

Povezanost empatije z duševnim zdravjem bodočih pedagoških delavcev

Petra Dolenc

Univerza na Primorskem

petra.dolenc@pef.upr.si

Poklici v vzgoji in izobraževanju se zaradi intenzivnih socialnih interakcij ter prevzemanja odgovornosti za druge srečujejo s povečanim tveganjem za težave v duševnem zdravju. Ker je omenjenemu področju treba nameniti ustrezno pozornost že pred vstopom v pedagoški poklic, je bil namen raziskave preučiti vlogo empatije v duševnem zdravju pri študentih, bodočih pedagoških delavcih. V vzorec smo vključili 173 študentov različnih pedagoških študijskih programov, starih od 19 do 26 let in večinoma ženskega spola (91 %). Za merjenje empatije smo uporabili krajšo obliko Indeksa medosebne reaktivnosti (IRI-B), različne elemente duševnega zdravja pa smo ugotavljali z Vprašalnikom duševnega zdravja (MHC-SF), Vprašalnikom generalizirane anksioznosti (GAD-7), Vprašalnikom depresivnosti (PHQ-8) in Lestvico zaznanega stresa (PSS-4). Psihometrična preverba IRI-B je pokazala ustrezno veljavnost in zanesljivost merskega pripomočka, ki omogoča preverjanje štirih vidikov empatije: prevzemanja perspektive, empatične skrbi, domišljjskega uživanja in osebne prizadetosti. Na podlagi rezultatov multiple regresijske analize ugotavljamo, da imata prevzemanje perspektive in empatična skrb pozitiven učinek na duševno blagostanje študentov, medtem ko ima dimenzija osebne prizadetosti pomemben neugoden učinek na vse preučevane vidike duševnega zdravja. Usposabljanje bodočih pedagoških delavcev naj bi upoštevalo omejeni kompleksen odnos med empatijo in duševnim zdravjem.

Ključne besede: empatija, duševno zdravje, študenti, vzgoja in izobraževanje



© 2024 Petra Dolenc

<https://doi.org/10.26493/978-961-293-411-8.77-93>

Uvod

Problematika duševnega zdravja na delovnem mestu postaja v zadnjem času vse pomembnejše področje raziskovanja. Zaradi svojega velikega socialnega in ekonomskega bremena predstavlja velik javnozdravstveni izziv v mnogih državah (de Oliveira idr. 2023). Duševno zdravje ni samo odsotnost bolezni, temveč ga lahko opredelimo kot stanje blaginje, v katerem posameznik uresničuje svoje sposobnosti, se lahko spoprijema z običajnimi življenjskimi obremenitvami, produktivno dela in prispeva k skupnosti (WHO 2022). Sodobno razumevanje duševnega zdravja tako temelji na paradigmi dvojnega

kontinuumu (lasiello, Agteren in Muir-Cochrane 2020): eno je kontinuum duševnih motenj, ki zajema različne stopnje duševnih težav, od izraženih simptomov duševne motnje do odsotnosti duševne motnje, drugo pa kontinuum duševnega blagostanja, ki vključuje nižjo ali višjo izraženost pozitivnega počutja (npr. sreče, zadovoljstva, dobrih odnosov z drugimi in sposobnost obvladovanja življenjskih izzivov).

Poklici v vzgoji in izobraževanju, podobno kot drugi poklici, ki vključujejo skrb, pomoč in odgovornost za druge ljudi, prinašajo povečano tveganje za pojav težav v duševnem zdravju (Schmid idr. 2020; Schonfeld, Bianchi in Luehring-Jones 2017). Ugotovitve kažejo, da se intenziven kronični stres pri pedagoških delavcih povezuje s pogostejšimi psihosomatskimi simptomi ter z višjo ravno anksioznosti in depresivnosti (Gibson in Carroll 2021), s pojavom izgorelosti (Carroll idr. 2022), pogostejšimi težavami v telesnem zdravju (Huyghebaert idr. 2018), z manjšim zadovoljstvom na delovnem mestu (Dolenc in Virag 2019) ter večjo možnostjo opustitve poklica (Rajendran, Watt in Richardson 2020). Daniel J. Madigan in Lisa E. Kim (2021) ugotavljata, da kontinuiran stres in neustrezne strategije spoprijemanja s stresom neugodno vplivajo na kakovost ter učinkovitost učiteljevega dela: prispevajo k slabšim medosebnim odnosom v razredu in slabšim učnim izidom učencev. Po drugi strani pa Sarah Harding idr. (2019) navajajo, da je ugodnejše duševno zdravje učiteljev povezano z boljšim počutjem učencev v razredu. Na osnovi navedenega se zdi nadvse pomembno osvetliti razsežnosti duševnega zdravja pri zaposlenih v vzgoji in izobraževanju pa tudi prepoznati različne dejavnike ter mehanizme njihovega delovanja na duševno zdravje (Capone, Joshanloo in Park 2019). Slednje velja tudi za študente, bodoče pedagoške delavce, ki se pripravljajo za opravljanje samostojnega pedagoškega dela in si v času študija pridobivajo vse več praktičnih izkušenj.

V zadnjem obdobju je zaslediti povečan interes za preučevanje empatije kot dejavnika duševnega zdravja v poklicih, ki vključujejo intenzivno in odgovorno delo s ljudmi (Nembhard idr. 2023), zato v nadaljevanju natančneje opredeljujemo koncept empatije ter izsledke o povezanosti med empatijo in duševnim zdravjem.

Empatija velja za izvor človekovega prosocialnega vedenja na vseh področjih življenja (Preston in de Waal 2002). Za pedagoške delavce je to temeljna socialno-čustvena kompetenca, ki omogoča pristne in kakovostne medosebne odnose (Meyers idr. 2019). Raziskave so pokazale, da se učiteljeva sposobnost empatije odraža v ustvarjanju pozitivnega učnega okolja, v katerem se učenci počutijo sprejeti, razumljeni, spoštovani in zadovoljni. Poleg tega empatično odzivanje učitelja predstavlja odlično priložnost za spodbujanje empatije pri učencih (Swan in Riley 2015).

