ISSN: 2181-3906 2026

International scientific journal
«MODERN SCIENCE AND RESEARCH»
VOLUME 5 / ISSUE 11 / UIF:8.2 / MODERNSCIENCE.UZ

EMPATIYANING PSIXOLOGIK MOHIYATI VA UNI SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI

Sabirova Nafosat Faxriddin qizi
Toshkent amaliy fanlar unversiteti
“Pedagogika-Psixologiya” fakulteti 5-bosqich talabasi.

https://doi.org/10.5281/zenodo.24457054

Annotatsiya. *Mazkur maqolada empatiyaning psixologik mohiyati, uning tarkibiy qismlari, shakllanish mexanizmlari hamda shaxslararo munosabatlardagi ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Empatiya fenomenining mazmuni Karl Rojers, Edvard Titchener, Martin Hoffman, Mark Devis va boshqa olimlarning ilmiy qarashlari asosida yoritilgan.*

Shuningdek, empatiyaning kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlari, uning shaxslararo muloqot, o‘zaro tushunish, ishonch va ijtimoiy hamkorlikni shakllantirishdagi o‘rni ochib berilgan.

Maqolada faol tinglash, suhbatdoshning nuqtayi nazarini qabul qilish, hissiy holatlarni anglash, rolli mashqlar, refleksiya va konstruktiv muloqot kabi empatiyani rivojlantirish usullari ilmiy jihatdan asoslangan.

Zamonaviy tadqiqotlar natijalari asosida empatiyani maqsadli psixologik mashg‘ulotlar orqali rivojlantirish imkoniyatlari tahlil etilgan.

Kalit so‘zlar: *empatiya, psixologik tushunish, hissiy idrok, kognitiv empatiya, emotsional empatiya, shaxslararo munosabatlar, faol tinglash, kommunikativ kompetensiya, psixologik barqarorlik, ijtimoiy hamkorlik.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ ЭМПАТИИ И СПОСОБЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ.

Аннотация. *В статье рассматриваются психологическая сущность эмпатии, её структурные компоненты, механизмы формирования и значение в межличностных отношениях. Феномен эмпатии анализируется на основе научных взглядов Карла Роджерса, Эдварда Титченера, Мартина Хоффмана, Марка Дэвиса и других исследователей.*

Раскрываются когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты эмпатии, а также её роль в развитии межличностного общения, взаимопонимания, доверия и социального взаимодействия.

Особое внимание уделяется методам развития эмпатии: активному слушанию, принятию точки зрения собеседника, распознаванию эмоциональных состояний, ролевым упражнениям, рефлексии и конструктивному общению. На основе современных научных исследований анализируются возможности целенаправленного развития эмпатии посредством психологических тренингов.

Ключевые слова: *эмпатия, психологическое понимание, эмоциональное восприятие, когнитивная эмпатия, эмоциональная эмпатия, межличностные отношения, активное слушание, коммуникативная компетентность, психологическая устойчивость, социальное взаимодействие.*

ISSN: 2181-3906 2026

International scientific journal
«MODERN SCIENCE AND RESEARCH»
VOLUME 5 / ISSUE 11 / UIF:8.2 / MODERNSCIENCE.UZ

THE PSYCHOLOGICAL ESSENCE OF EMPATHY AND WAYS TO DEVELOP IT IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS

Abstract. *This article examines the psychological nature of empathy, its structural components, mechanisms of development, and significance in interpersonal relationships. The phenomenon of empathy is analyzed through the scientific perspectives of Carl Rogers, Edward Titchener, Martin Hoffman, Mark Davis, and other researchers. The cognitive, affective, and behavioral dimensions of empathy are discussed, together with their roles in interpersonal communication, mutual understanding, trust, and social cooperation. Particular attention is given to methods of developing empathy, including active listening, perspective-taking, recognition of emotional states, role-playing exercises, reflection, and constructive communication. Drawing on contemporary scientific research, the article analyzes the potential for enhancing empathy through structured psychological training and interpersonal activities.*

Keywords: *empathy, psychological understanding, emotional perception, cognitive empathy, affective empathy, interpersonal relationships, active listening, communicative competence, psychological resilience, social interaction.*

Kirish. Zamonaviy jamiyatda insonlar o‘rtasidagi munosabatlarning murakkablashuvi, ijtimoiy aloqalarning kengayishi va kommunikativ jarayonlarning jadallashuvi shaxsning psixologik hamda kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirish zaruratini kuchaytirmoqda.

