

**ГОРБАТОВА ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА**

кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии  
Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов,  
el\_gorbatova@mail.ru

**YELENA GORBATOVA**

Cand.Sc. (Psychology), Assoc. Prof., Department of Applied Social Psychology and Conflictology,  
St. Petersburg University of Humanities and Social Sciences

УДК 159.8.018

**ЭМПАТИЯ: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА  
И МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ**

**EMPATHY: PSYCHOLOGICAL STRUCTURE  
AND MECHANISMS OF REALIZATION**

*Аннотация.* В фокусе внимания статьи реализация эмпатии. Описывается механизм протекания эмпатического процесса. Уточняется структура эмпатических способностей. Анализируется значимость отдельных компонентов эмпатии на различных стадиях ее протекания. В структуре эмпатических способностей выделяются 11 самостоятельных компонентов: альтруистическая направленность, эмоциональная активность, широта эмоционального репертуара, адаптивная гибкость эмоций, коммуникативная толерантность, развитость экспрессии, способность к синтонии и идентификации, наблюдательность, воображение, интуиция.

*Абстракт.* The article discusses the structure and mechanism of empathy in details. The description of empathic process and structure of its possibilities is given. The significance of separate components of empathy at different stages of its course is analyzed. The structure of empathic possibilities comprises eleven independent components: altruistic orientation, emotional activity, breadth of emotional repertoire, adaptive flexibility of emotions, communicative tolerance, maturity of expression, ability to Sinton, observation, imagination, intuition and ability to identify.

*Ключевые слова:* эмпатия, механизм протекания эмпатического процесса, структура эмпатических способностей.

*KEY WORDS:* empathy, mechanism of the empathic process, structure of empathic abilities.

Научное понятие «эмпатия» вошло в психологию в начале нашего века. Интересна история этого вопроса. Она восходит прежде всего к термину «симпатия». В обиход его ввели еще древние греки для обозначения сущности всех вещей, в силу которой люди сочувствуют друг другу. Второй основой для появления понятия эмпатии послужила теория вчувствования Т. Липпса [6]. Вчувствование для Т. Липпса — это вид познания сущности предмета или объекта. «Объект возникает для меня через апперцептивную деятельность. Когда деятельность вчувствуется, то кажется, что объект возникает сам собой, он сам себя вызывает благодаря такой деятельности» [6, с. 216]. Познание объекта приводит, как считает Липпс, к самопознанию. Только благодаря этому возможен альтруизм, ибо сочувствие к другим строится на наполнении его переживаниями из личного опыта. Эти две теории свел воедино Э. Б. Титченер [7], предложив новое понятие — «эмпатия», означающее в переводе с греческого «сопереживание». Психологический

словарь дает следующее толкование данному явлению: «постижение эмоционального состояния, проникновение-вчувствование в переживания другого человека» [7, с. 463].

Но как изначально, так и сегодня эмпатия имеет гораздо больше оттенков значения, и они представлены в разных философских и психологических школах. Анализируя существующие трактовки термина, Т. П. Гаврилова [4] выделяет четыре наиболее часто встречающиеся: 1) эмпатия как понимание чувств, потребностей другого; 2) эмпатия как вчувствование в событие, объект искусства, природу; 3) эмпатия как аффективная связь с другими, разделение состояния другого или группы; 4) эмпатия как свойство психотерапевта. В первых трех определениях эмпатию рассматривают как процесс, а в четвертом — как свойство.

О природе эмпатии среди психологов нет единого мнения. Есть точка зрения, что эмпатия — врожденное свойство человека, доставшееся ему еще от животных. У В. Эфроимсона мы читаем:

«отбор одарил обыкновенного человека не только способностью слышать и видеть, но и способностью понимать...» [10, с. 213]. Другие полагают, что развитие эмпатии происходит в процессе становления личности. Так, С. Б. Борисенко считает, что «говорить о проявлении эмпатии у детей до трех лет вообще нельзя, хотя у ребенка может наблюдаться поведение схожее с эмпатическим при условии развитости у него процесса эмоциональной идентификации» [2, с. 28]. Т. П. Гаврилова [3] также склонна к мысли, что личностные формы эмпатии развиваются по мере психического развития ребенка. Как мы видим, уровень сформированности эмпатии у человека зависит от уровня развития его когнитивной, эмоциональной и нравственной сфер.