Decety in Jackson (2006) empatijo opredeljujeta kot sposobnost zaznavanja, razumevanja in odzivanja na misli ter čustva drugih oseb. Številni avtorji so mnenja, da gre za kompleksen in večplasten konstrukt, ki vključuje tako kognitivno kot čustveno komponento (Buck, Powers in Hull 2017; Preston in Hofelich 2012): prva se nanaša na zmožnost prevzemanja perspektive drugih ljudi, razumevanja njihovih stališč ali duševnih stanj (angl. *perspective taking*), medtem ko druga vključuje sposobnost čustvenega odzivanja na duševna stanja drugih (Shamay-Tsoory, Aharon-Peretz in Perry 2009). Čustveno razsežnost empatije lahko nadalje delimo na empatično skrb (angl. *empathic concern*), ki se kaže v izražanju skrbi in sočutja do drugih oseb, torej v motivaciji negovanja dobrobiti ljudi, ter na osebno prizadetost (angl. *personal distress*), ki predstavlja nase usmerjena čustva zaskrbljenosti in nelagodja ob soočanju s stisko drugih oseb. Čeprav sta tako empatična skrb kot osebna prizadetost čustveni razsežnosti empatije, imata različno funkcijo: prva omogoča, da se posvečamo drugim, druga pa pomeni osredotočenost nase z namenom blaženja neugodnih čustev, vključno s potrebo po umiku iz stresne situacije (Preston in Hofelich 2012). Specifičen vidik empatije je tudi domišljisko vživljanje (angl. *fantasy*), ki se kaže v težnji po vživljanju v duševna stanja fiktivnih likov ali situacije, npr. v filmih, knjigah ipd. (Davis 1983 v Gilet idr. 2013).

Predhodne raziskave, ki so preučevale odnos med empatijo in duševnim zdravjem ter so se večinoma nanašale na poklice v zdravstvu, so prišle do precej neenotnih rezultatov. Po eni strani številne raziskave navajajo povezanost empatije z boljšimi medosebnimi odnosi (Coutinho, Silva in Decety 2014), višjim blagostanjem (Cho in Jeon 2019), ustrežnejšim uravnavanjem čustev in višjo stopnjo čuječnosti (Lee in Park 2022); vsa omenjena področja pa se tesno povezujejo z ugodnim duševnim zdravjem zaposlenih. Bérangère Thirion, François Birault in Nematollah Jaafari (2016) poročajo o potencialno varovalni vlogi empatije v primeru izgorelosti pri zdravnikih. Po drugi strani pa so nekatere raziskave opozorile na povezanost empatije s težavami v duševnem zdravju, kot je višja stopnja izgorelosti pri različnih poklicih pomoči (Kim 2018; Tone in Tully 2014). Večina omenjenih raziskav je empatijo obravnavala kot enoten konstrukt, v smislu skupnega rezultata na lestvicah oz. vprašalnikov za merjenje empatije, čeprav je predpostavka o različnih komponentah empatije splošno sprejeta (Buck, Powers in Hull 2017). Zato lahko nasprotujoče si rezultate vsaj delno pripišemo neupoštevanju večrazsežnostnega koncepta empatije.

Nekatere novejša raziskave, izvedene med različnimi skupinami zaposlenih v zdravstvu ter vzgoji in izobraževanju (Borges, Bomfim in Chagas 2021; Huang, Liu in Su 2020; Vučinić idr. 2022), pa so izpostavile zapleten odnos med

empatijo in duševnim zdravjem, pri čemer so se nekateri vidiki empatije (npr. prevzemanje perspektive, empatična skrb) pokazali kot varovalni dejavniki pri težavah v duševnem zdravju, drugi vidiki (npr. osebna prizadetost) pa kot dejavniki tveganja za pojav težav v duševnem zdravju.

Namen raziskave

Slabše duševno zdravje zaposlenih v vzgoji in izobraževanju lahko vodi do številnih neugodnih posledic na osebnem ter delovnem področju, zato je problematiko duševnega zdravja smiselno nasloviti že v obdobju študija oz. priprave študentov na pedagoški poklic. S kvantitativno raziskavo smo tako želeli preučiti duševno zdravje študentov, bodočih pedagoških delavcev. Skladno s sodobno paradigmo duševnega zdravja (Iasiello, Agteren in Muir-Cochrane 2020) smo v raziskavi obravnavali duševno blagostanje (čustveno, psihološko in socialno blagostanje) in težave v duševnem zdravju (depresivnost, anksioznost in stres). Glavni cilj je bil preučiti vlogo različnih vidikov empatije pri napovedovanju duševnega zdravja bodočih pedagoških delavcev, saj je omenjena vsebina v slovenskem prostoru še neraziskana. Ker smo za preverjanje razsežnosti empatije prvič uporabili krajšo obliko Indeksa medosebne reaktivnosti (Interpersonal Reactivity Index – Brief Form (IRI-B)) (Ingoglia, Lo Coco in Albiero 2016), smo opravili tudi preliminarno validacijo merskega pripomočka.

Metoda

V raziskavi smo uporabili kvantitativno neeksperimentalno metodo raziskovanja. Podatki so bili pridobljeni v okviru širše raziskave o dejavniki duševnega zdravja študentov zdravstvenih, pedagoških in psiholoških študijskih smeri (soglasje o etičnosti raziskave je bilo pridobljeno s strani Komisije za etiko UL FF, št. 267-2022).

Vzorec

V raziskovalni vzorec je bilo vključenih 173 slovenskih študentk in študentov, starih od 19 do 26 let, ki so bili v študijskem letu 2022/2023 redno vpisani v enega izmed pedagoških študijskih programov. Povprečna starost je bila 20,80 leta ($SD = 1,35$; razpon: 19–25), prevladovala so študentke (89 %). Največ jih je obiskovalo študijski program Razredni pouk (72 %).

