

EMPATIYA TUSHUNCHASINING PSIXOLOGIK MOHIYATI

*Ishchanova Fazilat Shamurotovna**Osiyo xalqaro Universiteti magistri*

Annotatsiya: Mazkur maqolada empatiya tushunchasining psixologik mohiyati, uning shakllanish jarayoni, turlari hamda shaxslararo munosabatlardagi oʻrni yoritilgan. Empatiyaning inson xulqi, muloqot madaniyati, ijtimoiy moslashuv va kasbiy faoliyatdagi ahamiyati ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Shuningdek, empatiya rivojlanishiga taʼsir etuvchi omillar va uni shakllantirish usullari haqida fikr yuritiladi.

Kalit soʻzlar: empatiya, hamdardlik, hissiy sezgirlik, shaxslararo munosabat, ijtimoiy moslashuv, muloqot madaniyati, ruhiy holat, psixik jarayonlar

KIRISH

Bugungi globallashuv va axborotlashuv davrida insonlar oʻrtasidagi munosabatlar tobora murakkablashib bormoqda. Jamiyatda sogʻlom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishda empatiya muhim ahamiyat kasb etadi. Empatiya — bu shaxsning boshqa insonning ichki kechinmalari, his-tuygʻulari va holatini tushunish hamda ularga hamdard boʻla olish qobiliyatidir. Psixologiya fanida empatiya shaxsning muhim ijtimoiy-psixologik sifati sifatida baholanadi.

Empatiya tushunchasining mazmuni

“Empatiya” termini yunoncha “empathia” — “his qilish”, “ichdan sezish” maʼnolarini anglatadi. Ilmiy adabiyotlarda empatiya boshqa shaxsning hissiy holatini anglash, unga nisbatan mehr-shafqat va tushunish bilan yondashish qobiliyati sifatida taʼriflanadi.

Amerikalik psixolog K.Rodgers empatiyani “insonning boshqasining ichki dunyosiga goʻyo uning oʻrniga kirib, ammo oʻzligini yoʻqotmagan holda tushunish qobiliyati” deb izohlaydi. Demak, empatiya nafaqat his qilish, balki ongli ravishda tushunishni ham oʻz ichiga oladi.

Empatiyaning asosiy turlari

Psixologik tadqiqotlarda empatiya bir necha turlarga ajratiladi:

Hissiy empatiya — boshqa insonning his-tuygʻularini bevosita his etish, uning quvonchi yoki qaygʻusini yurakdan sezish.

Kognitiv empatiya — shaxsning boshqa odamning holatini aqliy jihatdan tushunishi, vaziyatni uning nuqtayi nazaridan baholay olishi.

Xulqiy (faol) empatiya — tushunish va his qilish asosida amaliy yordam koʻrsatish, qoʻllab-quvvatlashga tayyorlik.

Bu turlar bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, shaxsda empatiyaning to‘laqonli shakllanishini ta‘minlaydi.

Empatiyaning shaxs rivojidadagi ahamiyati

Empatiya shaxsning ijtimoiy moslashuvida muhim rol o‘ynaydi. Empatik qobiliyatga ega insonlar:

muloqotda muvaffaqiyatli bo‘ladi;

nizoli vaziyatlarni tinch yo‘l bilan hal eta oladi;

jamoada o‘z o‘rnini topa oladi;

boshqalarga nisbatan bag‘rikenglik va sabr-toqat ko‘rsatadi.

Ayniqsa, pedagog, psixolog, shifokor, ijtimoiy xodim kabi kasblarda empatiya kasbiy kompetensiyaning ajralmas qismi hisoblanadi.

Empatiyaning shakllanishiga ta‘sir etuvchi omillar

Empatiya tug‘ma va orttirilgan xususiyatlarning uyg‘unligi natijasida shakllanadi. Uning rivojlanishiga quyidagi omillar ta‘sir ko‘rsatadi:

oil muhiti va tarbiya uslubi;

bolalik davridagi hissiy tajribalar;

shaxslararo munosabatlar;

ta‘lim jarayoni va ijtimoiy muhit;

shaxsning individual psixologik xususiyatlari.