Большинство исследователей полагает, что эмпатия осуществляется посредством не одного, а нескольких механизмов. Так, в психологическом словаре отмечается, что эмоциональная эмпатия действует благодаря механизму проекции и подражания моторным и аффективным реакциям другого человека, а когнитивная эмпатия базируется на интеллектуальных процессах. Мы согласны с А. П. Сопиковым [9], который представил механизм эмпатии как способ моделирования субъектом объекта. Сначала субъект воспринимает «открытые переменные» объекта эмпатии (т. е. воспринимает позу, жесты, мимику, интонацию, эмоциональное состояние), затем на их основе строит психологическую модель деятельности объекта и считывает с нее информацию о его состоянии. После чего посредством речи, экспрессии, действий субъект присоединяется к объекту и стимулирует его показать скрытые стороны.

В общем потоке развития теории выразительных движений выделяется концепция С. Л. Рубинштейна [8], доказывающая важность понимания экспрессии — учета всех обстоятельств, наполняющих конкретный момент жизни индивида. Ученый полагает, что выразительные движения не только демонстрируют наше эмоциональное состояние, но и формируют его. Такой подход отражает тот факт, что эмпатии трудно достичь с помощью непосредственного усмотрения, поскольку корреляция между экспрессией и психическим состоянием может быть неоднозначной. Интерпретация мимики чаще всего лишь рождает гипотезу, а подтверждение или отказ от нее происходит на следующих этапах понимания.

Многие исследователи, говоря о механизме эмпатии, подразумевают процесс идентификации. В современной психологии это понятие определяется как эмоционально-когнитивный процесс неосознаваемого отождествления субъектом себя с другим субъектом. Идентификация представляет собой механизм постановки субъектом себя на место другого, что проявляется в виде погружения, перенесения индивидом себя в поле, пространство, обстоятельства другого человека и приводит к усвоению его личностных смыслов. Она позволяет моделировать смысловое поле партнера по общению, обеспечивает процесс взаимопонимания и вызывает содействующее поведение.

Т. П. Гаврилова [3], понимая под идентификацией механизм социализации, напротив, считает, что нет особых оснований для смешивания понятий «эмпатия» и «идентификация». Она полагает, что «понятие эмоциональной децентрации адекватно описывает воссоздание индивидом переживаний другого» [3, с. 131]. Специфика эмоциональной децентрации, по мнению Т. П. Гавриловой, состоит в том, что «человек, в позицию которого ставит себя индивид, не рассуждает, не воспринимает объекты предметного мира, не ведет диалог, а переживает нечто, связанное с его собственными проблемами или проблемами других людей» [3, с. 130]. Благодаря децентрации субъект способен признать существование иной позиции относительно какого-либо явления, и это позволяет предположить, что именно она лежит в основе способности субъекта к принятию роли другого человека и определяет эффективность коммуникативного взаимодействия.

И. М. Юсупов [11] рассматривает механизм «эмпатийного понимания», выделяя его как процессуальную характеристику эмпатии. Он считает, что в отношениях между субъектом и объектом может возникнуть эмпатогенная ситуация, при которой объект обладает свойством эмоциональной привлекательности для субъекта. Условиями для этого он видит развитую сензитивность и полноту информации, а его следствием — возникновение сопереживания. Данный этап в эмпатийном процессе проходит под знаком механизма заражения. Заражение — «процесс передачи эмоционального состояния от другого индивида на психофизиологическом уровне контакта помимо собственного смыслового воздействия или дополнительно к нему» [7, с. 121]. Затем на базе этого у субъекта формируется модель состояния объекта эмпатии, и происходит перенесение состояния объекта на себя с целью познания ситуации, корректирующееся когнитивными процессами на основе открытых для наблюдения переменных объекта эмпатии. Здесь включаются механизмы децентрации, позволяющей сохранить собственные психологические особенности, и отражения. А проявления в эмпатийном процессе интуиции и инсайта могут быть объяснены, по мнению автора, через «принцип дополненности осознанного и подсознательного, через активно-реактивное отражение действительности и регуляцию действительности» [11, с. 103].

Можно констатировать, что на данный момент нет единой точки зрения на природу, структуру, формы выражения и механизм действия эмпатии.

