

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЭМПАТИИ

The category of tolerance is commonly used in all sciences. The interpretations of tolerance with the emphasis on its specific character in the context of knowledge in different sciences are multifaceted. The concepts, features and fields of tolerance are revealed in the scientific literature. Tolerance as a personality characteristic and peculiarities of its upbringing are under consideration in psychology and pedagogics research. The given article also deals with the problem of tolerance. It is a reflection of the results of analytic work. The article summarizes methodological recommendations in the sphere of tolerance upbringing in the conditions of modern educational process.

Эмпатия (от греч. *empathia* – сопереживание) – постижение эмоционального состояния, проникновение-вчувствование в переживания другого человека. Эмпатия обобщает сочувствие, сострадание, умение понять другого человека, проникнуться его горестями и радостями. Наблюдения о появлении эмпатии встречаются в описательных работах конца XIX – начала XX в. Понимание сущностных характеристик эмпатии определено в начале XX в. в немецкой эстетике при рассмотрении склонности наблюдателя к отождествлению себя с наблюдаемым предметом, обычно физическим объектом, являющимся причиной переживания прекрасного. Немецкий психолог Т. Липпе в концепции эстетического воспитания описывал процесс понимания произведений искусства, объектов природы через процесс вчувствования как специфический вид познания сущности предмета или объекта и применил термин «*einfihlung*». Американский психолог Э. Титченер при обобщении идеи о симпатии с теориями вчувствования ввёл термин «*empathy*» в качестве перевода употребленного понятия Т. Липпе. Соответственно, термин «эмпатия», восходит к понятию «вчувствование» – эмоциональное проникновение в состояние другого, основанное на желании обнаружить в нём собственные переживания (Э. Клиффорд и Т. Липпе), и к этическому понятию «симпатия», которая трактовалась как понимание, отзывчивость, эмоциональное соучастие (А. Смит, Г. Спенсер) [5; 6].

Исходя из обозначенных смыслов, эмпатия – это способность правильно эмоционально воспринять другого человека, проникнуть в его внутренний мир, воспринимать и понимать его чувства, принять его со всеми его мыслями и чувствами, сопереживать ему. Данный смысл дополняет понимание проявления эмпатии. Проявлять эмпатию – значит принимать во внимание поведение другого (относиться к нему сочувственно). Умение поставить себя на место другого, взглянуть на вещи с точки зрения другого объединяет механизмы эмпатии и идентификации. Однако в отличие от идентификации эмпатия проявляется не в рациональном осмыслении проблем человека, а в стремлении эмоционально откликнуться на его проблемы: ситуация не столько «продумывается», сколько «прочувствуется». Она предполагает понимание любого переживаемого другим человеком чувства, проявляемого как в положительных, так и в отрицательных эмоциях.

Представления об эмпатии получили своё развитие в гуманистической психологии, в исследованиях К. Роджерса. Эмпатия стала обсуждаться в контексте психотерапии, а вслед за этим – в сфере практики педагогического процесса, управленческой деятельности, семейной жизни и т.д. К. Роджерс определял эмпатию как способ существования с другим человеком. Автор уточнял, что это значит войти во внутренний мир другого и быть в нем как дома, значит быть сензитивным к изменениям чувственных значений, непрерывно происходящих в другом человеке. Это означает временное проживание жизни другого, продвижение в ней осторожно, тонко, без суждения о том, что другой едва ли осознает [7]. К. Роджерс осмысливает эмпатию не как состояние, а как процесс, который включает постоянную чувствительность к меняющимся переживаниям другого человека. Он описывает полноценную эмпатию как многосторонний процесс, характеризующийся постоянной чувствительностью к изменяющимся переживаниям другого, временной жизнью другой жизнью, деликатным пребыванием в ней без оценивания и осуждения, частным

обращением к другим для проверки своих впечатлений и внимательным прислушиванием к получаемым ответам. Эмпатическое слушание позволяет переживать те же чувства, которые переживает собеседник, отражать эти чувства, понимать эмоциональное состояние собеседника и разделять его. При эмпатическом слушании не дают советов, не стремятся оценить говорящего, не морализуют, не критикуют, не поучают. Эмпатическое общение должно быть лишено предвзятости, стереотипности. Оно очень важно для психологического благополучия человека. В целом само по себе переживание состояния, когда ты понят другим, значительно способствует росту личности. Иногда даже намерение понять может изменить эмоциональное напряжение, разрешить критическую ситуацию.

