

ПОНЯТИЕ И СУЩНОСТЬ ЭМПАТИИ



Чтобы понимать человека,
надо уметь поставить себя в его
положение, надо
пережить его горе и
радость.
Д.И. Писарев

Сопереживая, мы переходим в
душевное состояние другого;
мы как бы
выселяемся из самих себя,
чтобы поселиться в душу
другого человека.
С. Смайлс

- Термин «эмпатия» впервые появился в английском словаре в 1912 г.
- Возник он на основе немецкого слова *einfühling* - проникновение.

З. Фрейд (1905): *«Мы учитываем психическое состояние пациента, ставим себя в это состояние и стараемся понять его, сравнивая его со своим собственным».*



Э.Титченер



В современной психологии эмпатией называют способность человека на бессознательном уровне понимать чувства и мысли собеседника, сопереживать ему, уметь видеть ситуацию с точки зрения другого человека, воспринимать его эмоциональное состояние.

Свойства, характерные для человека, обладающего высоким уровнем эмпатии:

- интуитивное знание о чувствах, мыслях, внутреннем состоянии другого человека
- сопереживание и переживание сходных эмоций с эмоциями собеседника
- умение принять чужую точку зрения, примерить на себя роль другого человека, активный поиск выхода из сложной ситуации именно с позиции другого человека
- эмоциональная реакция ориентирована на чувства другого человека,
- эмпаты демонстрируют способность воспринимать не только чувства и мысли других людей и сопереживать им, но также и высокую степень сопереживания кино и литературным героям.

Как правило, степень эмпатии возрастает с приобретением жизненного опыта.

Виды эмпатии



Эмоциональная, когнитивная и предикативная эмпатия.

Эмоциональная эмпатия

Под эмоциональной эмпатией, понимают такую форму мыслительной деятельности, которая основана на проецировании и подражании реакциям другого человека.

Ее можно назвать «бытовой» эмпатией: как правило, общение большинства людей в подавляющем количестве ситуаций базируется на этой форме – когда один человек видит чувства собеседника и проецирует их на себя.



Когнитивная эмпатия включает не только умение эмоционально ощутить чувства другого человека, но и способность интеллектуально проанализировать его слова, действия и поведение, другими словами, понять человека умом.

Так работает форма когнитивной эмпатии, основа которой – анализ и сравнение. Этот вид используется при ведении научных дискуссий и во время полемики.



Предикативная форма эмпатии – это умение анализировать и предугадывать, какие ощущения вызовет у собеседника та или иная ситуация.

Люди в повседневной жизни используют предикативную эмпатическую форму, представляя себя на месте другого человека и определяя, как бы он отреагировал на определенные условия.

Уровни эмпатии



Повышенный уровень эмпатии характеризуется болезненно выраженным чувством сопереживания.

Человек попросту теряет способность отделять собственные проблемы и чувства от чувств и проблем в той или иной степени близких ему людей.

Такую эмпатию психологи называют **аффективной**. Нередко эмпаты аффективного типа обладают излишней душевной ранимостью, впечатлительностью, страдают необоснованным чувством вины.

Высокий уровень эмпатии



В этом случае люди обычно очень чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, они относятся к остальным с неподдельным интересом, легко находят общий язык практически со всеми, деликатны, стараются никого не задеть и не обидеть и в тоже время сами легко переносят критику.

Понятие эмпатии, в ее позитивном смысле, определяют именно особенности людей этого уровня.

Нормальный уровень эмпатии
характерен для большинства людей.



Как правило, они способны понять мысли и чувства большинства людей, но сопереживание демонстрируют только по отношению к своим близким.

Собственные эмоциональные проявления обычно контролируют, стараясь «не раскрываться» перед малознакомыми или посторонними людьми.

Низкий уровень эмпатии

характерен тем, что человек испытывает затруднения при любых контактах с окружающими.



Антиэмпат не понимает людей, не способен принять позицию другого или посмотреть на проблему с чужой точки зрения.

Поступки других людей, основанные на эмоциях, часто кажутся ему совершенно бессмысленными и не рациональными.

Способности к сопереживанию очень низкие.

Развитие эмпатии



Эмпатия - это не результат интеллектуального усилия. Это явление лежит скорее в области интуиции.

