

YOSHLARNI OILA TURMUSHIGA VA OTA-ONA BO'LISH JARAYONIDA EMOTSIONAL KOMPETENSIYA, EMPATIYA TRENINGLARNI O'RNI

Turemuratova Aziza Begibaevna

Qoraqalpoq davlat universiteti "Pedagogika va psixologiya" kafedrası assistenti.

azizaturemuratova85@gmail.com

Bekturg'anova Nursuliw Barliqbaevna

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

Tlewmuratova Gulzira Qutlimuratovna

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17449981>

Annotatsiya. Ushbu tadqiqotda yoshlarni oila turmushiga tayyorlash va ota-ona bo'lish jarayonida emotsional kompetensiyaga oid treninglarni ahamiyati haqida ma'lumotlar keltirib o'tiladi. Shuningdek, emotsional kompetensiya va empatiya treninglarni amalga oshirish bosqichlari haqida batafsil ma'lumotlar beriladi. Oilada turli psixologik muammolar vujudga kelsa yoshlarni psixologik treninglar orqali bir-birini tushinishiga yordam berish mumkin.

Yoshlarga oila muqaddasligini tushintirish, ularning oilaviy muhitini yaxshilashga yordam berish, ularni oilaviy turmushdagi ko'nikmalarini oshirish bo'yicha mulohazalar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Oila, turmush, nikoh, emotsional kompetensiya, empatiya treninglar, konflikt vaziyatlar, psixologik tadqiqotlar, tarbiya, psixologik muloqot.

Kirish

Yosh avlodning oila turmushiga tayyorligi, ota-onalik mas'uliyatini chuqur anglash, emotsional barqarorlik va empatiya ko'nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Oila jamiyatning eng kichik asosi bo'lib, unda insonning shaxs sifatida shakllanishi, ma'naviy yetukligi, ijtimoiy moslashuvi amalga oshadi. Shu sababdan yoshlarni oila hayotiga puxta tayyorlash, ularni ota-ona bo'lish jarayoniga mas'uliyat bilan yondashishga o'rgatish zamonaviy ta'lim va tarbiya tizimining eng dolzarb yo'nalishlaridan biridir. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oila mustahkamligi va farzand tarbiyasidagi muvaffaqiyat asosan shaxsning emotsional kompetensiyasi va empatiya darajasiga bevosita bog'liq. Emotsional kompetensiya bu insonning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqalar hissiyotlarini tushunish qobiliyatidir.

Empatiya esa boshqalarning kechinmalarini his etish, ularni tushunish va ularga samimiy munosabat bildirish ko'nikmasidir. Ana shu ikki psixologik jihat yosh oilalarning barqaror hayot kechirishi, nizolarga to'g'ri yondashishi, bolalar bilan sog'lom psixologik aloqa o'rnatishida hal qiluvchi o'rinni egallaydi. O'zbekiston Respublikasida yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash, ularni ma'naviy barkamol inson sifatida shakllantirish davlat siyosati darajasida e'tiborga olingan. "Oila konsepsiyasi" hamda "Oila va xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash strategiyasi"da yoshlarning psixologik tayyorgarligini kuchaytirish, empatiya va emotsional ma'daniyatni rivojlantirish asosiy maqsad sifatida belgilangan. Shu sababli mazkur tadqiqot ilmiy, amaliy va ijtimoiy jihatdan g'oyat muhimdir.

Oila inson hayotining ajralmas qismi bo'lib hisoblanib, u shaxsning ijtimoiy muhitga moslashishi, hissiy va axloqiy shakllanishining asosiy markazi hisoblanadi.

Ota-onalik mas'uliyati bu nafaqat bolani dunyoga keltirish, balki uni ma'naviy, axloqiy va jismoniy jihatdan yetuk inson qilib tarbiyalash majburiyati bu umumiy g'oya sifatida qaralishi kerak. Yoshlarni bu jarayonga tayyorlash ularning psixologik tayyorgarligi, hayotiy tajribalarga asoslangan qadriyatlar, emotsional yetukligi va ijtimoiy rollarni anglash darajasi bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi.

Yosh oilalarda emotsional kompetensiya psixologik trening tashkil qilish orqali ularning turmush o'rtoqlar o'rtasidagi muloqot sifati yaxshilanishiga yordam beradi.

