

Список цитируемых источников

1. Злобина, М. В. Адаптация методики отношения к неопределенности Р. Нортон МАН — 50: анализ внутренней структуры / М. В. Злобина // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2022. — Т. 19, № 3. — С. 433—453.
2. Авдеенко, Е. В. Неопределенность — доминантное качество современного общества / Е. В. Авдеенко, А. А. Радугин // Вестник ВГУ. Серия: Философия. — 2022. — № 2. — С. 3—11.
3. Солнцева, Г. Н. Ситуационный подход: типы ситуаций и психологические особенности / Г. Н. Солнцева // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2021. — Т. 18, № 3. — С. 525—543.
4. Давыденко, Э. Н. Неопределенность как экзистенциал человеческого бытия: философско-антропологический аспект проблемы / Э. Н. Давыденко // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. — 2024. — Т. 13, № 6А. — С. 81—97.
5. Корнилова, Т. В. Толерантность к неопределенности и эмоциональный интеллект при принятии решений в условиях подкаски / Т. В. Корнилова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2014. — Т. 11, № 4. — С. 19—36.
6. Злобина, М. В. Многомерность психологических характеристик феномена «Толерантность/интолерантность к неопределенности» / М. В. Злобина, О. М. Краснорядцева // Системная психология и социология. — 2023. — № 3. — С. 32—44.
7. Репенко, М. С. Толерантность к неопределенности и тревожность как факторы принятия решения в условиях неопределенности / М. С. Репенко, деятельности человека : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию В. Д. Потаповой, 8 дек. 2022 г., г. Донецк / Донец. нац. ун-т. — Донецк, 2022. — С. 115—120.
8. Слонова, А. И. Особенности самосознания лиц с высоким уровнем тревожности / А. И. Слонова // Экспериментальная психология. — 2023. — Т. 16, № 1. — С. 101—118.
9. Большой психологический словарь / ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. — 3-е издание, дополненное и переработанное. — СПб. : Прайм-Еврознак, 2006. — 672 с.
10. Мисунов, С. Н. Понятие тревожности / С. Н. Мисунов // Вестник науки. — 2021. — № 2. — С. 17—20.
11. Едиханова, Ю. М. Особенности проявления отрицательных эмоциональных состояний у подростков в период сдачи ЕГЭ / Ю. М. Едиханова, Е. Н. Уфимцева // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. — 2016. — № 4 (32). — С. 140—143
12. Мамонова, Е. Б. К проблеме влияния неуправляемой тревожности на психологическую готовность подростков к ОГЭ / Е. Б. Мамонова, Е. В. Сидорина, Е. С. Хрыкина // Проблемы современного педагогического образования. — 2023. — № 79-2. — С. 439—443.
13. Хабиев, Т. Р. Взаимосвязь жизнестойкости и личностной тревожности у лиц подросткового возраста / Т. Р. Хабиев // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. — 2020. — № 197. — С. 170—179.
14. Попов, А. А. Склонность к риску у студентов с разным уровнем тревожности / А. А. Попов // Форум молодых ученых. — 2018. — № 5-2 (21). — С. 1208—1211.
15. Шадрина, А. В. Образовательные возможности группового консультирования для снижения тревожности студентов в ситуации пандемии / А. В. Шадрина, В. С. Чернявская // МНКО. — 2021. — № 6 (91). — С. 371—373.
16. Атаминова, И. В. Выраженность языковой тревожности у студентов лингвистических направлений подготовки / И. В. Атаминова, А. Е. Федоровский // Российский гуманитарный журнал. — 2022. — Т. 11, № 1. — С. 67—78.
17. Проненко, Е. А. Тревожность и толерантность к неопределенности медицинских работников / Е. А. Проненко, Е. В. Найденнова, А. С. Морозова // Системная психология и социология. — 2024. — № 3 (51). — С. 80—85.
18. Хухлаев, О. Е. Тревога и неопределенность в межкультурном взаимодействии: экспериментальное исследование / О. Е. Хухлаев, М. А. Браткина // Российский психологический журнал. — 2021. — Т. 18, № 4. — С. 78—90.
19. Царенко, Ю. В. Соотношение конгруэнтности и тревожности в ситуации неопределенности : магистерская диссертация по специальности Консультативная психология. Персонология / Царенко Юлия Викторовна ; Нац. исслед. ун-вер. «Высшая школа экономики». — Москва, 2017. — 148 л.
20. Овчинников, А. А. Антиципационная состоятельность, толерантность к неопределенности и тревожность у специалистов разных профессий / А. А. Овчинников, А. Н. Султанова, А. С. Войтова, Т. Ю. Сычева // Неврологический вестник. — 2017. — № 3. — С. 24—27.

