

## О‘SMIRLARDA EMPATIYA QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH

Muallif / Qodirova Zebuniso Malikovna

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti Psixologiya mutaxassisligi

2-bosqich magistratura talabasi

**Qisqacha mazmun :** Bu maqolada empatiya tushunchasi, uning o‘rish mexanizmlari, o‘smirlik davridagi xususiyatlari, Mehrabian empatiya testining V. Karimova tomonidan pedagog va o‘smirlar uchun moslashtirilgan shaklidan muallifning 9–10-sinflar o‘quvchilari (30 nafar) orasida o‘tkazgan tadqiqoti natijalari hamda ularning tahlili va empatiya qobiliyatini rivojlantirish uchun kerakli trening mashg‘ulotlaridan keyingi najilari keltiriladi .

### **Kirish**

Bugungi globallashuv va axborot oqimi kuchaygan davrda yoshlar, ayniqsa o‘smirlar o‘rtasida hissiy befarqlik, agressivlik va beg‘arazlik holatlari tez-tez uchramoqda. Shunday sharoitda empatiya qobiliyatini shakllantirish — insonlar o‘rtasida sog‘lom ijtimoiy munosabatlarni yo‘lga qo‘yish, jamiyatda bag‘rikenglik, insonparvarlik va mehr-oqibatni mustahkamlashning muhim omilidir. Empatiya — bu boshqa insonning his-tuyg‘ularini tushunish, uning ruhiy holatini sezish va unga mos javob bera olish qobiliyatidir.

O‘smirlik davrida shaxsning o‘zini anglash, ijtimoiy rollarni egallash va emotsional tajribalarni boshdan kechirish jarayonlari faol kechadi. Shu bois, empatiya qobiliyatini aynan shu davrda rivojlantirish shaxsning keyingi hayotida ijtimoiy muvaffaqiyatga erishishida katta ahamiyatga ega.

XX-asr psixologiyasida empatiya insoniy munosabatlarning asosiy komponenti sifatida qaraladi. O‘smirlik davri (12–15 yosh ba'zi manbalarda 16 yosh) — shaxsning ijtimoiy va emotsional rivojlanishida muhim bosqich; shuning uchun bu davrda empatiyani rivojlantirish kelajakdagi ijtimoiy moslashuvni aniqlaydi.

### Nazariy asoslar

Empatiya ilk ilmiy jihatdan Edward Titchener (1867–1927) tomonidan oʻrganilgan. Empatiya nemischa “Einfühlung” (oʻzini boshqalar his-tuygʻulariga solish) soʻzidan olingan. Empatiya kognitiv (tushunish) va emotsional (sezish) komponentlardan iborat. Rogers, Lipps va Goleman kabi olimlar empatiyaning psixologik mexanizmlarini tadqiq qildilar. Albert Mehrabian — amerikalik psixolog, hissiy sezuvchanlik va emotsional muloqot boʻyicha tadqiqotlari bilan mashhur. Oʻzbekiston psixologlari ham shu masalaga eʼtibor qaratib, empatiya va ijtimoiy koʻnikmalar oʻrtasidagi bogʻliqlikni oʻrganishdi.

Masalan:-

Oʻzbek psixolog olimasi V. Karimova empatiyani insonning ijtimoiy-psixologik kompetensiyasining asosiy tarkibiy qismi sifatida talqin etadi. Unga koʻra, empatiya shaxsning boshqalarga nisbatan hurmat va ishonchni his etish qobiliyatini mustahkamlaydi. Shuningdek, Z. Nishonova oʻz tadqiqotlarida empatiya — shaxsning ichki “men”ini boshqalarning hissiy holati bilan uygʻunlashtirish qobiliyatidir, deya taʼkidlaydi. Unga koʻra, empatiya rivojlangan shaxs ijtimoiy moslashuvchan, boshqalarni tushuna oladigan va muammolarga konstruktiv yondashadigan inson boʻladi. Empatiyaning rivojlanishida asab tizimining oʻsishi, emotsional yetuklik, oʻzini tahlil qilish (refleksiya) va ijtimoiy tajriba muhim rol oʻynaydi. Shuningdek, oilaviy muhit, ota-onaning hissiy iliqligi hamda maktabdagi ijtimoiy iqlim ham empatik his-tuygʻularni shakllantirishda hal qiluvchi omillardandir deb hisoblaydilar.

