

Основные понятия

Эмпатия — осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания.

Эмоциональная эмпатия, основанная на механизмах проекции и подражания моторным и аффективным реакциям другого человека (отзывчивость, эмоциональный отклик на переживания другого).

Когнитивная эмпатия базируется на интеллектуальных процессах — сравнение, аналогия и т. п. (понимание другого).

Поведенческая эмпатия — форма эмпатии, выраженная в конкретных действиях по отношению к другому человеку (стремление к конструктивному взаимодействию).

В качестве особых форм эмпатии выделяют сопереживание и сочувствие:

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.

Производные понятия:

Эмпатические навыки — это конкретные проявления эмпатических способностей, которые можно сформировать в процессе воспитания. Такие как: способность распознавать эмоции, переживания и состояния другого человека, способность сочувствовать и сопереживать, способность оказывать поддержку и помощь.

Эмпатическая культура — это наивысший уровень развития эмпатии, выражающийся в гуманном отношении к другим людям, способности к сопереживанию и сочувствию, самоконтроль эмоциональных проявлений, а также стремление к содействию другому и оказанию помощи.

Схожие психологические понятия, с которыми требуется провести различия:

Симпатия – чувство устойчивой эмоциональной предрасположенности к кому-либо или чему-либо. В отличие от эмпатии является формой отношения одного человека к другому.

Подражание – копирование, имитация действий, воспринятых у других. В отличие от эмпатии не предполагаем личностную вовлеченность в процесс.

Идентификация – это отождествление себя с другим человеком (людьми), в отличие от эмпатии предполагает отказ от собственной позиции.