



O'SPIRINLIK YOSHIDA EMPATIYANING NAMOYON BO'LISHI VA UNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Dilova Gulchiroy Bahodirovna

Osiyo xalqaro universitei magistranti

Ilmiy rahbar: Avezov Olmos Ravshanovich

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o'spirinlarda empatiya namoyon bo'lishining psixologik jihatlari, empatiya tushunchasining mazmuni va uning psixologik xususiyatlari nazariy va amaliy g'oyalar ilgari suriladi.*

Kalit so'zlar: *empatiya, hamdardlik, shaxslararo munosabatlar, muloqot, empatiyani rivojlantirish, empatiya darajalari, hissiyotlar, individual, o'spirin.*

KIRISH

Psixologiya ilmiga empatiya terminini birinchi bo'lib E.Titchener kiritgan. Psixologik lug'atda empatiya bironing kechinmalariga kirishish emotsional holatni anglash sifatida talqin qilinadi. Empatiya fenomenini talqin etuvchi yo'nalishlar uning qanchalar ko'p qirraliligini va murakkabligini ko'rsatadi. Empatiya birinchidan idrok etilayotgan odamning kechinmalari ichki olamini modellashtirishga yo'naltirilgan psixik jarayon sifatida tushuniladi. Empatiyaga bo'lgan bunday yondoshuvda uning dinamik protsessual xarakteri e'tirof etiladi. G. Barret-Lennard, V.Aykes psixik jarayon sifatidagi empatiyaga xos 3 ta bosqichlarni farqlagan. A.P.Sopikov va T.P.Gavrilovalar ham empatik jarayonning bosqichlarini farqlashgan va ularga izoh berishgan. Ularning fikricha:

Empatiya obyektining turfa oshkora o'zgaruvchilarini idrok etish, uning kechinmalari mazmuni va sifatleri to'g'risida ma'lumot olish;

Ichki loyihada empatiya obyektining oshkora va latent faoliyati modelini qurish va o'zining xususiy qadriyatlari va ehtiyojlariga qiyoslash;

Ikkinchidan, empatiya stimulga nisbatan vujudga kelgan psixik, empatik reaksiya sifatida ko'zdan kechiriladi.

Psixologiya fanida keng ko'lamli, ko'p qirrali, majmuaviy xususiyatga ega bo'lgan kategoriyalardan (kognitiv, konativ, affektiv) biri ekanligidan kelib chiqqan holda, shuningdek, affektiv (emotsional-hissiy) holatlarning bir ko'rinishi (shakli, jarayoni) tariqasida empatiya tushunchasiga, definitsiyasiga yondashiladi. Ko'pincha empatiya (hamdardlik, ichdan his qilishlik) deganda aniq shaxsni boshqa odamlarning emotsional-hissiy holatlarini mazkur davrda anglash (tushunish), ularning ichki va tashqi kechinmalarini (favquloddagi vaziyatini) shaxsan o'zida aks ettirish qobiliyati (uquvchanligi), aynan shu voqelikni o'zida sinab ko'rish tushuniladi. Boshqa odamga hamdardlik bildirish, hissiyotida namoyon etish, shu vaziyatga bevosita kirish (tushish) ijtimoiy-psixologik nuqtai nazaridan shuni o'zida mujassamlashtiradiki, ko'pincha unga (quvonch yoki iztirob subyektiga) rahmi kelish yoki uning xatti-



harakatlaridan qoniqish bilan cheklanibgina qolmasdan, balki u bilan shaxs emotsiyasining quvonch, azoblanish, g'azab va boshqa hislarini chuqur iztirob chekish bilan umumiy ruhiy kechinmalar orqali birdamlikni namoyish etishning fenomeni sifatida yakunini topadi. Agar shunga o'xshash emotsional-hissiy holatlar, kechinmalar insonni ruhan qiynoqqa solsa (unga ruhan azob bersa), u holda bizda yoki muayyan shaxsda ulardan (iztiroblardan) forig' bo'lishga yordam beruvchi harakatga (vositaga) nisbatan kuchli ehtiyoj uyg'onadi va u haqiqatga aylana boradi.

