TALABALARDA ALTRUIZMNI RIVOJLANTIRISH: PSIXOLOGIK MEXANIZMLAR VA PEDAGOGIK IMKONIYATLAR

Raxmonova Oyshaxon Oribovna
Qo'qon davlat universiteti Psixologiya kafedrasi o'qituvchisi
raxmonovaoyshaxon27@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada talabalarda altruizm xususiyatlarini rivojlantirishning psixologik mexanizmlari va pedagogik imkoniyatlari nazariy hamda empirik jihatdan tahlil qilingan. Altruizmning motivatsion asoslari, uning haqiqiy va o'zaro almashinuvga asoslangan shakllari, shuningdek, oliy ta'lim muhitida altruistik xulq-atvorni shakllantirish yo'nalishlari yoritilgan. Empirik tadqiqot natijalari o'quv jarayoniga maqsadli interfaol usullar — volontyorlik faoliyati, empatiyani rivojlantiruvchi treninglar va hamkorlikdagi loyihaviy ishlar — tatbiq etilganda talabalarning altruizm ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshishini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari asosida oliy ta'lim muassasalarida altruizmni rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: altruizm, prosotsial xulq, empatiya, motivatsiya, oliy ta'lim, pedagogik texnologiya, volontyorlik, shaxs rivojlanishi.

ANNOTATION

This article presents a theoretical and empirical analysis of the psychological mechanisms and pedagogical possibilities of developing altruistic traits in university students. The motivational foundations of altruism, its genuine and reciprocity-based forms, as well as the directions for cultivating altruistic behavior in higher education settings are examined. The empirical findings demonstrate that the targeted integration of interactive methods into the educational process — including volunteer activities, empathy-building trainings, and collaborative project work — leads to a significant increase in students' altruism indicators. Based on the research results, practical recommendations for fostering altruism in higher education institutions have been developed.

Keywords: altruism, prosocial behavior, empathy, motivation, higher education, pedagogical technology, volunteering, personal development.

Bugungi globallashuv va raqamli o'zgarishlar davri kishilardan nafaqat kasbiy bilim va ko'nikmalar, balki yuqori darajadagi ijtimoiy-axloqiy fazilatlarni — boshqalarga g'amxo'rlik qilish, jamoat manfaatini shaxsiy manfaatdan ustun qo'ya olish va manfaatsiz yordam ko'rsata bilish qobiliyatlarini ham talab etmoqda. Ana shunday fazilatlarning eng yuksak namunasi bo'lgan altruizm — insonda boshqalar farovonligi uchun o'z manfaatidan voz kecha olish va ularning rohatini o'z rohatidan ustun qo'ya olish xususiyati — ijtimoiy hamjamiyatning mustahkam asosi hisoblanadi.

Oliy ta'lim muassasalari nafaqat kasbiy mutaxassis, balki yetuk shaxs va mas'uliyatli fuqaro yetishtirish maskani sifatida talabalarning axloqiy-ma'naviy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Biroq zamonaviy ta'lim amaliyotida bilimlarni uzatishga ortiqcha urg'u berilib, shaxsning prosotsial va altruistik sifatlarini maqsadli rivojlantirish ko'pincha ikkinchi o'rinda qolmoqda. Bu esa kelajak mutaxassislarida kasbiy kompetentlik shakllanishida ijtimoiy mas’uliyat va empatik qobiliyatning zayiflab borishi xavfini keltirib chiqarmoqda.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, yoshlar o'rtasida individualizm tendensiyalarining kuchayishi, shaxsiy manfaatni jamoa manfaatidan ustun qo'yish holatlari va ijtimoiy befarqlikning ortib borishi — bularning barchasi altruistik tarbiyani oliy ta'lim tizimida ustuvor yo'nalish sifatida qayta ko'rib chiqishni taqozo etmoqda. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, altruizm biologik jihatdan yetuk va genetik jihatdan mustahkamlangan xususiyat bo'lsa-da, uning namoyon bo'lish darajasi ijtimoiy muhit, ta'lim va maqsadli korreksion ta'sir orqali sezilarli darajada oshirilishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi — talabalarda altruizmni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini, pedagogik imkoniyatlarini va samarali usullarini nazariy jihatdan asoslash hamda empirik tekshirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

— altruizm tushunchasining psixologik mohiyatini, uning turlarini va motivatsion asoslarini ilmiy-nazariy nuqtai nazardan tahlil qilish;

