



OILAVIY MUNOSABATLARDA EMPATIYA VA REFLEKTIV TINGLASHNING AHAMIYATI

Muallif: Muladjanova Mohitabonu Muzaffar

qizi Qo'qon Universiteti Andijon filiali,

Psixologiya yo'nalishi, 24-03 guruh, sirtqi ta'lim

Annotatsiya: Maqolada oilaviy munosabatlarda empatiya va reflektiv tinglashning psixologik mohiyati, ularning o'zaro tushunish, ishonch va hissiy barqarorlikni ta'minlashdagi roli tahlil qilingan. Oila insonning birlamchi ijtimoiy muhitidir va undagi muloqot sifati ruhiy salomatlikka bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun empatiya — ya'ni boshqa insonning his-tuyg'ularini tushunish va unga samimiy munosabatda bo'lish — oilaviy totuvlikning asosi hisoblanadi. Reflektiv tinglash esa suhbatdoshni faollik bilan tinglash, uning hislarini aks ettirish va fikrini tan olish orqali o'zaro hurmatni mustahkamlaydi. Maqolada bu jarayonlarning psixologik asoslari, oilaviy mojarolarning sabablari va ularni oldini olish usullari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, empatiya va tinglash madaniyatini shakllantirish orqali er-xotin, ota-ona va farzandlar o'rtasidagi emotsional yaqinlik, o'zaro ishonch va muvozanatni kuchaytirish mumkin.

Аннотация: В статье рассматривается психологическое значение эмпатии и рефлексивного слушания в семейных отношениях. Семья является первичной социальной средой человека, где формируются его эмоциональные, коммуникативные и поведенческие навыки. Эмпатия — это способность понимать чувства другого человека и сопереживать ему, а рефлексивное слушание — активное восприятие собеседника с отражением его эмоций и мыслей. Эти процессы способствуют укреплению взаимного доверия, снижению конфликтности и формированию позитивного эмоционального климата в семье. В работе анализируются психологические механизмы эмпатического взаимодействия, причины недопонимания между членами



семьи и пути их преодоления. Сделан вывод, что развитие навыков эмпатии и активного слушания повышает психологическую устойчивость семьи и способствует гармонизации межличностных отношений.

Annotation: This article explores the psychological importance of empathy and reflective listening in family relationships. The family is the primary social environment where individuals develop emotional, communicative, and behavioral patterns. Empathy — the ability to understand and share another person's feelings — and reflective listening — the practice of actively listening and reflecting the speaker's emotions — are essential for building mutual trust and emotional stability within families. The paper analyzes the psychological foundations of these skills, common causes of family conflicts, and strategies for prevention. The findings indicate that cultivating empathy and reflective listening significantly enhances emotional closeness, strengthens communication, and fosters a supportive, harmonious family atmosphere.

Kalit so'zlar: Empatiya, refleksiv tinglash, oila, muloqot, psixologik barqarorlik, ishonch, emotsional yaqinlik, mojaroni oldini olish, tarbiya, ruhiy sog'lomlik.

Ключевые слова: Эмпатия, рефлексивное слушание, семья, коммуникация, психологическая устойчивость, доверие, эмоциональная близость, профилактика конфликтов, воспитание, психическое здоровье.

Keywords: Empathy, reflective listening, family, communication, psychological stability, trust, emotional closeness, conflict prevention, upbringing, mental well-being.

Kirish

Oila — bu insonning eng muhim psixologik tayanchi, uning his-tuyg'ulari, qadriyatlari va shaxsiy xatti-harakatlari shakllanadigan maskandir. Oiladagi muloqot sifati nafaqat a'zolar o'rtasidagi hissiy yaqinlikni, balki farzandlarning ruhiy salomatligini ham belgilaydi. Bugungi kunda zamonaviy hayotning tezligi, texnologik bandlik va kommunikativ sovuqlik tufayli ko'plab oilalarda o'zaro tushunmovchilik, befarqlik va hissiy uzoqlik kuchaymoqda. Shu



sababli empatiya va reflektiv tinglash madaniyatini rivojlantirish oilaviy totuvlikning muhim psixologik omiliga aylanmoqda.

