



## O'QUVCHILARDA EMPATIYANI SHAKLLANTIRISH USULLARI

*Rahimova M.A.*

*Namangan davlat universiteti dotsenti (PhD)*

**Tayanch so'zlar:** empatiya, his qilish, sezish, hamdardlik, emotsional.

**Ключевые слова:** эмпатия, чувство, ощущение, симпатия, эмоциональный.

**Key words:** empathy, feeling, sensation, sympathy, emotional.

Empatiya qaryib hamma vaqt nafaqat bilishning obyektiga aylangan odamning hissiyoti va kechinmalarini subyekt tomonidan faol baholash sifatida talqin qilinadi, balki u sherikka nisbatan ijobiy munosabatni aks ettiradi.

Empatiya shaxslararo kechadigan (vujudga keladigan) muloqotning fenomeni sifatida u bevosita odamlar orasidagi o'zaro munosabatlarni boshqaradi, shaxsning axloqiy fazilatlarini belgilaydi. Empatiya o'zaro ta'sir etish jarayonida qadriyatlar tizimini shakllantiradi, keyinchalik esa shaxsning boshqa odamlarga nisbatan munosabatlaridagi xulq-atvorini aniqlaydi.

Empatiyaning ifodalanishi va uning shakllari (his qilish, sezish, hamdardlik, qayg'udoshlik, quvonchga oshnolik, quvonchdoshlik) ko'pincha shaxsning tabiiy (irsiy, genetik) xususiyatlari, jumladan, uning zehniga, iste'dodiga, talantiga, tarbiya (muhit) shart-sharoitlariga, insonning hayot va faoliyatiga, uning emotsional-hissiy tajribasiga bog'liq. Xuddi shu bois empatiya o'zaro ta'sir o'tkazish jarayonida muomalada vujudga keladi, kechadi, shakllanadi va rivojlanadi (takomillashadi).

Empatiyaning negizida jarayon tariqasida identifikatsiyaning anglanilgan yoki anglanilmagan mexanizmi yotadi. Bizningcha, identifikatsiya, o'z navbatida, insonning asosiy, fundamental xususiyatlari (o'z shaxsini, o'z xulq-atvorini, boshqa odamlarning xolatini, o'zini qiyoslash qobiliyati) ta'sirining mahsuli (natijasi) hisoblanadi.

Aksariyat psixologlar empatiyani tahlil qilishda ikki jihatni alohida ta'kidlaydilar: birinchidan, boshqa odamga (begonaga) nisbatan ijobiy (pozitiv)



munosabati uni yaxlit shaxs sifatida tan olinganlikni bildiradi. Shuning bilan birga, shunga o'xshash munosabat subyektning salbiy (negativ) reaksiyasini (javobini) inkor etmaydi, chunki uning muomaladosh sherigi shu favquloddagi daqiqalarda nimalarni his qilayotganligi, qanday kechinmalar bilan band ekanligi noma'lum bo'lishi mumkin. Ikkinchidan, boshqa shaxsga nisbatan empatiya tuyg'usini his qilayotganda subyekt emotsional jihatdan xolis (betaraf, neytral) holda qolishi mumkin, ya'ni bu kezda bir qancha vaqt davomida boshqa kechinmalar, hissiyot, ezgu niyat olamida o'zini tasavvur etishi, u to'g'risida na ijobiy, na salbiy mulohazalar bildirishga, xulosalar chiqarishga nisbatan qaror qabul etmasligi ehtimol. Biroq AQSH, Rossiya psixologlari olib borgan insonni inson tomonidan tushunish bo'yicha eksperimentlar shu narsani dalilladiki, sinaluvchilar doimo u yoki bu darajada baholanish sub'ektiga nisbatan ijobiy munosabatni namoyon etadilar. Ong bilan kechinmalar birligi printsipti inson psixikasining xususiyatiga xos ekanligi xolatini psixologlar tasdiqladilar. Ma'lumki, borliqni aks ettirish doimo unga affektiv munosabat orqali kirib boradi.

