

УДК 159.923.2

Валиуллина Евгения Викторовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психиатрии, наркологии и медицинской психологии ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет» Минздрава России

e-mail: valiullinajv@ya.ru

ЭМПАТИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ И САМООЦЕНКА ЛИЧНОСТИ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: в статье представлены результаты исследования уровня развития эмпатических способностей и уровня самооценки личности у лиц молодого возраста при помощи одноименных психодиагностических методик. Высокие показатели самооценки способствуют развитию идентификации в эмпатии, умению создавать благоприятную доброжелательную атмосферу общения, а также помогают выстраивать конструктивный диалог в процессе общения, полагаясь на свои личные интуитивные качества.

Ключевые слова: эмпатия, самооценка, личность, способности.

Valiullina Evgenia, candidate of psychological sciences, associate Professor of the Department of psychiatry, narcology and medical psychology of Kemerovo state medical University

e-mail: valiullinajv@ya.ru

EMPATHIC ABILITIES AND SELF-ASSESSMENT OF PERSONALITY IN YOUNG AGE

Abstract: this article presents the results of a study of the level of development of empathic abilities and the level of self-esteem of a person in young people using

the same psycho diagnostic techniques. High rates of self-esteem contribute to the development of identification in empathy, the ability to create a favorable atmosphere of communication, as well as build a constructive dialogue in the process of communication, relying on your personal intuitive qualities.

Keywords: empathy, self-esteem, personality, abilities.

Эмпатические способности личности в контексте эмоционального содержания межличностных отношений отражают процессы социальной перцепции (как восприятие других людей), самооценки личности (как восприятие самого себя), а также рефлексивной составляющей этого процесса (анализ восприятия себя другими людьми).

Под эмпатией понимают способность эмоционально воспринимать другого человека, принимать его состояние и переживание, т.н. способность к сочувствию, соучастию, сопереживанию. Вопросам эмпатии и эмпатических способностей в научной психологической литературе уделено достаточно внимания. Так, в качестве психологического свойства эмпатию рассматривали В.В. Бойко, Ю.Б. Гиппенрейтер, В.С. Мухина, Н.Н. Обозов, А.Б. Орлов, П.В. Симонов и др.; дифференциацию эмпатии на виды и формы проводили А.А. Бодалев, Л.И. Божович, В.Н. Дружинин, Т.П. Гаврилова, Р.С. Немов, А.Ф. Лазурский, Б.М. Теплов и др.

К. Роджерс подчеркивал, что эмпатия – это процесс (а не состояние), который предполагает вхождение в индивидуальный мир другого человека, пребывание там «как у себя дома», подразумевает чувствительность к изменяющимся переживаниям (страху, гневу, растроганности, стеснению) ... «быть эмпатичным трудно, это означает быть ответственным, активным, сильным и в то же время тонким и чутким» [6, с. 454].

Б.М. Теплов разрабатывал проблему психологии индивидуальных различий и определял личную способность к эмпатии как функцию и/или признак «живого воображения, которая делает возможным подлинно чуткое отношение к окружающим» [14, с. 256]. Чтобы полностью сопереживать

положительные или отрицательные эмоции другого необходимо встать на место собеседника, перенестись в его эмоциональное положение.

В контексте социальных потребностей эмпатию изучал П.В. Симонов, отмечая что «механизм сочувствия... заложенный еще на дочеловеческом этапе... не перенося себя во внутренний мир другого, человек вообще не способен осознать себя человеком» [12]. В работах В.В. Бойко, эмпатия представлена особым отражением различных партнеров по общению, по взаимодействию, в основе такого отражения лежит эмоциональная отзывчивость, а также интуиция и рациональное восприятие [2].

К специфике эмпатии (как определенного способа понимания собеседника, особого способа реакции на его чувства, переживания и эмоции) относят направленность самого процесса на восприятие «изнутри», проникание во внутренний жизненный мир другого, с желанием увидеть его мир таким, как видит сам человек, причем без личных субъективных оценочных суждений к чувствам и переживаниям другого [8].

