

М. М. Карнелович

Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы, Гродно

M. Karnialovich

Grodno State University of Yanka Kupala, Grodno

УДК 159.942.4:316.613.4:331.101.4:378

СВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И ЭМПАТИИ У СТУДЕНТОВ

RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND EMPATHY OF STUDENTS

В статье раскрываются личностные аспекты проблемы профессионального развития будущих специалистов. Представлены результаты эмпирического исследования связи тревожности и эмпатии у студентов, раскрыта специфика направленности и содержания выявленных связей тревожности (ситуативного и личностного ее видов) и эмпатийных тенденций в выборках студентов разного пола и специальности (на примере филологического и математического профилей обучения). Обоснованы направления психологической помощи студентам с высоким уровнем тревожности и методы развития эмпатии как социально-личностной компетенции будущего специалиста. Результаты исследования представляют интерес для психологов и преподавателей учреждений высшего образования.

Ключевые слова: социально-личностные компетенции специалиста; тревожность (ситуативная и личностная); коррекция тревожности; эмпатия; развитие эмпатии.

The article reveals the personal aspects of the problem of professional development of future specialists. The results of an empirical study of the relationship between anxiety and empathy among students are presented, the specifics of the direction and content of the identified relationships of anxiety (situational and personal types) and empathic tendencies in samples of students of different sexes and specialties (on the example of philological and mathematical education profiles) are disclosed. The directions of psychological assistance to students with a high level of anxiety and methods for the development of empathy as a social and personal competence of a future specialist are substantiated. The results of the study are of interest to psychologists and teachers of higher education institutions.

Keywords: social and personal competencies of a specialist; anxiety (situational and personal); anxiety correction; empathy; empathy development.

Одной из значимых задач, которые призвана решать высшая школа в деле профессиональной подготовки специалистов, является формирование субъекта труда, владеющего компетенциями, необходимыми для межличностного взаимопонимания и реализации диалога. В социально-психологической традиции при анализе феноменов взаимной перцепции значимыми рассматриваются не только процессы идентификации, рефлекс-

сии, интерпретации, атрибуции, но также анализируется специфический по природе механизм – эмпатия. Его еще называют безоценочным эмоциональным по механизму пониманием в общении [1–3].

В научном лексическом словаре определены формы и «ипостаси» эмпатии как механизма взаимного социального познания. В значении психического процесса эмпатию трактуют как механизм переживания и сопереживания другому лицу в сложной ситуации [4; 5]. Если об эмпатии говорить как об индивидуальном, личностно-характерологическом качестве, то ее следует толковать как способность к распознаванию эмоциональных переживаний других людей и реализации соответствующего отклика в актах сопереживания и сочувствия [2; 3].

Многие исследователи (К. Роджерс, Т. Гаврилова, В. Долгова, А. Козина, С. Кондратьева, Г. Михальченко, Н. Синягина, М. Тюлин, Е. Хрусталева и др.) обращались к эмпатии и включали ее в ряд свойств, профессионально востребованных в деятельности воспитателя, учителя, психолога. Особенно эмпатийными призваны быть те, кто включен в процесс общения при работе с людьми в ситуациях, получивших категорию «актуализирующих» человечность и гуманистичность. Отечественные и зарубежные специалисты вторят друг другу, используя термин при анализе социально-психологического контура взаимодействия и условия лучшего взаимопонимания партнеров в диаде.

Когда речь заходит о развитии эмпатии и его детерминантах, то подразумевать следует задачу формирования эмоционального интеллекта через процессы когнитивизации, осмысления возникающих эмоций и чувств, а также процесс поиска моральных оснований, на которых буду формироваться нравственно окрашенные аттитюды к другим, гуманистическая направленность поступков.

В сложную архитектуру эмпатии вовлечены многие психические процессы и свойства. К когнитивному компоненту принято относить понимание субъектом эмпатии настроения объекта (другого лица) без надобности изменения своего исходного чувства. Процессы актуального сопереживания другому и сочувствия относят к эмоциональному, или аффективному, компоненту эмпатии. Поведенческий, или действенный, отражает активную поддержку, реальное содействие объекту эмпатического отклика [6–8].

