

EMPATIYA - HISSIY-IRODAVIY JARAYON SIFATIDA

Narziyeva Shahnoza Rustamovna

Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada empatiya hissiy-irodaviy jarayon sifatida tahlil qilinadi. Empatiyaning psixologik mohiyati, shakllanishi va namoyon bo'lish xususiyatlari o'rganiladi. Tadqiqotda empatiyaning insonlar o'rtasidagi muloqotda ahamiyati va uning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar tahlil qilingan. Shuningdek, empatiyaning ijtimoiy va shaxsiy munosabatlarda tutgan o'rni muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: empatiya, hissiy jarayon, iroda, psixologik tahlil, muloqot, ijtimoiy munosabat.

Kirish Zamonaviy jamiyatda insonlar o'rtasidagi muloqotning samaradorligi tobora ortib bormoqda. Bunda empatiya, ya'ni boshqa insonning hissiyotlari va holatini anglash, ularga javob qaytarish qobiliyati muhim o'rin tutadi. Psixologik tadqiqotlar empatiyaning shaxsning hissiy va iroda jarayonlari bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatadi. Empatiya orqali inson boshqa odamlarning ehtiyojlarini, qiyinchiliklarini his qila oladi va ular bilan muloqot qilishda moslashuvchanlikni oshiradi.

Asosiy qism Empatiya tushunchasi bir necha jihatdan izohlanadi. Psixologiyada u odatda boshqa insonlarning hissiyotlari va fikrlarini tushunish, ularni qabul qilish va ularga javob berish qobiliyati sifatida qaraladi. Bu qobiliyat bir nechta komponentlardan iborat:

1. **Kognitiv komponent.** Bu komponent insonning boshqa odamning nuqtai nazarini tushunish va u bilan hamfikrlik qilish qobiliyatini ifodalaydi. Kognitiv empatiya orqali insonlar bir-birlarining tajribalarini tahlil qilishga qodir bo'ladi.
2. **Hissiy komponent.** Ushbu komponent boshqa insonning hissiyotlarini ichki sezish va ularni baham ko'rish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Bu, odatda, insonning his-tuyg'ularini boshqalar bilan sinxronlashtirish imkonini beradi.
3. **Irodaviy komponent.** Bu komponent orqali inson o'zining hissiyot va his-tuyg'ularini boshqara oladi va boshqa odamlarning ehtiyojlariga mos ravishda munosabat bildiradi. Irodaviy empatiya shaxsning o'zini boshqarish va boshqalar bilan hamkorlik qilish qobiliyatini oshiradi.

Empatiyaning rivojlanishida shaxsning ijtimoiy tajribasi, madaniy muhit va tarbiya muhim ahamiyatga ega. Bola hayotining ilk bosqichlarida ota-ona va yaqinlar bilan bo'lgan munosabatlar empatiyaning poydevorini yaratadi. Ota-onaning mehribonligi va bolaga bo'lgan diqqat-e'tibori bolaning hissiyotlarini boshqarish va boshqalar bilan hamjihat bo'lish qobiliyatini rivojlantiradi.

Empatiya (hissiy hamdardlik) hissiy-irodaviy jarayon sifatida insonning boshqa odamning ichki hissiy holatini anglash va unga samimiy ta'sirlanish qobiliyatini anglatadi. Empatiya shaxsning ijtimoiy rivojlanishi, munosabatlarni qurish va ruhiy salomatlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Empatiyaning asosiy xususiyatlari:

1. **Hissiy qabul qilish:** Empatiya, avvalo, boshqa odamning his-tuyg'ularini sezish va ularga javoban hissiy javob berish qobiliyatini talab qiladi. Bu orqali inson o'zini boshqa odamning o'rniga qo'yadi.
2. **Kognitiv komponent:** Empatiya faqat hissiy tajriba bilan cheklanib qolmay, balki boshqalarning nuqtai nazarini tushunish, ularning fikrlash tarzini anglashni ham o'z ichiga oladi.
3. **Irodaviy qism:** Empatiya jarayonida inson o'z his-tuyg'ularini boshqarib, boshqalarga yordam berish yoki ularga nisbatan qo'llab-quvvatlash ko'rsatishda irodaviy harakatlar qiladi.

Empatiyaning hissiy-irodaviy jarayon sifatidagi ahamiyati:

1. **Ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash:** Empatiya insonlar o'rtasidagi ishonch va yaqinlikni oshiradi. U mojarolarni hal qilish va muvozanatni tiklashda yordam beradi.
2. **Psixologik yordam ko'rsatish:** Psixologlar va terapevtlar empatiya yordamida mijozlarining ichki holatini tushunib, ularga mos yondashuvni topadilar.
3. **Shaxsiy rivojlanish:** Empatiyani rivojlantirish insonning o'zini anglashiga, boshqalarga nisbatan sabrli va tushunuvchan bo'lishiga yordam beradi.

Empatiya hissiy-irodaviy jarayon sifatida quyidagi bosqichlardan o'tadi:

1. **Sezgi:** Boshqalarning hissiyotlarini anglash va ularga nisbatan hamdardlik his qilish.
2. **Tushunish:** Bu his-tuyg'ularning sabab va oqibatlarini kognitiv tahlil qilish.
3. **Hissiy moslashuv:** Boshqa odamning holatiga mos ravishda hissiy va ijtimoiy harakatlar qilish.
4. **Amal qilish:** Empatiya natijasida yordam ko'rsatish yoki vaziyatni yengillashtirishga qaratilgan faoliyat.