Shuningdek, konflikt vaziyatlar psixologik muloqotda treninglar tarzida hal qilinadi.

Ota-onalar har doim farzandlar bilan sog'lom psixologik muloqot o'rnatishi oilada sog'lom muhit shakllanishiga yordam beradi. Oila muhitida tinchlik va mehr-oqibat mustahkamlanadi degan fikrdamiz. O'zbekistonlik tajribali pedagog-psixologlar ta'kidlashicha, yoshlar orasida emotsional kompetensiyani rivojlantirishning eng samarali usuli psixologik treninglar, oilaviy muloqot mashg'ulotlari orqali ularni hayotiy vaziyatlarga tayyorlash eng yaxshi usul sifatida tan olingan. Empatiya treninglar orqali insonning boshqa kishining hissiyotlarini tushunish, ularni his etish va shunga mos javob berish qobiliyatini oshirishda asosiy vosita sifatida qaraladi. Bu sifat yoshlarning oila hayotida bag'rikeng, sabrli va mehribon bo'lishini ta'minlaydigan psixologik jarayon hisoblangan. Empatiya treninglari orqali shaxsda hayotiy ko'nikmani shakllantirishda va oilaviy muhit mustahkamlashiga xizmat qiladi. Empatiya treninglarining asosiy maqsadi va vazifalari boshqa insonlarning hissiyotlarini to'g'ri talqin qilishdan iborat degan mulohazaga kelishimiz mumkin. Yoshlarni turmushga tayyorlashda o'z hissiyotlarini boshqarish va ifoda etish ma'daniyatini rivojlantirish zarur bo'ladi. Oilada vujudga keladigan konflikt holatlarda konstruktiv psixologik muloqot olib borish maqsadga muvofiqdir.

Ota-ona sifatida bolaga nisbatan mehr, e'tibor va tushunishni oshirish muhim ahamiyatga ega. Oila turmushida emotsional kompetensiya va empatiya bir-birini to'ldiruvchi psixologik hodisalar hisoblanadi. Emotsional kompetensiya o'z hissiyotini boshqarish imkonini bersa, empatiya boshqalar hissiyotini tushunishga yordam beradi. Bu ikki psixologik jihatlarni uyg'unlashgan taqdirdagina oila ichida sog'lom muloqot vujudga keladi, bir-birlariga o'zaro hurmat va ishonch muhitini yaratishda asosiy vosita sanaladi. Pedagogik amaliyotda yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda emotsional-intellektual mashg'ulotlar, psixologik treninglar, psixodrama va psixologik muloqot treninglar keng qo'llanilmoqda. Empatiya va emotsional kompetensiyani rivojlantirish orqali yoshlar o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqalarni tushunish, hayotiy muammolarni ijobiy hal qilish ko'nikmalarini oshirish mumkin bo'ladi. Bu esa komil insonni shakllantirish va mustahkam oila barpo etishning asosi hisoblanadi. Bugungi kunda O'zbekiston yoshlariga emotsional-empatik tayyorgarlikni kuchaytirish orqali ularning nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy barqarorligini ham ta'minlash mumkin bo'ladi. Bu borada ta'lim tizimida psixologik treninglarni kengaytirish, oilaviy hayotga tayyorlovchi dasturlarni joriy etish, psixologlar malakasini oshirish zarur. Bu kabi psixologik treninglar orqali yoshlar o'z his-tuyg'ularini nazorat qilishni, boshqalarga nisbatan samimiylik bilan yondashishni o'rganadilar.

Ayniqsa, bo'lajak ota-onalar uchun bu ko'nikmalar farzand tarbiyasida hal qiluvchi muhim ahamiyatga ega. Ta'lim tizimida psixologik mashg'ulotlar sifatida bunday treninglarni joriy etish o'quvchilar va talabalarda bag'rikenglik, mehr, muloqot madaniyatini kuchaytiradi.