Empatiyaning emotsional shakli, odatda boshqa odamning (o'zganing) kechinmalarini bevosita idrok qilish jarayonida vujudga keladi. Uning uchun noqulay sharoitda va vaziyatda g'amginlik, rahmdillik, iztirob kechinmalari paydo bo'ladi. Sub'ektning har qanday emotsional xolatida ham emotsional kechinma ro'yobga chiqishi mumkin:

a) ijobiy emotsional xolat: quvonch, qoniqish;

b) salbiy emosional xolat: qayg'u (g'ussa), qoniqmaslik. Insonda quvonch, qoniqish kechinmalari hukm surganda, emotsional noqulaylik his etganda u qalb savdosiga nisbatan unchalik ehtiyoj sezmaydi.[1]

Boshqa insonlarning kognitiv, emotsional (affektiv), kognitiv empatiya turlari bir davrning o'zida vujudga kelsa, shaxs o'zi uchun juda og'ir kechinmalarni bartaraf etish imkoniyatiga ega bo'ladi. Odamlar o'rtasidagi o'zaro aloqalar qanchalik yaqin xususiyatga ega bo'lsa, ular orasida shunchalik keng ko'lamli empatiya hukm surishi ehtimoli mavjud. Shu bilan birga, empatiyaning shakli ham ko'p jihatdan shaxslararo munosabatlar tipiga bog'liq. Agar kognitiv va emotsional empatiya har qanday munosabatlar tipida, hatto notanish odamlar davrasida ro'yobga chiqish imkoniyati mavjud bo'lsa, kognitiv (harakat, xulq) empatiyasi yaqinlar, qarindosh-urug'lar orasida kechish xususiyatiga ega. Haqiqatan kognitiv empatiya,[2] umuman olganda, insonparvar insonga taalluqli bo'lib, u yaqin (kishilar orasidagi) munosabatlarda ko'proq uchraydi. Psixologiya fanida «empatiya» tushunchasi ijtimoiy-ijobiy sifat tariqasida talqin qilinadi, shuningdek, u hayotning ijtimoiy qonun-qoidalari, mezonlari orqali qo'llab quvvatlanadi, ammo u individual, tanlovchanlik xususiyatiga ega bo'lishi



mumkin. Shu bois, u har qanday boshqa odamlarning ruxiy, ichki kechinmalariga aks sado, munosabat bildirmaydi, balki faqat muayyan qadr-qiyamat, mavqe birlamchi ko'rsatkich bo'lib hisoblanadi. Yuqoridagi mulohazalar va omillardan shu narsa kelib chiqadiki, shaxslararo munosabatlarning mahliyo qiluvchanlik fenomeni mavjud bo'lgandagina, empatiyaning har uchala shakllarida ham uning yuksak ko'lami kechishini kutish mumkin, xolos.

2023-2024-o'quv yilidan umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun chiqarilgan "Tarbiya"[2] kitobida 1-sinflar uchun o'quvchilarda kognitiv empatiyani shakllantishga undovchi mavzular bilan boshlanganligini ko'rishimiz mumkin bo'ladi. O'quvchilarga ikkinchi darsni o'zidayoq og'zaki topshiriq berilgan bo'lib unda "Oilada kimga qanday yordam berishingizni aytib bering" har bir o'quvchiga yo'naltirilgan savolni javoblarini o'qituvchi diqqat bilan tinglashi, noto'g'ri javoblarini ham to'g'ri tomonga yo'naltirishi lozim. Shuningdek, aynan shu mavzu bo'yicha ijodiy topshiriq berilgan bo'lib, unda o'quvchining bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishga qaratilgan rasmni ishlashi tavsiya etiladi. O'z-o'zini taxlil qilish orqali bo'sh vaqt qanchalik qadrlil bo'lishini o'quvchilar anglab yetadilar.

Sotsial psixologiya sohasida «etnik empatiya»[11] tushunchasi uning boshqa turlaridan, ko'rinishlaridan farqli o'laroq keng ko'lamda qo'llanilib kelinadi. Shaxs xususiyati odatda hislar, tuyg'ular, kechinmalar yordami bilan odamlarning ruxiy dunyosiga bir tipdagi psixikasiga, xarakterning milliy qiyofasiga kirib borishning qobiliyati sifatida namoyon bo'ladi. Shuningdek, u insonlarning o'zaro bir-birini his etish, kechinmalariga bevosita sherik bo'lish, hamdardlikda quvonch va qayg'ularini (quvonchdosh, qayg'udosh sifatida) his qilish funksiyasini bajaradi.

Jahon psixologiyasi fanida olib borilgan tadqiqotlarning ko'rsatishicha, etnik empatiya oqilona usullar, omilkor vositalar yordami bilan odamlarga ta'sir etkazilsa-da, lekin unga etarli berilmaydi, chunki u juda qiyinchilik bilan shakllanish va barbod bo'lish xislatiga, xususiyatiga ega (masalan, ommaviy mitinglar).

