

DOI: 10.69085/afp20243173

## РАЗВИТИЕ НА ЕМПАТИЯТА В ДЕТСТВОТО. ПОЗИТИВНИ ОТНОШЕНИЯ С ВРЪСТНИЦИТЕ И РОДИТЕЛИТЕ

Диляна Ангелова

[dilyana.angelova@uni-plovdiv.bg](mailto:dilyana.angelova@uni-plovdiv.bg)

**Резюме:** В статията са разгледани теоретичните обосновки, както и отделни аспекти, свързани с развитието на емпатията. Емпатията възниква и се развива в процеса на общуване и представлява критично умение, играещо важна роля в успешното социално и емоционално функциониране. Децата, които се чувстват приемани и свързани с другите, се чувстват харесвани, оценявани и уважавани, а този положителен аз-образ повишава способността им да инициират и поддържат позитивни социални взаимоотношения. Училищната възраст е времето, когато децата започват да формират по-сложни междуличностни връзки, изпитват повишена емоционална чувствителност и начинът, по който осмислят и възприемат околните и света, става все по-детайлен. В пространството на социалните взаимоотношения основно значение има връзката между приятелството и емпатията. Приятелството се разкрива като основа за развитие на емпатията и същевременно като изискване за създаване и поддържане на приятелска връзка.

**Ключови думи:** емпатия, позитивни отношения, приятелство, просоциално взаимодействие

## DEVELOPING EMPATHY IN CHILDHOOD. POSITIVE RELATIONSHIPS WITH PEERS AND PARENTS

Dilyana Angelova

[dilyana.angelova@uni-plovdiv.bg](mailto:dilyana.angelova@uni-plovdiv.bg)

***Abstract:** The article discusses the theoretical underpinnings, as well as particular aspects, related to the development of empathy. Empathy arises and develops in the process of communication and is a critical skill that plays an important role in our successful social and emotional functioning. Children who feel accepted and connected to others feel liked, valued, and respected, and this positive self-image enhances their ability to initiate and maintain positive social relationships. School age is the time when children begin to form more complex interpersonal relationships, experience heightened emotional sensitivity, and the way they make sense of and perceive others and the world becomes increasingly detailed. In the space of social relationships, the relationship between friendship and empathy is central. Friendship is revealed as the basis for developing empathy and at the same time as a requirement for creating and maintaining a friendship relationship.*

***Key words:** empathy, positive relationships, friendship, prosocial interaction*

### Увод

Емпатията се характеризира с разбирането на преживяванията на другия, със способността за емоционална съпричастност. Тя е индивидуално човешко качество, включващо когнитивни и емоционални елементи. С термина „емпатия“ първоначално се е означавала категория във философската естетика. По-късно, като описание на моторното подражание на чуждия дистрес при малки деца, терминът „емпатия“ започва да бъде широко използван в психологията. Дефинира се като способността на човек да разбира и съпреживява другия.

Емпатията е едно от най-съществените умения, присъщи на човека. Да съпреживееш, да съчувстваш, да погледнеш за миг през очите на другия, да се откъснеш за миг от собственото аз, за да изпиташ чуждата емоция, да прозреш чувствата, да узнаеш мотивите. „Емпатията се ражда, когато азът излезе от „самозатвореността“, когато се докосне до света на другия. Аз като аз съществувам с другия и за другия. В „срещата“ с другия аз не загубвам себе си“ (Стаматов, 2001).

### **Основно изложение**

Съществуват много дефиниции на понятието емпатия. Едно актуално и всеобхватно определение е дадено от Хофман (Hoffman, 2000) – неговата концепция е, че емпатията се разкрива, когато човек чувства какво е подходящо за ситуацията на друг човек, а не за неговата собствена. Авторът разглежда емпатията като „способността да разбираме и споделяме емоционалното състояние другия“. Това, което прави определението особено всеобхватно, е концептуализирането на емпатията както като познавателен процес (т.е. способността да се разбере емоционалното състояние на другия), така и като емоционално преживяване (т.е. споделянето на емоционалното състояние на другия). Това определение разглежда един от най-спорните въпроси в изследванията на емпатията, а именно дали емпатията е най-добре определена като емоционална конструкция, когнитивна конструкция или и двете?

