

## “SOG‘LOM TURMUSH TARZINING EMPATIYAGA BOG‘LIQLIGI”

**Xayrullayeva Marjona Xayrulla qizi**

Termiz davlat universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti  
Psixologiya (faoliyat turlari bo‘yicha) 1-kurs  
magistranti

### ANNOTATSIYA

Hozirgi rivojlanib borayotgan zamonimizda yoshlarning unib-o‘shishi uchun keng imkoniyatlar yaratilib bormoqda, ularning hayotga moslashishi va sog‘lom muhitning vujudga kelishi uchun keng imkoniyatlar yaratilayotganini ko‘rish mumkin. Shu bilan birgalikda insonlarga bo‘lgan bag‘rikenglik, empatiya orqali ham sog‘lom muhitni shakllantiramiz. Ya’ni insonlar ongida ijobiv fikrlarning bo‘lishi va buni atrofdagilar bilan ulashish orqali sog‘lom muhitni yaratamiz. Ushbu maqola orqali insonlardagi empatiyaning va ularning shakllanishini ko‘rib o‘tamiz.

**Kalit so‘zlar:** empatiya, daraja, oila, ota-ona, shaxs, metodika, tolerantlik.

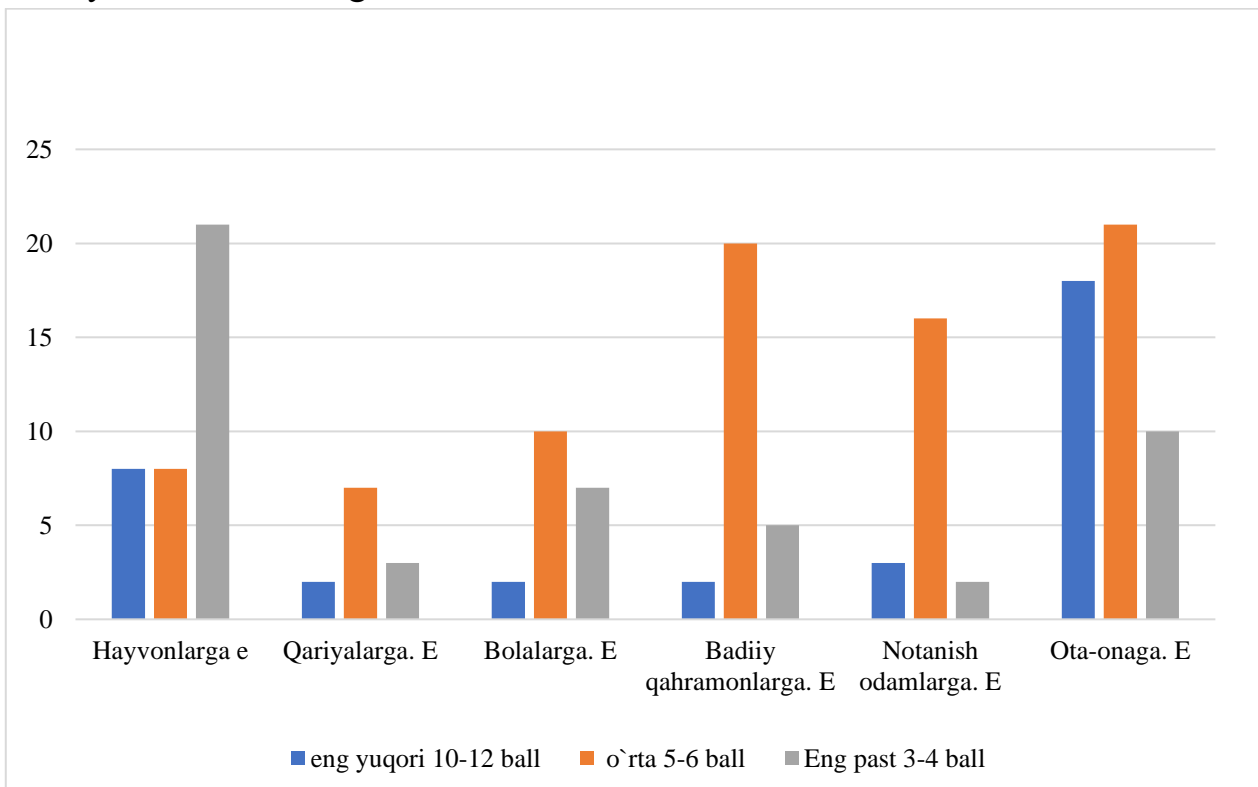
Empatiyani biz turli xil narsalarga nisbatan ko‘rishimiz mumkin bo‘ladi va bularning barchasi ijtimoiy hayotimiz davomida paydo bo‘ladi va biz ularni o‘z emotsiyalarimizda aks ettiramiz. Empatiya - bu atrofingizdagi odamlarning ehtiyojlari va his -tuyg‘ularini ongsiz ravishda anglash va ularga g‘amxo‘rlik qilish, hamdardlik bildirish olishdir. Bu kontseptsiyadan birinchi bo‘lib amerikalik Edvard Titchner foydalangan. Ko‘pincha insonlar empatiyada o‘zi ham anglamagan holda boshqalar uchun qayg‘urish va g‘amxo‘rlik qilishga moyil bo‘ladi. Bunday odamlar qiynalayotgan kishilarni ko‘rsa, o‘z-o‘zidan altruistik xulqni namoyon qiladilar. Agar har qaysi shaxs o‘ziga qilingan yaxshiliklarni doimiy ravishda o‘zi uchun nazorat qilib borsa, bu o‘zaro munosabatlarda yaxshi natija beradi. Laboratoriya eksperimenti asosida shunday xulosaga kelinganki, agar shaxs o‘ziga qilingan yaxshilikka nisbatan javob qaytarish majburiyatini his qilmas ekan, ya’ni me’yor sifatida qabul qilmas ekan, o‘zaro munosabatlarda egoizm shakllanadi.

