



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti

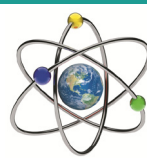


№3(1)
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 254 sahifa,
2-mart, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan **№C-5669363** reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

O'zbek oilalarida ona-bola munosabatlari va ularning oilaviy emotsional muhitni shakllantirishdagi ahamiyati.....	18
<i>Abdullayeva Dilbar Ubaydullayevna</i>	
O'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish – ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida	22
<i>Mirzayeva Faroxat Odiljonovna</i>	
Raqamli muhit ta'sirida bolalar psixikasidagi transformatsiya jarayonlari.....	30
<i>Abdullayeva Sh. H.</i>	
Turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarining tafovutlanishi	33
<i>Qurbonboyev Azimbek Nazirboy o'g'li</i>	
Bolalarni maktab ta'limiga intellektual tayyorlash va vitagen tajribasini rivojlantirishga metodik yondashuvlar.....	37
<i>Abdullayeva Feruza Shavkatovna</i>	
Boshlang'ich sinflarda tabiiy fanlarni steam asosida o'qitishning interfaol metodlari	42
<i>Aliqarshiyeva Durdona Sharofiddin qizi</i>	
O'simliklar guruhlari mavzusini o'quvchilarga tushuntirishda interfaol metod va vositalardan foydalanishning samaradorligi.....	49
<i>Dehqonboyev Muhammad To'liqin o'g'li</i>	
Kichik maktab yoshidagi shaxsda ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni rivojlantirishning pedagogik shartlari	55
<i>Jo'rayev Avazbek Umar o'g'li</i>	
Matematika o'qitish jarayonida o'quvchilarning mantiqiy kompetentligini shakllantirish	59
<i>Kalandarova Maxliyo Aslonovna</i>	
Raqamli ta'lim sharoitida bo'lajak o'qituvchilarni pedagogik madaniyatini rivojlantirishda raqamli ta'lim imkoniyatlaridan samarali foydalanish.....	63
<i>Kamalova Dilrom Olimjon qizi</i>	
Maktabgacha ta'limni rivojlantirish – kelajak avlod kamolotiga qaratilgan strategik islohot.....	68
<i>Kamolova Gavhar Akbarovna</i>	
Axloqiy qadriyatlar asosida milliy ertaklardan foydalanish texnologiyasi.....	71
<i>Kayumova Nargiza Mirziyatievna, Xo'jayeva Sharofat Olimjon qizi</i>	
Insult bilan xastalangan bemorlarda nutq buzilishlari korreksiyasiga yondashuvlar	74
<i>Maxkamova Laylo Majidovna</i>	
Milliy ta'lim tizimini yangilash va rivojlantirishning strategik modeli	77
<i>Mengliqulova Maftuna Abdullayevna</i>	
Yangi O'zbekistonda ijtimoiy-iqtisodiy barqarorlik va uning shaxs psixikasiga deterministik ta'siri	82
<i>Nishonova Oydinoy Mashrabjon qizi</i>	
Talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatini tashkil etishda o'qituvchining fasilitatorlik roli	86
<i>Sariyeva E'tibor Matchanboyevna, Urazbayeva Sabohat Ortiqbayevna, Yuldasheva Gavxaroy O'rinboy qizi</i>	
Raqamli ta'lim platformalaridan foydalanishning bugungi holati: muammo va imkoniyatlari	90
<i>Suyarov Xurshid Baxriddinovich</i>	
Tarbiya darslarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining kommunikativ kompetensiyasini shakllantirish metodikasi.....	95
<i>Toshpo'latova Guldona Tulqin qizi</i>	
Kreativ yondashuvni shakllantirishda o'qituvchining innovatsion faoliyatini shakllantirish metodikasi	98
<i>Usarova Marg'uba Nazar qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kommunikativ nutq malakasini rivojlantirishning metodologik asoslari.....	102
<i>Vaisova Yodgora Sardorbek qizi</i>	
Destruktiv oilalarda shaxslararo munosabat psixologiyasi	106
<i>Sharafutdinova Xadichaxon Gulyamutdinovna</i>	