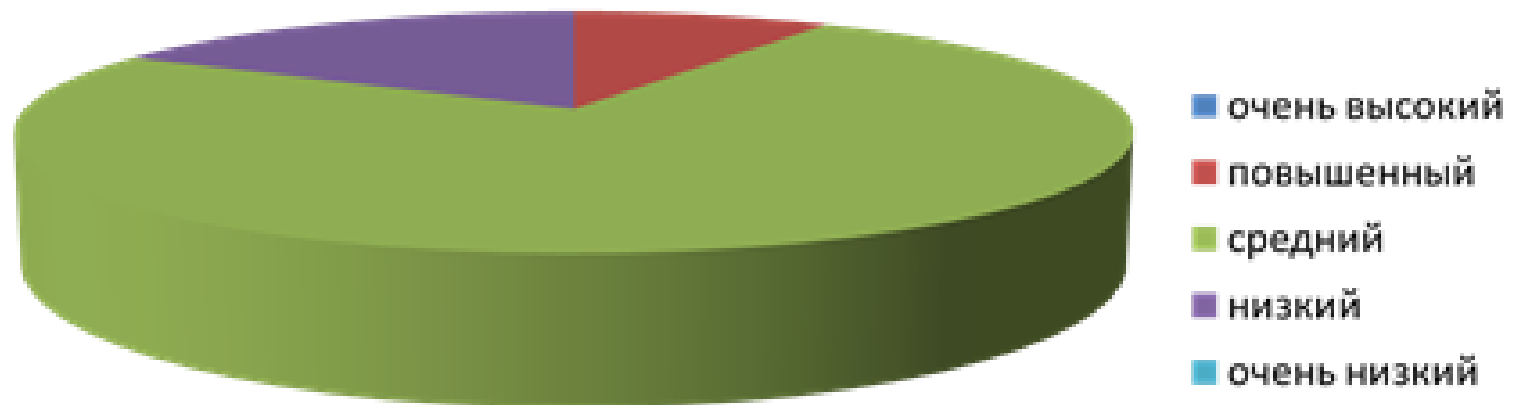
Некоторые психологи считают, что эмпатия - свойство врожденное, и ослабевает либо увеличивается лишь в зависимости от личного жизненного опыта человека.

Но в тоже время, существуют и специальные тренинги, помогающие научиться более точно воспринимать состояние другого человека и настраиваться на одну эмоциональную волну.

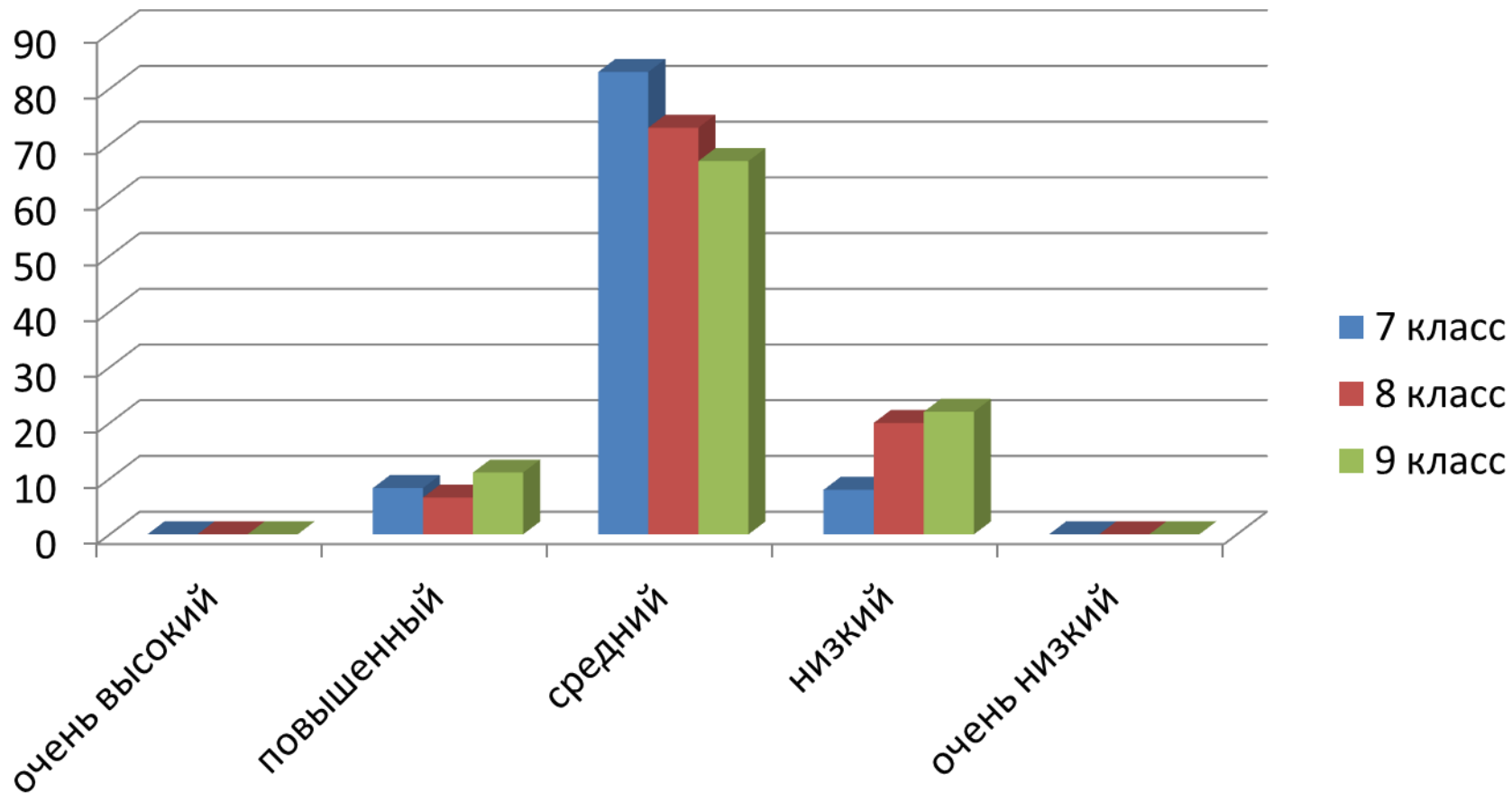
В развитии эмпатии большую роль играет процесс самопознания, когда человек учится понимать себя самого, контролировать собственные мысли и чувства, ему становятся понятней мысли и чувства других людей.