Мы видим в эмпатии способность личности воспринимать и понимать другого, эмоционально откликаться на переживания другого и реально содействовать ему. Исходя из этого нами была предпринята попытка выделить в структуре данных способностей отдельные компоненты.

Этот вопрос пока еще не стал предметом специального изучения, и его рассмотрение мы начали с уточнения механизма протекания эмпатического процесса. Анализ структуры эмпатических способностей в связи с отдельными фазами протекания процесса эмпатии позволит оценить не только возможность формирования данной способности, но

и влияние отдельных ее компонентов на успешность той или иной стадии процесса.

За основу в уточнении механизма эмпатии была взята точка зрения А. П. Сопикова [9], согласно которой субъект сначала воспринимает «открытые переменные» объекта эмпатии, затем считывает с них информацию о состоянии объекта и, наконец, присоединяется к нему, тем самым стимулирует показать скрытые стороны. На наш взгляд, эти три стадии в эмпатическом процессе вызывают к жизни лишь одну из форм эмпатии — сопереживание. Поэтому в качестве четвертого этапа мы добавили механизм «децентрации», позволяющий преодолеть эгоцентризм личности при сопоставлении своей позиции и позиции субъекта. На этой стадии, по нашему мнению, возможно возникновение такой формы эмпатии, как сочувствие. А наиболее зрелая форма эмпатии — содействие — появляется после прохождения еще двух стадий: моделирования содействия и его выражения.

В законченном виде механизм протекания эмпатического процесса нам видится таким:

- на первом этапе — восприятие «открытых переменных» объекта эмпатии;
- на втором — расшифровка внешних сигналов;
- на третьем — присоединение к объекту эмпатии и чтение «скрытых переменных»;
- на четвертом — децентрация субъекта эмпатии;
- на пятом — моделирование содействия объекту эмпатии;
- на шестом — выражение содействия.

При этом надо помнить, что выделение стадий в механизме протекания эмпатии достаточно условно, и в реальной жизни отдельные стадии находят в постоянном взаимопроникновении.

Часто эмпатический процесс является усеченным, останавливается на третьей или четвертой стадии. В этом случае мы имеем дело с такими формами эмпатии, как сопереживание и сочувствие.

В структуре эмпатических способностей нами были выделены 11 самостоятельных компонентов: 1) альтруистическая направленность, 2) эмоциональная активность, 3) широта эмоционального репертуара, 4) адаптивная гибкость эмоций, 5) коммуникативная толерантность, 6) развитость экспрессии, 7) способность к синтонии, 8) наблюдательность, 9) воображение, 10) интуиция и 11) способность к идентификации.

Рассмотрим сущность и значимость каждого компонента. Прежде всего, в структуре эмпатических способностей в силу гуманистической природы эмпатии следует назвать *альтруистическую направленность* личности. Альтруизм — это система ценностных ориентаций личности, при которой центральным мотивом становятся интересы другого человека. Базируется альтруизм на идее бескорыстной деятельности, не предполагающей реального вознаграждения. Альтруистическая направленность человека является несомненным компонентом эмпатических способностей, так как только искренний интерес к другой личности позволит ей полностью раскрыться, что дает наилучшую возможность для взаимопонимания и конструктивной коммуникации. Эгоистическая же ориентация

человека (как противоположное явление по отношению к альтруистической позиции) означает, что человек больше озабочен собственным благополучием и потому привносит во взаимоотношения с людьми меркантилизм, что способствует установлению атмосферы закрытости и отчужденности. Альтруистическая направленность позволяет человеку быть доброжелательным, отзывчивым, и это вызывает ответные позитивные действия со стороны партнера по коммуникации.

Другой компонент эмпатических способностей — *эмоциональная активность*, означающая способность человека к быстрому реагированию на различные воздействия и легкому подключению к этому энергии интеллекта, потребностей и воли. Данный компонент необходим для понимания другого человека, так как эмпатия предполагает точное отражение постоянно изменяющихся чувственных смыслов объекта эмпатии, следование за ним «шаг в шаг», что невозможно без способности быстро и адекватно реагировать. Эмоциональная активность напрямую связана с предыдущим компонентом, поскольку одной из причин эмоциональной пассивности является отсутствие интереса к другому человеку. Довольно часто нарушение эмоциональной активности бывает вызвано не природными факторами, а эмоциональным выгоранием. Это явление характерно для представителей профессий, сопряженных с постоянным общением, и выражается в снижении эмоционального реагирования в ответ на психотравмирующие воздействия. Причина эмоционального выгорания в соединении хронической напряженной эмоциональной деятельности, дестабилизирующей организации труда и повышенной ответственности за исполнение своих функциональных обязанностей. Данные обстоятельства особенно характерны для педагогической деятельности, поэтому в отношении учителей логичнее искать причину нарушения эмоциональной активности не в природных факторах, а во вторичных — социальных.

