

ПРОЦЕСС ЭМПАТИИ В ЧЕЛОВЕКЕ И ЕГО СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРИРОДА

Нарзиева Шахноза Рустамовна

преподаватель Азиатского международного университета.

Аннотация: В статье представлен теоретический обзор о вопросе онтогенеза чувства эмпатии. Проанализированы факторы, влияющие на развитие способности человека к эмпатийности. Раскрыты особенности формирования эмпатии на разных возрастных этапах.

Ключевые слова: эмпатия, социализация, дошкольный возраст, младший школьный возраст, подростковый возраст, старший школьный возраст.

THE PROCESS OF EMPATHY IN A PERSON AND ITS SOCIO-PSYCHOLOGICAL
NATURE

Annotation. The article presents a theoretical review of the ontogenesis of empathy. The factors influencing the development of a person's ability to empathy are analyzed. The features of empathy formation at different age stages are revealed.

Keywords: empathy, socialization, preschool age, junior school age, adolescence, high school age.

Изложение основного материала статьи. **Эмпатия** — это осознанное понимание внутреннего мира и состояния другого человека, способность сочувствовать и сопереживать. Эмпатия принципиально отличается от симпатии/антипатии или жалости, поскольку в ее основе лежит попытка представить, в какой ситуации находится человек, понять его чувства без осуждения и критики, поспешных советов и действий. Быть эмпатичным актуально не только для людей помогающих профессий, медиков, сотрудников НКО или волонтеров. Сегодня это один из важных и богатых инструментов для улучшения и повышения эффективности коммуникации во всех сферах.

Все виды эмпатии присутствуют в каждом человеке, но один из них всегда развит сильнее других. М.А.Пономарева предлагает учитывать краткосрочную и долгосрочную эмпатию.

Кратковременная эмпатия рассчитана на ограниченный контакт с другими людьми в общении.

Долговременная эмпатия возникает в течение длительного периода времени и требует тесного взаимодействия с другим человеком.

Когнитивный компонент включает понимание эмоционального состояния другого человека, эмоциональный компонент проявляется как сопереживание или сочувствие, которое человек испытывает к другому человеку, волевой компонент выражается в активной помощи объекту эмпатии. Таким образом, полностью эмпатический процесс предполагает сочувствие и сотрудничество.

«Эмоциональный и когнитивный компоненты эмпатического понимания дополняют друг друга. Добавление одного к другому происходит тогда, когда информации об эмпатируемом объекте недостаточно, чтобы «войти» в скрытый мир другого человека.

В психологии выделяют три уровня эмпатии:

Помимо видов эмпатии, в психологии выделяют три уровня эмпатии:

- Высокий;
- Средний (нормальный);
- Низкий.

Высокий уровень эмпатии характеризуется выраженной эмпатией, при которой человек не может отделить свои проблемы и чувства от проблем родственников или друзей, а иногда и незнакомых людей. Основными характеристиками людей с высоким уровнем эмпатии являются сильная эмоциональная ранимость, чувствительность, чувство вины, стыд и нервозность.

Для большинства людей характерен средний уровень эмпатии. Они обычно держат свои эмоции под контролем и не склонны показывать их посторонним.

Низкий уровень эмпатии характерен для людей, которые не умеют сопереживать и принимать другие точки зрения и критику. Действия людей, основанные на их чувствах, считаются бессмысленными.

Автор клиент-ориентированной психотерапии К. Роджерс подчеркивает необходимые условия успешного психотерапевтического процесса: психотерапевт (психолог) совместим в отношениях с клиентом; психотерапевт испытывает безусловное положительное отношение к клиенту; Терапевт сопереживает клиенту. Чем четче будут эти условия, тем успешнее будет психотерапевтический процесс и тем выше будет уровень интеграции личности в этом процессе.

К. Роджерс определяет эмпатию как «способ бытия с другим человеком, способность войти во внутренний мир другого человека и находиться в нем». Обладать эмпатией, по мнению К. Роджерса, означает чувствовать боль или удовольствие другого как самого себя и относиться к причинам, их вызвавшим. Эмпатически приобретенные знания о субъективном мире пациента приводят к пониманию основы его поведения и процесса изменения личности.

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко

(Тест Бойко на эмпатию) предназначен для оценки способности сопереживать и понимать мысли и чувства других людей.

