TALABALARDA PROSOTSIAL XULQ-ATVORNI RIVOJLANTIRISHGA QARATILGAN PSIXOLOGIK MASHG'ULOTLARNING SAMARADORLIGI

S.O.Rahimova[1]

1. Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti, "Amaliy psixologiya" kafedrasi o'qituvchisi

Mas'ul muallif: Rahimova Sarvinoz Odilboy qizi, Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti, "Amaliy psixologiya" kafedrasi o'qituvchisi.

e-mail: Sar_rah94@mail.ru

Received: 26 Oktabr 2026
Accepted: 31 Oktabr 2026
Published: 05 Noyabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Rahimova, S. O. TALABALARDA PROSOTSIAL XULQ-ATVORNI RIVOJLANTIRISHGA QARATILGAN PSIXOLOGIK MASHG'ULOTLARNING SAMARADORLIGI / S. O. Rahimova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 11, № 1. — B. 78–81.

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda prosotsial xulq-atvorni rivojlantirishga qaratilgan psixologik mashg'ulotlarning samaradorligi nazariy va empirik jihatdan tahlil qilingan. Talabalarda prosotsial xulq-atvorning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar, uning namoyon bo'lish xususiyatlari hamda rivojlantirish imkoniyatlari yoritilgan. Shuningdek, prosotsial xulq-atvorni rivojlantirishga yo'naltirilgan psixologik mashg'ulotlarning mazmuni, asosiy yo'nalishlari va amaliy ahamiyati ochib berilgan. Tadqiqot doirasida o'tkazilgan tajriba-sinov ishlari asosida olingan empirik natijalar tahlil qilinib, psixologik mashg'ulotlarning talabalarda prosotsial xulq-atvorni rivojlantirishdagi samaradorligi ilmiy jihatdan asoslangan. Tayanch tushunchalar: prosotsial xulq-atvor, talabalar, psixologik mashg'ulot, altruizm, empatiya, prosotsial motivatsiya, ijtimoiy mas'uliyat, hamkorlik, o'zaro yordam, tajriba-sinov, empirik natijalar, psixologik rivojlanish.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ПРОСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье теоретически и эмпирически анализируется эффективность психологических тренингов, направленных на развитие просоциального поведения у студентов. Освещаются психологические факторы, влияющие на формирование просоциального поведения студентов, особенности его проявления, а также возможности его развития. Раскрываются содержание, основные направления и практическая значимость психологических тренингов, ориентированных на развитие просоциального поведения. На основе эмпирических результатов, полученных в ходе проведённой экспериментальной работы, анализируется эффективность психологических тренингов в развитии просоциального поведения студентов и приводится их научное обоснование. Основные понятия: просоциальное поведение, студенты, психологический тренинг, альтруизм, эмпатия, просоциальная мотивация, социальная ответственность, сотрудничество, взаимопомощь, экспериментальная работа, эмпирические результаты, психологическое развитие.

EFFECTIVENESS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING SESSIONS AIMED AT DEVELOPING PROSOCIAL BEHAVIOR AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Abstract. This article presents a theoretical and empirical analysis of the effectiveness of psychological training sessions aimed at developing prosocial behavior among university students. It examines the psychological factors influencing the formation of students' prosocial behavior, the specific characteristics of its manifestation, and opportunities for its development. The article also explores the content, main areas, and practical significance of psychological training sessions designed to promote prosocial behavior. Based on the empirical findings obtained through the experimental study, the effectiveness of psychological training sessions in developing students' prosocial behavior is analyzed and scientifically substantiated. Basic concepts: prosocial behavior, university students, psychological training, altruism, empathy, prosocial motivation, social responsibility, cooperation, mutual assistance, experimental study, empirical findings, psychological development.