Не менее важным компонентом эмпатических способностей является *широта эмоционального репертуара*, позволяющая субъекту эмпатии переживать вслед за ее объектом разные эмоциональные состояния в разных ситуациях. Отсутствие данного компонента не только мешает следовать за объектом эмпатии, но и чревато тем, что, как показывает практика, от сужения возможности реагировать страдают в первую очередь положительные реакции.

Следующий компонент — *адаптивная гибкость эмоций* — проявляется в достаточно быстрой и легкой настройке сознания на разных людей, при этом не утрачивается способность слышать свое «я». Нарушение эмоциональной гибкости выражается в фиксации аффективного внимания на отдельных моментах во взаимоотношениях. Понятно, что в данной ситуации общение перестает быть живым, непосредственным, теряется чуткость к состоянию собеседника. К тому же эмоциональная вязкость сказывается и на внешних проявлениях субъекта: его речь, мимика и жестикуляция становятся более однообразными. Данный компонент также близко

связан с альтруистической направленностью, так как процесс включения чужих эмоций в систему своих ценностей напрямую зависит от заинтересованности субъекта в благополучии ближнего. Адаптивная гибкость эмоций способствует созданию атмосферы спонтанности, что предполагает чуткое ощущение каждого момента во взаимодействии и пребывание в каждом из этих моментов. Это то состояние, которое получило в психологии название «здесь и теперь» и которое позволяет реагировать на мельчайшие движения души собеседника. Мешает такому тонкому проникновению накопление нами установок и предубеждений (установки — субъективные ориентации на те или иные ценности, предписывающие другим определенные социально принятые способы поведения; а предубеждения — установки, препятствующие адекватному восприятию сообщения или действия). Наличие установок диктует нам необходимость соотнесения каждого конкретного человека с каким-либо определенным образом, далее автоматически включается какой-либо механизм общения, обусловленный нашим житейским опытом, а сам человек тем временем «теряется» для нашего сознания. С одной стороны, установки экономят силы субъекта, ведь они освобождают его от необходимости контролировать протекание деятельности в стандартной ситуации, с другой стороны, именно установки могут сделать каждую ситуацию усредненной, что приводит к поверхностному восприятию людей и ситуаций, в которых они оказались. К тому же, как правило, человек не осознает, что он предубежден, и рассматривает свое отношение к объекту как следствие объективной и самостоятельной оценки каких-либо фактов. Будучи предубежденным, человек общается не столько с другими, сколько со своим представлением о других (часто искаженным). Вот несколько примеров подобных искажений: «эффект ореола» диктует нам распространять общие впечатления о человеке на восприятие и оценку отдельных свойств его личности, «эффект последовательности» заставляет нас больше доверять тем сведениям, которые были предъявлены в первую очередь. Отношение к людям без предубежденности позволяет безоценочно подойти к различным их проявлениям, что повышает возможность чутко улавливать самые тонкие нюансы.

Тем не менее достаточно часто встречаются такие психические состояния и качества людей, которые нам неприятны. Исследования Т. П. Гавриловой [3] показали, что, поднявшись в эмпатическом состоянии до уровня сочувствия, человек способен выйти за пределы собственной жизненной ситуации и проявить жалость к тем, кто нарушил нравственную и групповую норму. В этом нам может помочь следующий компонент эмпатических способностей — высокий уровень *коммуникативной толерантности*, позволяющий терпеливо переносить отдельные неприятные для нас чувства и поступки другого. Эта способность не имеет ничего общего со смирением и попустительством, она помогает осознать невозможность преодоления сложности общения «с ходу» и возникает

как следствие самооценки человека. Это качество является несомненной частью эмпатических способностей, ведь благодаря уравновешенности и совместимости толерантного человека во взаимоотношениях с другими создается комфортный психологический фон, снимающий механизмы защиты у партнера.

