

**Д. Ю. Гнезділов**

аспірант кафедри диференціальної та експериментальної психології  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

## ПРОБЛЕМА ЕМПАТІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Сучасні дослідження емпатії включають різноманітні, іноді протилежні підходи до розуміння та вивчення означеного феномена. Найбільш суттєвий вклад у розвиток теорії та практики означеного питання зроблений представниками гуманістичної психології.

**Ключові слова:** емпатія, конгруентність, конгруентна емпатія, ідентифікація, канал емпатії, раціональний канал емпатії, емоційний канал емпатії, інтуїтивний канал емпатії.

У даний момент у зарубіжній та вітчизняній психології існує достатня кількість досліджень по проблемах емпатії, історії її розвитку [1; 2; 3 та ін.]. В дослідженнях пропонуються численні моделі, стадії, етапи та рівні емпатійного процесу, а багатозначність терміну “емпатія” примушує дослідників використовувати більш однозначні, за їхньою думкою, поняття, такі, як ідентифікація, “співпереживання”, “конгруентність” тощо.

В більшості сучасних досліджень за поняттям “емпатія” стоїть дуже різний зміст, іноді навіть протилежний його первинному сенсу. Прагнення до більшої конкретизації, визначеності поняття, проведення сутнісних відмінностей (особливо, коли це стосується специфічних умов життєдіяльності суб’єкта емпатійного переживання) змушує дослідити основні підходи щодо означеної психологічної дефініції.

Тому основною метою даної статті є виділення основних тенденцій та ліній розвитку емпатії як провідної характеристики особистості.

Сам термін прийшов у наукову психологію на початку ХХ ст. з філософії. Т. Ліппс у своїй концепції естетичного виховання описував процес розуміння витворів мистецтва, об’єктів природи, а пізніше — і людини [цит. за 7].

У концепціях емоційної емпатії (Т. П. Гаврілова [1], Л. П. Стрелкова [6], А. Р. Goldstein, G. Y. Michaels [7] та ін.) йдеться про різні види емпатії, які іноді інтерпретуються як рівні емпатії, а саме: 1) емоційна реакція у відповідь за типом зараження, примітивна емоційна ідентифікація; 2) співпереживання і співчуття як складніші форми співучасті в емоціях іншого, розділення їх.

Дж. Мід визначав емпатію як здатність до прийняття ролі іншої людини [цит. за 7]. Поступово акцент зміщується з емоційної реакції на розуміння іншого певним чином: через “уявне перевтілення”, “інтроекцію”, “ухвалення точки зору іншого” [цит. за 7]. Процес, що розуміється таким чином, вже не є чисто емоційним: до афектного елемента тут додається когнітивний. Для теорії та методології нашого дослідження важливою є

теза щодо когнітивної реконструкції внутрішнього світу іншої людини, здатності передбачати поведінку інших людей та ін. [цит. за 7].

На наш погляд, найбільший внесок у розвиток теорії емпатії зроблений К. Роджерсом. Зокрема, це стосується виділення трьох суттєвих особливостей емпатійного процесу. Йдеться, по-перше, про збереження в емпатійному процесі власної позиції того, хто емпатує (назвемо його умовно суб'єктом емпатії), збереження психологічної дистанції між ним і тим, кого емпатують (назвемо його умовно об'єктом емпатії), або, іншими словами, відсутність в емпатії ототожнення між переживаннями суб'єкта та об'єкта емпатії (що власне і відрізняє даний процес від фенотипічно схожого процесу ідентифікації); по-друге, наявність в емпатії співпереживання (яким би за своїм знаком не було переживання об'єкта емпатії), а не просто емоційно-позитивного відношення (симпатії) суб'єкта емпатії до об'єкта; по-третє, динамічний (процес, дія), а не статичний (стан, здатність) характер феномена емпатії. Дані суттєві ознаки емпатії підкреслюються багатьма авторами.

