



**UCZELNIA
BADAWCZA**
INICJATYWA DOSKONAŁOŚCI



www.gumed.edu.pl

Hiperempatia. Supermoc czy supernieporozumienie?

dr hab. Krzysztof Sobczak

Zakład Socjologii Medycyny i Komunikacji Medycznej

Hiperempatia



Osoby z hiperempatią chłoną i przesiakają emocje z otoczenia, do tego stopnia, że przestają odróżnić odczucia własne od cudzych.

Jeśli nie potrafią regulować tej intensywności odczuwania doświadczają leku, depresji, wypalenia itd..

Paradygmat

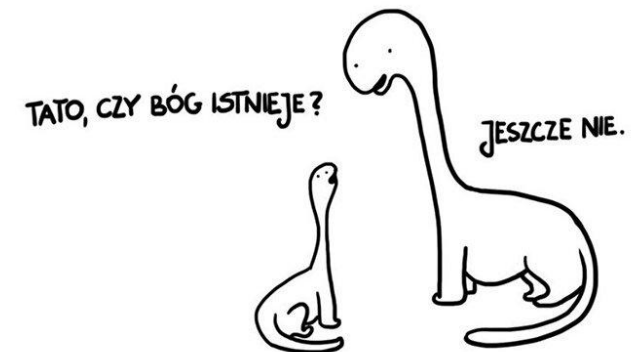
fundamentalny model myślenia, który określa sposób interpretacji rzeczywistości i metod jej badania

ZDANIE

- Wypowiedź której można przypisać wartość prawy (1) bądź fałszu (0).

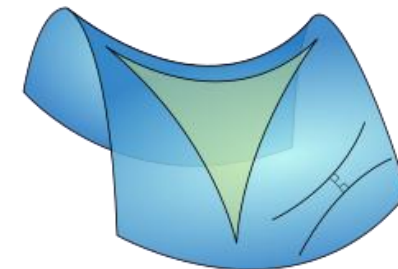
TRÓJKĄT

- Figura geometryczna której suma kątów wewnętrznych = 180 stopni.



PACZAIZM.PL

VONTROMPKA.COM



Decentracja



Rok 1956

Jean Piaget i Bärbel Inhelder

Decentracja polega na przyjęciu perspektywy (reprezentacji) drugiego człowieka

Łac. *de* – „z” i *centrum* – „środek” –
oddalenie od centrum
(przyjęcie innej perspektywy)

Określenia empatii

poznawcza

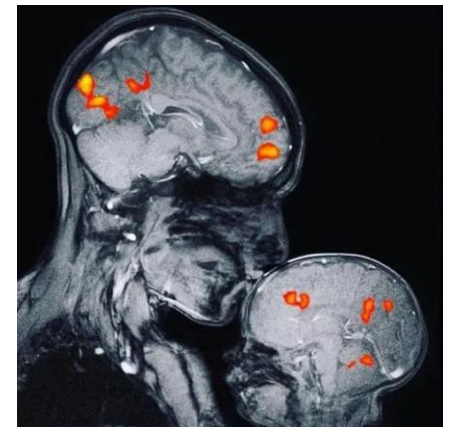
- polegająca na przyjmowaniu perspektywy drugiego człowieka bez utraty tożsamości własnego „ja”. Ma charakter racjonalny, zawiera rozpoznanie motywacji i emocji drugiej osoby oraz ich ocenę (Kalliopuska, 1992).

poznawczo- emocjonalna

- jest zdolnością do „rozpoznawania myśli lub uczuć innej osoby oraz reagowanie na jej myśl i uczucia odpowiednią emocją” (**Baron-Cohen**, 2015, p. 32).

afektywna

- polegająca na zarażeniu emocjonalnym, mimowolnym współodczuwaniu stanów emocjonalnych, które następują poprzez niekontrolowaną asymilację tego, czego doświadczają inni (A. Smith, 1759/1976, pp. 153-154)



