

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Można zwiększyć poziom empatii poznawczej

Analiza specjalistów Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego wykazały, że można zwiększyć poziom empatii poznawczej. Nie jest to jednak możliwe w przypadku empatii emocjonalnej, czyli zdolności odczuwania stanów emocjonalnych innych ludzi.

Są dwa rodzaje empatii rozróżnianej przez psychologów. Empatia poznawcza to umiejętność przyjęcia sposobu myślenia innych osób i spojrzenia z ich punktu widzenia na otaczającą rzeczywistość. Samo pojęcie „empatia” oznacza cierpienie i bardziej odnosi się to empatii emocjonalnej, gdyż dotyczy ona współodczuwania, a nie tylko zrozumienia innej osoby. Silna empatia emocjonalna może u potrafiącej ją odczuwać osoby powodować nawet silny ból na widok cierpienia innej osoby.

Główną autorką badania na ten temat jest Anna Jałoszyńska, magistrantka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Jej opiekunem merytorycznym i współautorką narzędzia badawczego jest dr hab. Małgorzata Gambin z tej samej uczelni. W badaniu uczestniczył też Łukasz Szewczyk, prezes Stowarzyszenia Pracownia „Cotopaxi” oraz pomysłodawca warsztatów Szkoła Życzliwej Wyobraźni.

„Celem badania było sprawdzenie, na ile warsztaty empatii poznawczej, nasze autorskie, powodują autentyczną zmianę i zwiększenie empatii. Wiąże się to z postawioną przez nas hipotezą, że empatia jest właściwością, którą można kształtować i którą można zmierzyć” - wyjaśnia w informacji przekazanej PAP Łukasz Szewczyk.

Badania trwały od lipca 2021 r. do marca 2022 r. Grupę badawczą stanowiły łącznie 44 osoby, które uczestniczyły w warsztatach Szkoły Życzliwej Wyobraźni - zarówno pilotażowych, jak i tych właściwych. W badaniach uwzględniono obydwa komponenty empatii: poznawczą i afektywną (emocjonalną).

Wykazano, że empatię poznawczą można zwiększyć w trakcie warsztatów. „Wyniki jednoznacznie udowodniły, że po udziale w warsztatach uczestnicy faktycznie osiągnęli wyższe wyniki w testach mierzących empatię poznawczą niż przed ich rozpoczęciem. Ta zależność nie została jednak dostrzeżona w przypadku empatii afektywnej” - stwierdzają autorzy badania.

Anna Jałoszyńska zaznacza, że wśród uczestników warsztatów empatia poznawcza uległa poprawie - potrafili oni lepiej rozumieć perspektywę drugiej osoby. „Warsztaty nie wpłynęły natomiast na zmianę empatii afektywnej, czyli emocjonalnego odbioru danej sytuacji. Jest to więc zgodne z naszymi początkowymi założeniami i stanowi podstawę do przypuszczenia, że empatię poznawczą, w przeciwieństwie do afektywnej, można wytrenować” - dodaje. Przyznaje, że ustalenia te wymagają sprawdzenia, czy efekt ten ukazuje się również przy innych warunkach.

„Najbardziej niesamowitym odkryciem był dla mnie fakt, że zachodzi zmiana w obszarach empatycznej troski i przyjmowania perspektywy, a nie osobistej przykrości. Co to oznacza w praktyce? Nasze warsztaty rozwijają empatię poznawczą jako umiejętność obierania punktu widzenia innej osoby oraz wpływają na możliwość reagowania na to odpowiednią emocją. Nie powodują natomiast powstawania, właściwego dla empatii afektywnej, poczucia przygnębienia, smutku, bezsilności, które mogą pojawiać się wtedy, gdy nasza empatia jest nastawiona na przyjmowanie emocji innych osób” - twierdzi Szewczyk.

Zwraca uwagę, że empatia emocjonalna związana jest z odczuwaniem przykrości, której doświadcza inna osoba. „I chociaż możemy z nią empatyzować, to jednak często sami odczuwamy przykrość jako naszą własną. Taka reakcja może utrudniać nasze funkcjonowanie i nie będzie przekładała się na efektywną pomoc drugiej osobie” - uważa.

Jego zdaniem analiza ta ma charakter przełomowy i jak zaznacza - jest pierwszą tego typu na świecie. „Co prawda są prowadzone badania dotyczące poziomu empatii, a samych narzędzi, skal, podejść jest całkiem sporo. Natomiast nie są mi znane żadne badania, które sprawdzałyby, czy i tak nieliczne organizowane programy wspierające rozwój empatii, okazały się skuteczne. Według mojej

wiedzy to pierwsze badanie jednego z niewielu programów wspierania empatii” - zapewnia Łukasz Szewczyk.

Również główna autorka badania Anna Jałoszyńska zapewnia, że nie słyszała o badaniu, które mierzyłoby efektywność warsztatów empatii poznawczej i mentalizacji w taki sposób, w jaki został wykorzystany w Szkole Życzliwej Wyobraźni.

Badania specjalistów Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego będą głównym tematem konferencji „Czy empatię można w sobie rozwijać? - wyniki przełomowego badania”. Odbędzie się ona 13 lipca (środa) o godz. 11.00 w Domu Towarowym Braci Jabłkowskich w Warszawa przy ul. Brackiej 25.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31385.html>



23-12-2024

## [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## [Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## [Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## [Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## [Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego](#)

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

**Partnerzy**