Maktabgacha ta'lim tashkilotlari direktorlarining axborot kompetensiyasini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	110
<i>Xalilayev Batirjon Taxirovich</i>	
O'quvchilarning individual ta'lim ehtiyojlarini aniqlash mezonlarining pedagogik va raqamli diagnostik asoslari	114
<i>Xalknazarova Aysuliw Maxsetbaevna</i>	
Klinik integratsiya asosida farmakologiya fanini o'qitish modelini ishlab chiqish	118
<i>Xasanboyeva Nafisaxon Abdullojonovna</i>	
Yurak glikozidlaridan zaharlanishni oldini olishni o'qitishning metodik-pedagogik asoslari	121
<i>Xoliqova Oyistaxon Yuldashevna</i>	
Oliy ta'lim tizimida raqamli transformatsiya sharoitida bo'lajak o'qituvchilarning universal va kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi	125
<i>Xurramov Anvar Jumanazarovich</i>	
Studying the Role of Magic Numbers and Nucleon Shells in Nuclear Structure	129
<i>Yakubova Shoxidaxon Qodirovna, Dehqonova Ohista Qosimjonovna</i>	
Методика адаптивного физического воспитания молодежи с интеллектуальными нарушениями посредством специализированных гимнастических упражнений	133
<i>Аслонова Гуллола Акрам кизи</i>	
Понятие эмоционально-оценочной лексики	137
<i>Каримбаев Ниятбай Шарипович, Усенова Гульзира Женгисбай кызы</i>	
Изучение русского языка с использованием цифровых платформ: потребности, проблемы и решения	140
<i>Умарова Дильфуза Маматкуловна</i>	
Инклюзивное образование в Республике Узбекистан: сравнение с мировым опытом	144
<i>Пирманова Бахора Эшмухаммадовна</i>	
Inklyuziv ta'lim jarayonida empatiya va rahm-shafqatning pedagogik ahamiyati	148
<i>Olimova Sarvara Sobitxon qizi</i>	
Bo'lajak defektologlarni oila bilan ishlashga tayyorlashning nazariy asoslari	152
<i>M. B. Muxtorova</i>	
Maktabgacha yoshdagi eshitishida nuqsoni bor bolalarni talaffuzga o'rgatish metodlari	156
<i>Bo'ronova Suksoraxon Behzodjon qizi</i>	
The Role of Identity, Motivation, and Investment in Teaching English at School (Experimental Study)	160
<i>Shahobova Sitara Baxromovna</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarda umummadaniy kompetentlikni rivojlantirish jarayonining zamonaviy ta'lim paradigmasiga mos pedagogik modeli	166
<i>Olimova Dilrabo Nurali qizi</i>	
Raqamli transformatsiya sharoitida tikuvchilik va dizayn ta'limida innovatsion pedagogik yondashuvlar asosida talabalar kasbiy kompetentligini rivojlantirish muammolari va istiqbollari	169
<i>Umarova Fotima Abduraximovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'qituvchilarini zamonaviy darsliklardan samarali foydalanishga o'rgatishning interaktiv metodlari	172
<i>Kosimova Gullola Mullajonovna</i>	
Iqtisodiy ixtisoslik talabalari kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning metodologik asoslarini takomillashtirish: rus tili fanini o'qitishda	176
<i>Nuraliyeva Maftuna G'ulomovna</i>	
Raqamli texnologiyalar asosida bo'lajak o'qituvchilarning metodik tayyorgarligini rivojlantirish bosqichlari	182
<i>Xidirova Nodira Abduganiyevna</i>	
Maktabgacha ta'limda ta'lim jarayonini samarali tashkil etishda pedagogning kompetensiyasi	185
<i>Eshmuratova Gauxar Maxsudovna</i>	
Frazeologik birliklar identifikatsiyasi	188
<i>Omadjon Azamov Burxonovich</i>	

