

#### Список цитируемых источников

1. Влияние учебной нагрузки на эмоциональное состояние школьников [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [vestnik.tspu.edu.ru/files/vestnik/PDF/articles/](http://vestnik.tspu.edu.ru/files/vestnik/PDF/articles/). — Дата доступа: 12.04.2024.
2. Рекомендации по результатам республиканского мониторинга утомляемости и работоспособности учащихся VII класса [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://adu.by/images/2018/08/rek-utomljaemost-i-rabotosposobnost.pdf>. — Дата доступа: 20.04.2024.
3. Проявления эмоциональных состояний школьников в образовательном процессе [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [https://superinf.ru/view\\_article.php?id=214](https://superinf.ru/view_article.php?id=214). — Дата доступа: 20.04.2024.

УДК 159.9

Д. А. Дудек

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

### НЕГАТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЭМПАТИИ КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

**Введение.** Профессор психологии Йельского университета П. Блум, занимающийся исследованиями развития личности, утверждает о том, что сострадание или нравственный инстинкт присущ человеку с рождения и является важным для выживания. Но исследования показывают, что оно имеет узкую направленность в детском возрасте, а именно на своих близких, так как изначальное отношение к незнакомцам проявляется у детей в чувстве страха и ненависти [1].

Кандидат психологических наук Т. Д. Корягина также говорит о генетических причинах появления эмпатии: особенности темперамента личности и свойства нервной системы. Кроме того, фактором развития эмпатии и ее глубокого укрепления в структуре личности является отсутствие негативного эмпатического опыта [2]. То есть эмпатия есть и врожденная способность, и приобретенная в процессе социализации, которая имеет позитивные и негативные свойства и проявления.

**Основная часть.** Современные ученые вместо понятия «вчувствования» Т. Липпса все чаще в отношении к эмпатии употребляют термин «заражение» чужими эмоциями и чувствами, описанный К. Роджерсам. Он отражает открытость проявления нравственных черт и направленности личности, которая распространяется на других членов общества произвольно [3]. Эмпатию можно рассматривать как умение сопереживать, понимать чувства других, в таком случае факторами ее развития является не только генетика, но и осознанный выбор системы ценностей, который помогает принять точку зрения другого [4].

Существуют различные классификации, которые отражают различные стороны эмпатии. Так П. М. Якобсон разделял данный феномен на два вида: иллюзорную эмпатию, представления чувств другого, опираясь на воображение, и опытную, которую личность проживала непосредственно, поэтому у нее высокая возможность приближенного прочувствования состояния другого. Типология эмпатии Т. П. Гавриловой также имеет деления на два вида данного феномена: сопереживания, сопровождающегося эгоистическими тенденциями, и сочувствие, которое является истинно альтруистическим [3]. Ещё одной формой выражения эмпатии является симпатия, которая означает доброжелательное отношение к другим людям и возникает чаще всего по отношению к близким людям [4].

Нейрофизиологи говорят о том, что люди с рождения обладают зеркальными нейронами, первичная надстройка которых связана с требованиями общества, в связи с чем особенности эмпатии заложены социальными ценностями [3]. Учёные Г. Бук, С. Стайн и Р. Барон считают, что у мужчин сильнее самоуважение и эмпатические проявления к собственности, так как с древних времен мужчина считается добытчиком и требования общества к нему завышены, а у женщин развита социальная ответственность и социальная эмпатия, так как принято считать, что они являются очагом заботы для своей семьи и окружающих [4].

П. Блум говорит о том, что высокий уровень эмпатии может приводить к тому, что она распространится на референтную группу, а за ее пределами человек будет испытывать ненависть к другим, т.е. не проявлять сострадания. В пример, он приводит развитие ребенка в неразвитых народах Папуа, где детей воспитываются многочисленной группой, к которой ребенок привязывается и в последующем не может выйти за ее пределы, так как уход из нее у приравнивается к суициду, он беспомощен [1].

Данный пример описывает один из возможных сценариев формирования конформности — чувство внутреннего единства с группой, с которой человек себя идентифицирует. Иногда конформность возникает в стихийной группе. В информативной теории причинной возникновения конформности является недостаток информации, который личность может восполнить в группе. В теории нормативного влияния желание быть значимым заставляет людей входить в различные влиятельные группы. То есть, эмпатичный человек восполняет пробел информации через способность входить и понимать внутренний мир другой личности, но для этого ему необходимо влиться в группу, также это помогает личности почувствовать себя нужным и востребованным. Некоторые исследования доказывают, что существует взаимозависимость уровня эмпатии и уровня конформности [3].

При наличии конформности человек способен отдавать свои эмоциональные ресурсы ради других, подавлять собственные интересы, особенно при наличии высокого уровня эмпатии, который проявляется в: гиперэмпатии, гиперответственности, эмоциональных срывах, повышенном чувстве вины, нездоровой альтруистичности, слабых характеристиках и безволии [3]. Все эти симптомы также характерны для эмоционального выгорания, которое возникает при частом проявлении эмпатической реакции и характерно для людей помогающих профессий [2].