Слід зазначити, що перша з вказаних відмінних ознак емпатії (так звана умова “неначебто”) з'являється вже в ранніх роботах К. Роджерса [9]. Він підкреслював, що емпатія — це необхідність відчуття особистого світу клієнта таким чином, неначебто він є власним світом психолога, але без будь-якої втрати цієї якості “неначебто”.

Відзначаючи процесуальну, а не статичну природу емпатії, К. Роджерс підкреслює, що емпатія означає входження в особистий перцептивний світ іншого і ґрунтовне його обживання. Емпатія означає тимчасове мешкання в житті іншої людини, обережне переміщення в ньому без того, щоб робити які-небудь оцінки; емпатія означає відчуття сенсів, які він або вона навряд чи усвідомлюють, але без прагнення розкрити неусвідомлювані відчуття, оскільки це могло б бути дуже загрозливим... Емпатія означає часту зв'язку з людиною відносно точності ваших відчуттів і керівництво тими реакціями, які ви отримуєте від неї. Ви є надійним супутником людини в її внутрішньому світі [9].

К. Роджерс, С. Труакс та ін. визначають в емпатії як провідний комунікативний компонент та інтерпретують його як здатність передавати партнерові розуміння його переживань або його внутрішньої ситуації. С. Деніш, Н. Каган говорять про здатність відстежувати і описувати внутрішній світ іншого в зрозумілих для нього словах. Т. Киф у свою модель емпатійного процесу включає етап точної передачі іншому відчуттів, які виникли з його приводу, у вербальній та невербальній формах [цит. за 7]. Таке розширене і поглиблене розуміння емпатії означає, що за відсутності комунікативного компонента не можна говорити про емпатію.

Акт емпатії може відбутися тільки тоді, коли співбесідник відчуває, що його розуміють, бачать, чують. І про це він може дізнатися по тому, що йому говорять, як з ним поводяться, по міміці, пантоміміці, жестам, не кажучи вже про конкретні вчинки.

Таке уявлення про емпатію розкриває широкі можливості для її розвитку через навчання спеціальним способам розуміння і виразу свого розумін-

ня іншої людини, що, на наш погляд, є дуже перспективним у професійній підготовці фахівців системи “людина — людина”.

К. Роджерс говорить про емпатію як про найважливішу установку, властивість фасилітатора. Фасилітатором, тобто суб’єктом, що сприяє процесу (особистісного зростання, навчання, спілкування та ін.), може бути, на його думку, не тільки психотерапевт, але і вчитель, батько, чоловік тощо.

Цю головну ідею гуманістичної психології пізніше повторив інтерсуб’єктний підхід у вітчизняній соціальній психології (А. У. Хараш).

Разом з тим концептуальна відмінність емпатії та ідентифікації підкреслювалися низкою авторів, зокрема, Дж. Уоткінсом, Н. Раскіним та ін. Якщо спочатку психотерапевти, що працювали в межах клієнто-центрованого підходу (зокрема, Н. Раскін), наполягали на переживанні відчуттів і установок клієнта для того, мабуть, щоб відійти від медичної (діагностичної та інтерпретаційної) моделі терапевтичного процесу, то в пізніших роботах у межах даного напрямку цілком однозначно підкреслюється необхідність “неначебто” якості емпатії [цит. за 8].

Т. Меррі, один із британських прихильників і пропагандистів особистісно-центрованого підходу, прямо указує на дану особливість емпатії та підкреслює, що особлива якість емпатії, яка робить її творчим способом буття в терапії, полягає в тому, що вона дозволяє нам увійти до особистісного емоційного світу іншої людини, неначебто ми були цією іншою людиною (без втрати якості “неначебто”) [8].

Крім того, Т. Меррі підкреслює помилковість зрощування емпатії та конгруентності, оскільки вони є різними та автономними психічними феноменами [8]. Він визначає конгруентність як особливий стан буття, в якому ми найбільш вільні та автентичні в якості самих себе та не відчуваємо потреби в тому, щоб ховатися за будь-якими масками. Конгруентність проявляється там, де внутрішні почуття та переживання суб’єкта точно відображаються його поведінкою [8].