O'smirlik davrida empatiya rivojlanishiga ijtimoiy tarmoqlar va virtual muloqotning ta'siri	192
Qodirova Zebuniso Malikovna	
Pedagogical Mechanisms for Enhancing the Competitiveness of Higher Education Services in the Context of Socio-Economic Globalization	197
Babayeva Lola Ibragimovna	
Integrativ yondashuv asosida talaba qizlarda jismoniy madaniyatni rivojlantirishning pedagogik tizimini takomillashtirishning dolzarbligi	202
M. X. To'xtamisheva	
Murakkab nuqsonli bolalarni umumta'lim maktablariga tayyorlash jarayonida logopedning kommunikativ malakasini shakllantirishning nazariy va amaliy asoslari.....	207
Abdubokiyeva Adiba Baxodir qizi	
Oliy ta'limda mustaqil ta'lim mazmunini kognitiv kompetensiyalarga yo'naltirib tashkil etish	211
Adashova Guljaxon Muxammadjonovna	
STEAM yondashuvi asosida tayyorlov guruh bolalarining bilish faoliyatini faollashtirishning samarali yo'llari	215
G. B. Maxmudova	
Bo'lajak oligofreno-pedagoglarning kompetentlik faoliyatini tashkil etishning psixologik-pedagogik shart-sharoitlari	219
Jumaboyev Nurillo Xayrullo o'g'li	
Sun'iy intellekt asosida ta'lim sifatini monitoring qilish mexanizmlarini takomillashtirish	223
Jumanazarova G. U.	
Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda duduqlanishni o'yin asosida bartaraf etish texnologiyalari	227
Jumanazarova Gullola Yoqubjanovna, Mamatqulova Sarbarxon Axmadjon qizi	
Axloqiy qadriyatlar asosida milliy ertaklardan foydalanish texnologiyasi.....	230
Kayumova Nargiza Mirziyatrovna, Xo'jayeva Sharofat Olimjon qizi	
Sharq va G'arb mutafakkirlari merosida shaxs tarbiyasi masalalari	233
Mirabzalova Zaxro Shuhrat qizi	
Oliy ta'limda talabalarning o'z-o'zini personallashtirishini tashkil qilish	238
Shamsiddinova Adiba Muzaffar qizi	
Формирование интеллектуальных умений детей старшего дошкольного возраста в условиях цифровой образовательной среды	242
Скрыльников Юрий Степанович	
Динамика становления профессионально значимых личностных качеств будущих педагогов.....	246
Тиллашайхова Хосият Азаматовна	
Hamid Olimjon ijodining shakllanishidagi manbalar va ijodiy omillar.....	250
U. A. Jumanazarov	

O'SMIRLIK DAVRIDA EMPATIYA RIVOJLANISHIGA IJTIMOIY TARMOQLAR VA VIRTUAL MULOQOTNING TA'SIRI

Qodirova Zebuniso Malikovna

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti

Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davrida empatiya rivojlanishiga ijtimoiy tarmoqlar va virtual muloqotning ta'siri tahlil qilinadi. Xususan, raqamli muhitning o'smirlar orasida hissiy aloqalarning zaiflashuvi hamda empatiya darajasining pasayishiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy asosda yoritiladi. Shuningdek, o'smirlarda empatiya xususiyatlarini shakllantirish va rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi. Tadqiqot Toshkent shahri maktablaridan birida 60 nafar (30 nafar o'g'il, 30 nafar qiz) 15–16 yoshli o'quvchilar ishtirokida o'tkazildi. Empatiya darajasi "Interpersonal Reactivity Index" (Davis, 1983-yil) testi asosida moslashtirilgan o'zbekcha variant yordamida baholandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlardan haddan ortiq foydalanish va virtual muloqot "shaxsiy iztirob" indeksining oshishiga, hissiy sovuqlikning kuchayishiga hamda real hayotdagi empatiya darajasining pasayishiga olib keladi. Biroq ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida va ongli foydalanish empatiyaning "fantaziya" hamda "boshqa inson holatini tushunish" ko'rsatkichlarini oshirishi mumkin.

Kalit so'zlar: empatiya, o'smirlik davri, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn kommunikatsiya, raqamli psixologiya, emotsional rivojlanish, ijtimoiy izolyatsiya.

Abstract: This article analyzes the impact of social networks and virtual communication on the development of empathy during adolescence. Particular attention is given to the influence of the digital environment on the weakening of emotional connections and the decline of empathy levels among adolescents. Practical recommendations for fostering and developing empathic qualities in adolescents are proposed. The study was conducted in one of the schools in Tashkent with the participation of 60 students (30 boys and 30 girls) aged 15–16 years. The level of empathy was assessed using the Uzbek-adapted version of the "Interpersonal Reactivity Index" (Davis, 1983). The findings indicate that excessive use of social networks and virtual communication increases the "personal distress" index, contributes to emotional coldness, and reduces real-life empathy. However, moderate and conscious use of digital platforms enhances empathy indicators such as "fantasy" and "perspective taking."