Однако чтобы пробиться сквозь защитные механизмы некоторых людей, недостаточно только чувствовать внутреннюю гармонию, нужно еще и уметь адекватно выразить себя и во внешнем плане. Поэтому не менее важен и следующий компонент эмпатических способностей — *развитость экспрессии* субъекта эмпатии. Этот фактор вносит существенный вклад в характер межличностных отношений. Избыточная или недостаточная экспрессия эмпатирующего, а также ее неадекватность могут служить источником конфликтов людей. Человеку, пытающемуся понять другого, проникнуть в его внутренний мир, просто необходимо обладать достаточно информативной и коммуникативной экспрессией. Практика же показывает, что гораздо чаще демонстрируется «дежурный» вариант экспрессии, причем о его существовании у себя знает далеко не каждый.

В. В. Бойко [1] выделил пять способов выражения экспрессии: 1) идеальный (с покоряющей улыбкой, дружелюбным взглядом, завораживающим тоном речи, изящными жестами и позой, демонстрирующей искреннее внимание к партнеру); 2) нормальный (с располагающей улыбкой, успокаивающим взглядом, ободряющим тоном речи, с жестами, помогающими взаимопониманию, и позами, демонстрирующими деловое участие); 3) неопределенный (с дежурной улыбкой, отсутствующим взглядом, монотонной речью, однообразными жестами и невозмутимой позой); 4) нежелательный (с недоверчивой улыбкой, озабоченным взглядом, недовольным тоном речи, излишними жестами и отстраненной позой) и 5) неприемлемый (с ехидной, злобной улыбкой, надменным взглядом, раздраженным тоном речи, развязными жестами и пренебрежительной позой). Понятно, что эмпатическому пониманию другого содействуют только первые два способа, так как адекватная энергетическая и информационная насыщенность эмоций позволяет партнеру избавиться от потребности защититься. Когда же демонстрируется неопределенность состояния, партнер тратит слишком много усилий на попытки разгадать отношение к себе и постепенно закрывается.

Для того чтобы экспрессия была адекватной, необходимо прежде всего решить внутренние психологические проблемы, а также работать непосредственно над тем, чтобы внешние аспекты поведения более точно выражали наши состояния. Для этого надо устранить из своего привычного репертуара невыразительность голоса, однообразие и скупость жестов, мимическую маску и мимический диссонанс. Подобную работу хорошо начинать с поднятия уровня сенсорики. В этом может помочь следующий компонент — *способность к синтонии*, т. е. способность быть в гармонии с собой и другими. В основе лежат процессы восприятия и мышления.

Наше взаимодействие с окружающим миром начинается с восприятия его с помощью органов чувств. Восприятие это уникально, в силу чего мы имеем дело не столько с реальным окружением, сколько с личной «картиной мира». Своеобразие усугубляется тем, что у каждого человека есть свой «любимый» канал восприятия (визуальный, аудиальный или кинестетический). Преобладающая система сказывается и в дальнейшем: в процессе мышления наши ощущения превращаются в слова, которые также соответствуют привычному типу восприятия. Внешне ведущая репрезентативная система проявляется в движении глаз, выборе слов, в особенностях дыхания, ритма движений и позах. Понятно, что человеку, владеющему только одним каналом, трудно не только понять собеседника, но и дать ему такую обратную связь, которая тому наиболее привычна. В ситуации же, когда у человека в достаточной мере развиты все каналы, он может чувствовать и демонстрировать открытость. Она будет выражаться в умении смотреть в глаза собеседнику без ощущения дискомфорта, зрительно отражать все малейшие изменения; в мгновенной реакции на изменения и слова партнера; в отсутствии боязни уменьшения дистанции и прикосновений.