Aksariyat hollarda etnik empatiya odamlarni ongsizlik darajasida bir-biriga yaqinlashtiradi, o'zaro (shaxslararo, elatlararo, etnoslararo) munosabatlar va muomalada ishonch, ishochlilik ko'rsatkichi vujudga kelishiga imkoniyat yaratadi.[3] Etnik empatiya notanish davrada etnik parchalanishlar yuzaga kelganida qatnashchilarning jipslikka yetaklovchi harakatlarini faollashtiradi. To hozirgi davrgacha (XXI asrda ham) odamlar ongsizlikda shunga o'xshash vaziyatlarda bir tipdagi normalar, rasm-rusumlar, an'analar, odatlar, emotsional xolatlar ichida o'zlarini izlaydilar.

Shunday qilib, etnik empatiya mazkur vaziyatda ustuvorlik funksiyasiga ega bo'lsa, u holda adaptatsiyaning davri (muvaqqat vaqti) keskin qisqaradi, odamlarning (elatdoshlarning) hamkorlikdagi faoliyati samaradorligi ko'tariladi, mahsuldorligi ortadi. Etnik empatiya elatni, millatni kata guruh sifatida saqlanib qolishining milliy o'zlikni (o'zini-o'zi) anglashning, milliy madaniyat rivojining psixologik mexanizmi bo'lib xizmat qiladi. Bizningcha,[2] etnik empatiya milliy urf-odatlarida, diniy marosimlarda, mashaqqatli damlarda ommaviy tarzda quvonchga hamohanglikda, qayg'uga hamdardlikda, iztirobga sheriklikda ham bevosita, ham bilvosita gavdalanadi, mentalitetning tarkibi sifatida, sotsial, sotsial-psixologik hodisa (voqelik) tariqasida mujassamlashadi.[4]

Boshlang'ich maktab o'quvchilaridagi axloqiy rigorizmga qarshi kurashishning eng samarali usuli bu ularda qo'yilgan talablarga qadriyatli nuqtai nazardan yondashish va voqelikni chuqur tushunish mexanizmlarini tarbiyalashdir. [7] Shu munosabat bilan nafaqat atrofdagilarning manfaatlarini hisoblash maqsadida axloqiy me'yorlarga rioya qilish muhimligini ta'kidlash, balki o'zini muayyan vaziyatda chetdan turib kuzatuvchi o'rniga qo'yib ko'rishga o'rgatish, odamlarning qiziqishidan kelib chiqib boshqalarning harakatlarini baholash, tengdoshlar va kattalarga nisbatan empatiyani rivojlantirishga yordam berish ham maqsadga muvofiqdir.[3] Bir xil qolipda fikrlash va o'zlashtirilgan ma'lumotni tushunmasdan uzatish kabi kichik maktab yoshidagi xususiyatlarni hisobga olish kerak, bu esa tengdoshlar jamoasi tomonidan bolalarning harakatlarini muhokama qilish kabi usulni rad etishga olib keladi.

Shu o'rinda boshlang'ich sinf o'quvchilarida empatiyani rivojlantirishga qaratilgan usullarni taklif etmoqchiman.

“Vaziyat tahlili: Men qadrlayman...”

Maqsad: ijobiy Men obrazini yaratish, har bir ishtirokchida empatiyani rivojlantirish, o'z-o'ziga beradigan bahosini ko'tarish.

Aniq vaziyatlar tahlilidan so'ng, o'qituvchi har bir ishtirokchidan quyidagi fikrlarni aytishni so'raydi: “Men o'zimdagi ... qadrlayman”, “Men ...dagi (sinfodoshlaridan birining ismi) ... qadrlayman”, “Men hayotda ...ni qadrlayman”.

Mashq tugallangunga qadar o'qituvchi uni bajarish jarayonida yuzaga kelgan fikr va hissiyotlar bilan o'rtoqlashishni so'raydi.

Har bir o'quvchining hissiyotlarini namoyish etish uchun shunday imkoniyat berishimiz kerakki, har bir o'quvchi bu vaziyatlarini bayon etishda o'zidagi erkinlik, samimiylik, o'zgalarni qay darajada anglayotgani va uni ifoda etib berayotganini ko'rsatib o'tishi kerak.

2-mashq. “Vaziyat tahlili: Qayta aloqa”.



Maqsad: sinfnng har bir a'zosida empatiya va refleksiyanrivojlantirish. Bir-birlariga bo'lgan ijobiy munosabatini shakllantirish.

