

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра психологии личности
наименование кафедры

**СВЯЗЬ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ ЭМПАТИИ С
ПОКАЗАТЕЛЯМИ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
ЛИЧНОСТИ**

наименование темы выпускной квалификационной работы бакалавра

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА**

студента (ки) 5 курса 510 группы

направления 37.03.01 «Психология»

факультета психологии

Канышевой Полины Владимировны

Научный руководитель

профессор, д. психол. н

должность, уч. степень, уч.
звание

подпись, дата

Е.В. Рягузова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

профессор, д. психол. н

должность, уч. степень, уч.
звание

подпись, дата

Е.В. Рягузова

инициалы, фамилия

Саратов 2022 г.

ВВЕДЕНИЕ

Впервые в психологию термин «эмпатия» ввел Э. Титченер. Он заимствовал его от немецкого слова «Einfühlung», которое, буквально означает «вчувствование» [36, с 374-382].

Позже Теодор Липпс (немецкий психолог-философ) отмечал, что термин «Einfühlung» буквально означает «feeling intro», «чувство в» и относится к акту проецирования себя в другое тело или окружающую среду. Процесс воображаемого телесного «смещения» себя в другое тело или среду, который, направлен на понимание того, каково это – быть в этом другом теле или в этих условиях. Другими словами, это относится к некоторому виду воображаемой телесной перспективы, направленной на понимание того, каково это – жить другим телом.

Сегодня под эмпатией понимается совокупность процессов постижения эмоционального состояния человека, таких как: сопереживание, сострадание, сочувствие, проникновение в мир переживаний другого человека, рефлексию понимания эмоциональных состояний и переживаний других людей.

Ученые рассматривают понятие «эмпатия» посредством нескольких психологических категорий: деятельность, способность, свойство, состояние, процесс, реакция. Например, эмпатия, как деятельность, оказывает влияние на выстраивание общения. Эмпатия, как способность, позволяет одному человеку понять переживания другого. Эмпатия, как свойство личности – «эмпатийность».

В данной работе, эмпатия будет рассматриваться как многогранное реагирование на переживание другого человека, собственное переживание по поводу переживания другого человека.

Эмпатия способствует эффективному выстраиванию межличностных контактов, эмоциональной близости, взаимопониманию. С другой стороны,

современные исследователи обращают внимание на связи высокого уровня эмпатии с различными дезадаптивными чертами личности.

Примером могут послужить работы Карягиной Т.Д. по исследованию эмпатически обусловленного дистресса.

Актуальность исследования заключается в том, чтобы расширить представления о значении эмпатии в жизни человека. Необходимо дополнить традиционный анализ эмпатии как адаптивного механизма тем, что высокий уровень эмпатии может способствовать развитию дезадаптивных форм поведения. Проработка проблемы неоднозначного значения эмпатии является актуальной как для практической, так и для теоретической психологии.

Гипотеза исследования: уровень выраженности эмпатии связан с показателями тревожности и стрессоустойчивости личности и может обуславливать высокую тревожность и низкую стрессоустойчивость.

Объект: личность.

Предмет: связь уровня эмпатии с тревожностью и стрессоустойчивостью личности.

Целью данного исследования является выявление связи значений эмпатии и таких черт личности как: тревожность и стрессоустойчивость.

Реализация поставленной цели требует решения следующих задач:

1. Анализ подходов к определению эмпатии.
2. Описать структуру, компоненты, механизмы эмпатии.
3. Проанализировать роль, значение, функции эмпатии.

3. Провести корреляционное исследование по выявлению взаимосвязи высокого уровня эмпатии с высокой тревожностью и низкой стрессоустойчивостью. В рамках этой задачи также требуется диагностировать уровень выраженности эмпатии, тревожности и стрессоустойчивости респондентов.

4. Выявить влияние значений эмпатии на тревожность и стрессоустойчивость личности.

Теоретической основой данного исследования послужили работы: Stein E.; Карягиной Т.Д.; Шамухаметовой Е.С.; Lipps T.; Eisenberg, N.

Для диагностики уровня эмпатии использовались: диагностика уровня эмпатических способностей. В.В. Бойко; диагностика уровня эмпатии (И. М. Юсупов); шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна. Для диагностики стрессоустойчивости использовался тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Тревожность измерялась как черта личности при помощи шкалы личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера.

Математико-статистические методы обработки данных: одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова; коэффициент корреляции Пирсона, критерий Дарбина—Уотсона (или DW-критерий), регрессионный анализ.