Конгруентність та емпатійність — це не тільки різні психологічні феномени, але і різні, як правило, режими професійної життєдіяльності фасилітатора.

За Ю. Б. Гіппенрейтер, для найбільш повного та глибокого розуміння емпатії є необхідним введення нової дефініції, яка надає можливість більш однозначного розуміння емпатії в природному значенні, а саме “конгруентної емпатії” [2]. Під конгруентною емпатією вона розуміє: 1) здібність до послідовного виразу розуміння іншого у мовленні та/або дії; 2) здібність до гнучкого переключення від стану емпатичного розуміння іншого до щирого виразу своїх реальних почуттів, зокрема, негативних, без втрати загального позитивного ухвалення іншого.

На наш погляд, вказані вище ознаки достатньо чітко обмежують “зону невизначеності”, що існує стосовно змісту поняття емпатії, і в значній мірі забезпечують однозначність в її розумінні, оскільки задають розрізнення від фенотипично схожих когнітивно-емоційних процесів.

О. Б. Орлов та М. О. Хазанова вважають недоцільним розглядати “акт емпатії” як міжособистісну транзакцію, тобто включати реакцію об’єкта

емпатії в сам акт емпатії [5]. По-перше, об'єкт емпатії може з низки причин бути нечутливим навіть до адекватно і повно вираженої в поведінці емпатії. По-друге, емпатія з гранично зредукованим поведінковим компонентом може бути набагато ефективнішою, ніж емпатія з вираженим "комунікативним компонентом". У зв'язку з цим автори висловили припущення, що об'єкт емпатії сприймає "акт" емпатії не стільки за допомогою його виявлення у вербальній і невербальній поведінці суб'єкта емпатії, скільки за допомогою сприйняття (як правило, на неусвідомлюваному рівні) інших, тонших складових загального семантичного поля комунікації [5]. І нарешті, по-третє, акцент на комунікативному (поведінковому) компоненті емпатії, на емпатичних базових навичках може приводити до вихолощення власне емоційного, первинного моменту емпатії, провокуючи при цьому відчуття внутрішньої спустошеності та інконгруентності терапевта, і зрештою до втрати ним самим можливості емпатійного слухання.

О. Б. Орлов та М. О. Хазанова визначають емпатію як процес безоцінного співпереживання однієї людини реальним і актуальним переживанням іншої при дотриманні тим, хто емпатує, умови "неначебно" і при його невтручанні в процес усвідомлення своїх переживань того, кого емпатують.

Особливого значення для теорії та практики дослідження означеного феномена набуває виділення основних факторів, що впливають на емпатійність особистості, а саме: ступеня близькості з об'єктом, частоти спілкування з ним, інтенсивності стимула, який викликає емпатію, попереднього досвіду, типологічної групи, емоційної збудливості, виділення провідних каналів емпатії тощо [3].

Для теоретико-методологічного підходу в нашому дослідженні особливого значення набуває виділення саме основних каналів здійснення емпатійного акту, оскільки ми розглядаємо емпатію як стійку комплексну особистісну властивість, яка виконує регулюючі, комунікативні та життєзабезпечуючі функції. Стійкість емпатії пов'язана, на наш погляд, з тим, що можливості її розвитку у суб'єкта обмежені. За Є. П. Ільїним, розвивати емпатійність доцільно лише у тому випадку, коли її вихідний рівень не нижче середнього [3]. Але ми вважаємо, що на сьогодні недостатньо досліджені компенсаторні можливості установок, які сприяють або перешкоджають емпатії — вони можуть полегшувати або ускладнювати дію всіх основних каналів емпатії.