O'quvchilarga juftliklarga bo'linish va aniq vaziyatni tahlil qilishga doir topshiriqni bajarib bo'lgandan so'ng sherigining emotsional holatini baholash taklif etiladi. Birinchi o'quvchi tahlil jarayonida sherigi ijobiy yoki boshqacha bir taassurot qoldirganligini aniqlashga urinishadi. So'ngra o'rinar almashinadi. Navbatdagi o'quvchi qayta aloqani amalga oshiradi, ya'ni rollar almashinadi. Shuningdek, bu vaziyatda ko'z kantaktlari ham judayam muhim. Sababi ushbu vaziyatda ko'z orqali anglash ularni bir-birlariga bo'lgan munosabatini ham ya'ni ijobiy munosabatini ham samarali shakllantiradi.[6]

“To'siqlarini yengib o'tish” o'yini.

O'yinning maqsadi: o'quvchilarni o'zaro bir-birlarini xis qilishga o'rgatish, o'rtoqlariga bunday holatda yordam berishga o'rgatish.

O'yinning borishi: Ishtirokchilar juftliklarga bo'linishadi. Birinchisiga topshiriq beriladi: sening o'rtog'ing bugun g'amgin va gapirmasdan o'tiribdi. Sening vazifang u bilan gaplashish va bugun nega u shunday ekanligini aniqlash. Ikkinchisiga esa “Sening o'rtog'ing butunlay o'zini yo'qotib qo'ydi. Sening vazifang u bilan gaplashmaslik va hatto uni eshitmaslik”.

Zamonaviy boshlang'ich ta'limni rivojlantirishning yetakchi tendentsiyasi nafaqat o'quvchilarning bilim, ko'nikma, malaka va kompetentsiyalarni egallashi, eng muhim intellektual qobiliyatlarni rivojlantirish, balki bola shaxsining umumiy rivojlanishini ta'minlash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, uning muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvi va empatiyani rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Yuqoridagi usullar esa o'quvchilarda empatiyani shakllantirish bo'yicha yaxshi samara beradi.

#### Адабиётлар:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya.T.2003. 59-b
2. Rokeach M. The role of values in public opinion research // The Public Opinion Quarterly. Vol. 32. No. 4. - P. 547-559.
3. Xodjaev B. Pedagogical axiology. - T., «Science and Technology» Publishing House, 2012. - 165 p.
4. Raximova, M. (2021). Бошланғич синф ўқувчиларида ижтимоий кўникмаларни ривожлантириш босқичлари ва мазмуни. Мир исследований, 2(2).
5. Abduxosilovna, R. M. (2021). Formation of Social Skills in Primary School Students with Diagnostic Tools. Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 5282-5290.
6. Raximova, M. A. (2019). Some problems in forming social-emotional competencies on elementary class pupils. Theoretical & Applied Science, (11), 277-280.
7. Rahimova, M. (2019). Educational and psychological factors of social and emotional skills. Scientific Bulletin of Namangan State University, 1(12), 310-316.
8. Rahimova, M. (2019). International evaluation standard of education quality and efficiency implementation of operation. Scientific Bulletin of Namangan State University, 1(7), 270-275.



9. Rahimova, M. (2019). International evaluation standard of education quality and efficiency implementation of operation. Scientific Bulletin of Namangan State University, 1(7), 270-275.

10. Abduxolisovna, R. M. Valuable attitude - respect to education. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities ISSN: 2249-7315 Vol. 12, Issue 04, April 2022 SJIF 2022 = 8.625 A peer reviewed journal

**РЕЗЮМЕ**

Bugungi kunda maktab amaliyotidagi eng dolzarb muammolardan biri o'quvchilarda empatiyani shakllantirishga qaratilgan bo'lib, bugungi kunda umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun amaldagi Yangi avlod darsliklari bo'yicha ham fikrlar berilgan. Muallif maqolada o'quvchilardagi empatiyaning kognitiv, emotsional (affektiv), kognitiv empatiya turlari haqida batafsil ma'lumotlar berib o'tgan.

**РЕЗЮМЕ**

Сегодня одна из наиболее актуальных проблем в школьной практике направлена на формирование эмпатии у учащихся, сегодня даются мнения и об учебниках “Нового поколения” для общеобразовательных школ. В статье автор даёт подробную информацию о когнитивном, эмоциональном (аффективном), когнитивно-познавательном типах эмпатии у учеников

**SUMMARY**

Today, one of the most pressing problems in school practice is aimed at developing empathy among students today opinions are also given about the “New Ceneration” textbooks for secondary schools. In the article the author provides detailed information about cognitive emotional (affective) cognitive types of empathy in students.