— talabalarda altruizm rivojlanishiga ta'sir etuvchi ichki (shaxsiy) va tashqi (muhit) omillarni aniqlash;

— oliy ta'lim sharoitida altruizmni rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik texnologiyalar va usullarning samaradorligini empirik baholash;

— talabalarda altruistik xulq-atvorni shakllantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodologiyasi nazariy, diagnostik va amaliy-eksperimental yondashuvlarni o'z ichiga oladi. Nazariy qismda D. Batsonning empatiya-altruizm gipotezasi , R. Trivers tomonidan ishlab chiqilgan o'zaro altruizm nazariyasi , shuningdek A. Maslou ehtiyojlar ierarxiyasi doirasida ijtimoiy va axloqiy motivatsiyaning o'rni yoritilgan zamonaviy manbalarga qiyosiy tahlil amalga oshirildi.

Empirik qismda oliy ta'lim muassasasi talabalari (n=72, 18–23 yosh, 40 nafar qiz, 32 nafar yigit) ishtirokida ikki guruhli eksperimental dizayn qo'llanildi. Ishtirokchilar tasodifiy tarzda tajriba guruhi (n=36) va nazorat guruhiga (n=36) ajratildi. Tadqiqotda quyidagi diagnostik metodikalar ishlatildi:

— Altruizm shkalasi (S.V. Kovalev metodikasi, moslashtirilgan) — umumiy altruistik tendensiyalarni o'lchash uchun;

— Empatik sezgirlik so'rovnomasi (A. Megrabian va N. Epshteyn) — hissiy va kognitiv empatiya darajasini aniqlash uchun;

— Prosotsial motivatsiya so'rovnomasi — yordam berishga undovchi ichki sabablarning tabiatini (haqiqiy g'amxo'rlik va o'zaro almashinuv kutilmasi) farqlash uchun;

— Vaziyatli vinetkalar — real hayotga yaqin modellashtирилган holatlarda altruistik xulq-atvorni baholash uchun.

Tajriba guruhi bilan 8 hafta davomida (haftada ikki marta, 90 daqiqa) quyidagi komponentlardan iborat kompleks pedagogik dastur amalga oshirildi: empatiyani rivojlantiruvchi mashqlar va rolli o'yinlar (1–2-haftalar); guruhli axloqiy muhokamalar va motivatsion refleksiya mashg'ulotlari (3–4-haftalar); ijtimoiy loyihalar va jamoaviy yordam faoliyati (5–6-haftalar); real volontyorlik tajribasi va uni psixologik anglab yetish seanslari (7–8-haftalar). Nazorat guruhida maxsus ta'sir o'tkazilmadi. Barcha ishtirokchilarda dastur boshida va yakunida to'liq diagnostika o'tkazildi. Statistik tahlil uchun bog'liq va mustaqil namunalar uchun Styudent t-testi, Pirson korrelyatsiyasi va effekt o'lchami (Cohen d) qo'llanildi.

Dastlabki diagnostika ma'lumotlari bo'yicha tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida barcha ko'rsatkichlarda statistik jihatdan ahamiyatli farq aniqlanmadi ($p>0,05$), bu ikki guruhning boshlang'ich tengligini tasdiqlaydi. Sakkiz haftalik pedagogik dastur yakunlangandan so'ng o'tkazilgan takroriy diagnostika quyidagi natijalarni ko'rsatdi.

Tajriba guruhida umumiy altruizm shkalasi bo'yicha o'rtacha ball 3,3 dan 4,8 gacha oshdi ($t=6,14$, $p<0,001$, Cohen $d=1,04$ — kuchli effekt). Nazorat guruhida esa mos ko'rsatkich 3,4 dan 3,5 gacha o'zgardi, bu farq statistik jihatdan ahamiyatsiz bo'lib chiqdi ($p>0,05$). Ushbu natija pedagogik dasturning altruizmni rivojlantirishdagi yuqori samaradorligini ishonchli tarzda tasdiqlaydi.

