



## BO‘LAJAK PSIXOLOGLARDA EMPATIK QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI

*L.R.Kudratova*

*Toshkent amaliy fanlar universiteti “Psixologiya” kafedrası v.b. dotsenti,  
Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)*

[lolakudratova2023@gmail.com](mailto:lolakudratova2023@gmail.com)

*To‘ychiyeva Oyscha To‘lqinovna*

*Nuriddinova Malika Shamsiddinovna*

*Toshkent amaliy fanlar universiteti “Pedagogika va Psixologiya” yo‘nalishi  
4 – kurs talabalari*

[oyshatuychiyeva03@gmail.com](mailto:oyshatuychiyeva03@gmail.com)

[malikanuriddinova73@gmail.com](mailto:malikanuriddinova73@gmail.com)

**Annotatsiya:** Empatiya ushbu maqolada oddiy hissiy javob emas, balki psixolog kasbining “ichki ishlovchi mexanizmi” sifatida talqin qilinadi: u orqali mutaxassis boshqaning ichki dunyosiga kiradi, uni tushunadi va zarur yo‘nalishda ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar asosida empatiya turli nazariyalarda turlicha izohlansada, amalda u treninglar, rolli o‘yinlar va ijtimoiy-psixologik mashg‘ulotlar orqali shakllanadigan muhim kasbiy kompetensiya ekani ko‘rsatiladi. Shu bois empatiya psixolog faoliyatida nafaqat tushunish vositasi, balki samarali muloqot va ijobiy o‘zgarishlarni ta’minlovchi asosiy strategik resurs sifatida namoyon bo‘ladi.

**Kalit so‘zlar:** empatiya, psixologik kompetensiya, shaxslararo muloqot, ijtimoiy-psixologik trening, kasbiy shakllanish, psixologik ta’sir.

**Annotation:** Empathy in this article is interpreted not as a simple emotional response, but as an “internal working mechanism” of the psychologist’s profession: through it, a specialist enters another person’s inner world, understands it, and exerts influence in a necessary direction. Based on theoretical research, although empathy



is explained differently across various approaches, in practice it is shown to be an essential professional competence formed through trainings, role-playing activities, and socio-psychological exercises. Therefore, empathy appears not only as a means of understanding, but also as a key strategic resource that ensures effective communication and positive transformation in psychological practice.

**Keywords:** empathy, psychological competence, interpersonal communication, socio-psychological training, professional development, psychological influence.

**Kirish.** Zamonaviy xorijiy psixologlarda empatiya toifasi gumanistik va ijobiy psixologiyada eng faol o'rganiladi. K. Rojers empatiyani nafaqat psixoterapiya kontekstida, balki haqiqiy inson faoliyati, pedagogik jarayon, oilaviy hayot va boshqalar sohasida ham ko'rib chiqishni taklif qiladi. U o'zining empatiya haqidagi tushunchasini insoniy muloqotning boshqa sohalariga ham tatbiq etdi: o'quvchi - o'qituvchi, bola - ota-ona va boshqalar. Rojers empatiyani sherikning kechinmalari yoki ichki pozitsiyasini tushunish qobiliyati sifatida ta'riflaydi [3].

K. Yaspers ratsional (statik) va genetik tushunishni farqlagan. "Agar ratsional tushunish doimo ruhning mazmuni ratsional, hech qanday psixologiyasiz tushuniladigan majmua degan xulosaga olib kelsa, hamdardlik orqali tushunish ruhiy o'zaro bog'liqliklarni ichkariga kiritadi. Agar oqilona tushunish faqat psixologiyaning yordamchi vositasi bo'lsa, hamdardlik orqali tushunish - psixologiyaning o'zi hisoblanadi. Tushunish muhim empatik komponentni o'z ichiga oladi" [5]. Psixologlar S. Denim, N. Kagan, D. Shlien, T. Kifning fikricha, bu holatda empatik jarayonning og'zaki va og'zaki bo'lmagan tomonlarini hisobga olgan holda, boshqaning ichki dunyosini unga tushunarli so'zlar bilan kuzatish va tasvirlash qobiliyati nazarda tutiladi. Ingliz psixologi R. Berns empatiyaga qodir insonning potentsial xususiyatlarini keltirib o'tadi: a) boshqa shaxs tomonidan his-tuyg'ularning ifodalanishiga nisbatan bag'rikenglik ko'rsatish; b) o'z his-tuyg'ularini oshkor qilmasdan, boshqaning dunyosiga chuqur kirib borish qobiliyati;