Mehribonlik, ochiq muloqot va o‘zaro hurmat hukm surgan muhitda empatiya yuqori darajada rivojlanadi.

Empatiyani rivojlantirish usullari

Empatik qobiliyatlarni rivojlantirish mumkin va zarur. Quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

faol tinglash ko‘nikmasini shakllantirish;

hissiy holatlarni anglash va nomlash mashqlari;

rolli o‘yinlar va treninglar;

o‘z-o‘zini tahlil qilish va refleksiya;

badiiy adabiyot va hayotiy misollar asosida muhokamalar.

Ta‘lim muassasalarida empatiyaning rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarning axloqiy va psixologik yetukligini oshiradi.

Empatiya — insoniylikning muhim ko‘rsatkichlaridan biri bo‘lib, sog‘lom jamiyat barpo etishda muhim ahamiyatga ega. U shaxslararo munosabatlarni mustahkamlaydi, ijtimoiy ziddiyatlarning oldini oladi va insonning ruhiy kamolotiga xizmat qiladi. Shu bois empatiyaning shakllantirish va rivojlantirish har bir ta‘lim va tarbiya tizimining ustuvor vazifalaridan biri bo‘lishi lozim. Empatiya – bu boshqa odamning hissiyotlarini, kechinmalarini tushunish, his qilish va ularga hamdardlik bildirish qobiliyatidir; ya‘ni, o‘zini boshqaning o‘rniga qo‘yib ko‘rish, ularning his-

tuyg'ularini his qilish, bu esa ijtimoiy munosabatlar, muloqot va hamkorlikni mustahkamlashda juda muhim rol o'ynaydi.

Empatiya tushunchasining asosiy jihatlari:

- Hissiyotlarni tushunish: Boshqalarning xursandligi, g'am-tashvishi, qo'rquvi kabi his-tuyg'ularini anglab yetish.
- Hamdardlik: Boshqalarning ahvoliga o'z his-tuyg'ularini qo'shib, ularga nisbatan yordam yoki qo'llab-quvvatlash ko'rsatish.
- Identifikatsiya qilish: Ba'zan boshqa odamning hissiy holatini o'zida his qilish (empatiya), bu simpatiyadan (hamdardlik) farq qiladi, chunki simpatiyada o'z pozitsiyangizni ifodalaysiz.
- Ijtimoiy ahamiyati: Empatiya shaxslararo muloqotni yaxshilaydi, jamoaviy ishlashni kuchaytiradi va ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uni tarbiya, tibbiyot va boshqa sohalarda o'rganishadi.

Empatiyaning turlari (qisqacha):

- Hissiy empatiya: Boshqa odam his qilayotgan hissiyotni o'zi ham his qilish.
- Kognitiv empatiya: Boshqa odamning hissiyotlari va fikrlarini aqliy jihatdan tushunish, ularni anglash (garchi o'zi his qilmasa ham).

Umuman olganda, empatiya insonlar o'rtasidagi aloqalarni mustahkamlovchi va murakkab ijtimoiy vaziyatlarda yordam beruvchi muhim qobiliyatdir.

Empatiya - bu boshqa insonning ichki dunyosi va holatini ongli ravishda tushunish, hamdardlik bildirish qobiliyati. Empatiya hamdardlik-antipatiya yoki rahm-shafqatdan tubdan farq qiladi, chunki u insonning qanday vaziyatda ekanligini tasavvur qilish, uning his-tuyg'ularini hukm va tanqidsiz, tushunishga urinishga hamda suhbatdoshning qiyofasiga kirishga asoslangan. Empatik bo'lish nafaqat hayotda qutqaruvchi vazifasini bajaruvchi kasb egalari, ya'ni shifokorlar, psixolog-konsultantlarga xos, balki ko'ngilli yordam beruvchi shaxslarda ham belgilarini kuzatishimiz mumkin. Bugungi kunda u barcha sohalarda muloqotni takomillashtirish va samaradorligini oshirishning muhim va boy vositalaridan biridir. Empatiya nimaga o'xshaydi?

