

## ЭМПАТИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

**Введение.** Эмпатия — это важный психологический феномен, который позволяет нам ощущать и понимать эмоциональные состояния других людей. Способность к эмпатии лежит в основе глубоких человеческих взаимоотношений, обеспечивая возможность не просто сопереживать, но и оказывать эмоциональную поддержку, делая наше взаимодействие более осмысленным и значимым. В отличие от простой симпатии, эмпатия предполагает погружение в переживания другого человека, что помогает улучшать социальные связи и способствует большему взаимопониманию.

В современном мире, где коммуникации становятся все более сложными и разнообразными, понимание феномена эмпатии приобретает особую актуальность. Психологи рассматривают её как неотъемлемую часть эмоционального интеллекта, который напрямую связан с успешной социальной адаптацией и гармоничным существованием в обществе. Эмпатия играет ключевую роль в таких областях, как воспитание детей, поддержка в трудные моменты, разрешение конфликтов, а также профессиональная деятельность, особенно в областях, связанных с межличностными отношениями.

**Основная часть.** Эмпатия, будучи сложным психологическим феноменом, трактуется различными учеными с акцентом на разные её аспекты. Г. М. Андреева считает, что эмпатия — особый способ понимания индивида и это эмоциональная реакция [1, с. 95]. Учёный В. В. Бойко рассматривает эмпатию как рационально-эмоционально-интуитивную форму отражения, которая является особенно утонченным средством «вхождения» в психоэнергетическое пространство другого человека [2, с. 52]. По С. Л. Рубинштейну, эмпатия — элемент симпатии к человеку и отношение к другим, которое опосредовано чувствами [3, с.].

Таким образом, общими чертами является то, что эмпатия — это форма эмоциональной вовлечённости, связанная с пониманием другого человека, что эмпатия играет ключевую роль в межличностных отношениях, способствует пониманию другого через эмоциональную связь и переживание. Также можно выделить следующие различия: Г. М. Андреева акцентирует внимание на эмпатии как эмоциональном способе понимания индивида; В. В. Бойко добавляет к этому компоненту интуицию и проникновение в психоэнергетическое пространство другого человека, что делает его понимание эмпатии более многоуровневым и интуитивным; С. Л. Рубинштейн видит эмпатию как элемент симпатии и общего эмоционального отношения к другим людям, не выделяя её как самостоятельный когнитивный или интуитивный процесс.

Рассмотрим эмпатию, как элемент психики человека и её влияние на него:

Эмпатия — это умение поставить себя на место другого, взглянуть на вещи с его точки зрения [1]. Это не просто теоретическое понимание, но и активное участие в эмоциях другого человека. Вы не должны осуждать его чувства или реакции, необходимо принимать их как естественные и обоснованные.

Эмпатии мешает эгоцентрическая ориентация человека — он больше озабочен собственной персоной, чем кем-либо иным. На результатах эмпатии также плохо сказывается психологический дискомфорт личности. Если человек тревожен, агрессивен, депрессивен, невротизирован или просто слишком озабочен текущими проблемами, то ему не до того, чтобы глубоко постигать партнеров [2].

Эмпатия снижается при малейших нарушениях в интеллектуальной сфере [2]. Эмпатия требует не только эмоционального вовлечения, но и когнитивного понимания. Для того чтобы понять чувства другого человека, нужно осознать его ситуацию и интерпретировать его эмоциональные реакции. Если интеллектуальные функции, такие как внимание, память или логическое мышление, нарушены, это может затруднить понимание эмоций и мотиваций других людей.

В. И. Долгова выделяет следующие составляющие эмпатии: когнитивный компонент имеет место в виде понимания состояний другого без изменения своего собственного состояния; эмоциональный или аффективный компонент проявляется в виде сопереживания и сочувствия; поведенческий или действенный компонент выражается в виде активной поддержки другого человека и оказания ему помощи [4]. Эти три компонента вместе образуют полное понимание эмпатии. Они показывают, что эмпатия — это не только понимание чувств другого человека, но и эмоциональная реакция на его переживания, а также активные действия. Эта комплексная модель эмпатии позволяет нам лучше понимать, как мы можем быть рядом с другими в трудные времена.

