**Емпатія у навально-виховному процесі**

Емпатія – це складне явище, яке важко піддається визначенню. У зв'язку з цим має сенс почати з такого визначення, яке поділяють більшість авторів. Відправною точкою можна прийняти твердження про те, що емпатія передбачає здатність займати позицію іншої людини. Інакше кажучи, емпатія – це прийняття ролі іншої особистості і розуміння її почуттів, думок та установок [20].

Спочатку термін «емпатія» розуміли буквально, як процес емоційного проникнення в стан іншого [20].

Даний термін був запозичений науковою психологією на початку ХХ століття. Словом емпатія (від грецького empatheia – співпереживання) Е. Тітченер перевів німецьке слово Einfuhlung, яким Т. Ліпс позначав процес естетичного сприйняття: суб'єкт «увідчувається» в об'єкт природи або мистецтва, проектує себе в нього, внутрішньо імітує, і таким чином розуміє [17].

У контексті більш ширшого визначення емпатії, різні теоретики і дослідники давали цьому терміну абсолютно різні значення, виділяючи у ньому різні смислові значення з різних точок зору [10].

С.Л. Рубінштейн визначав емпатію в якості компоненту любові людини до людини та в якості емоційно опосередкованого відношення до оточення [17].

В. Бойко у своїх творах визначав даний термін в якості форми раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншої людини [5].

В. Лабунська, Д. Річардсон, А. Макєєва розглядали емпатію як здатність індивіда до адекватної інтерпретації виразної поведінки іншої особи.

Т.П. Гаврилова поділяє емпатію на такі складові як співпереживання і співчуття та стверджує, що в разі співпереживання проявляються егоїстичні тенденції, а в разі співчуття – альтруїстичні [9].

М. Шелер, Ф. Олпорт, С.Е. Аш, А. Валлон, В. Уілмер, Е. Стотланд розглядають емпатію як особливу форму пізнання, об'єктом якого є людина [6].

Грінсон відділяє емпатію від симпатії, якій характерний елемент згоди з тим, що відчуває інша людина, і, отже, значна ступінь емоційної залученості. Автор також відділяє поняття емпатії від поняття інтуїції, оскільки перша має зв'язок з чуттєвою сферою, а друга пов'язана з інтелектуальною.

Такі дослідники як Нора Баругел і Грінсон, також відділяють емпатію від симпатії, однак вкладають в них інший зміст. Симпатія полягає в здатності переживати або страждати разом з іншою особою (syn-pathos), та базується на відчутті однаковості з об'єктом. Емпатію розглядають в якості переживання або страждання всередині об'єкта (em-pathos) – в цьому випадку ідентифікація здійснюється на підставі якостей суб'єкта, вкладених всередину об'єкта, на так званій проективній ідентифікації [13].

Ямпей визначає емпатію як здатність поставити себе на місце іншого і відчути розділити його думки і бажання [20].

Карл Роджерс описав емпатію наступним чином: «Перебування у стані емпатії є сприйняттям внутрішнього світу іншої особи точно, зберігаючи емоційні і смислові відтінки. Неначе стаєш цим іншим, проте не втрачаючи відчуття «начебто». Так, відчуваєш радість або біль іншого, як він їх відчуває, і сприймаєш їх причини, як він їх сприймає. Однак обов'язково має залишатися відтінок «начебто»: начебто це я радію, або засмучуюся» [18].

Істотною стороною емпатичних переживань є процесуальність, рух, динаміка. Тільки в русі (процесі) можливо проходження з дистанцією в один крок, «як якби я був він». Для цього процесу проходження необхідна реальність, в іншому випадку буде мати місце оцінювання емоційного відгуку на щось, що виникає в уяві, що наближається до інтерпретації [15].

Як вказує Ф.Є. Василюк, специфікація різних видів розуміння можлива за необхідності визначення особливості контекстів розуміння. У випадку емпатії цим контекстом є власна феноменологічна перспектива партнера по спілкуванню (або внутрішня точка зору його життєвого буття). Цим емпатія відрізняється від інших процесів міжособистісного пізнання – проекції, інтерпретації, стереотипізації, каузальної атрибуції і т.ін. [8]

Для всебічного вивчення феномена емпатії важливо визначити ті механізми, за допомогою яких здійснюється емпатійна взаємодія. Під емпатійною взаємодією розуміють випадковий або навмисний, тривалий або короткочасний, вербальний або невербальний, особистий або опосередкований контакт двох або більше осіб з включенням в процес взаємодії емпатійного компонента, що тягне зміни поведінки, діяльності, відносин і установок хоча б одного учасника взаємодії.

Т.П. Гаврилова, Ю.А. Менджерицька виділяють наступні механізми емпатії в міру їх виникнення в онтогенезі: емоційне наслідування і зараження, ідентифікація, розуміння і рефлексія [9].