УДК 316.6

А. С. Сухецкая

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

ЭМПАТИЯ КАК ФАКТОР ЛИЧНОСТНОЙ УЯЗВИМОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

Введение. В современном обществе большое внимание уделяется развитию эмпатии личности. Эмпатия становится важным психологическим механизмом социализации личности, обеспечения психологической безопасности общества, просоциальной активности личности. Для современного общества актуальна проблема сохранения традиционных ценностей, формирования у молодежи моральной культуры личности, предупреждения враждебности и антисоциальной активности.

В своём исследовании М. Ю. Яцевич [1] доказывает, что люди с высокой степенью эмпатии чаще принимают решения, основанные на заботе о других, что приводит к укреплению социальных связей и снижению уровня агрессии в обществе. Исследования И. В. Поповой [2] могут служить основой утверждения о том, что эмпатия также является детерминантой просоциального поведения. Эмпатийный потенциал дает возможность предсказывать поведенческие реакции личности в реальной обстановке, а это закладывает основу для формирования просоциального поведения.

В наше время стремительного развития цифровых технологий и Интернета вопрос о развитии эмпатии является весьма важным. А. К. Жуйкова [3] отмечает, что современные подростки формируются в условиях постоянного взаимодействия с цифровыми технологиями и это оказывает существенное влияние на их эмоциональное и психическое развитие. Интернет-зависимость у подростков имеет устойчивую негативную связь с развитием эмоционального интеллекта, снижение показателей эмоционального интеллекта проявляется

в трудностях эмоциональной саморегуляции, снижении эмпатии и эмоционального самосознания, что усложняет социализацию подростков и повышает риск развития тревожно-депрессивных состояний и девиантного поведения.

Основная часть. На современном этапе развития психологической науки всё отчетливее прослеживается понимание того, что эмпатия не только является конструктивным социально-психологическим свойством личности, но и фактором личностной уязвимости. Проанализируем исследования ученых, отражающие двойственное влияние эмпатии на жизнедеятельность человека: как фактор личностной уязвимости и как фактор психологической устойчивости личности.

Согласно энциклопедическому словарю по психологии и педагогике под редакцией А. А. Вербицкого [4], психологическая устойчивость — это характеристика личности, состоящая в сохранении оптимального функционирования психики в условиях фрустрирующего и стрессогенного воздействия трудных ситуаций.

Эмпатия может способствовать психологической безопасности личности. В исследовании Е. В. Анисимовой [5] установлено, что с помощью обучения навыкам эмпатии и эмпатического общения возможно «защитить разум обучающихся от несчастья», а именно снижать страхи и уменьшать уровень тревожных и депрессивных состояний, стабилизировать состояние человека в ситуациях стресса, облегчать проблемы с психическим здоровьем, что благотворно повлияет на психическое здоровье обучающихся и их психологическую безопасность.

Эмпирические исследования [6] показывают, что более высокий уровень самосострадания связан с лучшим эмоциональным благополучием, более эффективной регуляцией эмоций, а также меньшей склонностью к эмоциональной дисрегуляции и выгоранию. Следовательно, развитие навыка сострадательного отношения к себе становится ресурсом, который помогает человеку не просто переживать трудности, а интегрировать их как часть опыта, сохраняя внутреннюю опору и адаптивность.

Эмпатия, как составляющая эмоционального интеллекта личности, отражает способность человека понимать и разделять эмоциональные состояния других людей, что способствует эффективному межличностному взаимодействию и конструктивному совладанию со стрессом. Эмпатия усиливает эффективность управления эмоциями (как собственными, так и чужими), способствует более адаптивному поведению в профессиональной и социальной деятельности, а также выступает ресурсом для устойчивого совладания и эффективных межличностных взаимодействий [7; 8].

Низкий уровень эмпатии проявляется не только в неготовности / нежелании проявлять сочувствие по отношению к другим людям, но и в неумении обращаться за эмоциональной поддержкой, важной для себя, что обуславливает со временем уклонение от включенности в виды деятельности, трудные для выполнения и требующие социальной поддержки. Исследования Е. Н. Клименковой [9] показывают, что подростки с низким уровнем эмпатии демонстрируют избегающую учебную позицию. Они склонны уклоняться от сложных задач, особенно тех, для выполнения которых требуется обратиться за помощью или сотрудничать с другими (учителями, одноклассниками).

