

## EMPATIYA HAQIDA UMUMIY MA'LUMOT

**Narziyeva Shahnoza Rustamjonovna**

Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi

**Annotatsiya:** ushbu maqolada empatiya haqida nazariy ma'lumotlar, empatiyaning rahm-shafqatdan farqi, empatik bo'lish hayotda qutqaruvchi vazifasini bajaruvchi kasb egalari, ya'ni shifokorlar, psixolog-konsultantlarga xos, balki ko'ngilli yordam beruvchi shaxslarda ham belgilarini kuzatishimiz mumkinligi haqida, shuningdek, bugungi kunda u barcha sohalarda muloqotni takomillashtirish va samaradorligini oshirishning muhim va boy vosita ekanligi haqida fikr boradi.

**Kalit so'zlar:** hamdardlik bildirish qobiliyati, antipatiya, kommutikativ aloqa, his-tuyg'ular palitrasi.

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, his-

tuyg'ular va his-tuyg'ular palitrasi borligini tushunish bizdagi empatlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Kimni empatik deb atash mumkin? Hammamizda turli darajadagi hissiylik-ajralish 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.

Yuqoridagi fikrlardan shunday xulosa kelib chiqadiki, shaxslar individual va ulardagi individual psixologik xususiyatlar (temperament, qobiliyat, xarakter) ham bir-

biridan farq qilishiga qaramay hissiy xususiyat hisoblangan empatiya tuyg'usi shakllangan bòlishi kerak. Empatik xususiyatimizni rivojlantirish shaxslararo munosabatlardagi rolimizni hamda mavqeyimizni, shuningdek, tarbiya darajamizni kòrsatadi. Insonlar suhbatdoshlarining qiyofasiga kira olsa, ularga hamdardlik bildira olsa munosabatlardagi samimiylik 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:

1. Narziyeva Shahnoza Rustamovna. (2023). DEVELOPING EMPATHY IN STUDENTS. *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research* , 1(3), 127-131. <https://inno-world.uz/index.php/ojamr/article/view/76>
2. Narziyeva Shaxnoza Rustamjon qizi. (2023). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE MANIFESTATION OF ADOLESCENT EMPATHY. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 132–134.
3. 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.
4. Narziyeva, S. (2023). PSYCHOLOGICAL VIEWS ON THE CHOICE OF PROFESSION. *Modern Science and Research*, 2(10), 333-336.
5. Akbarovna, I. S. (2023). MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING BOLALAR TARBIYASIDAGI IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.
6. Yokubovna, R. M. (2020). About color symbols in folklore. *JCR*, 7(17), 461-466.
7. Ruziyeva, M. Y., & Lobar, S. (2023). Lyro-epic literary fairy tales in uzbek children's literature.
8. Bahrievna, P. N., & Ro'ziyeva, M. Y. (2023). Reforms and Innovations in the Educational System in Uzbekistan. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(6), 47-51.
9. Ro'ziyeva, M. Y. (2020). COLOR SYMBOLISM IN UZBEK FOLKLORE. *Theoretical & Applied Science*, (5), 277-284.
10. Salomat, G. L. The essence of the content of the concept of digital educational resources and its role in primary education. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. 2020, Volume: 10, Issue: 5.



11. Gafurovna, L. S., & Pirniyazova, N. V. (2023). A System for Developing The Skills of A Future Primary School Teacher in the Use Of Digital Educational Resources. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 258-262.
12. Hikmatovna, M. N. (2023). Tarbiyaning Maqsad Va Vazifalari. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 386-388.
13. Hikmatovna, M. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA TEXNOLOGIYA FANINI O'QITISH JARAYONIDA QO'LLANILADIGAN METOD VA VOSITALAR. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 339-344.
14. Maxmudova, N. (2018). THE ROLE OF COMPUTER TECHNOLOGIES IN THE INNOVATIVE TRAINING PROCESS. *Экономика и социум*, (3 (46)), 34-36.
15. Oktam's, S. M. (2023). "Methods and Tools of Speech Development of Small Group Children in Preschool Education Organization". *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 104–108.
16. O'ktam qizi Buxoro, S. M. (2022). BOLANING NUTQINI RIVOJLANTIRUVCHI O 'YINLAR. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 484-486.
17. Isomova, F. A. T. Q. (2022). MAKTABGACHA TALIM TASHKILOTLARIDA BOLALARNI MAKTAB TA'LIMIGA TAYYORLASHDA NUTQ O'STIRISH MASHG'ULOTLARINING AHAMIYATI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(1), 947-949.
18. Isomova Farog'at Tojiddin qizi. (2023). THE CONTENT OF THE FORMATION OF SPEECH AND READING COMPETENCES OF PRESCHOOL CHILDREN. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 10(11). Retrieved from <https://www.ijmrd.in/index.php/imjrd/article/view/444>.
19. Tursunova, Z. N. (2023). START MODERN PRINCIPLES OF ORGANIZING OUTSIDE THE CLASSROOM IN CLASSROOMS. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 494-499.
20. Tursunova, Z. N. (2023). ORGANIZING OUTSIDE THE CLASSROOM IN MOTHER TONGUE SUBJECT. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 468-472.
21. Kozimova, N. A. (2023). Techniques and methods used in the process of psychological counseling. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 338-341.
22. Kozimova, N. A. (2023). PERSONALITY TYPES. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 372-377.

