

ЭМПАТИЯ



Эмпатия — это эмоциональная форма восприятия и понимания другого человека, сопереживание, способность чувствовать и видеть мир, как он. Это процесс, посредством которого один человек становится осведомленным о чувствах и эмоциях другого.



Войти в мир другого и быть в нем как дома —
Извечная сила любви.
И вместе пойдете тропинкой знакомой,
И вслед запоют соловьи.
Пойми стариков и с наивным ребенком
На равных всегда говори.
Постигни Вселенную трепетно-тонко,
Сочувствие людям дари.
И если несчастье постигнет другого,
Подставь без раздумий плечо.
И этим приблизишься к мудрому Богу
И станешь прекрасней еще
Не гордою статью, не сказочным ликом —
Своим пониманьем иных.
Ты — бренный, земной, но душою великий,
Коль скоро печешься о них —
О людях, кто рядом. И чувственно веришь
Гельвецию, Мерфи, Дидро.
Младенцу, березке купаловской, зверю
Дари щедрой дланью добро!

Людмила Заболоцкая

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.

Представления об эмпатии получили 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. Роджерс определял ее как «способ существования с другим человеком... Это значит войти во внутренний мир другого и быть в нем как дома. Это 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...» [4]. Он описывает полноценную эмпатию как многосторонний процесс, характеризующийся постоянной чувствительностью к изменяющимся переживаниям другого, временной другой жизнью, деликатным пребыванием в ней без оценивания и осуждения, частным обращением к другим для проверки своих впечатлений и внимательным прислушиванием к получаемым ответам. Если посмотреть на себя откровенно, то сможешь определить, что главное — желание, чтобы вас поняли, разделили с вами те чувства и переживания, которые вы испытываете.

Л. Мерфи рассматривала эмпатию (по автору — симпатию) в нескольких аспектах. Во-первых, она понималась как некоторая привычная групповая реакция детей на те или иные стимулы, связанная с научением и подражанием; во-вторых, как присущая ребенку индивидуальная способность, отражающая глобальное доброе отношение к другим и детерминирующая поведение ребенка; в-третьих, как выражение симпатии к другим детям; в-четвертых, как 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 эмпатийного действия, выражавшегося 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 фактически вычленил из эмпатийного 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, т. е. как эмоционально-утешительная реакция на чужое неблагополучие.

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, связанных с чувствами 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, которым он помогает.

Эмпатическая способность человека увеличивается с ростом жизненного опыта. Эмпатия легче реализуется в случае сходства поведенческих и эмоциональных реакций человека. Способность к ней — необходимое условие для личностного развития. Понимаемая как личностное свойство, она имеет социальную природу и 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 наличии адекватного социального опыта. В современной социокультурной ситуации она 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.

Выделяют три существенные особенности эмпатийного процесса: 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. Потенциально в содержание эмпатического выражения могут включаться (со стороны переживающего): а) переживание человека, его субличности или других значимых фигур жизненного мира; б) факт и способ выражения человеком этого переживания; в) его личностное отношение к самому переживанию и его выражению и со стороны сопереживающего; г) непосредственное «сопереживание»; д) «сочувствие», т. е. его реакция на переживание человека; е) отношение к нему, к сложившейся ситуации, к самому себе в ней; ж) его настроения и чувства, прямо не относящиеся к этой ситуации [3]. В процессе эмпатии необходимо уделить внимание зоне ближайшего развития переживания. Мучительный опыт, который ранее не мог быть пережит человеком самостоятельно, теперь, в атмосфере эмпатического общения, может быть внутренне преобразен. Результатом становится не только факт разрешения критической эмоциональной ситуации, но и развитие культуры переживания, в результате работы которого должен быть обретен новый жизненный смысл — смысл-путь, смысл-опора. Однако не менее важна и вторая сторона — поиск смысла-правды, смысловое познание реальности.

В эмпатическом взаимодействии центральным элементом, наряду с выражением самого переживания, является описание деталей его предметной ситуации. Погружение в жизненный мир другого, взгляд с его позиции, видение мира под тем же углом зрения, что у эмпатируемого, должно сочетаться с умением посмотреть по-другому на предметную ситуацию переживания. К. Роджерс писал, что глаз переживающего «засорен страстностью и страхом», мешающими ему увидеть свою ситуацию по-новому и широко — не сквозь узкую бойницу цели и боли, а вот глаза сопереживающего «свежие и бесстрашные», поэтому он поможет справиться со сложившимися (предлагаемыми) обстоятельствами [4]. Эмпатия может осуществляться в режимах «здесь и сейчас» и «там и тогда», апеллируя к разным регистрам сознания человека, отвечать типологии жизненных миров, по-

зволяя слышать и эмпатически откликаться на инфантильные и реалистические, ценностные и творческие аспекты переживания, выстраивать композицию, исходя из особенностей сложившейся ситуации.