В структурі емпатії ми виділяємо декілька каналів, а саме:

1) раціональний канал, який характеризує спрямованість уваги, сприйняття та мислення суб'єкта, що виражає емпатію, на сутність іншої людини — на її стани, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншого, який сприяє подальшому емоційному та інтуїтивному відображенню партнера. В раціональному компоненті емпатії відсутня логіка або мотивація інтересу до іншого, партнер привертає увагу власною буттєвістю;

2) емоційний канал емпатії, який фіксує здібність суб'єкта емпатії емоційно резонувати з оточуючими — співпереживати, брати співучасть тощо. Емоційна чуйність у даному випадку стає засобом "входження" в енергетичне поле партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, спрогнозувати по-

ведінку та ефективно вплинути можливо лише у тому випадку, якщо у суб'єкта емпатії розвинений означений канал;

3) інтуїтивний канал емпатії свідчить про здібність суб'єкта бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись лише на досвід, який є у підсвідомості. На рівні інтуїції завершуються та узагальнюються різні відомості про партнерів.

Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, відповідно, полегшують або ускладнюють дію всіх названих вище емпатичних каналів. Ефективність емпатії, вірогідно, знижується, якщо людина прагне уникати особистих контактів, вважає недоцільним проявляти зацікавленість до іншої людини тощо. Навпаки, всі емпатичні канали діють активніше та надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості.

Проникаюча здібність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна властивість суб'єкта, яка дозволяє створювати атмосферу відвертості, довірливості. Розслабленість партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрливості перешкоджає емпатичному розкриттю.

Отже, розвиток уявлень у психологічній науці про емпатію є неоднозначним та дискусійним, йде від розуміння її як реагування відчуттями на відчуття до афектно-когнітивного процесу розуміння внутрішнього світу іншого в цілому. Сучасний підхід до емпатії як складної інтегральної властивості особистості основний акцент робить на оновленні даної дефініції або диференціації її складових компонентів (у проблемному полі нашого дослідження — основних каналів емпатії).

## **Література**

1. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии / Т. П. Гаврилова // Вопросы психологии. — 1975. — № 2. — С. 147–158.
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Феномен конгруэнтной эмпатии / Ю. Б. Гиппенрейтер, Т. Д. Карягина, Е. Н. Козлова // Вопросы психологии. — 1993. — № 4. — С. 61–68.
3. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2004. — 701 с.
4. Менегетти А. Психология жизни / А. Менегетти. — СПб.: Питер, 1992. — 567 с.
5. Орлов А. Б. Феномены эмпатии и конгруэнтности / А. Б. Орлов, М. А. Хазанова // Вопросы психологии. — 1993. — № 5. — С. 68–73.
6. Стрелкова Л. П. Психологические особенности развития эмпатии у дошкольников / Л. П. Стрелкова. — М.: Педагогика, 1987. — 342 с.
7. Goldstein A. P., Michaels G. Y. Empathy development training, consequences. — New Jersey London, 1985. — 287 p.
8. Merry T. A guide to the person-centered approach. — Loughton: Gale Centre Publications, 1990.
9. Rogers C. R. A way of being. — Boston: Houghton Mifflin, 1980.

**Д. Ю. Гнездилов**

аспирант кафедры дифференциальной и экспериментальной психологии  
Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова

## **ПРОБЛЕМА ЭМПАТИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ**

### **Резюме**

Современные исследования эмпатии включают разнообразные, иногда противоположные подходы в понимании и изучении отмеченного феномена. Наиболее существенный вклад в развитие теории и практики данного вопроса сделан представителями гуманистической психологии.

**Ключевые слова:** эмпатия, конгруэнтность, конгруэнтная эмпатия, идентификация, канал эмпатии, рациональный канал эмпатии, эмоциональный канал эмпатии, интуитивный канал эмпатии.

**D. Y. Gnezdilov**

postgraduate

department of differential and experimental psychology

I. I. Mechnikov Odessa national university

## **PROBLEM EMPATION IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE**

### **Summary**

Modern researches of empation are included by various, sometimes opposite approaches in understanding and study of the noted phenomenon. The most substantial contribution to development of theory and practice of this question is done the representatives of humanism psychology.

**Key words** empation, congruent empation, authentication, channel of empation, rational channel of empation, emotional channel of empation, intuitional channel of empation.