

РІЗНІ ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМКИ І ШКОЛИ ЩОДО ЕМПАТІЇ

Поняття емпатія набуло поширення в психологічній літературі на початку 50-х років ХХ ст. Раніше вчені використовували слово «симпатія», вони вживали його в широкому сенсі - як розуміння, чуйність, емоційне співучасть.

Поняття «симпатія» бере початок ще з давньогрецької філософії. Але з ним також активно працювали, досліджували багато американських вчених, таких як Сміт, Спенсер, Шопенгауер, Шелер, Рібо. Можна з упевненістю сказати, що поняття симпатії міцно увійшло в психологію, тим не менш, робочим стало саме поняття емпатії. Але навіть сьогодні немає єдиного визначення, думки, погляду, розуміння емпатії не збігається у вчених різних напрямків і шкіл.

М.Шеллер розглядав емпатію (тоді ще симпатію), як механізм пізнання, спрямований на іншу особу. Він виділяв кілька рівнів емпатичної взаємодії. Співпереживання - стан злиття з об'єктом симпатії; співчуття - участь в переживаннях іншої людини при збереженні незалежних почуттів суб'єкта, і нарешті, справжня симпатія - на цьому етапі відбувається реалізація людяності.

К.Роджерс припускає, що знаходиться в стані емпатії - означає сприймати внутрішній світ іншого точно, але без втрати відчуття «начебто». І якщо цей важливий відтінок «начебто» пропадає, то мова вже буде йти про «зараження» емоцією іншої людини і переживанні її в такій же мірі.

Імпульсом для розвитку уявлень про емпатії послужило зародження нового напрямку в психології - гуманістичного. Завдяки ньому в психології поняття емпатії стали обговорювати як в контексті психотерапії, так і в реальному людському житті.

К.Роджерс пише про емпатію: «емпатичний спосіб спілкування з іншою особою має декілька граней». Він має на увазі входження в особистий світ іншого і перебування в ньому, «як вдома». Це означає тимчасове життя іншим життям, делікатне перебування в ньому без оцінювання й осуду. Це означає уловлювання того, що інший сам ледве усвідомлює. Але при цьому відсутні спроби розкрити абсолютно неусвідомлені почуття, оскільки вони можуть виявитися травмуючими. Це включає повідомлення ваших вражень про внутрішній світ іншого, коли ви дивитеся свіжим і спокійним поглядом на ті його елементи, які хвилюють або лякають вашого співрозмовника. Це передбачає часте звертання до іншого для перевірки своїх вражень і уважне слухання до одержуваних відповідей. У певному сенсі це означає, що ви

залишаєте своє «Я». Це можуть здійснити тільки люди, що відчують себе досить безпечно в певному сенсі, вони знають, що не втратять себе в деколи дивному або химерному світі іншого і що зможуть успішно повернутися в свій «світ», коли забажають. К. Рождерс наполягав на тому, що акт емпатії може відбудеться виключно тоді, коли ваш співрозмовник почуває, що ви його розумієте, чуєте, слухаєте.

У психології емпатію розглядають, як єдність емоційних, когнітивних та вольових процесів. Серед видів емпатії виокремлюють такі:

- емпатію емоційну – реакцію афективного типу, оснований на механізмах проекції та наслідування моторних та афективних реакцій іншого; готовність відгукнутися на почуття і душевні хвилювання.

- емпатію когнітивну – що ґрунтується на розумових процесах: здатності інтенсивно проаналізувати інформацію про співрозмовника, готовність зрозуміти і прийняти його позицію, а також здатності передбачити його психологічні реакції в конкретних ситуаціях.

- емпатію поведінкову – реакція вольового типу, виражається у мотивації до альтруїстичної допомагаючої поведінки на користь іншої людини, спрямованої на поліпшення її емоційного стану.

Недостатня емпатійність дитини може бути ознакою психічного розладу і соціопатії. Дослідники у такому разі говорять про «бездушність-неемоційність» дітей, що означає недостатність емпатії, каяття і почуття провини, неглибокі емоції, агресивність і жорстокість, байдужість до покарання. Безсердечні і неемоційні діти без проблем завдають біль іншим, щоб отримати те, чого хочуть. Якщо вони виглядають турботливими і співчутливим, то, ймовірно, намагаються маніпулювати іншими. Такі якості особистості, на думку вчених, можуть бути через особливості мозкових структур. Зокрема, експерти вказують на мигдалеподібне тіло, що входить в лімбічну систему, як на винуватця холоднокривності і руйнівної поведінки. Людина з недостатньо активним або недостатньо розвиненим мигдалеподібним тілом може не відчувати емпатії або не стримувати насильство. Докладніше про ці дослідження дізнаєтесь у додаткових матеріалах.