мезон деганда, психологик тараққиётнинг онтогенездаги умумий қонуниятларини билиш, психологик тараққиёт даврлари хусусидаги билимларга эга бўлиш, таълим ва тараққиёт, улар ўртасидаги қиёсий ўхшашлик ва тафовутларни билиш, шахс назарияси, моделлари ва типлари хусусидаги тасаввурлар, гуруҳларнинг ижтимоий-психологик хусусиятлари тўғрисидаги зарурий билимлар назарда тутилади.

Профессионал тайёрликка нисбатан 3 та асосий ёндашув мавжуд:

1)бир назарияга таяниб ишлаш, бир ҳил ёндашув; 2)экслектизм-турли назарияларга ёндашуви; 3)умумий ёндашув.

Бир ёндашувга таяниш ишлаш предметга чуқурроқ киришга, амалий ва назарий билимларга мукаммал эга бўлиш имконини бериш билан бирга, айнан ўша ёндашувга хос баъзи бир чекловларни қўйиши мумкин.

Экслектизмда психолог турли назарий ва амалий билимлардан фойдаланади. Бундай мутахассиснинг иши самарали бўлиши мумкин (айниқса бошланғич босқичда), лекин вақт ўтиб таянч билимлари камлик қилгани боис қийинчиликларга дуч келади.

Умумий «континуал» ёндашув – бу профессионал ёндашув бўлиб, бунда мутахассис бир назарияга ёндашиб уни мукаммал ўрганади, профессионал фундаментга эга бўлгач, таянч назария чегарасидан ташқарига

чиқа бошлайди, бундай профессионал бирон бир назариянинг концептуал тасаввурларидан фойдаланган ҳолда, техника ва амалий ёндашувни бошқа назариялардан олиши мумкин. Тайёрлик амалий компонентининг моҳияти аниқ коррекцион метод ва методикаларни эгаллашдан иборат. Аниқ метод ва методикаларни чуқур ўзлаштириш шахснинг касбга доир деформациясини олдини олишга ёрдам беради. Бундай шахсга доир деформацияларга “куйиб адо бўлиш” синдромини киритиш мумкин. “Куйиб адо бўлиш” синдроми ўз ишида хусусий, шахсга доир захиралардан фойдаланувчи турли тоифалардаги мутахассисларда учрайди. У касбдаги зўриқиш сабабли юзага келиб, эмоционал, жисмоний ва когнитив ҳолсизлик билан характерлидир. Бундай синдромни вужудга келишига: мутахассиснинг шахсий ечилмай қолган муаммолари; ҳамкасблари томонидан кам қўллаб-қувватланган ҳолда улар томонидан юқори талаблар қўйилиши; мотивацияси паст гуруҳлар билан ишлаш оқибатлари; иш самарадорлигининг пастлиги; турғунлик; профессионал билимларининг ошкор бўлишидан қўрқиш; иш тажрибасини ўргатиш ва тарғиб этишга йўл қўйилмаслиги кабилар сабабчи бўлиши мумкин.

Шахсий тайёргарликнинг мавжуд эмаслиги коррекцион ишларда психологик тўсиққа айланиши мумкин. Бу ҳолатда психолог ва мижоз ўртасида психологик резонанс пайдо бўлади.

Психологик коррекция ишларини амалга ошираётган психолог ўз фаолияти давомида инсонларнинг салбий ҳиссиётлари билан узоқ муддат давомида ишлашига тўғри келади. Бундай ҳолат психологнинг руҳиятида салбий ҳиссиётларни йиғилиб қолишига олиб келиши мумкин. Айнан шунинг учун ҳам, психологик коррекция амалиёти билан шуғулланувчи психологлар нафақат касбий билим ва малакаларини шакллантиришлари ҳамда турли амалий вазифаларни ечишга қўмаклашувчи психокоррекция асослари бўйича зарур билимларга эга бўлишлари, балки ўз ҳиссиётлари билан ишлашлари ҳам муҳим аҳамият касб этади.