Стаматов определя емпатията като емоционален и когнитивен феномен, като отговор на аза към състоянието на другия, форма, с която азът е въввлечен в живота на другия, напускайки затвореността в себе си (Стаматов, 2000, 2002). Когнитивното определение набляга върху разбирането, докато афективното на емоционалния отговор. Афективната и когнитивната емпатия могат да бъдат разглеждани както независимо, така и като взаимозависими. Може да бъде определена като емоционално преживяване, предизвикано от осмислянето на гледната точка на другия, а също може да бъде разгледана и като когнитивен процес, който е условие за оформяне на афективен отговор (Feshbach,

1997; Strayer, 1987; Eisenberg, 1986; Hoffman, 1983; Davis, 1994; Стаматов, 2004).

Някои учени определят емпатията в когнитивен план, свързвайки я с разбирането на другия и поставянето на чуждата гледна точка (Hogan, 1969). От друга страна, емпатията може да бъде определена като емоционален отговор на чувствата или състоянието на другия (Mehrabian, Epstein, 1972). Съществуват и определения, в които емоционалният и когнитивният план на емпатията са интегрирани. Понастоящем емпатията се възприема като многоизмерен конструкт.

Във всеки случай емпатията създава чувство на заедност, защото е опит да се навлезе и да се разбере света на другия и това, което се случва с другия, без да губи съзнание за своето място и преживяване като различни от тези на другия, преживявайки емпатийния отклик.

Широко разпространено е мнението, че емпатията насърчава просоциално или алтруистично поведение, а липсата на емпатия насърчава антисоциално или агресивно поведение. Някои от най-важните умения за живот, които целят просперитет в детското развитие, са умения за взимане на решения, творческо и критично мислене, умения за общуване, умения за емпатия, изразяване на емоциите, овладяване на стреса, а изграждането на тези умения е от ключово значение за просоциалното развитие на децата (Манева, 2023). Съпричастността може да бъде определена като уникална способност на човек да усеща емоционалните преживявания на другите, сякаш са свои. ДеВал (2008) предполага, че емпатията се разбира като способност на индивида да бъде повлиян от емоционалното състояние на друг човек да споделя и оценява причините за състоянието на друг човек и да се идентифицира с друг, като взема предвид неговата гледна точка. Според Мейър (2018) емпатията се разбира като способността да се идентифицират емоциите на други хора – това определение е интересно с това, че включва и осъзнаване точността на изразените чувства, което показва по-задълбочено ниво за анализиране на емоциите на друг човек, а не само причините за тези емоции.

Американският психолог Айкс (2003) интерпретира емпатията като способност да се правят изводи за съдържанието на

мислите и чувствата на друг човек. Тук емпатията се разбира като първоначално когнитивно явление. Десети и Джаксън (2006) определят емпатията като способност да изживееш и разбереш какво чувстват другите, без да се идентифицираш с тях.

Възможността за проява на емпатия се развива през целия живот, като в различните възрастови етапи има различия в нейната сила и проява. Някои изследвания показват, че децата проявяват когнитивна емпатия още в ранна възраст, а емоционалната емпатия се развива в по-късни етапи. Също така в юношеска възраст наблюдаваме намаляване нивата на емпатийност, което може да се дължи на различни фактори, включително социални и биологични промени.

Към края на детството се проявява и най-високото ниво на емпатия – децата започват да разбират дистреса отвъд непосредствената ситуация и да осъзнават, че условията, в които живее даден човек, могат да бъдат източник на страдание. В периода на юношеството това разбиране може да подхрани морални убеждения, които на свой ред да доведат до силно изразено чувство за справедливост и желание за премахване на нещастieto и неправдата. Според Хофман (1983) развитието на емпатията обхваща пет етапа – емоционално заразяване, его-социално мотивирана емпатия, ситуативна емпатия, емпатия, основана на ролеви отношения, и емпатия към абстрактни индивиди и групи.