Эмпатия как специфичное умение отзываться на объект, его состояние, чувства, переживания опирается на базисные, индивидуально-характерологические черты субъекта и ценности, разделяемые им лично. Склонному проявлять эмпатию к другим субъекту приписываются следующие характеристики и компетенции: способность глубоко проникать «за грань» субъективной реальности объекта, «не теряя свою душу» в процессе познания; аттитюды толерантности в отношении эмоций, воспринимаемых у другого (объекта). Ценится умение адаптировать процессы своего познания к пер-

спективе и пониманию ситуации с точки зрения другого, чтобы постичь во всей глубине эмоции и чувства, переживаемые объектом эмпатии [3; 9].

Говоря о мастерстве в эмпатии, следует обращаться к технологиям специального обучения [4] через тренинг свойств сензитивности и наблюдательности, самоанализа и анализа других по невербальным сигналам, способности эмпатийно слушать и говорить, действовать по зову эмоционального отклика.

Можно выделить следующие группы психологических факторов развития эмпатийности личности: понимание своих чувств и переживаний, самоопределенность и самоидентичность; эмоционально-образная память, внимательность и воображение; когнитивная сложность, неподдельный интерес, внимательное и доброжелательное отношение к людям. Внешними факторами развития эмпатийности личности являются: моделирование эмпатического контактирования и взаимодействия, обучение качествам эмпатии, воспитание положительным примером. Развитию эмпатийности способствуют и другие средства, в том числе средства массовой информации и культуры [1; 2; 9].

Специфика работы и жизни современного выпускника создает запрос на определенные его личностные качества. Среди последних важным будет и эмпатия в отношениях с людьми. В разных сферах осуществления субъектной активности (социальной, деловой, родительской, супружеской и др.) человеку нужны соответствующие элементы эмпатии. Если при проведении одних видов работ в профессиональном труде достаточно адекватной коммуникации и диалога с партнером по проекту, то в процессе реализации социально-психологических задач, поддержания благоприятного климата в команде необходимы также сопереживание и оказание конкретной помощи нуждающимся в ней субъектам взаимодействия.

Студенческий период насыщен многими ответственными событиями, которые могут сопровождаться переживаниями тревоги, что вполне естественно. Понимание того, что нет необходимости устранять тревогу вообще, ее адаптивный характер полезен в рамках умеренного и слабого уровней, раскрывается в современных трудах и эмпирических исследованиях [10; 11]. Тревожность как реакция на ситуацию и тревожность как черта, устойчиво проявляющаяся у личности, – разные по своему эффекту и значимости для здоровья и устойчивости к нагрузкам ежедневного характера [12]. Следует усматривать проблему, если тревога приобретает неадаптивные формы, негативным образом влияющие на учебную деятельность и межличностное взаимодействие студентов. Если склонность к тревоге закрепится как устойчивое свойство личности будущего специалиста, это будет препятствовать его профессиональному росту и эмоциональному благополучию при реализации трудовых задач [7].

Видится обоснованным следующий предварительный вывод: если свойство эмпатии, как правило, необходимо повышать, то свойство тревожности

у будущих специалистов следует корректировать (снижать) в случае ее высокого уровня выраженности. Тем важнее эмпирически выяснить содержание и направленность связи между двумя рассматриваемыми свойствами у студентов с учетом их пола и специальности. Этому посвящено представленное исследование.

Методологическую и теоретическую основу научного поиска при выявлении тревожности студентов составили теоретические концепции А. Фрейд, Ч. Рикрфта, А. Мэя, А. Маслоу, Р. Роджерса, А. Н. Прихожан, Ч. Спилбергера; относительно понимания феномена эмпатии – труды В. В. Бойко, В. И. Казаренкова, Г. М. Михальченко, И. М. Юсупова, зарубежные концепции М. Н. Davis, J. Decety, M. Meyer.

