УДК 159.922

Деревцова А.С.

г. Иркутск

**Эмпатия в межличностных отношениях**

В современном обществе, где особенно становятся развитыми атомизация общества, массовое ожесточение, уход людей в свои собственные проблемы, когда забота, в лучшем случае, только о семье, о близких людях, всё реже встречается такое чувство, как эмпатия. Прежде всего, стоит сказать, что же это такое? Эмпатия - осознанное понимание внутреннего мира или эмоционального состояния другого человека. Психоаналитик Зигмунд Фрейд практически первым дал понятие данному слову, говоря о том, что психоаналитик нуждается в том, чтобы поставить себя на место пациента, дабы лучше понять его. Выделяют следующие виды эмпатии:

* Эмоциональная, основана на механизмах проекции и подражания моторным и аффективным реакциям другого человека.
* Когнитивная - базируется на интеллектуальных процессах - сравнение, аналогия и пр.
* Предикативная, проявляется как способность человека предугадывать аффективные реакции другого человека в различных ситуациях.

Высшей формой проявления эмпатии является содействие, основанное на альтруизме. Альтруистическое поведение, направленное на помощь другим людям, независимо от собственного благополучия, характеризует высокоэмпатийную личность. Альтруизм как гуманистическое направление, по мнению П. Сорокина, продуктивен, как с точки зрения воспроизводства моральных и культурных ценностей, так и с точки зрения жизнеобеспечения человечества. Разные формы эмпатии строятся на чувствительности человека как к своему, так и чужому миру. В течение развития эмпатийности именно как свойства личности формируется эмоциональная отзывчивость и способность предсказывать эмоциональное состояние окружающих.[2] Эмпатия может быть в разной степени осознанной. Ею могут владеть либо один, либо оба объекта общения. Уровень эмпатийности экспериментально определялся в исследованиях Т.П. Гавриловой и Н.Н. Обозова. Участники с более высоким уровнем эмпатии проявляют неравнодушие к другим людям, гибки, эмоциональны и показывают оптимизм. Участники же, обладающие более низким уровнем эмпатийности, характеризуются затруднениями в установлении различных контактов, показывают себя интровертами, обладают ригидностью и эгоцентричностью. В черте города по сравнению с сельской местностью весьма высокий, быстрый темп жизни, частая сменяемость рабочих мест и мест жительства, высокий уровень общественного контроля. Как итог - большое количество межличностных связей, их недолговечность и проявление функционально-ролевого общения. Всё это приводит к тому, что межличностные отношения в городской среде предъявляют более высокие психологические требования к партнеру по общению. Чтобы поддерживать тесные связи, собеседникам довольно-таки часто приходится расплачиваться утратой личного времени, сильными психическими нагрузками, материальными ресурсами и т. п.

Зарубежные исследования свидетельствуют о том, что чем чаще люди встречаются, видятся, тем привлекательнее они кажутся друг для друга. Также, и наоборот, чем реже встречаются знакомые, тем быстрее межличностные отношения между ними слабеют и, со временем, сходят на нет. Пространственная близость особенно сильно влияет на межличностные отношения у детей, подростков. В случае переезда родителей или перехода ребёнка из одной школы в другую контакты у них, практически всегда, прекращаются.[1]

Достаточно большое значение в формировании межличностных отношений имеют конкретные условия, в которых люди контактируют. Преимущественно это связано с видами совместной деятельности, в ходе которой устанавливаются межперсональные контакты (учеба, работа, отдых), с ситуацией (обычная или экстремальная), этнической средой (моно- или полиэтническая), материальными ресурсами и т. п.

Я, как человек, обладающий, на мой взгляд, высоким уровнем эмпатии к окружающим, не могу сказать, что это всегда доставляет положительные эмоции. Многим людям, в связи с различными обстоятельствами это становится не нужно. Не хочется, чтобы их чувства, эмоции кто-либо быстро распознавал, пытался понять, сострадать и т.п. Из-за этого многие стараются закрыться, утаивать что-либо. Поэтому, думаю, основой стабильного развития общества может быть только конструктивное взаимодействие, взаимодействие социальных институтов, групп и отдельных граждан на основе взаимопонимания, то есть - эмпатии, согласия. Такое взаимодействие требует не столько межиндивидуальной отзывчивости, сколько взаимного сочувствия между социальными общностями.

Закончить бы хотелось словами Гюстава Лебона: «Народ может потерять очень многое, претерпевать всевозможные катастрофы и быть еще в состоянии подняться. Но им все потеряно, и ему уже никогда не подняться, если он потерял свою душу» [2, c.212].

**Список литературы**

1. Социология морали и личность // Википедия – Свободная энциклопедия. - <http://ru.wikipedia.org> (дата доступа 05.10.16)

2. Эфроимсон В.П. Родословная альтруизма // Новый мир, 1971. – №10. – С. 193-213.