

## ЗВ'ЯЗОК ЕМПАТІЇ ТА ТІЛЕСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПРОФЕСІЙНИХ ГРУП

*Морозова-Ларіна Ольга Ігорівна<sup>1</sup>, Казаков Станіслав Сергійович<sup>2</sup>,  
Стеценко Надія Василівна<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психодіагностики та клінічної психології Київського Національного Університету імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6257-1816>

<sup>2</sup>Магістр психології Київського Національного Університету імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9827-3290>

<sup>3</sup>Магістр психології Київського Національного Університету імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3647-5780>

UDC: 159.9

### АНОТАЦІЯ

У статті проводиться теоретико-методологічний аналіз феномену тілесної рефлексії й розкривається зміст основних підходів до визначення емпатії та її видів. Пропонується цілісне уявлення про феномен тілесної рефлексії як явища, що є показником зрілої особистості і який можна розвивати протягом життя людини. Ставиться та дискутується питання про відсутність усталеного визначення поняття усвідомленості (mindfulness), що посилюється через варіативність перекладацької практики з англійських першоджерел.

Пропонується модель науково-емпіричного вивчення зв'язку емпатії з тілесною рефлексією. Проведене дослідження виявляє зв'язки та особливості прояву цих феноменів у представників різних професійних груп, чия діяльність різною мірою сприяє формуванню таких якостей, як тілесна обізнаність, інтуїтивний стиль мислення, співпереживання, когнітивна та емоційна емпатія. Надається психологічне пояснення виявленим закономірностям, характеризуються отримані зв'язки.

Дана робота сприяє розвитку такого сучасного напрямку наукових досліджень, як нейропсихологія особистості.

**Ключові слова:** тілесна рефлексія, усвідомленість, емпатія, нейропсихологія особистості.

**Постановка проблеми.** В умовах сучасної культури людство значною мірою страждає від проблем розсіяності уваги, надмірного стимулювання та стресу, і, на жаль, дана тенденція посилюється. Окрім того, можна спостерігати цілу низку різноманітних особистісних та соціальних невдоволь, спричинених оманливим сприйняттям власного тіла та його потреб. Зміщення фокусу уваги із внутрішніх переживань та відчуттів на зовнішнє середовище й оточуючих стало підґрунтям для формування недовіри до власного тіла та його сигнальної функції. Така трансформація у май-

бутньому загрожує ослабленням зв'язку зі своєю тілесністю та появою якісно нових запитів у кабінетах психотерапевтів.

Останні дослідження в рамках цієї теми показують, що розвиток тілесної усвідомленості за допомогою щоденних практик (таких, як *mindfulness* або медитації) може полегшити вирішення даної проблеми. Тіло є нашим основним субстратом сприйняття та дії, але цілеспрямована увага до його почуттів та рухів часто не знаходить підтримки й критикується як шкідливе відволікання, як щось другорядне та збиткове.

Address for correspondence, e-mail: [editpsychas@gmail.com](mailto:editpsychas@gmail.com)  
Copyright: © Olha Morozova-Larina, Stanislav Kazakov, Nadiya Stetsenko

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

Сьогодні ми все частіше можемо зустріти наукову літературу, де під новим кутом зору поновлюється вивчення дихотомії «тіло-розум». І цього разу увага зміщується від протиставлення цих понять і винайдення відмінностей до пошуку можливих взаємозв'язків та налагодження «співпраці».

Можливість дослідити процеси тілесної рефлексії, усвідомленості та емоційної регуляції, а також їх безпосередньої взаємодії, стала доступною завдяки відкриттям нейробіологічного підґрунтя або, іншими словами, субстрату досліджуваних процесів. Це, в свою чергу, дозволяє втілювати отримані результати у процес психотерапії тривожних та депресивних станів, які у період пандемії є доволі актуальними.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Такі поняття як тілесна рефлексія та емпатія досліджувалися та спостерігалися під різними кутами зору в різні часи. При цьому довгий час ці процеси не перетиналися й існувала проблема роз'єднаності тілесних та емоційних переживань. Вирішення проблеми стало можливим завдяки стрімкому поширенню нейробіологічних знань та розробка відповідного інструментарію для проведення необхідних досліджень.