Сочувствие – от греч. *empathia* – «сопереживание». Эмпатия предполагает осмысленное выражение внутреннего мира партнера по общению.

Эмпатия возникает быстрее и легче, когда поведение и эмоциональные реакции схожи. В качестве особых форм эмпатии выделяют: - эмпатия - собеседник переживает эмоции, испытываемые другим человеком, ставит себя на его место; — Эмпатия — это переживание, вызванное чувствами другого человека. Эмпатические способности человека возрастают с ростом жизненного опыта.

Существует три типа эмпатии:

эмоциональная эмпатия, основанная на механизмах имитации поведения другого человека;

когнитивная эмпатия, основанная на интеллектуальных процессах (сравнение, аналогия и т. д.);

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что предиктивная эмпатия – это способность человека предугадывать реакцию другого человека в определенных ситуациях.

Эмпатия – важный положительный компонент личности. Существуют разные формы и уровни эмпатии. Все виды эмпатии присутствуют в каждом человеке, но один из них всегда развит сильнее других. Соответственно, мы можем видеть превосходство эмпатии у людей. Даже продолжительность этой психологической особенности у каждого человека различна, и эти аспекты необходимо учитывать при развитии или формировании эмпатических свойств у человека.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

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. Нарзиева Шахноза Рустамжон кизи. (2023). Психологические особенности проявления подростковой эмпатии. *Американский журнал публичной дипломатии и международных исследований (2993–2157)*, 1(9), 132–134.
5. Акбаровна, и. с. (2023). деструктивний акборотларга нисбатан мафкуравий иммунитет шакллантириш иджтимои муаммо сифатида. баркарор тараккиот ва ривойланиш тамойиллари, 1(6), 26-29.
6. Акбаровна, и. с. (2023). миллий харакатли о'йинларнинг болалар тарбиясидаги иджтимои-психологик ксусусиятлари.
7. Ситора Акбаровна Икромовна. (2023). Формирование идеологического иммунитета к деструктивной информации. *Пересечения веры и культуры: Американский журнал религиозных и культурных исследований (2993–2599)*, 1 (9), 50–54.
8. Акбаровна И.С. (2023). Исследование формирования идеологического иммунитета зарубежными и российскими исследователями. *Американский журнал общественной дипломатии и международных исследований (2993–2157)*, 1 (9), 235–239.
9. Акбаровна И.С. (2023). Подростковый возраст во время деструктивного поведения представляет собой проблемное состояние обучения. *Пересечения веры и культуры: Американский журнал религиозных и культурных исследований (2993–2599)*, 1 (9), 105–109.
10. Нарзиева Шахноза Рустамовна. (2023). РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ У СТУДЕНТОВ. *Восточный журнал академических и междисциплинарных исследований*, 1 (3), 127–131. <https://inno-world.uz/index.php/ojamr/article/view/76> 11(9), 132–134.
11. Нарзиева, с. (2023). Психологические взгляды на выбор профессии. *Современная наука и исследования*, 2(10), 333-336.
12. Gafurovna, L. S. (2023). BO 'LAJAK BOSHLANG 'ICH SINF O 'QITUVCHISINING RAQAMLI TA'LIM RESURSLARIDAN FOYDALANISH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH TIZIMI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 300-309.
13. Gafurovna, L. S. (2023). THE IMPORTANCE OF USING DIGITAL LEARNING RESOURCES IN PRIMARY EDUCATION. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 10(12).
14. Nigora Hikmatovna Mahmudova. (2023). BASIC TASKS OF TEACHING THE

THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

VOLUME-4, ISSUE-3

SCIENCE OF "EDUCATION" IN PRIMARY GRADES. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 447–452.

15. Hikmatovna, M. N. (2024). Shaxs kamoloti ijtimoiy-biologik hodisa, pedagogik jarayon obyekt va subyekt sifatida. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 31-43.

16. Sobirovna, S. Y. (2023). O 'YIN ORQALI BOLA TAFAKKURI VA NUTQINI OSTIRISH. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR*, 1(3), 93-99.

17. Yulduz, S. (2023). KREATIV YONDASHUVLAR ASOSIDA BOLALAR NUTQI VA TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISH. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 23(2), 87-92.

18. Yulduz, S. (2023). МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARDA ЕКОЛОГИК ТА'LIM BERISHNING O'ZIGA XOSLIGI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 21(3), 124-129.