В книгата на Бърк (2022) „Изследване на развитието през жизнения цикъл“ емпатията се разглежда в контекста на развитието на детето, като в ранното детство емпатията служи като важен мотиватор на просоциалното или алтруистично поведение – действията, които облагодетелстват друг човек, без да се очаква никаква награда за това. В сравнение с проходящите деца тези в предучилищна възраст разчитат повече на думите, за да предават чувствата си. Способността за приемане на чуждата гледна точка се засилва и води до увеличаване на емпатийните реакции. Въпреки това емпатията, или чувстването заедно с другия човек и емоционалното реагиране по подобен начин, невинаги води до любезни и оказващи помощ действия. За някои деца емпатията към разстроен възрастен или връстник ескалира в личен дистрес. Опитвайки се да намали тези чувства, детето се фокусира върху собствената си тре-

вожност вместо върху човека в нужда. Темпераментът играе роля в това дали емпатията ще предизвика изпълнено със съчувствие просоциално поведение или фокусиран върху себе си личен дистрес. Децата, които са дружелюбни, себеутвърждаващи се и способни да регулират емоциите си, е по-вероятно да помагат, да споделят и да утешават хората в дистрес. Децата със слаба емоционална регулация, които често изпитват негативни емоции, рядко демонстрират съчувствена загриженост и просоциално поведение (Bengtsson, 2005; Eisenberg, 1998).

Етиологията на емпатията е комплексен въпрос, който все още не е напълно разбран и обоснован. Налични са редица изследвания, които показват, че емпатията е силно свързана с неврологични, генетични и социални фактори. Неврологичните фактори включват активността на мозъка и функционирането на огледалните неврони, докато генетичните фактори са свързани с наследствеността и включват генетични вариации, които могат да оказват влияние върху развитието на емпатията. Емпатията се разглежда и като вродена просоциална диспозиция.

Друг аспект от биологичните фактори, който можем да разгледаме, са неврологичните фактори. Те са свързани с активността на мозъка и функционирането на неврологичните механизми, отговорни за емпатията. Някои изследвания са показали, че огледалните неврони играят важна роля в емпатичните реакции на човека, като го насърчават да се идентифицира с чуждите емоции. Смята се, че огледалните неврони се задействат в мозъка ни, когато наблюдаваме действията на другите. Много учени вярват, че огледалните неврони могат да помогнат за създаването на преживяване на емпатия. Едно от най-известните изследвания, които подкрепят тази теория, е проведено от Марко Якобони (Jacoboni, 2009).

Емпатията оказва влияние върху междуличностното функциониране. В пространството на социалните взаимоотношения основно значение има връзката между приятелството и емпатията. Приятелството се разкрива като основа за развитие на емпатията и същевременно като изискване за създаване и поддържане на приятелска връзка. Тези фактори са свързани с обществото и включват взаимодействието на човека с други хора и средата, в която

живее. Например децата, които са изложени на по-малко социален стрес и насилие, може да имат по-високо ниво на емпатия, отколкото онези, които са изложени на тези влияния. Привързаност, симпатия, емпатия, приятелство са комплексни социално-нравствени преживявания, характерни за всички възрасти, но най-ярко са изразени в детството. Училищната възраст е времето, когато децата започват да формират по-сложни междуличностни връзки, съответно високите нива на емпатия в този период играят съществена роля за развитието на ефективни умения за общуване и създаване на позитивни и удовлетворяващи връзки.

Взаимодействията между приятели са много по-различни от общуването с връстниците. Взаимната отзивчивост е предшественик и същевременно следствие на подобие, което се наблюдава между приятели. Тенденцията детето да бъде като своя приятел прави по-лесно споделянето на чувства, а това, от своя страна, повишава междуличностното подобие. Чувството за лична и близка връзка, което приятелите получават в междуличностните отношения, осигурява капацитет за засилване на чувството за благополучие, а също така предпазва юношите от проблеми в семейната и училищната среда. Според някои изследователи приятелството осигурява възможност за развитие и на морална чувствителност, загриженост и отговорност към другия. Емпатията е централна за просоциалните взаимодействия, разбирането на страданието на другите и намалява склонността към дезадаптивно агресивно поведение (Preckel, Kanske, Singer, 2018).

