

Rozvoj EMPATIE

Autoevalvačný nástroj
na zamyslenie sa o prejavoch
empatie

AUTOR:

PhDr. Ing. Marek Dobeš, PhD.

Popis autoevalvačného nástroja pre administrátora

Cieľ: inšpirovať a motivovať k rozmyšľaniu nad schopnosťou a rôznymi prejavmi empatie, pomôcť pri jej rozvíjaní a uvedomení si miery schopnosti empatie.

Cieľová skupina: predovšetkým pedagogickí a odborní zamestnanci škôl a školských zariadení, ale využitie je možné aj pre klientov, deti a žiakov, rodičov a zákonných zástupcov.

Slovo empatia znamená silnú emóciu, vášeň a v dnešnom vnímaní sa pod empatiou myslí predovšetkým schopnosť človeka vžiť sa do emocionálneho stavu iného človeka. Vidieť jeho očami, počuť jeho ušami a cítiť jeho srdcom. Empatia je schopnosť vžiť sa do nálad a pocitov druhého človeka. Snaha predstaviť si seba na mieste druhého človeka a v jeho prežívaní situácii. Základom empatie je sebauvedomenie. Čím sme otvorenejší k vnímaniu vlastných pocitov, tým lepšie ich dokážeme rozpoznať a pochopiť u druhých ľudí. Z toho vyplýva, že človek si musí najprv uvedomiť svoje emócie, až potom môže porozumieť emóciám druhých. Empatia je dôležitou schopnosťou, ktorá nám pomáha lepšie porozumieť ostatným a zladiť naše správanie a potreby so správaním a potrebami iných ľudí.

Autoevalvačný nástroj umožňuje získať spätnú väzbu od všetkých respondentov, ktorí chcú zistiť, akú mieru schopností majú práve v oblasti empatie. Cieľom otázok vo formulári je inšpirovať k rozmyšľaniu nad schopnosťou empatie a pomôcť pri jej rozvíjaní.

Administrátorom a distribútorom tohto nástroja môže byť riaditeľ alebo vedúci zamestnanec školy, školského zariadenia, odborný či pedagogický zamestnanec podľa toho, kto je cieľovou skupinou. Formulár slúži na autoevalváciu. Jeho vyplnenie i zamyslenie sa nad odpoveďami je na vás, formulár nie je určený na to, aby pomocou neho nadriadení sledovali výsledky svojich podriadených. Jeho cieľom je poskytnúť priestor na zamyslenie sa nad svojím vnútrom a pracovným vzťahom predovšetkým k detským klientom.

Záleží na administrátorovi, či bude nástroj zadávať anonymne alebo je potrebné vyplniť svoje osobné údaje. Formulár obsahuje 10 výrokov. Pri každej položke je potrebné vybrať jednu odpoveď, ktorá najlepšie vystihuje situáciu tak, ako ju vnímajú respondenti. Každá položka je priestorom pre rozmyšľanie, nie pre diagnostiku. K formuláru je možné po čase sa opätovne vrátiť a zistiť, či myslenie a cítenie v oblasti empatie sa mení alebo zostáva nezmenené. Odhadovaný čas na vyplnenie je 10 minút.

Odporúčame po vyplnení hneď poskytnúť hárok s vyhodnotením, aby si každý respondent sám zhodnotil svoju mieru schopnosti empatie.

Zdieľanie výsledkov autoevalvácie a prípadná diskusia je vo vašich rukách po dohode s respondentami.



Popis autoevalvačného nástroja pre respondenta

Autoevalvačný nástroj „Rozvoj empatie“ je určený predovšetkým pedagogickým a odborným zamestnancom škôl a školských zariadení, ale využitie je možné aj pre klientov, deti a žiakov, rodičov a zákonných zástupcov.

Cieľom práce s autoevalvačným nástrojom je získanie spätnej väzby v oblasti rozvoja empatie, profesijný a osobnostný rast zamestnanca, analýza aktuálneho stavu a nastavenie priorít na nasledovné obdobie so zámerom zvýšenia kvality práce v systéme poradenstva a prevencie v príjemnom a bezpečnom prostredí pre každého respondenta.