Для сбора эмпирического материала в студенческой выборке нами выбраны методика Ч. Д. Спилбергера по определению ситуационной и личностной тревожности, а также опросник уровня эмпатии В. В. Бойко. Обработка данных, полученных на выборке, производилась по правилам описательной и математической статистики. Корреляционный анализ по методу Ч. Э. Спирмена был применен, чтобы установить взаимосвязи между переменными (тревожностью и эмпатией студентов). Расчеты проводились в программе статистического анализа STATISTICA 10.0.

Базой исследования выступили филологический факультет и факультет математики и информатики учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы». В исследовании приняли участие 104 студента бакалавриата разных курсов: 54 девушки и 50 юношей, в том числе 46 – студенты-филологи и 58 – студенты-математики.

Проанализируем выявленные корреляции (уровень значимости $p \leq 0,05$) между тревожностью и эмпатическими тенденциями у студентов разного пола и разных специальностей – филологической и математической.

У девушек картина корреляций ярко свидетельствует о связи двух феноменов (таблица 1). Чем выше тревожность как ситуационно обусловленная реакция и как индивидуально-характерологическая черта, тем выше склонность девушек понимать эмоции и переживания другого, создавать атмосферу доверия, уметь замечать нюансы переживаний объекта эмпатии. Положительно направленные интеркорреляции между тревожностью и эмпатическими тенденциями, отражающими готовность и способность проявлять эмпатию в общении, у девушек достигают уровня средних по силе связей. Это эмоциональный канал и интуиция в структуре эмпатии, проникающая способность создавать атмосферу искреннего общения, идентификация с партнером по общению в структуре эмпатии, что в итоге сказывается и на общем показателе изучаемого свойства.

Корреляции между тревожностью и эмпатией у девушек

	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Эмоциональный канал в структуре эмпатии	0,516632	0,548049
Интуитивный канал в структуре эмпатии	0,434417	0,475582
Установки, препятствующие проявлению эмпатии	-0,379915	-0,352248
Проникающая способность в структуре эмпатии	0,567040	0,598384
Идентификация в структуре эмпатии	0,580843	0,638127
Общий индекс выраженности эмпатии	0,595480	0,625788

Примечание: полужирным шрифтом выделены корреляции, достигшие уровня значимости $p \leq 0,05$.

По-видимому, осознавая свои переживания, будучи чрезмерно чувствительными к стимулам со стороны окружающих, их оценкам, рефлексирова свои эмоции, высокотревожные девушки склонны с большим пониманием относиться к переживаниям других людей, быть внимательными к их чувствам в большей мере, чем низкотревожные представительницы «слабого» пола. При этом выявлены отрицательные связи между тревожностью у девушек и установками, препятствующими проявлению эмпатии (связь умеренная по силе). Это значит, чем более девушки склонны быть тревожными во многих ситуациях, тем менее они будут развивать установки не проявлять соучастие и сопереживание к другим.

У студентов мужского пола «логика» связей между эмпатией и тревожностью несколько иная, чем у девушек (таблица 2).

В выборке юношей выявлены положительные, умеренные по силе связи между тревожностью и общим уровнем эмпатии личности, проникающей способностью в эмпатии, установками, препятствующими проявлению эмпатии. Чем более юноши склонны быть тревожными личностями во многих ситуациях, тем более они стремятся «защититься» от переживаний других, склонны искать возможность дистанцироваться, не проявлять соучастие и сопереживание к другим, то есть стремятся осуществлять самоохранительное поведение. (Напомним, у девушек, напротив, выявленная значимая связь между тревожностью и установками против эмпатии является отрицательной).

Вместе с тем чем более юноши тревожны, тем они выше оценивают свои способности создавать атмосферу соучастия и доверия в ходе общения и тем выше их общий показатель эмпатии к другому. Остальные

корреляции не достигли уровня достоверности $p \leq 0,05$, поэтому нами не учитывались.