Въпреки доказателствата, които показват, че емпатичната загриженост и просоциалната реакция са повлияни отчасти от генетични и темпераментови предразположения (Knafo, 2008), голям брой изследвания показват, че преживяванията на децата в семейството влияят върху техните способности да изразяват съпричастност и да съчувстват. Емоционалният синхрон на децата с родителя (полагания грижи) в ранна детска възраст е положително свързан с по-късните нива на емпатия (Feldman, 2007; Levy et al., 2019) и това може да е особено важно за развитието на афективна, а не на когнитивна емпатия (McDonald, Messinger, 2011). Поведението, свързано с емоционалната социализация, като назоваване на емоциите и предоставяне на обяснения за емоцио-

налното поведение (Garner, 2003), както и директното моделиране на емпатичното поведение (Silke, 2018) допринасят за развитието на емпатията при децата. Проучване на деца от предучилищна възраст показва, че родителският стил и възпитание са положително свързани с емпатичната реакция на децата (Cornell, Frick, 2007). Качеството на връзката родител-дете и отношенията в семейството са свързани с развитието на емпатията на децата. Проучвания идентифицират стабилна корелация между качеството на връзката родител-дете и съпричастността на подрастващите, положителните измерения на качеството на връзката като топлина и подкрепа (Boele, 2019). Конг (2018) смята, че родителите допринасят за генетичната вариация, както и за средата на отглеждане, комплексно влияещи върху развитието на децата. В съответствие с това твърдение Киаре (2015) открива, че родителите носят характеристики, които влияят върху развитието на децата – възраст, социално-икономически статус, образование, семейна структура и ценности. Други настоящи открития добавят информация за разбиране на родителските стратегии и взаимодействия, както и ролята на семейството за развитието на емпатия у децата (Abdullah, 2020).

Голяма част от теоретичните допускания подчертават също, че емпатията и позитивните отношения с връстниците, както и приятелството са взаимосвързани. Децата с по-високи нива на емпатия са:

- с по-висок статус сред връстниците;
- приемани са по-добре от връстниците си;
- по-склонни са да реагират просоциално;
- по-склонни са да избират конструктивни стратегии за справяне в конфликтни ситуации с приятели (Saarni, 1990).

В пространството на приятелството се появява необходимост от разбиране на другия, способност за заставане на чуждата гледна точка и осмисляне на гледната точка на другия, подходящ отклик в ситуацията, както и емоционална и междуличностна чувствителност. Приятелството изисква емпатийност и загриженост, но и предоставя контекст за научаване на подходяща емоционална експресия и отговор, допринася за развитие на способ-

ности като емоционалната регулация и развива емоционалното научаване.

### **Заклучение**

Въпреки че социалните фактори могат да бъдат сложни и многообразни, те все пак могат да бъдат изучавани и разбирани, за да се определи как влияят върху емпатията и как могат да бъдат подобрили.

В заключение можем да кажем, че емпатията е сложен концепт, зависим от генетичните, неврологичните и социалните фактори и притежаващ няколко основни функции – развиват се междуличностната компетентност и чувствителност, уменията да познаваш другия, да вникваш в неговите мисли и преживявания (както позитивни, така и негативни), както и познанието за собствената идентичност и ценност. Изследванията, които са разглеждани в настоящия доклад, подчертават значението на бъдещи проучвания в тази област.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. **Манева, Г. (2023).** Възможности на социалните дейности в училище чрез изкуства и спорт за превенция на девиантното поведение, Пловдивско университетско издателство, в сборник „Интердисциплинарно обучение чрез изкуства, спорт и дигитални технологии“. (Maneva, G. (2023). *Vazmozhnosti na sotsialnite deynosti v uchilishte chrez izkustva i sport za preventsia na deviantното povedenie*, Plovdivsko universitetsko izdatelstvo, v sbornik „Interdistsiplinamo obuchenie chrez izkustva, sport i digitalni tehnologii“.)
2. **Стаматов, Р. (2004).** Емпатията в света на детето, Пловдив, Пловдивско университетско издателство. (Stamatov, R. (2004). *Empatiyata v sveta na deteto*. Plovdiv, Plovdivsko universitetsko izdatelstvo.)
3. **Стаматов, Р. (2002).** Вина, срам, емпатия, Пловдивско университетско издателство. (Stamatov, R. (2002). *Vina, sram, empatia*, Plovdivsko universitetsko izdatelstvo.)

