

Проявление эмпатии в студенческом возрасте

Микушкина Е. М., студентка

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: ст. преподаватель Данильчик О. В.

Аннотация.

Рассмотрены концепции теории эмпатии, и кто из психологов занимался. Проведено исследование определения уровня эмпатических тенденций и способности к эмпатии у юношей и девушек. Приведены способы развития эмпатии.

В 1905 году Зигмунд Фрейд дал одно из первых определений эмпатии: «Мы учитываем психическое состояние пациента, ставим себя в это состояние и стараемся понять его, сравнивая его со своим собственным».

Эмпатия – это осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека, без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания [1].

Теория эмпатии рассматривает в себе три решающих ее концепции. Они основаны на проявлении эмпатии в разных социальных условиях.

Первая концепция гласит о том, что это высокая степень чувствительности и сочувствия.

В 18 веке Пьер де Бомарше определил это как чувство, когда мы способны поставить себя на место другого человека, оказываясь в центре его ситуации, и понять все его эмоции, которые он ощущает на данный момент.

Он показал это на театральном примере, доказывая, что актер может качественно сыграть свою роль лишь полностью представив себя на месте героя. Пьер определил «сочувствие» как «чувство, которое переносит нас на место страдающего человека, в центр самой ситуации».

«Теория эмпатии никогда не выходила за пределы романтического чувства к природе» – так гласит вторая ее концепция [2]. Она

развивает в себе эстетическое открытие природы и одушевление различных вещей поэтами.

Способность увидеть и почувствовать намного больше, чем это возможно даже широко раскрытыми глазами.

Третья концепция теории эмпатии рассматривает в себе проблему вопроса о психологическом механизме, о возможности не только понимать чувства других, но и считывание мыслей в данный момент. Согласно научной работе Теодора Липпса – это особая функция эмпатии, которую нельзя проследить дальше.

Эмпатия – это способность к чувствительности распознавать чувства и эмоции других людей, умение понять, что чувствует тот или иной человек и уметь найти с ним контакт.

Это неотъемлемое чувство в жизни человека, только развито оно у всех по-разному.

Для определения уровня эмпатических тенденций и способности к эмпатии как личностной черты использовался опросник эмоциональной эмпатии Мехрабиана-Эпстайна (адаптация Орлова Ю. М., Емельянова Ю. Н.) [3].

В исследовании приняли участие 34 студента разных ВУЗов, а именно 17 девушек и 17 юношей возрастной категории 19–20 лет. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования эмпатии

№	Юноши	Результат	Девушки	Результат
1	2	3	4	5
1.	Леонид	25	Юлия	14
2.	Евгений	17	Ксения	17
3.	Степан	23	Алина	20
4.	Ярослав	21	Елизавета	30
5.	Ярослав	21	Виктория	22
6.	Максим	26	Виктория	26
7.	Александр	25	Анастасия	24
8.	Даниил	23	Ангелина	29
9.	Сергей	17	Виктория	28
10.	Александр	15	Александра	22
11.	Антон	21	Ольга	19
12.	Максим	25	Татьяна	25

Окончание табл. 1

1	2	3	4	5
13.	Евгений	19	Ксения	31
14.	Николай	21	Дарья	19
15.	Мартин	12	Екатерина	27
16.	Константин	24	Яна	25
17.	Глеб	19	Ирина	21

Примечание:

[0–17] – низкий уровень эмпатии;

[18–25] – средний уровень эмпатии;

[26–33] – высокий уровень эмпатии.

Подводя итоги исследования, можно сделать вывод, что существующий в нашей жизни стереотип о том, что девушки более эмоционально чувствительны, чем юноши подтверждается. Но не стоит относиться критично ко всем, ведь встречаются мужчины способные к высокому сопереживанию, и девушки, у которых чувства и эмоции «не на первом плане».

Остается вопрос: как развить эмпатию, если ее уровень оказался ниже желаемого? Постарайтесь придерживаться простых советов.

1. Прислушивайтесь к собственным эмоциям и чувствам. Постарайтесь обдумывать, что вы чувствуете, проживая различные моменты жизни, причем очень важно разбирать как позитивные эмоции, так и негативные.

Так же для точного понимания своих чувств можно пользоваться эмоциональной картой (рис. 1).

2. Больше общайтесь с разными людьми, расширяйте свой круг общения. У людей достаточно разные характеры и вам будет представлен достаточно большой спектр различных чувств и эмоций, взгляды на жизнь и различные жизненные позиции.

3. Сосредоточитесь на собеседнике. Если вы разговариваете с кем-либо, то внимательно слушайте собеседника, не отвлекайтесь на мелочи. Попытайтесь понять, что он хочет до вас донести, и что он чувствует на данный момент.

4. Читайте больше художественной литературы и смотрите фильмы. Этот способ подойдет если вам сложно находить общий

язык с людьми в реальном мире. Попробуйте сопереживать героям из фильмов и книг, какие эмоции они выражают и что чувствуют?



Рис. 1. Эмоциональная карта

Список использованных источников

1. Ильин Е. П. Психология помощи. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.wikireading.ru/13266>. – Дата доступа: 20.03.2023.
2. Теория эмпатии. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://deru.abcdef.wiki/wiki/Einfühlungstheorie>. – Дата доступа: 20.03.2023.
3. Опросник эмоциональной эмпатии Мехрабиана-Эпстайна (адаптация Орлова Ю. М., Емельянова Ю. Н.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psytests.org/eq/eets.html>. – Дата доступа: 10.03.2023.