

VIRTUAL MULOQOT SHAROITIDA EMPATIYA QOBILIYATINING SUSAYISHI

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti,
Pedagogika fakultiteti, 108-BT-2 kurs-talabasi*

Murodulloyeva Nasiba Nurulloevna

nasibamurodulloeva1@gmail.com

+99897 1911886

Anatatsiya: *Ushbu maqolada zamonaviy raqamli davrda insonlar o'rtasidagi empatiya — ya'ni boshqalarning hissiyotlarini tushunish va ularga hamdard bo'lish qobiliyatining pasayish sabablari tahlil qilinadi. Virtual muloqot sharoitida insonlar o'rtasidagi hissiy aloqadorlikning susayishi, ijtimoiy izolyatsiya va kommunikatsion sovuqlik muammolari ilmiy asosda yoritilgan. Tadqiqot davomida virtual muloqotning inson psixikasiga, ayniqsa yoshlar orasida hissiy aloqadorlikka ta'siri yoritilgan. Empatiya yetishmovchiligi ijtimoiy munosabatlarda sovuqlik, individualizm va kommunikativ inqirozni keltirib chiqarayotgan omil sifatida baholanadi.*

Kalit so'zlar: *Empatiya, virtual muloqot, raqamli psixologiya, hissiy ong, internet-avlod, ijtimoiy izolyatsiya.*

Abstract: *This article analyzes the reasons for the decline in empathy between people in the modern digital era - that is, the ability to understand and sympathize with the emotions of others. The problems of weakening emotional connection between people in virtual communication, social isolation and communicative coldness are scientifically highlighted. The study sheds light on the impact of virtual communication on the human psyche, especially on emotional connection among young people. Lack of empathy is considered a factor that causes coldness, individualism and communicative crisis in social relations.*

***Keywords:** Empathy, virtual communication, digital psychology, emotional consciousness, internet generation, social isolation.*

***Аннотация:** В статье анализируются причины снижения эмпатии у людей в современную цифровую эпоху, то есть способности понимать и сочувствовать эмоциям других. Научно освещаются проблемы ослабления эмоциональной связи между людьми в виртуальном общении, социальной изоляции и коммуникативной холодности. Исследование проливает свет на влияние виртуального общения на психику человека, особенно на эмоциональную связь среди молодёжи. Отсутствие эмпатии рассматривается как фактор, приводящий к холодности, индивидуализму и коммуникативному кризису в социальных отношениях.*

***Ключевые слова:** Эмпатия, виртуальное общение, цифровая психология, эмоциональное сознание, интернет-поколение, социальная изоляция.*

Kirish. So‘nggi yillarda insoniyat hayoti raqamli dunyo bilan chambarchas bog‘lanib qoldi. Muloqotning asosiy qismi endi ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va onlayn platformalar orqali amalga oshmoqda. Shu bilan birga, bu jarayon insonlarning bir-birini his etish, tushunish va hamdard bo‘lish qobiliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatayotgani kuzatilmoqda. Raqamli davrda insonlar muloqotining shakli o‘zgaradi. Endilikda “ko‘z-ko‘zga” muloqot o‘rmini “ekran-orqali” muloqot egalladi. Bu holat inson ruhiyatiga, xususan, empatiya qobiliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Zamonaviy texnologiyalar inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib bordi. Virtual muloqot vositalari — ijtimoiy tarmoqlar, onlayn suhbatlar, videoaloqalar — odamlar o‘rtasidagi munosabatlarni o‘zgartirib yubordi. Biroq, bu qulayliklar insonlar orasidagi hissiy aloqani zaiflashtirib, empatiya darajasining pasayishiga olib kelmoqda. Mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda yoshlar va kattalar

orasida bevosita muloqot o'rini virtual muloqot egallab, psixologik aloqaning tabiiy shaklini o'zgartirmoqda. O'zbekistonlik psixolog M. Rahmatova (2021) o'z tadqiqotida shunday deydi: "Virtual muloqot insonning hissiy sezgirligini zaiflashtiradi, chunki u tabiiy ijtimoiy muhitdan uzoqlashgan holda amalga oshadi." ("Psixologik madaniyat va raqamli jamiyat" maqolasi, O'zbekiston psixologiyasi jurnali, №2, 2021-yil).

Mashhur amerikalik psixolog Sherri Turkle ham bu holatni tasdiqlab, "Texnologiya bizni yaqinlashtirgandek ko'rinsa ham, aslida his-tuyg'ularimizni uzoqlashtirmoqda" deydi (Alone Together, 2011). Mashhur amerikalik psixolog Sherri Turkle o'zining "Alone Together" (2011) asarida shunday deydi: > "Texnologiya bizni yaqinlashtirgandek ko'rinadi, ammo aslida u bizni hissiy jihatdan uzoqlashtirmoqda." Bu fikr raqamli muloqotda empatiya pasayishining asosiy sabablarini anglashga yordam beradi.

Raqamli inqilob inson tafakkuri va muloqot madaniyatini tubdan o'zgartirdi. Bugun insonlar bir-biri bilan ko'proq onlayn platformalar orqali muloqot qilmoqda. Bu jarayon qulayliklar yaratgan bo'lsa-da, insoniy tuyg'ularning tabiiy ifodasi, samimiy munosabat va empatiya qobiliyatining pasayishiga sabab bo'lmoqda. Mavzuning dolzarbligi shundaki, inson ruhiyati tobora "ekran ortidagi hayot"ga moslashmoqda va bu jarayon hissiy sovuqlikka olib kelmoqda. Maqsad — inson hissiyotlariga raqamli texnologiyalar ta'sirini o'rganish, ularning ijobiy va salbiy jihatlarini aniqlash, shuningdek, hissiy aloqani saqlab qolish yo'llarini izlash zarurdir. inson ruhiyatining barkamolligi — hissiy aloqaning to'liqligidadir, demak, insoniy muloqotni, mehr-muhabbatni, hamdardlikni asrash — raqamli davr psixologiyasining eng muhim vazifalaridan biridir.