*Наблюдательность*, следующий компонент эмпатических способностей, — это умение подмечать характерные, в том числе и малозаметные, свойства предметов и явлений. Она лежит в основе способности расшифровывать внешний аспект состояния собеседника. Часто при общении мы принимаем во внимание лишь вербальные компоненты, в то время как человек, хочет он того или нет, всегда говорит еще и телом, мимикой, движением. Психологи установили, что от 40 до 70% информации человек передает телом. Язык тела менее осознаваем и контролируем и потому более правдив, а значит, нам совершенно необходимо адекватно расшифровывать эмоциональные сигналы партнеров, т. е. улавливать именно тот смысл, который был вложен. И это вполне возможно, поскольку формы экспрессии у лиц, принадлежащих к одной культуре, относительно однородны, ибо завязаны они от процесса научения, направляемого социальными нормами; соответственно умение расшифровывать внешние сигналы другого связано со степенью развитости наблюдательности. Этот компонент — один из самых важных, так как он позволяет формировать адекватное восприятие действительности и служит тем источником, через который человек может получать знания, необходимые не только для правильного ощущения мира другого человека, но и для предвосхищения его поведения.

Другим важным источником, помогающим предугадывать, предвосхищать события, является следующий компонент структуры эмпатических способностей — *интуиция*. Интуиция — это знание, возникающее без осознания путей и условий его получения, в силу чего субъект имеет его как результат «непосредственного усмотрения». Научная психология трактует интуицию как необходимый и внутренне обусловленный природой творчества момент выхода за границы сложившихся

стереотипов поведения. Значимость интуиции для эмпатического процесса в том, что она гораздо меньше зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнера, а потому позволяет воссоздать интересующие нас состояния и ситуации более близкими к истине.

Еще один компонент — *воображение* — выражается в создании программы поведения, когда проблемная ситуация неопределенна. Важнейшее значение воображения в том, что оно позволяет представить результаты труда до его начала и тем самым ориентирует человека в процессе деятельности. Воображение дает возможность принять решение при отсутствии должной полноты знаний, необходимых для выполнения задачи. Также воображение помогает эмпатирующему поставить себя на место эмпатируемого объекта и вжиться в его состояние, что позволяет довольно точно прогнозировать последующие события.

И в качестве последнего компонента структуры эмпатических способностей мы выделили *способность к идентификации*. Идентификация — это эмоционально-когнитивный процесс неосознаваемого отождествления субъектом себя с другим субъектом. Осуществляется идентификация через механизм перенесения себя в поле, пространство, обстоятельства другого человека и приводит к усвоению его личностных смыслов. Она позволяет моделировать смысловое поле партнера по общению и обеспечивает взаимопонимание. Поскольку идентификация не просто имитация поступков другого, но и усвоение мотивации этих поступков и воспроизведение их, разные типы поведения могут воссоздаваться и в отсутствие модели подражания. Идентификация является непременным условием успешного протекания эмпатического процесса, так как она помогает понять другого на основе сопереживания.

Каждый из рассмотренных выше компонентов проявляется на всех стадиях эмпатического процесса, но с разной силой, что позволяет выделить четыре уровня значимости компонентов. Те компоненты, без которых невозможна та или иная стадия эмпатического процесса, были названы базисными. Компоненты, обеспечивающие успешное протекание процессов, получили название доминантных. Компоненты, играющие вспомогательную роль, были определены как субдоминантные. А компоненты, присутствие которых желательно, были названы потенциальными. Данная схема была заимствована из исследования Е. А. Корсунского [5], разработавшего структуру литературных способностей школьников.

Охарактеризуем значимость отдельных компонентов на различных стадиях протекания механизма эмпатии.

Первая стадия предполагает восприятие «открытых переменных» объекта эмпатии. В силу того что восприятие представляет собой целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии физических раздражителей на органы чувств, в качестве базисного компонента выступает прежде всего способность к синтонии.

Но поскольку восприятие — это не пассивное копирование мгновенного воздействия, а живой творческий процесс познания, базисными компонентами можно также назвать эмоциональную активность, широту эмоционального репертуара и адаптивную гибкость эмоций, они расширяют возможности личности для творческого акта. А так как развитые процессы восприятия находятся под контролем стоящих перед субъектом целей, доминантным компонентом выступает альтруистическая направленность. Наблюдательность и способность к идентификации мы отнесли к субдоминантным, поскольку они выполняют вспомогательные функции в процессе восприятия. Воображению, коммуникативной толерантности, развитости экспрессии и интуиции мы отделили роль потенциальных компонентов.

