



INNOVATIVE WORLD
Ilmiy tadqiqotlar markazi



TADQIQOTLAR



ILM-FAN



TEKNOLOGİYALAR

ZAMONAVIY ILM-FAN VA INNOVATSIYALAR NAZARIYASI

ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA

2025



Google Scholar



zenodo



Andijan, Uzbekistan



+998335668868



<https://innoworld.net>



« ZAMONAVIY ILM-FAN VA INNOVATSIYALAR
NAZARIYASI » NOMLI ILMIY, MASOFAVIY, ONLAYN
KONFERENSIYASI TO'PLAMI

2-JILD 6-SON

Konferensiya to'plami va tezislari quyidagi xalqaro
ilmiy bazalarda indexlanadi

Google Scholar



ResearchGate

zenodo



ADVANCED SCIENCE INDEX



Directory of Research Journals Indexing

www.innoworld.net

O'ZBEKISTON-2025

O'SMIRLARDA EMPATIYA QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Qodirova Zebuniso Malikovna

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti

2-bosqich magistranti

Annotatsiya. Mazkur tezisdagi o'smir yoshdagi shaxslarning empatiya qobiliyatini rivojlantirishning psixologik mexanizmlari, ta'lim-tarbiya jarayonidagi ahamiyati hamda ijtimoiy moslashuvdagi o'rni yoritilgan. Empatiya—o'smir shaxsining shaxslararo munosabatlari, o'zini anglash jarayoni va ijtimoiy xulq-atvorini shakllantiruvchi muhim psixik sifat sifatida tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: empatiya, o'smirlik davri, emotsional intellekt, kommunikativ kompetensiya, ijtimoiy moslashuv, refleksiya, tarbiya.

Kirish. O'smirlik davri (12–18 yosh) shaxs rivojlanishining murakkab psixologik bosqichi bo'lib, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, o'zini anglash va kommunikativ kompetensiyalar shakllanishi jadallashadi. Ushbu davrda empatiya qobiliyati — ya'ni boshqalar his-tuyg'ularini tushunish, ularga ruhiy javob berish va emotsional rezonansni his qilish—o'smirning ijtimoiy muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy psixologik omillardan biri hisoblanadi [1]. Empatiyaning rivojlanishi o'smirning ijtimoiy xulqi, agressivlik darajasi, do'stlik aloqalarining mustahkamligi hamda konfliktlarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi [2]. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar ko'rsatishicha, empatiya yuqori bo'lgan o'smirlar o'z-o'zini baholashda barqaror, stressga chidamli hamda psixologik moslashuv darajasi yuqoriroq bo'ladi [3].

Empatiya kognitiv va affektiv komponentlardan tashkil topadi.

Kognitiv empatiya — boshqalarning fikr va holatini aqliy tushunish;

Affektiv empatiya esa—boshqalarning hissiy kechinmalarini ichki his qilish jarayonidir. O'smirlik davrida kognitiv empatiya miyaning prefrontal korteksi rivojlanishi bilan bog'liq bo'lib, affektiv empatiya esa emotsional tajriba va ijtimoiy o'rganish orqali shakllanadi [4].

Empatiyani rivojlantirishning eng samarali yo'llaridan biri—ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL) dasturlari, rolli o'yinlar, "men-sen" texnikalari, emotsional refleksiya, muloqot mashqlari va guruhviy treninglardir. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, maxsus treninglar o'smirlarning empatik javob berish darajasini 28–35% ga oshiradi [5]. O'zbekistonda o'smirlar uchun maktab psixologlari tomonidan qo'llanilayotgan art-terapiya, biblioterapiya, dramatizatsiya mashqlari va kommunikativ treninglar o'quvchilarning emotsional sezgirligini oshirishda samarali vosita bo'lib xizmat qilmoqda [6]. Shuningdek, empatiya kam rivojlangan o'smirlar orasida