Эмпатия как системное образование включает следующие стороны проявления: *когнитивную* как стремление к познанию личности другого человека; *аффективную* как способность сострадать, сопереживать; *поведенческую* как активное помогающее поведение субъекта. Данные стороны рассмотрения эмпатии описаны в зарубежных и проанализированы в отечественных исследованиях [1; 3].

Т. Шибутани обнаруживает смешение разнородных по своему содержанию феноменов, объединенных понятием «эмпатия». Это и абстрактная способность проникать в психику другого человека, сочувствовать ему и принимать его чувства в расчет, и интуитивный отклик на любое проявление чувств со стороны другого, и сочувственная идентификация, и понимание своеобразных реакций каждого человека, т.е. наличие аффективного и когнитивного компонентов эмпатии.

Л. Мерфи рассматривала эмпатию (по автору – симпатию) в нескольких аспектах: привычная групповая реакция детей на те или иные стимулы, связанная с научением и подражанием; присущая ребенку индивидуальная способность, отражающая глобальное доброе отношение к другим и детерминирующая поведение ребенка; выражение симпатии к другим детям; спонтанная сиюминутная реакция ребенка на дистресс другого. По убеждению Мерфи, эмпатия у детей является устойчивой личностной чертой, называемой «социальной сензитивностью» или «социальным сознанием» ребенка и выражающейся в гуманной способности реагировать на радость и боль другого.

Дж. Аронфрид признавал за эмпатией функции не только эмоционального сопереживания, вызванного «страданиями» взрослого, но и эмпатиного действия, выразившегося в стремлении ребенка устранить его неблагополучие. Аронфрид отводил эмпатии роль эмоционального механизма альтруистического акта, понимаемого им как психологический компонент предуготованности индивида к определенному действию, основанному на предчувствии результатов поступка для другого индивида и предполагающему полное мотивационное бескорыстие. Таким образом, Аронфрид выделил из эмпатиного акта альтруистическое действие, придавая ему самостоятельное содержание. Исходя из изложенных характеристик, эмпатия представляется как способность сострадать, сопереживать и как стремление к познанию личности другого человека, то есть как эмоционально-утешительная реакция на чужое неблагополучие.

Рассмотрение категории «эмпатии» продолжено многими отечественными исследователями. В психолого-педагогической литературе эмпатия рассматривается как искусство понимания (С.И. Братченко), мотив альтруистического поведения (Л.И. Божович, В.А. Петровский, Л.П. Стрелкова), эффективное средство раскрытия и осознания внутренней смысловой стороны нравственных отношений, составляющих основу моральной регуляции поведения человека (А.А. Валантинас, Т.П. Гаврилова, Л.А. Сивицкая). Я. Корчак называл эмпатию «ангелом-хранителем» ребёнка, «ясновиденьем», которое складывается из пронизательности, чуткого мышления и сердечного участия. К настоящему времени сложился ряд трактовок и интерпретаций данного феномена, который рассматривается как способность, свойство, умение, процесс и состояние.

Эмпатическая способность человека возрастает с ростом жизненного опыта. Способность к эмпатии – необходимое условие для личностного развития. *Эмпатия как личностное свойство* имеет социальную природу и как любое социально обусловленное свойство поддается целенаправленному формированию. Эмпатические переживания занимают важное место «внутри» социальных эмоций и мотивов, являющихся значимыми образованиями личности. Действенный компонент эмпатии проявляется при более высоком уровне нравственного сознания личности и при наличии адекватного социального опыта.

Различают *эмоциональную эмпатию*, основанную на способности правильно воспринимать и понимать чувства другого человека; *когнитивную эмпатию*, базирующуюся на интеллектуальных процессах сравнения, аналогии и т.п., и *предикативную эмпатию*, проявляющуюся как способность человека предсказывать душевные волнения, переживания другого в конкретных ситуациях. В качестве особых форм эмпатии выделяют *сопереживание* – переживание субъектом тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним, и *сочувствие* – переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого. *Полный эмпатийный процесс* представляет собой: сопереживание, сочувствие и внутреннее содействие, которое может привести к реальной помощи. Сочувствие побуждает человека к помощи другому. Чем более устойчивы его альтруистические мотивы, тем шире круг людей, которому он, сочувствуя, помогает. Эмпатия легче реализуется в случае сходства поведенческих и эмоциональных реакций человека.

