

**Эмоциональная эмпатия в межличностных отношениях. Их взаимосвязь.**

Автор: Студентка 3 курса

Факультета Психологии

Башкирского Государственного университета

**Шепелева Юлия Александровна**

Научный руководитель: доктор биологич. наук,

доцент

**Халфина Регина Робертовна**

**Аннотация**

Статья посвящена исследованию эмоциональной эмпатии в межличностных отношениях и их взаимосвязь.

Эмпатия - это чувство внутреннего сопереживания другому человеку, который в данный момент времени нуждается в утешении. Существуют различные виды эмпатии: эмоциональная эмпатия, когнитивная эмпатия, предикативная эмпатия. Также выделены формы эмпатии: сопереживание и сочувствие. Было определено, что сопереживание и эмпатия различные явления. Основу для дружеских отношений, которые занимают огромное место в межличностном общении студентов, составляет способность к эмпатии. Мы рассмотрели такой вид эмпатии, как эмоциональная. Именно эмоциональная эмпатия часто может проявляться в межличностных отношениях между людьми. Способность сопереживать другому человеку в настоящем мире с каждым днем уменьшается, а может исчезнуть и вовсе. Необходимо, чтобы люди не теряли данную способность и умели относиться с чувством сопереживания к другому человеку. В нашем исследовании целью было проследить взаимосвязь эмоциональной эмпатии в межличностных взаимоотношениях, понять есть ли какая-нибудь взаимосвязь между ними, если она есть, то понять, насколько данная связь сильна.

Для выявления взаимосвязи эмоциональной эмпатии в межличностных отношениях использовали различные методики, по значениям которых проведен анализ, и сделан вывод.

**Ключевые слова**

Эмпатия, межличностные отношения, средний уровень, связь, Мехрабиан, Спирмен, рефлексивность.

**Emotional empathy in interpersonal relationships.**

**Their relationship**

**Shepeleva Julia Alexandrovna**

**Halfina Regina Robertovna**

**Abstract**

The article is devoted to the study of emotional empathy in interpersonal relationships and their relationship.

Empathy is a feeling of inner empathy to another person who, at a given moment in time, needs to be comforted. There are different types of empathy: emotional empathy, cognitive empathy, predicative empathy.

**Empathy forms are also highlighted: empathy and empathy. It was determined that empathy and empathy are different phenomena. The basis for friendships, which occupy a huge place in the interpersonal communication of students, is the ability to empathy. We considered this kind of empathy as emotional. It is emotional empathy that can often manifest itself in interpersonal relationships between people. The ability to empathize with another person in the real world decreases every day, and may disappear altogether. It is necessary that people do not lose this ability and be able to treat with a feeling of empathy for another person. In our study, the goal was to trace the relationship of emotional empathy in interpersonal relationships, to understand whether there is any relationship between them, if it exists, then to understand how strong this relationship is.**

**To identify the relationship of emotional empathy in interpersonal relationships, various techniques were used, the values of which were analyzed, and a conclusion was made.**

### **Keywords**

Empathy, interpersonal relations, middle level, communication, Mehrabian, Spirmen, reflexivity.

Под эмпатией понимают чувство внутреннего сопереживания другому человеку, который в данный момент времени нуждается в утешении. Различают эмоциональную эмпатию, основанную на механизмах проекции и подражания моторным и аффективным реакциям другого человека; когнитивную эмпатию, базирующуюся на интеллектуальных процессах (сравнение, аналогия и т. п.), и предикативную эмпатию, проявляющуюся как способность человека предсказывать аффективные реакции (сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние) другого в конкретных ситуациях. [1, с.3] В качестве особых форм эмпатии выделяют сопереживание — переживание субъектом тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним, и сочувствие — переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого.

Эмпатия легче реализуется в случае сходства поведенческих и эмоциональных реакций субъектов. Обладать эмпатией означает воспринимать субъективный мир другого человека так, как если бы сам воспринимающий был этим другим человеком. Это значит - ощущать боль или удовольствие другого так, как чувствует это он сам, но при этом ни на минуту не забывать о том, что "как если бы". Если последнее условие утрачивается, то данное состояние становится небезопасным.[5, с.4]

Сопереживание и эмпатия — различные явления. Сопереживание с кем-то его эмоций, особенно горя, страданий, включает сострадание, жалость. Эмпатия подразумевает способность понимания и мысленного проникновения в другое существо. Эмпатия также включает и понимание природы животного, и сочувствие к нему. [6, с.2]

Способность к эмпатии является основой для дружеских отношений, которые занимают огромное место в межличностном общении студентов. Почти все люди довольно рано научаются понимать других людей вокруг, относя к какому-то качеству — типу, и типы этих других не так уж многообразны. И опыт понимания повадок этого типа все время растет. Но если все время проверять, насколько точно оказывается предположение, то будет немало разочарований.[2, с.12]

Рассмотрим проведенное исследование, позволяющее выявить эмоциональную эмпатию в межличностных отношениях и их взаимосвязь.