Empatia znamená silnú emóciu, vášeň a v dnešnom vnímaní sa pod empatiou myslí predovšetkým schopnosť človeka vžiť sa do emocionálneho stavu iného človeka. Vidieť jeho očami, počuť jeho ušami a cítiť jeho srdcom. Empatia je schopnosť vžiť sa do nálad a pocitov druhého človeka. Snaha predstaviť si seba na mieste druhého človeka a v jeho prežívaní situácii. Základom empatie je sebauvedomenie. Čím sme otvorenejší k vnímaniu vlastných pocitov, tým lepšie ich dokážeme rozpoznať a pochopiť u druhých ľudí. Z toho vyplýva, že človek si musí najprv uvedomiť svoje emócie, až potom môže porozumieť emóciám druhých. Empatia je dôležitá schopnosť, ktorá nám pomáha lepšie porozumieť ostatným a zlaadiť naše správanie a potreby so správaním a potrebami iných ľudí.

Autoevalvačný nástroj vám umožňuje získať spätnú väzbu, ak chcete zistiť akú mieru schopností a prejavov máte práve v oblasti empatie. Formulár slúži na autoevalváciu. Jeho vyplnenie i zamyslenie sa nad odpoveďami je pre vás, formulár nie je určený na to, aby pomocou neho vaši nadriadení sledovali vaše výsledky. Jeho cieľom je poskytnúť priestor na zamyslenie sa nad svojím vnútrom a pracovným vzťahom predovšetkým k detským klientom.

Cieľom otázok vo formulári je inšpirovať k rozmyšľaniu nad schopnosťou empatie a pomôcť pri jej rozvíjaní. Formulár obsahuje 10 výrokov. Pri každej položke je potrebné vybrať jednu odpoveď, ktorá najlepšie vystihuje situáciu tak ako ju vnímate reálne vo svojom živote. Každá položka je priestorom pre rozmyšľanie. K formuláru je možné po čase sa opätovne vrátiť a zistiť, či myslenie a cítenie v oblasti empatie sa mení alebo zostáva nezmenené. Odhadovaný čas na vyplnenie je 10 minút.

Pri vyplňovaní formulára uveďte svoje meno a priezvisko alebo pracujte s autoevalvačným nástrojom anonymne podľa pokynov administrátora. Vyplnený formulár odovzdajte alebo zašlite podľa inštrukcie administrátorovi.

Po vyplnení vám bude hneď poskytnutý hárok s vyhodnotením, aby ste si samostatne zhodnotili svoju mieru schopnosti empatie. Zdieľanie s ostatnými je na vás a vašej vzájomnej dohode.

Za vyplnenie formulára vopred ďakujeme, pretože spoznávaním seba samého pomáhate zvýšiť kvalitu služieb nášho zariadenia.



Autoevalvačný nástroj

ROZVOJ EMPATIE

Formulár na zamyslenie sa o prejavoch empatie

1. Keď ma niekto nahnevá, väčšinou

- a. mu to vrátim späť
- b. rozumiem, prečo sa tak správal
- c. sa stiahnem do seba
- d. nerozumiem jeho správaniu

2. Keď je niekto nešťastný/á, väčšinou

- a. sa o to nestarám, je to jeho vec
- b. rozumiem tomu, prečo je taký/á
- c. sa ho snažím rozveseliť
- d. ani o tom neviem

3. Keď sa dvaja ľudia hádajú, väčšinou

- a. rozumiem pohnútkam každého z nich
- b. sa postavím na stranu toho, s kým mám lepšie vzťahy
- c. ich nechám tak, nezasahujem do toho
- d. sa snažím čím skôr odísť

4. Keď niekto, koho poznám, plače, väčšinou

- a. sa snažím odísť
- b. ho nechám tak
- c. sa ho snažím rozveseliť
- d. sa snažím porozumieť, prečo plače a či s tým viem nejako pomôcť

5. Keď niekto urobí niečo odporné, väčšinou

- a. s ním preruším kontakt
- b. ho odsudzujem
- c. sa snažím porozumieť, prečo to urobil
- d. nad tým pokrútim hlavou a nechám to tak



6. Keď je niekto šťastný/á, väčšinou

- a. je to fajn, ale mňa sa to netýka
- b. som šťastnejší/ia aj ja
- c. mu to prajem
- d. mu závidím

