

EMPATIYA VA INSONLARARO MUNOSABATLAR

Juraeva Shaxodat Yusupjonovna
Pop tumanidagi 18-maktab psixologi

Annotatsiya

Ushbu maqolada empatiya tushunchasining mazmuni, uning insonlararo munosabatlardagi oʻrni va ahamiyati tahlil qilinadi. Empatiyaning shaxslar oʻrtasidagi oʻzaro tushunish, ishonch va samarali muloqotni shakllantirishdagi roli yoritilgan. Shuningdek, empatiyaning oilaviy, doʻstona va kasbiy munosabatlarga taʼsiri hamda uni rivojlantirish usullari haqida maʼlumot berilgan.

Kalit soʻzlar:Empatiya, insonlararo munosabatlar, muloqot, emotsional intellekt, hamdardlik, psixologiya, ijtimoiy munosabatlar, hissiy tushunish, kommunikatsiya, shaxs rivoji.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda insonlar oʻrtasidagi munosabatlarning sifati shaxsiy va ijtimoiy muvaffaqiyatning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Insonlar turli vaziyatlarda bir-birlari bilan muloqotga kirishadi, fikr almashadi va hamkorlik qiladi. Bunday jarayonlarning samarali kechishi koʻp jihatdan empatiya qobiliyatiga bogʻliq. Empatiya — bu boshqa insonning hissiyotlari, kechinmalari va fikrlarini tushunish hamda ularga nisbatan sezgir munosabatda boʻlish qobiliyatidir. Psixologiyada empatiya shaxsning muhim ijtimoiy-psixologik xususiyatlaridan biri sifatida eʼtirof etiladi. U insonlarga bir-birini yaxshiroq tushunishga, nizolarni kamaytirishga va sogʻlom munosabatlarni shakllantirishga yordam beradi. Bugungi kunda globalizatsiya, axborot texnologiyalarining rivojlanishi va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi natijasida insonlararo munosabatlarning yangi shakllari paydo boʻlmoqda. Shu sababli empatiyaning ahamiyati yanada ortib bormoqda.

Empatiya tushunchasi va uning mohiyati. Empatiya termini yunoncha “empathia” soʻzidan kelib chiqqan boʻlib, “ichki his qilish”, “hamdard boʻlish” maʼnolarini anglatadi. Psixologiyada bu tushuncha boshqa insonning hissiy holatini anglash va uni his qilish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Olimlar empatiyani bir necha turlarga ajratadilar:

1. Kognitiv empatiya — boshqa insonning fikrlarini va nuqtai nazarini tushunish.
2. Emotsional empatiya — insonning his-tuygʻularini ichki ravishda his etish.
3. Hamdardlikka asoslangan empatiya — boshqalarga yordam berish va qoʻllab-quvvatlash istagini yuzaga keltiruvchi empatiya.

Empatiya tug‘ma qobiliyat bo‘lishi bilan birga, tarbiya va hayotiy tajriba davomida rivojlanib boradi. Oiladagi sog‘lom muhit, ta‘lim va ijtimoiy tajribalar uning shakllanishiga katta ta‘sir ko‘rsatadi.

Insonlararo munosabatlarda empatiyaning o‘rni. Insonlararo munosabatlarning asosini o‘zaro tushunish tashkil etadi. Empatiya esa aynan shu tushunishni ta‘minlovchi eng muhim omillardan biridir. Empatiyaga ega bo‘lgan inson boshqalarning his-tuyg‘ularini anglay oladi va ularga hurmat bilan munosabatda bo‘ladi. Bu esa muloqot samaradorligini oshiradi. Empatiya mavjud bo‘lgan munosabatlarda ishonch, samimiylik va o‘zaro hurmat kuchli bo‘ladi. Oila a‘zolari o‘rtasidagi munosabatlarda ham empatiya muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandlarining his-tuyg‘ularini tushunganida, farzandlarda o‘ziga bo‘lgan ishonch va psixologik barqarorlik rivojlanadi. Turmush o‘rtoqlar o‘rtasida empatiya mavjud bo‘lsa, kelishmovchiliklar kamroq yuzaga keladi va nizolar konstruktiv tarzda hal qilinadi. Do‘stlik munosabatlarida ham empatiya muhim rol o‘ynaydi. Haqiqiy do‘stlar bir-birining quvonch va tashvishlarini tushunib, zarur paytda yordam bera oladilar. Bu esa do‘stlik rishtalarining mustahkamlanishiga xizmat qiladi.