Key words: empathy, adolescence, social networks, online communication, digital psychology, emotional development, social isolation.

Аннотация: В статье анализируется влияние социальных сетей и виртуального общения на развитие эмпатии в подростковом возрасте. Особое внимание уделяется воздействию цифровой среды на ослабление эмоциональных связей и снижение уровня эмпатии среди подростков. Также разработаны практические рекомендации по формированию и развитию эмпатических качеств у подростков. Исследование проводилось в одной из школ города Ташкента с участием 60 учащихся (30 мальчиков и 30 девочек) в возрасте 15–16 лет. Уровень эмпатии оценивался с помощью узбекской версии теста "Индекс межличностной реактивности" (Дэвис, 1983-й год), адаптированной к условиям исследования. Результаты показали, что чрезмерное использование социальных сетей и виртуального общения повышает индекс "личностного дистресса", способствует формированию эмоциональной холодности и снижает уровень эмпатии в реальной жизни. Вместе с тем умеренное и осознанное использование цифровых платформ повышает показатели эмпатии по шкалам "фантазия" и "понимание состояния другого человека".

Ключевые слова: эмпатия, подростковый возраст, социальные сети, онлайн-общение, цифровая психология, эмоциональное развитие, социальная изоляция.

KIRISH

Empatiya – bu boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ular bilan ruhiy uyg'unlikka kirishishdir. Karl Rogers uni "insonlar o'rtasidagi eng chuqur aloqa shakli" sifatida izohlagan. Hozirgi davrda hayotimiz raqamli dunyo bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bu holat insonlar muloqotining shaklini ham o'zgartirdi. Muloqotning asosiy qismi ijtimoiy tarmoqlar va onlayn platformalar orqali amalga oshirilmoqda, ammo bu qulayliklar insonlar



o'rtasida, ayniqsa o'smirlar orasida hissiy aloqaning zaiflashishiga hamda empatiya darajasining pasayishiga olib kelmoqda.

Ijtimoiy tarmoqlar va virtual muloqot o'smirlar empatiyasiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi: bir tomondan, noverbal kommunikatsiyaning yetishmasligi va virtual aloqalarning "yengilligi" sababli empatiya darajasi pasayishi mumkin. Bu esa empatik distressga, ya'ni real hayotda boshqalarning his-tuyg'ularini tushinishda qiyinchiliklarga olib keladi. Ikkinchi tomondan esa, onlayn muhit o'zini ifoda etish va hamfikrlarni topish uchun imkoniyat yaratadi. Biroq bu jarayon ongli yondashuv va nazoratni talab qiladi, aks holda ideallashtirilgan obrazlar bilan solishtirish hamda "layk"larga qaramlik shakllanib, ruhiy salomatlikka va chuqur his-tuyg'ularni anglash qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarda empatiya rivojlanishiga mustaqil ravishda emas, balki oilaviy nazorat, emotsional tarbiya darajasi hamda onlayn muloqot mazmuni bilan o'zaro bog'liq holda ta'sir ko'rsatadi. Onlayn muhit empatiyani ham rivojlantirishi, ham susaytirishi mumkin bo'lib, hal qiluvchi omil – o'smirning empatik tajribani qanday shaklda va qanday maqsadda olayotganidir. Ijtimoiy tarmoqlardan nazoratsiz va maqsadsiz foydalanish o'smirlarda empatiya rivojlanish darajasining pasayishiga olib keladi, ongli va mazmunli onlayn muloqot esa empatiyaning ayrim komponentlarini rivojlantirishi mumkin.

O'smirlarlik – empatiya shakllanishining eng muhim bosqichlaridan biridir. Bu davrda ijtimoiy muhit va kommunikatsiya muhim rol o'ynaydi ^[1]. Empatiya ijtimoiy munosabatlar, sinfdoshlar bilan muloqot, konfliktlarni boshqarish va shaxslararo barqarorlikning asosiy tarkibiy qismidir. Bugungi kunda o'smirlar o'z vaqtlarining katta qismini ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazmoqda va bu jarayon ularning hissiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlardan haddan ziyod foydalanish o'smirlarning empatiya darajasini kamaytirmoqda. Virtual muloqotda insonning yuz ifodasi, tovush ohangi, tana tili kabi tabiiy hissiy belgilar sezilmaydi, natijada hissiy signallar yo'qoladi va shaxslararo aloqaning tabiiy samimiyligi susayadi.