Сьогодні ми говоримо про чотири концептуальні напрямки, в межах яких досліджується поставлене питання.

### **1. Гіпотеза соматичних маркерів Антоніо Дамасіо.**

Дослідник став першим із сучасних науковців, хто звернув увагу на зв'язок тіла та емоцій, висунув відповідну гіпотезу, а потім підтвердив її емпірично з використанням нейробіологічних методів (Damasio, 2006).

У своїх наукових роботах Дамасіо заявляє, що люди можуть приймати найкращі рішення саме завдяки взаємодії між емоціями та раціональністю. Якщо не враховувати емоції та тілесні переживання, неможливо одержати найбільш вдалий та вигідний результат. Ця думка була справді революційною, адже раніше вважалося, що холодний розум швидше приймає правильні рішення, а емоції лише відволікають та примушують хибити. Робота ефективного мозку порівнювалась з роботою комп'ютера, де не було місця переживанням, що відволікали та заважали. Сучасна нейропсихологія

спростувала такі погляди.

Дамасіо говорить про взаємодію «тіло-розум», що здійснюється за допомогою емоційного відгуку на інформацію, яка надходить з навколишнього середовища і представлена у формі фізіологічного збудження. Тому неможливо прийняти правильне рішення без оцінки своєї емоційної реакції на ситуацію. Його розуміння емоцій базується на припущенні про те, що вони по суті є набором змін, які відбуваються у тілі та безпосередньо у мозку й здатні до переключення окремою спеціалізованою системою мозку.

У відповідь на емоційний стимул у тілі виникають «соматичні стани», які обов'язково ведуть за собою фізіологічні зміни. До таких змін відносяться ендокринна відповідь, частота серцевих скорочень, незначні м'язові скорочення. Прикладом подібних відповідей організму можуть бути зміни в скелетній мускулатурі, які виражаються у таких зовнішніх проявах, як поза або вираз обличчя, а також певною специфічною поведінкою, що характерна для стресових реакцій. Антоніо Дамасіо використовує термін «соматичний» для окреслення всіх відповідей, що йдуть від тіла та є частиною емоцій.

### **2. Концепція екологічної раціональності.**

Концепція екологічної раціональності пропонує три основні положення щодо прийняття рішень. По-перше, стратегії прийняття рішень розумом адаптовані до певного середовища. Тому самі по собі вони не є добрими чи поганими, їх можна оцінювати лише щодо середовища, в якому вони використовуються. По-друге, в певному середовищі прості стратегії прийняття рішень можуть конкурувати зі складними стратегіями – по типу, менше (іноді) краще. По-третє, люди, в основному, адаптивно реагують на завдання та навколишні, екологічні (у широкому розумінні цього терміну) умови (Long, 2020).

### **3. Теорія втіленого пізнання та втілених емоцій.**

Ще однією концепцією, що мала на меті інтегрувати накопичений емпіричний досвід, була теорія втіленого пізнання (embodied cognition), особливо її складова – теорія соціального втілення, яка розглядає роль і значення тіла в соціальній взаємодії та пізнанні з точки зору когнітивної науки. Теорія втіленого пізнання

ня, розробниками якої стали такі науковці, як Дж. Лаккофф, М. Джонсон, Маргарет Вілсон, запропонувала радикально новий погляд на пояснення людського розуму. Він полягає у відступі від традиційного «комп'ютералізму», що розглядає пізнання з точки зору внутрішніх символічних уявлень й обчислювальних процесів, та показує, як пізнання формується тілом. Емпіричні дослідження в межах цього напрямку були особливо популярні на межі століть.

За своєю суттю теорія втіленого пізнання розвиває концепцію соматичних маркерів Дамасіо і досліджує сферу перетину емоційного, раціонального та тілесного. Так, концепція соматичних маркерів розкриває сутність емоційних процесів, за тілесне «відповідає» теорія втіленого пізнання, а за раціональне – нове уявлення про раціональність, назване екологічною раціональністю.

Усі ці концепції, гіпотези та теорії намагаються відповісти на питання про прийняття людиною рішення. Наприклад, поняття екологічної раціональності розглядає людську раціональність як результат адаптивного пристосування між розумом людини та навколишнім середовищем.

