

SCI-CONF.COM.UA

**INNOVATIVE DEVELOPMENT
OF SCIENCE, TECHNOLOGY
AND EDUCATION**



**PROCEEDINGS OF VIII INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
MAY 9-11, 2024**

**VANCOUVER
2024**

INNOVATIVE DEVELOPMENT OF SCIENCE, TECHNOLOGY AND EDUCATION

Proceedings of VIII International Scientific and Practical Conference
Vancouver, Canada
9-11 May 2024

Vancouver, Canada

2024

UDC 001.1

The 8th International scientific and practical conference “Innovative development of science, technology and education” (May 9-11, 2024) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2024. 775 p.

ISBN 978-1-4879-3792-8

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Innovative development of science, technology and education. Proceedings of the 8th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2024. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/viii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-innovative-development-of-science-technology-and-education-9-11-05-2024-vankuver-kanada-arhiv/>.

Editor

Komarytsky M.L.

Ph.D. in Economics, Associate Professor

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: vancouver@sci-conf.com.ua

homepage: <https://sci-conf.com.ua/>

©2024 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2024 Perfect Publishing ®

©2024 Authors of the articles

ЕМПАТІЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Шиделко Анна Володимирівна

к. соц. н., доцент,
доцент кафедри соціально-поведінкових,
гуманітарних наук та економічної безпеки
Інституту управління, психології та безпеки,
Львівський державний
університет внутрішніх справ

Гриб Софія Василівна

студентка 3 курсу, спеціальності 053 «Психологія»
Навчально-науковий інститут права, психології та інноваційної освіти,
Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. У статті висвітлено трактування складного феномену емпатії. Відображено погляди різних вчених на аспекти означеної проблеми. Здійснено коротке порівняння між співчуттям та співпереживанням, а також між компонентами емпатії. Виявлено характеристики, які відображають можливість емпатії як феномена та відображено важливість емпатії в взаємостосунках.

Ключові слова: емпатія, співпереживання, співчуття, любов, емоційна, когнітивна та поведінкова складові емпатії.

У світі жорстокості, воєнних умов, осудження, кожна людина прагне отримати безумовне прийняття та відчуття, що її розуміють. Все це можливо завдяки емпатії. Її роль в міжособистісній комунікації є неоціненною, адже саме вона є тим «мостом» між думками, емоціями, потребами однієї людини і їхнім розумінням іншою людиною.

Дуже активно емпатія досліджувалася в гуманістичних підходах, згідно з якими саме емпатія є основою взаємин між людьми, для особистісного розвитку і змін.

К. Роджерс, який працював в даному напрямку, в одній зі своїх книг писав, що емпатією є те, що людина здатна зі всіма емоційними компонентами

та точністю сприймати те, як відчуває інший об'єкт і що він відчуває, так, ніби це вона сама відчуває, але не втрачаючи цю умову «ніби». Це про те, що ти повністю входиш у світ людини, яка є об'єктом емпатії, стаєш на її місце, але водночас чітко усвідомлюєш, де її, а де твоє.

Дуже важливо, що людина, яка є емпатійною, має бути впевненою в собі й своїх можливостях. Адже обов'язковою умовою емпатії є те, що людина здатна не загубитися у світі іншої людини й може без труднощів повернутися до свого світу, своїх емоцій та думок [5].

Зокрема емпатія може здатися схожою із поняттям любові, проте В. Франкл розрізняв дані визначення, своєю чергою, ототожнюючи емпатію і співчуття. Емпатія, згідно з вченим, це співчуття однієї людини до іншої. При цьому тут зберігається схожість з думками К. Роджерса, де людина знаходиться у світі іншої людини. Любов, своєю чергою, зберігає право людини на індивідуальне життя, без співіснування з іншими, як це відбувається при емпатії.

Важливою особливістю емпатії, яку не можна тут не згадати, є те, що вона базується на почутті спільності та ідентифікації. В. Шопенгауер пояснює це тим, що для того, щоб відчути та зрозуміти іншу людину потрібно ототожнити себе з нею, зробити її переживання своїми. Людина має відчути своє бажання допомогти цій людині та зрозуміти її, що обов'язково має приносити їй почуття щастя та задоволення [1].

Цікавим є те, що чимало науковців вважають, що багато з психологічних проблем, з якими стикаються люди в наш час, виникають саме через відсутність емпатії, її дефіциту. Емпатія символізує бажання покращити добробут іншої людини, допомогти їй, без отримання чогось натомість. Звідси випливає те, що емпатія є альтруїстичним мотивом допомоги.

На даний час існує чимало поглядів на емпатію як можливість жити та спричинений цим конфлікт між альтруїзмом і егоїзмом. То в чому ж полягає така проблема? Передусім, в тому, що емпатія – це про абсолютне відчуття та

розуміння іншої людини з метою безкорисливої допомоги їй. Вона спрямована на те, щоб люди й без слів розуміли одні одних, могли якісно комунікувати. І без цього, за Д. Лабіром, людина стає егоїстичною. Вона не задумується про почуття іншої людини, не може зрозуміти, що вона відчуває. Таке людство він називає «приреченим на вмирання», адже люди не зможуть будувати ефективну комунікацію без розуміння переживань інших людей.

З іншого боку, за поглядами Н. Макаревич, саме егоїзм і цинізм на противагу емпатії дозволяє виживати в цьому світі. Вона пояснює це тим, що весь світ наповнений цинічністю і виникає така невідповідність між потребою проявляти емпатію і тим, що її ніхто не зрозуміє. Варто зазначити, що цинічні люди справді мають високі шанси на виживання, але не на життя. Для того, щоб повноцінно жити в сучасному світі потрібно розуміти почуття інших людей, проявляти співчуття до них та давати можливість проявлятися добру в вигляді емпатії, яка є соціальною емоцією [4].

