
ПРОЦЕСС ЭМПАТИИ В ЧЕЛОВЕКЕ И ЕГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРИРОДА

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. *empathēia* – «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. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении [Текст]. В.В. Бойко. – М.: Просвещение, 2006. – 75 с.
2. Большой психологический словарь [Текст] : АСТ; АСТ-Москва; Прайм-Еврознак; Москва; СПб; 2009.- 867 с.
3. Гаврилова, Т.П. Эмпатия и ее особенности у детей младшего и среднего школьного возраста [Текст]: автореф. дис....канд. псих. наук / Т.П. Гаврилова.
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). деструктивный акборотларга нисбатан мафкуравий иммунитет шакллантириш иджтимой муаммо сифатида. баркарор тараккиот ва ривойланиш тамойиллари, 1(6), 26-29.

6. Акбаровна, и. с. (2023). Миллий харакатли ўйинларнинг болалар тарбиясидаги иджтимой-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>

11.1(9), 132–134.2. Нарзиева, с. (2023). Психологические взгляды на выбор профессии. Современная наука и исследования, 2(10), 333-336.