З розвитком втіленого пізнання, втілення емоцій поступово стає фокусом досліджень у сферах, пов'язаних з емоціями. На відміну від загальноприйнятої точки зору когнітивної оцінки, втілена емоція передбачає, що емоції визначаються тілом, включаючи мозок (тобто саме фізичні структури), спосіб діяльності та відчуття і переживання в тілі, що спільно викликають емоційні реакції та досвід (Bu, W., & Wang, H., 2020).

Незважаючи на те, що загальний підхід втіленого пізнання користується все більшою підтримкою, насправді існує велика кількість зауважень та суперечностей, яку ця теорія виявляє. (Shonstrom, 2020).

Отже, ми бачимо, що наукова дискусія триває і для вирішення поставлених питань необхідні подальші дослідження.

#### **4. Концепція тілесної рефлексії як показник зрілої особистості.**

Говорячи про феномен усвідомленості, важливо також згадати концепцію тілесної рефлексії як показника зрілої особистості.

Психічне життя спирається на соматичний дос-

від і не може бути повністю відокремленим від тілесних процесів, навіть якщо і не зведене до них повністю.

Ми думаємо і відчуваємо своїм тілом, особливо частинами тіла, що складають мозок і нервову систему. На наше тіло так само впливає психічне життя, як коли певні думки приносять рум'янець на щоці і змінюють наш пульс і ритми дихання. Зв'язок тіла і розуму настільки глибоко інтимний, що здається оманливим говорити про тіло і розум як про дві різні незалежні сутності.

Термін тіло-розум (*body-mind*) більш чітко виражає їхній сутнісний союз, який все ще залишає місце для прагматичного розмежування психічних та фізичних аспектів поведінки, а також для проекту збільшення їхньої досвідної єдності.

**Обговорення раніше не виділених аспектів проблеми.** Сьогодні значно посилюється плутанина між термінами, які вживаються для опису тілесних переживань. Так, існує поняття «свідомість» (*consciousness*), навколо якого в науковій спільноті за останні 10-20 років ще більше розпалюються суперечки, та яке виступає узагальнюючою категорією. Також, використовуються поняття «уважність» (*awareness*) та «інтероцепція» (*interoception*), які описують процес дослідження людиною власних тілесних відчуттів. Власне, такий безлад у термінології вкрай заплутує вчених та дослідників феномену тілесної свідомості.

Наприклад, уважність (*awareness*) часто використовується як загальний термін для характеристики великої кількості практик, процесів та явищ. Критики стверджують, що це широке визначення призвело до дезінформації, нерозуміння та загальної відсутності досліджень, які б суворо дотримувались методології. Вважається, що певна плутанина навколо уважності також походить від недиференційованого вживання терміну уважність та медитація (*awareness and meditation*).

Не менше питань і з терміном «усвідомленість» (*mindfulness*). Хоча «усвідомленість» сягає своїм корінням в буддизм, вона вийшла за межі цієї традиції в науку та західну сучасну культуру. Деякі науковці стверджують, що це може бути проблематичним, оскільки практика усвідомлено-

сті в буддизмі покликана культивувати «істини» про особистий, пережитий досвід – суб'єктивне явище, яке важко виміряти емпіричним дослідженням. Крім того, визначення та вимірювання усвідомленості в сучасній науці пов'язані із складною мережею історичних, соціальних, економічних, політичних та технологічних факторів. Mindfulness була описана як психічна здатність до усвідомленої уважної поведінки або присутності в певний момент та врахування ситуацій, що переважають в даний час. Вона також осмислюється як психічна здатність, що стосується уваги, усвідомлення, пам'яті чи розбірливості. Mindfulness також була визначена як шлях до психологічного та фізичного благополуччя.