Pripomočki

Indeks medosebne reaktivnosti – kratka oblika (Interpersonal Reactivity Index – Brief form IRI-B) (Ingoglia, Lo Coco in Albiero 2016) vsebuje 16 postavk

in meri štiri vidike empatije: zavzemanje perspektive, domišljijско vživljanje, empatično skrb in osebno prizadetost. Lestvica zavzemanja perspektive predstavlja kognitivno komponento empatije in ocenjuje tendenco spontanega privzemanja psihološkega gledišča drugih ljudi (npr. *Ko sem na nekoga jezen, se običajno poskušam za nekaj časa »postaviti v njegovo kožo«*); empatična skrb se nanaša na čustva sočutja in skrbi, usmerjena v ljudi, ki so v stiski (npr. *Pogosto sočustvujem z ljudmi, ki so manj srečni od mene*); lestvica domišljijskega vživljanja meri tendenco posameznika, da se vživi v čustva in dejanja različnih likov (literarnih, filmskih ipd.; npr. *Zelo se vživim v čustva oseb iz romanov*); lestvica osebne prizadetosti pa meri vase usmerjena čustva anksioznosti in nelagodja v napetih medosebnih situacijah (npr. *Čustveno napete situacije mi vzbujajo strah*). Udeleženci posamezne postavke ocenjujejo na petstopenjski lestvici (od 1 – sploh nisem tak do 5 – povsem sem tak). Sonia Ingoglia, Alida Lo Coco in Paolo Albiero (2016) poročajo o ustreznih merskih karakteristikah IRI-B: jasni in koherentni faktorski strukturi, sprejemljivi notranji zanesljivosti, merski invariantnosti po starosti in spolu ter konstruktivni veljavnosti pripomočka. Za namene raziskave je bil izvirni vprašalnik preveden v slovenski jezik na podlagi vzvratnega prevoda.

Vprašalnik generalizirane anksioznosti (Generalized Anxiety Disorder – GAD-7) (Spitzer idr. 2006), služi kratki klinični samooceni anksioznosti. Vsebuje sedem trditev, ki jih udeleženci na štiristopenjski lestvici (0 – nikoli, 1 – nekaj dni, 2 – vsaj polovico dni, 3 – skoraj vsak dan) ocenijo skladno s tem, kako pogosto so v zadnjih dveh tednih doživljali na lestvici našteje simptome (npr. *Preveč vas je skrbelo vse mogoče; Težko ste se sprostiti*). Rezultat seštevka posameznih trditev je v razponu od 0 do 21 točk, pri čemer mejne vrednosti 5, 10 in 15 nakazujejo blago, srednjo in resno izraženost anksioznega doživljanja. GAD-7 je preveden v številne jezike ter izkazuje dobre psihometrične lastnosti (Löwe idr. 2008). Anja Podlesek in Voyko Kavčič (2021) poročata o enofaktorski strukturi slovenske oblike GAD-7 in visoki notranji zanesljivosti ($\alpha = 0,89$).

Vprašalnik depresivnosti (Patient Health Questionnaire Depression Scale – PHQ-8) (Kroenke idr. 2009; slovenski prevod: Kozel idr. 2012) meri izraženost depresivne simptomatike in vključuje osem od devetih kriterijev (pomanjkanje interesa, depresivno razpoloženje, motnje spanja, utrujenost, spremembe apetita, nizka samopodoba, težave s koncentracijo in psihomotorična upočasnenost ali nemir), na katerih temelji diagnoza depresije glede na DMS-5, Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj (American Psychiatric Association 2013). Udeleženci na štiristopenjski lestvici (od 0 – nikoli do 3 – skoraj vsak dan) navedejo, kako pogosto so v zadnjih dveh tednih

izkusili posamezen simptom. Razpon rezultatov se giblje od 0 do 24, pri čemer višja vrednost pomeni bolj izraženo depresivno simptomatiko. Shin idr. (2019) poročajo o visoki zanesljivosti PHQ-8 ($\alpha = 0,88$).

Vprašalnik zaznanega stresa – kratka oblika (Brief Perceived Stress Scale – PSS-4) (Cohen Kamarck in R. Mermelstein 1983; Warttig idr. 2013) vsebuje štiri vprašanja, ki se nanašajo na pogostost pojavljanja posameznih občutkov in misli, povezanih s stresom v zadnjem mesecu (npr. *Kako pogosto ste v zadnjem mesecu čutili, da ne morete nadzorovati stvari, ki so za vas pomembne v življenju?*). Udeleženci odgovarjajo na petstopenjski ocenjevalni lestvici (od 0 – nikoli do 4 – zelo pogosto). Možen razpon rezultatov je od 0 do 16, pri čemer višji rezultat pomeni višjo raven zaznanega stresa. Slovenska priredba lestvice je izkazala ustrezno veljavnost in zanesljivost (Košir idr. 2014).

Vprašalnik duševnega zdravja – krajša oblika (Mental Health Continuum – Short form, MHC-SF) (Keyes 2005) vsebuje 14 postavk, ki merijo subjektivno blagostanje na čustvenem, psihološkem in socialnem področju. Čustveno blagostanje opredeljuje zadovoljstvo z življenjem ter prevladovanje pozitivnega čustvovanja (npr. *Počutil sem se poln življenja*). Socialno blagostanje se nanaša na razumevanje posameznika, da je del družbe ter da pomembno prispeva k njeni blaginji (npr. *Zdelo se mi je, da lahko svetu nudim kaj vrednega*).

Psihološko blagostanje pa se nanaša na posameznikovo samooceno medosebnih odnosov, sprejemanja sebe, avtonomnosti, obvladovanja okolja, smisla življenja in osebne rasti (npr. *Zdelo se mi je, da se osebno razvijam in postajam boljše oseba*). Udeleženci na šeststopenjski lestvici (od 0 – nikoli do 5 – vsak dan) ocenijo pogostost opisanega počutja v zadnjem mesecu. Vprašalnik je na vzorcih odraslih v različnih kulturnih kontekstih izkazal ustrezno zanesljivost in veljavnost, njegove poddimenzije pa se povezujejo z drugimi relevantnimi merami (Perugini idr. 2017). Slovenska priredba MHC-SF izkazuje ustrezne psihometrične lastnosti (Zager Kocjan 2016).

Udeleženci so poleg sociodemografskih podatkov (spol, starost) in podatkov v zvezi s študijem (letnik, študijski program) podali oceno delovnih izkušenj na študijskem področju (v okviru pedagoške prakse, študentskega dela) na šeststopenjski lestvici (nič do pogosto/redno).

Postopek zbiranja podatkov

Študenti so izpolnili spletni vprašalnik, ki je vseboval opisane merske pripomočke, v marcu in aprilu 2023. Sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno in anonimno. Vsi študenti, vključeni vanjo, so predhodno podali informirano soglasje k sodelovanju.

