**Введение.**

Объектом моего диплома выбрана эмпатия - осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека.

Данная тема достаточно актуальна, так как роль эмпатии в нашей повседневной жизни трудно переоценить. Издревле люди могли понимать чужие страхи, счастье, страдание, возможно, эмпатия это то, что дает человеку право носить его гордое имя. В настоящее время жизнь невозможно представить без эмпатии, настолько широко и повсеместно она проявляет себя изо дня в день. Мне в своем дипломе хотелось бы разобраться в природе эмпатии, способах ее измерения, причинах и ответить на вопрос, зачем же природа дала нам такую способность. Недаром говорят, что человек от животного отличается способностью сопереживать и понимать чувства ближнего и дальнего своего.

Для каждого живого существа характерны его индивидуальные способности к эмпатии. Диапазон проявления эмпатии варьируется достаточно широко: от лёгкого эмоционального отклика, до полного погружения в мир чувств партнёра по общению. Изучением этой способности занимается целый ряд наук: психология, психиатрия, медицина. Случайно ли нам дарована эмпатия в процесс эволюции? Для чего нужна эта способность ее обладателям? Кто еще способен к эмпатии, помимо человека? На эти и многие другие вопросы мне предстоит ответить в своем исследовании.

Цель моего диплома– ознакомится с эмпатией, ее обладателями, ее свойствами и функциями. Также узнать об истории возникновения этого чувства, о способах проявления оного и провести эксперимент с опросником, разработанным учеными.

Задачи диплома следующие:

1. Рассказать про эмпатию, ученых ее исследовавших, о методах исследования и способах ее проявления.
2. Рассказать о причинах, последствиях и природе эмпатии, обосновать эволюционную значимость этого навыка.
3. Составить список существ, способных к эмпатии, помимо человека и рассказать о каждом представителе.
4. Составить опросник и провести опрос, основанный на подобном исследованиях психологов.

Основными источниками для моего диплома являются различные статьи из научных и образовательных журналов, школьные и внешкольные учебники, сайты с научно-исследовательскими работами специалистов в данной области, переведенные трактаты философов и психологов, работавших в данной области.

**Глава 1.**

История исследования эмпатии и способы ее проявления.

1.1.

Знаменитые ученые, исследовавшие эмпатию.

Из множества эмоций доступных человеку лишь немногие имеют кардинальное влияние на жизнь социума и историю человечества. Одна из таких эмоций - эмпатия, неизменная спутница нашей жизни. Каждый человек хоть раз пытался понять и прочувствовать эмоции окружающих, и подобное явление, несомненно привлекает умы ученых.

Люди издревле знали об эмпатии, и подобное название ей дали еще древние греки, в переводе с греческого эмпатия означает – страсть, страдание. Эмпатия, как научный термин, была введена американским ученым Эдвардом Титченером.

Эдвард Титченер, родившись в Нью-Йорке 11 января, 1867 года, внес огромный вклад в развитие психиатрии и психологии и исследование эмпатии в частности. Он, фактически, являлся основателем современной американской психиатрии, пытался разложить психику и душевное состояние человека на составные части, которых он насчитывал до тридцати тысяч и в список важнейших он вносил эмпатию.

Параллельно с Титченером психологическими исследованиями эмпатии занимался немецкий ученый Теодор Липпс. Он употреблял в качестве названия немецкое слово "Einfühlung", которое, впоследствии было калькировано Эдвардом Титченером. Теодор Липпс родился 28 июля, 1851 года в Вальхальбене и в скором времени стал одни из ведущих психологов-экспериментаторов в Германии. Одной из его работ была «Теория Эмпатии», являющая собой особого рода психическую аксиому, состоящую в том, что, воспринимая предмет, личность проецирует и примеряет на него свои чувства, свое эмоциональное состояние и состояние души.