У популярній культурі існує безліч визначень, аспектів або понять, що описують усвідомленість. У науковій літературі запропоновано кілька визначень. Кабат-Зінн визначив mindfulness як усвідомлення, яке виникає завдяки зверненню уваги цілеспрямовано, в даний момент, і не звертаючись до розгортання досвіду, що включає відчуття, пізнання та емоції, щомиті. Більш недавнє визначення включає усвідомлення від моменту до моменту, культивоване шляхом особливого звернення уваги на даний момент, спокій, відсутність осуду (емпатія) і відвертість, наскільки це можливо. Браун і Райан припустили, що увага до моменту є найважливішим аспектом усвідомленості, замінюючи прийняття та спокій. Шапіро та ін. стверджують, що увага, намір і ставлення є трьома найважливішими компонентами уважності, і звернення уваги на свій досвід може призвести до змін у перспективі, що називають децентрацією. Деякі з ключових компонентів усвідомленості, які постійно з'являються в науковій літературі, включають усвідомлення сучасності, розум новачка, неосудливе ставлення, нереагування та прийняття. Різні дослідники осмислювали її і як миттєвий стан, і як диспозиційну рису (тобто уважне ставлення до повсякденного життя в цілому) (Miller, 2018).

Саме тому, задля уникнення такої різноманітності термінів, надалі для опису досвіду обізнаності щодо власних тілесних відчуттів, можливості їх диференціювати, усвідомлення їх природи та причини виникнення, ми вирішили користуватися терміном **«тілесна рефлексія»**.

Визначившись із своїми поглядами щодо кон-

цепції тілесного усвідомлення (тілесної рефлексії), нам також було важливо приділити увагу феномену емпатії та його зв'язку з емоційною регуляцією.

За словами Ходжеса і Майерса в Енциклопедії соціальної психології, емпатію часто визначають як розуміння досвіду іншої людини. Ставлячи себе на місце іншої людини, індивід розуміє її досвід так, ніби він переживає це сам, але без справжнього переживання ситуації. Різниця між собою та іншими зберігається.

Дослідники розрізняють два типи емпатії. Особливо в соціальній психології емпатію можна класифікувати як емоційну чи когнітивну відповідь. Емоційна емпатія складається з трьох окремих компонентів, стверджують Ходжес і Майерс. Перший – це відчуття тих самих емоцій, що й інша людина. Другий компонент, особистий дистрес, відноситься до власних почуттів страждання у відповідь на сприйняття важкого становища. Третій емоційний компонент – відчуття співчуття до іншої людини – найчастіше асоціюється з визначенням емпатії в психології.

Важливо зазначити, що переживання, пов'язані з емоційною емпатією, не обов'язково відображають емоції іншої людини. Ходжес і Майерс зазначають, що, хоча емпатичні люди відчувають переживання, коли хтось падає, вони не відчувають однакового фізичного болю. Цей тип емпатії особливо актуальний, коли мова йде про обговорення співчутливої поведінки людини. Існує позитивний зв'язок між почуттям емпатії та готовністю допомагати іншим. «Багато найблагородніших прикладів людської поведінки, включаючи допомогу незнайомим людям та стигматизованим людям, вважаються емпатичними коренями», – стверджують Ходжес та Майерс. Залишаються дискусії щодо того, чи поштовх до допомоги базується на альтруїзмі, чи на власних інтересах (Hartelius, 2020; Long, 2020).

Когнітивна емпатія стосується того, наскільки добре людина може сприймати і розуміти емоції іншого. Вона також відома як емпатійна точність, передбачає наявність більш повних і точних знань про зміст розуму іншої людини, зокрема про те, як людина відчуває. Когнітивна емпатія більше схожа на навичку: індивід вчиться розпізнавати та розуміти емоційний стан іншого як спосіб переробки інформації про емоції та поведінку.

Досить часто когнітивну емпатію ставлять в один ряд з емоційною регуляцією. І це не дивно, адже ці два поняття схожі за своє суттю, проте вони скоріше є взаємопов'язаними, аніж синонімічними.

Таким чином, ми маємо достатньо інформації про тілесні переживання та їх нейробіологічну основу, їх роль у соціальній взаємодії та значення, яке вони мають у комунікації між людьми. Проте, залишається відкритим питання про характер їх взаємозв'язку. З огляду на усе вищезазначене, нас особливо зацікавили такі явища, як тілесна обізнаність, тілесна рефлексія, інтуїтивна здатність, когнітивна та емоційна емпатія, співпереживання, та можливість пролити світло на проблему тілесного досвіду та його впливу на нашу емоційну регуляцію.

**Мета дослідження:** дослідити зв'язок процесів усвідомленості тілесних відчуттів із здатністю до емоційної регуляції за допомогою емпатії. З огляду на поставлену мету, головним завданням нашої науково-практичної роботи стало вивчення та аналіз можливих зв'язків між тілесною рефлексією та емпатією.