Postopek obdelave podatkov

Podatke smo obdelali s programoma IBM SPSS in JASP. Za ugotavljanje predvidene faktorske strukture vprašalnika IRI-B smo izvedli konfirmatorno faktorsko analizo. Merski model smo preverjali z naslednjimi indeksi prilaganja: razmerjem med χ^2 in stopnjami prostosti (χ^2/df), *RMSEA* (Root Mean Square Error of Approximation), *SRMR* (Standardized Root Mean Square Residual), *CFI* (Comparative Fit Index) in *TLI* (Tucker-Lewis Index). Pri tem smo kot sprejemljive upoštevali naslednje vrednosti indeksov: $\chi^2/df < 3$, *RMSEA* $< 0,08$, *CFI* $> 0,90$, *TLI* $> 0,90$, *SRMR* $< 0,08$ (Kline 2016). Zanesljivost uporabljenih merskih pripomočkov smo izračunali na podlagi koeficienta Cronbachova alfa (α). S Pearsonovim koeficientom smo preverjali povezanost med posameznimi spremenljivkami. Za ugotavljanje vloge empatije v duševnem zdravju študentov smo uporabili multiplo regresijsko analizo.

Rezultati in razprava

Psihometrične lastnosti slovenske oblike IRI-B

S konfirmatorno faktorsko analizo smo preverjali model empatije, kot ga predpostavlja vprašalnik IRI-B, tj. obstoj štirih latentnih faktorjev s po štirimi manifestnimi spremenljivkami, pri čemer smo dopuščali vzajemno povezanost med latentnimi faktorji. Indeksi prilaganja za omenjeni model so znašali: $\chi^2/df = 1,77$; *RMSEA* = 0,062 (meje 90-odstotnega intervala zaupanja od 0,041 do 0,081); *CFI* = 0,92; *TLI* = 0,90; *SRMR* = 0,052. Dobljeni indeksi kažejo na zadovoljivo prilaganje podatkov predpostavljenemu merskemu modelu.

V preglednici 1 prikazujemo standardizirane faktorske nasičenosti (λ) posameznih postavk s pripadajočim faktorjem oz. dimenzijo IRI-B. Faktorske nasičenosti se gibljejo od 0,54 do 0,79 in so skladno s priporočili (Hair idr. 2019) dovolj visoke, da lahko vse postavke slovenske oblike IRI-B ohranimo. Ugo-

Preglednica 1 Faktorske uteži za postavke vprašalnika IRI-B in koeficienti zanesljivosti

Dimenzije IRI-B	Postavka	λ	α	Dimenzije IRI-B	Postavka	λ	α
Zavzemanje perspektive	4	0,65	0,71	Domišljijско vživljanje	2	0,78	0,78
	6	0,76			7	0,71	
	13	0,72			11	0,78	
	16	0,53			14	0,73	
Empatična skrb	1	0,57	0,69	Osebna prizadetost	3	0,74	0,76
	5	0,67			8	0,76	
	9	0,70			12	0,79	
	10	0,62			15	0,64	

Preglednica 2 Opisna statistika za dimenzije IRI-B

Dimenzije IRI-B	M	SD	Asim	Spl	1	2	3
1 Zavzemanje perspektive	14,26	2,09	0,19	-0,02	–		
2 Empatična skrb	16,51	1,98	-0,29	-0,34	0,39**	–	
3 Domišljjsko vživljanje	14,09	3,31	-0,52	0,22	0,33**	0,41**	–
4 Osebna prizadetost	12,14	2,77	0,02	0,49	-0,03	0,16*	0,16*

Opombe * $p < 0,05$, ** $p < 0,001$, Asim – koeficient asimetričnosti, Spl – koeficient sploščenosti.

tovljena faktorska struktura vprašalnika se sklada z rezultati drugih validacijskih raziskav, ki so bile opravljene na splošni odrasli (Gilet idr. 2013; Ingoglia, Lo Coco in Albiero 2016) in študentski populaciji (Diotaiuti idr. 2021), in potrjuje model empatije s štirimi neodvisnimi dimenzijami: zavzemanjem perspektive, empatično skrbjo, domišljjskim vživljanjem in osebno prizadetostjo.

Koeficienti notranje skladnosti slovenske oblike IRI-B se gibljejo med 0,69 (empatična skrb) in 0,78 (domišljjsko vživljanje), kar pomeni sprejemljivo zanesljivost posameznih dimenzij. O podobnih vrednostih notranje zanesljivosti poročajo tudi druge raziskave (Grevenstein 2020; Ingoglia, Lo Coco in Albiero 2016), ki prav tako navajajo najnižji koeficient zanesljivosti pri dimenziji empatična skrb.

Osnovno opisno statistiko za posamezne dimenzije vprašalnika IRI-B predstavljamo v preglednici 2. Na podlagi aritmetičnih sredin opazamo, da so udeleženci najvišje izražali empatično skrb, najnižje pa osebno prizadetost. Podobne ugotovitve Ardenghi idr. (2024) navajajo za študente začetnih letnih letnikov medicine, ki še nimajo izkušenj v klinični praksi. Podatki ne kažejo večjih odstopanj od normalne porazdelitve, saj so vrednosti asimetrije in sploščenosti povsod v razponu od -1 do 1. Korelacije med dimenzijami IRI-B so vse statistično pomembne – pozitivne nizke do srednje (0,16 do 0,41), razen v primeru korelacije med zavzemanjem perspektive in osebno prizadetostjo. Interkorelacije tako kažejo na ustrezno diskriminativnost dimenzij.

Vidiki duševnega zdravja pri študentih pedagoških smeri

Opisno statistiko za različne vidike duševnega zdravja študentov pedagoških smeri predstavljamo v preglednici 3. Če aritmetične sredine primerjamo z možnim razponom rezultatov v posameznih dimenzijah vprašalnika MHC-SF, ugotovimo, da imajo udeleženci višje izraženo čustveno in psihološko blagostanje ter srednje izraženo socialno blagostanje.