ASOSIY QISM

Empatiya shaxsning muhim ijobiy komponentidir. Empatiya fanda turli olimlar tomonidan o'rganilgan ijobiy shaxs xususiyati sifatida qiziqarli mavzulardan biri sanaladi. Empatiyaning turli xil turlari va darajalari mavjuddir. Xorijiy va mahalliy psixologiyada empatiyani E.Titchener, K.Rojers, M.Sxeler, J.Mid, A.G. kabi olimlar o'rganishgan. Basova, V.V. Boyko, L. Bojovich, T.P. Gavrilova, A. Mehrabiyani, M.A. Ponomareva, I.M. Yusupov va boshqalarning bu mavzudagi ishlari ommaga taqdim etilgan. T.P. Gavrilova empatiyani tushuntirishda to'rtta yo'nalishni ko'rsatadi. Birinchi uchta ta'rifda empatiya jarayon sifatida ko'riladi. Birinchi bo'linish, empatiya - boshqa odamning his-tuyg'ularini, ehtiyojlarini tushunish. Ikkinchidan, empatiya tabiiy hodisaga, san'at ob'ektiga empatiya sifatida namoyon bo'ladi. Uchinchidan, empatiya - bu boshqa shaxs yoki odamlar guruhining hissiy holatini baham ko'rish, boshqa odamlar bilan affektiv aloqa sifatida baholanadi. To'rtinchi tushuncha, empatiya psixoterapevtning mulki sifatida, bu holda empatiya mulk sifatida qaraladi. Empatiya, har qanday psixologik hodisa kabi, o'zining ijobiy va salbiy tomonlariga ega. Empatiyaning ijobiy komponenti - bu boshqa odamlarga yordam berish, ularni qo'llab-quvvatlash va o'zini qabul qilishda yordam berish qobiliyatidir, bu psixolog uchun professional muhim xususiyatdir. Empatiyaning salbiy komponenti bu sezgirlikning oshishi va natijada hissiy charchashdir. Biror kishi boshqa odamning tajribasiga qanchalik chuqur kirib borishiga qarab, o'zaro sherikning his-tuyg'ulariga haqiqiy sho'ng'ishdan boshlab va boshqa odamning tajribasini ob'ektiv tushunishgacha, hech qanday hissiy ishtirokisiz, empatiyaning uch turi ajratilgan: hamdardlik - boshdan kechirganlarga, boshqalarning baxtsizligiga, birovning qayg'usiga, kimgadir yordam berish zarurligiga sezgir, hamdardlik bilan munosabatda bo'lish; empatiya - boshqa odamning quvonchi va qayg'usini boshdan kechirish, hasad va rashksiz boshqa odamlarning muvaffaqiyatidan qoniqish hissi sifatida tavsiflangan shaxsning hissi va mulki; hamdardlik - kimgadir yoki biror narsaga barqaror hissiy moyillik hissi.

E. Titchiner uch toifadan iborat empatik tajriba tasnifini ajratib ko'rsatadi: hissiy, kognitiv va predikativ empatiya. Hissiy empatiya - bu odamning boshqa odamning hissiy holatiga munosabati. Ushbu turdagi empatiya bilan odam boshqasining haqiqiy tajribasini his qiladi va ularni o'ziga o'tkazadi. Kognitiv empatiya - bu boshqalarning fikrlarini tushunish, taqqoslash, tahlil qilish qobiliyati. Kognitiv empatiyaning asosiy vazifasi - bu xabardorlik va chuqur tushunish, u hissiyotlarga o'tmasdan, suhbatdoshning nuqtai nazarini tushunishga va uni boshqalarga tushunarli so'zlar



bilan ifodalashga yordam beradi. Predikativ empatiya - bu boshqa odamlarning har qanday harakatlar yoki hodisalarga munosabatini tahlil qilish va bashorat qilish qobiliyati. Ushbu turdagi empatiya odamlar o'zlarini boshqasining o'rniga qo'yish va uning reaksiyasini tasavvur qilish zarurati tug'ilganda faol qo'llaniladi. Empatiyaning barcha turlari har bir shaxsda mavjud, ammo ularning biri har doim boshqalarga qaraganda ko'proq rivojlangan.