Ayniqsa, insonlarning bir-birini tushunishi, o‘zaro hurmat, ishonch va hamkorlik munosabatlarini shakllantirishda empatiya muhim psixologik omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Empatiya shaxsning boshqa insonning hissiy kechinmalarini anglash, uning ichki ruhiy holatini tushunish va ushbu holatga nisbatan mos munosabat bildirish qobiliyatidir. Mazkur qobiliyat insonlar o‘rtasidagi psixologik yaqinlikni mustahkamlash, nizoli vaziyatlarni yumshatish, o‘zaro tushunmovchiliklarning oldini olish va ijtimoiy munosabatlarni samarali tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologiya fanida empatiya tushunchasi turli nazariy yondashuvlar asosida o‘rganilgan. Dastlabki ilmiy qarashlarda u boshqa insonning hissiy holatini anglash va unga hamdardlik bildirish bilan bog‘langan bo‘lsa, zamonaviy tadqiqotlarda empatiya kognitiv, emotsional, motivatsion va xulq-atvor komponentlarini o‘z ichiga oluvchi ko‘p o‘lchovli psixologik hodisa sifatida talqin qilinadi. Empatiyaning rivojlanganligi shaxsning oilaviy, kasbiy, ta’limiy va ijtimoiy munosabatlarida ijobiy psixologik muhit shakllanishiga yordam beradi. Shu sababli empatiyaning psixologik mohiyatini o‘rganish hamda uni shaxslararo munosabatlarda rivojlantirish mexanizmlarini aniqlash dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi — empatiyaning psixologik mohiyatini nazariy jihatdan tahlil qilish, uning tarkibiy qismlari va shaxslararo munosabatlardagi funksiyalarini aniqlash hamda uni rivojlantirishning samarali psixologik-pedagogik yo‘llarini asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

1.Empatiya tushunchasining ilmiy-nazariy mazmunini o‘rganish.

2.Empatiya bo‘yicha mashhur olimlarning ilmiy qarashlarini tahlil qilish.

3.Empatiyaning kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlarini tavsiflash.

4.Empatiyaning shaxslararo munosabatlardagi psixologik funksiyalarini aniqlash.

5.Empatiyani rivojlantirishga qaratilgan psixologik usul va mashqlarni tizimlashtirish.

Tadqiqot obyekti-shaxslararo munosabatlar jarayonida namoyon bo‘ladigan empatik xususiyatlar.

Tadqiqot predmeti — empatiyaning psixologik mexanizmlari, tarkibiy komponentlari va uni rivojlantirish usullari.

EMPATIYANING PSIXOLOGIK MOHIYATI VA NAZARIY ASOSLARI.

Empatiya atamasi psixologiya fanida boshqa insonning ruhiy holatini tushunish va uning hissiy kechinmalariga munosabat bildirish jarayonini ifodalash uchun qo‘llanadi. Ushbu tushunchaning ilmiy shakllanishi XIX asr oxiri va XX asr boshlarida estetik hamda psixologik tadqiqotlar bilan bog‘liq.

Empatiya atamasining dastlabki nazariy asoslari nemis estetikasi vakili Teodor Lippsning (Theodor Lipps) qarashlari bilan bog‘liq. Ingliz tilidagi «empathy» atamasi esa 1909-yilda psixolog Edvard Titchener tomonidan nemis tilidagi «Einfühlung» tushunchasining tarjimasi sifatida ilmiy muomalaga kiritilgan.

Empatiyaning psixologik mohiyatini tushuntirishda amerikalik psixolog Karl Rojers (Carl Rogers)ning ilmiy qarashlari alohida ahamiyatga ega. U empatiyani boshqa insonning ichki dunyosini go‘yoki uning o‘rnida turgandek tushunish, biroq o‘z shaxsiyligini yo‘qotmasdan, uning kechinmalarini anglash qobiliyati sifatida izohlagan.

Rojersning fikricha, empatik tushunish samarali psixologik muloqotning asosiy shartlaridan biridir. Inson suhbatdoshining his-tuyg‘ularini baholamasdan tinglashi va uning ichki kechinmalarini tushunishga intilishi o‘zaro ishonchni mustahkamlaydi. Bu yondashuv insonparvarlik psixologiyasi va mijozga yo‘naltirilgan psixoterapiya rivojida muhim o‘rin tutadi.

