

Дворникова Дарья Львовна

студентка

ФГБОУ ВО «Уральский государственный

университет путей сообщения»

г. Екатеринбург, Свердловская область

ЭМПАТИЯ – ПОНИМАЕМ ЛИ МЫ ЧУВСТВА ДРУГИХ?

Аннотация: проблема эмпатии приобретает особую актуальность в связи с общими тенденциями психологии современного общества, которое становится всё более жёстким, рациональным, прагматичным. Данное качество необходимо развивать в современном обществе, ведь понимать чувства других – это важно.

Ключевые слова: эмпатия, сопереживание, эмпат, виды эмпатии.

В жизни любого человека могут произойти эмоциональные потрясения. Иногда они бывают настолько сильными, что мы нуждаемся в поддержке другого человека. И нам хочется, чтобы другой человек поделился с нами нашими сложными чувствами. Есть категория людей, которые умеют разделять и принимать боль другого человека. Проявлять эмпатию. Не оставаться в стороне, когда кому-то нужна помощь. Эмпатия является одним из регуляторов взаимоотношений между людьми, она проявляется в стремлении оказывать помощь и поддержку другим людям, также эмпатия ведёт к развитию гуманистических ценностей личности, сопровождает личностный рост и становится одним из ведущих её признаков. Меня, как человека, который увлекается психологией, заинтересовала данная тема и я хочу более подробно разобраться в ней и донести до своего читателя, что эмпатия – очень важное качество для любого человека, что люди должны научиться понимать чувства других и оказать свою помощь. И так, что значит «эмпатия»? Эмпатия – это понимание эмоционального состояния и чувств другого человека путём сопереживания. Это может быть экспансивный отклик на переживания близкого или совершенно незнакомого человека, дости-

гающий или даже превышающий по силе исходное чувство. Австрийский психоаналитик Зигмунд Фрейд одним из первых дал определение слову «эмпатия», говоря о необходимости психоаналитика поставить себя на место пациента, чтобы лучше понять его. Способность к сопереживанию не могла не привлечь психологов как с точки зрения его феноменологической сущности, так и в дальнейшем с точки зрения тонкостей его применения в прикладном, профессиональном отношении. Если обратиться к истокам возникновения самого понятия эмпатии в психологии, необходимо отметить огромный вклад таких именитых ученых, как Э. Титчнер, Т. Липпс, Дильтей, З. Фрейд, В. М. Лейбин, К. Роджерс, Ч. Райкрофт и многих других психологов. Введения в психологию такого понятия, как эмпатия, имело не только принципиально важный смысл, но и являлось своего рода необходимостью. Какова же отличительная особенность эмпатии? Она заключается в том, что это свойство касается широкого спектра эмоций – вне зависимости от их позитивного или негативного оттенка. К примеру, если сострадание представляет собой именно способность проявлять жалость, то эмпатия более многопланова. Также различается и характер проявления эмпатии: от легкого отклика до глубокого погружения в чувственный мир другого человека. Механизм эмпатии не изучен до конца; существует предположение, что за ее возникновение отвечают зеркальные нейроны. На сегодняшний день проводятся многочисленные научные исследования с целью выявления связей эмпатии с высшими психическими функциями человека: эмоциональным и социальным интеллектом, мышлением, памятью и вниманием. Изучаются особенности проявления эмпатии в различных социальных группах и сообществах таких, как, например, студенты, школьники, представители различных профессий. Определяются различные социальные явления и процессы, в которых проявление эмпатии играет значительную роль. Так, например научный интерес вызывают исследования эмпатии, в ее связи с процессами социализации, адаптации или толерантности личности. Если человек является эмпатом, то, как правило, от природы, он восприимчив к эмоциям других. Он не просто понимает их, а буквально

ощущает то же самое, рассказывает писатель Эйми Картье. Эмпат – ходячий приемник, настроенный на эмоциональную информацию. Едва уловив что-то, он начинает сам это транслировать, даже если не хочет. Неэмпатичный человек, столкнувшись с тем, кому плохо, скажет: «Похоже, у него и правда был тяжелый день». Эмпатичный человек подумает: «Почему-то мне стало плохо». В своей работе Т.Р. Каштанова и А.А. Бодалев подчеркивают, что у высоко эмпатичного человека возникает заинтересованность и отзывчивость в адрес объекта эмпатии, а также формируется боязнь обидеть других. Авторы указывают на несомненную связь эмпатичности с душевно-нравственным здоровьем людей. А значит, эмпатия, как безусловно положительное отношение к другому человеку, может выступать нравственным качеством человека. Существуют виды эмпатии. В зависимости от того, насколько глубоко человек научился понимать чувства других людей, можно выделить 3 вида «мастерства проникновения»:

1. Простой. Основан на примитивном восприятии, в котором главную роль играют зеркальные нейроны. Базируется на простом восприятии мимики, которую человек сопоставляет с тем, с чем встречался раньше.

2. Средний уровень. Если эмпату интересно состояние человека и сильно хочется его понять, то он ведет целенаправленные расспросы. При этом выясняется причина, какая-то предыстория, почему это так сильно человека задело, были ли подобные случаи ранее, как к этому относится сам человек и что думает по этому поводу.

3. Высший уровень – это когнитивная эмпатия (высший пилотаж, доступный не всем). Вы можете хорошо знать этого человека (как облупленного). Вы можете обладать способностью быстрого «считывания» новых людей и формирования в голове образа его личности.

Рассмотрев историческую справку, понятие и виды эмпатии, возникает вопрос: «Зачем развивать эмпатию, важна ли она?». У данного явления ведь есть и отрицательные стороны. Человек, склонный переживать за других, менее защищён от негативного влияния стрессовых ситуаций, подвержен тревоге. Это действительно так. Но есть категории людей, которым в силу профессиональных

обязанностей быть эмпатами просто необходимо. И речь не только о психологах и психотерапевтах, а и о педагогах, менеджерах по продажам и продавцах, HR-менеджерах и кадровиках, артистах кино и театра – всех, чья работа связана с людьми. Поэтому вопрос, как сделать, чтобы чувства не поглотили людей, склонных к переживанию, с головой, – предмет отдельного разговора. Но эмпатия нужна по ряду причин. Во-первых, открытые и эмоциональные люди легче заводят новые знакомства, обрывают нужными контактами. Они лучше понимают потребности других людей, их скрытые мотивы, и на основе этого способны добиваться своего. Во-вторых, эмпаты гораздо реже конфликтуют с людьми, ведь умеют понимать их чувства и страхи. Они могут предвидеть проблемные ситуации заранее и предупреждать их. Такие люди легче справляются с возражениями и негативом. И, в-третьих, эмпаты способны строить коммуникацию эффективно, мотивировать и убеждать других в своей правоте, быть лидерами и хорошими друзьями.

Узнав, что такое эмпатия, ее виды, особенности, научные исследования, связанные с эмпатией, можно сделать вывод о том, что такое качество, как эмпатия необходимо в наше время, ведь благодаря эмпатии каждый из нас может почувствовать, понять, ощутить на себе эмоциональное состояние других людей. Я считаю, что данное качество является очень полезным и нужным для каждого из нас. Ведь в определенной ситуации мы сможем помочь найти выходы из определенного положения другому человеку, проявив эмпатию, т.е. поняв чувства других.

Список литературы

1. Психология: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychologies.ru/standpoint/8-priznakov-что-vyi-empat/>

2. Шнайдер М.И. Эмпатия как форма отражения другого человека – ISSN 1029–3388 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <file:///C:/Users/1/Downloads/empatiya-kak-forma-otrajeniya-drugogo-cheloveka.pdf>