7. Keď mi niekto o niečom nadšene rozpráva, väčšinou

- a. je to únavné
- b. to nabíja nadšením aj mňa
- c. to beriem ako normálny rozhovor
- d. neviem posúdiť či je nadšený/á alebo tak rozpráva stále

8. Keď je dieťa, s ktorým pracujem, neposlušné, väčšinou

- a. sa ho snažím zdisciplinovať
- b. sa snažím zistiť, čo sa deje
- c. ma to hnevá
- d. s tým nič nerobím

9. Deti, väčšinou

- a. sú vo svojej podstate dobré
- b. sú vo svojej podstate zlé
- c. majú v sebe potenciál na dobré i zlé veci
- d. nerozmýšľal/a som o tom, aké sú

10. Keď je na mňa dieťa, s ktorým pracujem, agresívne, väčšinou

- a. som agresívny/a tiež
- b. sa cítim veľmi nepríjemne
- c. sa snažím porozumieť jeho pohnútkam
- d. som z toho vnútorne zranený/á

Ďakujeme vám za spoluprácu pri zvyšovaní kvality služieb nášho zariadenia.



Vyhodnotenie

Ak ste si vyplnili „Rozvoj empatie“, ponúkame vám niekoľko poznámok k jednotlivým odpovediam. Nejde o tradičné hodnotenie, ponúkame skôr smery a možnosti, ktorými môžete ďalej o svojej schopnosti a rozvoji empatie rozmýšľať:

1. Ak nás niekto nahnevá, hovorí to veľa o nás samých. Či je našou prvou odpoveďou potreba pomstiť sa, zmätok, alebo či svoj hnev dobre zvládneme a berieme konflikt ako možnosť lepšie porozumieť tomu druhému.
2. Ak vidíme, že je niekto nešťastný, môže nás to zvädzať k ochrane seba samého formou nezáujmu, môže nás to zvädzať k potrebe pomôcť mu niekedy aj proti jeho vôli. Najlepšie je asi porozumieť situácii skôr, než sa v nej snažíme niečo zmeniť.
3. Ak sme svedkami konfliktu, môžeme sa mu snažiť vyhnúť, alebo doňho aktívne zasiahnuť tak, aby to vyhovovalo našim potrebám. Najefektívnejšie pomôžeme riešeniu konfliktu, ak spoznáme stanoviská a motívy všetkých strán.
4. Ak niekto plače alebo trpí, môže to v nás vyvolať širokú škálu pocitov. Niekedy je to ťažké a snažíme sa zo situácie odísť, alebo ho za každú cenu rýchlo utešiť. Najviac však vieme pomôcť, keď najskôr porozumieme dôvodom plaču.
5. Ak niekto urobí niečo, čo sa nám javí ako odpornejšie, často nás to zvädza odsúdiť ho. Ak však chceme, aby sa takéto správanie zmenilo, je potrebné najprv porozumieť pohnútkam takéhoto človeka.
6. Šťastie jedného človeka môže byť zdrojom radosti i pre ostatných. Avšak často, najmä ak my nie sme vnútorne šťastní, môže v nás šťastie ostatných vyvolávať komplikované emócie.
7. Nadšenie iných nás môže nabíjať pozitívnou energiou. Ak ho však vnímame ako záťaž, je to impulz pre nás zamyslieť sa nad tým, prečo to tak je.
8. Ak pracujeme s deťmi, môže nás ich občasná neposlušnosť dráždiť, brániť nám v práci. Je to však niečo, čo je pre deti prirodzené, je prejavom ich vôle a energie. Ak nás neposlušnosť detí príliš vyrušuje, je to podnet na skúmanie v našom vnútri, prečo je to tak.
9. Pri práci s deťmi je kľúčové, ako ich vnímame. Ak deti nevnímame pozitívne, sťažuje to našu prácu i jej výsledky. Ak deti vnímame negatívne, je potrebné pátrať po príčine tohto nášho nastavenia.
10. Pri práci s deťmi sa môže stať, že sú na nás agresívne. To, ako túto agresivitu vnímame, do veľkej miery ovplyvňuje úspešnosť toho, ako ju zvládneme. Ak sa agresivitou nedáme zraniť, vieme ju lepšie zvládnuť.