Agar o'smir vaqtining ko'p qismini telefon orqali ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazsa, real muloqotni kamaytira hamda shaxsiy iztirob (PD) ko'rsatkichi yuqori bo'lsa, bu ijtimoiy izolyatsiya xavfini ko'rsatishi mumkin. Buning oqibatida o'smirda empatiya pasayishi, depressiv kayfiyat, tajovuzkorlik yoki zo'riqish, o'zini qadrsiz his qilish va ruhiy tushkunlik kuzatilishi ehtimoli ortadi.

2024–2025-yillardagi yangi tadqiqotlar (Uhls, Greenfield, 2024-yil; Konrath, 2023-yil) shuni ko'rsatadiki, onlayn muloqot empatiyaning ayrim turlarini oshirishi mumkin, biroq real muloqotning kamayishi affektiv empatiyaning sekinlashishiga olib keladi. O'zbekiston olimlari (S. Olimova, B. Sattorov, 2023-yil) yoshlar raqamli muloqotda hissiy javoblarni yetarlicha boshqara olmasliklarini ta'kidlaydilar.

Shu munosabat bilan ushbu tadqiqot maktab yoshidagi o'smirlarda ijtimoiy tarmoqlar va onlayn muloqotning empatiyaga ta'sirini aniqlashga qaratildi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Empatiya rivojlanishi haqida ilmiy qarashlar turlicha yondashuvlar asosida shakllangan.

Davis (1983-yil) empatiyani kognitiv (tushunish) va affektiv (shaxsiy iztirob) komponentlarga ajratgan ^[1].

Hoffman (2014-yil) esa empatiya o'smirlarlik davrida kuchli shakllanishini hamda uning ijtimoiy tajribaga yuqori darajada sezgir ekanini ta'kidlagan ^[2].

Ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri bo'yicha so'nggi yillardagi ilmiy tadqiqotlar raqamli muhitning empatiyaga murakkab va ko'p qirrali ta'sirini ko'rsatmoqda. Konrath (2023-yil) o'smirlar orasida raqamli muloqot hajmi ortgani sari affektiv empatiya erta pasayishini qayd etgan ^[3].

Uhls va Greenfield (2024-yil) tadqiqotlariga ko'ra, ekran vaqti ortishi boshqalarning yuz ifodalarini sezish qobiliyatining pasayishiga olib keladi ^[4].

OECD Digital Literacy Report (2024-yil) hisobotida onlayn muloqot emotsional signallarni kamaytirishi ta'kidlangan ^[5].

O'zbekistonlik tadqiqotchi A. Sattorov (2023-yil) TikTok va Instagram platformalaridan intensiv foydalanish o'smirlarning emotsional barqarorligiga ta'sir ko'rsatishini aniqlagan ^[6].

Shu bilan birga, ijobiy ta'sirlar ham qayd etilgan. Yengil onlayn muloqot (chatlar va guruhli muloqotlar) o'smirlarning fantaziyasi, rolga kirish qobiliyati hamda global madaniyatni tushunish darajasini kuchaytirishi mumkinligi ko'rsatib o'tilgan ^[7] (Walton, 2024-yil).

Biroq haddan tashqari virtual muloqot real hayotdagi empatik javoblarni sustlashtirishi mumkin ^[3]. Ko'p filtrlangan kontent "emotsional shovqin" hosil qilib, shaxsning boshqalarning holatini to'g'ri talqin qila olmasligiga sabab bo'lishi ehtimoli mavjud ^[3] (Konrath, 2023-yil).

Sara Konrath (AQSh, 2023–2024-yillar) empatiya darajasi 2000-yillardan buyon pasayib borayotganini ilmiy asosda isbotlagan va raqamli muloqotning empatiyaga ta'siri bo'yicha eng ko'p iqtibos keltirilgan tadqiqot mualliflaridan biri hisoblanadi. Yalda Uhls va Patricia Greenfield (2024-yil) smartfon va ekran vaqti bolalarda



yuz ifodalarini tushunish qobiliyatini pasaytirishini tajriba orqali aniqlagan: 5 kun telefonlarsiz lager sharoitida o'tkazilgan kuzatuv natijasida empatiya ko'rsatkichlari oshgani qayd etilgan ^[4].

