

Мацнєва Є.А.

старший викладач,

*Донецький національний університет економіки і торгівлі
імені Михайла Туган-Барановського*

ПРОБЛЕМА ДЕФІЦИТУ ЕМПАТІЇ

Феномен емпатії (від грецького *patho*, що означає глибоке, сильне, чутливе почуття (відчуття), близьке до страждання) – це здатність розуміти думки, почуття і потреби людей, чутливо заглиблюватись у суть події, явища тощо, глибоко відчувати стан іншої особи чи групи людей, сприймати і розуміти їх вчинки. Тобто, це здатність дивитися на світ з точки зору іншої людини, щире бажання відчути і зрозуміти її.

Зараз, коли в країні сотні тисяч людей, втративши свої домівки, роботу, звичний спосіб життя, не з власної волі опинилися в нових життєвих умовах, дефіцит емпатії більшість із них відчувають досить відчутно. Стикаємося з тим, що розуміння і співчуття формально декларуються, але до дієвої фази вияву такі прояви емпатії, як правило, майже не доходять. Перебуваючи безпосередньо у середовищі цих людей, спілкуючись із ними, починаєш замислюватися над цією проблемою.

Емпатію вивчали такі авторитетні дослідники, як К. Роджерс, К. Рудестам, Є. Мелибруда, Г. Андреева, Г. Перепечина та ін. Вони одностайні в тому, що емпатія проявляється насамперед у спілкуванні. Єдиного визначення цього поняття у науковому дискурсі немає. Проте найчастіше використовуються чотири дефініції емпатії: 1) розуміння почуттів, потреб інших; 2) глибоко чутливе сприйняття події, природи, мистецтва; 3) афективний зв'язок з іншими; відчуття стану іншої особи чи групи; 4) властивість (риса) психотерапевта [1].

У контексті духовного розвитку особистості емпатію розглядають як: 1) здатність людини: перейматися почуттями та переживаннями іншої особи (істоти); реалізовувати свою потребу у безкорисливому створенні сприятливих умов для позитивного емоційного стану та життєдіяльності особи (істоти), що потребує підтримки; 2) один із системотворчих компонентів гуманістичної складової духовності; 3) як один з показників високого рівня розвитку гуманістичної складової духовності та духовності в цілому, якщо емпатійний процес у переважній більшості випадків завершується гуманним вчинком суб'єкта емпатії [2].

Емпатійна взаємодія виникає у разі наявності трьох основних її чинників:

1. Емпатогенна ситуація, тобто, ті обставини, які спричинили у певної особи (істоти) особливий емоційний стан та потребу у підтримці з боку іншої особи. Такі ситуації можуть бути як психотравмуючими, так і приємними. Відповідно, емоції носять негативний або позитивний характер.

2. Об'єкт емпатії, тобто, особа, яка потребує підтримки або сприяння.

3. Суб'єкт емпатії, тобто, особа, у якої виникають певні переживання щодо об'єкта емпатії, а також є здатність надати відповідну підтримку.

З огляду на це емпатійний процес розглядається як когнітивно-емотивну взаємодію людини, яка потребує психологічної або іншої підтримки (об'єкт емпатії), із особою, яка здатна надати таку підтримку (суб'єкт емпатії).

Існує широкий діапазон проявів емпатії. Позиція повного занурення в світ почуттів партнера по спілкуванню (не просто знання емоційного стану людини, а безпосереднє переживання його почуттів, співпереживання) – таку емпатію називають емоційною. Інша позиція більш абстрактного, об'єктивного розуміння переживань партнера по спілкуванню без значного емоційного занурення в них (формальне переживання почуттів іншого безвідносно до власного стану) – таку емпатію називають когнітивною. У зв'язку з цим розрізняють такі рівні емпатії: співпереживання (віддзеркалення емоцій іншого), співчуття (емоційний відгук, бажання допомогти), симпатія (тепле, доброзичливе ставлення до інших людей) [3].