Kirish. Bugungi globallashuv va ijtimoiy munosabatlar jadallashib borayotgan sharoitda yosh avlodda insonparvarlik, o'zaro hurmat, hamjihatlik, hamdardlik va ijtimoiy mas'uliyat kabi fazilatlarni shakllantirish muhim psixologik-pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning nafaqat kasbiy bilim va ko'nikmalarini, balki ijtimoiy munosabatlarga kirishish, boshqalarning ehtiyojlarini anglash, zarur vaziyatlarda yordam ko'rsatish hamda jamoaviy faoliyatda faol ishtirok etish qobiliyatlarini rivojlantirish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Bu jarayonda prosotsial xulq-atvor shaxsning ijtimoiy yetukligi, ma'naviy-axloqiy kamoloti va jamiyatga moslashuvini ta'minlovchi muhim psixologik xususiyatlardan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Prosotsial xulq-atvor boshqa insonlar yoki ijtimoiy guruhlar manfaatiga

yo‘naltirilgan, ularga foyda keltirishni ko‘zda tutuvchi ixtiyoriy xatti-harakatlar majmuasidir. Uning mazmunida altruizm, empatiya, hamkorlik, o‘zaro yordam, hamdardlik, ijtimoiy mas’uliyat va beg‘araz ko‘mak kabi xulq shakllari mujassamlashgan. Prosotsial xulq-atvorning shakllanishi shaxsning emotsional kechinmalari, motivatsion yo‘nalganligi, axloqiy qadriyatlari va ijtimoiy tajribasi bilan uzviy bog‘liqdir. Shu jihatdan, talabalarda mazkur xulq-atvorni rivojlantirish ularning shaxslararo munosabatlarini takomillashtirish, ijtimoiy faolligini oshirish va jamoada konstruktiv munosabatlarni qaror toptirishga xizmat qiladi.

Talabalarda prosotsial xulq-atvorni rivojlantirish jarayoni faqat nazariy bilimlarni o‘zlashtirish bilan cheklanib qolmasdan, balki ularni amaliy faoliyatda namoyon etish imkoniyatlarini yaratishni ham taqozo etadi. Shu nuqtayi nazardan, psixologik mashg‘ulotlar shaxsning emotsional, motivatsion va xulqiy sohalariga maqsadli ta’sir ko‘rsatish, empatik munosabatlarni rivojlantirish, altruistik motivlarni mustahkamlash, hamkorlik va o‘zaro yordam ko‘nikmalarini shakllantirishning samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, talabalarda prosotsial xulq-atvorni rivojlantirishga qaratilgan psixologik mashg‘ulotlarning samaradorligini ilmiy jihatdan baholash, ularning ta’sir mexanizmlarini aniqlash va empirik natijalar asosida asoslash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Metodologiya. Mazkur tadqiqot talabalarda prosotsial xulq-atvorni rivojlantirishga qaratilgan psixologik mashg‘ulotlarning samaradorligini aniqlashga yo‘naltirildi. Tadqiqot metodologik asosini shaxsga yo‘naltirilgan, faoliyatli va ijtimoiy-psixologik yondashuvlar tashkil etadi. Ushbu yondashuvlar doirasida prosotsial xulq-atvor shaxsning emotsional, motivatsion, kognitiv va xulqiy xususiyatlari bilan uzviy bog‘liq yaxlit psixologik hodisa sifatida talqin qilindi. Shuningdek, psixologik tadqiqotlarda prosotsial xulq-atvorning shakllanishi va namoyon bo‘lishi turli nazariy yondashuvlar asosida o‘rganilgan. Xususan, A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida xulq-atvorning kuzatish va taqlid qilish orqali o‘zlashtirilishi [1], E. Detsi va R. Rayanning o‘zini o‘zi belgilash nazariyasida ichki motivatsiya hamda psixologik ehtiyojlarning xulq-atvorga ta’siri [7], C. Rogers qarashlarida esa empatik tushunish va shaxslararo munosabatlarning inson kamolotidagi ahamiyati asoslab berilgan [6]. Shuningdek, B. Latané va J. Darley tadqiqotlarida favqulodda vaziyatlarda yordam ko‘rsatish, mas’uliyatning taqsimlanishi va guvohlarning xulq-atvoriga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar aniqlangan [2].