Jean Decety (Fransiya/AQSh, 2024-yil) empatiya jarayonlarini neyropsixologik darajada o'rgangan ^[8] hamda ijtimoiy media o'smirlarda miyaning "reward system"ini haddan ortiq rag'batlantirishi affektiv empatiyaning zaiflashishiga olib kelishini ko'rsatgan. Oxford Internet Institute (2024-yil) tomonidan "Digital empathy" modeli ishlab chiqilgan bo'lib, o'smirlarda raqamli stress va empatiya pasayishi o'rtasidagi bog'liqlik bo'yicha uzoq muddatli tadqiqotlar olib borilmoqda.

Rus psixologi L. A. Regush (2022–2024-yillar) "raqamli empatiya" (цифровая эмпатия) tushunchasini ilmiy muomalaga kiritgan va o'smirlarning onlayn muloqot jarayonida hissiy signallarni sezish qobiliyatini o'rgangan ("Психология цифрового поколения").

A. B. Kholmogorova (2023-yil) ijtimoiy tarmoqlar va tashvish buzilishlari o'rtasidagi bog'liqlikni tadqiq etgan hamda TikTok orqali kuchli emotsional stimullar o'smirlarning emotsional barqarorligiga ta'sirini tahlil qilgan.

M. Ivanova (2024-yil) onlayn o'yinlar va virtual muloqotning empatiyaga ta'sirini o'rganib, o'yinlardan ortiqcha foydalanish affektiv empatiya pasayishiga olib kelishini qayd etgan. Jahon tadqiqotlari (Anderson va Bushman, 2021-yil) natijalariga ko'ra, yuqori darajadagi tajovuz 12–17 yosh oralig'ida ko'proq uchraydi.

O'zbekiston psixologlari ham mazkur yo'nalishda tadqiqotlar olib bormoqda. Q. Yo'ldoshev va M. Xolmatova o'smirlarning tajovuz darajasi ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish xususiyati hamda oila ichidagi muloqot sifatiga bog'liq ekanini ta'kidlaydilar.

O'zbekistonlik olim Z. Jo'rayeva (2022-yil) empatiya haqida shunday yozadi: "Empatiya – bu insoniylikning ildizidir; u yo'q joyda jamiyatda mehr, hamjihatlik va bag'rikenglik so'nadi" ("Insoniy fazilatlarining psixologik ildizlari", Toshkent: Fan, 2022-yil, 87-bet).

Shuningdek, ta'lim muassasalari uchun amaliy tavsiyalar ham ilgari surilgan. "Raqamli gigiyena" bo'yicha darslarni joriy etish, o'quvchilarga ijtimoiy tarmoqlardan sog'lom foydalanish, vaqtni boshqarish va onlayn muloqot madaniyati yuzasidan muntazam mini-treninglar o'tkazish tavsiya etiladi. 5–10 daqiqalik "ekran pauzasi" amaliyoti o'quvchilarning emotsional sezgirlikni oshirishi mumkin ^[2].

S. Olimova (2023–2025-yillar) o'zbek o'smirlarida raqamli muhitning emotsional rivojlanishga ta'sirini o'rganib, "Ijtimoiy tarmoqlar va o'smirlar emotsionalligi" nomli mahalliy tadqiqotni amalga oshirgan hamda o'smirlarning e'tibor, empatiya va hissiy boshqaruviga ijtimoiy tarmoqlarning ta'sirini o'lchagan.

