

## **ЕМПАТИЯ ЯК СПОСІБ РОЗУМІННЯ ІНШОЇ ЛЮДИНИ: ПОЗИТИВНІ ТА НЕГАТИВНІ СТОРОНИ**

Узлова А.Д.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доц. Дашенкова Н. М.  
Харківський національний університет радіоелектроніки  
61166, Харків, пр. Науки, 14, каф. філософії, тел.: (057)7021-465  
e-mail: [alisa.uzlova@nure.ua](mailto:alisa.uzlova@nure.ua)

Empathy is a social process by which a person understands and is aware of other people's emotions and behavior, and can often cause a person to feel the same emotions. With the proper development of the empathic process – there is an opportunity to help other people. Empathy plays a crucial role in human, social and psychological aspects at all stages of life. However, empathy motivates us to do things that may seem right now, but lead to tragic consequences in the future.

Термін емпатія з'явився в науковій психології на початку ХХ ст. Емпатія – це соціальний процес, за допомогою якого людина розуміє і усвідомлює чужі емоції та поведінку, і часто може привести до того, що людина відчуває ті самі емоції. Вона відрізняється від співчуття, яке передбачає турботу про інших, але при цьому ви не розділяє ті самі емоції, що й вони.

Акт емпатії може відбутися тільки тоді, коли ваш співрозмовник відчуває, що ви його розумієте, бачите, чуєте. Дослідження пояснюють емпатію «дзеркальним принципом роботи мозку» [1; с.1]. Згідно цього принципу, коли ми спостерігаємо або відчуваємо психоемоційний стан іншої людини, в нашому мозку збуджуються ті самі відділи, які б були задіяні, якщо б ми відчували щось самі.

Початком емпатичного процесу є емпатогенна ситуація, яка емоційно «заряджає» суб'єкта емпатії. Далі включається емоціональна ідентифікація, внаслідок чого виникає співпереживання. Під час наступної стадії співчуття роль емоційної складової згасає і підключаються когнітивні процеси. Ця стадія характеризується більшою усвідомленістю ситуації та при подальшому розвитку емпатичного процесу – можливістю надання допомоги.

Дослідники розрізняють два типи емпатії [2; с. 542]: емоційну та когнітивну. Емоційна емпатія складається з трьох окремих компонентів. «Перший – це відчуття тих самих емоцій, що й інша людина... Другий компонент, особистий дистрес, відноситься до власних почуттів страждання у відповідь на сприйняття важкого становища... Третій емоційний компонент, який відчуває співчуття до іншої людини, найчастіше асоціюється з вивченням емпатії в психології», [2; с. 544].

Другий тип емпатії – когнітивна емпатія. Когнітивна емпатія, також відома як емпатична точність, передбачає «наявність більш повних і

точних знань про зміст розуму іншої людини, зокрема про те, як людина відчувається», [2; с. 546]. Когнітивна емпатія більше нагадує навичку: люди вчаться розпізнавати та розуміти емоційний стан інших як спосіб переробки емоцій та поведінки.

Незважаючи на всі явні переваги емпатії, вона може змушувати нас діяти несправедливо. Вона мотивує нас здійснювати вчинки, які можуть здаватися правильними зараз, але призводять до трагічних наслідків в майбутньому. Якщо емпатія робить нас занадто прихильними до окремих осіб, великі цифри притупляють почуття, які ми повинні відчувати. Наприклад, в дослідженні, яке провів соціальний психолог Д. Батсон з Університету Канзасу піддослідним пропонувалось відповісти на питання щодо такої ситуації: 10-річна дівчинка знаходиться на останній стадії раку мозку і відчуває сильний біль, з якою звичайні медикаменти вже не справляються. Припустимо, ви працюєте в клініці і можете посунути її трохи вище в листі очікування операції. Як би ви вчинили? Коли спочатку просили уявити біль тієї самої 10-річної дівчинки, опитувані пропонували поставити її прізвище перед іншими дітьми. Але коли їм докладно описували ситуацію, вони розуміли, що в черзі є діти, яким допомога потрібна більше [3; с.90].

Емпатія грає вирішальну роль в людському, соціальному і психологічному аспектах на всіх етапах життя. Наявність емпатії збільшує ймовірність допомоги іншим і вияву співчуття. Однак не можна назвати людину, що більше схильна до емпатії – доброю, а та, що менш схильна – поганою. Доброчесність більше залежить від вміння співчувати людині, не переймаючи на себе її біль, а також від здатності до самоконтролю та почуттям справедливості. А бути поганою людиною – це перш за все не зважати на інших і бути нездатним контролювати свої потреби. Отже, вивчення емпатії є великою областю для досліджень психологам і нейробіологам в багатьох галузях, при цьому регулярно з'являються нові теорії.

#### Перелік джерел

1. Зайцева Ю. С. Зеркальные клетки и социальная когниция в норме и при шизофрении // Социальная и клиническая психиатрия. – 2013, т. 23, №2.
2. Jean Decety Greg, J. Norman. Empathy: A Social Neuroscience Perspective // International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences. – 2015. P. 541 – 548.
3. Бовина И.Б. Исследование эмпатии: критический анализ и новые перспективы // Культурно-историческая психология. – 2020. Том. 16, № 1. С. 88 – 95.