Также низкий уровень эмпатии может являться фактором виктимности личности. Согласно исследованию Т. Е. Яценко [10], низкий уровень эмпатии является ключевым, но опосредованным фактором виктимности. Основная проблема жертв буллинга — низкий внутриличностный эмоциональный интеллект: они плохо понимают и контролируют свои эмоции, не умеют управлять их внешним выражением (например, скрыть страх или обиду). Это делает их эмоционально уязвимыми и «удобной мишенью» для агрессоров, которые считывают эту неуверенность. Дополнительный риск создают неэффективные стратегии саморегуляции (самообвинение и катастрофизация), которые усиливают чувство беспомощности и закрепляют роль жертвы.

Согласно энциклопедическому словарю по психологии и педагогике под редакцией А. А. Вербицкого, личностная уязвимость — это повышенная чувствительность личности к воздействию стрессогенных факторов и фрустрирующих ситуаций, обусловленная индивидуальными особенностями (когнитивными, эмоциональными, мотивационными), которая проявляется в снижении способности к эффективной психологической адаптации и совладанию со стрессом [4].

Рассмотрим исследования, демонстрирующие, что чрезмерно высокий уровень эмпатии может снижать способность человека к защите себя в эмоционально нагруженных и стрессовых ситуациях.

Исследование Т. Д. Карягиной [11] указывает, что чрезмерно высокий уровень эмоциональной эмпатии у представителей помогающих профессий подрывает способность к самозащите через два ключевых механизма: эмоциональное истощение от постоянного погружения в чужие страдания и размытие личных границ из-за развития «синдрома спасателя». Это приводит к парадоксальному эффекту: без навыков саморегуляции и здоровой дистанции эмпатия не только снижает профессиональную эффективность, но и лишает специалиста возможности защищать собственное психологическое благополучие в стрессовых ситуациях.

Согласно исследованию С. А. Михалкиной о взаимосвязи эмпатии и жизнестойкости у студентов педагогического университета [12], чрезмерно высокий уровень эмпатии, особенно её эмоционального компонента, может снижать способность к психологической защите. Установлено, что интенсивное сопереживание и погружение в проблемы других людей без развитых навыков саморегуляции ведет к эмоциональному истощению и снижению уровня жизнестойкости — ключевого личностного ресурса, позволяющего противостоять стрессу. Таким образом, несбалансированная эмпатия ослабляет психологическую устойчивость, затрудняя защиту собственных границ в эмоционально нагруженных ситуациях.

Высокий уровень эмпатии может выступать детерминантой эмпатически обусловленного дистресса. Об этом в своём исследовании указывала Т. Д. Карягина [13]. Эмпатически обусловленный дистресс характеризуется интенсивными негативными переживаниями (тревога, чувство бессилия, вина), возникающими в ответ на страдания другого человека. Такой дистресс не только истощает психологические ресурсы, но и напрямую снижает способность к самозащите, парализуя волю и блокируя рациональные действия в эмоционально нагруженных и стрессовых ситуациях.

Также эмпатия, в особенности ее эмоциональный компонент (сопереживание), является значимым предиктором склонности к созависимым отношениям. Чрезмерная погруженность в эмоции и проблемы партнера, неразвитость когнитивной эмпатии (способности к взвешенному анализу ситуации) и неумение выстраивать психологические границы приводят к тому, что эмпатия трансформируется в механизм формирования созависимости. Это проявляется в жертвенности, потере собственной идентичности и неспособности защитить свои интересы в отношениях [14]

Эмпатия повышает вероятность развития невротических черт личности при соответствующей социальной среде. Согласно исследованию Е. А. Троицкой [15], эмпатия сама по себе не является причиной невроза, но выступает мощным фактором риска в неблагоприятной социальной среде. Высокая чувствительность к негативным эмоциям окружающих, сочетаясь с напряженной или конфликтной обстановкой, приводит к хроническому эмоциональному перенапряжению. Это состояние, в свою очередь, провоцирует и усиливает невротические черты личности (тревожность, мнительность и эмоциональная нестабильность), так как эмпатичная личность длительно пребывает в стрессе от поглощения чужих переживаний.

