



EMOTSIONAL KOMPETENSIYA VA EMPATIYA TRENINGI

Turemuratova Aziza

Qoraqalpoq davlat universiteti pedagogika psixologiya kafedrası assistent oqituvchisi

DJumaxmetova Zaytuna Sezdbay qizi

Qoraqalpoq davlat universiteti amaliy psixologiya 3- kurs talabasi

Atabaeva Shaxzada Orazbay qizi

Qoraqalpoq davlat universiteti amaliy psixologiya 3- kurs talabasi

Turġanbaeva Zulfiya Marat qizi

Qoraqalpoq davlat universiteti amaliy psixologiya 3- kurs talabasi

Annotatsiya: Maqolada emotsional kompetensiya va empatiya treningining nazariy hamda amaliy jihatlari tahlil etiladi. Shaxsning emotsional yetukligi, o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalar hislarini tushunish qobiliyati ijtimoiy moslashuvning eng muhim omili sifatida ko'riladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, empatiya treningi insonning muloqot madaniyatini oshiradi, ijtimoiy aloqalarda barqarorlik yaratadi va psixologik farovonlikni kuchaytiradi. Maqolada emotsional kompetensiyaning psixologik asoslari, empatiya treningining mazmuni, shakl va metodlari hamda ularning o'zaro bog'liqligi chuqur tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: emotsional kompetensiya, empatiya, emotsional intellekt, shaxs rivojlanishi, trening, ijtimoiy moslashuv.

Аннотация: В статье анализируются теоретические и практические аспекты эмоциональной компетентности и тренинга эмпатии. Способность личности понимать и регулировать собственные эмоции, а также чувствовать и правильно интерпретировать эмоции других людей рассматривается как ключевой фактор социальной адаптации. Отмечается, что тренинг эмпатии способствует развитию культуры общения, формированию устойчивых межличностных отношений и укреплению психологического благополучия. В работе раскрываются психологические основы эмоциональной компетентности, содержание и методы тренинга эмпатии, а также взаимосвязь между ними.

Ключевые слова: эмоциональная компетентность, эмпатия, эмоциональный интеллект, развитие личности, тренинг, социальная адаптация.

Abstract : This article analyzes the theoretical and practical aspects of emotional competence and empathy training. A person's ability to understand and regulate their own emotions, as well as to perceive and interpret others' feelings correctly, is viewed as a key factor of social adaptation. Research shows that empathy training enhances communication culture, strengthens interpersonal stability, and promotes psychological well-being. The paper discusses the psychological foundations of emotional competence, the structure and methods of empathy training, and their interrelation.

Keywords: emotional competence, empathy, emotional intelligence, personality development, training, social adaptation.



Insonning ijtimoiy hayotda muvaffaqiyat qozonishi ko'plab omillarga bog'liq, ammo so'nggi o'n yilliklarda psixologiyada bir fikr tobora keng e'tirof etilmoqda: aql darajasi (IQ) emas, balki emotsional intellekt (EQ) insonning real hayotdagi muvaffaqiyatini belgilaydi. Emotsional kompetensiya shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish, boshqalar hissiyotini sezish va to'g'ri talqin qilish qobiliyatini bildiradi. Ushbu kompetensiya insonning ijtimoiy hayotida uyg'unlik, muloqotda muvozanat, stress holatlarida bardoshlilik va o'zini anglashni ta'minlaydi. Empatiya esa emotsional kompetensiyaning markaziy tarkibiy qismi sifatida, insonlar o'rtasidagi muloqotni yanada insonparvar, samimiy va chuqur qiladi. Boshqalar his-tuyg'usini anglash, ularning og'rig'i yoki quvonchiga javob bera olish — bu faqat ijtimoiy fazilat emas, balki psixologik yetuklik belgisidir. Shu boisdan, bugungi kunda empatiya treninglari ta'lim tizimida, rahbarlik amaliyotida, psixologik xizmatlarda va ijtimoiy ish sohalarida keng qo'llanilmoqda [1.38-b].