Aritmetične sredine nadalje kažejo, da imajo udeleženci srednje izraženo

Preglednica 3 Opisna statistika za mere duševnega zdravja

Mere duševnega zdravja	M	SD	Asim	Spl	α
MHC-SF Čustveno blagostanje (0–15)	9,97	2,68	–0,66	0,29	0,86
Psihološko blagostanje (0–30)	21,14	5,71	–0,82	0,92	0,90
Socialno blagostanje (0–25)	13,97	4,53	–0,39	–0,14	0,79
PSS-4 Stres (0–16)	7,38	2,90	0,20	–0,11	0,81
GAD-7 Anksioznost (0–21)	7,76	4,49	0,58	–0,04	0,90
PHQ-8 Depresivnost (0–24)	7,45	4,80	0,62	0,32	0,88

Opombe Asim – koeficient asimetričnosti, Spl – koeficient sploščenosti. V oklepajih je naveden možen razpon rezultatov.

stopnjo zaznanega stresa ter nižje izraženi anksioznost in depresivnost. Obenem pa na podlagi standardnega odklona opazamo, da so odgovori udeležencev pri vprašalnikih anksioznosti in depresivnosti precej razpršeni, zato smo natančneje preverili frekvenčno porazdelitev po posameznih postavkah. Pri vprašalniku anksioznosti (GAD-7) so udeleženci najvišje vrednosti dosegali pri postavki *V zadnjih dveh tednih sem se preveč obremenjeval/-a z raznimi stvarmi*, pri čemer jih je kar 48,6 % odgovorilo, da so se obremenjevali vsaj polovico dni ali vsak dan. Pri vprašalniku depresivnosti (PHQ-8) pa so udeleženci najvišje vrednosti dosegali pri postavkah *utrujenost ali pomanjkanje energije* in *težave s spanjem*. Kar 40,4 % jih je navedlo, da so v zadnjih dveh tednih občutili utrujenost oz. pomanjkanje energije vsak dan ali vsaj polovico dni; 34,7 % udeležencev pa je poročalo o težavah s spanjem vsak dan ali skoraj polovico dni. Navedeni deleži pri posameznih postavkah niso spodbudni, saj izsledki raziskav kažejo, da sta nezadostni količina in kakovost spanja pri študentih povezani s pogostejšim doživljanjem stresa (Oliveira idr. 2020), z nižjo zbranostjo med študijem in s slabšimi študijskimi dosežki (van der Heijden idr. 2018).

Številne raziskave opozarjajo, da lahko tudi študentsko populacijo uvrstimo v skupino z večjim tveganjem za doživljanje stresa in težav v duševnem zdravju (Wynaden, Wichmann in Murray 2013). Obdobje študija prinaša vrsto sprememb in izzivov na različnih področjih posameznikovega življenja (osebnem, socialnem, akademskem in finančnem), kar od študentov zahteva veliko mero osebne prožnosti in prilagodljivosti. Glede na ugotovitve naše raziskave, ki kažejo na srednje izraženo stopnjo stresa pri študentih, bi kazalo več pozornosti nameniti razvijanju učinkovitih strategij spoprijemanja z različnimi viri stresa, s katerimi se srečujejo med študijem. Nekatere raziskave namreč poročajo, da je pogostejše doživljanje stresa med študenti povezano z manj funkcionalnimi načini spoprijemanja (Böke idr. 2019).

Napovedovanje duševnega zdravja na podlagi empatije

Za napovedovanje duševnega zdravja (blagostanje, stres, anksioznost in depresivnost) na podlagi empatije smo izvedli vrsto multiplih regresijskih analiz. V napovedni model smo, poleg vseh štirih dimenzij empatije, kot kontrolne spremenljivke vključili še spol, starost in izkušnje v pedagoški praksi.

Iz preglednice 4 je razvidno, da napovedne spremenljivke skupaj pojasnjujejo pomemben delež variance (13 % do 35 %) v vseh preučevanih vidikih duševnega zdravja. Med dimenzijami empatije imata prevzemanje perspektive in empatična skrb pomemben pozitiven učinek na čustveno in psihološko blagostanje študentov, medtem ko ima dimenzija osebne prizadetosti pomemben neugoden učinek na vse preučevane vidike duševnega zdravja. Osebna prizadetost namreč negativno napoveduje čustveno, psihološko in socialno blagostanje, pozitivno pa napoveduje simptome stresa, anksioznosti in depresivnosti. Poleg empatije so se z nekaterimi vidiki duševnega zdravja povezovala tudi praktične izkušnje, ki so si jih študenti pridobili v okviru študija. Izkazalo se je namreč, da so bile pogostejše izkušnje s pedagoško prakso ali študentskim delom v vzgoji in izobraževanju pomemben napovednik boljšega čustvenega blagostanja ter nižje stopnje anksioznosti in depresivnosti študentov.

Rezultati naše raziskave se v veliki meri skladajo z ugotovitvami predhodnih tujih raziskav s področja povezanosti empatije in duševnega zdravja pri zaposlenih v vzgoji in izobraževanju. Heqing Huang, Janchun Liu in Yanjie Su (2020), ki so za preverjanje empatije na vzorcu vzgojiteljev predšolskih otrok prav tako uporabili Indeks medosebne reaktivnosti, navajajo, da sta dimenziji osebna prizadetost in domišljijsko vživljanje pomembna napovednika pogo-

Preglednica 4 Povzetek rezultatov multiple regresijske analize pri napovedovanju duševnega zdravja na podlagi empatije

Postavka	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Spol	0,025	0,085	-0,050	-0,082	-0,051	-0,029
Starost	-0,085	-0,037	-0,103	0,002	-0,001	0,013
Delovne izkušnje	0,173*	0,083	-0,044	-0,123	-0,244**	-0,151*
Zavzemanje perspektive	-0,088	-0,203**	0,021	0,117	0,073	0,112
Empatična skrb	0,170*	0,298***	0,040	-0,132	0,030	-0,050
Domislijsko vživljanje	-0,042	-0,003	0,104	0,050	0,085	0,156*
Osebna prizadetost	-0,334***	-0,494***	-0,314***	0,467***	0,475***	0,510***
R ²	0,180***	0,290***	0,130***	0,240***	0,340***	0,350***

Opombe Naslovi stolpcev: (1) čustveno blagostanje, (2) psihološko blagostanje, (3) socialno blagostanje, (4) stres, (5) anksioznost, (6) depresivnost. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

stejših težav v duševnem zdravju (v smislu anksioznosti, depresivnosti, somatizacije ipd). Vesna Vučinić idr. (2022) pa poročajo o pozitivni povezanosti med osebno prizadetostjo in doživljanjem stresa pri učiteljih v osnovnošolskem izobraževanju. Izsledki naše raziskave so primerljivi tudi z nekaterimi raziskavami, ki so preučevale učinke različnih vidikov empatije na psihološke izide pri študentih v zdravstvu. Ugotovljeno je namreč bilo, da višja izraženost prevzemanja perspektive in empatične skrbi napoveduje ugodnejše subjektivno blagostanje študentov farmacije (Cho in Jeon 2019), višja izraženost osebne prizadetosti pa napoveduje višjo stopnjo zaznane izgorelosti pri študentih medicine (Paro idr. 2014).