v) u bilan sodir bo‘layotgan voqealarni yanada chuqurroq tushunishga erishish uchun o‘z idrokini boshqa shaxsning idrokiga moslashtirishga tayyorlik [1].

“Inson – inson” sohasidagi mutaxassislar: pedagoglar, psixologlar, shifokorlar, jurnalistlar va boshqa ijtimoiy-iqtisodiy kasblar mutaxassislarning kasbiy faoliyati samaradorligini oshirish kontekstida empatiyaning o‘rni alohida ahamiyat kasb etadi, bu esa tadqiqot mavzusiga alohida dolzarblik baxsh etadi [9]. Sotsionomik kasb egalarining kasbiy faoliyati davomida shaxslararo o‘zaro munosabatlarda empatik munosabatda bo‘lishga shaxsning tayyorligi va qobiliyati bugungi kunda uning muhim jihati hisoblanadi.

Empatiyani rivojlantirish jarayoni psixolog-talabalarning faol ijtimoiy-psixologik ta’limga jalb etilishi bilan bog‘liq bo‘lib, bu tegishli psixologik mexanizmlarni (ijtimoiy-psixologik trening, rolli o‘yinlar, muhokamalar, vaziyatlarni modellashtirish va boshqalar) ishga solishga imkon beradi. Shunday qilib, psixologning kasbiy faoliyatida empatiyaning ahamiyati ortib borayotganligi sababli, bo‘ljak mutaxassislarda empatik xususiyatlarni o‘rganish va rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Psixologning kasbiy faoliyatida empatiyaning o‘rni haqida gapirganda, boshqa shaxsning individual xususiyatlarini aniqlash, tushunish, oldindan bilish va keyinchalik unga kerakli yo‘nalishda ta’sir o‘tkazish zarur bo‘lganda, jumladan, psixoterapevtik amaliyotda so‘z yuritamiz.

Psixoanalitik nazariya nuqtai nazaridan empatiya sub’ektning boshqa shaxsga nisbatan hamdardligi sifatida tushuniladi. Demak, empatiya - bu tahlil qilinayotgan shaxs bilan osonlikcha qayta tiklanadigan identifikatsiyani ta’minlaydigan va shu orqali tahlil jarayoniga xizmat qiladigan vaqtinchalik va qisman regressiya bo‘lib, u-analitikning o‘zini anglashi hisoblanadi. Empatiya - ongdan oldingi, avtomatik va “ovozsiz” jarayon [5]. U bemorning his-tuyg‘ulari va xulq-atvori haqida ma’lumot olishning boshqa, yanada ob’ektiv usullari bilan birga mavjud bo‘ladi. To‘liq tahliliy



tushunchaga erishish uchun bevosita, empatik taassurotlar boshqa ma'lumotlar bilan solishtirilishi va integratsiya qilinishi kerak.

