

9. Грановская, Р. М. Защита личности: Психологические механизмы / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. — СПб. : Знание, Свет, 2009. — 331 с.

10. Дмитриев, Г. М. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков / Г. М. Дмитриев, В. Г. Белов, Ю. А. Парфенов. — СПб. : ПОНИ, 2010. — 316 с.

УДК 159.923+141.32

Д. А. Дудек

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь*

ПРЕДИКТОРЫ ЭМПАТИЧЕСКОГО ДИСТРЕССА СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ, ЛИНГВИСТИЧЕСКИХ И ИНЖЕНЕРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ИЗ ЧИСЛА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ

В статье рассмотрена сущность эмпатического дистресса как составляющей эмпатии. Описаны результаты исследования особенностей эмпатии и экзистенциальных характеристик личности у студентов различных специальностей. Указаны предикторы эмпатического дистресса у студентов педагогических, лингвистических и инженерных специальностей среди экзистенциальных мотиваций и составляющих экзистенциальной исполненности.

Ключевые слова: эмпатия; эмпатический дистресс; экзистенция; экзистенциальные характеристики личности; студенты.

Библиогр.: 4 назв.

D. A. Dudek

*Institution of Education "Baranavichy State University",
Baranovichy, the Republic of Belarus*

EMPATHIC STUDENTS OF PEDAGOGICAL, LINGUISTIC AND ENGINEERING SPECIALTIES FROM NUMERAL PERSONALITY CHARACTERISTICS

The article examines the essence of empathic distress as a component of empathy. The results of a study of the characteristics of empathy and existential personality characteristics among students of various specialties are described. Predictors of empathic

distress among students of pedagogical, linguistic and engineering specialties are indicated among existential motivations and components of existential fulfillment.

Key words: empathy; empathic distress; existence; existential characteristics of personality; students.

Ref.: 4 titles.

Введение. Согласно М. Дэвису, эмпатический дистресс — это чувство тревоги и дискомфорта при наблюдении ситуации, в которой необходимо проявить сочувствие. Его испытывают люди, которые не могут без спокойствия смотреть на страдания других людей, при этом же сами испытывают негативные чувства, поэтому в таких ситуациях стараются избегать людей, рядом с которыми у них возникнет сочувствие [1].

Изучения эмпатического дистресса заключается в следующем: необходимости лучше понять механизмы эмпатии различать её от сопереживания; понимание того, как управлять эмпатическим дистрессом, может способствовать психологическому здоровью и предотвращению эмоционального выгорания (особенно у помогающих профессий); осознание и регулирование эмпатического дистресса может улучшить качество межличностных отношений и социальной поддержки [2].

Т. Д. Карягина говорит о том, что возникновение эмпатического дистресса связано с функционированием зеркальных нейронов, которые играют важную роль в эмпатии, потому что они позволяют понимать, что чувствует другой человек. Вовремя наблюдаем за эмоциями другой личности, зеркальные нейроны активируются, и человек начинает чувствовать то же самое, что и другой. Поэтому зеркальные нейроны могут быть не только полезными, но и вредными, так как это способствует возникновению риска снижения контроля за своими эмоциями [3].

Исследования белорусских ученых (Н. И. Олифинович, Ж. В. Рзаева, Т. Е. Яценко) показали, что эмпатический дистресс имеет тенденцию к повышению на 3 курсе обучения с последующим снижением на IV курсе, что подтверждает актуальность изучения предикторов эмпатического дистресса с целью оказания адресной психологической помощи студентам [4, с. 80—81].

Экзистенциальные характеристики личности есть качества личности, которые способствуют разрешению внутренних конфликтов,

связанных с негативными переживаниями по поводу фундаментальных данностей бытия, в том числе и смысла жизни, который может быть связан с удовлетворенностью и условиями профессионального выбора индивида. Так развитие определенных экзистенциальных характеристик личности может способствовать предотвращению или снижению влияния эмпатического дистресса у студентов, связанного с профессиональной специализации.

Основная часть. Цель исследования — установить предикторы эмпатического дистресса у студентов различных специальностей среди экзистенциальных характеристик личности.