4. **Стаматов, Р. (2001).** Емпатията – опит за психологическо разбиране, Макрос, Пловдив. (Stamatov, R. (2001). Empatiyata – opit za psihologichesko razbirane, Makros, Plovdiv.)
5. **Стаматов, Р. (2000).** Емоционалното развитие на детето, Пловдивско университетско издателство. (Stamatov, R., (2000) Emotsionalnoto razvitiе na deteto, Plovdivsko universitetsko izdatelstvo.)
6. Abdullah, Sarrah Hasyim and Rose Mini Agoes Salim. „Parenting style and empathy in children: The mediating role of family communication patterns.“ *Humanitas* 17 (2020): 34-45. doi: 10.26555/HUMANITAS.V17I1.13126
7. **Bengtsson, H. (2003).** Children’s cognitive appraisal of others’ distressful and positive experiences. *International Journal of Behavioral Development*, 27(5), 457-466. <https://doi.org/10.1080/01650250344000073>
8. **Berk, L. E. (2022).** *Development Through The Lifespan*, Seventh Edition, Illinois State University.
9. **Boele, S., Van der Graaff, J., De Wied, M., Van der Valk, I.E., Crocetti, E., Branje, S. (2019).** Linking Parent-Child and Peer Relationship Quality to Empathy in Adolescence: A Multilevel Meta-Analysis. *J Youth Adolesc.* Jun;48(6):1033-1055. doi: 10.1007/s10964-019-00993-5. Epub 2019 Feb 27. PMID: 30810858; PMCID: PMC6525137.
10. **Cornell, A.H., Frick, P.J. (2007).** The moderating effects of parenting styles in the association between behavioral inhibition and parent-reported guilt and empathy in preschool children. *J Clin Child Adolesc Psychol.* 2007, Jul-Sep;36(3):305-18. doi: 10.1080/15374410701444181. PMID: 17658976.
11. **Davis, M. H. (1994).** *Empathy: A social psychological approach.* Westview Press.
12. **De Waal, F.B. (2008).** Putting the Altruism Back into Altruism: The Evolution of Empathy. *Annual Review of Psychology*, 59, 279-300. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093625>
13. **Decety, J., & Jackson, P. L. (2006).** A Social-Neuroscience Perspective on Empathy. *Current Directions in Psychological*

- Science, 15(2), 54–58. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2006.00406.x>
14. **Eisenberg, N. (1986).** Altruistic cognition, emotion, and behavior. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
  15. **Eisenberg, N., & Strayer, J. (Eds.). (1987).** Empathy and its development. Cambridge University Press.
  16. **Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Karbon, M., Smith, M., & Maszk, P. (1996).** The relations of children's dispositional empathy-related responding to their emotionality, regulation, and social functioning. *Developmental Psychology*, 32(2), 195–209. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.2.195>
  17. **Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998).** Prosocial development. In W. Damon (Series Ed.), & N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (5th ed., pp. 701–778). New York: Wiley.
  18. **Feldman R., (2007).** Parent-infant synchrony and the construction of shared timing; physiological precursors, developmental outcomes, and risk conditions. *J Child Psychol Psychiatry*. 2007 Mar-Apr;48(3-4):329-54. doi: 10.1111/j.1469-7610.2006.01701.x. PMID: 17355401.
  19. **Feshbach, N. D. (1997).** Empathy: The formative years--Implications for clinical practice. In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp. 33–59). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10226-001>
  20. **Garner, P. W. (2003).** Child and Family Correlates of Toddlers' Emotional and Behavioral Responses to a Mishap. *Infant Mental Health Journal*, 24(6), 580 – 596. <https://doi.org/10.1002/imhj.10076>
  21. **Hogan, R. (1969).** The development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 207 – 216.
  22. **Hoffman, M. L. (1983).** Development of prosocial motivation: Empathy and guilt. In N.Eisenberg. (Ed.),*Development of prosocial behavior*. New York: Academic Press.