Емпатія забезпечує: зменшення кількості конфліктів (за часту конфлікти виникають саме через нерозуміння або не бажання розуміти); більш якісні стосунки з людьми; близькість у стосунках; велику кількість друзів і позитивно налаштованих знайомих; більше інформації про навколишній світ і людей; відчуття внутрішнього благополуччя та задоволеності. Розвинена емпатія сприяє збалансованості міжособистісних стосунків і є ключовим фактором успіху в багатьох видах діяльності.

Можна виділити три основних фази перебігу емпатії, функціонування яких забезпечується різними психологічними механізмами: 1) емотивно-когнітивна фаза емпатійного процесу (емпатійна ідентифікація) – результатом є співпереживання; 2) почуттєва фаза емпатійного процесу (емпатійна децентрація) –

результатом є виникнення співчуття; 3) вчинково-дієва фаза емпатійного процесу (активне втручанням суб'єкта емпатії в ситуацію, що склалася у об'єкта емпатії) – результатом є гуманний вчинок.

У деяких випадках дорослі люди концентруються на інтелектуальній роботі психіки, намагаючись уникнути будь-яких переживань, і переходять відразу до третьої фази емпатійного процесу – вчинково-дієвої, психологічний механізм якої складає гуманна дія, а точніше – гуманний вчинок. Гуманний вчинок ми розуміємо як безкорисливу дію щодо інших осіб, мотивом якої є потреба людини у створенні сприятливих умов для їх позитивного емоційного стану та життєдіяльності. Гуманний вчинок є, з одного боку, кінцевою фазою емпатійного процесу, з іншого – вищою формою прояву емпатії [2]. Ми можемо зараз спостерігати численні факти такого прояву емпатії у розгортанні волонтерського руху в країні.

Отже, емпатія дає нам близькі контакти, вдячність і відповідну уважність від людини, що позитивно відображаються на нашому емоційному стані, і навпаки – відсутність проявів емпатії в житті людини може спричинити в неї психологічні проблеми [4]. Існують думки психологів, що дефіцит емпатії перетворює людину в егоїста і циніка.

Багато фахівців вважають емпатію вродженою властивістю, яка генетично детермінована. Емпатія залежить від доступності і багатства життєвого досвіду, точності сприйняття, вміння налаштуватися, слухаючи співрозмовника, на одну емоційну хвилю з ним. Крім того, життєвий досвід індивіда може тільки посилити або послабити її. Треба додати, що на розвиток і вияв емпатії людей-членів певного суспільства суттєво впливають соціальні умови.

На думку Дугласа Лабіра [4], в наш час проблема браку емпатії у спілкуванні між людьми, дефіцит живого спілкування і взаєморозуміння є однією із найгостріших. Серед причин цього те, що тривалий час у світі панує консюмеризм, споживацькі настрої, схвалення егоїзму («люби себе і почитай свої інтереси»), а також стрімкий розвиток технічного прогресу (доставка документів електронною поштою, віртуальне консультування фахівців, приватне віртуальне спілкування тощо), що дає можливість економити час. Проте вивільнений час люди, як правило, не витрачають на безпосереднє живе спілкування, а навпаки збільшують оборот своїх віртуальних комунікацій.

Шукати коріння дефіциту емпатії у нашому суспільстві, напевно, потрібно в нашому радянському минулому. У Радянському Союзі тривав експеримент зі створення «нової радянської людини»