N. Abdug'afforova (2024-yil) maktab psixologlari uchun "Empatiya diagnostikasi" qo'llanmasini yaratgan hamda Davis IRI testining o'zbek tiliga moslashtirilishida ishtirok etgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot Toshkent shahridagi 324-umumiy o'rta ta'lim maktabida tahsil olayotgan 15–16 yoshli 60 nafar o'quvchi (30 nafar o'g'il, 30 nafar qiz) ishtirokida o'tkazildi. Ma'lumotlar yig'ish jarayonida anketa-so'rovnoma hamda empatiya darajasini aniqlash uchun Davis tomonidan 1983-yilda ishlab chiqilgan "Interpersonal Reactivity Index" (IRI) testining o'zbek tiliga moslashtirilgan varianti qo'llanildi. Qo'shimcha ravishda o'quvchilarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish davomiyligi va onlayn muloqot odatlari bo'yicha savollar kiritildi. Olingan ma'lumotlar deskriptiv statistik usullar yordamida tahlil qilindi, ya'ni foiz ko'rsatkichlari, o'rtacha qiymatlar va taqqoslama tahlil asosida umimlashtirildi. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi bilan empatiya komponentlari o'rtasidagi bog'liqlik mantiqiy-qiyyosiy yondashuv orqali izohlandi. Natijalar jadval ko'rinishida tizimlashtirilib, empatiyaning kognitiv va affektiv ko'rsatkichlari kesimida baholandi.

TAHLIL VA NATIJALAR

1. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish bo'yicha natijalar

No	Savol mazmuni	Javob variantlari	Foiz (%)	Ishtirokchilar soni
1	Kunlik ijtimoiy tarmoq vaqti	0–1 soat	12%	7 nafar
		1–2 soat	28%	17 nafar
		2–4 soat	40%	24 nafar
		4 soatdan ko'p	20%	12 nafar
2	Eng ko'p foydalaniladigan platforma	Instagram	42%	25 nafar
		TikTok	33%	20 nafar
		Telegram	15%	9 nafar
		YouTube	10%	6 nafar



3	Tarmoqda ko'proq nima qilinadi	Video ko'raman	51%	31 nafar
		Do'stlar bilan yozishaman	22%	13 nafar
		Kontent yarataman	12%	7 nafar
		O'quv videolari	15%	9 nafar
4	Ijtimoiy tarmoqqa kirishning asosiy sababi nima	Zerikganda ko'ngil ochish	35%	21 nafar
		Do'stlar bilan muloqot qilish	31.7%	19 nafar
		O'qish/ma'lumot olish	23.3 %	14 nafar
		Mashurlikka erishish	10%	6 nafar
5	Ijtimoiy tarmoqdan foydalangandan keyin kayfiyatingiz qanday o'zgaradi	Ba'zan tushkun bo'ladi	11.7%	7 nafar
		O'zgarmaydi	36%	22 nafar
		Yaxshilanadi	41.7%	25 nafar
		Asabiylashaman	10%	6 nafar

2. Onlayn kommunikatsiya odatlari bo'yicha natijalar

№	Savol mazmuni	Javob variantlari	Foiz (%)	Ishtirokchilar soni
6	Kunlik chat yozishish soni	1-10marta	34%	20 nafar
		10-30marta	41%	25 nafar
		30-martadan ko'p	25%	15 nafar
7	Onlayn kayfiyatni tushuna oladimi	Ha	37%	22nafar
		Ba'zan	45%	27 nafar
		Yo'q	18%	11 nafar
8	His-tuyg'uni ifodalash osonmi	Juda oson	10%	6 nafar
		Oson	32%	19 nafar
		Qiyin	41%	25 nafar
		Juda qiyin	17%	10 nafar
9	Konfliktdagi holati	Neytral	40%	24 nafar
		Jahlni bosadi	28%	17 nafar
		Hisni yashiradi	20%	12 nafar
		Tajovuzkor	12%	7 nafar
10	Virtual muloqot real hayotga ta'siri	Kuchli ta'sir qiladi	30%	18 nafar
		Biroz ta'sir qiladi	50%	30 nafar
		Ta'sir qilmaydi	20%	12 nafar