Suhbatdoshning kòzlariga tik boqqanda, hamdardlik bildirilganda yoki diqqat bilan tinglanganda sizda ròy beradigan hislarda namoyon bòladi. Kòpincha shaxslarda salbiy his-tuyg'ularini aks ettirishga va achinishga o'xshaydi. Empatiya insonni faol tinglashga, uning tajribasiga samimiy qiziqish va hurmat bilan qarashga va uning ichki dunyosini o'rganishga yordam berishga yordam beradi.

Shaxslararo kommunikativ aloqaga kirishganingizda suhbatdoshingizni fikrlashdan to'xtatmasdan, oddiy javob (ha yoki yo'q) bilan javob berib bo'lmaydigan ochiq savollarni berishga harakat qilish kerak. Bunday savollar samarali muloqotning asosiy vositasi ekanligi isbotlangan. Muloqot jarayonida tashqi emotsiyani

ifodalanishi, hissiy tajribani anglash, qiyin vaziyatga tushib qolgan (yoki biz shunchaki muloqot qilayotgan) odamlarni qo'llab-quvvatlash uchun empatik hissiy munosabatimizni ifodalaymiz. Vaziyat bizga yaqin bo'lmasa ham, darrov hukm qilmaslik, suhbatdoshning fikrlashdan chalg'itmaslik, aytilganlarga yangi noyob tajriba sifatida munosabatda bòlishlik, ochiq fikrli bo'lishlik, haqiqatda juda ko'p odamlar, juda ko'p vaziyatlar, histuyg'ular va his-tuyg'ular palitrasi borligini tushunish bizdagi empatiklikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Kimni empatik deb atash mumkin? Hammamizda turli darajadagi hissiylikajralish bor, lekin bu yerda asosiy narsa shaxsiy xususiyatlar yoki genetika emas, balki o'z his-tuyg'ularingiz bilan aloqada bo'lish qobiliyatidir. Asosan, biz oilada hamdardlikni o'rganamiz, bizga g'amxo'rlik qiladigan yaqinlarimiz bilan aloqada bo'lamiz, oilada qiyin vaziyatlarda paydo bo'ladigan ba'zi his-tuyg'ularga qanday munosabatda bo'lish odatini o'zlashtiramiz. Ijtimoiy hayotda: "qarilarga nogironlarga, homladorlarga joy bòshatish kerak" kabi odob-axloq normalariga bòysunamiz. Ammo vaziyat tufayli biz ba'zi tajribalardan qochishga odatlangan bo'lsak ham, empatiya har bir kishi o'rganishi mumkin bo'lgan mahoratdir (masalan, maxsus mashg'ulotlarda yoki hissiy intellekt xususiyatlarini mustaqil ravishda tushunish orqali).

Kim empat bo'lishi kerak? Bu faqat insonlarga yordam beruvchi kasbida o'zini topganlar uchun muhimmi? Ko'rinishidan, yo'q, aksincha, bu har qanday zamonaviy shaxsning hissiy xususiyati: hayot sifatini yaxshilash uchun ba'zi empatik qobiliyatlarga ega bo'lish muhimdir. Ammo tibbiyot sohasida, nodavlat notijorat tashkilotlarida qiyin vaziyatga tushib qolgan zaif odamlar bilan muloqot qilish haqida gap ketganda, hamdardlik qobiliyati asosiy kasbiy kompetensiyalardan biridir. Va hatto ishga qabul qilishda ham bunday yumshoq ko'nikmalarga ega bo'lgan va ularni professional muammolarni hal qilish uchun ishlatadigan shaxs foydasiga qaror qabul qilinishi mumkin. Ish beruvchilar buni qila oladiganlarni yollashdan foyda ko'radilar, chunki bunday ko'nikmalar aloqa, mojaro, qiyin vaziyatlar, mijozlar yoki qiyin hissiy tajribalar bilan shug'ullanadigan xodimlardan talab qilinadi. Ammo empatiyani rivojlantirish hayotingiz sifatini yaxshilash, o'zingiz bilan yanada uyg'unlik uchun ham foydalidir, chunki zamonaviy dunyoda hayot bizni ko'pincha bunday hashamatdan mahrum qiladi.