Amerikalik psixolog Martin Hoffman empatiyani axloqiy rivojlanish va prosotsial xulq-atvor bilan bog‘liq jarayon sifatida o‘rgangan. Uning ta’kidlashicha, boshqa insonning iztirobini anglash va unga hissiy munosabat bildirish yordam berish, g‘amxo‘rlik va axloqiy mas’uliyat kabi xulq-atvor shakllarining rivojlanishiga zamin yaratadi.

Mark Devis (Mark H. Davis) esa empatiyani ko‘p o‘lchovli psixologik konstrukt sifatida tadqiq etgan. Olim tomonidan ishlab chiqilgan Interpersonal Reactivity Index (IRI) empatiyaning turli jihatlarini o‘rganishga imkon beruvchi muhim psixodiagnostik vositalardan biri hisoblanadi.

Devis empatiyaning quyidagi to‘rtta tarkibiy jihatini ajratgan:

Nuqtayi nazarni qabul qilish (Perspective Taking)-boshqa insonning fikrlari va qarashlarini tushunishga intilish.

Fantaziya (Fantasy)-badiiy qahramonlar va tasavvuriy vaziyatlarning hissiy holatlarini anglash qobiliyati.

Empatik tashvish (Empathic Concern)-boshqa insonning qiyinchiliklariga nisbatan hamdardlik va g‘amxo‘rlik his qilish.

Shaxsiy bezovtalik (Personal Distress)-boshqa insonning salbiy kechinmalarini kuzatish natijasida yuzaga keladigan shaxsiy noqulaylik va ruhiy zo‘riqish.

Ushbu model empatiyaning faqat hissiy kechinma emas, balki kognitiv va individual-psixologik xususiyatlar bilan ham bog‘liq ekanligini ko‘rsatadi.Demak, empatiya insonning boshqa shaxsni tushunishi, uning hissiy holatlarini anglash va mos munosabat bildirishini ta’minlovchi murakkab psixologik qobiliyatdir.

Zamonaviy psixologik yondashuvlarda empatiya bir nechta o‘zaro bog‘liq komponentlardan tashkil topgan ko‘p qirrali hodisa sifatida qaraladi.

Kognitiv empatiya boshqa insonning fikrlari, qarashlari, ehtiyojlari va vaziyatga munosabatini tushunish qobiliyatidir. Bunda shaxs suhbatdoshining nuqtayi nazarini qabul qilishga va voqelikni uning pozitsiyasidan baholashga harakat qiladi. ***Masalan,*** o‘qituvchi o‘quvchining darsdagi sust ishtirokini faqat intizomsizlik bilan izohlamasdan, uning oilaviy sharoiti, psixologik holati yoki o‘zlashtirishdagi qiyinchiliklarini ham hisobga olishi kognitiv empatiya namunasidir.

Emotsional empatiya boshqa insonning hissiy holatini his qilish yoki uning kechinmalariga hissiy jihatdan mos javob qaytarish qobiliyatidir. ***Masalan,*** yaqin insonining qayg‘usini ko‘rgan shaxsda hamdardlik, achinish yoki unga yordam berish istagi paydo bo‘lishi mumkin.Bunda muhim jihat shundaki, emotsional empatiya boshqa insonning his-tuyg‘ularini anglash bilan birga, o‘z hissiy holatini ham boshqara olishni talab qiladi.

Xulq-atvor va motivatsion empatiya boshqa insonning hissiy holatini tushunish va unga nisbatan amaliy yordam ko‘rsatish orqali namoyon bo‘ladi. ***Masalan,*** qiyin vaziyatga tushgan insonni tinglash, unga maslahat berish, zarur yordamni taklif etish yoki muammoni hal qilishda ko‘maklashish empatik xulq-atvor ko‘rinishlaridir.Motivatsion jihat esa boshqa insonning farovonligiga hissa qo‘shish istagi bilan bog‘liq.Shunday qilib, empatiyaning kognitiv komponenti tushunishni, emotsional komponenti hissiy hamohanglikni, motivatsion va xulq-atvor komponentlari esa g‘amxo‘rlik hamda amaliy yordamni ifodalaydi.

