

УДК 159.9

THE ROLE OF EMPATHY IN THE FORMATION OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS**РОЛЬ ЕМПАТІЇ У ФОРМУВАННІ МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ****Fedortchouk V.V./ Федорчук В.В.**

*3rd year student majoring in / студентка 3 курсу за спеціальністю
Finance, banking and insurance, Department of Management and Economy/
Фінанси, банківська справа та страхування факультету управління та економіки
Khmelnitsky University of Management and Law/
Khmelnitskyi, Heroes of the Maidan, 8, 29013*

*Хмельницького університету управління та права імені Леоніда Юзькова
м. Хмельницький, Героїв Майдану, 8, 29013*

Shutiak I. A./ Шутяк І. А.

*Заслужений вчитель України/Zasluzhenyy vchytel Ukrainy
ORCID: 0009-0008-0513-8101*

Abstract. *This research paper examines the role and importance of empathy in understanding and supporting interpersonal relationships. It explores the key aspects of empathy, its impact on communication, and its role in conflict resolution. The paper notes that empathy has three components: emotional sensitivity, cognitive empathy, and compassion. The authors emphasize the importance of distinguishing between empathic and non-empathetic interactions, indicating their impact on the way we communicate. Overall, the research paper highlights the crucial role of empathy in the modern world for maintaining interpersonal relationships.*

Key words: *empathy, interpersonal relationships, communication, conflict resolution, emotional sensitivity, cognitive empathy, compassion, empathic interaction, non-empathetic interaction.*

Вступ.

У сучасному світі, де спілкування відіграє ключову роль у всіх аспектах нашого життя, емпатія стає невід'ємним елементом успішних міжособистісних стосунків. Від здатності відчувати та розуміти емоції інших людей залежить якість наших стосунків, будь то у родині, на роботі або в будь-якому іншому соціальному середовищі. Емпатія не лише сприяє підтримці гармонійних взаємин, але й розвитку довіри, співпереживання та ефективного комунікації між людьми. Тому у цьому контексті важливо розглянути роль емпатії у формуванні міжособистісних стосунків.

Основний текст.

Емпатія, як дефініція, знаходиться під призмою різних тлумачень залежно від підходу різних науковців. Так, Зігмунд Фрейд розглядає її як акт уявлення себе у психічному стані іншої особи з метою розуміння через порівняння з власним досвідом[4]. Дейв Рок звертає увагу на складний нейробіологічний аспект емпатії, де декілька мозкових систем відповідають за різні аспекти сприйняття і розуміння емоцій інших людей[1]. Роман Крзнар, у свою чергу, підкреслює важливість емпатії для побудови справедливого та співчутливого світу, визначаючи її як здатність не лише розуміти, але й співпереживати іншим[2].

Незважаючи на відмінності у вищенаведених визначеннях, всі ці тлумачення об'єднують декілька ключових аспектів емпатії. Перш за все, це розуміння емоцій інших людей, що передбачає можливість визначати їхні почуття та емоції. Наступним важливим аспектом є співпереживання, що означає не просто розуміння, але і власне переживання емоцій разом з іншою особою. Окрім того, емпатія часто стимулює бажання допомогти, мотивуючи нас підтримати тих, хто переживає труднощі. Наведені аспекти доповнюють один одного, утворюючи комплексний рівень розуміння та співпереживання, що є основою емпатії.

Як соціальне явище, емпатія відіграє ключову роль у взаємодії між людьми, дозволяючи їм краще розуміти та співпереживати почуттям та думкам інших. А така взаємодія є важливою для створення довіри та близькості в міжособистісних стосунках, оскільки співпереживання створює атмосферу взаєморозуміння та довіри між сторонами. Окрім того, емпатія є важливим інструментом у вирішенні конфліктів, оскільки дозволяє розглянути ту чи ту ситуацію з різних сторін і знайти вдалий компроміс. Важливо, що емпатія допомагає надати необхідну підтримку одній з сторін в її складних життєвих ситуаціях, а отже і підвищує ефективність спілкування між цими сторонами.