Самооценка – это психологическое свойство личности, оно заключается в оценке самого себя, своего поведения, своих способностей и возможностей, своего определенного места среди других людей, 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» [3, с. 45].

Роль самооценки в развитии личности представлена в работах Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, И.С. Кона, М.И. Лисиной, В.В. Столина, Е.В. Шороховой и др.; возрастным аспектам самооценки уделяли внимание А.И. Липкина, Ю.Н. Максимова, В.С. Мухина, И.И. Чеснокова и др. По утверждению Л.И. Божович, самооценка человека (так же, как и представление о себе) формируется как результат взаимодействия его с окружающей средой, а также оценочного общения с другими людьми. «Поведение, опыт, развитие, структура личности согласуются с самооценкой» [1, с. 96]. В работах И.С. Кона, самооценки человека в основном представляют собой особые

когнитивные схемы, которые своеобразно обобщают прошлый личностный опыт и организуют, даже структурируют новую информацию относительно личностного «Я» [9]. Самооценку как единицу индивидуального уровня самосознания рассматривает В.В. Столин и выделяет три уровня в его строении: «на уровне органического самосознания имеет сенсорно-перцептивную природу; на уровне индивидного – воспринимаемая оценка себя другими людьми и соответствующую самооценку, свою возрастную, половую и социальную идентичность; на уровне личностного – конфликтный смысл, путем столкновения в поступке одних личностных качеств с другими проясняющий для личности значение ее же собственных свойств и сигнализирующий об этом в форме эмоционально-ценностного отношения к себе» [13].

С целью изучения уровня развития эмпатических способностей и уровня самооценки личности было проведено исследование. Респондентами выступили молодые люди в возрасте от 18 до 21 года. Всего было опрошено 69 человек (27 юношей и 42 девушки). Ведущими методиками стали: методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко [11, с. 673] и тест «Самооценка» [11, с. 275]. Для обработки полученных данных применялись методы математической статистики, непараметрические критерии: коэффициент ранговой корреляции Спирмена (r -критерий) и коэффициент Пирсона (χ^2 -критерий). Результаты исследования представлены в Таблице 1.

Рациональный канал эмпатии характеризует способность целенаправленно фиксировать восприятие, мышление и внимание на собеседнике, т.е. направлять свою познавательную сферу на понимание сущности партнера по общению, активизировать свою мыслительную деятельность в этом направлении. «Самостоятельность, активность и сосредоточенность выступают необходимыми условиями мыслительной деятельности, продуктивность – ее целью...» [4, с. 99].

Таблица 1 – Статистические данные интерпретационных коэффициентов

Коэффициенты	Максимальное значение	Минимальное значение	Среднее значение	Стандартное отклонение
Общий уровень эмпатии	32	13	19	4,94
Рациональный канал эмпатии	6	0	3,56	1,56
Эмоциональный канал эмпатии	6	0	3,13	1,74
Интуитивный канал эмпатии	6	0	3,17	1,72
Установки в эмпатии	6	2	3,65	1,02
Проникающая способность	6	0	2,78	1,65
Идентификация в эмпатии	6	1	2,69	1,42
Самооценка личности	96	43	60,95	11,56
Примечание 1: критические значения χ^2 для $v=69$: $\chi^2=88,25$ (при $p<0,05$); $\chi^2=98,02$ (при $p<0,01$); Примечание 2: различия распределений статистически достоверны при $p<0,05$ ($\chi^2_{\text{эмп}} = 79,875$).				

Интуитивный канал эмпатии показывает возможности предвидеть развитие событий, предвидеть возможную реакцию собеседника на ситуацию общения. Позволяет действовать в вероятных условиях дефицита исходной информации, а также опираться на собственный опыт, хранящийся в подсознании человека (вся его доступная память).

Эмоциональный канал эмпатии позволяет использовать различные качества эмоциональности в процессе общения. «В психологической науке, эмоциональность – это особое психическое свойство личности, ее способность отражать качество, интенсивность и содержание своих чувств, переживаний, эмоций и аффектов» [5, с. 55]. На уровне эмоциональной отзывчивости происходит эмпатическое постижение собеседника.