Так, например, при восприятии архитектурных объектов или предметов искусства возникает ощущение одухотворенности этого объекта. Конструкции из камня и дерева посредством «эмпатического одухотворения» обретают смысл и содержание, начинают опознаваться человеком как уникальные, единственные в своем роде, независимо от вкусовых предпочтений созерцателя. Своим утверждением Липпс опроверг теорию формальной эстетики.

Также, исследованием эмпатии занимался знаменитый психолог Зигмунд Фрейд. Фрейд первым дал эмпатии определение, сказав: «Мы учитываем психическое состояние пациента, ставим себя в это состояние и стараемся понять его, сравнивая его со своим собственным». Эмпатия оказала огромное влияние на методы психического анализа, разработанных Фрейдом. Эти труды фактически являлись началом новой эпохи в истории психологии и психотерапии.

Изучением свойств и пониманием эмпатии занимались и российские ученые. А.В. Петровский и М.Г. Ярошевский, будучи уроженцами Урала, подробно занимались изучением эмпатии. На основе многих, составленных и выверенных психологических тестов и экспериментов они ввели классификацию эмпатии и детально разобрали природу этого чувства.

Исключительная заслуга по изучению эмпатии в области художественного творчества принадлежит человеку искусства К.С. Станиславскому.

Станиславский утверждал, что эмпатия в искусстве неразрывно связана с деятельностью человеческого воображения по созданию уникального художественного образа, представляющую собой тонкую психологическую систему, включающую процессы мышления, памяти, восприятия, сострадания, удовольствия и многих других. Как и всякое другое действие, художественное воображение имеет свои моторные компоненты — речевые и анализаторные двигательные эффекты, например, специфические движения глаз, мимические движения. Моторные компоненты художественно-творческого акта могут быть как внешне-двигательными, так и мышечными, то есть кинестетическими. На важную роль движений в актах художественного воображения указывают как психологи , такие как Т. Рибо и его коллеги, так и сами "художники" (К. Станиславский, С. Эйзенштейн, Ф. Шаляпин, Б.Асафьев и др.).

А.Н. Леонтьев проводил эксперименты связанные с ролью эмпатии в понимании искусства. Александр Николаевич работал не один, а с группой ассистентов. Результаты экспериментов А. Н. Леонтьева и его учеников доказывают, что двигательные эффекты в акте восприятия по своей структуре уподобляются форме, которая воспринимается.

Многие психологи занимались не изучением эмпатии, а поиском способа измерения этого чувства у людей. С. Барон-Коэн, С. Уилрайт, В. Косоногов, А. Мехрабиан, Н. Эпштайн, В. Бойко и многие другие люди науки составляли тщательно продуманные психологические опросники для осуществления статистических исследований среди населения и выявления способностей к эмпатии у разных групп людей.

1.2

Классификация эмпатии.

На данный момент существует несколько способов классификации эмпатии, разработанных разными учеными.

В классификации, используемой в психологии в нынешнее время выделяют следующие виды эмпатии:

Эмоциональная эмпатия - основана на механизмах проекции и подражания моторным и аффективным реакциям другого человека или объекта, такая эмпатия свойственна творческим людям с высокими способностями понимать других. Похожий механизм восприятия проявляется в эмпатическом восприятии искусства и творчества.

Когнитивная эмпатия базируется на интеллектуальных процессах — сравнение, аналогия, сомнение, выявление причин, последствий и многих других. Данный вид эмпатии хорошо развит у людей с техническим мышлением, когнитивные эмпаты имеют ясный ум и рассудок, а также легко ориентируются в массиве фактов.

Предикативная эмпатия проявляется как способность человека предсказывать аффективные реакции другого человека в конкретных ситуациях, каждый человек владеет подобной эмпатией вне зависимости от склада ума. Этот навык можно развивать в условиях постоянных коммуникаций с другими личностями. Наиболее важен этот тип эмпатии для людей, чья работа непосредственно связана с другими людьми, таких как чиновники, руководители, продавцы, менеджеры персонала, педагоги, психологи, психотерапевты и другие.

