

**O'SMIRLARDA HISSIY-EMOTSIONAL EMPATIYA
SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

Saidmuradova Sitora Nabijonovna,

Qardu mustaqil izlanuvchisi,

Surxondaryo viloyati FVB HFX o'quv markazi o'qituvchisi.

Annotasiya. *Ushbu maqolada o'smirlardagi hissiy-emotsional empatiya rivojlanishining psixologik xususiyatlari, o'smirlarning shaxslararo munosabatlarga kirishishida empatiyaning o'rni va ahamiyati, hissiy-emotsional empatiyaning nazariy asoslari, o'smirlarda hissiy-emotsional empatiyani rivojlantirish yo'llari to'g'isida ma'lumotlar yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *empatiya, hissiy-emotsional, o'smirlik, gormonal o'zgarishlar, ijtimoiy omillar, psixoanalitik nazariya, rivojlanishning kognitiv nazariyasi, gumanistik psixologiya, ruhiy salomatlik,*

Empatiya - bu shaxsning boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish va his qilish qobiliyati bo'lib, u shaxslararo munosabatlarda muhim rol o'ynaydi. O'smirlarda hissiy-emotsional empatiya ular ulg'aygan sari shakllanadi va rivojlanadi, ularning ijtimoiy aloqalari, xulq-atvori va psixologik holatiga ta'sir qiladi.

Hissiy-emotsional empatiya nima?

Hissiy-emotsional empatiya - bu nafaqat boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish, balki ularni o'zingiznikidek his qilish qobiliyatidir. Boshqa odamlarning his-tuyg'ularini oqilona tushunish bilan bog'liq bo'lgan kognitiv empatiyadan farqli o'laroq, hissiy-emotsional empatiya chuqur hissiy hamdardlikni o'z ichiga oladi.

Hissiy-emotsional empatiyaning nazariy asoslari

Empatiya psixologiya, nevrologiya va ijtimoiy fanlarda o'rganiladigan ko'p qirrali hodisadir. Uni tushunish uchun turli xil nazariy yondashuvlar mavjud:



Psixoanalitik nazariya (Z. Freyd, K. Jung) empatiyani boshqa shaxsning his-tuyg'ularini identifikatsiyalash va ongsiz ravishda boshdan kechirish bilan bog'liq mexanizm sifatida qaraydi.

Gumanistik psixologiya (K.Rodgers, A.Maslou) empatiyaning odamlar va shaxsiy rivojlanish o'rtasida chuqur aloqalarni o'rnatishdagi rolini ta'kidlaydi.

Rivojlanishning kognitiv nazariyasi (J. Piaje, L.Vigotskiy) kognitiv funktsiyalarning rivojlanishi bilan empatiya qobiliyatining bosqichma-bosqich shakllanishiga ishora qiladi.

Neyrologiya bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar odamlarga boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va aks ettirishga yordam beradigan ko'zgu neyronlarining ishiga empatiyani bog'laydi.

O'smirlarda empatiyaning o'ziga xos xususiyatlari

O'smirlik - bu keskin shaxsiy rivojlanish davri bo'lib, ushbu davrda empatiya qobiliyati kuchayadi. Biroq, bu davrda ba'zi qiyinchiliklar ham sodir bo'ladi:

Gormonal o'zgarishlar - kayfiyatning o'zgarishi va boshqalarning his-tuyg'ulariga nisbatan sezgirlikni oshirishi mumkin.

Shaxsning shakllanishi - o'smirlar o'zlarini va jamiytdagi o'rnini tushunishga intiladi, bu vaqtinchalik egosentrizmga olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy omillar - tengdoshlar, oila va atrof-muhitning ta'siri empatik qobiliyatlarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

O'smirlarda hissiy-sensorli empatiyaning psixologik xususiyatlari va namoyon bo'lishi

Empatiya shaxsning turli xil psixologik xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularning namoyon bo'lish darajasi va xususiyatini belgilaydi:

Boshqalarning his-tuyg'ulariga sezgirlik - empatiyasi rivojlangan o'smirlar, hatto aniq ifodalanmagan bo'lsa ham, boshqalarning hissiy holatini tezroq tushunadilar.