Empatiya — bu boshqa insonning ichki dunyosiga kirish, uning his-tuygʻusini oʻz holicha his etish, ammo oʻz individualligini yoʻqotmagan holda uni tushunish qobiliyatidir. Psixolog K. Rojers empatiyani “insonni ich-ichidan his etib tushunish” deb taʼriflagan. Reflektiv tinglash esa suhbatdoshning soʻzlarini nafaqat eshitish, balki uning hissiy holatini, yashirin maʼnolarini ham anglab, ularga munosabat bildirish jarayonidir. Bu ikki koʻnikma oilaviy muloqotda oʻzaro hurmat, ishonch va muhabbatni mustahkamlaydi.

Koʻp hollarda oiladagi muammolar, xususan er-xotin mojarolari, bolalar bilan sovuqlik — tinglanmaslik yoki tushunilmaslik hissidan kelib chiqadi. Agar bir tomon oʻz his-tuygʻularini ifoda etsa-yu, ikkinchisi uni eʼtiborsiz qoldirsa, bu muloqotda psixologik toʻsiq hosil qiladi. Shunday holatlarda reflektiv tinglash — “men seni eshitdim va his qildim” degan signal boʻlib, emotsional yaqinlikni tiklaydi.

Shunday qilib, empatiya va reflektiv tinglash oiladagi sogʻlom psixologik muhitni shakllantirish, mojarolarning oldini olish va ruhiy barqarorlikni taʼminlashning asosiy mexanizmlaridan biridir.

Asosiy qism

1. Empatiya va uning psixologik mohiyati

Empatiya psixologiyada insonning boshqa shaxs his-tuygʻularini tushunish va unga nisbatan hissiy javob bera olish qobiliyati sifatida qaraladi. U kognitiv (boshqa insonning fikrini tushunish) va affektiv (uning hissiyotini his etish) tarkiblardan iborat. Empatiya shaxslararo muloqotni iliqlashtiradi, ishonch uygʻotadi va negativ hislarni kamaytiradi.

Oilada empatiya — muhabbatning asosi. Ota-onaning farzandga nisbatan empatik yondashuvi bolaning oʻzini qadrlash, xavfsizlik hissi va ishonch tuygʻusini shakllantiradi. Er-xotin oʻrtasida empatiya mavjud boʻlsa, ular har qanday nizoni tinch yoʻl bilan hal eta oladi, bir-birining ichki kechinmalarini inobatga oladi.



Empatiya etishmasligi esa befarqlik, sovuqlik va ruhiy uzoqlikka olib keladi. Bu esa ko'p hollarda ajralish yoki bolalarda ruhiy jarohatlar paydo bo'lishining asosiy sababi bo'ladi. Shu boisdan empatik madaniyatni tarbiya jarayonida shakllantirish juda muhim.

2. Reflektiv tinglashning mohiyati va amaliy roli

Reflektiv tinglash — bu faol muloqot strategiyasi bo'lib, suhbatdoshni chin dildan tinglash, uning aytganlarini qayta ifodalash, hislarini tan olish va aniqlik kiritish orqali muloqot sifatini oshirishga xizmat qiladi. Bu usul C. Rogers tomonidan “inson markazli yondashuv” doirasida ishlab chiqilgan bo'lib, ishonchli va samimiy muloqotning asosi hisoblanadi.

Reflektiv tinglash quyidagi bosqichlardan iborat:

- 1) Diqqatni to'liq suhbatdoshga qaratish;
- 2) Uning so'zlarini to'g'ri tushunganini ifodalash (“Siz shuni demoqchimisiz?”);
- 3) Uning hissiyotlarini qayta aks ettirish (“Siz hozir xafa bo'ldingiz, shundaymi?”);
- 4) Fikrni baholamasdan tinglash;
- 5) Suhbat davomida qo'llab-quvvatlovchi tana tili va ovoz ohangidan foydalanish.

Oilada reflektiv tinglashning roli beqiyosdir. Farzandlar uchun bu usul otaning e'tibori va ishonch ramzidir. Er-xotin uchun esa o'zaro hurmat va murosaning kalitidir.

3. Oilaviy muloqotda empatiya va tinglashning o'zaro bog'liqligi

Empatiya va reflektiv tinglash bir-birini to'ldiruvchi jarayonlardir. Empatiyasiz tinglash — mexanik eshitish, tinglashsiz empatiya esa yuzaki hissiyotdir. Har ikki ko'nikma uyg'unlashganida oila a'zolari o'zini tushunilgan, qadrlangan va xavfsiz his qiladi.