Базой для проведения исследования выступил Барановичский государственный университет. Выборку исследования составили 202 респондента в возрасте от 18 до 21 года педагогических (65 студента), лингвистических (75 студента) и инженерных (62 студента) специальностей.

Диагностический инструментарий: «Многофакторный тест эмпатии» М. Дэвиса, в адаптации Т. Д. Карягиной, Н. А. Будаговской, С. В. Дубровской (выявляет формы эмпатии); «Шкала экзистенции» (А. Лэнгле, в адаптации С. В. Кривцовой; «Тест экзистенциальных мотиваций» В. Б. Шумского, Е. М. Уколовой, Е. Н. Осинина, Я. Д. Лупандиной; «Тест экзистенциальных мотиваций» А. Лэнгле, П. Эдхарда, в адаптации Ю. М. Корякиной.

По результатам исследования особенностей эмпатии установлено, что для большинства студентов юношеского возраста вне зависимости от специальностей характерен средний уровень развития эмпатии и ее составляющих. Им свойственно в средней степени умение учитывать точку зрения других, переносить психологическое состояние другой личности на себя, проявлять сострадание и предлагать помощь в эмпатической ситуации, а также чувствовать неловкость и дискомфорт, наблюдая за страданиями человека. Доминирующей составляющей эмпатии у студентов педагогических специальностей является децентрация, у студентов лингвистических специальностей — эмпатическая забота, у студентов инженерных специальностей — эмпатический дистресс (чувства неловкости и дискомфорта в реакции на эмоции других в ситуациях оказания помощи).

Согласно полученным эмпирическим данным для большинства студентов вне зависимости от типа специальностей характерен средний уровень развития экзистенции и ее составляющих. Им

свойственны в средней степени: способность отойти на дистанцию по отношению к себе самому; находить реальные возможности действия, создавать из них иерархию в соответствии с их ценностью и таким образом приходиться к персонально обоснованному решению; свободная эмоциональность; способность доводить до конца решения, принятые на основании личных ценностей, когнитивная и эмоциональная доступности характеристик собственной личности для себя и для мира; способность ориентироваться в мире, приходиться к решениям и ответственно воплощать их в жизнь, меняя его в лучшую сторону, а также в целом способность справляться с собой и с миром, действовать на основании соотношения требований с собственной системой ценностей.

Для большинства студентов педагогических и инженерных специальностей характерен средний и высокий уровень развития составляющих экзистенциальных мотиваций. Они часто руководствуются установкой «Я могу», ищут психологические ресурсы для удовлетворенности жизнью, умеют принимать аутентичные решения, осознают смысл собственного существования. У студентов лингвистических специальностей наблюдается низкий уровень развития составляющих экзистенциальных мотиваций. Им свойственны в низкой степени проявление доверия к миру и другим людям, радости собственным существованием, уважения к себе, а также бессмысленность в контексте слов и действий по отношению к жизни.

Регрессионный анализ данных, показал, что среди экзистенциальных характеристик личности предикторами эмпатического дистресса у студентов лингвистических специальностей являются:

- фундаментальные ценности ($b = 0,73; p = 0,00$). Экзистенциальная мотивация «фундаментальные ценности» у студентов лингвистических специальностей должна быть сформирована на низком уровне для предотвращения развития эмпатического дистресса;

- защищенность ($b = 0,34; p = 0,00$). «Психологическая защищенность от внешних воздействий» как составляющая экзистенциальной мотивации «фундаментальное доверие» должна быть сформирована на высоком уровне для предотвращения развития эмпатического дистресса у студентов лингвистических специальностей;

- опора ($b = 0,27; p = 0,02$). У студентов лингвистических специальностей «внешние и внутренние точки опоры» как составляющие экзистенциальной мотивации «фундаментальное доверие»

должны быть сформированы на низком уровне для предотвращения развития эмпатического дистресса;

- справедливое отношение ($b = 0,29; p = 0,02$). Составляющая «справедливое отношение к себе и другим» экзистенциальной мотивации «самоценность» у студентов лингвистических специальностей должна быть сформирована на низком уровне для предотвращения развития эмпатического дистресса;

- смысл жизни ($b = 0,29; p = 0,04$). Экзистенциальная мотивация «смысл жизни» у студентов лингвистических специальностей должна быть сформирована на высоком уровне для предотвращения развития эмпатического дистресса.