В первой главе были рассмотрены основные подходы к понятию эмпатии; структура, компоненты, механизмы эмпатии; роль, значение, функции эмпатии. Сделаны следующие выводы:

В научной психологии термин «эмпатия» имеет длительную историю разработки: от Э. Титченера до современных когнитивных подходов. Однако многозначность и неопределенность этого понятия остается проблемой по сей день. Несмотря на столь обширную историю, эмпатия не является четко определенным понятием. Вместо этого существует, пожалуй, столько же определений, сколько авторов в этой области. Поэтому, большое количество научных трудов на эту тему, начинается с обозначения размытости понятия эмпатия. Сегодня, в научной психологии представлены узкие и широкие определения, специфичные для данного термина и явно дублирующие содержание других понятий и категорий.

В научной психологии термин эмпатия был введен Э. Титченером в 1909 году. Им обозначалась особая внутренняя активность, результатом которой становится интуитивное понимание ситуации другого человека.

можно отметить 3 основные линии развития понятия эмпатия: философская, конкретно-психологическая и психотерапевтическая.

Философская линия предполагает обсуждение сопереживания как способа познания переживания. У В. Дильтея – в форме повторного переживания, а у Т. Липпса в форме вчувствования. Данные формы осмысления понятия эмпатии задали ориентиры для его сущностного и целевого определения. Главный вопрос, на который отвечают эти концепции: зачем нужна эмпатия, какие задачи она решает? Ответы в основном связывают эмпатию с познанием, определяя ее как механизм познания – понимание переживания или как специфическое, феноменологическое познание. Таким образом, изначальный контекст возникновения понятия – гносеологический.

Конкретно-научная постановка проблемы эмпатии в психологии осуществлена Т. Липпсом и Э. Титченером. Понятие введено как конкретно-психологическое, но на этом этапе во многом существует в плоскости, заданной философскими подходами. Задачи, которые решает его разработка, – поиск психологических механизмов восприятия и мышления, понимания чужих эмоций и состояний.

В рамках психотерапевтической линии создается основа для понимания эмпатии как особого метода психотерапии.

К настоящему моменту, столетие спустя, исследователи расширили, углубили понимание эмпатии, предложив целый ряд объяснительных моделей и механизмов.

В целом, определения включают в себя способность понимать эмоции других людей и / или перспективы и, часто, резонировать с эмоциональными состояниями других людей.

Таким образом, в эмпатию включено предвосхищение чувств другого человека, вывод о которых делается на основе анализа ситуации и личностных особенностей другого.

Ученые, рассматривающие эмпатию как когнитивный феномен, указывают на то, что она представляется собой познавательную способность.

Исследователи, отстаивающие точку зрения, что эмпатия является изначально эмоциональным явлением, говорят о ней как об эмоциональном состоянии, об эмоциональном ответе на переживания других людей. Впрочем, большинство современных концепций подчеркивают ее дуализм как эмоционального и когнитивного феномена.

Эмпатия состоит из двух компонентов: когнитивного и аффективного. Когнитивный компонент относится к пониманию эмоций другого человека через принятие перспективы. Аффективная эмпатия означает присоединение и разделение эмоциональных реакций другого человека. Эти два компонента считаются взаимосвязанными, а не отдельными. Также в исследованиях 2014 года ученые стали выделять мотивационный компонент эмпатии, который вызывают сострадание, просоциальную заботу или эмпатическая забота, которая относится к желанию способствовать благополучию других людей или облегчить их страдания.

В психологии, биологии и этологии существует несколько общепризнанных споров о том, является ли эмпатия уникальной для человека и является ли она эмоциональной (восприятие чувств другого человека) или когнитивной (понимание точки зрения другого). Нейровизуализация и поведенческие исследования с людьми и животными позволяют все лучше охарактеризовать нейронные основы эмпатии, что позволяет по-новому взглянуть на эти вопросы. Последние данные поддерживают модель двух отдельных систем для эмпатии: эмоциональной и когнитивной.

эмоциональная эмпатия, по сути, является проявлением соответствующих эмоций и соответствующего поведения у наблюдателя, можно предположить, что простое восприятие эмоций у других активирует те же нейронные механизмы, которые отвечают за непосредственные эмоции у других, активирует те же нейронные механизмы, которые отвечают за непосредственный эмоциональный опыт. Считается, что базовая система

эмоционального заражения поддерживает нашу способность к эмоциональному сопереживанию.

Процесс когнитивной эмпатии, вытекающих из направлений исследований ТоМ, заключается в том, что автобиографическая память и метарепрезентация полагаются на общий набор процессов, с помощью которых прошлый опыт используется для понимания событий, происходящих как с самим собой, так и с другими людьми.

Способность человека представить себя на месте другого тесно связана с эмоциональной сферой личности и является производной от формирования образа переживающего. Это подтверждает положение, принятое в социальной психологии, о том, что когнитивные и эмоциональные аспекты – мало обособленные и качественно определенные стороны в процессах социальной перцепции. Эмпатия является не просто результатом описанных выше когнитивных и эмоциональных процессов: – она может выступать в качестве мотивирующей силы, когда речь идет о помогающем поведении. Такой вид эмпатии, характеризующийся активным содействием, помощью другим людям, называют в социальной психологии действенной эмпатией или действенной эмоциональной идентификацией и считают высшей социально-значимой формой эмпатии, выражающейся в проявлении альтруистического поведения.