Общий уровень эмпатии в 7-9 классах

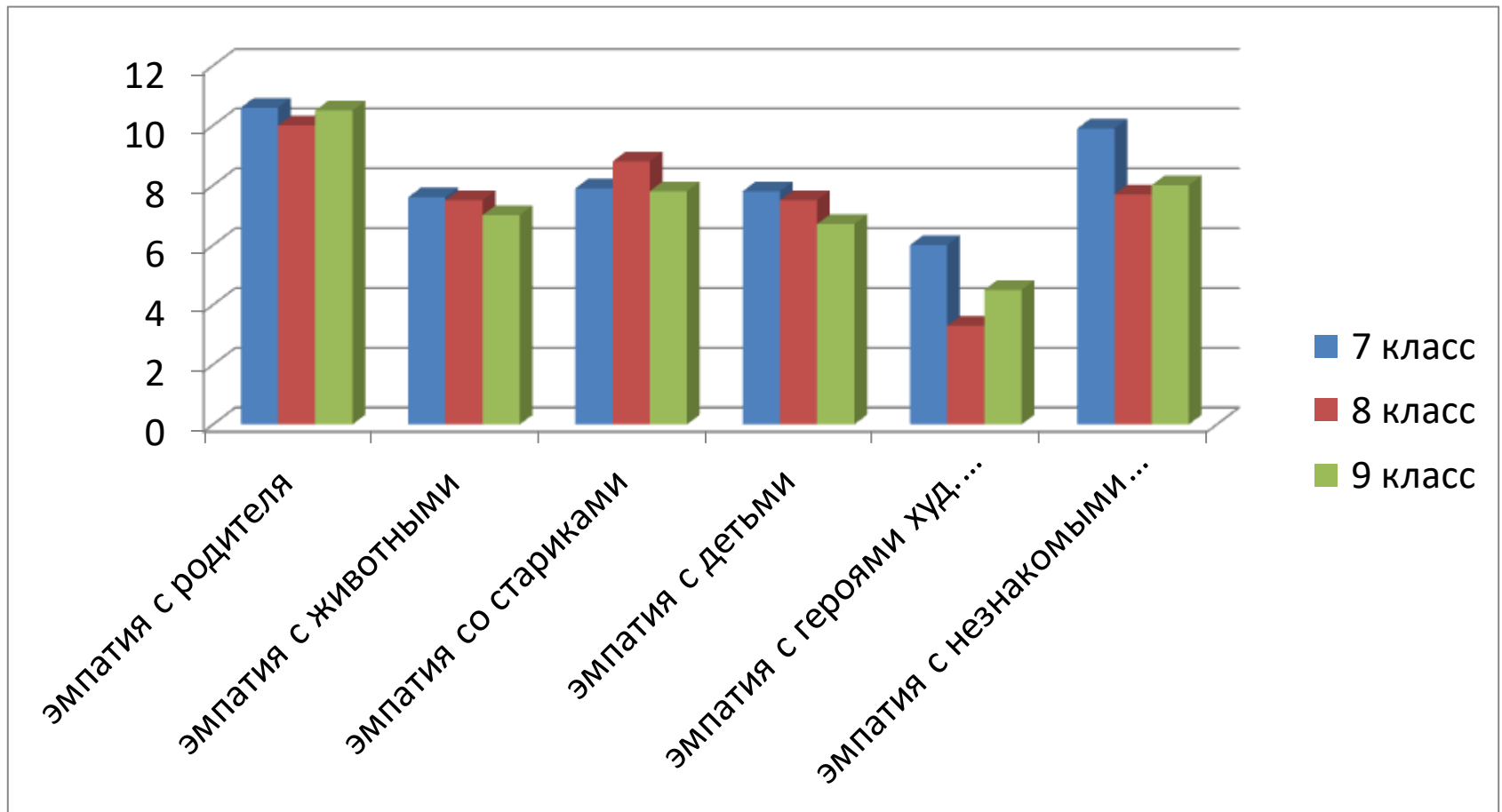
7-9 классы



Уровень эмпатии в 7-9 классах



Результаты уровня эмпатии по 6 шкалам в 7-9 классах



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

