

УДК 159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМПАТИИ И САМООЦЕНКИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

А.Н. Сими́рская, 3 курс

Научный руководитель – **Е.Б. Микелевич**, к.псих.н., доцент

Полесский государственный университет

Эмпатические способности в контексте эмоционального содержания межличностных отношений отражают процессы социальной перцепции, самооценки личности, а также рефлексивной составляющей. К специфике эмпатии (как определенного способа понимания собеседника, особого

способа реакции на его переживания и эмоции) относят направленность самого процесса на восприятие «изнутри», проникновение во внутренний мир другого, с желанием увидеть его мир таким, как видит сам человек [5].

Самооценка – это психологическое свойство личности, оно заключается в оценке самого себя, своего поведения, способностей и возможностей, своего места среди других, и выступает «мощнейшим регулятором поведения человека, влияя на множество свойств, состояний и процессов психики: от локуса контроля и акцентуаций характера, до степени конфликтности и уровня агрессивности» [2]. Мы рассматриваем взаимосвязь эмпатии и самооценки в студенческом возрасте, так как именно в этот период активно формируется целостное эмоциональное отношение, основы эмоциональной культуры.

Вопросам эмпатии и эмпатических способностей в научной психологической литературе уделено достаточно внимания. П.В. Симонов подчеркивает важность эмпатии для человеческого самосознания, утверждая, что «механизм сочувствия... заложенный еще на дочеловеческом этапе... не перенося себя во внутренний мир другого, человек вообще не способен осознать себя человеком» [7]. По утверждению Л.И. Божович, самооценка человека формируется как результат взаимодействия его с окружающей средой и другими людьми [1].

Цель настоящего исследования заключается в изучении взаимосвязи эмпатии и самооценки у студентов факультета экономики и финансов, что дает возможность понять, как различаются проявления эмпатии у личностей с различной самооценкой. Для достижения цели проведено исследование, респондентами выступили молодые люди в возрасте от 17 до 21 года. Всего было опрошено 106 студентов ПолесГУ. Ведущими методиками стали: «Методика диагностики уровня эмпатических способностей» В. В. Бойко [3] и тест «Определения уровня самооценки» С. В. Ковалева и И. Д. Ладанова [6].

	Высокий уровень самооценки	Средний уровень самооценки	Низкий уровень самооценки
Высокий уровень эмпатии	0%	0%	8%
Средний уровень эмпатии	27%	27%	25%
Низкий уровень эмпатии	73%	73%	67%

Большая часть молодых людей с высокой самооценкой имеют низкий уровень эмпатии (73% респондентов). Это может быть обусловлено тем, что люди с высокой самооценкой часто сосредоточены на себе и своих потребностях; высокая самооценка может привести к убеждению, что они лучше или важнее других, что снижает мотивацию проявлять эмпатию; высокая самооценка может быть частично результатом защитных механизмов, которые блокируют способность к эмпатии, чтобы избежать восприятия недостатков или уязвимости; чувство превосходства может создавать социальную дистанцию, которая затрудняет понимание.

Средним уровнем эмпатии обладают 27% респондентов с высокой самооценкой. Средний уровень эмпатии у людей с высокой самооценкой отражает баланс между их самовосприятием и способностью проявлять сочувствие, а также зависит от ситуативных и индивидуальных особенностей. Это указывает на сложность взаимосвязи между самооценкой и эмпатией.

Не выявлен высокий уровень эмпатии у студентов с высокой самооценкой, что может быть обусловлено тем, что люди с высокой самооценкой не способны проявлять эмпатию по отношению к другим, так как не чувствуют себя уверенными и способными понимать чувства и потребности окружающих.

Результаты исследования свидетельствуют, что среди студентов со средним уровнем самооценки преобладают респонденты с низким уровнем эмпатии – 73%. Это связано с тем, что такие люди могут испытывать недостаток уверенности в себе, что приводит к сосредоточенности на собственных проблемах и снижению внимания к переживаниям других. Отсутствие уверенности и четких жизненных целей также может снижать мотивацию заботиться о благополучии других. Однако эти выводы имеют вероятностный характер и не применимы ко всем со средней самооценкой. Индивидуальные различия и контекстуальные обстоятельства существенно влияют на уровень эмпатии в каждом конкретном случае.