EMPATIA 1

Badania nad empatią

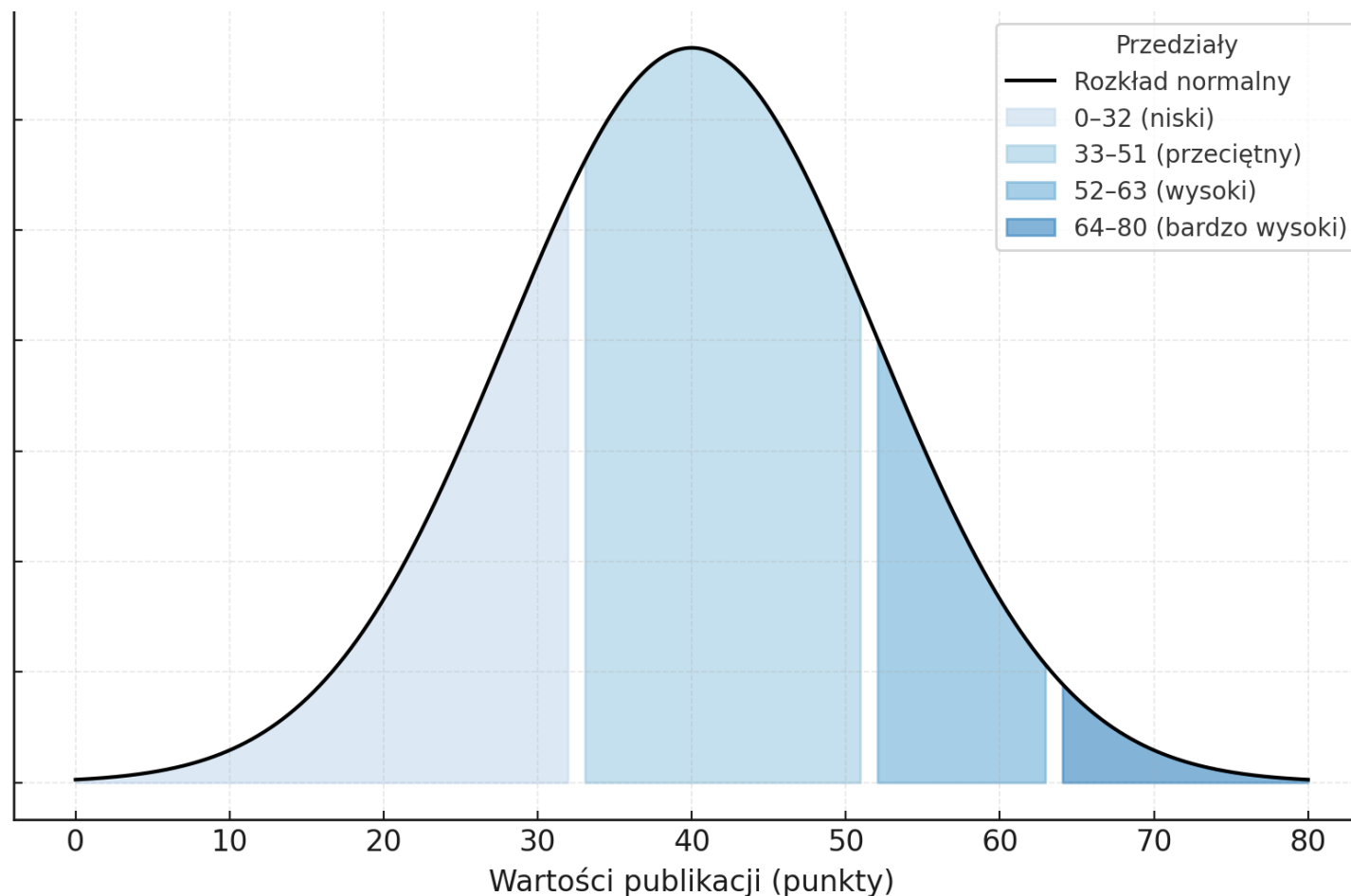
Zakład Socjologii Medycyny i Komunikacji Medycznej; Zakład Badań nad Jakością Życia; Zakład Psychologii Klinicznej i Neuropsychologii, Instytut Psychologii UG; SKN KM GUMed oraz studenci psychologii UG

N = 1783

1. Empatia – Empathy Quotient - EQ
2. Osobowość - The Ten-Item Personality Inventory – TIPI
3. Elastyczność poznawcza - The Cognitive Flexibility Inventory – CFI
4. Poziom odczuwalnego stresu - Perceived Stress Scale - PSS
5. Poziom zmęczenia - The Chalder Fatigue Questionnaire - CFQ-PL.
6. 10 pytań o sytuację społeczno-demograficzną
7. 3 pytania samooceniające: przyjemności z pomagania innym oraz postrzegania wartości własnej osoby
8. Dodatkowa karta dla studentów pielęgniarstwa i położnictwa – wiedza o empatii, jej operacjonalizacją oraz samoocena zmęczenia, wsparcia, zadowolenia z życia i bycia empatycznym

