

PSIXOLOGIYADA EMPATIYANING YUZAGA KELISHI HAMDA INSON HAYOTIDA TUTGAN O'RNI VA AHAMIYATI

Qoraboyev Sanjar Mengaliyevich

Surxondaryo viloyati Oltinsoy tumani MMTB ga qarashli

24-umumta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: 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.

Kalit soʻzlar: hamdardlik bildirish qobiliyati, antipatiya, kommunikativ aloqa, tuygʻu, tafakkur, mulohaza, ruhiy rivojlanish, psixik jarayonlar.

KIRISH

Empatiya – bu boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga hamdardlik qilish qobiliyati. Bu qobiliyat insonlararo munosabatlarda muhim ahamiyatga ega. Empatiya nima? Empatiya, yoki hamdardlik, odamning boshqa odamning holatini tushunish, ularning hissiyotlarini his qilish va ularga mos munosabatda bo'lish qobiliyatidir. Empatiya qobiliyati rivojlangan odamlar, boshqalarning azob-uqubatlariga sezgir bo'lib, ularga yordam berishga intilishadi. Empatiyaning ahamiyati

• **Ijtimoiy munosabatlar:**

Empatiya, insonlararo munosabatlarda muhim rol o'ynaydi, muloqotni yaxshilaydi va ijtimoiy vaziyatlarni boshqarishga yordam beradi.

• **Hamdardlik:**

Empatiya, boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga nisbatan hamdardlik his qilish imkonini beradi.

• **Ijtimoiy farovonlik:**

Empatiya, tug'ma xususiyat bo'lishi bilan birga, tarbiya va hayotiy tajribalar orqali ham rivojlanadi. Bola tarbiyasida ota-onalarning o'z farzandlariga mehr-oqibat ko'rsatishi, ularning empatiya qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Empatiya insonning boshqalar bilan munosabatlarini yaxshilashga, hamdardlik hissini rivojlantirishga va ijtimoiy farovonlikka hissa qo'shishga yordam beradigan 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 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. Shahnoza Rustamovna, N. (2023). UNDERSTANDING EMPATHY: AN ESSENTIAL COMPONENT OF HUMAN CONNECTION. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 378–382.
2. Kozimova, N. A. (2023). PERSONALITY TYPES. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 372-377.
3. Kozimova, N. A. (2023). Psixologik konsultatsiya bosqichlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 90-95.
4. Ravshanovna, X. S. (2022). BO‘LAJAK O‘QITUVCHILAR VA O‘QUVCHILAR O‘RTASIDAGI MULOQOT JARAYONI VA UNGA QO‘YILADIGAN TALABLAR. Лучший инноватор в области науки, 1(1), 814-819.
5. Ravshanovna, X. S. (2023). O‘qituvchi kasbiy faoliyatida pedagogik muloqot usullarining o‘zlashtirish jarayoniga ta’siri va ahamiyati. Journal of Universal Science Research, 1(10), 803-816.
6. Ziyonet