Bundan tashqari, tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, psixologik diagnostika, psixologik mashg‘ulotlarni tashkil etish, tajriba-sinov va matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Nazariy tahlil orqali prosotsial xulq-atvorning psixologik mohiyati, tarkibiy xususiyatlari va uni rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari o‘rganildi. Psixologik diagnostika metodlari yordamida talabalarda prosotsial xulq-atvorning namoyon bo‘lish darajasi baholandi. Tadqiqotning amaliy bosqichida talabalarda prosotsial xulq-atvorni rivojlantirishga qaratilgan maxsus psixologik mashg‘ulotlar tashkil etildi. Mashg‘ulotlar mazmuni talabalarda empatik munosabat, altruistik motivatsiya, o‘zaro yordam, hamkorlik, ijtimoiy mas’uliyat va boshqalarning ehtiyojlariga nisbatan sezgirlikni rivojlantirishga yo‘naltirildi. Jarayonda guruhiy muhokamalar, psixologik mashqlar, rolli o‘yinlar, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish va refleksiv topshiriqlardan foydalanildi. Psixologik mashg‘ulotlarning samaradorligini aniqlash maqsadida tajriba-sinov ishlari natijalari o‘zaro taqqoslandi. Olingan empirik ma’lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, mashg‘ulotlardan oldingi va keyingi ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi farqlar hamda ularning statistik ahamiyati baholandi.

Natijalar va muhokama. Qayd etish joizki, talabalarda prosotsial xulq-atvorning namoyon bo’lish darajasini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Shu nuqtayi nazardan olganda, tadqiqot ishtirokchilarida ijobiy axloqiy xatti-harakatlarning yuzaga kelishiga ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni aniqlash bilan birga, uni rivojlantirishga xizmat qiluvchi mexanizmlarni ham o‘rganishga muvaffaq bo‘lindi. Ushbu maqsadda dastlabki diagnostika natijalariga ko‘ra, prosotsial xulq-atvor darajasi past rivojlangan sinaluvchilar ajratib olinib, ular tajriba guruhiga kiritildi. Aksincha, o’zgalarga yordam berishga moyil bo‘lgan ishtirokchilar esa nazorat guruhini tashkil etdi. Shundan so‘ng tajriba guruhida maxsus tuzilgan dastur asosida rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar tashkil qilindi. Talabalarda prosotsial xulq-atvorning namoyon bo’lish darajasini oshirishga qaratilgan trening dasturining samaradorligini tekshirish maqsadida N.V.Kuxtovaning «Prosotsial moyilliklarni o‘lchash» metodikasi qayta o‘tkazildi. Mazkur so‘rovnoma natijalari miqdor va sifat jihatdan tahlil qilinib, 1-jadval va 1-rasmda aks ettirildi.

1-jadval

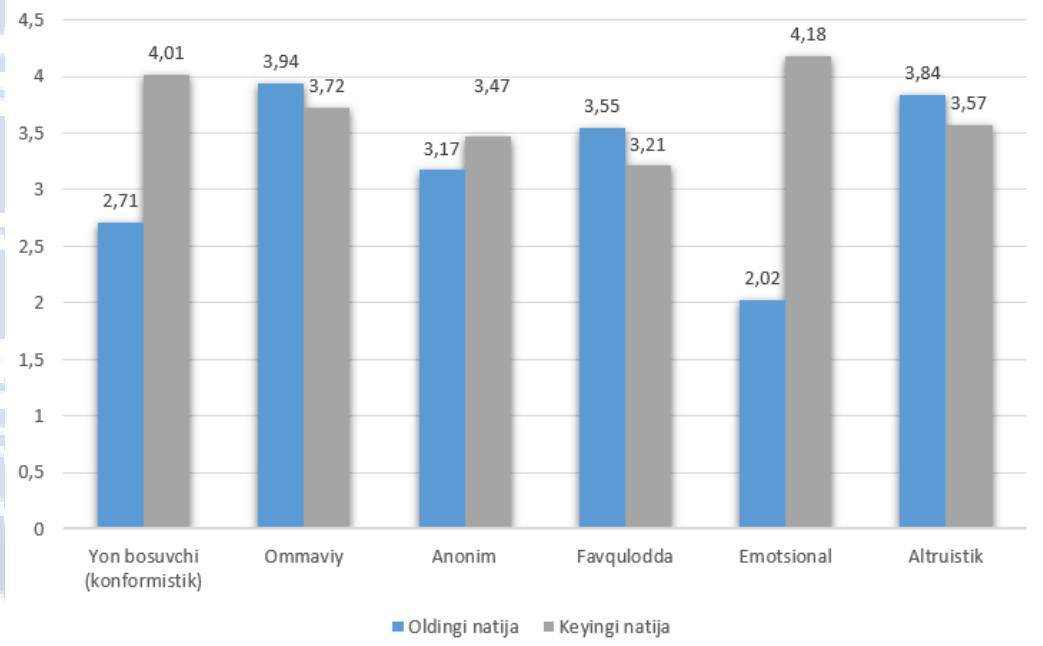
Shakllantiruvchi eksperiment ta’sirida talabalarda prosotsial xulq-atvorning namoyon bo‘lishidagi o‘zgarishlar (Styudent t-mezoni bo‘yicha)