На второй стадии эмпатического процесса идет расшифровка «открытых переменных» объекта эмпатии. Ключевую роль в этом процессе играет умение человека «читать» собеседника, поэтому базисными компонентами становятся в первую очередь, наблюдательность и адаптивная гибкость эмоций. Для того чтобы расшифровать информацию о состоянии объекта, субъект должен построить в уме психологическую модель деятельности объекта, и потому значение воображения повышается, и мы также причисляем его к базисным компонентам. С прошлой стадии остались базисными эмоциональная активность, широта эмоционального репертуара и способность к синтонии, позволяющие пройти данной стадии не на поверхностном уровне. Альтруистическая направленность сохраняет свою позицию доминантного компонента, поскольку целеполагание субъекта в значительной степени влияет на данный механизм. А способность к идентификации мы отнесли к субдоминантным компонентам, помогающим процессу вчувствования. Потенциальными компонентами остаются коммуникативная толерантность, развитость экспрессии и интуиция.

На третьей стадии происходит присоединение субъекта к объекту эмпатии, заставляющее объект продемонстрировать свои закрытые до сей поры данные. Этот механизм произвольного процесса извлечения информации о скрытых качествах объекта эмпатии по его открытым переменным напрямую связан с эмоциональной реакцией на состояние другого человека — вчувствованием (особым психическим актом, при котором субъект воспринимает объект, проецируя на него свое эмоциональное состояние). Понятно, что в силу характера данного механизма, на передний план в этой стадии выходят и становятся базисными такие компоненты, как способность к идентификации, позволяющая ставить себя на место другого, и развитость экспрессии, помогающая внешне отразить это присоединение. Также остаются базисными, приобретая еще большее значение, воображение, наблюдательность, способность к синтонии, адаптивная гибкость эмоций, широта эмоционального репертуара и эмоциональная активность, позволяющие испытать сопереживание. В качестве доминантного компонента все та же альтруистическая направленность, кроме того, добавляется интуиция, помогающая предвосхищать события. Коммуникативную

толерантность мы отнесли к субдоминантным компонентам.

На четвертой стадии происходит процесс децентрации — механизм преодоления эгоцентризма личности, заключающийся в изменении точки зрения, позиции субъекта в результате столкновения, сопоставления, соотнесения и интеграции ее с позицией, отличной от собственной. В силу этого центральное положение здесь занимают альтруистическая направленность и коммуникативная толерантность. На данном этапе субъект может глубоко проникать в состояние партнера, не теряя своего «я», поэтому наиважнейшим компонентом является адаптивная гибкость эмоций. Остается базисной и способность к идентификации, поскольку формирование навыков децентрации лежит в основе способности субъекта к принятию роли другого человека. Также к базисным мы отнесли эмоциональную активность, широту эмоционального репертуара, способность к синтонии и воображение. Становятся менее значимыми и переходят в статус субдоминантных развитость экспрессии, наблюдательность и интуиция.

Пятая стадия предполагает моделирование содействия объекту эмпатии. Моделирование — это исследование психических процессов и состояний при помощи их реальных или идеальных моделей, поэтому на передний план выходят: интуиция, воображение, эмоциональная активность, широта эмоционального репертуара и адаптивная гибкость эмоций. А поскольку речь идет о моделировании содействия, то доминантными становятся альтруистическая направленность, коммуникативная толерантность и способность к идентификации. Вспомогательную роль играют следующие субдоминантные компоненты: способность к синтонии и наблюдательность. Развитость экспрессии переходит в статус потенциального компонента.

И на последней стадии — выражение содействия объекту эмпатии — становятся базисными все компоненты, поэтому не удивительно, что в значительном количестве случаев эмпатический процесс прерывается, не доходя до своего логического конца. Так, базисность альтруистической направленности определяется тем, что только искренняя заинтересованность в благополучии другого может побудить человека оказать ему содействие. Способность к синтонии, развитость экспрессии и коммуникативная толерантность создадут ту необходимую психологическую атмосферу, на фоне которой возможны открытость и доверие объекта эмпатии. Эмоциональная активность, широта эмоционального репертуара, адаптивная гибкость эмоций и воображение расширят саму возможность реагирования. Способность к идентификации и наблюдательность помогут на протяжении всего контакта получать адекватную обратную связь, чтобы следовать за партнером «шаг в шаг» и также плавно его вести. Интуиция позволит прогнозировать ситуацию и тонко подводить партнера к наилучшему выбору.