Empatiya, shuningdek, turli vaziyatlar qanday bo'lishi mumkinligini va ularni qanchalik boshqacha qabul qilish mumkinligini o'rganish uchun cheksiz harakatdir. Qizig'i shundaki, empatiya borgan sari madaniy tendentsiyaga aylanib bormoqda. Londonda hamdardlik muzeyi bor, butun dunyo bo'ylab hamdardlik kutubxonalari yaratilmoqda, ular ko'proq kafelarga o'xshaydi, u yerda turli murakkab hayotiy tajribalarning tashuvchisi bo'lganlar: ajrashganlar, og'ir kasallikka chalinganlar keladi. Ularning oldiga shunchaki suhbatlashish, oddiy suhbatda ularning hayoti va hissiy tajribasiga ega bòlish uchun tashrif buyurishlari mumkin. U yerdagilarning vazifalari

insonlardagi dunyoni idrok etish chegaralarini va hissiy tajriba haqidagi g'oyalarni kengaytirish, his-tuyg'ularni, fikrlarni va xatti-harakatlarni farqlashni tushuntirishdan iborat.

XULOSA

Yuqoridagi fikrlardan shunday xulosa kelib chiqadiki, shaxslar individual va ulardagi individual psixologik xususiyatlar (temperament, qobiliyat, xarakter) ham birbiridan farq qilishiga qaramay hissiy xususiyat hisoblangan empatiya tuyg'usi shakllangan bòlishi kerak. Empatik xususiyatimizni rivojlantirish shaxslararo munosabatlarimizdagi rolimizni hamda mavqeyimizni, shuningdek, tarbiya darajamizni kòrsatadi. Insonlar suhbatdoshlarining qiyofasiga kira olsa, ularga hamdardlik bildirsa olsa munosabatlardagi samimiylilik va ishonch hissi ortar ekan. Empativlik ontogenetik davrning aynan òsmirlik va òspirinlik davrlari ongli tus ola boshlar ekan, aynan shu yoshdagi shaxslarga shaxslararo munosabatlarda empatik xususiyatda bòlish kerakligini didaktik va amaliy kòrsatmalar orqali kòrsatib berilsa, yoshlardagi odob-axloq sezilarli darajada ijobiy natijalarni kòrsatar edi.

FOYDALANILGAN ADADBIYOTLAR RO'YHATI:

1. Bahrievna, P. N., & Ro'ziyeva, M. Y. (2023). Reforms and Innovations in the Educational System in Uzbekistan. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(6), 47-51.
2. Ro'ziyeva, M. Y. (2020). COLOR SYMBOLISM IN UZBEK FOLKLORE. *Theoretical & Applied Science*, (5), 277-284.
3. Salomat, G. L. The essence of the content of the concept of digital educational resources and its role in primary education. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. 2020, Volume: 10, Issue: 5.
4. Gafurovna, L. S., & Pirniyazova, N. V. (2023). A System for Developing The Skills of A Future Primary School Teacher in the Use Of Digital Educational Resources. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (29932157), 1(9), 258-262.
5. Hikmatovna, M. N. (2023). Tarbiyaning Maqsad Va Vazifalari. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 386-388.
6. Ziyo.net