Все три типа эмпатии активно используют для терапии эмоционального слушания.

В качестве особых форм эмпатии выделяют также сопереживание и сочувствие, хотя формально это отличные от эмпатии эмоции.

Сопереживание — это переживание субъектом тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним.

Сочувствие — это переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого человека.

Данные типы выражения эмпатии часто описываются как аморальные и субъективные. Из-за неразборчивости в целях сочувствия и сопереживания эти эмоции порой деструктивны и несправедливы. Многие мыслители крайне отрицательно относились к эмоциональным способам проявления эмпатии.

Теме сочувствия уделял некоторое внимание Фридрих Ницше.

Он отрицательно оценивал это явление, считая его деструктивным:

«Сострадание противоположно тоническим аффектам, повышающим энергию жизненного чувства; оно действует угнетающим образом. Через сострадание теряется сила. Состраданием ещё увеличивается и усложняется убыль в силе, наносимая жизни страданием».

А с точки зрения Канта, сострадание имеет ограниченную моральную ценность по причине того, что слепо, неразумно, а потому неморально.

В этом, пожалуй, заключается главное отличие эмпатии от сопереживания. Эмпатия не так сильно привязана к эмоциям и текущему эмоциональному и психологическому состоянию ее носителя, как сопереживание, а потому ее можно контролировать. Понимание чувств другого через эмпатию не несет никакой эмоциональной окраски, спектр эмоций так же не ограничен никакими моральными рамками. Что позволяет говорить об отсутствии экзистенциального и культурного начала в эмпатии.

Более того, к эмпатии склонны многие животные, хотя сострадание и сочувствие им недоступно. Позже, в дипломе будет отдельно рассмотрен вопрос причисления животных к носителям эмпатии и будут приведены критерии оценки оной.

Люди, склонные к эмпатии именуются эмпатами. В психологии людей разделяют на четыре основных группы, в зависимости от их предрасположенности к этому чувству:

1)Не эмпаты – это те люди, которые полностью закрыли свои эмпатические способности. Вполне возможно, что эти способности сами атрофировались, так как никогда не использовались. Такие люди намерено закрылись от эмоциональной информации (например, не могут распознать вербальные и невербальные эмоциональные сигналы). Часто полное или частичное отсутствие эмпатии вызвано психологическими травмами и заболеваниями.

2)Слабой эмпатией обладает обладает большая часть населения нашей Земли. У слабых эмпатов сохранились базовые фильтры получения эмоциональной информации, но в силу того, что они не могут это контролировать, может произойти эмоциональная перегрузка. Такие люди склонны к нахождению в состоянии постоянного стресса. Эмоции, проблемы, страхи, взваливаются на их плечи и не имеют выхода. Слабые эмпаты порой испытывают головные боли, опустошенность или усталость, переживая эмоциональные волнения или находясь в людном месте.

3) Функциональные эмпаты - это самые развитые эмпаты, которые легко адаптируются к эмоциональной информации и могут легко контролировать эмоции, причем, не подавляя их. Такие люди открыты социуму и часто контактируют с другими людьми, они нередко устраиваются на должности, связанные с непосредственным контактом и общением с людьми. Не стоит путать функциональных эмпатов и просто чувствительных людей, в эмоциональном плане такие люди нередко бывают закрыты и эгоцентричны.

4. Профессиональные эмпаты

Такие эмпаты легко способны распознавать любые эмоции, причем, самые сложные эмоциональные потоки информации, которые скрыты глубинах человеческой души. Подобные люди могут хорошо управлять чужими эмоциями. Таких эмпатов единицы, в чистом виде редко встречаются. Чаще всего такими эмпатами являются проффесиональные психологи. Нередко профессиональных эмпатов приравнивают к личностями, которые легко манипулируют людьми, но сходство лишь поверхностно, так как эмпатия направлена во внутрь, а не во вне, ее суть в познании, а не в управлении.