

EMPATIYA VA EMPATIK INSONLAR PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Buvaxanova Madinaxon Nosirovna

Tadqiqotchi

madinakhonbuvahanova@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu tezisda empatiya tushunchasi, uning insonlararo munosabatlardagi ahamiyati va empatik insonlarning psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Empatiya insonning boshqa odamning his-tuyg'ularini anglash va ularni his etish qobiliyati sifatida qaraladi.

Kalit so'zlar: empatiya, empatik inson, emosional intellekt, psixologik munosabatlar, ijtimoiy psixologiya.

Empatiya psixologiyada muhim ijtimoiy-emosional qobiliyatlardan biri hisoblanadi. U insonga boshqa shaxsning ichki holatini tushunish, uning his-tuyg'ularini his qilish va shu asosda munosib munosabat bildirish imkonini beradi. Empatiya nafaqat shaxslararo munosabatlarni yaxshilaydi, balki jamiyatda hamjihatlik va o'zaro tushunishni mustahkamlaydi.

Empatiya—bu boshqalarning hissiy holatini idrok yetish va empatiya qilishning tug'ma qobiliyati, odatda ularning farovonligi haqida g'amxo'rlik qilish istagi bilan birlashtiriladi. Ko'pincha ishonilganidek, faqat ijobiy reaksiyalarni ifodalash bilan cheklanmaydi; u rahm-shafqat, tashvish va qayg'u orqali o'zini namoyon qiladi.

Empatiya ota-ona g'amxo'rliqi va oilaviy munosabatlar kontekstida rivojlanadi. Empatik reaksiyalar yerta yoshda paydo bo'ladi va avtomatik yemas; aksincha, ular xulq-atvor va idrokka ta'sir qiluvchi shaxslararo va kontekstual omillar nazorati ostida o'zgaradi. Ammo ularning shakllanish mexanizmlari juda moslashuvchan va jamiyatning aralashuviga bo'ysunadi—yaqin oilaviy tanishlar, tengdoshlar, o'qituvchilar, o'qituvchilar va boshqalar.

Nega bizga hamdardlik kerak?

Empatiya-foydali ijtimoiy mahorat, o'zaro hurmat va ishonchga asoslangan mustahkam munosabatlar o'rnatishning yeng muhim jihatlaridan biri. Majoziy ma'noda, bu siz va stolingiz o'rtasidagi ko'prik.

Empatik insonlar odatda yuqori darajadagi sezgirlik, diqqat va emosional idrokka ega bo'ladilar. Ular boshqalarning kayfiyatini tez anglay oladi, qiyin vaziyatlarda qo'llab-quvvatlashga tayyor bo'ladi va insonlar bilan muloqotda ehtiyotkorlikni saqlaydi. Shu bilan birga, empatik insonlar ko'pincha boshqalarning dardini chuqur his qilgani uchun emosional charchoqqa ham duch kelishi mumkin.

Zamonaviy psixologiyada empatiya emosional intellektning muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, empatiya darajasi yuqori bo'lgan insonlar jamoada samarali ishlaydi, nizolarni tinch yo'l bilan hal qilishga moyil bo'ladi va ijtimoiy munosabatlarda barqarorlikni saqlaydi.



XULOSA

Empatiya inson psixologiyasining muhim jihatlaridan biri bo'lib, u insonlararo munosabatlarning sifatini belgilaydi. Empatik qobiliyatlarni rivojlantirish jamiyatda o'zaro hurmat, tushunish va hamkorlikni kuchaytirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Rogers C. A Way of Being. – Boston: Houghton Mifflin, 1980.
- 2.Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995.
- 3.Decety J., Ickes W. The Social Neuroscience of Empathy. – Cambridge: MIT Press, 2009.
- 4.Batson C. D. Altruism in Humans. – New York: Oxford University Press, 2011.
- 5.Hoffman M. L. Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. – Cambridge: Cambridge University Press, 2000.
- 6.Davis M. H. Empathy: A Social Psychological Approach. – Boulder: Westview Press, 1996.
- 7.Morf K., Rodevald F. Narcissism and Self-Regulation. Psychological Inquiry, 2001.
- 8.Pinkus A., Lukoviski M. Pathological Narcissism and Narcissistic Personality Disorder. Annual Review of Clinical Psychology, 2010.
- 9.Xorni K. Neurosis and Human Growth. – New York: Norton, 1950.
- 10.Fromm E. The Art of Loving. – New York: Harper & Row, 1956.