Guruhlar	Prosotsial xulq-atvorturlari	O‘rtacha qiymatlar	t	
		Oldingi natijalar	Keyingi natijalar	
Tajriba guruhi(n=16)	Yon bosuvchi (konformistik)	2,71	4,01	-2,042*
	Ommaviy	3,94	3,72	0,822
	Anonim	3,17	3,47	-1,000
	Favqulodda	3,55	3,21	0,547
	Emotsional	2,02	4,18	-2,007*
	Altruistik	3,84	3,57	1,025
Nazorat guruhi(n=15)	Yon bosuvchi	4,00	4,08	-1,402

Guruhlar	Prosotsial xulq-atvorturlari	O‘rtacha qiymatlar	t	
	(konformistik)			
	Ommaviy	4,40	4,06	0,098
	Anonim	4,30	4,23	1,000
	Favqulodda	4,58	3,96	1,002
	Emotsional	3,98	3,86	0,026
	Altruistik	4,90	4,62	1,403

Izoh: * - p≤0,05; ** - p≤0,01

Olib borilgan qayta diagnostika ishlariga ko‘ra (1-jadvalga qarang), tajriba guruhidagi sinaluvchilarda yon bosuvchi (konformistik) prosotsial xulq-atvor ko‘rsatkichi bo‘yicha treningdan oldingi va keyingi natijalar o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli tafovut kuzatildi (t=-2,042; p≤0,05). Mazkur natijani shunday izohlash mumkinki, o‘tkazilgan psixologik trening mashg‘ulotlari yordamga muhtoj insonlarning iltimoslarini qabul qilish darajasi past shakllangan talabalarda sezilarli ijobiy o‘zgarishlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lib, ijtimoiy vaziyatlarga mos ravishda prosotsial munosabat bildirish, atrofdagilarning fikri va ehtiyojlarini hisobga olish hamda boshqalarga yordam ko‘rsatishga tayyorlik holatlarining ma’lum darajada ortishiga ta’sir o‘tkazgan. Jumladan, talabalarda boshqalarning nuqtayi nazarini tushunish, turli ijtimoiy vaziyatlarda maqbul munosabat bildirish hamda o‘z xatti-harakatlarini atrofdagilarning holati va ehtiyojlarini hisobga olgan holda tashkil etish ko‘nikmalarini mustahkamlashga yordam berganligini ko’rishimiz mumkin. Qolaversa, treningdan so’ng prosotsial xulq-atvorning mazkur shaklida namoyon bo‘ladigan o‘zaro ta’sir va ijtimoiy muhitga moslashish xususiyatlari muayyan darajada takomillashgan.