- Sobczak, K., & Popowicz, B. (2019). The analysis of the empathy factor in students of medical sciences. *Polish Annals of Medicine*, 26(2), 145–150.
- Sobczak, K., Zdun-Ryżewska, A., & Rudnik, A. (2021). Intensity, dynamics and deficiencies of empathy in medical and non-medical students. *BMC Medical Education*, 21, 524.
- Zdun-Ryżewska, A., Sobczak, K., & Rudnik, A. (2022). Fatigue, pro-social attitude and quality of life as predictors of empathy in medical and social-oriented students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15853.
- Sobczak, K., Modrzejewska, I., Rudnik, A., Kamińska, W., & Zdun-Ryżewska, A. (2024). Education of nurses and midwives: Barriers and facilitators to the development of empathy. *Long-Term Care Nursing International Quarterly*, 9(1), 3–12.
- Rudnik, A., Sobczak, K., Sawicki, A., & Zdun-Ryżewska, A. (2025). Exploring the interplay of stress, fatigue, and empathy: The mediating role of cognitive flexibility in enhancing the well-being of university students in medical and social fields. *PLOS ONE*, 20(4), e0321946.

Hiperempatia a testy na empatię



Skali Empatii Jeffersona (JSE)

Empathy Quotient (EQ)

Skala Mehrabiana-Epsteina

**Nie można uzyskać
więcej punktów niż
80 = wynik bardzo
wysoki**

Empathy Quotient (EQ-40)



	Zdecydowanie się zgadam	Raczej się zgadzam	Raczej się nie zgadzam	Zdecydowanie się nie zgadzam
10. Kiedy byłem dzieckiem, lubiłem rozcinać dżdżownice, żeby sprawdzić co się stanie.				

EMPATIA 2

Paul Bloom - Against Empathy: The Case for Rational Compassion (2016)

Empatia jest stronnicza

reagujemy na cierpienie jednej osoby (np. dziecka w TV) niż na tragedię tysięcy

Empatia jest ograniczona

odczuwamy ją silniej wobec osób z którymi się identyfikujemy

Empatia bywa wyczerpująca

ciągłe wczuwanie się w cierpienie innych może prowadzić do wypalenia i obniżenia zdolności realnej pomocy

Empatia może prowadzić do niesprawiedliwości

emocjonalne decyzje oparte na współodczuwaniu często przysłaniają inne informacje

Jak połączyć współczucie z
„racjonalną analizą danych”?

Racjonalne współczucie, nie zawsze
prowadzi do pomocy (działania)

racjonalne
współczucie

- kierowanie się współczuciem połączonym z rozsądkiem, analizą danych i długofalową perspektywą

Hiperempatia. Supermoc czy supernieporozumienie?

Pojęcia, definicje, znaczenia...



Information overload

Rozumienie „hiperempatii” (nadematyczności) związane jest ściśle z przyjęciem określonego paradygmatu rozumienia „empatia”

Ułożenie znaczenia „empatii” z „wrażliwością” może prowadzić do rozumienia „nadwrażliwości” (HSP - high sensitivity person) jako hiperempatii

„HSP - high sensitivity person” wydaje się być innym konstruktem (cechą) i nie musi się wiązać z wysoką empatią

