

Monika Balasa

## Empatia i doświadczenia życiowe a zmęczenie przewlekłe

Empathy and life experiences and chronic fatigue among young adults

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II  
Katedra Psychoterapii i Psychologii Zdrowia

Przy obecnym tempie życia młodych dorosłych, zmęczenie coraz częściej staje się codziennością. Jednocześnie ciągle wiele pytań pozostaje bez odpowiedzi. Celem niniejszej pracy jest analiza tego zagadnienia w kontekście empatii i doświadczeń życiowych. Doświadczenia są swoistym kodem zapisanym w umyśle człowieka. Potrafią wpisać się w życie jednostki, ujawniając się w jego późniejszym działaniu; pozytywne - przejawiające się choćby w otwartym nastawieniu do świata i ludzi, negatywne mogą zaś działać w sposób odwrotny, powodując izolowanie jednostki, poczucie samotności czy lęk sprawiający wrażenie nieuzasadnionego. Empatia jest natomiast elementem łagodzącym społeczne napięcia, lęki, niepewność - sama może jednak okazać się dla osoby wyczerpująca.

Badania kwestionariuszowe przeprowadzono wśród studentów lubelskich uczelni wyższych (N=186). Metody których użyto: Kwestionariusz do badania zmęczenia CFSQ R. Koshugo w adaptacji A. Kulik i L. Szewczyka), Kwestionariusz do badania doświadczeń „Co przeżyłem?” G. Katry oraz Kwestionariusz do badania empatii IRI

R. Davisa, ankietę własną.

Wyniki pokazały, że żaden rodzaj doświadczeń życiowych nie koreluje ze zmęczeniem przewlekłym. Korelacja z empatią również nie potwierdziła postawionej hipotezy ( $r=0,19$ ). Dane z ankiety wykazały natomiast, że na zmęczenie przewlekłe ma wpływ wiek badanych, płeć oraz posiadanie diagnozy chorobowej.

m.m.balasa@gmail.com