Враховуючи дослідження, які показують, що дефіцит тілесної обізнаності є можливим фактором низького рівня емпатії, для нас було важливо перевірити, чи може тілесна рефлексія безпосередньо співвідноситися з емпатією.

Також у нас виникли питання щодо характеру зв'язку тілесних переживань з окремими компонентами емпатії, такими як співпереживання та розуміння емоцій. Свій науковий інтерес ми поклали в основу емпіричного дослідження, для реалізації якого залучили осіб з різними професійними профілями.

**Виклад основного матеріалу.** Для реалізації поставленої мети та перевірки теоретичних припущень ми сформуваємо групи досліджуваних, які, з огляду на їх професійну діяльність, повинні були мати різний рівень тілесної рефлексії і по-різному у своєму фаховому та повсякденному житті використовувати емоційну регуляцію.

Першу групу досліджуваних склали респонденти, які мають психологічну освіту та пов'язані з професією із категорії «людина – людина». Друга група складалася з респондентів, які мають хореографічну або театральну освіту, багато часу тренуються і нале-

жать до категорії професій «людина – художній образ». Третю групу досліджуваних склали респонденти, які відносяться до категорії професій «людина – знакова система». Останню, четверту група досліджуваних склали лікарі. Загалом у дослідженні брали участь 102 особи, віком від 19 до 38 років. Середній вік респондентів склав 25,5 років.

Базуючись на результатах теоретичного аналізу обраної теми та переходячи до емпіричного етапу роботи, ми сформулювали низку **гіпотетичних припущень:**

Чим вищим буде рівень тілесної рефлексії у досліджуваного, тим більше він демонструватиме рівень розуміння своїх емоцій;

Чим більший рівень тілесної рефлексії, тим менше травм було отримано, і тим меншою була серйозність цих травм у досліджуваних з тієї групи, що професійно займається танцями. На міру тілесної усвідомленості може вказувати важкість/легкість отриманих травм.

У групі психологів, серед досліджуваних, що матимуть високу емпатію, вищою буде і тілесна усвідомленість.

Для аналізу зв'язку тілесної рефлексії з емпатією були виділені параметри, що надалі вимірювались в процесі емпіричного дослідження. Такими параметрами стали тілесна обізнаність, інтуїтивний стиль мислення, співпереживання, когнітивна та емоційна емпатія.

#### **Діагностично-дослідний інструментарій.**

За допомогою Шкали тілесної обізнаності П'ятифакторного опитувальника усвідомленості (FFMQ) був досліджений рівень тілесної рефлексії. Опитувальник інтуїтивного когнітивного стилю Епстайна допоміг виміряти інтуїтивну здатність та схильність до використання інтуїції.

Вимірювання рівня емпатії проводилося за допомогою двох тестів, які, в свою чергу, відповідали за два різні види емпатії. Так, тест емоційного інтелекту С.Люсіна і його окрема Шкала розуміння емоцій допомогли виміряти рівень когнітивної емпатії, а Опитувальник рівня співпереживання став інструментом для вимірювання рівня емоційної емпатії. Усі чотири діагностичні методики були перекладені та адаптовані відповідно до вимог, що висуваються для такого типу робіт, і показали високі значення валідності.

В результаті проведення тесту Колмагорова-Смірнова було визначено, що не в усіх групах, сформованих для дослідження, наявний нормальний розподіл, а тому інструментом статистичного аналізу був обраний непараметричний критерій Спірмена для трьох груп, і критерій Пірсона для групи з нормальним розподілом. Таким чином, при обробці та аналізі отриманих статистичних даних нами були використані методи дескриптивної статистики, аналіз за критерієм Колмагорова-Смірнова, кореляційний аналіз за Спірменом та частотний аналіз. Загалом, підсумовуючи методологічні основи нашої роботи, важливо зазначити, що вони відповідають всім заявленим вимогам та завданням, і можуть слугувати надійною базою для дослідження зв'язку між усвідомленнями тілесних відчуттів та переживанням емпатії у людей з різною професійною приналежністю.