Psixoanaliz va neopsixoanalitik konsepsiyalarda empatiyaning turli jihatlari haqida tavsifiy ma'lumotlar mavjud. Empatiyaning roli affektiv va kognitiv jarayonlarning o'zaro bog'liqligi nuqtai nazaridan ko'rib chiqiladi. Z. Freyd shaxsiyatni ijtimoiylashtirish jarayonida empatiyaning ahamiyatini ta'kidlaydi, empatik jarayonda, birinchi navbatda, uning taqlid tabiatini ta'kidlaydi, taqlid mexanizmlarini identifikatsiya bilan bog'laydi. Identifikatsiyadan "taqlid qilish orqali o'zlashtirishga o'tish yo'li bor, ya'ni boshqalarning ruhiy hayotiga nisbatan o'z pozitsiyamizni shakllantiradigan mexanizmni tushunishga"[7].

K.G.Yung empatiyani "subyekt mazmunlarining ongsiz ravishda proyeksiyasiga asoslangan obyektning introeksiyasi" deb tushungan [8]. Introversiya bilan bog'liq bo'lgan mavhumlikdan farqli o'laroq, K.G.Yungda empatiya ekstroversiyaga mos keladi: "Empatiyaga moyil bo'lgan inson o'zini dunyoda namoyon qiladi, hayot va ruhga ega bo'lishi uchun uning sub'ektiv tuyg'usiga muhtoj bo'ladi. U ishonch bilan unga o'z ilhomini ulashadi" [8].

E. Fromm, G. Sallivan, K. Xorni, T. Reyk – neopsixoanaliz vakillari – empatiyani yuqori hissiyotlarning turli shakllarida (g'amxo'rlik, mas'uliyat, hurmat, qiziqish, sevgi va boshqalar) o'z ifodasini topadigan hissiy hodisa shaklida ko'rib chiqadilar, ammo tadqiqotchilar ushbu hodisani aniq terminologik talqin qilmaydilar. V.M. Leybin psixoanaliz tushunchalar apparatida empatiyaning muhim o'rnini ta'kidlab, tahlilchining bemor bilan proyektiv identifikatsiyasiga o'xshatish qiladi va empatiya boshqaning ichki dunyosiga kirish imkonini berishini ta'kidlaydi.

Empatiyaning rolini bixevioristik tushunish B. Skinner, B. Mur, B. Undevud, L. Merfi va boshqalarning asarlarida o'z ifodasini topgan. Ba'zi tadqiqotchilar empatiyani ma'qullangan xulq-atvorga taqlid qilish bilan bog'laydilar: tuyg'ularni o'rganish ma'qullash orqali sodir bo'ladi [4], boshqalari esa empatiyaning rolini sub'ekt va ob'ektning kechinmalari prizmasi orqali ko'rib chiqadilar. Bunda sub'ekt,



qoida tariqasida, ob'ektning hissiy kechinmalarini kuzatuvchi yoki ular haqida biluvchi, ob'ektning o'zi esa azob chekuvchi, "jabrlanuvchi" sifatida namoyon bo'ladi, bunda ob'ekt sifatida boshqa odam, hayvon, antropomorflashgan predmet, ertak qahramonlari, kino obrazlari va boshqalar ishtirok etishi mumkin. L. Merfining fikricha, empatiya barqaror shaxsiy xususiyat bo'lib, u bola tomonidan "ijtimoiy sezgirlik" yoki "ijtimoiy ong" deb ataladi va boshqaning quvonch va dardiga insoniy munosabatda bo'lish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