Предикторы эмпатического дистресса у студентов педагогических специальностей из числа экзистенциальных характеристик личности:

- защищенность ($b = 0,35; p = 0,01$). «Психологическая защищенность от внешних воздействий» как составляющая экзистенциальной мотивации «фундаментальное доверие» должна быть сформирована на высоком уровне для предотвращения развития эмпатического дистресса у студентов педагогических специальностей;

- исполненность ($b = 0,75; p = 0,01$). У студентов педагогических специальностей экзистенциальная исполненность должна быть сформировано на низком уровне для предотвращения развития эмпатического дистресса;

- заинтересованное внимание ($b = 0,33; p = 0,03$). У студентов педагогических специальностей составляющая «заинтересованное внимание в себе» экзистенциальной мотивации «самоценность» должно быть сформировано на низком уровне для предотвращения развития эмпатического дистресса.

Среди экзистенциальных характеристик личности предикторами эмпатического дистресса у студентов инженерных специальностей являются:

- свобода ($b = 0,43; p = 0,01$). Формированию низкого уровня эмпатического дистресса у студентов инженерных специальностей способствует высокий уровень развития чувства свободы у личности;

- пространство ($b = 0,90; p = 0,05$). Формированию низкого уровня эмпатического дистресса у студентов инженерных специальностей способствует низкий уровень развития составляющей «психологическое пространство» экзистенциальной мотивации «фундаментальное доверие»;

– справедливое отношение ($b = 0,35; p = 0,04$). Такая составляющая экзистенциальной мотивации «самоценность» как «справедливое отношение к себе и другим» у студентов инженерных специальностей должна быть сформирована на высоком уровне для предотвращения развития эмпатического дистресса;

– защищенность ($b = 0,98; p = 0,03$). «Психологическая защищенность от внешних воздействий» как составляющая экзистенциальной мотивации «фундаментальное доверие» должна быть сформирована на низком уровне для предотвращения развития эмпатического дистресса у студентов инженерных специальностей.

Заключение. Таким образом, отметим, что эмпатический дистресс — это состояние, когда человек испытывает стресс и дискомфорт, видя страдания другого. Установлено, что способствует предупреждению возникновения эмпатического дистресса: сформированность на высоком уровне фундаментальных ценностей, системы справедливого отношения и точек опоры, и на низком уровне психологической защищенности и смысла жизни у студентов лингвистических специальностей; сформированность на высоком уровне экзистенциальной исполненности и заинтересованного внимания в других и себе, и на низком уровне психологической защищенности у студентов педагогических специальностей; сформированность на высоком уровне справедливого отношения к другим и миру, психологического пространства и защищенности, и на низком уровне чувства свободы у студентов инженерных специальностей.

Список цитируемых источников

1. *Davis, M.* Empathy: a social psychological approach / M. Davis // Scispace. — 2018. — Режим доступа: <https://typeset.io/papers/empathy-a-social-psychological-approach-2fe50eу2ae>. — Дата доступа: 02.04.2024.

2. *Карягина, Т. Д.* Эмпатически обусловленный дистресс и возможности его диагностики / Т. Д. Карягина, М. А. Придачук // Консультативная психология и психотерапия. — 2017. — Т. 25. — № 2. — С. 8—38.

3. *Карягина, Т. Д.* Эмпатически обусловленный дистресс [Электронный ресурс] / Т. Д. Карягина // Постнаука. — 2019. — Режим доступа: <https://postnauka.org/video/96261>. — Дата доступа: 15.06.2024.

4. Формирование эмпатии у специалистов социально-экономических профессий: монография / под науч. ред. Т. Е. Яценко; М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т. — Барановичи: БарГУ, 2018. — 264 с.