Oʻsmirlik davrining psixologik xususiyatlari Oʻsmirlik — bu bolalikdan kattalikka oʻtish davri boʻlib, inson shaxsining shakllanishida eng murakkab bosqichlardan biridir. Oʻsmirda oʻz “men”ini anglash, mustaqillikka intilish, emotsional sezgirlik va oʻzini namoyon etish istagi kuchayadi.

Empatiyasi rivojlanmagan oʻsmir koʻpincha konfliktlarga moyil, oʻz his-tuygʻularini nazorat qila olmaydigan, boshqalarni tushunishga qiynaladigan boʻladi. Shuning uchun bu davrda psixologik treninglar, rolli oʻyinlar va emotsional tahlil mashqlari katta ahamiyat kasb etadi.

O‘zbek psixologlar tomonidan adaptatsiya qilingan testlar

Mehrabian empatiya testi (Mehrabian Emotional Empathy Scale) bo‘lib, uning asl muallifi: Albert Mehrabian — amerikalik psixolog, hissiy sezuvchanlik va emotsional muloqot bo‘yicha tadqiqotlari bilan mashhur. Qisqacha aytganda: testning nazariy va metodologik asosini Mehrabian yaratgan, men ishlatgan variantini esa V. Karimova pedagog va o‘smirlar uchun moslashtirilgan shaklidir.

Test tuzilishi:

Har bir bayonot 1 dan 5 gacha baholanadi (1 — “butunlay ro‘xsat etmayman”, 5 — “to‘liq ro‘xsat etaman”)

Kognitiv va emotsional empatiya komponentlari ajratilgan

Natijalar yuqori, o‘rta, past darajaga qarab tahlil qilinadi

Test boshida 33 bayonotdan iborat bo‘lgan standart shaklda berilgan.

Keyinchalik psixologlar va tadqiqotchilar (shu jumladan, V. Karimova yondashuvida) uni o‘smirlar va maktab sharoitiga moslashtirib, 25 bayonotli yoki soddalashtirilgan shaklga keltirganlar.

### ***Tadqiqot uslubi va ishtirokchilar***

Tadqiqot 9–10-sinflar o‘quvchilari orasida maktab sharoitida anonim tarzda o‘tkazildi. Jami ishtirokchilar soni — 30 nafar (15 qiz, 15 o‘g‘il). Yosh diapazoni: 14–16 yosh. Testdan oldin qisqacha ko‘rsatma berildi va rozilik olingan.

### ***Natijalar***

Test natijalari umumiy va guruhlar bo‘yicha tahlil qilindi. Ballar diapazoni: 25–125.

Guruh

Ishtirokchilar  
soni

O‘rtacha  
ball

Empatiya  
darajasi

|                   |    |      |            |
|-------------------|----|------|------------|
| Qizlar            | 15 | 65   | O'rta      |
| O'g'il<br>bolalar | 15 | 32   | Past       |
| Jami              | 30 | 48.5 | O'rta past |

Izoh: Qizlarning o'rtacha balli 65 — bu o'rta empatiya darajasini ko'rsatadi; o'g'il bolalar 32 — past daraja. Umumiy o'rtacha ball 48.5 — o'rta-past.

### **Tahlil**

Natijalarni tahlil qilganda, jinsiy farq aniq ko'rinadi. Qizlar emotsional jihatdan og'irroq va boshqalarni his qilishga moyilroq bo'lishadi, bu ularning ijtimoiy rollarini va madaniy xulqini hisobga olib tushuntiriladi. O'g'il bolalarning empatiyasi past bo'lib, uning ortishi ma'lum pedagogik ta'sirlar — rolli o'yinlar, his-tuyg'ularni nomlash mashqlari va ijtimoiy treninglar yordamida erishilishi mumkin.