Заключение. Таким образом, проведенный теоретический анализ источников по проблеме исследования позволяет заключить, что высокий уровень эмпатии может выступать фактором личностной уязвимости, так как приводит к эмоциональному истощению, эмпатически обусловленному дистрессу, размытию психологических границ, повышению риска развития созависимых отношений и невротизации личности в неблагоприятной социальной среде. Вместе с тем, эмпатия, безусловно, способствует развитию психологической устойчивости личности, в частности является основой для просоциального поведения, эффективной саморегуляции и совладания со стрессом, конструктивного межличностного взаимодействия и формирования психологической безопасности через развитие самосострадания.

Список цитируемых источников

1. Яцевич, М. Ю. Роль эмпатии в формировании моральных норм / М. Ю. Яцевич, А. А. Павлова // *Universum: общественные науки*. — 2024. — № 12(115). — URL: <https://universum.com/ru/social/archive/item/19042> (дата обращения: 10.09.2025).
2. Попова, И. В. Феномен эмпатии в поведении населения как стимулятор просоциального поведения в личностном развитии / И. В. Попова, Е. А. Серова // *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. СоциокINETика*. — 2020. — Т. 26, № 4. — С. 86—91.
3. Жуйкова, А. К. Эмоциональный интеллект у интернет-зависимых подростков / А. К. Жуйкова // *Вестник науки*. — 2025. — Т. 3, № 5. — С. 1299—1304
4. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике [Сайт] / под ред. А. А. Вербицкого. — М.: Изд-во «Психология и педагогика», 2013. — URL: https://psychology_pedagogy.academic.ru (дата обращения: 02.09.2025).
5. Анисимова, Е. В. Эмпатия в межличностных отношениях обучающихся как фактор их психологической безопасности / Е. В. Анисимова, О. Б. Крушельницкая // *Современная зарубежная психология*. — 2023. — Т. 12, № 3. — С. 93—102.
6. Невструева, Т. Х. Взаимосвязь самосострадания и особенностей эмоциональной сферы личности / Т. Х. Невструева, А. А. Суслина // *Baikal Research Journal: электронный журнал Байкальского государственного университета*. — 2022. — Т. 13, № 2. — URL: cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-samosostradaniya-i-osobennostey-emotsionalnoy-sfery-lichnosti?ysclid=mhggdl6pxv923950476 (дата обращения: 02.09.2025).
7. Байгужин, П. А. Взаимосвязь показателей психической устойчивости и эмоционального интеллекта у лиц с различной чувствительностью к аффективному стимулу / П. А. Байгужин, А. А. Кудряшов // *Мир науки. Педагогика и психология*. — 2020. — Т. 8. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/14PSMN520.pdf> (дата обращения: 02.09.2025).
8. Гребенникова, Ю. Л. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и совладающего поведения у медицинских работников / Ю. Л. Гребенникова, Е. А. Орлова // *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*. — 2021. — № 1. — С. 63—73.
9. Клименкова, Е. Н. Позиция в учебной деятельности и способность к эмпатии в подростковом и юношеском возрастах / Е. Н. Клименкова, А. Б. Холмогорова // *Психолого-педагогические исследования*. — 2017. — Т. 9. — № 3. — С. 156—163.
10. Яценко, Т. Е. Характеристики эмоционального интеллекта и эмоциональной саморегуляции мальчиков-подростков, исполняющих различные роли в буллинге / Т. Е. Яценко, А. В. Милодовская // *Вестник БарГУ. Сер. Педагогические науки. Психологические науки. Филологические науки*. — Вып. 17. — 2025. — С. 71—81.
11. Карягина, Т. Д. Эмпатия и выгорание у представителей помогающих профессий / Т. Д. Карягина, С. Ю. Рощина // *Современная зарубежная психология*. — 2023. — Т. 12. — № 2. — С. 30—42.
12. Михалкина, С. А. Исследование взаимосвязи эмпатии и жизнестойкости студентов педагогического вуза / С. А. Михалкина, К. С. Анисимова // *Проблемы современного педагогического образования*. — 2022. — Вып. 75. — Ч. 2. — С. 368—371.
13. 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.
14. Гайдаренко, С. М. Экспериментальное исследование эмпатии у молодежи, склонной к созависимости / С. М. Гайдаренко // *Проблемы современного педагогического образования*. — 2022. — № 75(4). — С. 351—354.
15. Троицкая, Е. А. Особенности взаимосвязи эмпатии и невротизации личности / Е. А. Троицкая // *Вестник Московского государственного лингвистического университета*. — 2017. — № 6. — С. 11—17.