Эмпатия как деятельность берет свое начало в потребности в общении, и ее целью служит поддержка собеседника в неблагоприятной жизненной ситуации [5].

Эмпатия может быть направлена как на самого себя, так и на другого человека. Форму эмпатии, направленную на себя, обозначают как сопереживание, чувство дискомфорта или личностный дистресс. Форму

эмпатии, направленную на другого, обозначают как сострадание, сочувствие или эмпатическая забота. В сочувствии отражается переживание индивидом неблагополучия другого как таковое безотносительно к собственному благополучию. Оно возникает в ситуации, когда воспринимаемое состояние партнера актуализирует нравственные побуждения в его пользу и вызывает потребность помочь ему [6].

Делая вывод можно сказать, что:

1. Эмпатия — это проецирование чужих чувств на себя.
2. Состояния внутреннего дискомфорта и сосредоточенность на собственных переживаниях значительно затрудняют способность к эмпатии и пониманию чувств окружающих.
3. Эмпатия зависит от интеллекта.
4. Эмпатия состоит из трёх компонентов: когнитивного, эмоционального и поведенческого.
5. Эмпатия элемент общения.
6. Эмпатия может проявляться как в отношении к себе, так и к другим людям.

**Заключение.** Изучение темы эмпатии имеет первостепенное значение в современном обществе, поскольку она не только способствует улучшению межличностных отношений, но и играет ключевую роль в различных сферах жизни. Понимание эмпатии позволяет глубже осознать эмоциональные состояния других людей, что способствует развитию социальной гармонии и взаимопонимания. Эмпатия помогает в воспитании детей, разрешении конфликтов и поддержании эмоционального климата в профессиональной среде, особенно в профессиях, связанных с межличностными взаимодействиями, таких как психология, педагогика и социальная работа.

Кроме того, изучение эмпатии важно для формирования эмоционального интеллекта, который напрямую влияет на качество жизни, успешность социальной адаптации и способность справляться с трудными жизненными ситуациями. С учетом роста психологических проблем в современном мире, понимание эмпатии может стать важным инструментом в поддержке психического здоровья и улучшении качества человеческих взаимоотношений. Таким образом, исследование эмпатии не только углубляет наше понимание человеческой природы, но и способствует созданию более сочувствующего и поддерживающего общества.

#### Список цитируемых источников

1. Андреева, Г. М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. — М.: Аспект Пресс, 2001. — 290 с.
2. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996. — 346 с.
3. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — М.: Педагогика, 2008 — 416 с.
4. Долгова, В. И. Эмпатия: монография / В. И. Долгова, Е. В. Мельник. — М.: Перо, 2014 — 185 с.
5. Порваткина, О. В. Психологические условия формирования эмпатических действий у подростков: автореф. дисс. канд. псих. наук / Порваткина О. В. — Балашов, 2002 — 154 с.
6. Гаврилова, Т. П. Экспериментальное изучение эмпатии у детей младшего и среднего школьного возраста // Вопросы психологии. 1974 № 5. С. 107—114.

УДК 159.9

Д. В. Киселевич

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

Научный руководитель  
Н. П. Ваццилко

## ТОЛЕРАНТНОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН В ЮНОСТИ

**Введение.** В настоящее время проблемы толерантности и межкультурного взаимодействия тревожат большую часть человечества. Вопросы подобного характера часто находят свое отражение в СМИ, в научном обществе, в сфере культуры и искусства, наконец, в нашей повседневной жизни. В обществе все чаще прослеживаются разделения по различным признакам. В некоторых случаях такое разделение и его трактовка разными сторонами приводят к ужасающим последствиям: кровопролитным столкновениям, неприятию норм и ценностей, отличных от собственных, преступлениям против закона и морали, и другим. Многие люди не умеют или не желают понимать и уважать ценностные ориентации, отличные от своих собственных. Они пытаются навязать свои ценности другим людям, подменить их ориентации своими.

**Основная часть.** Понятие толерантности формировалось на протяжении многих веков и постоянно дополнялось разносторонними значениями, стремясь соответствовать действительности.

В «Декларации принципов толерантности», принятой в 1995 году дается такое определение: «Толерантность — это уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности. Ей способствуют знания, открытость, общение и свобода мысли, совести, убеждений. Толерантность — это гармония в многообразии. Это