Biz ko‘rishimiz mumkinki, tolerantlikda empatiyaning ahamiyati beqiyos va bu fikrni deyarli barcha tadqiqotchilar ma’qullagan. Tolerantlikning emotsional tashkil etuvchisining ahamiyati shundaki, aynan shu o‘lchov kommunikativ jarayonda suhbatdoshlarni o‘zaro umumiylikka erishishlari, uzilgan insoniy aloqalarni tiklashlari imkonini beradi. Bundan tashqari empatiya suhbatdoshlar o‘rtasidagi kognitiv yoki xulq-atvor tekisligida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan qarama-qarshiliklarni bartaraf etish yoki yumshatish imkonini beradi. To‘liq empatiya bebaho va bu ma’noda

mazmunan tolerantidir. Empatiyaning darajalariga to'xtaladigan bo'lsak, bular; \* Ko'tarilgan darajasi - aniq empatiya bilan ajralib turadi. Inson o'z muammolari va his-tuyg'ularini yaqinlarining, ba'zan esa butunlay begonalarning muammolaridan ajrata olmaydi. Bu holatda psixologlar empatiyaning affektiv darajasi haqida gapirishadi.

Ta'sirchan empatiya belgilari: juda kuchli aqliy zaiflik, ta'sirchanlik, asossiz aybdorlik. \* Oddiy darajasi aholining ko'pchiligiga xosdir. Ular o'z his -tuyg'ularini nazorat ostida ushlab turishga harakat qilishadi va ularni begonalar oldida ko'rsatmaydilar. \* Qisqa daraja boshqa nuqtai nazarlarni hamdardlik va qabul qila olmaslik bilan tavsiflanadi. Anti-empat odamlarning his-tuyg'ularga asoslangan harakatlarini ma'nosiz deb hisoblaydi. Natijada, boshqalar bilan muloqotda jiddiy qiyinchiliklar paydo bo'ladi.

Tadqiqot doirasida olingan metodikamiz bu I.M. Yusupov tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, empatiya qobiliyatining rivojlanish darajasini aniqlash maqsadida qo'llaniladi. **"Empatiya darajasini aniqlash metodikasi"** ushbu metodika 36 ta savol va 6 shkaladan iborat bo'lib, insonlarda turli xil narsalarga nisbatan empatiya darajasini aniqlashga qaratilgan. Metodika jami 120 kishidan olindi va ularning o'rtacha yoshi 21-22 yoshlarni o'z ichiga oladi.



<sup>2</sup>N.Islomoilova, D.Abdullayeva "Ijtimoiy psixologiya" 110-bet

Tadqiqot doirasida uch mezon asosida javoblar tahlili kelib chiqqan, ya'ni bular yuqori ball, o'rta ball va past ball to'plaganlarni yuqorida berilgan diagramma asosida ko'rsatib o'tildi. Ishtirokchilar turli xil ballarni belgilaganlar biroq eng yuqori ball 10-

12 ballni, o'rta ball 5-6 ballni hamda eng past ball sifatida 3-4 ball belgilab olingan. Bu ko'rsatkichlar shkalarda turli xil bo'lgan va ota-onaga bo'lgan empatiya shklasida har uchala darajani belgilagan sinaluvchilarning yuqoriligini, ayniqsa yuqori va o'rta ballni belgilagan ishtirokchilar maksimal darajada ekanligini ko'rishimiz mumkin. Shu jumladan, qolgan shkalalarda ham turli xil darajalarning past yoki balandligini guvohi bo'lamiz.

Xulosa o'rnida aytish kerakki, oila muhitining sog'lomligi ota-onalar va oilaning qolgan a'zolarining ma'naviy, aqliy, madaniy va axloqiy jihatdan barkamolligi oilada tarbiya olayotgan yosh avlodga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy fazilatlarga tayanish, ularni kuchaytirish va rivojlantirish va shu yo'l bilan salbiy sifatlarini bartaraf etish orqali barkamol avlodni shakllantirish lozim. Insonlar ilk muvaffaqiyatlarga erishganlarida, xulq-atvorlarining yangi va nisbatan samarali shakllarini o'zlashtirganlarida ular o'z kuchlariga va oldilariga qo'ygan maqsadlariga erishishlariga bo'lgan ishonch kuchayib boradi va maqsadlariga erishadilar.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)**

1. N. Islomilova, D. Abdullayeva "Ijtimoiy psixologiya" 110-125-betlar O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti Toshkent - 2013
2. Munavvarov A.Q. Oila pedagogikasi.- Toshkent, "O'qituvchi", 1996.
3. 14. Nazarov Q. Qadriyatlar falsafasi (aksiologiya). Toshkent, Faylasuflar milliy jamiyati, 2004.
4. P. Ivanov, M. Zufarova "Umumiy psixologiya" 317-318-betlar O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. Toshkent-2008
5. Safayev N.S., Mirashirova N.A., Odilova N.G. "Umumiy psixologiya nazariyasi va amaliyoti":– T.: Nizomiy nomidagi TDPU, 2013.
6. [Www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)