Raziskovalni izsledki prispevajo k boljšemu razumevanju kompleksnega odnosa med empatijo in duševnim zdravjem. Empatija ima lahko ugodne učinke, če jo izražamo s prevzemanjem perspektive in z empatično skrbjo za druge. Obe dimenziji namreč temeljita na sposobnosti razmejitve med seboj in težavami drugih, kar posamezniku omogoča zaščito pred čustvenim preplavljanjem s strani drugih ter posledično pripomore k preprečevanju stresa in težav v duševnem zdravju. Če torej posamezniku duševno stanje druge osebe ne predstavlja grožnje, ji bo lažje izkazal sočutje in naklonjenost ter namenil pomoč. Po drugi strani pa lahko osebno prizadetost opredelimo kot manj funkcionalen vidik empatije, ki se kaže v težnji po »zlivanju« posameznika z drugimi osebami (Huang, Liu in Su 2020), kar naj bi povečalo njegovo dovzetnost za neugodna čustva in občutke nelagodja, ko se sooča s stiskami drugih ljudi. Vse navedeno pa bi posledično lahko pomenilo večje tveganje za doživljanje stresa in razvoj težav v duševnem zdravju, kot sta anksiozna in depresivna simptomatika.

Empatija v pedagoškem poklicu torej ne vpliva samo na različne delovne izide, temveč pomembno določa tudi kakovost duševnega zdravja pedagoških delavcev, zato je ključnega pomena ustrezno razumevanje empatije in spodbujanje njenega razvoja že v času študija bodočih strokovnjakov s področja vzgoje in izobraževanja (Čelik in Alpan 2022). Vključevanje vsebin s področja empatije v pedagoške študijske programe naj bi obsegalo različne aktivnosti: izobraževanje o različnih vidikih empatije in njihovih posledicah ter krepitev pozitivnih vidikov empatije, kot sta empatična skrb in prevzemanje perspektive, pa tudi usposabljanje bodočih pedagoških delavcev v zvezi s tem, kako uravnotežiti skrb za druge s sočutjem do sebe in skrbjo zase (Dye, Burke in Wolf 2020; Kendrick, Kapoyannis in Pagaling 2024), npr. z uporabo čuječnosti, razvijanjem osebne prožnosti, zagotavljanjem podpornih socialnih odnosov in s prevzemanjem konstruktivnih načinov spoprijemanja s težavami.

Sklep

S pričujočo raziskavo smo osvetlili različne vidike duševnega zdravja bodočih pedagoških delavcev, predvsem pa prispevali k poglobljenejšemu razumevanju empatije, ki lahko predstavlja tako varovalni dejavnik kot dejavnik tveganja za duševno zdravje. Prav tako smo potrdili veljavnost in zanesljivost slovenske oblike vprašalnika IRI-B in s tem pridobili nov merski pripomoček za ugotavljanje empatije v študentski populaciji. V prihodnje bi kazalo raziskavo še razširiti, vključiti večji in heterogenejši vzorec študentov pedagoških smeri ter s tem pridobiti še natančnejši vpogled v značilnosti empatije in duševnega zdravja bodočih pedagoških delavcev. Poleg tega bi lahko uporabili tudi longitudinalni pristop, s katerim bi ugotavljali morebitne spremembe v empatiji in duševnem zdravju pri študentih pedagoških smeri glede na trajanje študija oz. pridobljene izkušnje med pedagoško prakso.

Izsledki naše raziskave so lahko tudi izhodišče za načrtovanje nadaljnjih raziskav empatije in njenih učinkov na osebne ter delovne izide zaposlenih pedagoških delavcev v slovenskem prostoru ter za ustrezno vključevanje omenjenih vsebin v strokovno izobraževanje in usposabljanje pedagoških delavcev.

Literatura

- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* (DSM-5). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Ardenghi, S., S. Russo, M. Bani, G. Rampoldi in M. G. Strepparava. 2024. »Supporting Students with Empathy: The Association between Empathy and Coping Strategies in Pre-Clinical Medical Students.« *Current Psychology* 43 (2): 1879–1889.
- Böke, B. N., D. J. Mills, J. Mettler in N. L. Heath. 2019. »Stress and Coping Patterns of University Students.« *Journal of College Student Development* 60 (1): 85–103.
- Borges, M. M., A. J. L. Bomfim in M. H. N. Chagas. 2021. »Depression and Empathy in Health Professionals Who Work in the Long-Term Care Institutions for Older Adults.« *Dementia & Neuropsychologia* 15 (3): 381–386.
- Buck, R., S. R. Powers in K. S. Hull. 2017. »Measuring Emotional and Cognitive Empathy Using Dynamic, Naturalistic, and Spontaneous Emotion Displays.« *Emotion* 17 (7): 1120–1136.
- Capone, V., M. Joshanloo in M. S. A. Park. 2019. »Burnout, Depression, Efficacy Beliefs, and Work-Related Variables among School Teachers.« *International Journal of Educational Research* 95:97–108.
- Carroll, A., K. Forrest, E. Sanders-O'Connor, L. Flynn, J. M. Bower, S. Fynes-Clinton, A. York in M. Ziaei. 2022. »Teacher Stress and Burnout in Australia:

- Examining the Role of Intrapersonal and Environmental Factors.« *Social Psychology of Education* 25 (2–3): 441–469.
- Çelik, Ö. C., in G. Alpan. 2022. »The Impact of an Effective Communication Course with Enhanced Student Engagement on Communication Skills and Empathic Tendency of Preservice Teachers.« *Educational Process: International Journal* 12 (2): 33–58.
- Cho, E., in S. Jeon. 2019. »The Role of Empathy and Psychological Need Satisfaction in Pharmacy Students' Burnout and Well-Being.« *BMC Medical Education* 19 (1): 43.
- Cohen, S., T. Kamarck in R. Mermelstein. 1983. »A Global Measure of Perceived Stress.« *Journal of Health and Social Behavior* 24 (4): 385–396.
- Coutinho, J. F., P. O. Silva in J. Decety. 2014. »Neurosciences, Empathy, and Healthy Interpersonal Relationships: Recent Findings and Implications for Counseling Psychology.« *Journal of Counseling Psychology* 61 (4): 541–548.
- Decety, J., in P. L. Jackson. 2006. »A Social-Neuroscience Perspective on Empathy.« *Current Directions in Psychological Science* 15 (2): 54–58.
- de Oliveira, C., M. Saka, L. Bone in R. Jacobs. 2023. »The Role of Mental Health on Workplace Productivity: A Critical Review of the Literature.« *Applied Health Economics and Health Policy* 21 (2): 167–193.
- Diotaiuti, P., G. Valente, S. Mancone, A. Grambone in A. Chirico. 2021. »Metric Goodness and Measurement Invariance of the Italian Brief Version of Interpersonal Reactivity Index: A Study With Young Adults.« *Frontiers in Psychology* 12:773363.
- Davis, M. H. 1983. »Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach.« *Journal of Personality and Social Psychology* 44 (1): 113–126.
- Dolenc, P., in Š. Virag. 2019. »Stres, soočanje s stresom in poklicno zadovoljstvo pedagoških delavcev.« *Didactica Slovenica* 34 (1): 73–85.
- Dye, L., M. G. Burke in C. Wolf. 2020. »Teaching Mindfulness for the Self-Care and Well-Being of Counselors-in-Training.« *Journal of Creativity in Mental Health* 15 (2): 140–153.
- Gibson, S., in C. Carroll. 2021. *Stress, Burnout, Anxiety and Depression: How They Impact on the Mental Health and Wellbeing of Teachers and on Learner Outcomes*. London: Education Support.
- Gilet, A.-L., N. Mella, J. Studer, D. Grün in G. Labouvie-Vief. 2013. »Assessing dispositional Empathy in Adults: A French Validation of the Interpersonal Reactivity Index.« *Canadian Journal of Behavioural Science* 45 (1): 42–48.
- Grevenstein, D. 2020. »Factorial Validity and Measurement Invariance across Gender Groups of the German Version of the Interpersonal Reactivity Index.« *Measurement Instruments for the Social Sciences* 2:8.
- Hair J. F., W. Black, B. Babin in R. Anderson. 2019. *Multivariate Data Analysis*. An-dover: Cengage Learning.

- Harding, S., R. Morris, D. Gunnell, T. Ford, W. Hollingworth, K. Tilling, R. Evans, S. Bell, J. Grey, R. Brockman, R. Campbell, R. Aeaaya, S. Murphy in J. Kidger. 2019. »Is Teachers' Mental Health and Wellbeing Associated with Students' Mental Health and Wellbeing?« *Journal of Affective Disorders* 242: 180–187.
- Huang, H., Y. Liu in Y. Su. 2020. »What Is the Relationship between Empathy and Mental Health in Preschool Teachers: The Role of Teaching Experience.« *Frontiers in Psychology* 11:1366.
- Huyghebaert, T., N. Gillet, N. Beltou, F. Tellier in E. Fouquereau. 2018. »Effects of Workload on Teachers' Functioning.« *Stress and Health* 34 (5): 601–611.
- Iasiello, M., J. V. Agteren in E. Muir-Cochrane. 2020. »Mental Health and/or Mental Illness: A Scoping Review of the Evidence and Implications of the Dual-Continua Model of Mental Health.« *Evidence Base* 1. <https://doi.org/10.21307/eb-2020-001>
- Ingoglia, S., A. Lo Coco in P. Albiero. 2016. »Development of a Brief Form of the Interpersonal Reactivity Index (B-IRI).« *Journal of Personality Assessment* 98 (5): 461–471.
- Kendrick, A. H., T. Kapoyannis in R. Pagaling. 2024. »Streaking and self-Care Planning: The Influence of Integrating a Well-Being Initiative in One Teacher Education Program.« *Teaching Education* 35 (4): 402–423.
- Keyes, C. L. M. 2005. »The Subjective Well-Being of America's Youth: Toward a Comprehensive Assessment.« *Adolescent and Family Health* 4 (1): 3–11.
- Kim, K. 2018. »To Feel or Not to Feel: Empathy and Physician Burnout.« *Academic Psychiatry* 42 (1): 157–158.
- Kline, R. B. 2016. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford.
- Košir, K., M. Licardo, S. Tement in K. Habe, K. 2014. »Doživljanje stresa in izgo-relosti, povezanih z delom z učenci s posebnimi potrebami pri učiteljih v osnovni šoli.« *Psihološka obzorja* 23:110–124.
- Kozel, D., J. Maučec Zakotnik, A. Tančič Grum, J. Kersnik, D. Rotar-Pavlič, M. Tomori in S. Zihelr. 2012. »Applicability of Systematic Screening for Signs and Symptoms of Depression in Family Practice Patients in Slovenia.« *Zdravniški vestnik* 81 (12): 838–846.
- Kroenke, K., T. W. Strine, R. L. Spitzer, J. B. Williams, J. T. Berry in A. H. Mokdad. 2009. »The PHQ-8 as a Measure of Current Depression in the General Population.« *Journal of Affective Disorders* 114 (1–3): 163–173.
- Lee, M., in H. Park. 2022. »Mediating Effects of Emotion Regulation between Socio-Cognitive Mindfulness and Empathy in Nurses: A Cross-Sectional Study.« *BMC Nursing* 21 (1): 306.
- Löwe, B., O. Decker, S. Müller, E. Brähler, D. Schellberg, W. Herzog in P. Herzberg. 2008. »Validation and Standardization of the Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7) in the General Population.« *Medical Care* 46 (3): 266–274.
- Madigan, D. J., in L. E. Kim. 2021. »Does Teacher Burnout Affect Students? A