Важливо зазначити компоненти емпатії, як складових її ключової ролі, щоб краще зрозуміти її сутність. Першим компонентом слід виділити емоційну чутливість, що допомагає помічати та розуміти емоції інших. Водночас, другий компонент - когнітивна емпатія, що означає здатність розуміти думки та перспективи інших людей. І третій компонент – співчуття, проявляється в бажанні зрозуміти почуття інших та за потреби надати їм необхідну допомогу. Дані компоненти разом створюють повну картину емпатії, що займає важливу роль, як елемент гармонійних міжособистісних стосунків.

В контексті досліджуваної теми, важливо зазначити, що сприятливі міжособистісні стосунки формуються, коли кожна з сторін виявляє емпатію у взаємодії. Проте, у випадку, коли тільки одна сторона виявляє емпатію, інша може скористатися цим, використовуючи надмірну довірливість та чутливість для своїх цілей. Така ситуація може призвести до використання емпатії як засобу маніпуляції та вигоди однієї сторони за рахунок іншої.

Тому, залежно від наявності емпатії під час міжособистісного контакту, будь-яку таку взаємодію можна розділити на емпатійну або неемпатійну. Під емпатійною взаємодією розуміється випадковий або умисний, приватний або публічний, довготривалий або короткочасний, вербальний або невербальний, прямий або опосередкований особистий контакт двох чи більше осіб, під час якого виявляється емпатія хоча б одного з учасників взаємодії. Неемпатійна міжособистісна взаємодія полягає у контакті, де емпатія є штучною або не виявляється з боку жодного з учасників. У такому випадку спілкування може бути більш поверхневим, орієнтованим на вирішення конкретних завдань або обмін інформацією без глибокого розуміння або співпереживання емоційного стану іншої сторони[3].

Підкреслюючи відмінності між емпатійними та неемпатійними взаємодіями, важливо розуміти, що не кожен міжособистісний контакт

передбачає необхідність високого рівня емпатії. Наприклад, в професійному середовищі можуть існувати ситуації, де емпатія може бути корисною, але не обов'язковою. У таких випадках, акцент може бути зроблений на об'єктивності, розумінні завдань і цілей, а також на ефективному спілкуванні. Однак у взаємодії на рівні особистих стосунків частіше виникає потреба в емпатії, щоб сприяти взаєморозумінню, співчуттю та підтримці. Таким чином, розрізняючи ці дві форми взаємодії, ми можемо адаптувати свої комунікаційні навички відповідно до конкретних контекстів та потреб співрозмовників та визначити необхідність ролі емпатії.

Висновок.

Отже, емпатія відіграє ключову роль у спілкуванні, сприяючи взаєморозумінню, створенню довіри та підтримки в міжособистісних стосунках. Вона дозволяє краще розуміти почуття та думки інших людей, що є основою для успішної взаємодії між ними. Емпатія складається з трьох компонентів: емоційної чутливості, когнітивної емпатії та співчуття. Розрізняючи емпатійну та неемпатійну взаємодію, ми можемо адаптувати комунікаційні навички до різних контекстів та потреб співрозмовників. Важливо враховувати, що у взаємодії на особистому рівні емпатія виявляється особливо корисною для підтримки та міжособистісних стосунків.

Література:

1. David Rock "The Empathy Effect: Seven Neuroscience-Based Keys to Building Strong Relationships".
2. Roman Krznaric "The Book of Empathy: A Revolutionary Approach to Relationships", Pickwick Publications, Global Ethics, Human Dignity, and the Compassionate God, 2018, 49 с.
3. Єрмакова С. С., Байрамова О. В., Доскач С. С. Психологія міжособистісних відносин: роль емпатії та спілкування. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. № 1(35). 2024. С. 511-521.
4. Журавльова Л.П. Емпатійні ставлення та їх класифікація. *Соціальна психологія*. Київ, 2008. № 5(31). С. 39 – 46.

Науковий керівник: викладач, Заслужений вчитель, Шутяк І.А.

Стаття відправлена: 08.04.2024

© Федорчук В.В.