Shaxslararo munosabatlar insonlarning o‘zaro muloqoti, hissiy aloqalari, ijtimoiy tajribasi va hamkorligi asosida shakllanadi. Ushbu jarayonning samaradorligi ko‘p jihatdan insonlarning bir-birini tushunish va o‘zaro hissiy munosabat o‘rnatish qobiliyatiga bog‘liq.Empatiya shaxslararo munosabatlarda bir nechta muhim psixologik funksiyalarni bajaradi.

Birinchidan, o‘zaro tushunishni ta’minlaydi. Empatiya insonlarga bir-birining fikrlari, ehtiyojlari va hissiy holatlarini to‘g‘riroq anglash imkonini beradi. Natijada muloqot jarayonidagi tushunmovchiliklar kamayishi mumkin.

Ikkinchidan, ishonch munosabatlarini mustahkamlaydi. Suhbatdoshning hissiy holatiga befarq bo‘lmaslik, uni diqqat bilan tinglash va tushunishga intilish o‘zaro ishonchning shakllanishiga yordam beradi.

Uchinchidan, nizolarni konstruktiv hal etishga yordam beradi. Empatik yondashuv nizoli vaziyatlarda faqat o‘z manfaatini emas, balki boshqa tomonning ehtiyoj va nuqtayi nazarini ham hisobga olish imkonini beradi.

To‘rtinchidan, ijtimoiy hamkorlikni rivojlantiradi. Empatiya jamoada o‘zaro yordam, hamkorlik, mas’uliyat va ijtimoiy birdamlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Beshinchidan, psixologik qo‘llab-quvvatlashni kuchaytiradi. Insonning kechinmalarini tushunish va unga samimiy munosabat bildirish ruhiy qo‘llab-quvvatlashning muhim shartlaridan biridir.

Jamil Zaki empatiya va shaxslararo hissiy boshqaruv o‘rtasidagi aloqani o‘rganib, empatik jarayon faqat boshqa insonning hissiyotlarini anglash bilangina cheklanmasligini, balki uning farovonligiga xizmat qiluvchi munosabat va xatti-harakatlar bilan ham bog‘liqligini ta’kidlaydi. Jamil Zaki empatiyani boshqa insonlarning hissiy holatlarini tushunish, ularning kechinmalariga munosabat bildirish va zarur vaziyatlarda yordam ko‘rsatishga undaydigan murakkab psixologik jarayon sifatida o‘rganadi.

Olimning asosiy ilmiy qarashlari quyidagilardan iborat:

1.Empatiya rivojlantirilishi mumkin bo‘lgan qobiliyat. Zakining fikricha, empatiya faqat tug‘ma va o‘zgarmas xususiyat emas. Insonning ijtimoiy tajribasi, muloqoti, atrof-muhit va maxsus mashg‘ulotlar orqali empatik qobiliyatlari rivojlanishi mumkin.

2.Empatiya faol tanlov bilan bog‘liq. Inson boshqa odamning his-tuyg‘ularini tushunishga intilishi yoki bunga befarq bo‘lishi mumkin. Demak, empatiya ayrim vaziyatlarda shaxsning ongli ravishda amalga oshiradigan ijtimoiy-psixologik tanlovidir.

3.Empatiya va ijtimoiy munosabatlar o‘zaro bog‘liq. Empatiya insonlar o‘rtasida ishonch, o‘zaro tushunish, hamkorlik va ijtimoiy yaqinlikni rivojlantirishga yordam beradi.

4.Empatiyani boshqarish muhim. Empatiya boshqa insonlarning hissiy holatlarini anglash bilan birga, o‘z hissiy chegaralarini saqlashni ham talab qiladi. Boshqalarning muammolariga haddan tashqari hissiy berilish ruhiy zo‘riqishga olib kelishi mumkin.

Empatiya shaxsning tug‘ma individual xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lishi bilan birga, tarbiya, ijtimoiy tajriba, muloqot va maqsadli psixologik mashg‘ulotlar orqali rivojlanishi mumkin. Empatiyani rivojlantirish uchun quyidagi usullardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Faol tinglash empatiyani rivojlantirishning asosiy kommunikativ vositalaridan biridir.

Bunda inson suhbatdoshining fikrini bo‘lmasdan tinglaydi, uning hissiy holatiga e’tibor qaratadi va tushungan ma’lumotlarini aniqlashtiradi.