Емоційне наслідування і зараження мають на меті встановлення контакту з оточенням, є передумовою для емоційного обміну, для формування поведінкового репертуару і для сприйняття і вміння відображати експресивний малюнок поведінки іншого.

За допомогою ідентифікації встановлюється емоційний зв'язок між суб'єктом і об'єктом і, як наслідок, цінності та норми іншого приймаються як власні.

У свою чергу, за допомогою розуміння і рефлексії є можливим прогнозування проявів і зміни зовнішніх і внутрішніх характеристик об'єктів, звернення до власного емоційного досвіду, тобто в більшій мірі спрямування на розвиток когнітивного аспекту процесу емпатичної взаємодії [12].

Деякі дослідники виділяють три рівні емпатії. Найглибшим рівнем вважають так званий «спосіб буття» (way of being), спосіб «бути разом» з іншими, спосіб розуміння нюансів і складнощів їх внутрішніх світів. Окрім того, емпатія є надзвичайно корисним способом присутності, способом професійного контакту з людьми, особисте буття яких складне й різноманітне. Також, емпатія є одним з комунікативних навиків, використанню якого можна навчитися [6].

У концепціях емоційної емпатії говорять про різні види емпатії, які іноді інтерпретують як рівні:

1. Відповідна емоційна реакція за типом зараження, примітивна емоційна ідентифікація.

2. Співпереживання і співчуття як більш складні форми співучасті в емоціях іншого, поділу їх [6, 8].

Говорячи про відмінності між чоловіками і жінками, ми часто вважаємо, що жінки краще висловлюють емоції і більш сприйнятливі до почуттів оточуючих (емпатичні), ніж чоловіки. Дійсно, віра в те, що жінки більш емоційні, ніж чоловіки, є однією з найбільш тривіальних знахідок у ході дослідження стереотипів, пов'язаних з гендером [14].

Айкс і Барнс наголошують, що мужність зазвичай пов'язують з досягненнями, автономністю і прагненням до контролю – причому такому, в якому на першому місці стоїть здатність впливати на усвідомлене вираження або приховування своїх почуттів. Стосовно жіночності вони писали, що вона, навпаки, асоціюється з міжособистісною комунікацією, прагненням до об'єднання і активним вираженням своїх почуттів.

К. Хорні зазначає, що відповідно до розподілу соціальних ролей був сформований певний погляд на жінок як на інфантильних створінь, що живуть емоціями. Дійсно, у багатьох дослідженнях виявлено виразні відмінності в емоційній сфері осіб чоловічої і жіночої статі. Л. В. Куликов зазначає, що у жінок емоційна сфера більш диференційована і складніша, ніж у чоловіків [3].

Жінки більш схильні описувати себе як людей, що виявляють емпатію, що здатні до співпереживання – вони можуть радіти з тими, хто радіє, і сумувати із засмученими. Розходження в ступені емпатії виявляються між чоловіками і жінками і в лабораторних експериментах, правда, в меншій мірі. Жінки частіше плачуть і частіше говорять, що вони засмучуються чужими негараздами. Цей факт пояснює, чому і чоловіки, і жінки відзначають, що дружба з жінкою виявляється більш тісною, там можна знайти більше турботи і взаєморозуміння. У ті моменти, коли людина – не важливо, чоловік це чи жінка – потребує того, щоб поруч був хтось, з ким можна поділитися і радістю і горем, він швидше за все звернеться до жінки.

Також, одним з пояснень розбіжностей у прояві емпатії може послужити той факт, що жінки, як правило, здатні до кращої інтерпретації емоцій людей, що їх оточують. Так, Джудіт Холл, здійснивши аналіз 125 досліджень щодо сприйнятливості невербальних команд, виявила наступне: в цілому жінки перевершують чоловіків у розшифровці повідомлень, закладених в емоціях оточуючих. Наприклад, після демонстрації двосекундного уривка німого кінофільму, під час якого на екрані демонстрували засмучене обличчя героїні, жінки більш точно визначали, що вона робила: критикувала когось або обговорювала своє розлучення [11].

Жінки більш чутливі, ніж чоловіки, до невербальних проявів, і це відбувається тому, що вони проявляють більше емпатії з партнерами по комунікації. «Я більше нервую (переживаю, тривожуся), якщо поряд нервують», «Я так чутлива до настрою інших, що ...» – такі та аналогічні за змістом судження швидше притаманні жінкам, ніж чоловікам [14].

Блок стежила за розвитком групи хлопчиків і дівчаток протягом 40 років. За цей час вона виявила, що батьки вели себе інакше з синами і дочками. Наприклад, при вихованні дочок, акцентували увагу на висловленні ними своїх почуттів і налагодженні хороших відносин з оточуючими їх людьми. При вихованні хлопчиків, їх, навпаки, заохочували до проявів незалежності і наголошували на контролі своїх емоцій. Таким чином, можливо, чоловіки мають менш різноманітних, ніж жінки, досвід в сфері емпатійної чуйності, і в результаті вони просто не знають, яким чином слід реагувати на емоційний дискомфорт іншої людини [2].