В. А. Нелидова и Т. А. Маслова говорят о том, что профессиональный выбор человека также влияет на особенности проявления эмпатии. В своих работах они выделяют следующие отрицательные стороны данного явления: агрессивная реакция на конкуренцию, повышенная чувствительность к различным ситуациям, «игра в одни ворота», высокая ранимость. Все эти проявления чаще всего встречаются при повышенном уровне эмпатии, когда личность не способна разделять собственные проблемы и проблемы других людей, иногда даже незнакомых. Исследования данных учёных показывает, что высокий уровень эмпатии встречается достаточно редко среди психологов, так как они способны отслеживать негативные проявления эмпатии и корректировать их [4].

Совместно с Д. Писсаро П. Блум провели эксперимент, в котором задавали вопросы об отношении людей к определенной группе социума. Одна группа заполняла анкету и уходила домой, участников другой группы приглашали в кабинет, в котором был распылен спрей с неприятным запахом. Выяснилось, что вторая группа людей была более придирчива и давала больше негативных ответов по отношению к различным группам социума, в итоге ученые сделали вывод: существует связь с внутренним отвращением и отношением к другим людям. П. Блум уточняет, что это и показывает ограниченность нашего сострадания [1]. Например, концепция эмпатии И. М. Юсупов основана на утверждении, что эмпатийный потенциал личности проявляется к различным социальным группам по-разному.

Еще одной темной стороной эмпатии является возникновение «эмпатического личного дистресса» — реакция личности, вызывающая негативные эмоции в ситуации наблюдения за чужой болью, что может привести даже к таким мыслям: «Я тебе помогу, но только чтобы больше тебя не видеть». Чужие трудности могут оказать настолько травмирующими для чувствительной личности, что это повлияет на его будущее [2]. Такая реакция психики находится на подсознании как инстинкт выживания, также как обобщение и классификация, которые связаны с формированием стереотипов, которые часто негативно влияют на восприятие других людей, так как существует закономерность: люди склонны поддерживать свою группу и утверждать позитивные стереотипы о них, а группу соперников подвергают критике и вещают на них негативные ярлыки [1].

Т. Д. Корягина говорит о том, что П. Блум пишет об эмпатии как об иррациональном процессе. Она критикует взгляды профессора, так как считает, что он целенаправленно акцентирует внимание только на негативных сторонах эмпатии. Т. Д. Корягина придерживается правила «золотой середины», которое гласит: эмпатия ни «добро», ни «зло», это всего лишь функция нашей психики, которой люди способны владеть или не способны [2]. Например, в случае какой-либо беды, если индивид будет поддаваться переполняющимся эмпатическими эмоциями, он не сможет полноценно и эффективно помочь другому человеку, значит высокий уровень эмпатии не является хорошим качеством, так же, как и низкий.

Ученый утверждает, что людей, лишенных эмпатии, нет и развить ее возможно, несмотря на возникающие трудности, даже у психопатов, так как главным фактором ее формирования является сознательность и направленность. Иногда эмпатия проявляется в жалости и импульсивных действиях и совсем не бескорыстных целях, в такой случае действия человека будут направлены на преодоления собственного страха и собственной тревоги. Как говорил Ремарк: «Жалость — обратная сторона злорадства» [2].

Эмпатия, несомненно, является важным качеством личности, но возникает вопрос: «Что делать с ее отрицательными сторонами?». П. Блум пишет о том, что наше сострадание можно расширить до проявления эмпатии к различным группам социума с помощью нескольких способов и механизмов: чем больше мы контактируем с людьми, особенно незнакомцами, тем больше вероятность возникновения альтруизма с личной выгодой; чаще мыслить о людях не как о члене группы, а как об индивидуальности [1]. Некоторые практические психологи говорят, что необходимо вырабатывать здоровый уровень эмпатии, чтобы минимизировать влияния негативных сторон данного феномена [3]. Например, человек может вести дневник чувств и эмоций, что способствует отслеживанию отрицательных проявлений, также человеку важно создать свои безопасные границы. Для этого предлагается визуализировать защиту, которая помогает чувствовать человеку себя комфортно в его теле. Т. Д. Корягина пишет, что эмоциональная децентрация помогает контролировать эмпатическую импульсивность и формирует способность к самоконтролю [2].

**Заключение.** Таким образом, эмпатия представляет собой способность «заражать» других своими чувствами и эмоциями. Несмотря на то, что она является необходимым и важным качеством личности в социуме, она имеет множества негативных сторон. Среди отрицательных черт эмпатии можно выделить следующие: эгоистические тенденции проявления ненависти к другим, конформность личности, возникновение эмоционального выгорания, агрессивные реакции на конкуренцию, повышенная чувствительность к различным ситуациям, «игра в одни ворота», высокая ранимость, проявления отвращения, возникновение эмпатического личного дистресса.