Oilaviy hayotga tayyorlashda dastlab yoshlarda oilaviy turmush to'g'risidagi tasavvurlarining aniqlash va ularni to'g'ri shakllantirish ta'lim-tarbiyaning muhim tomoni bo'lib, yoshlarning ota-onalik roliga psixologik tayyorgarlik ko'rishni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Yoshlarning har tomonlama yetuk shaxs bo'lishga intilishi, psixologik holatlari, oilaviy munosabatlari, o'zga shaxsga nisbatan moyillikning kuchaygan davri psixologiyasini chuqur anglab yetib, kelgusi hayotlarini muammo qilmasliklari uchun tarbiyaviy tomonlariga ham e'tibor qaratilishi kerak. Yoshlar oilaviy muhitda ota-ona roli, ota-onalik burchi, mas'uliyati hislarini his qila olishi uchun ularda ma'lum darajada amaliy tajribalar, ilmiy tushunchalar bo'lishi lozim.

Uning uchun yoshlarda nikoh qurishga munosabati, nikohga tayyorgarligi va nikoh qurish motivlari, oila haqidagi tasavvurlari, qarashlarini to'g'ri shakllantirishga yordam ko'rsatish lozim.

Oilaga psixologik tayyorlash kurslarida yoshlar oiladagi ota-ona roliga hurmat bilan qarashini ta'minlaydi va er-xotin bir-birlarini yaxshi tushunishiga imkon yaratadi, bir-biriga ishonchi oshirishda oiladagi asosiy qadriyatlarni anglashga yordam beradi. Chunki, bugungi yoshlarning fikrlashlari o'tkir, keng va kreativ shaklda rivojlanib bormoqda. Zamonaviy jamiyatda yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash jarayoni muhim ijtimoiy –psixologik vazifalarni o'z ichiga oladi.

Yoshlarning oilaviy hayotga tayyorlanish jarayonida ular ko'pincha o'z oilaviy an'analarini, ota-onalarning munosabatlari va oila a'zolarining ijtimoiy roli haqida taassurotga ega bo'lishlari zarur. Yoshlarning oilaviy hayotga tayyorlanishiga ta'sir etuvchi omillar orasida oilaviy muhit, maktab, do'stlar, ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy ma'daniyat alohida ahamiyat kasb etadi. zamonaviy yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash ijtimoiy-psixologik jihatdan murakkab jarayon bo'lib, bu jarayon yoshlarning o'zaro munosabatlari, psixologik tayyorligi va oilaviy qadriyatlar haqida to'g'ri tasavvurlarni shakllantirish talab qiladi. Ko'pchilik yoshlarimiz, ayniqsa muvaffaqiyatli oilalarda tarbiya topgan yoshlar, oila qurish arafasida bo'lar ekanlar aksariyat hollarda o'zlarining bo'lajak oilaviy hayotlari uchun o'z ota-onasi oilasini ideal qilib oladilar.

Chunki ular shu oilada tarbiyalanar ekanlar, «eslarini taniganlaridan buyon» otaonasining nizolashib tortishganlarini, bir-birlarini hurmatsiz qilganlarini eslay olmaydilar.

Bunday oilalarda ota-onalar ham o'zlarining o'zaro munosabatlaridagi noxush jihatlarini farzandlariga sezdirmaslikka harakat qiladilar. Yoki ularning o'zaro munosabatlarida ro'y berishi mumkin bo'lgan nizoli damlar, bir-birlariga moslashish jarayonlari nikohning boshida, hali farzandlari dunyoga kelmaslaridan old in bo'lib o'tib ketgan. Bolalar esa ular turmushining faqat yaxshi, tinch-totuv, ahil-inoqlik, bir-birlariga nisbatan mehr-oqibatli, ibratli jihatlaridagina xabardor bo'ladilar. Shunday oila qurishni tasavvur qilgan yoshlarimiz, oila qurganlaridan so'ng o'zlari kutgandek turmush kechira olmasalar, nikohning dastlabki eng nozik, murakkab, qiyin, yangi ijtimoiy vaziyatlar, sharoitlar, bir-birlariga moslashish jarayonlarida yuzaga kelgan qiyinchiliklar, to'siqlar, muammolarga duch kelishi mumkin.