Згідно із отриманими даними був виявлений статистично значущий зв'язок слабкої та середньої сили (залежно від досліджуваної групи) між тілесною рефлексією та схильністю до емпатії.

У групі психологів був виявлений середній кореляційний зв'язок тілесної рефлексії із когнітивною емпатією та слабкий зв'язок з емоційною емпатією (співпереживанням). Крім того, дана група характеризується сильним зв'язком інтуїтивного стилю мислення з емпатією (як когнітивною, так і емоційною). Також були виявлені сильні кореляційні зв'язки між тілесною рефлексією та когнітивною емпатією (розумінням своїх та чужих емоцій) у практикуючих психологів та психологів, що мали досвід своєї особистої психотерапії. Цей зв'язок показує пряму залежність між специфікою даної професійної діяльності та досліджуваними явищами.

У свою чергу у групі досліджуваних, чия професійна діяльність пов'язана з хореографією, був виявлений середній зв'язок тілесної рефлексії з емоційною емпатією та розумінням чужих емоцій, і обернений середній зв'язок з розумінням своїх емоцій.

Таким чином, танцівники та актори театру, які мають сильний зв'язок зі своїм тілом, також схильні до розуміння емоцій інших людей і співпереживання їм, проте мають слабке уявлення про власні емоційні реакції. Такий результат можна пояснити направленістю

представників даної групи у своїй професійній діяльності більшою мірою на інших людей – своїх партнерів по сцені та глядачів, і меншою мірою – на власні переживання. Зауважимо також, що професіям, які входять до даної групи, зазвичай притаманний суперницький та змагальний настрій, це закладається з самого початку професійного шляху. Цікаво також, що серед жінок даної групи був виявлений сильний зв'язок між тілесною рефлексією та емоційною емпатією, в той час як серед чоловіків статистично значущого зв'язку виявлено не було. Проте, проведене дослідження де дозволяє ствердно говорити, що саме зумовлює такі результати – професійна діяльність або особистісні характеристики (вроджені чи набуті).

Групою з прогнозовано низьким рівнем тілесної рефлексії була група офісних працівників, яка переважно складалася з фінансистів, банківських працівників та ІТ-спеціалістів. Загалом, у даній групі статистично значущих кореляційних зв'язків між тілесною рефлексією та емпатією виявлено не було. Проте, середній зв'язок між досліджуваними явищами був виявлений окремо серед жінок даної групи. Таким чином, зважаючи на кореляційні зв'язки, що були виявлені у жінок інших груп, можна стверджувати, що такі явища, як тілесна рефлексія та емоційна емпатія більшою мірою притаманні жінкам, незалежно від професійної групи, до якої вони належать.

Нарешті останньою досліджуваною групою були лікарі, які показали найсильніший кореляційний зв'язок порівняно з іншими групами між тілесною рефлексією та рівнем розуміння чужих емоцій і співпереживанням.

Результати даного емпіричного дослідження дали змогу перевірити висунуті гіпотетичні припущення. Так, загальна гіпотеза дослідження стверджувала про наявність зв'язку між тілесною рефлексією та емпатією, і загалом у трьох професійних групах дана гіпотеза знайшла своє підтвердження. Підтвердилася також й інша гіпотеза даного дослідження, яка базувалася на припущенні, що серед психологів з високим рівнем емпатії буде вищою й здатність до тілесної рефлексії.

Проте, гіпотетичне припущення, що мало на меті виявити зв'язок між високим рівнем тілесної рефлексії та відсутністю досвіду травмування у групі рес-

понтентів, професія яких пов'язана з хореографією, не підтвердилася. Більше того, виявлений зв'язок був протилежним. У більшості респондентів, що мають сильний зв'язок з власним тілом був важчий досвід травмування під час тренувань або безпосередньо виступів.

**Висновки.** Шляхом теоретичного аналізу нами було висунуте гіпотетичне припущення про наявність статистично значущого зв'язку між тілесною рефлексією та емпатією. Відповідно до цього ми досліджували такі параметри, як тілесна рефлексія, інтуїтивний стиль мислення, когнітивна та емоційна емпатія.

Був виявлений середній кореляційний зв'язок між тілесною рефлексією та емпатією у людей, які мають психологічну підготовку. При цьому, ми побачили вплив досвіду особистої психотерапії та роботи консультантом або психотерапевтом на зростання сили зв'язку між тілесною рефлексією та емпатією.