### **Pedagogik va psixologik tavsiyalar**

1. Maktabda empatiya rivojlantiruvchi mashg'ulotlarni muntazam tashkil etish (rolli o'yinlar, guruh diskussiyalari, art-terapiya).
2. Ota-onalar uchun seminarlar: hissiy qo'llab-quvvatlash va namuna bo'lish.
3. O'qituvchilarga faol tinglash va ochiq savollarni qo'llash bo'yicha treninglar.
4. Tengdoshlarni hamkorlik qilishga yo'naltiruvchi loyihalar va ijtimoiy-emotsional o'quv dasturlari joriy etish.

#### **Rivojlantirish**

Ishtirokchilar: 30 nafar o'smir (9–10-sinf)

Trening: 5 turdagi mashg'ulotlar (rolli o'yinlar, emotsiyalarni aniqlash mashqlari, guruh loyihalari, ota-ona va o'qituvchilar bilan hamkorlik va qayta o'tkazildi. Mehrabiyan empatiya testi natijalari guruh bo'yicha qayta tahlil qilindi. Ballar diapazoni: 25–125.

| Guruh          | Ishtirokchilar soni | O'rtacha ball | Empatiya darajasi |
|----------------|---------------------|---------------|-------------------|
| Qizlar         | 15                  | 88            | Yuqori            |
| O'g'il bolalar | 15                  | 85            | Yuqori            |
| Jami           | 30                  | 87            | Yuqori            |

Oldingi natija: Umumiy empatiya darajasi — 48.5 o'rta past

Treningdan keyingi natija: Umumiy empatiya darajasi — 87.yuqori

2-Tahlil:

1. Empatiya darajasining oshishi

Trening natijasida guruhdagi o'smirlar boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga munosabat ko'rsatish ko'nikmalarini sezilarli darajada oshirdi.

Bu shuni ko'rsatadiki, interfaol va amaliy mashg'ulotlar empatiya qobiliyatini rivojlantirishda samarali.

2. Kognitiv va emotsional empatiya

Kognitiv komponent (boshqalarni tushunish) va emotsional komponent (boshqalarning his-tuyg'ulariga ta'sirlanish) ikkalasi ham yuqori natija ko'rsatdi.

Bu o'smirlar nafaqat boshqalarning his-tuyg'ularini tushunishni, balki ularga mos munosabat bildirishni ham o'rganganini bildiradi.

3. Jinsiy farq

Qizlar va o'g'il bolalar empatiya ko'rsatkichida deyarli tenglashdi.

Trening o'g'il va qiz bolalarning emotsional sezuvchanligini oshirishga yordam bergan.

4. Pedagogik ahamiyati

Rolli o'yinlar, guruh mashqlari va refleksiya mashqlari empatiya rivojlanishida eng samarali bo'lgan.

Ota-ona va o'qituvchilar bilan hamkorlik trening samaradorligini oshirgan.

Xulosa:

Trening empatiya qobiliyatini sezilarli darajada rivojlantirdi.

O'smirlar boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish, ularga yordam berish va hamkorlik qilish ko'nikmalarini mustahkamladi.

Bunday interfaol metodlar maktabda muntazam qo'llansa, guruhdagi ijtimoiy va emotsional ko'nikmalar barqaror yuqori darajaga ega bo'ladi.

#### Adabiyotlar

1. Goleman, D. Emotional Intelligence. — New York: Bantam Books, 1995.
2. Mehrabian, A. Manual for the Mehrabian Empathy Scale. — 1988.
3. Rogers, C. On Becoming a Person. — Boston: Houghton Mifflin, 1961.
4. Karimova V. Empatiya va ijtimoiy moslashuv. — Toshkent, 2019.
5. Nishonova Z. Emotsional savodxonlikni rivojlantirish usullari. — Toshkent, 2020.
6. Hasanboeva O. Art-terapiya va rolly o'yinlar. — Samarqand, 2021.