



## TOLERANTLIKNING TURLARI VA UNING INSONLAR ONGIDA SHAKLLANISHI

Xayrullayeva Marjona Xayrulla qizi

Termiz davlat universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti Amaliy psixologiya yo`nalishi 312-guruh 3-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6340725>

### MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 17 – fevral 2022

Ma'qullandi: 22 – fevral 2022

Chop etildi: 27 – fevral 2022

### KALIT SO'ZLAR

Tolerantlik,  
fuqarolik qiyofasi

### ANNOTATSIYA

*Bu maqola orqali siz tolerantlikning turlari va ularning insonlarga bo'lgan ta'sirini ko'rishingiz mumkin bo'ladi. Bu maqola orqali har bir insonda bag'rikinglikni shakllantirish orqali ularda ijobiy hislatlarini yanada hayotiga faol ta'sir qilganini guvohi bo'lamiz. O'z hayotingizda bag'rikenglikni rivojlantirishga harakat qilsangiz, siz baxtliroq, o'zingiz va atrofingizdagilar bilan ko'proq tinchlikda bo'lganingizni va xilma-xillikni ko'proq qadrlayotganingizni ko'rasiz. Boshqalarga nisbatan bag'rikenglikni shakllantirish umrbod intilish bo'lib, u sizga ham, siz yashayotgan jamiyatga ham kuch beradi va shifo beradi.*

Tolerantlikni turmush tarzi siznikidan farq qiladiganlarga nisbatan adolatli va holis munosabat sifatida ta'riflash mumkin. Tolerantlik oson emas. Biz o'z tajribamiz va dunyoqarashimizga juda ko'p tayanganimiz sababli, narsalarni boshqa odamning nuqtai nazaridan ko'rish yoki boshqa birovning nuqtai nazari biznikiga teng bo'lishi mumkinligini qabul qilish qiyin bo'lishi mumkin. Ammo bag'rikenglik bizning hayotimizga va boshqalarning hayotiga tinchlik va hamjihatlik olib kelishi mumkin bo'lgan mahoratdir.

Tolerantlik tamoyili asosida bo'lajak hayotiy faoliyatini modellashtirish; tolerant xulq-atvoriga ega xilma-xil "fuqarolik qiyofasi" modellarida o'zini sinab ko'rish; ishchan, ijtimoiy-rolli o'zaro munosabatning refleksiv usullarini egallash mumkin bo'ladi. Tolerant ong va xulq-

atvorni shakllantirishning fanlararo modeli o'zida mazmuni va yo'nalganligidan qat'i nazar tolerantlik madaniyatini shakllantirishning barcha pedagogik metod va usullarini o'zida birlashtirishni talab etadi. Ijtimoiy-demografik omillarga tayangan holda, olimlar tolerantlikning quyidagi sohalarini ajratib ko'rsatishadi:

- Gender tolerantlik – boshqa jins vakillariga noto'g'ri munosabatda bo'lmaslik, bir jinsning ikkinchi jins asosida kelib chiqqanligi haqidagi g'oyalardan voz kechish;
- Yoshga doir tolerantlik – insonning yoshi bilan bog'liq o'ziga xosliklarini to'g'ri qabul qilish (keksalarning yoshlarni tushuna olmasligi, yoshlarda bilim va



tajribaning yetarli emasligi va hokazo);