Hissiy munosabatda bo'lish qobiliyati - o'smirlar atrofdagilar kabi his-tuyg'ularni boshdan kechirishlari mumkin, masalan, kimningdir azob chekayotganini ko'rib, xafa bo'lishadi.



Tasavvur va aniqlash qobiliyati - empatiyasi yuqori bo'lgan o'smirlar o'zlarini boshqa odamning o'rniga qo'yish, o'zlarining his-tuyg'ularini tasavvur qilishlari mumkin.

Hissiy tartibga solish - bu boshqalarning tajribasiga sho'ng'ib ketmaslik uchun o'z his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyatidir.

Fikrlash darajasi - o'z his-tuyg'ularini va tajribalarini tahlil qilishga moyil bo'lgan o'smirlar his-tuyg'ularining o'ziga va boshqalarga ta'sirini yaxshiroq bilishadi.

G'amxo'rlik va altruizmi ko'rsatish - hamdardlik darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar rahm-shafqat ko'rsatish, boshqalarga yordam berish va ko'ngilli bo'lish ehtimoli ko'proq.

Xulq-atvor reaksiyasi - empatiya og'zaki qo'llab-quvvatlash, yordam berish uchun faol harakatlar yoki boshqalarning his-tuyg'ulariga javoban xatti-harakatlarni o'zgartirishda ifodalanishi mumkin.

O'smirlik davrida hissiy-emotional empatiyaning ahamiyati

O'smirlarda hissiy empatiyaning rivojlanishiga quyidagilar yordam beradi:

Shaxslararo munosabatlarni o'rnatish – empatiya xususiyati rivojlangan o'smirlar do'stlari va oilasining his-tuyg'ularini yaxshiroq tushunishadi, bu esa do'stlik va oilaviy aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi.

Agressiv xulq-atvorlarni kamaytirish - boshqalarning his-tuyg'ularini his qilish qobiliyati o'smirlarga nizolardan qochishga, qochishga va muammolarni hal qilishning tinch yo'llarini topishga yordam beradi.

Sog'lom psixologik salomatlik - yuqori darajadagi empatiya tashvish va depressiyani kamaytirishga yordam beradi va stressga chidamlilikni oshiradi.

O'smirlarda hissiy- emotsional empatiyaning qanday rivojlantirish mumkin?

1. His - tuyg'ularni muhokama qiling - o'smirlarni o'z his-tuyg'ularini ifoda etishga va boshqalarning his-tuyg'ularini tahlil qilishga undash muhimdir.

2. Faol tinglashni rivojlantirish - o'smirlarni boshqalarni diqqat bilan tinglashga o'rgatish, aniq savollar bering va ularning tajribalariga samimiy qiziqish ko'rsating.



3. O'smirlarning badiiy adabiyotga bo'lgan qiziqishini kuchaytiring - kitoblar o'smirlarni qahramonlar dunyosiga va ularning tajribalariga singdirib, his qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

4. O'rnak ko'rsating - ota-onalar va o'qituvchilar o'smirlarning kundalik hayotida hamdardlik ko'rsatishlari kerak.

5. Ko'ngillilar dasturlarida ishtirok etishni davom eting - aslida boshqa odamlarga yordam berish empatiya va mas'uliyatni rivojlantiradi.

Xulosa

Hissiy-emotsional empatiya o'smir rivojlanishida asosiy rol o'ynaydi, ularning xatti-harakati, ijtimoiy aloqalari va hissiy farovonligiga ta'sir qiladi. Kattalar tomonidan qo'llab-quvvatlash va qulay ijtimoiy muhit o'smirlarga boshqalarning his-tuyg'ularini yaxshiroq tushunish va his qilishda yordam beradi, bu esa ularni kelajakda yanada sezgir va barkamol shaxslarga aylantiradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. — СПб.: Питер, 2019.
2. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. — М.: МГУ, 1982.
3. Крылова А.Г., Мальцева О.В. Развитие эмпатии в подростковом возрасте // Вопросы психологии. — 2020. — №4. — С. 35–42.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2017.
5. Хуторской А.В. Психологические аспекты формирования эмпатии у подростков // Психологическая наука и образование. — 2018. — Т. 23, №2. — С. 112–118.