



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G‘OYALAR



O‘SMIRLARDA HISSIY-EMOTSIONAL EMPATIYA SHAKLLANISHINING NAZARIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Saidmuradova Sitora Nabijnovna

*Surxondaryo viloyati Favqulodda vaziyatlar boshqarmasi Hayot faoliyati xavfsizligi
o‘quv markazi o‘qituvchisi, Qardu mustaqil izlanuvchisi*

Kalit so‘zlar: *o‘smirlik davri, empatiya, hissiy-emotsional empatiya, kognitiv empatiya, shaxs rivojlanishi, hissiy aql, ijtimoiy psixologiya.*

Kirish

Empatiya shaxslararo munosabatlarda o‘zaro tushunish, mehr, rahm-shafqat va ijtimoiy moslashuvni ta‘minlovchi asosiy psixologik mexanizmdir. Hozirgi davrda yoshlar tarbiyasi, ularning ruhiy holati va ijtimoiy moslashuv jarayonlarini samarali yo‘lga qo‘yishda empatiyaning o‘rni beqiyosdir. Ayniqsa, o‘smirlik davri inson shaxsining shakllanishida burilish davri bo‘lib, bu bosqichda his-tuyg‘ular, o‘zini anglash, boshqalarga munosabat va o‘zaro tushunish ko‘nikmalari faol rivojlanadi. Shu bois o‘smirlarning hissiy-emotsional empatiyasini shakllantirish nazariy va amaliy jihatdan muhim ilmiy masala hisoblanadi.

Asosiy qism

Empatiya tushunchasi ilk bor nemis faylasufi T. Lipps tomonidan psixologiya faniga kiritilgan bo‘lib, u “Einfuhlung” — ya‘ni “ichki kirishish”, “boshqa inson holatiga ruhiy kirishish” ma‘nosini anglatadi. Keyinchalik K. Rojers, A. Mehrabian, M. Hoffman, D. Goleman, N. Eisenberg kabi olimlar empatiya fenomenini shaxsning hissiy, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishi bilan bog‘lab o‘rganganlar.

Psixologik nuqtai nazardan empatiya ikki asosiy komponentni o‘z ichiga oladi:

1. Kognitiv empatiya — boshqalarning fikr va his-tuyg‘ularini anglash, ularning holatini tushunish, o‘zini ularning o‘rniga qo‘ya olish qobiliyati.
2. Emotsional empatiya — boshqalarning his-tuyg‘ulariga hamdardlik bildirish, ularning kechinmalarini qalban his etish, ijobiy yoki salbiy hislarga birgalikda javob qaytarish.

O‘smirlik davrida (11–16 yosh) empatiyaning shakllanishi quyidagi omillar bilan chambarchas bog‘liq:

- Oilaviy muhit va tarbiya uslubi: ota-onaning mehr-e‘tibori, munosabati va namunasi o‘smirda hissiy barqarorlik va hamdardlikni shakllantiradi.
- Maktab va tengdoshlar bilan muloqot: jamoaviy faoliyat va tengdoshlar bilan munosabat hissiy tajriba va ijtimoiy qobiliyatlarni boyitadi.
- Shaxsiy hissiy intellekt darajasi: hissiyotlarni anglash va boshqarish qobiliyati empatik idrok uchun zamin yaratadi.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



- Psixologik xavfsiz muhit: qo'rqusiz, ishonchli va bag'rikeng muhitda o'smir o'z hissiyotlarini erkin ifoda etib, boshqalar hislariga ham hurmat bilan yondashadi.

O'smirlar psixologiyasini o'rgangan ko'plab tadqiqotchilar (M. Hoffman, D. Goleman, E. Aronfreed va boshqalar) ta'kidlaganidek, empatiya nafaqat hissiy sezgirlik, balki axloqiy qarorlar, ijtimoiy mas'uliyat va altruistik xulq-atvor uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli, o'smirlik davrida empatiya shakllanishini qo'llab-quvvatlash ta'lim-tarbiyada muhim psixologik vazifa hisoblanadi.

Ta'lim amaliyotida empatiyani rivojlantirish uchun quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

- ro'l o'yinlari, sahnalashtirish mashg'ulotlari;
- hissiy kuzatuv va tahlil mashqlari;
- ijobiy muloqot texnikalari (tinglash, tushunish, fikr almashish);
- guruh psixologik treninglar va muhokama asosidagi dars shakllari.

Xulosa

O'smirlik davrida hissiy-emotsional empatiyaning shakllanishi shaxsning ijtimoiy yetukligi, insonparvarligi, bag'rikengligi va psixologik barqarorligi uchun muhim omildir. Bu jarayonni ilmiy asosda tashkil etish orqali o'smirlarda hamdardlik, insof, bag'rikenglik va mas'uliyat tuyg'ulari mustahkamlanadi. Shuningdek, empatiyani rivojlantirish o'smirlarning psixologik tayyorgarligini oshiradi, ularni jamoa va jamiyatda faol, hissiy barqaror shaxs sifatida kamol toptirishga xizmat qiladi.