Empatiya va emotsional intellekt. Empatiya emotsional intellektning asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Emotsional intellekt insonning o‘z hissiyotlarini va boshqalarning hissiyotlarini anglash hamda boshqarish qobiliyatidir. Empatiyaga ega insonlar odatda:

- Samarali muloqot qila oladilar;
- Jamoada yaxshi ishlaydilar;
- Nizolarni tinch yo‘l bilan hal etadilar;
- Boshqalarning ehtiyojlarini tushunadilar;
- Rahbarlik qobiliyatiga ega bo‘ladilar.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori empatiya darajasiga ega bo‘lgan insonlar ijtimoiy moslashuvchanlik va hayotdan qoniqish ko‘rsatkichlari bo‘yicha yuqori natijalarga ega bo‘ladilar.

Kasbiy faoliyatda empatiyaning ahamiyati. Empatiya ko‘plab kasblarda muvaffaqiyat omili hisoblanadi. Ayniqsa, pedagog, shifokor, psixolog, ijtimoiy xodim va rahbarlar uchun bu sifat juda muhimdir. O‘qituvchi o‘quvchilarning ehtiyojlarini tushunishi orqali ta‘lim jarayonini samarali tashkil etadi. Shifokor bemorning hissiy holatini hisobga olgan holda davolash samaradorligini oshirishi mumkin. Psixolog esa mijozning ichki kechinmalarini tushunish orqali unga yordam beradi. Rahbarlar uchun ham empatiya muhimdir. Xodimlarning ehtiyojlarini anglay oladigan rahbar jamoada sog‘lom muhit yaratadi va mehnat unumdorligini oshiradi.

Empatiyani rivojlantirish usullari Empatiyani rivojlantirish mumkin bo‘lgan psixologik ko‘nikma sifatida qaraladi. Quyidagi usullar bunga yordam beradi:

1. Faol tinglash ko‘nikmasini rivojlantirish.

2. Suhbatdoshning nuqtai nazarini tushunishga harakat qilish.
3. Kitob o‘qish va badiiy asarlar bilan tanishish.
4. Turli madaniyat va dunyoqarashlarga hurmat bilan yondashish.
5. O‘z hissiyotlarini anglash va tahlil qilish.
6. Ko‘ngillilik va ijtimoiy faoliyatlarda qatnashish.

Mazkur usullar insonning hissiy sezgirligini oshiradi va boshqalar bilan samarali munosabatlar o‘rnatishga yordam beradi.

Xulosa

Empatiya insonlararo munosabatlarning muhim psixologik asoslaridan biridir. U shaxslar o‘rtasidagi o‘zaro tushunish, hurmat va ishonchni shakllantiradi. Empatiya nafaqat oilaviy va do‘stona munosabatlarda, balki kasbiy faoliyatda ham katta ahamiyat kasb etadi. Ushbu sifatning rivojlanishi sog‘lom ijtimoiy muhit yaratish, nizolarni kamaytirish va insonlarning ruhiy farovonligini ta‘minlashga xizmat qiladi. Shu sababli empatiyani rivojlantirish zamonaviy jamiyatning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
2. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
3. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
4. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent, 2021.
5. Andreeva G.M. Ijtimoiy psixologiya. – Moskva, 2018.
6. Satir V. Oila terapiyasi asoslari. – Moskva, 2017.
7. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. – New York, 2015.
8. Olson D.H. Families and Family Relationships. – Minnesota, 2016.
9. O‘zbekiston Respublikasining Oila kodeksi. – Toshkent, 2023.
10. O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.