M.A. Ponomareva qisqa muddatli va uzoq muddatli empatiyani ko'rib chiqishni taklif qiladi. Qisqa muddatli empatiya muloqotdagi boshqa odamlar bilan cheklangan aloqa uchun mo'ljallangan. Uzoq muddatli empatiya uzoq vaqt davomida sodir bo'ladi va boshqa odam bilan yaqinroq muloqot qilishni talab qiladi. Muallif nuqtai nazaridan empatiya uchta komponentni o'z ichiga olgan tizimli ta'limdir. Kognitiv komponent boshqa shaxsning hissiy holatini tushunishni o'z ichiga oladi, hissiy komponent o'zini boshqa odamga nisbatan his qiladigan empatiya yoki hamdardlik sifatida namoyon qiladi, konativ komponent empatiya ob'ektiga faol yordam berishda ifodalanadi. Shunday qilib, to'liq empatik jarayon empatiya va hamkorlikni o'z ichiga oladi. Yusupov bir-birini to'ldiruvchi deb atagan empatik tushunishning ikkita komponentini ajratib ko'rsatdi: hissiy va kognitiv komponentlari." Empatik tushunishning hissiy va kognitiv komponentlari bir-birini to'ldiradi. Birining ikkinchisiga qo'shilishi, boshqa odamning yashirin dunyosiga "kirish" uchun empatiya qilingan ob'ekt haqida ma'lumot yetishmasligi bilan sodir bo'ladi".

Empatiya turlaridan tashqari, psixologiyada empatiyaning uchta darajasini ajratiladi - yuqori, o'rta (normal), past. Empatiyaning yuqori darajasi aniq empatiya bilan tavsiflanadi, bunda odam o'z muammolari va his-tuyg'ularini qarindoshlari yoki do'stlari, ba'zan esa notanishlarning muammolaridan ajrata olmaydi. Yuqori empatik odamlarning asosiy belgilari kuchli hissiy zaiflik, sezgirlik, aybdorlik hissi, uyat va asabiylashishdir. O'rtacha empatiya darajasi ko'pchilik uchun xosdir. Ular odatda o'zlarining his-tuyg'ularini nazorat ostida ushlab turishadi va o'z his-tuyg'ularini begonalarga ko'rsatishga moyil emaslar. Empatiyaning past darajasi empatiya va boshqa nuqtai nazarlarni, tanqidlarni qabul qila olmaydigan odamlarga xosdir. Odamlarning his-tuyg'ulariga asoslangan xatti-harakatlari ular ma'nosiz deb hisoblashadi. Mijozga yo'naltirilgan psixoterapiya muallifi K. Rojers muvaffaqiyatli psixoterapevtik jarayon uchun zarur shart-sharoitlarni ta'kidlaydi: psixoterapevt (psixolog) mijoz bilan munosabatlarda muvofiq keladi; psixoterapevt mijozga nisbatan shartsiz ijobiy bahoni boshdan kechiradi; Terapevt mijozga hamdardlik bildiradi. Ushbu shartlar qanchalik aniq bo'lsa, psixoterapevtik jarayon shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi va bu jarayonda yuzaga keladigan shaxsning integratsiyalashuvi darajasi shunchalik yuqori bo'ladi.

K. Rojers empatiyani "boshqa odam bilan bo'lish usuli, boshqa odamning ichki dunyosiga kirish va unda bo'lish qobiliyati" deb ta'riflaydi. Empatiyaga ega bo'lish K. Rojers nuqtai nazaridan, o'zganing og'rig'i yoki zavqini o'zi his qilgandek his qilish va ularni keltirib chiqargan sabablarga munosabatda bo'lishni anglatadi. Bemorning



subyektiv dunyosi to'g'risida empatik tarzda olingan bilim uning xatti-harakatining asosini va shaxsiyatning o'zgarishi jarayonini tushunishga olib keladi.

XULOSA

Empatiya shaxsning muhim ijobiy komponentidir. Empatiyaning turlicha ko'rinishlari va darajalari mavjud. Empatiyaning barcha turlari har bir shaxsda mavjud, ammo ularning biri har doim boshqalarga qaraganda ko'proq rivojlangan. Shunga muvofiq kishilardagi empatiyaning ustunligini ko'rishimiz mumkin. Ushbu psixologik xususiyatning hatto muddati ham har bir insonda turlichadir. Shaxsda empatik xususiyatlarni rivojlantirish va yoki shakllantirishda bu jihatlarni inobatga olish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Asomova R.Z. Kasb tanlash motivasiyasi va uning dinamikasi. Psix.f.n.....dis.-T., 2002. -137 b.
2. Azizxo'jaeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat.T.: Nizomiy, 2003.
3. G'oziev E.«Psixologiya». Toshkent. «O'qituvchi». 1994.
4. Yosh va pedagogik psixologiyadan praktikum. T.1991.
5. G'oziev E. «Pedagogik psixologiya asoslari». Toshkent. 1997.
6. Ishmuhammedov R.Abduqodirov A.Pardaev A. Ta'limda innovatsion texnologiyalar.Toshkent -2008