23. Kozimova, N. A. (2023). Psixologik konsultatsiya bosqichlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 90-95.
24. Kozimova, N. A., & Ulugova, S. M. (2022). Classification of a Group of Staff for Psychological Conseling and Referral to It. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 7, 175-177.
25. Kozimova, N. A. (2024). OTA-ONALIK PSIXOLOGIYASI. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2(1), 119-125.
26. Hojiyeva, N. B. (2023). INCREASING THE INTEREST OF STUDENTS IN THE PROCESS OF TEACHING TECHNOLOGY IN PRIMARY GRADES. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 430-433.
27. Hojiyeva, N. B. (2023). MODERN METHOD IN TEACHING MOTHER LANGUAGE LESSONS-USING THE CACOGRAPHY METHOD. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 434-439.
28. Sidiqova Yulduz Sobirovna. (2024). МАКТАБГАЧА ТА’ЛИМДА NUTQ, MULOQOT O’QISH VA YOZISH MALAKALARINING SOHALARI. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2(1), 52–62.
29. Сайфуллаева, Н. Б. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ МАТЕМАТИКЕ. In НОВЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (pp. 10-12).
30. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ КОМПЬЮТЕРНЫМ НАУКАМ. *Universum: технические науки*, (4-1 (109)), 41-43.
31. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). ВАЖНОСТЬ МАТЕМАТИКИ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ: Сайфуллаева Нозима Баходировна, преподаватель кафедры “Теория начального образования”, Бухарский государственный университет. Город Бухара. Республика Узбекистан. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (1), 305-307.
32. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). Методы Организации Уроков Математики В Начальных Классах С Использованием Цифровых Технологий. *Miasto Przyszłości*, 35, 388-390.
33. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ МАТЕМАТИКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 292-292.
34. Сайфуллаева, Н. Б. (2019). Роль дидактических игр в умственном развитии учащихся в математике начального класса. In INTERNATIONAL

SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS OF PHILISOPHY, PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY (pp. 102-106).

35. Сайфуллаева, Н. Б., & Марданова, Ф. Я. (2021). НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ВЫСШЕЙ МАТЕМАТИКЕ. Проблемы науки, 84.

36. Сайфуллаева, Н. Б. (2020). Важные особенности дидактических игр в процессе обучения математике в начальных школах. In ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ (pp. 60-62).

37. Ruzieva, M. Y. (2022). SYMBOLISM OF MYTH, SYMBOL AND COLOR. Ann. For. Res, 65(1), 2719-2722.

38. Ruzieva, M. (2016). Colour and its psychoanalytical interpretation in folklore. Язык и культура (Новосибирск), (23), 127-130.

39. Ro'ziyeva, M. Y. (2020). Color symbolism in Uzbek folklore. ISJ Theoretical & Applied Science, 05 (85), 277-284.

40. Uzbekistan, B. Qualitative properties and imagery of Colors.

41. Ro'ziyeva, M. Y. (2021). O'qish darslarida fasllar bilan bog'liq matnlar va ularning ahamiyati: DOI: 10.53885/edinres. 2021.86. 66.011 Ro 'ziyeva MY, Boshlang 'ich ta'lim nazariyasi kafedراسи mudiri, fffd (PhD) Madinabonu Xayrulloeva, BuxDU, boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 4 kurs talabasi. In Научно-практическая конференция (pp. 23-24).

42. Ayubovna, S. M. (2023). Physical downloads and the rest of fulfilling exercise mutual dependence. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 394-409.

43. Ro'ziyeva, M. (2021). FOLKLORSHUNOSLIKDAGI YANGI BOSQICHLAR VA ULARNING TA'LIM JARAYONIDAGI AHAMIYATI: Mohichehra Ro'ziyeva, BuxDu Boshlang'ich ta'lim nazariyasi kafedراسи mudiri, PhD, dotsent. In Научно-практическая конференция (pp. 21-22).

44. Ravshanovna, K. S. (2023). Factors Affecting the Formation of a Positive Attitude to the Learning Activity in Students. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 116-122.

45. Ravshanovna, X. S. (2023). Globallashuv sharoitida o 'quvchilar aqliy-ruhiy qiyofasini shaklantirishda muloqot uslublarining ahamiyati. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 100-106.

46. Ravshvnovna, K. S. (2023). THE ROLE OF THE CULTURE OF COMMUNICATION IN MODERN EDUCATION AND EDUCATION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 3(3), 356-361.



47. 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.

48. 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.