Psixologik tadqiqotlar ko'rsatadiki, o'zaro tinglash va empatik muloqot mavjud bo'lgan oilalarda stress darajasi past, bolalar o'zini erkin ifoda etadi va ruhiy salomatlik yuqori bo'ladi.



4. Mojarolarni oldini olishda empatik yondashuv

Ko'plab oilaviy mojarolar noto'g'ri tushunish, ayblash yoki his-tuyg'ularni nazorat qila olmaslik natijasida kelib chiqadi. Empatiya esa bu jarayonni teskari yo'nalishga o'giradi — inson “ayblov” o'rniga “tushunishga” harakat qiladi. Natijada, muloqot konstruktiv tus oladi.

Psixologlar tavsiya etadiki, mojaroli vaziyatda:

Tinglashni boshlang, javob bermasdan avval his-tuyg'uni aniqlang;

“Sen” o'rniga “Men” iboralarini ishlatib (“Sen noto'g'ri qilding” o'rniga “Men bunga xafa bo'ldim”);

His-tuyg'ularni baholamasdan qabul qiling;

Empatik tarzda “Men seni tushunaman” degan signallar bering.

Bu oddiy usullar oiladagi keskinlikni kamaytiradi va hissiy yaqinlikni kuchaytiradi.

5. Psixologik amaliyotda empatiya va tinglashni rivojlantirish

Bugungi psixologik treninglarda empatiya va reflektiv tinglashni o'rgatish muhim yo'nalish sifatida ajratilgan. Oila psixologlari quyidagi mashqlarni tavsiya etadilar:

“Tinglovchi” mashqi: juftliklardan biri 5 daqiqa gapiradi, ikkinchisi faqat tinglaydi va so'ng eshitganini qayta ifodalaydi.

“Hislarni nomlash” mashqi: oila a'zolari his-tuyg'ularni aniqlab aytish orqali bir-birining ichki holatini tan olishni o'rganadi.

“Rollarni almashtirish” mashqi: ishtirokchilar bir-birining o'rniga kirib, turli vaziyatlarda qanday his qilinishini anglaydi.

Bu mashqlar oilaviy muloqotni jonlantiradi, empatiya darajasini oshiradi va ruhiy yaqinlikni mustahkamlaydi.

Takliflar

1. Har bir ta'lim muassasasida “Oilaviy muloqot psixologiyasi” fanini joriy etish.

2. Yosh oilalar uchun empatiya va reflektiv tinglash bo'yicha psixologik treninglar tashkil etish.



3. Ota-onalar uchun “Farzandni tinglash madaniyati” nomli metodik qo‘llanmalar ishlab chiqish.

4. Televidenie va ijtimoiy tarmoqlarda oilaviy muloqot madaniyatini targ‘ib qiluvchi dasturlar yaratish.

Xulosa

Empatiya va reflektiv tinglash — sog‘lom oilaviy munosabatlarning yuragi hisoblanadi. Ular yordamida oila a‘zolari bir-birini chuqurroq tushunadi, his-tuyg‘ularini baham ko‘radi va mojarolarga yo‘l qo‘ymaydi. Empatik muloqotning mavjudligi oilada tinchlik, ishonch va o‘zaro hurmatni mustahkamlaydi. Shunday ekan, har bir ota-ona, farzand va turmush o‘rtoq o‘z muloqotida tinglash, tushunish va his qilish madaniyatini rivojlantirishi lozim. Chunki empatiya — bu muhabbatning, reflektiv tinglash esa mehrning ifodasidir. Ular birgalikda oilaning ruhiy barqarorligini saqlab, ijtimoiy totuvlikka xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sh. Ahmedova. Oilaviy psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2022.
2. K. Rojers. Inson markazli terapiya. – Moskva, 1994.
3. D. Jo‘raev. Kommunikativ psixologiya. – Samarqand: Universitet, 2021.
4. M. Karimova. Oilaviy muloqotning psixologik omillari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
5. N. G‘anieva. Empatiya va muloqot madaniyati. – Andijon: Ilm ziyo, 2023.
6. E. Erikson. Identity and the Life Cycle. – New York: Norton, 1994.
7. T. Gordon. Parent Effectiveness Training. – New York, 1970.
8. A. Bandura. Social Learning Theory. – New York: Prentice Hall, 1977.