23. **Hoffman, M. L. (2000).** Empathy and moral development: Implications for caring and justice. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511805851>
24. **Iacoboni M. (2009).** Imitation, empathy, and mirror neurons. *Annu Rev Psychol.* 2009;60:653-70. doi: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163604. PMID: 18793090.
25. **Ickes, W. (2003).** Everyday mind reading: Understanding what other people think and feel. Prometheus Books/Rowman & Littlefield.
26. **Kaukiainen, A., Björkqvist, K., Lagerspetz, K., Österman, K., Salmivalli, C., Rothberg, S., & Ahlbom, A. (1999).** The relationships between social intelligence, empathy, and three types of aggression. *Aggressive Behavior*, 25(2), 81–89. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-2337\(1999\)25:2<81::AID-AB1>3.0.CO;2-M](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-2337(1999)25:2<81::AID-AB1>3.0.CO;2-M)
27. **Kiare, J. W. (2015).** Influence of parental characteristics on preschool children's moral development in Nairobi Country, Kenya. University of Nairobi, Kenya.
28. **Knafo, A., Zahn-Waxler, C., Van Hulle, C., Robinson, J. L., & Rhee, S. H. (2008).** The developmental origins of a disposition toward empathy: Genetic and environmental contributions. *Emotion*, 8(6), 737 – 752. <https://doi.org/10.1037/a0014179>
29. **Kong, A., Thorleifsson, G., Frigge, M.L., Vilhjalmsón, B.J., Young, A.I., Thorgeirsson, T.E., Benonisdóttir, S., Oddsson, A., Halldorsson, B.V., Masson, G., Gudbjartsson, D.F., Helgason, A., Bjornsdóttir, G., Thorsteinsdóttir, U., Stefansson, K. (2018).** The nature of nurture: Effects of parental genotypes. *Science* (2018) Jan 26; 359(6374): 424-428. doi: 10.1126/science.aan6877. PMID: 29371463.
30. **Levy J, Yirmiya K, Goldstein A, Feldman R. (2019).** The Neural Basis of Empathy and Empathic Behavior in the Context of Chronic Trauma. *Front Psychiatry* (2019) Aug 16;10:562. doi: 10.3389/fpsy.2019.00562. PMID: 31474883; PMCID: PMC6706815.
31. **Mayer, S. V., Jusyte, A., Klimecki-Lenz, O. M., & Schönenberg, M. (2018).** – Empathy and altruistic

- behavior in antisocial violent offenders with psychopathic traits, Elsevier <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.035>
32. **McDonald, N. M., & Messinger, D. S. (2011).** The Development of Empathy: How, When, and Why. *Free Will, Emotions, and Moral Actions: Philosophy and Neuroscience in Dialogue*, 23, 333 – 359.
  33. **Mehrabian, A., Epstein, N. (1972).** A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40, 525 – 543.
  34. **Preckel, K., Kanske, P., & Singer, T. (2018).** On the interaction of social affect and cognition: Empathy, compassion and theory of mind. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.07.010>
  35. **Saarni, C. (1990).** Emotional competence: How emotions and relationships become integrated. In R. A. Thompson (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1988: Socioemotional development* (pp. 115 – 182). University of Nebraska Press.
  36. **Silke, Charlotte & Brady, Bernadine & Boylan, Ciara & Dolan, Pat, 2018.** “Factors influencing the development of empathy and pro-social behaviour among adolescents: A systematic review,” *Children and Youth Services Review*, Elsevier, vol. 94(C), pages 421 – 436.
  37. **Strayer, J. (1987).** Affective and cognitive perspectives on empathy. In N. Eisenberg & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp. 218 – 244). Cambridge University Press.