## ХУЛОСА

Бугунги таҳликали дунёдаги вазиятлар ва юз бераётган айрим бир шахс омили билан боғлиқ кўнгилсизликлар, ғоявий, мафкуравий таҳдидлар ҳамда хуружлар ўсмир шахсини психологиясига ҳамда унинг маънавиятига аввалгидан ҳам кўра кўпроқ тизимли ёндашишни талаб қилмоқда.

Ўсмир шахсининг ўзига хос психикаси ва унинг маънавий қарашларини юксалтириш ишларга тизимли ёндашиш – шахс омили (гўдак, ёшлар, ўсмир, ўспирин, катта ёшлиларни) республика мустақиллигини мустаҳкамлашга қодир, юксак маънавий-ахлоқий сифатларга эга фуқаро, юқори малакали мутахассис этиб тарбиялашга йўналтирилган барча таркибий қисмлар – ахборот технологиялари, таълим муассасалари, ота-оналар, қонунлар, илм-фан, молия, давлат ва жамоатчилик ташкилотлари, ишлаб-чиқариш корхоналари ва ҳоказоларнинг ўзаро узвий боғланган ҳолда режали равишда ишлашини таъминлашга асосланган тузулмадир.

Бугун биз ҳар бир фуқарода – ёшлару катталарда, қизу ўғил, аёлу эркакда мафкуравий иммунитетни юксак даражада ривожлантиришимиз лозим. Хуллас, хулоса ўрнида яна қуйидагиларни келтириш мумкин:

1. Ўсмирларда мафкуравий иммунитетининг шаклланиши кўп жиҳатдан уларнинг маънавий-мафкуравий билимдонлиги, психологик омиллар, психик жараён, психик хусусият ва психик ҳолат ҳамда психологик механизмлар билан боғлиқ жараёндир. Ана шу нуқтаи назардан ўсмирларнинг ғоявий дунёқарашини, барқарор мафкуравий иммунитетини ривожлантиришнинг муҳим шартларидан бири – ўсмирларимизни умуммиллий мақсадга яъни миллий истиқлол ғоя ва мафкураларимизга нисбатан онгли муносабатни тарбиялашдир. Англанган умуммиллий мақсад туфайли ёшлар аста-секин барча турдаги жамиятга фойдали ишларнинг иштирокчилари ва бевосита ташкилотчилари, ташаббускорлари бўла борадилар.

2. Бузғунчи тарғибот-ташвиқотнинг барча манбалари муаммоларни ёритиш бўйича ягона концепцияга таянадилар. Ёт мафкуралар тарғибот-ташвиқоти тизимининг барча восита ва бўғинлари, шунингдек у билан боғлиқ маълумотни тўплаш, ишлов бериш, тайёрлаш ҳамда тарқатиш, тезкорликни ташкил қилиш қатъиян марказлаштирилади. Ушбу мақсадларда ёт мафкуралар тарғибот-ташвиқоти илмий-техник инқилобнинг сўнгги техник воситалари, сўнгги янгиликларидан (масалан, аудио, видеоёзувлар, интернет ва ҳ.к.) фойдаланади.

3. Ўсмирларда мафкуравий иммунитетни шакллантириш самарадорлигининг яна бир муҳим шarti – ўсмирларнинг ғоявий ва сиёсий огоҳлиги ва дахлдорлигини уларнинг ижтимоий ҳаёт ҳодисаларини миллий



ғоя нуктаи назаридан таҳлил қилиб, ўсмирларда туғилган мафкуравий саволларга ишонарли, асосли далиллар билан жавоб беришидадир.

4. Ўсмирлар дунёқарашида соғлом эътиқод, ишонч ва миллий қадриятларнинг устуворлигини таъминлаш, ёт, бузғунчи ва вайронкор мафкураларга қарши иммунитетни барқарор шакллантиришда:

- миллий ғоя ва миллий истиқлол мафкуралари билан қуроллантириш;
- ҳаёт ҳодисаларини дунёвийлик, илмийлик тамойиллари асосида таҳлил қилиш ва баҳолашга одатлантириш;
- ўз қарашларини ҳимоя қилишга ўргатиш;
- ўсмирларнинг бузғунчи мафкураларга ҳар доим, ҳамма жойда муросасиз, ғоявий курашчан бўлишга тайёр бўлишига эришиш зарур.