Канал «установки в эмпатии» фиксирует наличие устойчивых стереотипов поведения, характерных «формул действия», усиливающих эмпатию или затрудняющих эмпатическое общение. Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное качество и

свойство личности, которое позволяет создавать атмосферу общения (способствующую или вполне препятствующую эмпатическому постижению и общению).

Идентификация в процессе эмпатии – это способность понять и/или принять другого человека на основе постановки себя на его место, это может быть, как сознательное, так и бессознательное восприятие «уподобление себя другому», путем отождествления самого себя с собеседником). В основе идентификации лежит способность к подражанию, сформированные артистические способности, а также гибкость, лабильность эмоциональной сферы. Результаты вычисления процентного соотношения различных уровней эмпатии представлены на кольцевой диаграмме (Рисунок 1).

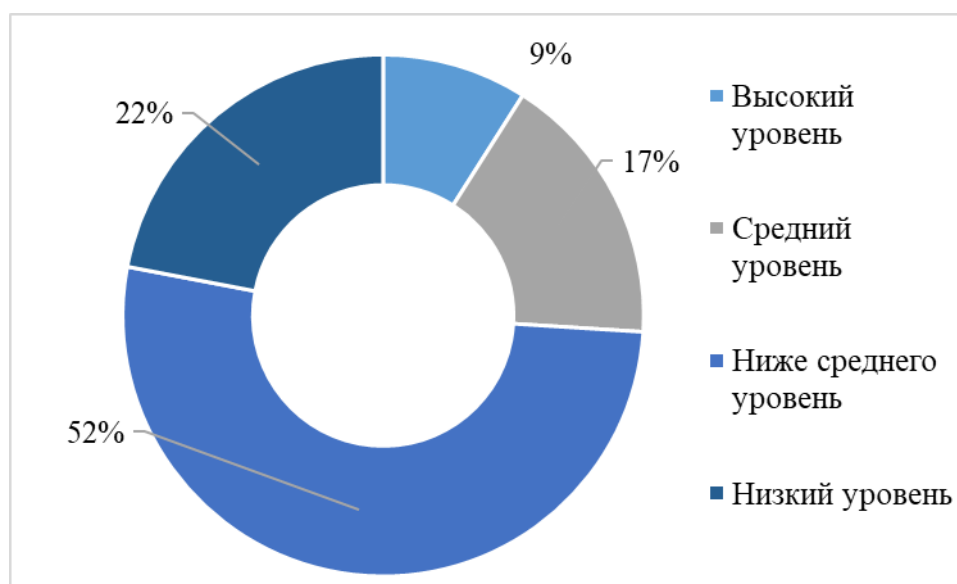


Рисунок 1 – Процентное распределение уровней эмпатии

Как видно из представленных данных, около половины молодых людей имеют уровень эмпатии ниже среднего (52% респондентов показали подобный результат). Такие люди обладают слабыми эмпатическими способностями, в процессе общения у них возникают лишь отрывочные представления об эмоциональном состоянии собеседника, и для проявления искреннего сочувствия и сопереживания им необходима дополнительная мотивация.

Высоким и средним уровнем обладают 9% и 17% респондентов, соответственно. Такие показатели характеризуют способность понимать

эмоциональное состояние собеседника, определять его переживания и сочувствовать его проблемам, длится такое эмоциональное постижение на всем протяжении общения. В структуре эмпатии, помимо сопереживания и сочувствия, различают симпатию, отзывчивость, отклик, сорадование, эстетическое наслаждение, альтруизм, пронизательность, идентичность переживаний, помощь и эмоциональную поддержку другому.

Низкий уровень развития эмпатии выявлен у 22% опрошенных юношей и девушек. Такие результаты свидетельствуют о слабой способности к эмпатии у опрошенных молодых людей, они не проявляют интереса к проблемам и переживаниям других людей, внутренний мир собеседника остается за границами их интересов.