Таблица 2

Корреляции между тревожностью и эмпатией у юношей

	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Эмоциональный канал в структуре эмпатии	0,260309	0,315380
Интуитивный канал в структуре эмпатии	0,329268	0,216524
Установки, препятствующие проявлению эмпатии	0,551236	0,629626
Проникающая способность в структуре эмпатии	0,425576	0,422357
Идентификация в структуре эмпатии	0,284421	0,341731
Общий индекс выраженности эмпатии	0,648382	0,621490

Примечание: полужирным шрифтом выделены корреляции, достигшие уровня значимости $p \leq 0,05$.

Обратимся к анализу специфичности связей тревожности и эмпатии у студентов разных специальностей на примере математического и филологического профилей (таблицы 3, 4).

Таблица 3

Корреляции между тревожностью и эмпатией у студентов математических специальностей

	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Эмоциональный канал в структуре эмпатии	0,195551	0,067586
Интуитивный канал в структуре эмпатии	-0,174658	-0,167202
Установки, препятствующие проявлению эмпатии	-0,557834	-0,330108
Проникающая способность в структуре эмпатии	0,581191	0,339657
Идентификация в структуре эмпатии	0,419604	0,406656
Общий индекс эмпатии	0,204833	0,295410

Примечание: полужирным шрифтом выделены корреляции, достигшие уровня значимости $p \leq 0,05$.

**Корреляции между тревожностью и эмпатией
у студентов филологических специальностей**

	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Эмоциональный канал в структуре эмпатии	0,360232	0,182981
Интуитивный канал в структуре эмпатии	-0,628101	-0,212630
Установки, препятствующие проявлению эмпатии	-0,593096	-0,551479
Проникающая способность в структуре эмпатии	0,622599	0,574918
Идентификация в структуре эмпатии	0,456930	0,364890
Общий индекс выраженности эмпатии	0,631499	0,619387

Примечание: полужирным шрифтом выделены корреляции, достигшие уровня значимости $p \leq 0,05$.

У студентов обоих профилей образования содержание и направленность выявленных корреляций ярко свидетельствуют о связи двух феноменов – склонности студентов к тревожности и проявлению эмпатии во взаимодействии. Чем выше тревожность как ситуационно обусловленное свойство и индивидуально-характерологическая черта, тем выше склонность студентов независимо от специальности понимать эмоции и переживания другого, создавать атмосферу доверия, уметь замечать нюансы переживаний других. Положительно направленные интеркорреляции между тревожностью и эмпатическими тенденциями, отражающими готовность и способность личности проявлять эмпатию в общении, у студентов обеих специальностей достигают уровня умеренных и средних по силе связей – это проникающая способность создавать атмосферу искреннего общения, идентификация с партнером по общению в структуре эмпатии и общий индекс свойства эмпатии.

Установки, препятствующие эмпатии, обратным образом связаны с тревожностью студентов: и ситуационной, и личностной ее видами. Чем более будущие математики и филологи склонны быть тревожными личностями во многих ситуациях, тем менее они стремятся дистанцироваться и «защититься» от переживаний других и будут склонны проявлять соучастие и сопереживание к другим.

«Канал», связанный с использованием интуиции в структуре эмпатии, у студентов филологического факультета обратно связан с ситуационной тревожностью личности. Таким образом, чем выше тревожность применительно к ситуациям, тем ниже у студентов-филологов самооценка интуитивных показателей в структуре эмпатии как способности улавливать без осознания эмоции и чувства партнера.

По результатам эмпирического исследования видится необходимость обозначить направления и принципы сопровождения студентов в процессах развития эмпатии и коррекции тревожности. Психологическая помощь, оказываемая студентам, у которых выявляется повышенный уровень тревожности, должна направляться на решение следующих задач: обучение студентов правильным действиям для снижения тревоги в объективно и субъективно стрессогенных ситуациях, индивидуальное консультирование и коррекционные занятия для повышения самооценки. Важно помочь юношам и девушкам сформулировать личные критерии успеха, найти способы расширения вариантов копинга, более адаптивных по сравнению с имеющимися в их репертуаре. Следует продумать список необходимых навыков и реализовывать их функциональную тренировку, сначала в ситуациях занятий, а затем – в реальных условиях. Подобного рода помощь студентам, имеющим высокий уровень тревожности, призвана быть не единичной и ограниченной одним-двумя занятиями, а системно организованной, ориентированной на работу с личностью в целом.