Таким образом, основными функциями эмпатии являются: мотивация помогающего поведения; положительно влияет на обмен информацией и развитие отношений; влияет на атрибуцию и формирование впечатлений; является основой убеждающей коммуникации; способствует коммуникативной компетенции.

Вторая глава посвящена эмпирическому исследованию связи эмпатии, тревожности и стрессоустойчивости.

Эмпирическая база: в исследовании принимали участие 46 человек. Возраст варьирует от 20 до 51 года. 50% респондентов мужского пола и 50% женского пола. Ссылка на опрос распространялась через социальные сети.

Данные респондентов, которые отрицают свою способность распознавать эмоций других не вошли в данное исследование. Респонденты опрашивались через google forms: текст опросника состоит из 6 разделов (128 вопросов). В первом разделе респондент указывал основную информацию о себе: возраст, пол, а также умение распознавать эмоции другого человека. Остальные разделы соответствовали диагностическому инструментарию (диагностика уровня эмпатических способностей. В.В. Бойко; диагностика уровня эмпатии (И. М. Юсупов); шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна; тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона; шкалы личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера. Тестирование проводилось анонимно. Математико-статистические методы обработки данных: одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова; коэффициент корреляции Пирсона, критерий Дарбина—Уотсона (или DW-критерий), регрессионный анализ.

Сделаны следующие выводы по 2 главе:

1. Анализ показал, что в 60% случаев у респондентов с высоким и очень высоким уровнем эмпатии проявляется высокий уровень личностной тревожности. В 31 % случаев высокого и очень высокого уровня эмпатии также был выявлен низкий уровень стрессоустойчивости.

2. Среди всех респондентов с высоким уровнем тревожности преобладает аффективный канал эмпатии в 20 случаев из 28.

3. Проверка выборки на нормальность распределения по шкалам уровня тревожности, стрессоустойчивости и эмпатии больше 0,05 ($p < 0,05$), поэтому гипотеза о нормальности распределения выборок по данным шкалам принимается.

4. Применение коэффициента корреляции Пирсона показал положительную корреляцию между шкалами среднего уровня эмпатии и тревожности ($r = 0,404$); среднего уровня эмпатии и стрессоустойчивости ($r = 0,538$). Корреляция значима на уровне 0,01.

5. С помощью теста Дарбина-Уотсона была проведена проверка автокорреляции первого порядка шкал средних значений эмпатии и стрессоустойчивости. При $d = 2,136$; $d = 2,202$ гипотеза об отсутствии автокорреляции принимается.

6. Подсчет коэффициент детерминации по шкалам средних значений эмпатии и стрессоустойчивости $r^2 = 0,289$; Подсчет коэффициент детерминации по шкалам средних значений эмпатии и тревожности $r^2 = 0,163$. Полученные значения говорят о слабой детерминации уровня эмпатии личности ее стрессоустойчивости и личностной тревожности, но и не отрицают ее.

7. В дополнение к полученным результатам, выдвигается гипотеза о том, что негативная сторона высокого уровня эмпатии в большей степени может быть связана с ее аффективным компонентом. Изучение данного вопроса может быть значимым для глубинного понимания клинической картины тревожных и стрессогенных расстройств.

Несмотря на глубокое исследование феномена эмпатии в науке, психологические механизмы, факторы её развития раскрыты недостаточно.

В данном исследовании было рассмотрено понятие эмпатии в контексте ее связи с тревожностью и стрессоустойчивостью. Применение статистических методов позволило выявить положительную двухстороннюю связь эмпатии с тревожностью и стрессоустойчивостью личности. Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась частично: была выявлена связь между характеристиками эмпатии, тревожности и стрессоустойчивости, но значения эмпатии имеют низкую степень детерминации над значениями тревожности и стрессоустойчивости личности.

Также в ходе исследования обнаружилось, что у респондентов с наивысшими значениями по шкале уровня тревожности преобладает эмоциональный канал эмпатии. Данный канал эмпатии является центральным у всех респондентов с очень высоким уровнем эмпатии. Это является

предпосылкой дальнейших исследований по изучению вопроса о негативной стороне эмпатии.

На основе этого исследования, можно сказать о неоднозначном значении высоких показателей эмпатии личности. Исследования эмпатии может быть значимым для изучения клинической картины тревожных и психогенных расстройств личности. Практически и теоретически значимым будет разработка дальнейших работ на тему значения эмпатии в жизни человека, анализ роли когнитивного и аффективного компонентов эмпатии в развитии высокой тревожности и низкой стрессоустойчивости личности.