Понятно, что значимость каждого компонента зависит от индивидуальных особенностей субъекта и объекта эмпатии, поэтому выделение нами роли того или иного компонента на разных стадиях процесса достаточно условно.

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении. Взгляд на себя и на других. М.: Филинь, 1996. 472 с.
2. Борисенко С. Б. Методы формирования и диагностики эмпатии у учителей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1988. 14 с.
3. Гаврилова Т. П. Анализ эмпатичных переживаний младших школьников и младших подростков // Психология межличностного познания. М.: Педагогика, 1981. С. 122–139.
4. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии // Вопросы психологии. 1975. № 2. С. 147–158.
5. Корсунский Е. А. «Игра в портреты» как средство диагностики и развития психологической проницательности школьников и учителей // Вопросы психологии. 1985. № 3. С. 144–149.
6. Липпс Т. Руководство к психологии. СПб.: Тип. Попова, 1907. 398 с.
7. Психология. Словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. М.: Политиздат, 1990. 494 с.
8. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М.: Учпедгиз, 1946. 704 с.
9. Сопиков А. П. Механизм эмпатии // Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания. Краснодар: Изд-во Кубан. ун-та, 1977. С. 89–95.
10. Эфроимсон В. Родословная альтруизма // Новый мир. 1971. № 10. С. 193–213.
11. Юсупов И. М. Психология эмпатии (теоретические и прикладные аспекты): Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 1995. 34 с.

### References

1. Boyko V. V. Energiya emotsiy v obshchenii. Vzglyad na sebya i na drugikh [Energy of emotions in communication. A view at yourself and others]. Moscow: Filin Publ., 1996. 472 p. (In Russian).
2. Borisenko S. B. Metody formirovaniya i diagnostiki empatii u uchiteley: avtoref. dis. kand. ped. nauk [Methods of formation and diagnostics of empathy in teachers: Cand. Sc. (Ed.) dissertation abstract]. Leningrad, 1988. 14 p. (In Russian).
3. Gavrilova T. P. Analiz empatichnykh perezhivaniy mladshikh shkolnikov i mladshikh podrostkov [Analysis of empathic experience in minor school students and minor teenagers]. Psikhologiya mezhlichnostnogo poznaniya — Psychology of Interpersonal Knowledge. Moscow: Pedagogika Publ., 1981. pp. 122–139 (in Russian).
4. Gavrilova T. P. Ponyatiye empatii v zarubezhnoy psikhologii [Concept of empathy in foreign psychology]. Voprosy psikhologii — Issues of Psychology, 1975, no. 2. pp. 147–158 (in Russian).
5. Korsunskiy Ye. A. «Igra v portrety» kak sredstvo diagnostiki i razvitiya psikhologicheskoy pronitsatel'nosti shkolnikov i uchiteley [«Playing portraits» as a tool of diagnostics and development of psychological insight among students and teachers]. Voprosy psikhologii — Issues of Psychology, 1985, no. 3. pp. 144–149 (in Russian).
6. Lipps T. Rukovodstvo k psikhologii [The guide to psychology]. St. Petersburg: Tip Popova Publ., 1907. 398 p. (In Russian).
7. Petrovskiy A. V., Yaroshevskiy M. G. (eds.). Psikhologiya. Slovar [Psychology. Vocabulary]. 2nd ed. Moscow: Politizdat Publ., 1990. 494 p. (In Russian).
8. Rubinshtein S. L. Osnovy obshchey psikhologii [Basics of general psychology]. Moscow: Uchpedgiz Publ., 1946. 704 p. (In Russian).
9. Sopikov A. P. Mekhanizm empatii [Mechanism of empathy]. Voprosy psikhologii poznaniya lyudmi drug druga i samopoznaniya [Issues of psychology of human cognition of each other and self]. Krasnodar: Kuban University Publ., 1977. pp. 89–95 (in Russian).
10. Efroimson V. Rodoslovnaya altruizma [Pedigree of altruism]. Novyy mir — New World, 1971, no. 10. pp. 193–213 (in Russian).
11. Yusupov I. M. Psikhologiya empatii (teoreticheskiye i prikladnye aspekty): avtoref. diss. doct. nauk [Psychology of empathy (theoretical and practical aspects): D.Sc. (Psy.) dissertation abstract]. St. Petersburg, 1995. 34 p. (In Russian).