Možné odpovede z formulára sme zhrnuli do piatich skupín, ktoré nám ponúkajú rôzne uhly pohľadu na naše vnímanie pocitov v súvislosti s naším okolím. Ku každej ponúkame pár postrehov na zamyslenie, kde sa možno práve teraz nachádzate vo vašej miere empatie k druhým a odporúčania k vášmu ďalšiemu rozvoju v tejto oblasti.

Porozumenie, empatia – 1b, 2b, 3a, 4d, 5c, 6b, 6c, 7b, 8b, 9a, 9c, 10c

Pomáha nám i ostatným, ak sme schopní vnímať pocity a pohnútky ľudí okolo seba. Je to zručnosť, ktorá sa dá ďalej trénovať a rozvíjať a odкрýva nám často nové svety, o ktorých sme doteraz netušili, že existujú. Na porozumení a rozvoji empatie v pracovnom aj osobnom živote je potrebné pracovať celý život, pretože nežijeme na opustenom ostrove, ale v spoločenstve druhých ľudí, ktorí nás potrebujú a my ich. Oceňujeme vašu snahu porozumieť druhým, je to predsa cesta ako porozumieť sám sebe.

Nestarám sa, empatia nie je prioritou – 2a, 3c, 4b, 5d, 6a, 7a, 8d

Niekedy sa nestaráme o pocity ostatných ľudí. Nechýba nám to, možno to považujeme za príťaž, alebo sme presvedčení, že si na všetko vystačíme sami. Takto sa však môžeme ochudobniť o dôležité informácie, ktoré nám ostatní ľudia neustále poskytujú. Aj keď nám život ukazuje, že niekedy je najlepšie starať sa len sám o seba, ten istý život nám však ukazuje, že bez druhých ľudí by sme len veľmi ťažko mohli existovať. Každý človek v našom živote nám môže priniesť veľa do nášho vlastného sveta a prežívania, dajte preto ostatným možnosť vstúpiť do toho vášho.

Neviem, že sa niečo deje, nevnímam až tak pocity iných – 1d, 2d, 7c, 7d, 9d

Môže sa stať, že nevieme dešifrovať pocity ostatných ľudí a môžeme byť prekvapení, že cítia určitým spôsobom. Ak sa budeme snažiť naučiť spoznať pocity ostatných, môže nám to pomôcť lepšie sa orientovať v sociálnych vzťahoch. Neustále obavy z reakcií druhých a vyhýbanie sa viac spoznať ľudí vo svojom okolí vás môže priviesť k samote a ťažšiemu zvládnutiu aj bežných životných situácií. Každý niečo cíti, prežíva, pracuje s emóciami a snahou pochopiť druhých. Skúste sa priblížiť k ostatným a zistiť, čo ich vedie k správaniu, ktorého súčasťou ste aj vy.

Vnútorne zranenie, neistota, ktoré bránia tomu byť empatický – 1a, 1c, 3b, 3d, 4a, 5a, 5b, 6d, 8c, 9b, 10a, 10b, 10d

Často sa stáva, že v nás pocity, nálady či správanie iných vyvolávajú negatívne alebo nepríjemné emócie. Vtedy nemáme kapacitu byť empatický k iným, pretože musíme zvládať vlastné pocity. Ak sa nám podarí lepšie zvládnuť vnútorné neistoty či zranenia, pomôže nám to i vo vzťahoch s ostatnými. Vážiť si seba samého je v živote človeka veľmi dôležité. Ak budete mať radi seba, budete mať radi aj ostatných. Ak vám bude záležať na sebe, bude vám záležať aj na druhých. Vzťahy sú prepojené nádoby, neutekajte od nich, možno práve ony vám pomôžu zvládnuť vaše neistoty.