Важливо повідомляти об'єктам емпатії свої почуття та розуміння їхнього стану, щоб розуміти чи правильно ми розуміємо їхній світ та сенси, які вони в нього вкладають. Однак, це не завжди доцільно. Річ у тому, що завжди варто брати до уваги контекст ситуації, в якій відбувається ця емпатія, та бажання інших людей. Вони можуть не бажати, щоб всю глибину та повноту їхніх переживань хтось помічав, та тим паче вказував їм на це. Такі люди навпаки спрямовані на те, щоб приховати їх. Зважаючи на це, перед тим, як ділитися з людиною своїми переживаннями щодо неї, варто передбачити реакцію на ці переживання, щоб не створювати людині дискомфорт.

Варто зазначити, що емпатія стосується різного спектра емоцій об'єкта. Вона може проявлятися як до позитивних відчуттів, так і до негативних. Наприклад, ми можемо відчувати щастя іншої людини, радіти за неї, ставлячи себе на її місце, а можемо відчувати смуток, жаль чи гнів. Це залежить від того, що відчуває об'єкт нашої емпатії.

Наступне на чому варто наголосити, це те, що емпатія – це не тільки про

емоції та почуття. До емпатії, крім емоційного компонента, відносять ще когнітивний та поведінковий аспекти. І цьому є логічне пояснення. Когнітивна складова емпатії полягає в тому, що для того, щоб відчувати емоції, потрібно ще їх виявити, осмислити та зрозуміти. Поведінкова, своєю чергою, про те, що емпатія, окрім відчуття та осмислення, полягає в проявах поведінки, відповідно до того, що відчуває об'єкт емпатії, в створенні опорної ситуації. Емпатія за своєю сутністю є повною «синхронізацією» людини з іншою людиною, коли відчуття, мислення та поведінка відповідають почуттям об'єкта емпатії.

Згідно з В. Бойко до вищезазначених складових варто додати ще інтуїтивний тип. Те, що людина не може об'єктивно побачити чи відчути, вона може досягнути за допомогою уяви та інтуїції. Вчений запропонував ще інший погляд на емпатію, ніж ті, які трактують її як розуміння іншої людини та її переживань. Він вважає, що емпатія – це про здатність вловити суть переживань іншої людини, їх джерела, причини, сенси тих чи інших вчинків [2].

Якщо брати до уваги співпереживання та співчуття, з якими часто ототожнюють емпатію, то тут важливо розуміти, що ці поняття не є ідентичними до емпатії. Співпереживання – це про відчуття та переживання тих самих почуттів, які відчуває інша людина. Співчуття – це вже про наші відчуття та переживання відносно почуттів іншої людини. А емпатія, своєю чергою, – це про здатність поставити себе на місце іншої людини, для того, щоб дійти до абсолютного розуміння її переживань [3].

На перший погляд, може здатися, що співпереживання це краще, ніж співчуття, адже в першому випадку ти відчуваєш те, що відчуває інша людина, а в другому випадку, це йде крізь призму власних почуттів. Однак, вчені, які займаються даним питанням, вказують, що співпереживання є більш вигідним для людини, яка його проявляє, адже воно ґрунтується на минулому досвіді й пов'язане саме з добробутом тієї людини. Людина актуалізує свої минулі переживання та відвертається від переживань людини, на яку мала б бути спрямована емпатія. Якщо ж роздумувати про співчуття, то це чуйний відгук на

переживання чи нещастя іншої людини. Воно проявляється в вираженні емоцій жалю чи співчуття. У такому випадку людина розуміє не своє нещастя, яке було в минулому, а негаразди людини, яка є об'єктом емпатії.

На думку К. Роджерса існує декілька важливих характеристик емпатії, без яких вона не може існувати. Сюди можна віднести постійну чутливість до переживань об'єкта, коли ти знаходишся в його світі. Також, безоцінковість та відсутність осуджень. Людина має повністю абстрагуватися від своїх думок, ідей та почуттів для того, щоб не переносити їх на іншу людину, мати неупереджене ставлення до неї, адже люди навіть в однакових ситуаціях можуть діяти по-різному. Також, важливо щоб людина могла помічати те, що інша людина ледве помічає, але щоб вона не намагалася заглибитися в ці почуття, адже вони можуть бути такими, що травмують об'єкта. У межах цього варто час від часу узгоджувати свої думки з іншою людиною, рефлексувати та включати активне слухання для того, щоб уважно прислухатися до відповідей, які нам потрібно чути й розуміти [4].

Підсумовуючи, зазначимо, що емпатія має багато різних аспектів, які важливо вивчати, щоб зрозуміти суть емпатії в загальному. Емпатія дозволяє пізнавати емоційні переживання іншої людини, а отже і пізнавати саму людину, адже саме в почуттях проявляються її емоції, мотиви, мрії, прагнення.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Вавринів О. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології*. Київ : КПУ, 2019 р. № 2, Т. 1. С. 28-31.
2. Пребуш Н., Михайлишин У. Емпатія як психологічна особливість особистості. *Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки: Матеріали V міжн. студ. наук. конф.* Житомир, 2023. С. 197-199. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/52102>.
3. Чаплак Я. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. *Psychological journal*, 2018. №4(5).

C. 24-39. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2018.5.15.2>.

4. Чуйко Г. Емпатія в контексті моральних почуттів. *Psychological journal*, 2018. № 5(15). С. 40-53. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2018.5.15.3>.

5. Rogers C. R., *Empathic: An Unappreciated Way of Being*. California: *The Counseling Psychologist*, 1975. Vol. 5, No. 2. P. 16. URL: <https://doi.org/10.1177/001100007500500202>.