Выборку испытуемых составили 20 человек различного пола. Возраст испытуемых 20-23 лет. Было обследовано 2 мальчика и 18 девочек. Использовались следующие методики:

1. тест интеллектуального потенциала П.Ржичан (модификация Резапкиной Г.В.);
2. методика Мюнстерберга на избирательность и концентрацию внимания.
3. тест на креативность; Тест Торренса «Завершения картинок»
4. опросник рефлексивности Карпова.

5. тест межличностных отношений Лири.
6. опросник эмоциональной эмпатии Мехрабиана.

По опроснику Мехрабиана были исследованы статистические данные эмоциональной эмпатии с уровнями рефлексивности, интеллектуального потенциала, избирательности и концентрации внимания и креативности, представленные в таблице 1.

**Таблица 1**

Методики	3 чел. низкий уровень эмпатии	17 чел. средний уровень эмпатии	P - значение
Рефлексивность	2,3 ± 0,577	5,47 ± 0,404	4,5 P > 0,05
Интеллектуальный потенциал	21,7 ± 0,84	22,76 ± 0,86	0,881 P > 0,05
Избирательность и концентрация внимания	19 ± 0,229	19,23 ± 0,969	0,23 P > 0,05
Креативность	80 ± 2,236	74,11 ± 4,779	1,116 P > 0,05

Исходя из полученных результатов было выявлено, что различия сравниваемых величин статистически не значимы.

В ходе статистического анализа было произведено сравнение показателей межличностных отношений у людей с низким и средним уровнем эмоциональной эмпатии (таблица 2). Выявили трех человек с низким уровнем эмпатии и семнадцать со средним.

**Таблица 2**

**Сравнение показателей межличностных отношений у людей с различным уровнем эмоциональной эмпатии**

Показатели методики	Низкий уровень эмпатии	Средний уровень эмпатии	P- значение
Властный	3 ± 0,577	3,76 ± 0,816	0,76 P > 0,05
Независимый	5,667 ± 0,78	3,82 ± 0,495	1,999 P > 0,05
Агрессивный	3 ± 0,577	4,47 ± 0,537	1,864

			P > 0,05
--	--	--	----------

Продолжение таблицы 2

Недоверчивый	4 ± 0,764	4,52 ± 0,718	0,495 P > 0,05
Покорный	4 ± 0,289	5,35 ± 0,97	1,33 P > 0,05
Зависимый	2,667 ± 0,408	3,76 ± 0,622	1,469 P > 0,05
Сотрудничающий	4,333 ± 0,698	4,82 ± 0,828	0,449 P > 0,05
Великодушный	2 ± 1,08	5,82 ± 0,783	2,863 P < 0,05
Доминирующий	3,5 ± 0,435	0,77 ± 2,333	1,150 P > 0,05
Дружелюбный	2,367 ± 1,064	1,68 ± 2,183	0,282 P > 0,05

Исходя из полученных результатов было выявлено, что различия сравниваемых величин статистически не значимы. Статистически значимой величиной является только показатель великодушие.

Стиль межличностного взаимоотношения «великодушный» проявляется выраженной готовностью помогать окружающим, развитым чувством ответственности, сочетается с такими личностными особенностями, как выраженная потребность в соответствии социальным нормам поведения, склонность к идеализации гармонии межличностных отношений, экзальтация в проявлении своих убеждений, выраженная эмоциональная вовлеченность.[3, с.58]

В ходе статистического анализа было произведено сравнение показателей межличностных отношений у людей с низким и средним уровнем эмоциональной эмпатии (с властью, независимостью, агрессивностью, недоверчивостью, покорностью, зависимостью, сотрудничеством, великодушием, доминированием, дружелюбием).

Исходя из полученных результатов было выявлено, что различия сравниваемых величин статистически не значимы. Статистически значимой величиной является показатель великодушие.

Средний уровень эмоциональной эмпатии положительно коррелирует с "великодушным" стилем межличностного отношения. Возможной интерпретацией этого может являться то, что человек, вставая на позицию другого человека, одновременно приходит к эмоционально вовлеченному отношению к другому. Проецируя себя на другого, человек может относиться к другому, как к себе, предлагая безвозмездную помощь. [4, с. 257]

Также в ходе исследования был проведен корреляционный анализ связи эмоциональной эмпатии с показателями межличностных отношений. Рассмотрим корреляционные (таблицы 3) «Связь эмоциональной эмпатии с показателями межличностных отношений».