Технологическая цепочка проявления эмпатии:

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

Способность к эмоциональному отражению у разных людей неодинакова. Выделяют три уровня развития эмпатии: первый — общаясь с собеседником, человек проявляет своеобразную слепоту к состоянию, переживаниям, намерениям собеседника; второй — по ходу общения у человека возникают отрывочные представления о переживаниях другого; третий 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:

- *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 нем, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании;
- *установки, способствующие или препятствующие эмпатии*, которые облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Так, эффективность эмпатии снижается, если человек считает неуместным проявлять любопытство к другой личности;
- *проникающая способность в эмпатии* — важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, задушевности и доверительности;

- *идентификация в эмпатии* дает возможность поставить себя на место другого человека, понять его на основе сопереживаний [1].

ЖЕМЧУЖИНЫ МЫСЛИ

Самый лучший человек не тот, кто поступает сообразно с добродетелью по отношению к себе, а тот, кто поступает так по отношению к другим (*Аристотель*).

Приучить дитя вникать в душевное состояние других людей, ставить себя на место обиженного и чувствовать то, что он должен чувствовать, значит дать дитяти всю умственную возможность быть всегда справедливым (*К. Ушинский*).

Всякое разумное воспитание требует, чтобы глаз матери ежедневно и ежечасно следил бы по лицу ребенка за всяким изменением его душевного состояния (*И. Песталоцци*).

Каких качеств мы должны желать хорошему учителю... честной и чувствительной души (*Д. Дидро*).

С помощью воспитания можно раскрыть сердца для гуманности, а ум для истины и сделать, наконец, из всех граждан здравомыслящих и чувствующих людей (*К. Гельвеций*).

Самое главное — развивать в ребенке внутренние силы, благодаря которым человек не может не делать добра, то есть учить сопереживать (*В. Сухомлинский*).

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАСКРЫТИЯ ПОНЯТИЯ «ЭМПАТИЯ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Для понимания сущности понятия «эмпатия» учитель предлагает учащимся изучить предложенные тексты, используя следующие методы и приемы технологии развития критического мышления через чтение и письмо [3].

1. «*Двучастный дневник*» — прием активного чтения текста с письменным выделением цитат и их комментированием (для учащихся всех возрастов). Прием направлен на нахождение и уточнение характеристик понятия («эмпатия»). Текст, в котором рассказывается об эмпатии, должен быть подобран с учетом воз-

раста учащихся: учащиеся 5—11 классов составляют двучастный дневник самостоятельно, младшим школьникам на всех этапах работы помогает учитель. Технически дневник оформляется путем разделения листа бумаги на две части: цитата и комментарий. Выписанная цитата текста — понятие, словосочетание, фраза, которые запомнились, обратили на себя внимание, вызвали ассоциации, мысли, желание прокомментировать. Комментарий — это рассуждения и пояснения по выписанной цитате. Комментарий может представлять собой: позицию читающего («за» и «против»); интерпретацию выписанной цитаты; выражение эмоций, ассоциаций по отношению к информации; вопросы, связанные с прочитанным, и т. д.

2. *«Инсерт»* — прием активизации внимательного прочтения текста (для учащихся всех возрастов). Прием помогает отслеживать читающему собственное понимание изучаемой информации, используя определенную маркировку:

«V» — знаю;

«+» — новое;

«-» — информация противоречит имеющемуся личному опыту;

«?» — информация вызывает вопрос, сомнение или несогласие.

Знаки расставляются на полях подготовленного для чтения текста по теме «Эмпатия», напротив строк, в которых находится новый термин, значимая по смыслу фраза и др. Если текст большой, то соответствующие знаки расставляются напротив целого абзаца, который раскрывает новую информацию об эмпатии, или, наоборот, хорошо известную, или непонятную, вызывающую вопросы и т. д.

Затем составляется обобщающая таблица, четыре графы которой соответствуют названной маркировке. После обсуждения результатов самостоятельного чтения текста в парах, а затем в группах и коллективно в каждую графу таблицы вписываются наиболее значимые для понимания эмпатии определения, вопросы, комментарии и др.

3. *«Кластер»* — прием графического оформления результатов прочитанного текста (для учащихся 5—11 классов). Технически продельвается следующая работа: посередине страницы в кружок вписываются выбранные из текста одно или несколько ключевых слов, от них в разные стороны отводятся стрелки, возле которых

снова в кружок вписываются слова или словосочетания, раскрывающие или поясняющие ключевые слова. Ко второму кругу слов вновь подбираются связанные с ними по смыслу слова и т. д. Такие логико-смысловые цепочки выстраиваются в необходимом количестве. В кластере запись должна быть краткой, в каждой кружке может быть записано 1—3 слова. Форма кластера может быть различной: и «в гроздь», когда наибольшее развитие получает одна из идей, и равномерное «разбрасывание» идей вокруг ключевого слова по изучаемой теме. По ходу «набрасывания» идей устанавливаются связи и взаимосвязи. Важно, чтобы дети могли выявить как можно больше связей.