- Systematic Review of Its Association with Academic Achievement and Student-Reported Outcomes.« *International Journal of Educational Research* 105:101714.
- Meyers, S., K. Rowell, M. Wells in B. C. Smith. 2019. »Teacher Empathy: A Model of Empathy for Teaching for Student Success.« *College Teaching* 67 (3): 160–168.
- Nembhard, I. M., G. David, I. Ezzeddine, D. Betts in J. Radin. 2023. »A Systematic Review of Research on Empathy in Health Care.« *Health Services Research* 58 (2): 250–263.
- Oliveira, E. S., A. F. R. D., Silva, K. C. B. D. Silva, T. V. C. Moura, A. L. Araújo in A. R. V. D. Silva. 2020. »Stress and Health Risk Behaviors among University Students.« *Revista brasileira de enfermagem* 73 (1): e20180035.
- Paro, H. B., P. S. Silveira, B. Perotta, S. Gannam, S. C. Enns, R. R. Giaxa, R. F. Bonito, M. A. Martins in P. Z. Tempiski. 2014. »Empathy among Medical Students: Is There a Relation with Quality of Life and Burnout?« *PLOS One* 9 (4): e94133.
- Perugini, M. L. L., G. de la Iglesia, A. C. Solano in C. L. M. Keyes. 2017. »The Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in the Argentinean Context: Confirmatory Factor Analysis and Measurement Invariance.« *Europe's Journal of Psychology* 13 (1): 93–108.
- Podlesek, A., in V. Kavčič. 2021. »Generalised Anxiety in Slovenian University Students during the Covid-19 Pandemic.« *Sodobna pedagogika* 72 (138): 322–341.
- Preston, S. D., in F. B. M. de Waal. 2002. »Empathy: Its Ultimate and Proximate Bases.« *The Behavioral and Brain Sciences* 25 (1): 1–20.
- Preston, S. D., in A. J. Hofelich. 2012. »The Many Faces of Empathy: Parsing Empathic Phenomena through a Proximate, Dynamic Systems View of Representing the Other in the Self.« *Emotion Review* 4 (1): 24–33.
- Rajendran, N., H. M. Watt in P. W. Richardson. 2020. »Teacher Burnout and Turnover Intent.« *The Australian Educational Researcher* 47: 477–500.
- Schmid, M., L. Michaud, N. Bovio in I. G. Canu. 2020. »Prevalence of Somatic and Psychiatric Morbidity across Occupations in Switzerland and Its Correlation with Suicide Mortality: Results from the Swiss National Cohort (1990–2014).« *BMC Psychiatry* 20 (1): 324.
- Schonfeld, I. S., R. Bianchi in P. Luehring-Jones. 2017. »Consequences of Job Stress for the Mental Health of Teachers.« V *Educator Stress, An Occupational Health Perspective*, uredili T. M. McIntyre, S. E. McIntyre in D. J. Francis, 55–73. Cham: Springer.
- Shamay-Tsoory, S. G., J. Aharon-Peretz in D. Perry. 2009. »Two Systems for Empathy: A Double Dissociation between Emotional and Cognitive Empathy in Inferior Frontal Gyrus versus Ventro Medial Prefrontal Lesions.« *Brain* 132 (3): 617–627.
- Shin, C., S. H. Lee, K. M. Han, H. K. Yoon in C. Han. 2019. »Comparison of the

- Usefulness of the PHQ-8 and PHQ-9 for Screening for Major Depressive Disorder: Analysis of Psychiatric Outpatient Data.« *Psychiatry Investigation* 16 (4): 300–305.
- Spitzer, R. L., K. Kroenke, J. B. Williams in B. Löwe. 2006. »A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7.« *Archives of Internal Medicine* 166 (10): 1092–1097.
- Swan, P., in P. Riley. 2015. »Social Connection: Empathy and Mentalization for Teachers.« *Pastoral Care in Education: An International Journal of Personal, Social and Emotional Development* 33 (4): 220–233.
- Thirioux, B., F. Birault in N. Jaafari. 2016. »Empathy Is a Protective Factor of Burnout in Physicians: New Neuro-Phenomenological Hypotheses Regarding Empathy and Sympathy in Care Relationship.« *Frontiers in Psychology* 7:763.
- Tone, E. B., in E. C. Tully. 2014. »Empathy as a 'Risky Strength': A Multilevel Examination of Empathy and Risk for Internalizing Disorders.« *Development and Psychopathology* 26 (4): 1547–1565.
- van der Heijden, K. B., M. C. M. Vermeulen, C. E. H. M. Donjacour, Gordijn, H. L. Hamburger, A. M. Meijer, K. J. van Rijn, M. Vlak in T. Weysen. 2018. »Chronic Sleep Reduction Is Associated with Academic Achievement and Study Concentration in higher Education Students.« *Journal of Sleep Research* 27 (2): 165–174.
- Vučinić, V., D. Stanimirovic, M. Gligorović, B. Jablan in M. Marinović. 2022. »Stress and Empathy in Teachers at General and Special Education Schools.« *International Journal of Disability, Development and Education* 69 (2): 533–549.
- Warttig, S. L., M. J. Forshaw, J. South in A. C. White. 2013. »New, Normative, English-Sample Data for the Short Form Perceived Stress Scale (PSS-4).« *Journal of Health Psychology* 18 (12): 1617–1628.
- WHO. 2022. »Mental Health: Strengthening Our Response.« 17. junij. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Wynaden, D., H. Wichmann in S. Murray. 2013. »A Synopsis of the Mental Health Concerns of University Students: Results of a Text-Based Online Survey from One Australian University.« *Higher Education Research & Development* 32 (5): 846–860.
- Zager Kocjan, G. 2016. »Zavzetost, strast in zanos pri zaposlenih: teoretična in empirična razmejitev.« Doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani.

Relationship between Empathy and Mental Health in Prospective Education Professionals

Education professionals are faced with an increased risk of mental health problems due to their intensive social interactions and responsibility for others. Since this is an area that needs to be addressed before entering the education profession, this study aimed to examine the role of empathy in mental health

of prospective education professionals. The sample included 173 students from different pedagogical study programs, aged 19–26, and predominantly female (91%). The Interpersonal Reactivity Index – short form (MHC-SF), the Generalised Anxiety Disorder Questionnaire (GAD-7), the Depression Questionnaire (PHQ-8), and the Perceived Stress Scale (PSS-4) were used to measure different aspects of mental health. Psychometric evaluation of the IRI-B demonstrated the appropriate validity and reliability of the instrument, which measures four dimensions of empathy: perspective-taking, empathic concern, fantasy, and personal distress. Multiple regression analysis results indicate a positive effect on students' mental well-being, while personal distress has a significant negative effect on all the examined mental health aspects. The training of future education professionals should consider this complex relationship between empathy and mental health.

Keywords: empathy, mental health, students, education