Empatiyaning rivoji ko'p jihatdan tarbiya, shaxsiy tajriba va ijtimoiy muhit bilan bog'liq. Shu bois uni amaliy psixologiyada, ayniqsa, psixoprofiylaktik va psixoterapevtik ishlar davomida rivojlantirishga katta e'tibor qaratiladi.

Ijtimoiy munosabatlarda empatiya muhim rol o'ynaydi. Masalan, rahbarlarning o'z xodimlariga nisbatan empatiyali munosabati ish joyidagi stressni kamaytiradi va jamoada o'zaro tushunishni yaxshilaydi. Shuningdek, do'stlik va oilaviy munosabatlarda empatiya shaxslar o'rtasida yaqinlik va ishonchni mustahkamlaydi.

Empatiya, shuningdek, konfliktlarni hal qilishda samarali vosita hisoblanadi. Boshqalarni tushunish va ularning ehtiyojlarini hisobga olish orqali insonlar kelishmovchiliklarni bartaraf eta oladi. Empatiyaning bu xususiyati uni psixoterapiya, ta'lim va boshqa ko'plab sohalarda muhim vositaga aylantiradi.

Xulosa Empatiya hissiy-irodaviy jarayon sifatida insonning ijtimoiy hayotida katta ahamiyatga ega. U nafaqat shaxsiy munosabatlarda, balki jamiyatdagi muhim jarayonlarda ham insonlar o'rtasidagi o'zaro tushunishni ta'minlaydi. Empatiyaning shakllanishi va rivojlanishi bolalik davridan boshlanib, turli omillarga bog'liq bo'lsa-da, uni har qanday yoshda rivojlantirish

imkoniyati mavjud. Shu bois, empatiyani o'rganish va rivojlantirish nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy jihatdan ham katta ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

1. Narziyeva, S. (2023). PSYCHOLOGICAL VIEWS ON THE CHOICE OF PROFESSION. *Modern Science and Research*, 2(10), 333-336.
2. Rustamovna, N. S. (2023). UNDERSTANDING EMPATHY: AN ESSENTIAL COMPONENT OF HUMAN CONNECTION. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 378-382.
3. Rustamovna, N. S. (2023). DEVELOPING EMPATHY IN STUDENTS. *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research*, 1(3), 127-131.
4. Rustamjonovna, N. S. (2024). O 'SMIRLARDA DEVIATSIYA KO 'RINISHLARI VA VUJUDGA KELTIRUVCHI OMILLARI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(1), 171-175.
5. Rustamjonovna, N. S. (2024). THE PROBLEM OF AGE AND GENDER DIFFERENTIATION OF DEVIANT MORALITY. *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 2(22), 222-224.
6. Rustamovna, N. S. (2024). O 'SPIRINLIK YOSHIDA EMPATIYANING NAMOYON BO 'LISHI VA UNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *PEDAGOG*, 7(5), 89-96.
7. Narziyeva, S. (2024). O 'SPIRINLIK YOSHIDA EMPATIYANING NAMOYON BO 'LISHI VA UNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 320-327.
8. Ikromova, S. A. (2024). YOSHLAR VA PSIXOLOGIK KRIZISLAR. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 283-288.
9. Ikromova, S. A. (2024). FREUD VA UNING PSIXOLOGIYA ILMIGA QO 'SHGAN HISSASI. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 319-322.
10. Ikromova, S. A. (2024). IJTIMOY PSIXOLOGIYA: GURUHLAR VA IJTIMOY TA'SIRLAR. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 271-276.
11. Ikromova, S. A. (2024). IJTIMOY PSIXOLOGIYANING BUGUNGI KUNDAGI AHAMIYATI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(1), 193-196.
12. Akbarovna, I. S. (2024). BOSHLANG 'ICH SINFLARDA O 'QITISHDA MULTIMEDIA TEXNOLOGIYALARINING ROLI. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 108-113.
13. Akbarovna, I. S. (2024). BOLALARNING O 'QISH VA YOZISH KO 'NIKMLARINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 120-125.
14. Akbarovna, I. S. (2024). BOSHLANG 'ICH TA'LIMDA O 'YINLAR ORQALI O 'QITISH: AFZALLIKLAR VA USULLAR. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 126-131.
15. Akbarovna, I. S. (2024). BOSHLANG 'ICH TA'LIMDA INTEGRATSIYALASHGAN YONDASHUVNING AHAMIYATI. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 114-119.
16. Akbarovna, I. S. (2024). STRESS, DEPRESSIYA VA BOSHQA RUHIY HOLATLARNING PSIXOLOGIYADAGI O'RNI. Science, education, innovation: modern tasks and prospects, 1(3), 7-13.

17. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA ULARNING AHAMIYATI. Science, education, innovation: modern tasks and prospects, 1(3), 14-19.
18. Akbarovna, I. S. (2024). QAYTA ISHLASH JARAYONI, XOTIRA, FIKRLASH VA MUAMMONI HAL QILISH. Science, education, innovation: modern tasks and prospects, 1(3), 32-37.
19. Akbarovna, I. S. (2024). IJTIMOYIY MUNOSABATLAR, GURUH DINAMIKASI VA INSONLARNING IJTIMOYIY DAVRANISHLARI. Science, education, innovation: modern tasks and prospects, 1(3), 26-31.
20. Akbarovna, I. S. (2024). EMOTSIYALARNI TANISH, IFODALASH VA BOSHQARISH USULLARI. Science, education, innovation: modern tasks and prospects, 1(3), 20-25.