- Ma'lumotlilik darajasi bilan bog'liq tolerantlik – nisbatan past darajadagi ma'lumotga ega kishilarning fikrlari va xatti-harakatlariga sabrli bo'lish;
- Millatlaro tolerantlik – turli millat vakillariga hurmat bilan munosabatda bo'lish, biror millat vakilining kamchilik va salbiy harakatlarini shu millatga mansub boshqa kishilarda ham bor deb hisoblamaslik. Millatlararo tolerantlik, har bir millat va elatning o'z vazifalari va burchini anglab yetishini nazarda tutadi. Bu burch va vazifalar ko'p millatli muhitda hayot kechirish, shu jumladan, o'zining munosabatlari, ko'nikma;
- Irqiy tolerantlik – boshqa irq vakillariga past nazar bilan qaramaslik; diniy tolerantlik – turli dinlar, konfessiyalar, konfessional guruhlarga bag'rikenglik bilan munosabatda bo'lish;
- Geografik tolerantlik – turli hududda istiqomat qiluvchi kishilarning bir-birlarining yashash sharoitlarini bor holicha qabul qila olishlari, kamsitishga yo'l qo'yimaslik;
- Tabaqaviy tolerantlik – jamiyatdagi turli qatlam vakillari (boylarning kambag'allarga, kambag'allarning boylarga)ga sabrli bo'lish;
- Fiziologik tolerantlik – kasal, nogiron, jismoniy nuqsoni bor kishilarga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo'lish;
- Siyosiy tolerantlik – turli siyosiy partiya va jamoat birlashmalari,

siyosiy liderlar faoliyatiga toqatli bo'lish; madaniy tolerantlik aslida madaniy qiziqqonlikka zid bo'lib, boshqa madaniyatlarni tan olish, ularni to'g'ri qabul qilishga qobiliyatlilik.

- Madaniy tolerantlik madaniy ta'sir o'tkazish, madaniy ekspansiyaga yo'l qo'yilmasligini talab etadi;
- Shaxslararo tolerantlik – insonlardagi murakkab tabiiylikni, ular orasidagi farqlarni anglash va qabul qilishga qobiliyatlilik bo'lib, muloqot jarayonida insonning boshqalarni o'z mavjudligi va rivojining yuksak timsoli sifatida ko'ra olishidir. Tolerantlik madaniyatini shakllantirishda bir necha usullar, metodlar va o'yin metodlarining ahamiyatini ko'rish mumkin: Empatik usullar talabalarga yo'naltirilgan empatiya o'qituvchining ularning emotsional dunyosiga yo'nalganlik, ichki olamidagi vaziyatni his qila olishga imkon beradi.

Har bir tolerantlika qo'l urmoqchi bo'lgan va insonlarga foydasi tegadigan inson bo'lish uchun avvalo maqsad qo'yib olish lozim. Maqsadlarni qo'yish - bu sizning baxtingiz va mahsuldorligingizni oshirishning ajoyib usuli - agar ularga erishish uchun motivatsiyani saqlab qolasangiz. O'z-o'zini tarbiyalash oson emas, lekin maqsadlaringizga erishish uchun motivatsiyani saqlab qolish uchun nima qilishingiz mumkin.

Sababingizni aniqlang

Maqsadingizning sababi nimada? Nima uchun maqsad qilgan narsangizga erishmoqchi ekanligingizni bilish, diqqatingizni jamlashga yordam beradigan va chalg'itadigan narsalarga qarshi turish



va to'siqlarni english uchun kuch beradigan kuchli motivatoridir.

Vizual qiling

Maqsadingizni yozing, uning rasmini chizing yoki nimaga erishmoqchi ekanligingizni eslatuvchi rasm yoki iqtibosni chop eting. Uni oldingizda ushlab turish orqali siz o'z maqsadingiz haqida o'ylashingiz va u bilan davom etishga undashingiz mumkin.

To'ldirish

Har qanday ko'rinishdagi chalg'ituvchi narsalar va tartibsizliklar sizni chalg'itishi va muhim narsalarga intilishingizga xalaqit berishi mumkin. Sizni maqsadingizdan chalg'itishi mumkin bo'lgan narsalarni aniqlang. Keyin o'sha narsalarni olib tashlang yoki ularni ustuvorlik tartibida tegishli joyga ko'chiring.