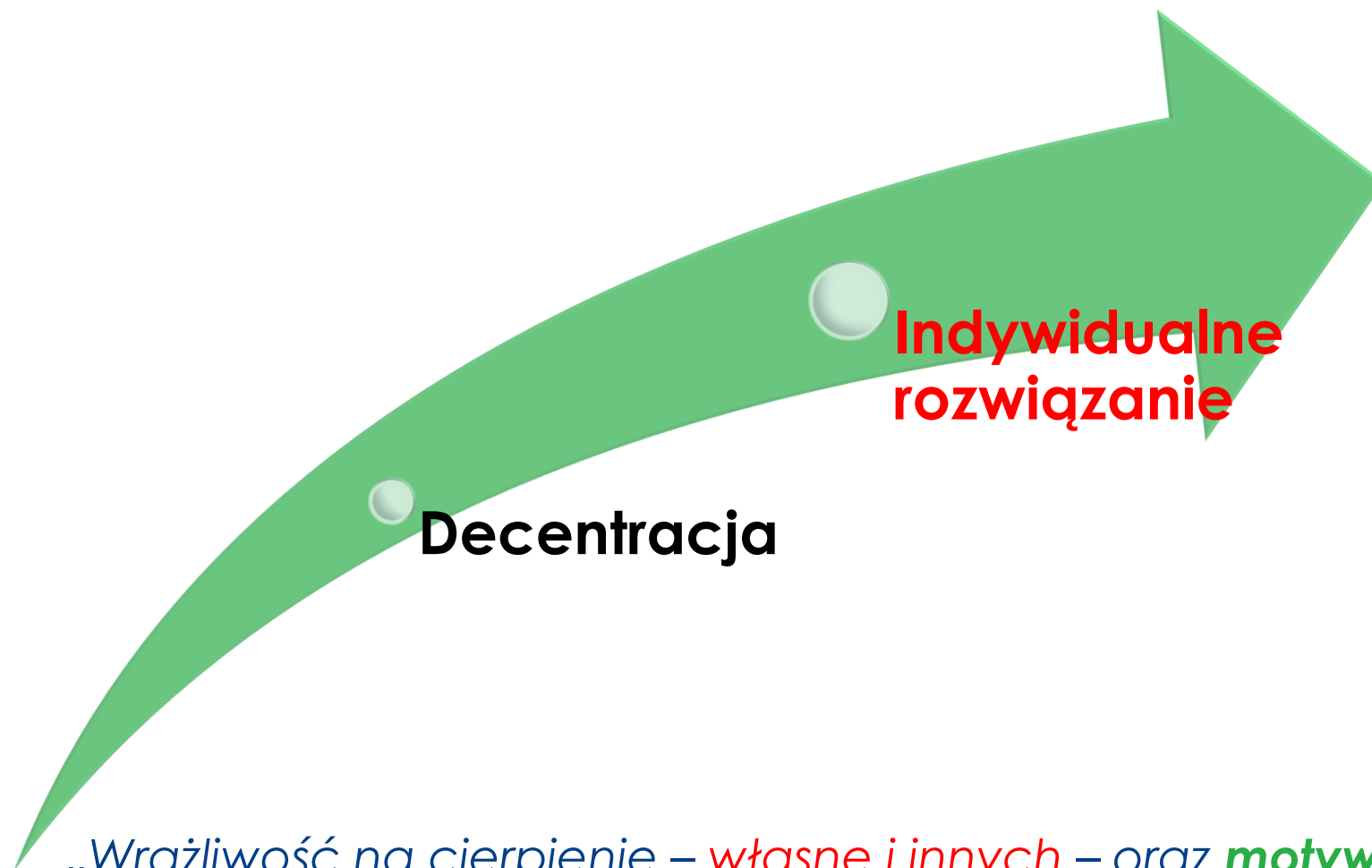
Empatia nie musi wiązać się z wysoką wrażliwością emocjonalną (empatia poznawcza)



Bloom vs Gilbert

Aspekt	Paul Bloom – Against Empathy	Paul Gilbert – Compassion Focused Therapy
Stosunek do empatii	Empatia bywa szkodliwa – prowadzi do stronniczości, wyczerpania i niesprawiedliwości.	Empatia to ważna umiejętność, ale wymaga uzupełnienia o współczucie i regulację emocji.
Kluczowa koncepcja	Racjonalne współczucie – decyzje moralne powinny opierać się na rozumie i danych, a nie tylko na emocjach.	Współczucie jako terapia – rozwój współczucia wobec siebie i innych pomaga regulować stres i zmniejszać samokrytykę.
Zagrożenia	Empatia bywa wybiórcza (skupia się na jednostkach zamiast na całości), może być stronnicza i męcząca.	Brak współczucia prowadzi do dominacji strachu, wstydu i krytyki, co pogłębia cierpienie.
Proponowane rozwiązanie	Zastąpić empatię racjonalnym współczuciem : pomagać mądrze i sprawiedliwie.	Rozwijać współczucie poprzez rozwój introspekcji (np.: medytacje, trening uważności).
Cel końcowy	Skuteczna pomoc oparta na rozumie, a nie chwilowych emocjach.	Zdrowie psychiczne, równowaga emocjonalna, odporność i lepsze relacje.

Paula Gilberta (Compassion-Focused Therapy, CFT)



„Wrażliwość na cierpienie – *własne i innych* – oraz motywację do jego łagodzenia i zapobiegania mu”.

„Empatia to reflektor kierujący uwagę i pomoc tam, gdzie jest potrzebna”