Xulosa

Yoshlar oilaviy hayotga tayyor bo'lishlari uchun nafaqat dunyoqarashi, balki emotsional, psixologik va ijtimoiy ko'nikmalarga ham ega bo'lishi zarur. Ya'ni yoshlarning oila va oilaviy hayotga qarashlari, ularga oilada vujudga kelgan hodisalarga ta'sir qiluvchi ijtimoiy-psixologik omillar, oilaviy hayotga tayyorlashda ta'lim muassasalarining o'rni va o'zini anglashi jamiyatda o'z o'rnini topishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Albatta bu jarayonlarning barchasida faqat yoshlar emas, balki, oila, mahalla, ta'lim muassasalari va umuman jamiyatda barcha mutaxassislarning birgalikdagi, bir maqsaddagi faoliyati natijasida samarali amalga oshadi. Bu o'z navbatida, jamiyatda sog'lom oilaviy munosabatlarning shakllanishiga yordam beradi va yoshlarning kelajakda barqaror oila qurishlarida asos bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Turemuratova, Aziza, Rita Kurbanova, and Barno Saidboyeva. "EDUCATIONAL TRADITIONS IN SHAPING THE WORLDVIEW OF YOUNG PEOPLE IN FOLK PEDAGOGY." *Modern Science and Research* 2.10 (2023): 318-322.
2. Kurbanova, R. J., and B. E. Saidboeva. "MAKTAB VA OILADA ESTETIK TARBIYANI SHAKLLANTIRISH JARAYONIDA O'QUVCHILARNING AKSILOGIK DUNYOQARASHINI RIVOJLANTIRISH." *Inter education & global study* 9 (2024): 114-121.
3. Aziza, Turemuratova. "KONFLIKT VA UNING KELIB CHIQISH SABABLARI." *Новости образования: исследование в XXI веке* 3.32 (2025): 465-467.
4. Turemuratova, A. "Har bir xalqning o'z qadriyati bor." (2021).
5. Turemuratova, Aziza, Dilafruz Saparniyazova, and Aynura Tajimuratova. "PSIXOLOG-TRENERNING KASBIY KO'NIKMALAR HAQIDA UMUMIY MA'LUMOTLAR." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 234-238.
6. Turemuratova, Aziza, Muqaddas Abdullayeva, and Ro'zaxon Kutimova. "PSIXOLOGIYADA TARBIYA QONUNLARINING ASOSIY TUSHUNCHALARI HAQIDA MA'LUMOTLAR." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 220-223.
7. Turemuratova, Aziza, et al. "PSIXODRAMA TUSHUNCHASI HAQIDA UMUMIY MA'LUMOTLAR." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 1186-1192.
8. Turemuratova, Aziza, Kutlibike Abdurasuliyeva, and Gu'lnur Musayeva. "GENERAL INFORMATION AND PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF FAIRY TALE THERAPY." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 1205-1210.
9. Turemuratova, Aziza, Lazzat Jubatqanova, and Nasiba Joldasbaeva. "PSIXOTERAPIVITIK TOVARLAR BILAN ISHLASHNING ASOSIY QOIDALARI HAQIDA UMUMIY MA'LUMOTLAR." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 251-254.
10. Turemuratova, A. "EDUCATIONAL TRADITIONS IN THE FORMATION OF YOUNG PEOPLE'S WORLD VIEW IN FOLK PEDAGOGY." (2023).
11. Turemuratova, A. B. "TA'LIMDA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR ASOSIDA O'QUVCHILARNING KOLLOBORATIV KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH MEKANIZMLARI." *Inter education & global study* 3.4 (2025): 242-250.
12. Muratbayevna, Dauletova Gozal, and Madaminova Nargiza Qurbanbayevna. "BOLANING RIVOJLANISH DAVRI PSIXOLOGIYASI." *Scientific Impulse* 1 (2022): 33-35.
13. Jubatqan, Sagindikov. "QUESTIONS OF SPIRITUAL COMMUNICATION OF RURAL WORKERS." *Special Education* 2.43 (2022).

14. Reyimbaevna, Mambetiyarova Venera, and Jumabayeva Marupa. "OTA-ONA VA FARZANDLAR MUNOSABATINING XUSUSIYATLARI." TADQIQOTLAR. UZ 51 (2024): 20-23.
15. Turemuratova, Aziza, Sanavar Saparbaeva, and Zinaida Esemuratova. "PSIXOLOGIIYALIQ TRENIN'SHOLKEMLESTIRIWDIŇ QAĞIYDALARI HÁM TRENIN'NIZAMLARI." Modern Science and Research 4.4 (2025): 266-272.