Средний уровень эмпатии у людей со средней самооценкой (27%) может быть обусловлен тем, что люди со средней самооценкой могут обладать достаточной уверенностью в себе, чтобы проявлять интерес к другим, но при этом не быть слишком поглощенными собой. Это позволяет им находить баланс между заботой о себе и проявлением сочувствия к окружающим. Средняя самооценка может указывать на наличие гибких психологических защит, которые позволяют человеку проявлять эмпатию, не подвергая себя чрезмерной уязвимости. Люди со средней самооценкой стремятся укрепить связи и взаимопонимание с окружающими.

По результатам исследования можно констатировать, что у 67% студентов с низкой самооценкой выявлен низкий уровень эмпатии. Это может свидетельствовать о том, что люди с низкой самооценкой часто склонны концентрироваться на собственных проблемах и переживаниях, оставляя мало внимания для понимания чувств и потребностей других. Также, люди с низкой самооценкой часто имеют за плечами опыт травм, отвержения или разочарований, что может формировать недоверие и затруднять развитие эмпатии.

У 25% респондентов наблюдается средний уровень эмпатии. Средний уровень эмпатии у людей с низкой самооценкой может возникать из-за осознания недостатка эмпатии и стремления к улучшению личностного развития. Проявление сочувствия к другим может быть попыткой компенсировать внутренние ощущения неполноценности. Также, такие люди могут проявлять эмпатию выборочно, в отношениях с теми, кому доверяют, сохраняя дистанцию с остальными. Наличие определённых личностных качеств, таких как сострадание и сопереживание, может поддерживать средний уровень эмпатии, несмотря на низкую самооценку.

И лишь 8% испытуемых имеет высокий уровень эмпатии. Люди с низкой самооценкой могут проявлять повышенную эмпатию, компенсируя свои внутренние чувства неполноценности и стремясь к глубоким социальным связям. Высокая эмпатия часто связана с потребностью в принятии и одобрении. Из-за эмоциональных трудностей такие люди могут проявлять сочувствие и понимание к переживаниям других. Кроме того, некоторые из них могут иметь от природы более развитые эмпатические способности, что способствует высокому уровню сопереживания. В профессиях, требующих высокой эмпатии, таких как социальная работа, психология и медицина, люди с низкой самооценкой могут развивать и применять эти навыки. Высокая эмпатия может быть как личностной чертой, так и результатом социализации и профессионального развития.

Полученные нами результаты согласуются с данными других исследователей [4] в том, что взаимосвязь самооценки и эмпатии магистрантов, носит дифференцированный характер. При этом более высокая самооценка способствует осознанности и рациональности в проявлении эмпатии, меньшая самооценка способствует более интуитивному проявлению эмпатии. Исследователи указывают на то, что уровень эмпатии отличается у студентов, выбравших разные направления подготовки.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

- у большей части опрошенных, независимо от уровня самооценки, преобладает низкий уровень эмпатии;
- высокий уровень эмпатических способностей выявлен только у студентов с низкой самооценкой. Высокие эмпатические способности студентов с низкой самооценкой могут свидетельствовать о стремлении к пониманию окружающих и потребности в принятии, что может служить защитным механизмом в условиях неуверенности в себе. Это открывает перспективы для дальнейших исследований воздействия самооценки на эмоциональный интеллект и межличностные отношения в образовательной среде.

Список использованных источников

1. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер. – 2008. – 398 с.
2. Валиуллина, Е.В. Влияние самооценки на уровень прокрастинации / Е.В. Валиуллина // Научный журнал Дискурс. – 2018. – № 6 (20). – 45-50 с.
3. Диагностика эмпатических способностей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psytests.org/boyko/boemp.html>. – Дата доступа: 17.06.2024.
4. Исследование взаимосвязи эмпатии и самооценки будущих психологов-консультантов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_60220804_44049050.pdf. – Дата доступа: 17.06.2024.

5. Карягина, Т.Д. Проблема формирования эмпатии / Т.Д. Карягина // Консультативная психология и психотерапия. – 2010. – Т. 18, № 1. – 38-54 с.

6. Определения уровня самооценки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psytests.org/emvol/sokov.html>. – Дата доступа: 17.06.2024.

7. Симонов, П.В. Избранные труды в 2 томах. Мозг: эмоции, потребности, поведение / П.В. Симонов. – М.: Наука. – 2004. – Т. 1. – 440 с.