5. Ўсмирлар бизнинг мустақиллик йилларидаги ютуқларимиз кўрсаткичларини, қадриятларимиз дунёсини, миллий ғоямиз моҳиятини англаб етадилар. Бизнинг миллий қадриятларимиз, ҳаёт тарзимиздаги воқеалар, ҳодисалар, мисолларнинг таҳлилидан келиб чиқадиган умумлаштирувчи хулосаларни ўзлаштирадилар. Бу мисолларни, эски ҳаёт тарзи билан таққослайдилар.

6. Мафкуравий таҳлилни шакллантириш бўйича бажариладиган иш фақат интеллектуал кўникмаларни шакллантириш билангина кифояланиб қолиши мумкин эмас. Ўсмирларнинг мафкуравий билимлари ва кўникмаларини уларнинг шахсий эҳтиёжлари билан боғлаш керак бўлади. Ана шунда улар мафкуравий вазиятларда ўз ғоявий билим ва кўникмаларини қўллашнинг шахсий тажрибаларига эга бўладилар.

## МУНЛАРИЖА

|                                                                                                                                             |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Кириш.....                                                                                                                                  | 1-16  |
| Қарши тарғиботнинг замонавий таъсирчан психологик тренинглар дастури.....                                                                   | 17    |
| Хатар чизиги машқи.....                                                                                                                     | 17-18 |
| 20 марта мен машқи.....                                                                                                                     | 18-19 |
| Саватча машқи .....                                                                                                                         | 19-20 |
| Ўсмир сифатидаги менинг ғояларим машқи.....                                                                                                 | 20-21 |
| Гиёҳванд тақдири машқи .....                                                                                                                | 21-23 |
| Эзгулик элчиси машқи.....                                                                                                                   | 23-24 |
| Ўзимни қандай тасаввур қиламан машқи.....                                                                                                   | 24-25 |
| Ниқобни англа машқи.....                                                                                                                    | 25-26 |
| Ғоявий ҳиссиётларни санаймиз машқи.....                                                                                                     | 26-27 |
| Қайтариш машқи.....                                                                                                                         | 27    |
| Ҳиссиётни топ машқи.....                                                                                                                    | 28    |
| Ғояга қарши - ғоя машқи.....                                                                                                                | 28-29 |
| Таъқиқланган ғоя машқи.....                                                                                                                 | 29-30 |
| Менинг самимий бўла олиш қобилиятим машқи.....                                                                                              | 30-31 |
| Менинг 10 та камчилигим машқи.....                                                                                                          | 31-32 |
| Авлодлар ўртасидаги низо машқи.....                                                                                                         | 32    |
| Мен ҳеч қачон .....маганман машқи.....                                                                                                      | 32-33 |
| Қадриятлар машқи.....                                                                                                                       | 33-34 |
| Мумкин эмас... машқи.....                                                                                                                   | 34-35 |
| Ўсмирларда барқарор мафкуравий иммунитетни шакллантиришнинг психологик тарғибот дастурини натижаларига кўра психокоррекцион кўрсамалар..... | 35-40 |
| Хулоса.....                                                                                                                                 | 41-42 |

## АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Л.А.Петровская Социалпсихология, 1989. С.140.
2. Ш.Р.Баратов, Л.Олимов Психологик тренинглари. Бухоро.2008.-45.Б
3. Э.Ғозиев. Социалпсихология. Тошкент.2014-. Б.287.
4. Э.Ғозиев Умумий психология. Тошкент.2010-Б.340.
5. Каримова В.М. Социал психология. Университет талабалари учун ўқув қўлланма. - Фарғона, 1993. –Б. 100
6. Д.Рахмонова, Х.Жабборов, Н.Жумаев Социалтренинглари. Бухоро.2014.60.Б
7. Халилова Н.И. “Ўсмирлик даврида ўзини-ўзи назорат қилиш шаклланишининг психологик хусусиятлари” номзодлик диссертацияси. Т.: 2010.-Б.141./