Snažím sa niečo urobiť, ale nemusí to byť empatia – 2c, 4c, 8a

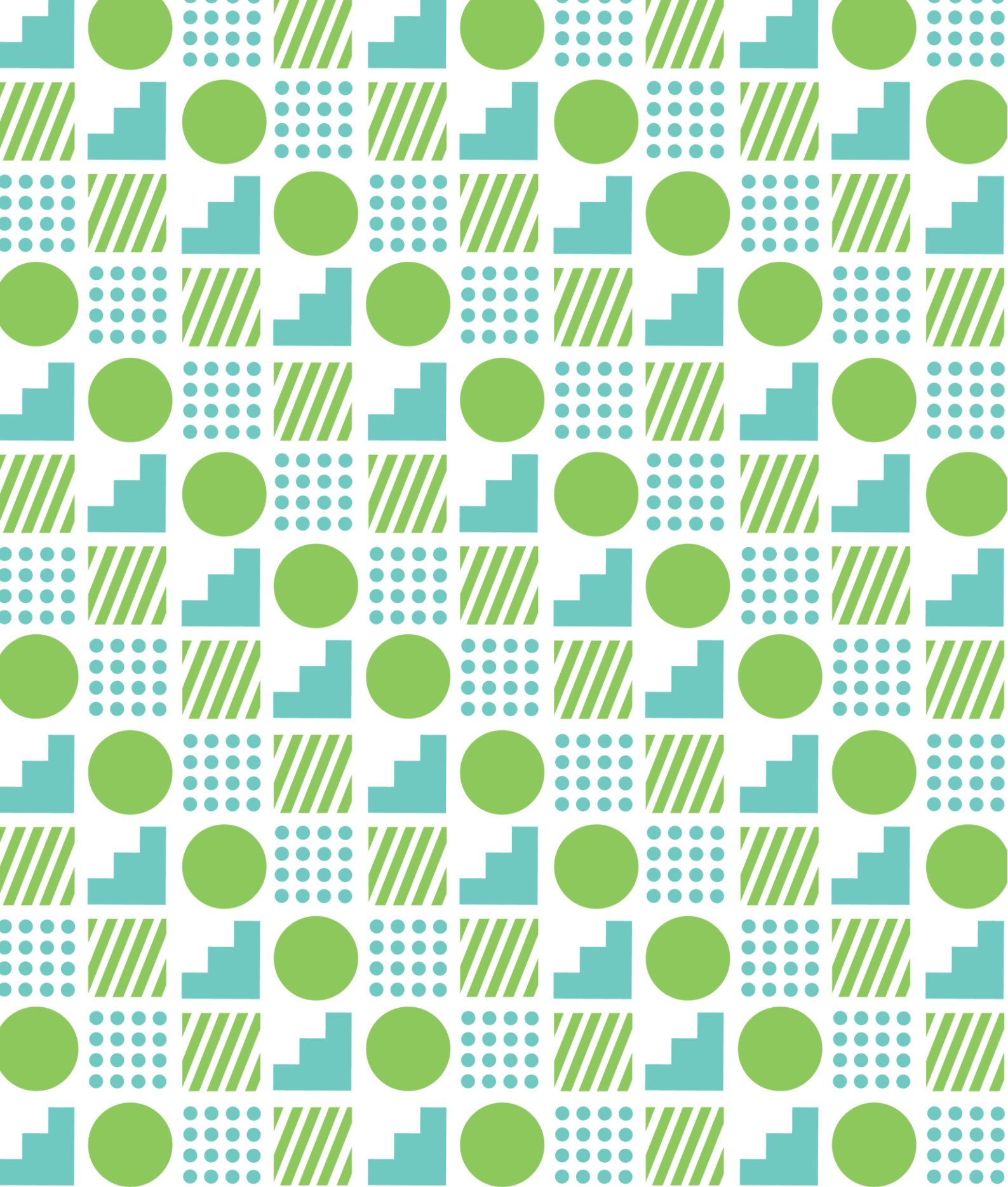
Niekedy sa snažíme okamžite reagovať na emócie či správanie sa iných bez toho, aby sme sa najprv zamysleli nad tým, prečo takto reagujú. Môže to pomôcť, no niekedy takouto rýchlou intuitívnou reakciou môžeme spôsobiť viac škody ako úžitku. Skúste sa viac vcítiť do prežívania druhých, konajte v pokoji a po zvážení danej situácie, niekedy je najlepšie nechať si čas na riešenie.



Zdroje:

- British Journal of General Practice, 2013. Účinnosť empatie vo všeobecnej praxi: systematický prehľad. Dostupné na: <https://bjgp.org/content/63/606/e76>
- Science Direct – Current Biology, 2014. Empatia a súcit. Dostupné na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0960982214007702>
- Oravkinová, D. 2021. Empatia rodiča. Vydavateľstvo KORY, 99 s. ISBN 9788057018407





VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



ŠTANDARDY
NÁRODNÝ PROJEKT

Štandardizáciou systému poradenstva a prevencie
k inklúzii a úspešnosti na trhu práce