D. B. Elkonin insonning boshqalarning kechinmalariga hissiy jihatdan javob berish qobiliyati ijtimoiy markazsizlanishning rivojlanish shartlaridan biri deb hisoblagan. Shu munosabat bilan D.B.Elkonin "bilish egosentrizmini" yengish jarayonida bolaning kognitiv va hissiy markazsizlanishini shakllantirishda empatiyaning rolini qayd etgan. B.M.Teplov individual tafovutlar psixologiyasi muammolari bilan shug'ullanar ekan, empatiya qobiliyatini atrofdagilarga chinakam sezgir munosabatda bo'lishni ta'minlaydigan "jonli tasavvur"ning belgisi va vazifasi deb qaragan. B.M.Teplovning fikricha, Teplovaning fikricha, idrok qilinayotgan ijobiy yoki salbiy his-tuyg'ularga to'liq hamdard bo'lish uchun boshqaning o'rniga aqliy ravishda o'tish, uning ahvoliga "ko'chish" zarur [6]. P. M. Yakobsonning tadqiqotlarida his-tuyg'ularning namoyon bo'lishining ikki turi tahlil qilinadi: birinchisi hamdardlikka asoslangan va insonning "xayoliy, xayoliy vaziyatga kirish" qobiliyatiga bog'liq; hissiyotlarning ikkinchi turi "hayotiy asosga ega" haqiqiy vaziyatlarga asoslanadi [10]. V. V. Boyko empatiyani quyidagicha ta'riflaydi: "Empatiya ta'riflarida ikkita holat e'tibordan chetda qoladi: bu ruhiy voqelikning vazifasi va namoyon bo'lish zaruriyati. Ruhiy repertuarda boshqalarni (atrofdagi odamlarni) aks ettirishning empatik tizimi mavjud. Empatiya aks ettirishning oqilona-hissiy-intuitiv shakli sifatida boshqa odamning psixoenergetik makoniga "kirib boorish" vazifasini bajaradi, bunda sherikning himoya energetik pardasi "yorib o'tiladi". Bu boshqasiga hamdardlik va hamjihatlik ko'rsatish orqali yuzaga keladi" [2].



**Xulosa.** Empatiya — bu shunchaki boshqani “his qilish” qobiliyati emas, balki psixolog kasbiy faoliyatida ishlaydigan *murakkab ichki instrument* bo‘lib, u bir vaqtning o‘zida diagnostika, aloqa va ta’sir mexanizmi vazifasini bajaradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, empatiya turli nazariyalarda turlicha talqin qilinsada (psixoanalizda — identifikatsiya va regressiya, gumanistik yondashuvda — tushunish va qabul qilish, bixeviorizm — o‘rganilgan javob reaksiyasi sifatida), ularning barchasini birlashtiradigan jihat — bu boshqa *insonning ichki dunyosiga* kirish imkonini *beruvchi universal psixologik mexanizm* ekanligidir.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Berns R. Razvitiye Ya-konsepsii i vospitanie / R. Berns. – M. : Progress, 1986. – 236 b.
2. Boyko V.V. Energiya emotsiy v obshchenii: vzglyad na sebya i na drugix / V. V. Boyko. – M. : Informatsionno-izdatelskiy dom «Filin», 1996. – 352 b.
3. Boxard A.K. Empatiya v klient-orientirovannoy psixoterapii: sopostavlenie s psixoanalizom i Ya-psixologiyey / A.K. Boxard // Inostrannaya psixologiya. – 1993. – № 1. – S. 27–29 b .
4. Mur B. Psixoanaliticheskie terminy i ponyatiya / B. Mur. – M. : Klass, 2000. – 271 b.
5. Rutkevich A.M. «Ponimayushchaya psixologiya» K. Yaspersa / A.M. Rutkevich // Istoriya filosofii. – 1997. – № 1. – S. 23–32.
6. Teplov B.M. Izbrannye trudy :– M. : Pedagogika, 1985. – T.1. – 275 b.
7. Freyd Z. Psixologiya bessoznatelnogo / Z. Freyd. – M. : Prosveshchenie, 2000. – 447 b.
8. Yung K.G. Problema tipicheskix ustanovok v estetike / K.G. Yung // Psixologicheskie tipy. – SPb. : Yuventa, 1995. – Gl. VII. – S. 351–364.
9. Yusupov I.M. Psixologiya vzaimoponimaniya / I.M. Yusupov. – Kazan : Izdvo Kazanskogo un-ta, 1991. – 202 b.
10. Yakobson P.M. Psixologiya chuvstv i motivatsii / P.M. Yakobson. – M. : Logos, 1998. – 156 b.