Emotsional kompetensiya tushunchasi dastlab P. Salovey va J. Mayer tomonidan "emotsional intellekt" nazariyasi doirasida ishlab chiqilgan bo'lib, keyinchalik D. Goulman tomonidan keng ilmiy asosda talqin etilgan. Unga ko'ra, emotsional kompetensiya — bu o'z hissiyotlarini bilish va boshqarish, o'zini rag'batlantirish, boshqalar his-tuyg'usini anglash va ijtimoiy aloqalarda to'g'ri yo'nalish tanlay olish qobiliyatidir. Bu ko'nikmalar birgalikda insonni shaxs sifatida muvaffaqiyatga olib boradigan psixologik mexanizmlarni tashkil etadi. Emotsional kompetensiyaning rivojlanishi shaxsda o'z-o'zini tahlil qilish, refleksiya, hissiy nazorat va ijtimoiy idrokni o'z ichiga oladi. Bu jarayonlar orqali inson o'z kechinmalarini tahlil qiladi, salbiy emotsiyalarni konstruktiv yo'nalishga o'zgartira oladi, boshqalar hislarini chuqurroq anglaydi. Bunday ko'nikmalar yuqori darajada rivojlangan shaxslar odatda jamoada hurmatga sazovor, konfliktlardan chetda turuvchi, boshqalarga yordam berishga moyil insonlardir. Empatiya esa insonlararo o'zaro tushunishning asosiy manbai sifatida emotsional kompetensiyaning to'ldiradi. K. Rojers empatiyaning "boshqa odamning ichki dunyosiga kirib, uni o'ziga xos tarzda his qilish" deb ta'riflagan. Empatiya nafaqat boshqalarni tinglashni, balki ularning hissiyotlariga samimiy javob bera olishni ham o'z ichiga oladi. Empatik shaxs boshqalarning kayfiyatini sezadi, ularning so'zsiz signallarini tushunadi va kommunikatsiyada iliq, ochiq munosabat yaratadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, empatiya darajasi yuqori bo'lgan shaxslar jamiyatda ko'proq ijobiy ijtimoiy aloqalar o'rnatadi, o'zaro yordam, bag'rikenglik va tolerantlikka moyil bo'ladi. Bu esa ularning psixologik farovonligini oshiradi va stressga chidamlilikni kuchaytiradi.

Empatiya treningi — bu maxsus ishlab chiqilgan psixologik mashg'ulotlar majmuasi bo'lib, u insonning emotsional sezgirligini oshirish, tinglash, tushunish va his-tuyg'ularni ifodalash madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan. Treninglarda o'yinli mashqlar, rolda o'ynash, refleksiya, guruhviy muhokama va vizualizatsiya metodlari qo'llaniladi. Mashg'ulotlar davomida ishtirokchilar o'z his-tuyg'ularini anglashni, boshqalarning ichki holatini tushunishni va ularga mos emotsional javob berishni o'rganadilar. Empatiya treningining samaradorligi ko'p jihatdan guruh atmosferasining ochiqligi, ishonch muhiti va o'zaro hurmatga asoslanadi. Shuningdek, trening davomida o'qituvchi yoki psixologning ijobiy modeli — ya'ni o'zi ham empatik tinglash va baholamaslik tamoyillariga amal qilishi muhim ahamiyatga ega. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, muntazam ravishda empatiya



treninglarida qatnashgan shaxslar o'z muloqot madaniyatini yaxshilaydi, konfliktlarni konstruktiv hal etish ko'nikmalarini egallaydi hamda stressli vaziyatlarga nisbatan bardoshlilikni oshiradi. Emotsional kompetensiya va empatiya o'rtasidagi uzviy bog'liqlik ularning bir-birini to'ldiruvchi psixologik tizim ekanini ko'rsatadi. Emotsional kompetensiyasi rivojlangan shaxs odatda empatik sezgirlikka ham ega bo'ladi, chunki u o'z his-tuyg'ularini nazorat qilishni biladi va shu orqali boshqalarning kechinmalarini aniqroq idrok etadi. Shu ma'noda, emotsional kompetensiya — bu empatiya uchun poydevor, empatiya esa bu kompetensiyaning insoniy ifodasidir.

Zamonaviy jamiyatda emotsional kompetensiya va empatiyani rivojlantirish nafaqat psixologik muhimlikka ega, balki ijtimoiy barqarorlikning ham kafolati sifatida qaralmoqda. Ta'lim muassasalarida, sog'liqni saqlash tizimida, ijtimoiy ish va menejment sohalarida empatiya treninglarini muntazam yo'lga qo'yish insonlararo muloqot sifati, jamoaviy ruh va professional madaniyatni sezilarli darajada oshiradi. Emotsional kompetensiya va empatiya inson shaxsiyati, ijtimoiy hayoti va kasbiy faoliyatining ajralmas psixologik negizidir.

Emotsional jihatdan yetuk shaxs o'z his-tuyg'ularini nazorat qiladi, boshqalarni tushunadi va ular bilan hamkorlikda ishlashda muvozanatni saqlaydi. Empatiya treningi esa bu jarayonni amaliy tomondan qo'llab-quvvatlab, insonni yanada sezgir, bag'rikeng va ijtimoiy jihatdan moslashuvchan qiladi. Bugungi kunda ta'lim, psixologiya, ijtimoiy ish va rahbarlik sohalarida emotsional kompetensiyani rivojlantirish va empatiya treningini keng tatbiq etish nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy farovonlikning ham poydevorini mustahkamlaydi.

Shu bois, insonning intellektual salohiyatini rivojlantirish bilan bir qatorda, uning emotsional madaniyatini ham yuksaltirish dolzarb psixologik va pedagogik vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Xolboyev, A. Shaxsni rivojlantirish va trening texnologiyalari. Toshkent: Ilm-Ziyo, 2012.
2. Karimova, V. M. Ijtimoiy psixologiya: O'quv qo'llanma. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2010.
3. Raximova, Z. T. Psixologik treninglar va ularni o'tkazish metodikasi. Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
4. Jo'raev, M. Emotsional intellekt va shaxs taraqqiyoti. Toshkent: Yangi asr avlodi, 2015.