To'siqlarni kuting

Har qanday maqsad sizni izdan chiqarishi mumkin bo'lgan muammolar bilan birga keladi. Bunga yo'l qo'ymaslik o'rniga, muammolar paydo bo'lishini kuting va ularni hal qilish rejasini tuzing. To'siqqa duch kelganingizdan so'ng, bu siz ta'sir qila olasizmi yoki yo'qligini aniqlang. Bu sizni nazorat qila olmaydigan narsalarga behuda sarflashning oldini oladi va hatto qiyin vaziyatda ham oldinga intilasiz.

Ijobiy bo'ling

Ishlar muammosiz ketyaptimi yoki qiyin vaziyatga tushib qoldingizmi, har doim o'zingiz bilan ijobiy gaplashing. Optimistik fikrlash shubhalar va o'z-o'zini tanqid qilishni yo'q qiladi, aksincha, ishonchingizni oshiradi va o'zingizga ijobiy ishonchni tasdiqlaydi.

O'zingizni mukofotlang

Mukofot katta bo'lishi yoki pul talab qilishi shart emas. Grafikdagi stikerlardan foydalanishingiz yoki o'zingizga yoqadigan ishni bajarish uchun vaqtni

rejalashtirishingiz mumkin. Qachon muvaffaqiyatga erishganingizni tan olish baxt va qoniqish hissini oshiradi va sizni oldinga intilishga undaydi.

Esingizda bo'lsin, maqsadlar sizning o'sishingiz va siz bo'lishni xohlagan odam bo'lishingizga yordam beradi. Agar maqsad endi bu maqsadga xizmat qilmasa, siz uni aybsiz tashlab, yangisini qo'yishingiz mumkin. Ammo agar sizning maqsadingiz yaxshi bo'lsa va unga erishish uchun sizga ko'proq motivatsiya kerak deb hisoblasangiz, shaxsiy o'sish yo'lida sizni motivatsiya qilish uchun ushbu g'oyalardan ba'zilarini sinab ko'ring

Kembrij inglizcha lug'atiga ko'ra, bag'rikenglik - bu "o'zingiznikidan farq qiladigan xatti-harakatlar va e'tiqodlarni qabul qilishga tayyorlik, garchi siz ular bilan rozi bo'lmasangiz yoki ma'qullamasangiz ham." Ehtimol, biz qila oladigan eng yaxshi narsa - bu atamalarni to'g'ri ishlatish va bag'rikenglik va hurmat talab qiladiganlarning dalillarini shubha ostiga olish va oxir-oqibat tanqidga qarshi turadigan dalillarga rozi bo'lishdir (tekis yerlar bunday qilmasligi kerak). nafaslarini ushlab turing). Bugungi jamiyatda bag'rikenglik va hurmatga katta e'tibor qaratilayotgan bir paytda, odamlar o'z tilini yaxshiroq tushunish va muloqotda undan to'g'ri foydalanishga harakat qilishlarini orzu qilish noo'rin ko'rinadi.

Tolerantlik o'zimizning qarama-qarshi qarashlarga ega bo'lishiga qaramay, muayyan masala bo'yicha boshqalarning his-tuyg'ularini va ularning fikrlarini hurmat qilish qobiliyatini anglatadi. Tolerant odam boshqalarning fikrini sabr bilan tinglaydi va ularning nuqtai nazarini tushunishga harakat qiladi. Shu bilan birga, ular hech qanday qarama-qarshiliksiz o'z fikrlarini yoki g'oyalarni bildiradilar.



Shunday qilib, bag'rikenglik har kimning fikrini ziddiyatli holda qabul qilishni anglatadi. Hozirgi dunyoda hamma shoshib. Bu shoshqaloqlik va boshqalarga nisbatan hamdardlik yo'qligi jamiyatda murosasizlikni keltirib chiqarmoqda. Bu gavjum dunyoda asta-sekin bag'rikenglik ahamiyatini yo'qotaymiz, deyish mumkinmi? Biz bag'rikenglikni ko'ylakning narxiga bog'lashimiz mumkin, chunki bu bizning qanchalik qadrli ekanligimizni ko'rsatadi. U hayotimizning har bir bosqichida, bolalik, o'smirlik yoki kattalar davrida ajralmas rol o'ynaydi. Bardoshli bo'lish samarali hayot uchun zarurdir.