Практику повышения у студентов эмпатийных тенденций целесообразно строить с опорой на сильные стороны личности, процессы групповой динамики и техники эффективного межличностного взаимодействия. Представляется наиболее удачным вариантом организация социально-психологического тренинга эмпатии, включающего упражнения, в ходе которых проигрываются ситуации общения, требующие эмоционального отклика и соучастия, обсуждения полезности и эффекта эмпатии для ее субъекта и объекта как взаимодействующих сторон, тренировки умений эмпатийного слушания собеседника, построения эмпатийных фраз. Эти и другие практики помогут студентам развивать коммуникативные компетенции и переосмыслить значение проявления эмпатии во взаимодействии с другими в умеренной ее степени как полезное, необходимое качество.

Практическая значимость исследования состоит в том, что его результаты и соответствующие рекомендации могут быть приняты специалистами социально-психологических служб университетов при реализации задач снижения тревожности у студентов с учетом их пола и развития эмпатии как механизма понимания и диалогического взаимодействия, а также использоваться при организации тренингов по формированию универсальных социально-личностных компетенций студентов, требуемых в профессиональной деятельности согласно образовательному стандарту специальностей.

Список использованных источников

1. *Казаренков, В. И.* Эмпатия в межличностном взаимодействии иностранных студентов / В. И. Казаренков, Г. М. Каменева, И. Е. Быстренина // Психолого-педагогический поиск. – 2022. – № 2. – С. 107–116.

2. *Карнелович, М. М.* Эмпатийность и рефлексивность как детерминанты этнической толерантности студентов русской и белорусской общностей / М. М. Карнелович, В. И. Казаренков, Т. Б. Казаренкова // Вестник университета. – 2020. – № 7. – С. 199–205.
3. *Decety, J.* From emotion resonance to empathic understanding: a social developmental neuroscience account / J. Decety, M. Meyer // Development and Psychopathology. – 2008. – № 20. – P. 1053–1080.
4. *Михальченко, Г. Ф.* Развитие эмпатии в процессе профессиональной подготовки социального педагога / Г. Ф. Михальченко // Актуальные проблемы современной психологии: сб. науч. ст. / редкол.: А. М. Кольшко, Т. К. Комарова, К. В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2018. – С. 58–66.
5. *Davis, M. H.* Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach / M. H. Davis // Journal of Personality and Social Psychology. – 1983. – № 44. – P. 113–126.
6. *Василюк, Ф. Е.* Семиотика и техника эмпатии / Ф. Е. Василюк, Е. Н. Козлова // Вопросы психологии. – 2007. – № 2. – С. 3–14.
7. *Казаренков, В. И.* Связь эмоциональных свойств студентов и их поведения в межличностных конфликтах / В. И. Казаренков, М. М. Карнелович, Т. Б. Казаренкова // Психолого-педагогический поиск. – 2021. – № 1. – С. 121–131.
8. *Буравцова, Н. В.* Взаимосвязь психологического пространства личности и эмпатии студентов-педагогов и психологов / Н. В. Буравцова // Казанский педагогический журнал. – 2009. – № 9–10. – С. 89–97.
9. *Юсупов, И. М.* Вчувствование. Проникновение. Понимание / И. М. Юсупов. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1993. – 199 с.
10. *Астапова, В. М.* Тревога и тревожность: хрестоматия / В. М. Астапова. – М.: Пер СЭ, 2017. – 240 с.
11. *Мэй, Р.* Смысл тревоги / Р. Мэй; пер. с англ. М. И. Заваловой и А. Ю. Сибуриной. – Киев: PSYLIB, 2005. – 432 с.
12. *Карандашев, В. Н.* Изучение оценочной тревожности: руководство по использованию / В. Н. Карандашев, Ч. Спилбергер, М. С. Лебедева. – СПб.: Речь, 2004. – 80 с.

(Дата подачи: 23.02.2023 г.)