По тексту, раскрывающему характеристики эмпатии, в кластере может раскрываться следующая цепочка: эмпатия — сопереживание — разделение эмоционального состояния — утешение — перенаправление внимания и т. д. Логико-смысловая цепочка оформляется по описанным выше техническим правилам. По составленному кластеру учащийся выступает, размышляет, анализирует.

4. «Синквейн» — прием письменного выделения ключевых слов как основы для развернутого устного ответа (для учащихся 5—11 классов). Синквейн — это стихотворение, состоящее из пяти строк, которое через отдельные слова и краткие выражения позволяет описать феномен понятия:

в первой строчке тема называется одним словом (обычно существительным);

вторая строчка — это описание темы в двух словах (двумя прилагательными);

третья строчка — это описание действия в рамках этой темы тремя словами;

четвертая строчка — это фраза из четырех слов, показывающая отношение к теме;

пятая строка — это синоним из одного слова, который повторяет суть темы.

Например:

Эмпатия
проникновенная, чувствительная
понимает, разделяет, участвует
Эмпатия — искусство понимания другого.
сопереживание

Синквейн составляется самостоятельно, вмещает самые значимые слова с точки зрения составляющего. На основании синквейна формулируется более полный ответ, сообщение, рассказ и т. д.

5. «Аллитерация» — метод дополнительной характеристики понятий (для учащихся 5—11 классов). Аллитерация — это подбор слов, связанных по смыслу с изучаемым понятием и начинающихся на каждую из букв, составляющих это понятие. Этот метод способствует развитию мыслительной деятельности, творческого воображения.

Например:

- Э — эмоциональность
- М — многогранность
- П — проницательность
- А — атмосфера
- Т — терпение
- И — искренность
- Я — явление

Подобранные слова обсуждаются, рассматриваются в контексте характеристики данного понятия.

6. Упражнения (для учащихся всех возрастов).

«Эпитеты». Рассматривая фотографии людей в журналах или газетах, попробуйте охарактеризовать их. Однако опишите не отдельные части лица, а дайте характеристику личности в целом. Постарайтесь подобрать не менее семи эпитетов, характеризующих человека и его эмоциональное состояние. Например: спокойный, уживчивый, слабый, бесхитростный, дружелюбный, покладистый, простой, веселый и т. д.

«Разведка». Для выполнения этого упражнения вам нужен партнер, которым может быть любой человек. Ваша задача: незаметно для другого выяснить у него посредством диалога некие данные. (Какое у него настроение? Что его радует, а что огорчает? и др.) Эти вопросы можно задать самим себе.

«Построение монологов от лица другого». Для выполнения этого упражнения вы можете использовать случаи, которые приведены ниже. А затем перенести этот способ и в непосредственные ситуации общения с другими людьми, т. е. мысленно пытаться строить монологи от лица другого.

1. Два человека хотят пройти через лес. Одному из них очень страшно. Что будет делать тот человек, который не боится, как он будет успокаивать другого?

2. Вы ведете ребенка на укол, а он упирается и плачет. Постройте свое обращение к нему, продумайте слова утешения.

3. Ученица на уроке отвечает невпопад. На предыдущем уроке, когда ее спрашивали, молчала. Сегодня она сказала, что к занятию готова, но отвечает неуверенно. Учитель обвиняет ее в лени. Что чувствует девочка?

«*Могу ли я представить?*». Выберите какого-либо ученика и постарайтесь представить его в разных эмоциональных состояниях: радостным, плачущим, растерянным, обиженным, страдающим, хитрым, грубым, веселым. Прodelайте это с несколькими учениками. Кого было легко увидеть в различных состояниях, а кого — трудно? Почему?

«*Позитивный образ*». Закройте глаза и вспомните ученика, с которым вам трудно установить нормальные взаимоотношения. Подумайте о нем некоторое время, стараясь мысленно увидеть и услышать его. Когда появится четкий образ, откройте глаза и постарайтесь найти в действиях и характере этого ученика не менее пяти сильных сторон или положительных черт. Попробуйте описать его позитивным языком. Например: вместо «ленивый» — способный отказываться от завышенных требований; вместо «упрямый» — способный отстаивать свое мнение, возразить авторитетам, имеющий свою точку зрения; вместо «пугливый» — способный избегать угрожающих событий; вместо «агрессивный» — способный реагировать на что-либо спонтанно и прямо, защищая себя и т. п.

Список литературы

1. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении : взгляд на себя и других / В. В. Бойко. — М. : Информ. изд. дом, 1996.

2. Василюк, Ф. Е. Семиотика и техника эмпатии / Ф. Е. Василюк // Вопросы психологии. — 2007. — № 2.

3. Пономарева, М. А. Развитие эмпатии в раннем юношеском возрасте / М. А. Пономарева // Адукацыя і выхаванне. — 2009. — № 5.

4. Роджерс, К. Эмпатия / К. Роджерс // Психология эмоций: тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. — М., 1984.