Faol tinglashning asosiy elementlari: suhbatdoshga diqqatni jamlash, uning gapini bo‘lmaslik, yuz ifodalari va tana tiliga e’tibor berish, aniqlashtiruvchi savollar berish, eshitilgan fikrlarni qisqacha qayta ifodalash, suhbatdoshning hissiy holatini tushunishga intilish.

Nuqtayi nazarni qabul qilish mashqi insonning voqelikni boshqa shaxs nuqtayi nazaridan baholash qobiliyatini rivojlantiradi. Mashqni bajarish tartibi:

1.Muayyan hayotiy vaziyat tanlanadi.

2.Ishtirokchilar vaziyatda qatnashayotgan shaxslarning pozitsiyasini aniqlaydi.

3.Har bir ishtirokchi boshqa tomonning fikr va his-tuyg‘ularini izohlaydi.

4.Vaziyatga muqobil nuqtayi nazardan baho beriladi.

5.Umumiy xulosa shakllantiriladi.

Ushbu mashq nizoli vaziyatlarda shoshilinch xulosa chiqarishning oldini olishga va o‘zaro tushunishni kuchaytirishga yordam beradi.

Empatiyani rivojlantirish uchun inson o‘zining va boshqa odamlarning hissiy holatlarini farqlay olishi zarur.Buning uchun quyidagi mashqdan foydalanish mumkin: insonning yuz ifodalarini kuzatish, ovoz ohangi va nutq tezligiga e’tibor berish, vaziyatga mos hissiy holatlarni aniqlash; taxmin qilingan hissiyotlarni suhbatdosh bilan aniqlashtirish. Masalan, insonning sukut saqlashi doimo xafa ekanligini anglatmaydi. U charchagan, o‘yga tolgan yoki shunchaki tinglayotgan bo‘lishi mumkin. Shu sababli hissiy holatni taxmin qilish bilan uni aniq bilish o‘rtasidagi farqni hisobga olish muhim.

Rolli o‘yinlar ishtirokchilarga turli ijtimoiy vaziyatlarni boshdan kechirish va boshqa insonlarning hissiy kechinmalarini tushunish imkonini beradi. Masalan, «Men uning o‘rnida bo‘lganimda» mashqi davomida ishtirokchilar muayyan vaziyatdagi boshqa shaxs rolini bajaradilar. Mashq yakunida ular o‘zlarida paydo bo‘lgan hissiyotlar va xulosalarni muhokama qiladilar. Bunday mashg‘ulotlar ta’lim muassasalari, talabalar jamoalari, pedagogik jamoalar va psixologik treninglarda qo‘llanishi mumkin.

Badiiy asarlarni o‘qish, qahramonlarning ichki kechinmalarini tahlil qilish va ularning qarorlarini tushunishga intilish nuqtayi nazarni qabul qilish ko‘nikmasini mashq qilishga yordam berishi mumkin. Bunda quyidagi savollardan foydalanish tavsiya etiladi: Qahramon qanday hissiy holatni boshdan kechirmoqda?

Uning xatti-harakatlariga qanday omillar ta’sir ko‘rsatgan?

Ushbu vaziyatda boshqa qanday qarorlar qabul qilinishi mumkin edi?

Qahramonga qanday yordam ko‘rsatish mumkin?

Refleksiya va o‘z-o‘zini tahlil qilish.Refleksiya insonning o‘z fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlarini tahlil qilish jarayonidir. Empatiyani rivojlantirishda refleksiya o‘z hissiy reaksiyalarini anglash va boshqalarga munosabatini baholashga yordam beradi.Buning uchun inson kun davomida sodir bo‘lgan muloqot vaziyatlarini tahlil qilishi, o‘zining suhbatdoshga munosabatini baholashi va kelgusida qanday yo‘l tutishi mumkinligini aniqlashi maqsadga muvofiq.

Hissiy chegaralarni saqlash. Empatiyaning rivojlanishi boshqa insonlarning barcha muammolarini o‘z zimmasiga olish degani emas. Aksincha, sog‘lom empatik munosabatda inson suhbatdoshining kechinmalarini tushunadi, unga yordam berishga intiladi, biroq o‘z hissiy barqarorligi va shaxsiy chegaralarini ham saqlaydi. Shu jihatdan empatiya, hamdardlik va hissiy zo‘riqishni bir-biridan farqlash muhim hisoblanadi.