Жінкам властива більша вправність у невербальному висловленні емоцій, зазначає Холл. З особливою очевидністю це проявляється при висловлюванні позитивних емоцій, додають Ерік Коатс і Роберт Фельдман (Erick Coats and Robert Feldman, 1996). Дослідники робили відеозаписи поведінки і обличчя людей у різні моменти їхнього життя: щасливі, сумні, розгнівані. При беззвучному відтворенні цих відеокліпів, спостерігачами більш точно визначалася демонстрація щасливих моментів життя, у випадку, якщо учасниками відеозапису були жінки та демонстрація гніву, якщо його виражали чоловіки [3].

Питання, чи справді жінки більш емпатичні, ніж чоловіки, залишається відкритим. Якщо це і так, то причиною, ймовірно, є усталені соціальні норми. За стереотипами вважають, що жінки повинні мати більшу емпатію та більш глибоко розуміти емоційний стан інших осіб. Однак, багато дослідників не поділяють дану точку зору. Так, наприклад, Тавріс висловила думку, що за відмінності в емпатії між чоловіками і жінками відповідають призначені їм гендерні ролі. Так звані «жіночі заняття», на кшталт догляду за дітьми, вимагають емпатійної чуйності. На підтвердження цієї точки зору, вона привела дані про дослідження, об'єктом яких були самотні чоловіки, змушені піклуватися про своїх дітей, так як залишилися вдівцями або були кинуті дружинами (причому коли ці батьки ще були одружені, то і не думали брати на себе турботу про дітей). У таких чоловіків були виявлені типово жіночі риси, такі як дбайливість і співчуття. Інакше кажучи, вони стали доглядати за дітьми зовсім не тому, що були такими дбайливими, а навпаки, стали турботливими, лише почавши доглядати за дітьми. У цьому випадку соціальна роль вимагає емпатійної поведінки, а подібні соціальні ролі притаманні майже виключно жінкам [1].

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бендас Т. В. Гендерная психология: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2006. – 431 с.

2. Берн Ш. Гендерная психология. – СПб.: Прайм– ЕВРОЗНАК, 2001. – 320 с.

3. Богачёва О. А. Половые различия в проявлении эмпатии у медицинских работников. Ярославский педагогический вестник – 2012 – № 2 – Том II (Психолого–педагогические науки) – С.263–267.

4. Бодалев А. А. Психологические условия гуманизации педагогического общения. – М.: Сов. педагогика. – 1990 – №12. – С. 65–71.

5. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Филинъ, 1996. – 472 с.

6. Вартанян В. М. Эмпатия как ключевой фактор успешной профессиональной деятельности психолога. – Л.: Изд–во ЛГУ, 1985. – С.67–73

7. Вердербер Р. Психология общения. – СПб.: Прайм–ЕВРОЗНАК, 2003. – 320 с.

8. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. – М., 1976. – 143 с.

9. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии // Вопросы психологии. – 1975. – № 2. – С. 147–157.

10. Гиппенрейтер Ю. Б., Карягина Т. Д., Козлова Е. Н., Феномен конгруэнтной эмпатии // Вопросы психологии. – 1993. – № 4. – С. 61–68.

11. Грушевицкая Т. Г., Попков В. Д., Садохин А. П. Основы межкультурной коммуникации. – М.: ЮНИТИ–ДАНА, 2002. – 352 с.

12. Елеференко И. О. Эмпатия. – СПб.: Гаруда, 2003. – 172 с.

13. Зеер Э.Ф., Кожевникова Э.П. Эмоциональная дезадаптация педагога: постановка проблемы // https://core.ac.uk/download/pdf/42062360.pdf

14. Зеер Э.Ф. Личностно-ориентированное профессиональное образование. – М.: Издательский центр АПО, 2002. – 43 с.

15. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. – 240 с. (с.187)

16. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Профориентология личности: Учебное пособие. – Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2005. – 185 с.

17. Зеер Э. Ф. Психология профессий: Учеб. пособие для студ. вузов. –2–е изд., перераб., доп. – М.: Академ. Проект; Екатеринбург: Деловая кн., 2003. – 336 с.

18. Зеер Э. Ф. Заводчиков Д. П., Зиннатова М. В. Взаимосвязь самоактуализации, параметров психологического времени и характеристик личности на этапе профессиональной подготовки // Научный диалог. – 2017. – № 12. – С. 419–435.

19. Зимняя И. А. Педагогическая психология. – М.: Логос, 1999. – 384 с.

20. Зинченко В. П., Мещерякова Б. Г. Психологический словарь. – М.: Педагогика–Пресс, 1999 – 440 с.