1-rasm. Tajriba guruhlarida prosotsial xulq-atvorning ifodalanish ko‘rsatkichlari (n=16)

Tajriba guruhiga kiritilgan sinaluvchilarda emotsional prosotsial xulq-atvorning ifodalanishi bo‘yicha treningdan oldingi va keyingi ko‘rsatkichlar o‘zaro taqqoslanganda, ikkita natija o‘rtasida ahamiyatli farqlar kuzatildi (t=-2,007; p≤0,05). Bundan ma’lum bo‘ladiki, amalga oshirilgan rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar talabalarda muayyan muammoni boshdan kechirayotgan insonlardagi hissiy kechinmalarni tushuna olish xususiyatlarining ma’lum miqdorda rivojlanishiga ijobiy ta’sir o‘tkazganligini anglatadi. Xususan, boshqa insonlarning emotsional holatini anglash, ularga nisbatan hamdardlik bildirish va zarur vaziyatlarda emotsional qo‘llab-quvvatlashga moyillik kabi holatlar treningdan oldingi ko‘rsatkichlarga qaraganda oshganligi aniqlandi. Bundan tashqari, mazkur o‘zgarishlar talabalarning boshqa insonlar bilan munosabatlarida hissiy sezgirlik va empatik munosabatning ahamiyati ortganini ko‘rsatadi. Trening mashg‘ulotlari talabalarga turli hayotiy vaziyatlarda insonlarning kechinmalarini chuqurroq anglash, ularning holatiga befarq bo‘lmaslik hamda ijobiy munosabat bildirish zarurligini tushunishga yordam bergan. Bu esa emotsional prosotsial xulq-atvorning muhim tarkibiy jihatlari bo‘lgan hamdardlik, mehribonlik va boshqalarning ruhiy holatini qo‘llab-quvvatlashga tayyorlikning namoyon bo‘lishi uchun psixologik zamin yaratganligini anglatadi.

Metodika natijalariga ko‘ra, nazorat guruhidagi sinaluvchilarda prosotsial xulq-atvor shakllari bo‘yicha treningdan oldingi va keyingi ko‘rsatkichlar o‘zaro taqqoslanganda, ikkita natija o‘rtasida ahamiyatli farqlar namoyon bo‘lmadi. Mazkur holatni shunday izohlash mumkinki, ushbu guruhni o’zgalarga yordam berishga intilish darajasi yuqori bo‘lgan ishtirokchilar tashkil qilib, ularda maxsus ishlab chiqilgan rivojlantiruvchi trening mashg‘ulotlari o‘tkazilmadi.

Xulosa. O‘tkazilgan qayta diagnostika natijalariga tayanib, xulosa qilish mumkinki, prosotsial xulq-atvor

shakllarining namoyon bo‘lish darajasi past bo‘lgan sinaluvchilar bilan mazkur muammoni bartaraf etish, shuningdek, yordamga muhtoj insonlarga ko’maklashish sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus psixologik trening mashg‘ulotlarini amalga oshirish orqali talabalarda ushbu axloqiy xususiyatlarning yuzaga kelish darajasini oshirishga erishish mumkin. Demak, tadqiqot doirasida amalga oshirilgan tajriba-sinov ishlari natijalari psixologik mashg‘ulotlarning talabalarda prosotsial xulq-atvorni rivojlantirishdagi samaradorligini empirik jihatdan baholash imkonini berdi. Olingan natijalar mazkur yo‘nalishdagi maqsadli psixologik ta’sir vositalaridan foydalanishning ilmiy-amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi. Shunday qilib, talabalarda prosotsial xulq-atvorni rivojlantirish jarayonida tizimli tashkil etilgan trening mashg‘ulotlaridan foydalanish, ularning mazmunini talabalarning psixologik xususiyatlari va ijtimoiy ehtiyojlariga moslashtirish hamda natijalarni muntazam diagnostik baholab borish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

[1] Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977. – P. 247.

[2] Darley J. M., Latané B. Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility. Journal of Personality and Social Psychology, 1968. – 377–383 p.

[3] Hoffman M. L. Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. – Cambridge: Cambridge University Press, 2000. – P. 298.

[4] Kohlberg L. The Philosophy of Moral Development. – San Francisco: Harper & Row, 1981. – P. 420.

[5] Piaget J. The Moral Judgment of the Child. – New York: Free Press, 1932. – P. 410.

[6] Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist’s View of Psychotherapy. – London: Constable. – 2004. – 448 p.

[7] Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. – New York: Guilford Press. – 2017. – 756 p.