So‘nggi yillarda empatiyani rivojlantirish imkoniyatlari xalqaro psixologik tadqiqotlarda keng o‘rganilmoqda. Teding van Berkhout va Malouff tomonidan 2016-yilda e’lon qilingan empatiya treninglari samaradorligiga oid meta-tahlilda 18 ta randomizatsiyalangan nazorat tadqiqoti va jami 1018 nafar ishtirokchi ma’lumotlari tahlil qilingan. Natijalar maxsus empatiya mashg‘ulotlari empatik qobiliyatlarni rivojlantirishda o‘rtacha ijobiy samara berishi mumkinligini ko‘rsatgan.

De Lima va Osório tomonidan 2021-yilda chop etilgan tizimli sharh va meta-tahlilda empatiyani baholashga mo‘ljallangan 23 ta psixodiagnostik vosita va ulardan foydalanilgan tadqiqotlar tahlil qilingan.

Mualliflar empatiyani o‘lchashda uning ko‘p komponentli xususiyatlarini hisobga olish zarurligini ta’kidlaganlar.Wu va hammualliflarning 2024-yildagi meta-tahlili empatiyani rivojlantirishga qaratilgan 110 ta tadqiqotni qamrab olgan. Natijalar empatiya treninglarining samarasi uning tarkibiy komponentlariga qarab farqlanishini ko‘rsatgan. Xususan, ijtimoiy munosabatlarga yo‘naltirilgan yondashuvlar empatiyaning turli komponentlarini rivojlantirishda nisbatan samarali bo‘lgan.

Ngo, Sokolovic va Jenkins tomonidan 2025-yilda e’lon qilingan tizimli sharh va meta-tahlilda tibbiyot talabalari hamda shifokorlarda kognitiv va emotsional empatiyani rivojlantirishga qaratilgan 36 ta tadqiqot, jami 3833 nafar ishtirokchi ma’lumotlari o‘rganilgan. Mualliflar empatiyani o‘rgatishga qaratilgan aralashuvlar ikkala yo‘nalishda ham ijobiy natijalar berishi mumkinligini aniqlaganlar.

Mazkur tadqiqotlar empatiyani faqat o‘zgarmas shaxsiy xususiyat sifatida emas, balki muayyan sharoitlarda rivojlantirish mumkin bo‘lgan psixologik kompetensiya sifatida ham o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi.

Yuqoridagi nazariy qarashlar va ilmiy tadqiqotlar asosida shaxslararo munosabatlarda empatiyani rivojlantirishning quyidagi bosqichli modelini taklif etish mumkin.

Birinchi bosqich-hissiy anglash. Shaxs o‘zining va boshqa insonlarning hissiy holatlarini aniqlash, farqlash va nomlash ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich-kognitiv tushunish. Shaxs suhbatdoshining nuqtayi nazarini qabul qilish, uning ehtiyojlari va vaziyatga munosabatini tahlil qilishni o‘rganadi.

Uchinchi bosqich-empatik muloqot. Faol tinglash, hissiy aks ettirish, aniqlashtiruvchi savollar va samimiy muloqot usullaridan foydalaniladi.

To‘rtinchi bosqich-amaliy yordam. Shaxs suhbatdoshning ehtiyojlariga mos yordam ko‘rsatish, qo‘llab-quvvatlash va hamkorlik qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Beshinchi bosqich-refleksiv baholash. Shaxs o‘zining empatik munosabatlarini tahlil qiladi, kuchli va rivojlantirilishi lozim bo‘lgan jihatlarini aniqlaydi.

Muhokama. O‘rganilgan ilmiy nazariyalar va zamonaviy tadqiqotlar empatiyaning shaxslararo munosabatlarni tashkil etishda ko‘p qirrali psixologik mexanizm ekanligini ko‘rsatadi.

Rojersning insonparvarlik yondashuvida empatiya boshqa insonning ichki dunyosini tushunish va uni qabul qilish vositasi sifatida qaralsa, Hoffman nazariyasida u axloqiy rivojlanish va yordam berishga yo‘naltirilgan xulq-atvor bilan bog‘liq holda izohlanadi. Devisning ko‘p o‘lchovli modeli esa empatiyaning individual-psixologik komponentlarini aniqlash imkonini beradi. Ushbu nazariyalarni qiyosiy tahlil qilish empatiyaning faqat boshqa insonning hissiyotlarini his qilish bilan cheklanmasligini, balki uning fikrlarini tushunish, vaziyatni baholash va mos xatti-harakatni tanlashni ham qamrab olishini ko‘rsatadi.Shu bilan birga, empatiyani rivojlantirishda individual farqlar, yosh xususiyatlari, madaniy muhit, shaxslararo munosabatlar va hissiy boshqaruv darajasini hisobga olish zarur. Empatiyaning haddan tashqari hissiy zo‘riqish bilan namoyon bo‘lishi ayrim vaziyatlarda shaxsning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli empatik tushunish bilan birga sog‘lom psixologik chegaralarni saqlash ham muhimdir.