Наявна висока кореляція між тілесною рефлексією та емоційною емпатією у людей, які мають медичну підготовку, це додає аргументів на користь припущення про вплив професійної направленості на якість взаємозв'язку «тіло-розум».

Гіпотетичне припущення про наявність зв'язку між рівнем тілесної рефлексії та відсутністю досвіду травмування не підтвердилася. Ми припускаємо, що саме травматичний досвід призводить до уважнішого ставлення до власного тіла та його потреб. Спростування ідеї про високий рівень тілесної рефлексії серед артистів, які не мали досвіду травмувань, і підтвердження контр-гіпотези, наштовхує на думку, що негативний досвід тілесних відчуттів не зупиняє процес втіленого пізнання, а навпаки – стимулює розвиток тілесної рефлексії, що в майбутньому обертається довірою до свого тіла та дбайливішим ставленням до нього.

**Перспективи подальших досліджень.** Виявлення значимого позитивного зв'язку між рефлексією тілесних відчуттів та емпатією демонструє важливу роль усвідомлення внутрішніх станів нашого організму у процесах соціального пізнання. Це може слугувати поштовхом для розробки корекційних програм, що будуть базуватися на розвитку тілесної рефлексії, наприклад, у дітей з РАС, які мають проблеми з соціальним пізнанням, в тому числі і з емпатією.

Підтвердження гіпотези щодо кращого усвідомлення

власного тіла серед психологів з високим рівнем емпатії дає підстави говорити про те, що дану закономірність можна брати до уваги майбутнім психологам та психотерапевтам, які бажають краще розуміти інших людей, та йти до цього слід через розуміння власних внутрішніх процесів.

#### References :

- Bornemann, B., & Singer, T. (2017). Taking time to feel our body: Steady increases in heartbeat perception accuracy and decreases in alexithymia over 9 months of contemplative mental training. *Psychophysiology*, 54(3), 469-482.
- Bu, W., & Wang, H. (2020). Embodied Emotion: A New Direction for Embodied Cognition. *Philosophy*, 10(8), 511-516.
- Chick, C. F. (2019) Cooperative versus competitive influences of emotion and cognition on decision making: A primer for psychiatry research. *Psychiatry research* 273, 493-500
- Damasio, A. R. (2006). *Descartes' error*. Random House.
- Gjelsvik, B., Lovric, D., & Williams, J. M. G. (2018). Embodied cognition and emotional disorders: Embodiment and abstraction in understanding depression. *Journal of experimental Psychopathology*, 9(3), pr-035714.
- Hartelius, G. (2020). SOMATIC PHENOMENOLOGY. The Art and Science of Embodied Research Design: Concepts, Methods and Cases, 87.
- Long, H. (2020). Bridging Ecological Rationality, Embodied Emotion and Neuroeconomics: Insights from the Somatic Marker Hypothesis. *Frontiers in Psychology*, 11, 1028.
- Miller, M., Clark, A (2018). Entangled predictive brain: emotion, prediction and embodied cognition. *Synthese* 195 (6), 2559-2575
- Mul, C. L., Stagg, S. D., Herbelin, B., & Aspell, J. E. (2018). The feeling of me feeling for you: Interoception, alexithymia and empathy in autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(9), 2953-2967.
- Pollatos, O., & Ferentzi, E. (2018). Embodiment of emotion regulation. In *Embodiment in Psychotherapy* (pp. 43-55). Springer, Cham.8(9), 2953-2967.
- Shonstrom, E. (2020). *The Wisdom of the Body: What Embodied Cognition Can Teach Us about Learning, Human Development, and Ourselves*. Rowman & Littlefield Publishers.

**Olha Morozova-Larina**

*PhD in Psychological Sciences, associate professor of the Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology, Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv (Ukraine)*

**Stanislav Kazakov**

*Master of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv (Ukraine)*

**Nadiya Stetsenko**

*Master of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv (Ukraine)*

**RELATION OF EMPATHY TO BODY  
REFLECTION IN DIFFERENT  
OCCUPATIONAL GROUPS**

**ABSTRACT**

The article contains a theoretical and methodological analysis of such concepts as body reflection, emotional regulation, empathy. The concept of a somatic marker by Antonio Damasio is considered in the context of the neurobiological substantiation of the connection between the body and emotions in the decision-making process. The ideas of William James about bodily reflection as an indicator of a person's personal maturity are discussed. Particular attention is paid to the concept of embodied cognition and its component - the theory of social embodiment, which studies the role and significance of the body in social interaction and cognition from the point of view of cognitive science.