## Список цитируемых источников

1. Блум, П. Психология всего: что сострадание, расизм и отношения полов говорят о природе человека / П. Блум // Метеор-Сити. — 2016. — № 2. — С. 44—61.
2. Корягина, Т. Д. Эмпатия — не панацея от всех бед [Электронный ресурс] / ред. Е. С. Дранкина // Plus-one. — 2020. — Режим доступа: [https://plus-one.ru/manual/2020/06/22/empatiya-ne-panaceya-ot-vseh-bed?utm\\_source=web&utm\\_medium=manual&utm\\_content=link&utm\\_term=scroll](https://plus-one.ru/manual/2020/06/22/empatiya-ne-panaceya-ot-vseh-bed?utm_source=web&utm_medium=manual&utm_content=link&utm_term=scroll). — Дата доступа: 22.04.2024.
3. Байдарова, Г. Г. Связь уровня эмпатии и конформности личности студентов / Г. Г. Байдарова, И. Д. Костикова // Проблемы психологического благополучия: материалы Междунар. заоч. науч. конф.; Уральский гос. пед. ун-т. — Екатеринбург-Фергана, 2022. — С. 134—142.
4. Нелидова, В. А. Эмпатия как важное профессиональное качество психолога [Электронный ресурс] / В. А. Нелидова, Т. М. Маслова // Современные научные исследования и инновации. — 2017. — № 3. — Режим доступа: <https://web.snauka.ru/issues/2017/03/79493> — Дата доступа: 22.04.2024.

УДК 159.9

Д. А. Дудек

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

## ОСОБЕННОСТИ ЭМПАТИИ У СТУДЕНТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА РАЗЛИЧНЫХ ПРОФИЛЕЙ ОБУЧЕНИЯ: ОБЪЕКТЫ И КАНАЛЫ ЭМПАТИИ

**Введение.** Эмпатия (греч. «*ἐν*» — «в» и «*πάθος*» — «чувство», «сочувствие») — это одна из категорий психологической науки, означающая способность человека поставить себя на месте другого человека, понять чувства, желания, идеи и действия другого, на непроизвольном уровне, положительно относиться к ближнему, испытывать сходные с ним чувства, понимать и принимать его актуальное эмоциональное состояние [1].

Впервые термин «эмпатия» был использован Э. Б. Титченером, когда он перевел слово «*einfihlung*» из немецкого языка, означающее вчувствоваться во что-то. Его работы дополнили идеи Т. Липпса и Э. Клиффорда. Э. Б. Титченер определял эмпатию как вчувствование во внутренний мир другой личности на основе постижения ее эмоционального состояния здесь и сейчас. В современной психологии имеется несколько подходов к определению эмпатии, так как нет единого мнения или общей теории в понимании этого феномена [2].

Актуальность исследования особенностей эмпатии у обучающихся юношеского возраста заключается в возможности разрешения трудностей взаимоотношений с другими людьми посредством эмпатии. Низкий уровень эмпатии приводит к снижению социальных контактов и замкнутости личности, что препятствует эффективному обучению в учреждении высшего образования. Необходимость исследования эмпатии также определяется повышенным требованием к их личностным качествам выпускников университетов, которые необходимы для их будущей профессиональной деятельности, особенно это касается психолого-педагогических специальностей [3].

**Основная часть.** Исследование проводилось на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет» с респондентами в возрасте от 18 до 22 лет среди студентов лингвистического факультета (75 респондентов), педагогического (65 респондентов) и инженерного (62 респондентов). Цель нашего исследования — выявить особенности эмпатии у обучающихся юношеского возраста различных профилей обучения в учреждении высшего образования. Для установления эмпатического потенциала студентов мы использовали 4 методики: «Тест эмпатийного потенциала личности» (И. М. Юсупов), «Диагностика уровня эмпатических способностей» (В. В. Бойко).

Был проведен статистический анализ данных с использованием критерия t-Стьюдента и получены следующие результаты. Между студентами педагогического и лингвистического профиля обучения наблюдаются различия по следующим шкалам:

– «Рациональный канал эмпатии» ( $t = 2,08; p = 0,04$ ). У студентов педагогического факультета рациональный канал эмпатии развит больше, чем у студентов лингвистического факультета. Такие результаты можно объяснить тем, что студенты-педагоги изучают психологические дисциплины, формирующие у них адекватный уровень эмпатии и контроля проявления своих эмоциональных реакций.

– «Эмпатия к родителям» ( $t = -3,64; p = 0,0001$ ). У студентов педагогического факультета степень проявления эмпатии к родителям ниже, чем у студентов лингвистического факультета. Предполагается, что у обучающихся педагогического профиля сепарация от родителей происходит быстрее, так как уже на первых курсах обучения они берут на себя ответственность за других, а студенты лингвистических специальностей, изучая другие культуры, с помощью близкого взаимодействия с родителями, не теряют связь со средой своего народа.

Сравнивая студентов-инженеров и студентов-лингвистов, студентов-инженеров и студентов-педагогов, мы обнаружили совпадения по следующим шкалам:

– «Идентификация». Т.е. студенты-инженеры имеют более низкий уровень способности к идентификации, нежели студенты-лингвисты ( $t = -2,77; p = 0,006$ ) и студенты-педагоги ( $t = -3,10; p = 0,002$ ). Это можно объяснить тем, что у обучающихся, осваивающих профессии инженерного профиля, способность к осознанию