По мнению Б.Д. Карвасарского, существует вероятность ошибочного применения эмпатии, он назвал данный способ «эмпатической слепотой», когда происходит неконтролируемое использование эмпатии, манипуляторное, если эмпатия выступает в виде скрытого убеждения, уговаривания или внушения [7].

Дифференциация эмпатии на виды и типы происходит по нескольким критериям, так принято выделять эмоциональную эмпатию (при помощи механизмов проекции аффективных реакций другого человека); когнитивную эмпатию (основана на познавательных процессах и операциях мышления); эстетическую эмпатию (через вчувствование в определенный художественный образ); предикативную эмпатию (основанную на интуитивных механизмах); эгоцентрическую эмпатию (связанную с процессами идентификации); гуманистическую эмпатию (личностно-ориентированное сочувствие и сопереживание).

Процентное соотношение различных уровней самооценки личности представлено на кольцевой диаграмме (Рисунок 2).



Рисунок 2 – Процентное распределение уровней самооценки

Как видно из представленных на диаграмме данных, неоптимальными показателями самооценки обладают 26% респондентов: уровень ниже среднего показали 9% и неадекватно завышенный уровень 17% из них. Неоптимальный уровень самооценки фиксирует неправильное мнение о себе (как о менее способном, успешном, талантливом в случае низких показателей, идеальном и безупречном при завышенных значениях параметра), а также возможные негативные эмоциональные реакции и психологические свойства (обидчивость, негативизм, конфликтность, агрессивность и т.д.).

Л.Д. Столяренко считает, что «аффект неадекватности – это психологическая защита» [11], которая является временной мерой, т.к. не решает основной задачи – кардинального изменения неадекватной неоптимальной самооценки, в свою очередь выступающей причиной для формирования неблагоприятных, неконструктивных межличностных отношений.

К оптимальным показателям самооценки личности относят высокий уровень (9%), уровень выше среднего (39%) и средний уровень (26%) самооценки. Такие показатели характеризуют адекватное восприятие человеком своих способностей и возможностей; стремление ставить перед собой реально достижимые цели; спокойно относится к собственным успехам/неуспехам, удачам/неудачам; личную независимость мнения и

поведения от мнения группы или ее лидера; активность и инициативность в принятии решений.

Помимо традиционной градации самооценки личности на оптимальную и неоптимальную, а также на адекватную и неадекватную, встречается дифференциация на другие противоположные виды по различным критериям: стабильная и динамичная; уверенная и неуверенная; реальная и демонстративная; осознаваемая и неосознаваемая; высокая и низкая; точная и неточная; позитивная и негативная.

В структуре самооценки многие авторы выделяют когнитивный / познавательный (знания человека о себе, своих возможностях и способностях) и эмоциональный / аффективный (чувственное отношение человека к себе) компоненты, которые неразрывно функционируют и взаимодействуют. При достаточно развитом когнитивном компоненте, самооценка функционирует как самостоятельное рефлексивное образование, и обеспечивает человеку высокий уровень удовлетворенности собой, чувство уверенности в себе.

Функциональную составляющую самооценки делят на регуляторные и защитные механизмы, первые выступают внутренними условиями регуляции деятельности и поведения человека, вторые – обеспечивают автономность, независимость и относительную стабильность в восприятии себя.

Корреляционный анализ проведен при помощи r -критерия Спирмена, полученные результаты представлены в Таблице 2.

Корреляция между показателями общего уровня эмпатии и самооценкой личности не достигает уровня статистической значимости. Понижение или повышение уровня эмпатии не оказывает непосредственного влияния на уровень самооценки. Оптимальность или не оптимальность, равно как и адекватность или неадекватность показателей самооценки личности не влияет на способность эмоционально воспринимать других людей.