Separately, the issue of the absence of a unified scientific understanding of the phenomenon of awareness, which is intensifying due to the variety of options for translating this term from English-language primary sources, is discussed.

Based on the theoretical work carried out, a hypothetical assumption is made about the presence of a statistically significant connection between body reflection and empathy in representatives of various professions. The design and psychodiagnostics methods of empirical research are described, the task of which was to study such parameters as: body reflection, intuitive style of thinking, cognitive and emotional empathy. The subjects were representatives of professions such as "man - man", "man - artistic image" and "man - sign system".

The article analyzes and interprets high correlations between the level of bodily reflection and different types of empathy, and also evaluates the confirmed counter

-hypotheses, which were also the results of the study.

The study of the processes of body reflection and empathy, as a component of emotional regulation, allows to transfer the results obtained to psychotherapeutic practice.

**Key words:** body reflection, mindfulness, empathy, neuropsychology of personality.

**Морозова-Ларина Ольга Игоревна**

*Кандидат психологических наук, доцент кафедры психодиагностики и клинической психологии Киевского Национального Университеты имени Тараса Шевченко, г. Киев (Украина)*

**Казаків Станіслав Сергєєвич**

*Магістр психології Київського Національного Университету імені Тараса Шевченка, г. Київ (Україна)*

**Стеценко Надежда Васильевна**

*Магістр психології Київського Національного Университету імені Тараса Шевченка, г. Київ (Україна)*

**СВЯЗЬ ЭМПАТИИ И ТЕЛЕСНОЙ РЕФЛЕКСИИ У  
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ГРУПП**

**АННОТАЦИЯ**

В статье дан теоретико-методологический анализ таких понятий, как телесная рефлексия, эмоциональная регуляция, эмпатия. Рассматривается концепция соматического маркера Антонио Дамасио в контексте нейробиологического обоснования связи тела и эмоций в процессе принятия решений. Обсуждаются идеи Вильяма Джеймса о телесной рефлексии как показателе личностной зрелости человека. Особое внимание уделяется концепции воплощенного познания (embodied cognition) и ее составляющей – теории социального воплощения, которая изучает роль и значение тела в социальном взаимодействии и познании с точки зрения когнитивной науки.

Отдельно дискутируется вопрос об отсутствии единого научного представления о феномене осознанности (mindfulness), усиливающегося из-за разнообразия вариантов перевода данного термина с англоязычных первоисточников.

Основываясь на проведенной теоретической работе, выдвигается гипотетическое предположение о наличии статистически значимой связи телесной рефлексии и эмпатии у представителей различных профессий. Описывается дизайн и психодиагностические

методы эмпирического исследования, задачей которого стало изучение таких параметров как: телесная рефлексия, интуитивный стиль мышления, когнитивная и эмоциональная эмпатия. В качестве испытуемых выступили представители профессий типа «человек – человек», «человек – художественный образ» и «человек – знаковая система».

В статье анализируются и интерпретируются высокие корреляции между уровнем телесной рефлексии и разными типами эмпатии, также дается оценка подтвержденным контр-гипотезам, которые тоже явились результатам проведенного исследования.

Изучение процессов телесной рефлексии и эмпатии, как компонента эмоциональной регуляции, позволяет перенести полученные результаты на психотерапевтическую практику.

**Ключевые слова:** телесная рефлексия, осознанность, эмпатия, нейропсихология личности.

**How to cite (як цитувати):**

Morozova-Larina, O., Kazakov, S., Stetsenko, N. (2021). RELATION OF EMPATHY TO BODY REFLECTION IN DIFFERENT OCCUPATIONAL GROUPS. PSYCHOLOGICAL JOURNAL, 7 (8), 40-48. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.8.3>

Подання статті: 05.06.2021

Дата рекомендації до друку: 25.07.2021

Дата оприлюднення: 30.08.2021