Empatiya tushunchasining psixologik mohiyati:

Empatiya — bu boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish, ular bilan ruhiy uyg'unlikka kirishishdir. Karl Rojers uni "insonlar o'rtasidagi eng chuqur aloqa shakli" sifatida izohlagan. O'zbekistonlik olim Z. Jo'raeva (2022)

empatiya haqida shunday yozadi: “Empatiya — bu insoniylikning ildizidir; u yo‘q joyda jamiyatda mehr, hamjihatlik va bag‘rikenglik so‘nadi.” (“Insoniy fazilatlarning psixologik ildizlari”, Toshkent: Fan, 2022, 87-bet).

Virtual muloqotda hissiy signal yo‘qotilishi:

Virtual makonda inson yuz ifodasi, tovush ohangi, tana tili kabi tabiiy hissiy belgilar sezilmaydi. Bu esa muloqotning “insoniy” tomonini kamaytiradi natijada hissiy signallar yo‘qoladi va shaxslararo aloqaning tabiiy samimiyligi susayadi. D. Goleman (2020) “Emotional Intelligence” asarida ta’kidlaydi: “Raqamli muloqotda hissiy ongni ifoda etish imkoniyati cheklangan, bu esa empatik javobni zaiflashtiradi.” Shuningdek, o‘zbek tadqiqotchisi O. Xudoyberdiyev (2023) yozadi: “Ijtimoiy tarmoqlarda o‘zini ifodalash jarayonida inson boshqalar hissiyotiga javob qaytarishga ehtiyojni kamroq sezadi.” (“Yoshlar psixologiyasida empatiya fenomeni”, Pedagogika va Psixologiya Ilmiy Jurnali, №2, 2023-yil).

2020-yildan keyingi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish yoshlar orasida empatiya darajasini sezilarli darajada kamaytirgan yoshlar ko‘proq virtual obrazlar bilan muloqotda bo‘lib, real his-tuyg‘ularni ifodalashda qiyinchilikka duch kelmoqda. Ma’lumotlariga ko‘ra, ijtimoiy tarmoqlardan haddan ortiq foydalanish yoshlarning empatiya darajasini kamaytirgan. O‘zbek psixologi D. Karimova (2022) o‘z maqolasida bu holatni quyidagicha izohlaydi: “Yoshlar real muloqot o‘rniga virtual aloqa bilan chegaralanib, o‘zaro his etish, kechinmalarni tushunish imkoniyatini yo‘qotmoqda.” (“Virtual muloqotda hissiy aloqadorlikning pasayishi”, O‘zbekiston psixologiyasi jurnali, №3(45), 2022-yil).

Psixologlar empatiya qobiliyatini qayta tiklash uchun quyidagi amaliy usullarni tavsiya etadilar:

- Jonli suhbat va jamoaviy faoliyatlarni ko‘paytirish;
- Teatr, san’at va adabiyot orqali hissiy tajribalarni rivojlantirish;

- “Empatik tinglash” mashqlari va psixologik treninglardan foydalanish.

Xulosa: Raqamli muloqot qulayliklar bilan birga insoniy munosabatlarda sovuqlikni keltirib chiqarmoqda. Empatiya qobiliyatining susayishi esa insonning ijtimoiy va hissiy muvozanatini buzadi. Shu bois, jamiyatda jonli muloqotni tiklash, yoshlar ongida insoniy qadriyatlarni mustahkamlash psixologik barqarorlikning muhim sharti hisoblanadi. Raqamli muloqot hayotni qulaylashtirgan bo'lsa-da, insoniy hislar o'rtasidagi tabiiy ko'priklarni yemirmoqda. Empatiya qobiliyatining susayishi ijtimoiy aloqalarning sovuqlashuviga, psixologik izolyatsiyaga va kommunikativ muvozanatning buzilishiga olib keladi. Shu bois, insonlar orasida jonli muloqotni rag'batlantirish, raqamli madaniyatda hissiy sezgirlikni asrash psixologik barqarorlikning muhim sharti hisoblanadi. Masalan, ijtimoiy tarmoqlarda yuzma-yuz muloqotning o'rnini emoji va qisqa javoblar egallagan. Bu esa hissiy tajribaning to'liq yetkazilmasligiga sabab bo'ladi. Empatiya darajasining pasayishi ijtimoiy begonalashuv, stress, va kommunikativ muammolarning kuchayishiga olib keladi. Shu bois psixologlar va pedagoglar virtual muloqotni cheklash, real hayotdagi suhbatlarni rag'batlantirish hamda o'quv jarayonida hissiy ongni rivojlantirishga e'tibor qaratishlari zarur. O'zbek mutafakkiri Abdulla Avloniy aytganidek: “Tarbiya biz uchun yo hayot, yo mamot, yo najot, yo halokat yo sadoqat yo falokat masalasidir.” Shunday ekan, insoniy aloqalarni saqlash ham zamonaviy tarbiyaning eng muhim yo'nalishlaridan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Turkle, Sh. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.
2. Goleman, D. (2020). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam.

3. Anderson, J., & Rainie, L. (2021). The Future of Digital Life and Empathy. Pew Research Center Report.
4. Rogers, C. (2012). A Way of Being. Boston: Houghton Mifflin.
5. Rahmatova, M. (2021). “Psixologik madaniyat va raqamli jamiyat”. O‘zbekiston psixologiyasi jurnali, №2, 45–52.