Таблица 2 – Корреляционные связи интерпретационных коэффициентов

Коэффициенты	Самооценка личности
Общий уровень эмпатии	0,158
Рациональный канал эмпатии	– 0,203
Эмоциональный канал эмпатии	0,028
Интуитивный канал эмпатии	0,285*
Установки в эмпатии	0,057
Проникающая способность	0,275*
Идентификация в эмпатии	0,337**
Примечание 1: критические значения r для $N = 69$: $r = 0,25$ (при $p \leq 0,05$), $r = 0,33$ (при $p \leq 0,01$);	
Примечание 2: * – корреляция статистически значима при $p \leq 0,05$; ** – корреляция статистически значима при $p \leq 0,01$.	

Статистически значимая положительная корреляция получена между показателями самооценки личности и интуитивным каналом эмпатии (при $p \leq 0,05$). Высокий уровень самооценки позволяет полагаться на собственную интуицию, доверять своим чувственным предположениям, опираться на личный опыт и не бояться использовать в общении «шестое чувство».

Исследования интуитивности, проведенные Е.А. Науменко, свидетельствуют, что для лиц с высоким уровнем интуитивности характерна адекватная нормативная (для 67%) и завышенная (для 21%) самооценка при недостаточной степени самокритичности, заниженный уровень самооценки присущ только для 12% испытуемых с высоким уровнем интуитивности [10].

Между показателями самооценки и проникающей способностью в эмпатии получена значимая положительная корреляционная связь (при $p \leq 0,05$). Оптимальные показатели самооценки способствуют свободному и легкому характеру общения, а естественность и непринужденность в выстраивании ситуации диалога благоприятно сказывается на эмпатической проникающей способности.

Значимая положительная корреляционная зависимость получена между параметрами самооценки и идентификацией в эмпатии (при $p \leq 0,01$). Возможности эмпатического уподобления собеседнику, постановки себя на место партнера по общению возрастают с повышением показателей самооценки личности, эмоциональный резонанс через идентификацию достигается эффективнее при высоком адекватном уровне самооценки.

Таким образом, уровень эмпатии не коррелирует с показателями самооценки личности, но высокий уровень самооценки позитивно сказывается на способности поставить себя на место другого человека, на возможности создать комфортную общую атмосферу общения, а также на умении выстраивать конструктивное эмпатическое общение, полагаясь на свою интуицию в восприятии собеседника.

В межличностных отношениях проявляются различные индивидуальные свойства личности: интеллектуальные возможности, волевые особенности и эмоциональные качества. Во всем многообразии взаимодействия человек имеет возможность проявить себя и дает возможность другим оценить себя, проявляя свои коммуникативные, перцептивные и эмпатические способности.

Список источников:

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте // СПб.: Питер. 2008. 398 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении // М.: Просвещение. 2006. 75 с.
3. Валиуллина Е.В. Влияние самооценки на уровень прокрастинации // Научный журнал Дискурс. 2018. № 6 (20). С. 45-50.
4. Валиуллина Е.В. Зависимость понятийного мышления от качественных характеристик его активности // Вестник Кемеровского государственного университета. 2018. № 2. С. 99-103.
5. Валиуллина Е.В. Потребность в достижении успеха и эмоциональность личности // Научно-методический журнал «Концепт». 2019. № 9. С. 54-59.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Психология мотивации и эмоций // М.: АСТ. 2009. 787 с.
7. Карвасарский Б.Д. Психотерапия // СПб.: Питер. 2002. 672 с.
8. Карягина Т.Д. Проблема формирования эмпатии // Консультативная психология и психотерапия. 2010. Том 18, № 1. С. 38-54.

9. Кон И.С. Проблема «Я» в психологии // Психология самосознания. Хрестоматия по социальной психологии личности / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Бахрах-М. 2007. 672 с.
10. Наumenко Е.А. Введение в теорию интуиции и интуитивности // Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета. 2013. 212 с.
11. Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. Изд-е 7-е. Ростов н/Дону: Феникс. 2006. 704 с.
12. Симонов П.В. Избранные труды в 2 томах. Том 1. Мозг: эмоции, потребности, поведение // М.: Наука. 2004. 440 с.
13. Столин В.В. Самосознание личности // М.: Изд-во МГУ. 1983. 284 с.
14. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий // М.: Дрова. 2009. 536 с.