**Таблица 3**

Параметр	Эмпатия низкий уровень	Р-значение	Эмпатия средний уровень	Р
Властный	Показатель Спирмэна -0,375	Р-значение 0,622357294	Показатель Спирмэна -0,091911765	Р-значение 0,637145944
Независимый	Показатель Спирмэна -0,75	Р-значение 0,769946544	Показатель Спирмэна 0,021446078	Р-значение 0,532556522
Агрессивный	Показатель Спирмэна -0,75	Р-значение 0,769946544	Показатель Спирмэна -0,232843137	Р-значение 0,815770173
Недоверчивый	Показатель Спирмэна -0,75	Р-значение 0,769946544	Показатель Спирмэна 0,164215686	Р-значение 0,735588719

Продолжение таблицы 3

Покорный	Показатель Спирмэна	Р-значение 0,769946544	Показатель Спирмэна 0,101102941	Р-значение 0,650287931
----------	---------------------	---------------------------	------------------------------------	---------------------------

	0,75			
Зависимый	Показатель Спирмэна -0,375	P-значение 0,622357294	Показатель Спирмэна 0,007965686	P-значение 0,512102812
Сотрудничающий	Показатель Спирмэна -0,75	P-значение 0,769946544	Показатель Спирмэна 0,110294118	P-значение 0,663270501
Великодушный	Показатель Спирмэна -0,75	P-значение 0,769946544	Показатель Спирмэна 0,135416667	P-значение 0,697842846
Доминирование	Показатель Спирмэна -0,75	P-значение 0,769946544	Показатель Спирмэна -0,129901961	P-значение 0,690376332
Дружелюбие	Показатель Спирмэна 0,75	P-значение 0,769946544	Показатель Спирмэна 0,06495098	P-значение 0,597802148

Из результатов данной таблицы выделены достоверные показатели Спирмэна: независимость и зависимость. Отсюда можно проследить взаимосвязь эмоциональной эмпатии с зависимостью:

- эмоциональная эмпатия и независимость – прямая корреляция средней силы;
- эмоциональная эмпатия и зависимость – прямая корреляция средней силы.

Количественно проанализировав полученные данные, мы можем сделать вывод о том, что у большинства испытуемых обнаружился средний и низкий уровень развития эмпатии. В связи с этим можно предположить, что высокий уровень эмпатии может быть связан с высоким уровнем доверия и зависимости, а также с низким уровнем агрессивности.

Средние и высокие показатели эмпатии теста Мехрабиана у юношей ниже, чем у девушек. Такое же соотношение уровня наблюдается в результатах теста межличностных отношений Лири по показателям покорности, сотрудничества и великодушия. На основании этого можно также предположить, что уровень эмпатии может быть связан и с покорностью, великодушием и сотрудничеством, что в большей мере свойственно девушкам по

результатам проведенных тестирований. Зависимость между эмпатическими тенденциями и полом студента сильная. То есть у девочек уровень эмпатии выше, чем у мальчиков.

## **Заключение**

Актуальность изучения наличия взаимосвязи эмоциональной эмпатии с уровнями рефлексивности, интеллектуального потенциала, избирательности и концентрации внимания и креативности обусловлена социально-экономическим и морально психологическим состоянием современного общества.

Эмоциональная эмпатия связана с межличностными отношениями. Чтобы получить данные о влиянии одних переменных на другие, требуется дальнейшая проработка гипотезы и редизайн исследования на более адекватной выборке.

## **Список источников**

1. Механизмы эмпатии в межличностных отношениях, [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<http://www.dissercat.com/content/mekhanizmy-empatii-v-mezhlichnostnykh-otnosheniyakh-na-materiale-izucheniya-malykh-studenche>.  
(дата обращения 5.12.2018)
2. Оценка уровня эмпатии и межличностных отношений, [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-urovnya-empatii-i-mezhlichnostnyh-otnosheniy-molodyh-spetsialistov-vrachej-statsionarnyh-i-ambulatorno-poliklinicheskikh> (дата обращения 3.12.2018)
3. П.Экман. психология эмоций. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2017. – 240 с.: ил.  
(дата обращения 4.12.2018)
4. Сосновский, Б. А. Психология : учебник для бакалавров / Б. А. Сосновский ; отв. ред. Б. А. Сосновский. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2012. — 799 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). (дата обращения 4.12.2018)
5. Эмпатия. Виды и уровни эмпатии, [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psyh.info/psihologiya-lichnosti/emotsii/empatiya.html>.  
(дата обращения 3.12.2018)
6. Эмпатия как механизм развития межличностных отношений, [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

[https://studbooks.net/1299022/psihologiya/empatiya\\_mehanizm\\_razvitiya\\_m\\_ezhlichnostnyh\\_otnosheniy](https://studbooks.net/1299022/psihologiya/empatiya_mehanizm_razvitiya_m_ezhlichnostnyh_otnosheniy). (дата обращения 5.12.2018)