Выделяют три существенные особенности эмпатийного процесса [7]:

- сохранение собственной позиции эмпатирующего, благодаря которой существует психологическая дистанция между ним и эмпатируемым;
- наличие в эмпатии сопереживания, а не просто эмоционально положительного отношения эмпатирующего к эмпатируемому;
- динамичный (процесс, действие), а не статичный (состояние, способность) характер феномена эмпатии.

Технологическая цепочка проявления эмпатии включает [2]:

- фиксацию эмоционального состояния другого человека;
- проникновение данным эмоциональным состоянием и участие в его изменении;
- обозначение, рекомендации способов решения сложившейся эмоциональной ситуации;
- совместное осмысление изменяющегося состояния;
- закрепление достигнутого результата в дальнейшем взаимодействии.

В содержание эмпатического выражения могут включаться:

– *со стороны переживающего*: переживание человека, его субъектно-личностных проявлений или других значимых фигур его жизненного мира, факт и способ выражения человеком этого переживания, его личностное отношение к самому переживанию и его выражению;

– *со стороны сопереживающего*: непосредственное «сопереживание», «сочувствие», т.е. его реакция на переживание человека, его отношение к нему, ко всей сложившейся ситуации, к самому себе в этой ситуации, его настроения и чувства, прямо не относящиеся к этой ситуации.

Способность к эмоциональному отражению у разных людей неодинакова. Поэтому выделяют различные уровни развития эмпатии, среди которых:

– *первый уровень* – общаясь с собеседником, человек проявляет своеобразную слепоту к состоянию, переживаниям, намерениям собеседника;

– *второй уровень* – по ходу общения у человека возникают отрывочные представления о переживаниях другого человека;

– *третий уровень* – отличает умение сразу войти в состояние другого человека не только в отдельных ситуациях, но и на протяжении всего процесса взаимодействия.

Для выявления уровня развития эмпатии может быть использована методика В.В. Бойко «Ваши эмпатические способности», которая позволяет определить шесть ее компонентов [4]:

• *рациональный канал* (характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на состояние, проблемы и поведение другого человека);

• *эмоциональный канал* (отражает способность эмоционально отзываться на переживания другого);

• *интуитивный канал* (фиксирует умение человека оценивать поведение другого в условиях дефицита информации о нём, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании);

• *установки, способствующие или препятствующие эмпатии* (которые облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов);

• *проникающую способность в эмпатии* (важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, задушевности и доверительности);

идентификацию в эмпатии (даёт возможность поставить себя на место другого человека, понять его на основе сопереживаний).

В современной социокультурной ситуации эмпатия рассматривается как феномен межличностного взаимодействия, один из основных механизмов регуляции межличностных отношений, посредством которого формируется система ценностей, определяющая в дальнейшем поведение человека по отношению к другим людям.

Список литературы

1. Абраменкова, В.В. Сорадование и сострадание в детской картине мира / В.В. Абраменкова. – М. : Изд. дом ЭКО, 1999. – 224 с.
2. Башаркина, Е.А. Эмпатия / Е.А. Башаркина // Проблемы выхавания. – 2011. – № 1. – С. 54–60.
3. Bebas, S. Doswiadczenie macierzynstwa i ojcostwa przez rodzicow / S. Bebas, W. Adamczyk-Bebas. – Starachowice 2011, Wydawnictwo Grafprojekt. – ss. 153. ISBN 978-83-89714-81-7.
4. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В.В. Бойко. – М. : Информ. изд. дом, 1996. – 470 с.
5. Goldstein, A.P. Empathy development training, consequences / A. P. Goldstein, G. Y. Michaels. – New Jersey; London, 1985. – 288 p.
6. Davis, M. Empatia o umiejtnosci wspotodczuwania / M. Davis. – Cdansk : Cdanskie wydawnictwo psychologiczne, 1999. – 270 s.
7. Роджерс, К. Эмпатия / К. Роджерс // Психология эмоций. Тексты / под ред. В.К. Вилонаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М., 1984. – С. 235–237.