Empatik sezgirlik ko'rsatkichlari tajriba guruhida sezilarli darajada oshdi: hissiy empatiya 3,1 dan 4,4 ga, kognitiv empatiya esa 3,4 dan 4,6 ga ko'tarildi (har ikkalasi uchun $p<0,001$). Prosotsial motivatsiya tahlilida muhim sifat o'zgarishi kuzatildi: tajriba guruhida "haqiqiy g'amxo'rlik" asosidagi motivatsiyaning ulushi 31 foizdan 69 foizga oshdi, o'zaro almashinuv kutilmasi asosidagi motivatsiya esa 48 foizdan 22 foizga kamaydi. Bu o'zgarish tashqi xulq-atvor darajasidan chuqurroq — ichki motivatsion tuzilmada ham ijobiy siljish yuz berganligini ko'rsatadi.

Volontyorlik tajribasining ta'siri

Dastur tarkibidagi real volontyorlik faoliyatida ishtirok etgan talabalarning 87 foizi bu tajribani "o'z hayotiy qadriyatlariga ta'sir ko'rsatgan" muhim moment sifatida baholadi. Refleksiya seanslari ma'lumotlariga ko'ra, ishtirokchilarning 74 foizida yordam berish xatti-harakati faqat majburiyat yoki tashqi rag'bat bilan emas, balki ichki qoniqish va samimiy g'amxo'rlik hissi bilan bog'liq bo'la boshlaganini kuzatishdi.

Ko'rsatkich	Tajriba guruhi (n=36)	Nazorat guruhi (n=36)
Altruizm (oldin / keyin)	3,3 / 4,8*	3,4 / 3,5
Hissiy empatiya (oldin / keyin)	3,1 / 4,4*	3,2 / 3,3
Kognitiv empatiya (oldin / keyin)	3,4 / 4,6*	3,3 / 3,4
Haqiqiy g'amxo'rlik motivatsiyasi	31% → 69%*	33% → 35%
Cohen d effekt o'lchami (altruizm)	1,04 (kuchli)	—

1-jadval. Tajriba va nazorat guruhlarining diagnostika natijalarini taqqoslash (— p<0,001)*

Olingan natijalar altruizmning shaxsning tug'ma xususiyati yoki oddiy hayot tajribasining natijasiyu bo'lib qolmay, balki maqsadli va tizimli pedagogik ta'sir orqali faol rivojlantirilishi mumkin bo'lgan psixologik fenomen ekanligini empirik jihatdan tasdiqlaydi. Tajriba guruhidagi kuchli effekt o'lchami (Cohen d=1,04) ishlab chiqilgan kompleks dasturning amaliy samaradorligini shubhasiz namoyon etadi.

Tadqiqotda aniqlangan eng muhim natija — sifat jihatidan motivatsion o'zgarishdir. Altruistik xulq-atvorning faqat miqdoriy oshishi emas, balki uning motivatsion asosining o'zgarishi — tashqi kutilma va majburiyatdan ichki empatik g'amxo'rlikka o'tish — dasturning shaxs psixologiyasining chuqur qatlamlariga ta'sir ko'rsata olganligidan dalolat beradi. Bu natija D. Batsonning empatiya-altruizm gipotezasini yanada mustahkamlaydi: boshqa insonning ahvolini his qilish qobiliyati rivojlansa, unga haqiqiy altruistik niyat bilan yordam berish ehtimoli ham ortadi.

Dastur komponentlari orasida real volontyorlik faoliyatining alohida samaradorligi ko'zga tashlanadi. Bu natija konstruktivistik ta'lim nazariyasi doirasida to'liq izohlanadi: abstrakt bilimlarni muhokama qilish emas, balki hayotiy tajriba orqali emotsional va motivatsion o'zgarishlar tezroq va chuqurroq yuz beradi. Shunday ekan, oliy ta'lim muassasalarida volontyorlik va ijtimoiy loyihalarni o'quv jarayoniga tizimli integratsiya qilish nafaqat ma'naviy tarbiyaning, balki psixologik rivojlantirishning ham samarali shakli ekanligini ko'rsatmoqda.

Shu bilan birga, altruizmni rivojlantirishda shaxsning barcha sohasiga kompleks ta'sir ko'rsatish zarurligi ham tasdiqlandi: faqat bilim berish yoki faqat his-tuyg'ularni uyg'otish yetarli emas — kognitiv (boshqalar vaziyatini tushunish), emotsional (empatik sezgirlik) va xulq-atvor (real yordam ko'rsatish) komponentlari birgalikda maqsadli rivojlantirilgandagina barqaror o'zgarish yuz beradi. Ushbu yondashuv psixologik ta'limning eng yaxshi an'analari bilan ham mos keladi.

