

ЕМПАТІЯ ЯК ВАЖЛИВА ЖИТТЄВА НАВИЧКА

Доповідач: к. істор. н. Наталія ГОНЧАРЕНКО

Життєві навички — це низка психологічних і соціальних компетентностей, які допомагають людині ладнати зі своїм внутрішнім світом і будувати продуктивні стосунки із зовнішнім оточенням.

Емпатія – це вміння досягати душевний стан, переживання іншої людини, відгукуватися на її психологічний стан.

Також це вміння перебрати на себе роль іншої людини, зрозуміти її приховані мотиви, ототожнити свої почуття з емоціями іншого і разом з тим усвідомлювати їх винятковість.



Наразі емпатія розглядається як одна з найважливіших навичок, що дозволяє покращити й підвищити ефективність комунікації в усіх сферах. Адже нагальною потребою сучасного суспільства є створення атмосфери духовності, людяності, гуманності взаємин.



ВИДИ ЕМПАТІЇ



- *Емоційний* — розкриває здатність до співчуття іншій людині, вміння «приміряти» на себе її стан. Якщо дуже перейматися чужими емоціями, можна відчути схожий душевний біль чи порадіти за людину, як за себе.
- *Когнітивний* — дозволяє порівняти, проаналізувати, зробити висновки. Бажання зрозуміти іншу людину сприяє розвитку комунікаційних навичок, щоб досягнути повного розуміння.
- *Предикативний* — полягає у передбаченні почуттів та настроїв людини, щоб зрозуміти мотиви, через які вона так вчинила.

Особливо необхідним є формування емпатійних навичок у майбутніх медичних працівників, професійна діяльність яких відбувається у системі «людина – людина». Здатність медика виявляти турботу і співчуття до пацієнта, вміння відчувати його переживання дає можливість краще зрозуміти стан хворого, увійти з ним у контакт, завоювати його довіру, що так необхідно для успішного лікування.



Методи розвитку емпатії

- Розвиток пам'яті, фантазії, уяви, уваги, вразливості;
- формування моральних мотивів;
- використання емоційних методів впливу, життєвих прикладів;
- навчання розумінню проявів емоційного стану

Значні можливості для формування емпатії має вивчення історії України

- Вивчення тем, що розкривають трагічні сторінки історії України через долі людей.
- Робота студентів з історичними документами, свідченнями очевидців посилює сприйняття історичних подій, розуміння емоційної природи людських вчинків, дозволяє поставити себе на місце інших людей, відчувати їх біль і страждання.
- Перегляд фото- та відеохроніки, що відтворюють історичну епоху, викликає у студентів співпереживання, проникнення у суб'єктивний світ інших людей.



Отже, емпатія – унікальна і абсолютно необхідна життєва навичка, яку необхідно формувати і розвивати, використовуючи можливості всіх без виключення освітніх компонентів.