

**Криворучко О.**

## **ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

У сучасному світі емпатія є невід'ємною частиною успішної особистості. Ця здатність людини допомагає у побудові успішної комунікації. Відомо, що кризові ситуації мають різний вплив на емоційну сферу та поведінку кожної людини, в залежності від індивідуальних особливостей особистості. Питання впливу кризових ситуацій саме на рівень емпатії на сьогодні є недостатньо вивченим і поки що не існує остаточного висновку щодо характеру цього впливу. У дослідженні зміни рівня емпатії у кризова ситуація існують не тотожні висновки.

Перше дослідження, яке нас цікавило, здійснили канадські вчені під назвою «Зменшення соціального стресу викликає емоційне зараження болю у незнайомих мишей і людей» [1]. Експеримент із ссавцями полягав у розділенні на групи, одна з яких зазнала болючих медичинських процедур, а інша частина це спостерігала.

Перша група «спостеружувачів», що жили звичайним життям і не зазнали впливу медикаментів продемонстрували активну реакцію на страждання інших тварин, а група інших «спостерігачів», що зазнали тривалого штучного підвищення гормону стресу кортизолу, демонструвала пасивну реакцію.

До іншого висновку дійшли канадські вчені у дослідженні «Посилення нейронних реакцій на емпатію до болю може пояснити, як гострий стрес підвищує просоціальність» [2] що проводили дослідження студентів, вимірюючи гормон стресу кортизолу. Група піддослідних спостерігала неприємні відчуття та біль іншої людини, були зафіксовані не лише вербальні, а також і невербальні реакції.

Виявилось, що ті піддослідні які мали високий рівень стресу проявили більш активну вербальну і, що важливо, невербальну реакцію під час цього експерименту. Також, під час цього експерименту було виявлення, що підвищується саме рівень «первинної» емпатичної реакції, тобто при першій зустрічі з «подразником», що її викликає, а рівень емпатії при довгостроковій взаємодії навпаки знижується. Цей факт вчені пояснюють впливом стресу на організм в цілому, що, як відомо, знижує когнітивні психічні функції людини і саме це унеможливує адекватну реакцію людини навіть під час прояву емпатії.

Кризова ситуація впливає в цілому на людину та особистість, тому формується залежність впливу стресу на здатність людини проявляти емпатію. Неоднозначні висновки представлених експериментів підтверджують наявність взаємозв'язку між цими двома показниками - рівнем стресу та рівнем прояву емпатії, але остаточно не підтверджують спрямованість цієї залежності - стрес у кризових ситуаціях підвищує рівень емпатії чи навпаки знижує.

Література:

1. Reducing Social Stress Elicits Emotional Contagion of Pain in Mouse and Human Strangers, Loren J. Martin et.al.; Current Biology, DOI: 10.1016/j.cub.2014.11.028.

2. Increased neural responses to empathy for pain might explain how acute stress increases prosociality. Social cognitive and affective neuroscience, 2016; L. Tomova, J. Majdandžić, A. Hummer, C. Windischberger, M. Heinrichs, C. Lamm.; Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2017, 401–408

---

Робота виконана під керівництвом доц. кафедри практ. психол. Казарової Г.М.