Tadqiqotning cheklovlari: namunaning bir oliy ta'lim muassasasi doirasida shakllantirilganligi, dastur ta'sirining uzoq muddatli (6–12 oylik) barqarorligining tekshirilmaganligi va o'z-o'zini baholash metodikalarida subyektivlik xavfi. Kelajakdagi tadqiqotlarda ko'p markazli dizayn, ob'ektiv xulq-atvor kuzatuvi va longitudinal follow-up tadqiqotlar o'tkazish tavsiya etiladi.

Olib borilgan tadqiqot quyidagi ilmiy xulosalar chiqarish imkonini berdi:

— Altruizm oliy ta'lim sharoitida kompleks pedagogik dastur orqali samarali rivojlantirilishi mumkin; tajriba guruhida kuchli effekt o'lchami (Cohen d=1,04) buni statistik jihatdan ishonchli tarzda tasdiqlaydi.

— Altruizmni rivojlantirishda kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlarini birlashtirgan kompleks yondashuv alohida komponentlarga yo'naltirilgan yondashuvdan ancha samaraliroq bo'ladi.

— Real volontyorlik tajribasi altruistik motivatsiyaning ichkilashuvida (internalizatsiya) hal qiluvchi rol o'ynaydi; bu tajribasiz sifat o'zgarishi sezilarli darajada zaiflashadi.

— Empatiyani maqsadli rivojlantirish altruizmni shakllantirish dasturining zaruriy birinchi qadami bo'lib, hissiy empatiya kognitiv empatiyaga nisbatan prosotsial xulqqa kuchliroq ta'sir ko'rsatadi.

— Oliy ta'lim muassasalarida volontyorlik, ijtimoiy loyihalar va empatiyaga yo'naltirilgan treninglarni o'quv jarayoniga tizimli integratsiya qilish talabalarda barqaror altruistik xulq-atvorni shakllantirishning ilmiy asoslangan usuli hisoblanadi.

Yakuniy xulosa sifatida shuni ta'kidlash lozim: altruizmni rivojlantirish — bu nafaqat axloqiy tarbiya, balki shaxsning psixologik jihatdan to'liq yetukligini ta'minlovchi fundamental vazifadir. Bunday shaxs jamiyatda nafaqat kasbiy, balki insoniy jihatdan ham muhim o'rin tutadi va u atrofidagi odamlar hayotini boyituvchi ijobiy kuchga aylanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Alimova G.K. — qarang: Nishanova Z.T., Alimova G.K.

2. Batson C.D. Altruism in Humans. — New York: Oxford University Press, 2011. — 392 p.

3. Batson C.D. The Altruism Question: Toward a Social-Psychological Answer. — Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1991. — 256 p.

4. Davis M.H. Empathy: A Social Psychological Approach. — Boulder: Westview Press, 1996. — 268 p.

5. Egamberdiyeva N.M. Yoshlar psixologiyasi. — Toshkent: Universitet, 2021. — 248 b.

6. Eisenberg N., Mussen P.H. The Roots of Prosocial Behavior in Children. — Cambridge: Cambridge University Press, 1989. — 213 p.

7. Hoffman M.L. Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. — Cambridge: Cambridge University Press, 2000. — 331 p.

8. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: Fan, 2019. — 312 b.

9. Mahmudov M.M. Talabalar ma'naviy-axloqiy tarbiyasi psixologiyasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2018. — 224 b.

10. Nishanova Z.T., Alimova G.K. Psixologik xizmat. Psixokorreksiya. — Toshkent, 2019.

11. Nishanova Z.T., Alimbayeva Sh.T., Sulaymanov M.V. Psixologik xizmat. Darslik. — Toshkent, 2014.

12. Nishanova Z.T., Asomuddinova Sh. Psixologik maslahat. O'quv qo'llanma. — Toshkent, 2010.

13. Nishanova Z.T., Qarshieva N., Atabaeva N., Qurbonova Z. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. Darslik. — Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2021.

14. Nishanova Z.T., Rasulova F. Psixologik xizmat. O'quv qo'llanma. — Toshkent, 2020.

15. Penner L.A., Dovidio J.F., Piliavin J.A., Schroeder D.A. Prosocial Behavior: Multilevel Perspectives // Annual Review of Psychology. — 2005. — Vol. 56. — P. 365–392.