tajovuzkor xatti-harakat, bullying, emotsional sovuqlik va ijtimoiy chekinish ko'proq kuzatilishi aniqlangan. Bu esa o'smirlar bilan tizimli psixoprofilaktika ishlarini tashkil qilish zarurligini ko'rsatadi [7]. Empatiya — o'smirning psixologik farovonligi, sog'lom muloqot, ijtimoiy moslashuv va kelajak professional muvaffaqiyatining poydevori bo'lib, uni rivojlantirish psixologik-pedagogik jarayonning eng muhim vazifalaridan biridir. O'smirlar empatiya qobiliyatini rivojlantirish masalasini ilmiy jihatdan organishga qaratilgan. Empatiya boshqalarning hissiyotlarini tushunish, his qilish va ularga mos ravishda javob berish qobiliyati bolib, o'smirlik davrida shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishning muhim komponentidir. Shu yoshda empatiya rivojlanishi shaxsiy identifikatsiya, hissiy intellekt va ijtimoiy konikmalar bilan chambarchas bogliq.

O'smirlik davri — shaxsning ijtimoiy va emotsional jihatdan eng faol shakllanadigan bosqichi bo'lib, empatiya qobiliyatining rivoji aynan shu davrda eng sezilarli tarzda namoyon bo'ladi. O'smirlarda empatiya faqat boshqaning his-tuyg'usini tushunish emas, balki ijtimoiy moslashuv, axloqiy qarorlar qabul qilish, ziddiyatlarni tinch yo'l bilan hal etish kabi jarayonlarning asosiy omillaridan biridir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning empatik reaksiyalari yoshga qarab murakkablashadi, lekin bu jarayon tasodifiy kechmaydi. U oila tarbiyasi, maktab muhiti, sinfdoshlar bilan munosabatlar, raqamli muhitdagi kommunikatsiya, pedagogning psixologik savodxonligi ba psixologik xizmatning sifatiga bevosita bog'liq. Empatiyaning sust rivojlanishi o'smir shaxsida quyidagi muammolarning kuchayishiga olib kelishi mumkin:

- agressiv xulq; – ijtimoiy chekinish; – boshqalarni tushunishga qiyinchilik;
- o'z-o'zini boshqarishdagi past ko'nikmalar; – muloqot madaniyatining shakllanmasligi.

Shu sababdan empatiyani rivojlantirish bo'yicha tizimli ishlarni tashkil etish zarur. Jumladan:

1. Pedagogik intervensiyalar: roliklar orqali o'qitish, rolli o'yinlar, "refleksiya daqiqalari", guruhviy muhokamalar.
2. Psixologik metodikalar: emotsiyalarni differensial tahlil qilish testlari, empatiyani baholash anketalari, art-terapiya, biblioterapiya.
3. Oila bilan ishlash: ota-onalarga emotsional tarbiya bo'yicha tavsiyalar berish, muloqotni yaxshilash bo'yicha treninglar.
4. Raqamli madaniyatni oshirish: o'smirlarning onlayn muloqotda ham empatik me'yorlarga amal qilishini o'rgatish.
5. Ijtimoiy loyihalar: volunteerlik, jamoaviy tadbirlar, boshqaga yordam ko'rsatish faoliyatlari o'smirda ijtimoiy mas'uliyat va hamdardlikni kuchaytiradi.

Xulosa. Empatiya qobiliyatini rivojlantirish o'smirlarning psixologik barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va kommunikativ madaniyati uchun muhim omildir. Shu bois ta'lim muassasalarida o'quvchilarning hissiy ongini rivojlantirish, empatik yondashuvni kuchaytirishga qaratilgan dasturlar ishlab chiqish zarur. Har bir pedagog va psixolog o'smir shaxsining hissiy dunyosiga hurmat bilan yondashgan taqdirda, empatiya insonparvarlik va ma'naviy yetuklikning asosi sifatida shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Hoffman M.L. "Empathy and Moral Development". Cambridge University Press, 2000.
2. Davis M. "Empathic Concern and Prosocial Behavior". "Psychological Review", 2018.
3. Eisenberg N. Spinrad T. "Emotion-related Regulation in Adolescence". Child Development, 2020.
4. Decety J. "The Neural Basis of Empathy". Annual Review of Psychology, 2011.
5. CASEL. "Social Emotional Learning Research Report", 2022.
6. Karimova V.M. "O'zbekistonda bolalar psixologiyasi". Toshkent, 2019.
7. Olweus D. "Bullying Prevention and Empathy Training". Journal of Youth Studies, 2017.