[5]. У ході цього експерименту, крім розвитку позитивних якостей, таких, як воля до перемоги, сміливість, дисциплінованість тощо, радянську людину вчили придушувати співчуття до інакомислячих і «ворогів» народу. В суспільстві прищеплювалось переконання, що не можна «співчувати» тим, хто знаходиться у конфлікті з державою СРСР. Радянська держава намагалась викоренити не саму здатність відчувати, а саме емпатію – здатність до сприйняття почуттів інших людей. Що певною мірою їм вдавалося. Люди ставали більш керованими, мінімізувалися можливі невдоволення і збурення у суспільстві. Особливо потужно діяв механізм придушення емпатії в лавах армії: у мільйонів молодих чоловіків здатність до емпатії надійно блокувалася через постійні приниження і нівелювання особистості, що в армії було нормою. У результаті цього в свідомості народу вкорінювалася програма подавлення емпатії, яка працює і понині. На жаль, ніхто не проводить таку ж системну роботу зі встановлення емпатії, яка була проведена щодо її видалення. Цю проблему, напевно, необхідно вирішувати нашому пострадянському поколінню та своїм прикладом і своїми діями відродити це втрачене почуття й передати його своїм потомкам.

Емпатія одна із тих здібностей, яка «олюднює людину», тому, безсумнівно, розвитку емпатичних здібностей, починаючи з дитинства, необхідно приділяти особливу увагу протягом усього ланцюжка освітньо-виховного процесу, оскільки згодом у дорослому житті діти/молоді люди стануть чиновниками, політиками, журналістами, фахівцями у різних сферах тощо; і від того, якими особистостями вони стануть, залежатиме «здоров'я» нашого суспільства.

Отже, почуття, співчуття, переживання допомагають адекватному розумінню інших людей. Уміння сприйняти почуття іншої людини як власні, здатність до емоційного відгуку є необхідним компонентом спілкування, специфічним засобом пізнання людини людиною, і до того ж це позитивно відображається на нашому емоційному стані. Системна робота з відновлення емпатії повинна стати базовою в процесі формування особистості.

Список використаних джерел:

1. Феномен емпатії у спілкуванні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://osvita.ua/vnz/reports/psychology/10108/>
2. Емпатія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
3. Эмпатия [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psyfactor.org/personal25.htm>

4. Человечество вымрет от недостатка эмпатии
<http://www.jv.ru/news/psikhologhiia/15823-chelovechestvo-vimret-ot-nedostatka-empatii.html>

5. Дефицит эмпатии. Или почему управление гневом – это во многом искусство сострадания? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://snob.ru/profile/28302/blog/75062?v=1456837558>

Мульована Л.І.

*здобувач кафедри соціальної роботи,
Чернігівський національний технологічний університет*

КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ СТРЕСОВИХ ТА ПОСТСТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Складна ситуація на сході України вимагає посилення психологічної роботи з людьми в умовах травматичної кризи. Особлива увага має бути приділена військовослужбовцям, які перебувають у зоні бойових дій.

Метою даної роботи є аналіз кризової інтервенції, як методу психологічної допомоги після психотравмуючих подій.

Предметом дослідження є проблема застосування методу кризової інтервенції практичними психологами та працівниками соціальних служб у роботі з військовослужбовцями – учасниками бойових дій.

До науковців, що досліджували кризову інтервенцію слід віднести: Дж. Каплан, Е. Ліндеманн, Р. Рапопорт, І. А. Байкова, В. В. Козлов, А. В. Ляшук, Л. А. Пергаменщик, Л. В. Сафонова, Л. В. Шутова, Л. Б. Шнейдер.

Кризова інтервенція визначається як екстрена і невідкладна психологічна швидка допомога, спрямована на повернення людини до адаптивного рівня функціонування, запобігання психопатології, зниження негативної дії травматичної події.

Мета інтервенції полягає не стільки в тому, щоб розв'язати проблему, скільки в тому, щоб зробити можливою роботу над нею, оскільки багато проблем, які виникають у кризі, неможливо вирішити негайно. Р. Рапопорт вважає, що при кризовому втручанні повинні бути реалізовані такі завдання: зняття симптомів; відновлення докризового рівня функціонування; усвідомлення тих подій, які приводять до стану дисбалансу; виявлення внутрішніх