19. Isomova, FATQ (2022). THE IMPORTANCE OF SPEECH DEVELOPMENT ACTIVITIES IN PREPARING CHILDREN FOR SCHOOL EDUCATION IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(1), 947-949.

20. G'aniyevna, P. R. F. (2022, June). МАКТАБГА TAYYORLOV GURUHLARI UCHUN SAVODXONLIKKA O'RGATISH MASHG'ULOTLARIDA, A''HARF-TOVUSHINI O'RGATISH METODIKASI. In E Conference Zone (pp. 38-41).

21. O'ktam qizi Buxoro, S. M. (2022). BOLANING NUTQINI RIVOJLANTIRUVCHI O 'YINLAR. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 484-486.

22. 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.

23. Qurbanova, L. M., & Suhanbarov, A. M. O. G. L. (2021). ZAMONAVIY TA'LIMGA QO'YILADIGAN TALABLAR. *Academic research in educational sciences*, 2(CSPI conference 1), 1132-1135.

24. Рузиева, М. Я. (2019). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ ЖАНРОВ ФОЛЬКЛОРА НА УРОКАХ ЛИТЕРАТУРЫ. *ББК 71.0 И74 Редакционная коллегия Ответственный редактор*, 46.

25. Рузиева, М. Я., & Эргашева, Т. Ш. (2022). МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УЧЕБНЫХ СЛОВАРЕЙ НА УРОКАХ РОДНОГО ЯЗЫКА И ЧТЕНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ. *Вестник науки и образования*, (2-2 (122)), 29-32.

26. 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.

27. 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), 116-122.0

28. Akbarovna, I. S. (2023). RESEARCH METHODS OF YOUTH PSYCHOLOGY. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 10(12).

29. Kozimova, N. (2023). USE OF HADITHS AS THERAPY IN STUDYING THE PROBLEMS OF RAISING CHILDREN OF PARENTS APPLYING FOR PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. *Modern Science oath Research*, 2 (9), 61-63.

30. Kozimova, NA (2023). SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DIRECTING STUDENTS TO MODERN PROFESSIONS AND VOCATIONAL CHOICE IN TODAY'S EDUCATION SYSTEM. *PEDAGOG*, 6 (5), 739-741.

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. Bahodirovna, H. N. (2023). TA'LIM JARAYONIDA BOSHLANG'ICH SINFLARDA TEXNOLOGIYA FANINI O 'QITISH MUAMMOSINING YORITILISH MAZMUNI. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 209-209.

34. Bahodirovna, H. N. (2023). Methodological Foundations of Teaching the Science of " Education" in Primary Grades. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 369-372.

35. Ne'matovna, T. Z. (2024). FORMATION OF MOTHER LANGUAGE COMPETENCES IN PRIMARY CLASS STUDENTS. *МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА*, 2(2), 453-461.

36. Ne'matovna, T. Z. (2023). “BOSHLANG'ICH TA'LIM PEDAGOGIKASI” MAZMUNI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 324-331

37. Kozimova, N. (2023). USE OF HADITHS AS THERAPY IN STUDYING THE PROBLEMS OF RAISING CHILDREN OF PARENTS APPLYING FOR PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. *Modern Science and Research*, 2(9), 61-63.

38. Kozimova, N. A. (2023). SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DIRECTING STUDENTS TO MODERN PROFESSIONS AND CHOOSING A PROFESSION IN TODAY'S EDUCATION SYSTEM. *PEDAGOG*, 6(5), 739-741.

39. Kozimova, N. A., & Ulug'ova, S. M. (2023). MODERN PSYCHOLOGICAL CONSULTATION, ITS TYPES AND REASONS FOR REFERRING TO IT. *Scientific Impulse*, 1(6), 1679-1682.

40. Nigora Kozimova Abduqahorovna. (2023). Modern psychological consultation, its types and reasons for applying to it. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 129-131. Retrieved from <http://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/1343>

41. Akbarovna, I. S. (2023). RESEARCH METHODS OF YOUTH PSYCHOLOGY. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 10(12).

42. Ikromova Sitora Akbarovna. (2023). NEUROPHYSIOLOGY BASIS OF HORMONES. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 68-77.

43. Akbarovna, I. S. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information in Adolescents. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 119-122.

44. Akbarovna, I. S. (2023). THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS AND THE TEACHING OF CONCEPTS OF THE UNCONSCIOUS TO STUDENTS. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 107-114.