Tolerantlik o'zimizning qarama-qarshi qarashlarga ega bo'lishiga qaramay, muayyan masala bo'yicha boshqalarning his-tuyg'ularini va ularning fikrlarini hurmat qilish qobiliyatini anglatadi. Tolerant odam boshqalarning fikrini sabr bilan tinglaydi va ularning nuqtai nazarini tushunishga harakat qiladi. Shu bilan birga, ular hech qanday qarama-qarshiliksiz o'z fikrlarini yoki g'oyalarini bildiradilar. Shunday qilib, bag'rikenglik har kimning fikrini ziddiyatli holda qabul qilishni anglatadi. Toqatsiz odamlar ko'pincha ziddiyatli masalalarda g'azablanadilar va bu joyning osoyishtaligini buzadilar. Ular vaziyatni yomonlashtiradi va yomon oqibatlarga olib keladi. Bunday odamlarda munosabatlar qadriyatlarini ham yo'q va ko'pincha arzimas masalalar uchun kurashayotganga o'xshaydi. Boshqa tomondan, bag'rikeng odam o'zini boshqalarning o'rniga qo'yadi va ularning nuqtai nazarini tushunishga, his-tuyg'ulari va fikrlarini hurmat qilishga harakat qiladi. Ular ikkala tomonning fikrini hurmat qilish

orqali vaziyatni hal qilishga harakat qiladilar va ijobiy natijalarga erishadilar.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, bag'rikeng odam hamma bilan sog'lom va samarali munosabatda bo'ladi. Bizning jamiyatimiz madaniy jihatdan xilma-xil jamiyatdir. Biz har qanday din, tabaqa va jinsdagi odamlarga toqat qilishimiz va ularni chin dildan hurmat qilishimiz kerak. Turli xil yashash odatlarimiz, madaniyatimiz va muhitimiz bo'lsa ham, biz hammani sevishimiz, tushunishimiz va hurmat qilishimiz kerak. Bu esa tinch va bag'rikeng jamiyatga olib keladi. Bardoshli bo'lish uchun odam unga amal qilishi kerak. Men birinchi navbatda sabr-toqat bilan tinglash va boshqalarning qarashlari va his-tuyg'ularini hurmat qilish orqali bag'rikenglik bilan shug'ullanishni maslahat beraman. Biz hammaga joy berishimiz va ularning qarorlariga chidashimiz kerak. Yodingizda bo'lsin, kurash bizning muammolarimizni hal qilmaydi. Bu ko'pincha munosabatlarni yomonlashtiradi. Shunday qilib, biz bag'rikeng bo'lishga harakat qilishimiz va bag'rikenglikning inson hayotidagi ahamiyatini qadrlashimiz kerak. Chunki nosog'lom psixologik muhitli, nizo-janjalli, o'zaro mehr-oqibatsiz muhitda dunyoga kelib, shakllangan bola, keyinchalik nafaqat o'z ota-onasi, aka-ukalariga nisbatan balki atrofdagilarga, qolaversa, o'zi yashagan jamiyatga nisbatan ham mehr oqibatsiz, shafqatsiz, zolim, xudbin, yurt manfaatlariga zid, tashqi kuchlar ta'siriga oson beriluvchan, shu asosda esa o'z oilasi, o'z xalqi, o'z yurti uchun xavfli odam bo'lib yetilishi mumkin.



**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Shabatov. A. Diniy bag`rikenglik millatlararo totuvlikning garovidir.
2. Хасан. В. И. Сергомонов. П. А. разрешеннеконфлик и ведение переговоров. Красноярск-Москва 2001
3. Усмонова. Н. Ю. Межнациональная и межрелигиозная толерантность \\ Правда Востока-2008. 1-апрел
4. Books for Tolerance & Understanding
5. [www.ziyo.net.uz](http://www.ziyo.net.uz)