Zamonaviy meta-tahlillar empatiyani rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar ijobiy samara berishi mumkinligini tasdiqlaydi. Biroq ularning natijalari qo‘llanilgan metodika, mashg‘ulot davomiyligi, ishtirokchilarning individual xususiyatlari va baholash vositalariga bog‘liq.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, hissiyotlar olib borilgan nazariy tahlillar asosida empatiya insonning shaxslararo munosabatlarida o‘zaro tushunish, hissiy yaqinlik, ishonch va ijtimoiy hamkorlikni shakllantirishga xizmat qiluvchi muhim psixologik qobiliyat ekanligi aniqlandi.

Empatiyaning kognitiv, emotsional, motivatsion va xulq-atvor komponentlari bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ularning uyg‘un rivojlanishi samarali muloqotning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Tahlil natijalariga ko‘ra, empatiyani rivojlantirishda quyidagi yo‘nalishlarga ustuvor ahamiyat berish lozim:

1. Shaxsning o‘z hissiy holatlarini anglash va boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish.
2. Boshqa insonning nuqtayi nazarini qabul qilish va uning kechinmalarini tushunishga o‘rgatish.
3. Faol tinglash va konstruktiv muloqot usullarini muntazam qo‘llash.
4. Rolli o‘yinlar, psixologik treninglar va refleksiv mashqlardan foydalanish.
5. Oilada, ta’lim muassasalarida va mehnat jamoalarida empatik munosabatlarni qo‘llab-quvvatlovchi psixologik muhit yaratish.
6. Empatik munosabat jarayonida shaxsiy psixologik chegaralarni saqlashga e’tibor qaratish.

Maqolada taklif etilgan bosqichli empatiyani rivojlantirish modeli nazariy umumlashtirishga asoslangan bo‘lib, uni ta’lim muassasalari, psixologik maslahat va ijtimoiy-psixologik treninglar faoliyatida qo‘llash istiqbolli yo‘nalish hisoblanadi. Umuman olganda, empatiya shaxslararo munosabatlarning psixologik sifatini belgilovchi muhim omillardan biri bo‘lib, uni maqsadli rivojlantirish insonlar o‘rtasida o‘zaro hurmat, ishonch, hamjihatlik va sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Titchener, E. B. (1909). *Lectures on the Experimental Psychology of the Thought-Processes*. New York: Macmillan.
2. Rogers, C. R. (1957). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. https://doi.org/10.1037/h0045357
3. Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. Cambridge: Cambridge University Press.
4. Davis, M. H. (1983). Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113

5. Zaki, J. (2020). Integrating Empathy and Interpersonal Emotion Regulation. *Annual Review of Psychology*, 71, 517–540. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050830
6. Teding van Berkhout, E., & Malouff, J. M. (2016). The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 32–41. https://doi.org/10.1037/cou0000093
7. de Lima, F. F., & Osório, F. de L. (2021). Empathy: Assessment Instruments and Psychometric Quality – A Systematic Literature Review With a Meta-Analysis of the Past Ten Years. *Frontiers in Psychology*, 12, 781346. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.781346
8. Wu, X., Yao, S.-C., Lu, X.-J., Zhou, Y.-Q., Kong, Y.-Z., & Hu, L. (2024). Categories of Training to Improve Empathy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 150(10), 1237–1260. https://doi.org/10.1037/bul0000453
9. Ngo, H. L., Sokolovic, N., & Jenkins, J. M. (2025). Teaching Cognitive and Affective Empathy in Medicine: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Medical Education Online*, 30(1), 2501263. https://doi.org/10.1080/10872981.2025.2501263
10. Zaki, J. (2019). *The War for Kindness: Building Empathy in a Fractured World*. New York: Crown.
11. Zaki, J. (2020). Integrating Empathy and Interpersonal Emotion Regulation. *Annual Review of Psychology*, 71, 517–540. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050830