Empatiya darajasi (Davis IRI moslashtirilgan) natijalariga ko'ra, "Boshqalarning kayfiyatini sezadi" ko'rsatkichi bo'yicha ishtirokchilarning 35% (21 nafar) yuqori, 45% (27 nafar) o'rtacha, 20% (12 nafar) past darajada javob bergan. "Qahramon hissiyotiga kiradi" bandida 40% (24 nafar) yuqori, 38% (23 nafar) o'rtacha va 22% (13 nafar) past ko'rsatkich qayd etilgan. "Dard tinglash oson" savoliga javoblar 32% (19 nafar) yuqori, 48% (29 nafar) o'rtacha va 20% (12 nafar) past darajada taqsimlangan. "Boshqalarning muammosiga bezovta bo'ladi" ko'rsatkichi bo'yicha 28% (17 nafar) yuqori, 52% (30 nafar) o'rtacha va 20% (12 nafar) past natija aniqlangan. "Muammoni tez tushunadi" bandida esa 30% (18 nafar) yuqori, 50% (30 nafar) o'rtacha va 20% (12 nafar) past darajadagi javoblar qayd etilgan.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalariga ko'ra, 60 nafar o'quvchining aksariyatida empatiya darajasi o'rtacha (taxminan 45–50%) ekanligi aniqlandi. Ishtirokchilarning 40% dan ortig'i ijtimoiy tarmoqlarda kuniga 2–4 soat vaqt o'tkazadi. Onlayn kommunikatsiya jarayonida o'smirlarning 36% kayfiyatni "faqat ba'zan" to'g'ri tushunishini bildirgan, bu esa raqamli empatiya darajasining pastligini ko'rsatadi. Umuman olganda, empatiya ko'rsatkichi asosan o'rtacha darajada (50% atrofida) qayd etildi. Shuningdek, 10% ishtirokchi tajovuzkor onlayn muloqotga moyillik bildirgan bo'lib, ular xavf guruhi sifatida baholanishi mumkin.



Maktab psixologlari uchun empatiya diagnostikasini muntazam ravishda amalga oshirish tavsiya etiladi. Jumladan, Davis IRI testidan hamda moslashtirilgan 15 ta savollik so'rovnomadan tizimli foydalanish lozim ^[1]. Har chorakda nazorat o'lchovlarini o'tkazish maqsadga muvofiqdir. O'quvchilar uchun "yuzma-yuz muloqot" treninglarini tashkil etish, konfliktlarni tinch yo'l bilan hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Rol o'ynash (role-play) mashqlari, xususan, "Do'stini tushun", "Vaziyatni his et" kabi metodlar empatiya rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi ^[4].

Ota-onalar uchun uy sharoitida ekran vaqtini tartibga solish, ayniqsa 12–16 yoshli bolalar bilan muloqotda nazoratni taqiqlash shaklida emas, balki suhbat asosida olib borish tavsiya etiladi. Masalan, bolaga "Nega bu kontentni ko'ryapsan?" kabi tahliliy savollar berish uning refleksiv fikrlashini va empatiya darajasini oshiradi ^[3]. Oilaviy muloqot vaqtini belgilash, ya'ni kuniga kamida 20 daqiqa davomida ota-ona va bola o'z his-tuyg'ularini ochiq ifoda etadigan "emotsional suhbat" amaliyoti ijobiy natija beradi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ortiqcha virtual muloqot va ekran vaqti real hayotdagi hissiy sezgirlikni pasaytiradi. Ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida va unumli foydalanish esa o'smirlarda kognitiv empatiyani rivojlantiradi. Onlayn muloqotning sifati (faqat kontentni tomosha qilish emas, balki faol muloqot qilish) empatiyaning turli komponentlariga turlicha ta'sir ko'rsatadi. O'zbekiston maktab o'quvchilarida kuzatilgan tendensiyalar global tadqiqotlar natijalari bilan mos keladi. Ushbu natijalar maktab psixologlari, ota-onalar va pedagoglar uchun muhim bo'lib, raqamli gigiyena hamda empatiyani rivojlantirish dasturlarini ishlab chiqishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*.
2. Hoffman, M. L. (2014). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. New York: Cambridge University Press.
3. Konrath, S. (2023). Trends in empathy and digital communication among adolescents. USA.
4. Uhls, Y. T., & Greenfield, P. M. (2024). Screen time and face-to-face emotional understanding in children.
5. OECD (2024). Digital Literacy Report. OECD rasmiy sayti: <https://www.oecd.org>
6. Sattorov, A. (2023). Ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar emotsional barqarorligiga ta'siri. O'zbekiston.
7. Walton, G. (2024). Online communication and adolescent imagination development.
8. Decety, J. (2024). The neural mechanisms of empathy. France/US.
9. Olimova, M. (2023). Raqamli kommunikatsiya va yoshlar psixologiyasi.
10. Abdug'afforova, N. (2024). Maktab psixologlari uchun "Empatiya diagnostikasi".

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №3(1)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.