

Empatija – test

Problemi definiranja pojma empatije:

Če bi ljudje vprašali kaj je empatija, in kako bi jo oni opisali/definirali, večina ljudi bi rekla, da je empatija vživljanje. Po vživljanje se večinoma misli na to, da oseba zazna določeno čustvo pri drugi osebi in sama začuti tisto kar čuti oseba pri kateri je zaznala to čustvo. Ravno iz tega razloga in takega poimovanja empatije zelo pogosto slišimo stavke kot so: „Ta oseba je brezčutna.“, ali „Kako si lahko tako hladen?“ in vse to zaradi prepričanja, da lahko znamo in zaznamo kako se oseba počuti, samo če tudi sami pokažemo taka čustva. Toda, ravno iz takega krivega poimovanja empatije veliko število ljudi kateri so zelo empatični, samo to prikazujejo tako, da racionalno reagirajo v stresnih situacijah, bi se imelo za brezčutne, v določenih situacijah tudi za psihopate v blagi meri, ko pa nasprotno od tega, bi se psihopata kateri je zelo dobro naučil kako je potrebno reagirati, imelo za zelo empatično osebo.

Pojasnitev pojma empatije:

Zaradi različnih problemov kateri obstajajo pri definiranju empatije in tudi posledično zaradi določene definicije navajam kratko pojasnitev pojma empatije, na katerem je tudi bazirana ideja za test empatije.

Empatija je psihološka sposobnost zaznavanja čustev druge osebe, ne da bi s tem podal svoje in ima tako prednosti kot slabosti. Ena od prednosti je lahko dober instinkt in ostra sposobnost komunikacije ko pa slabosti nastopijo, če empat ni sposoben ustaviti svojega "branja" in je tako vselej pod vplivom občutkov ljudi okoli sebe in posledično razvije določen strah.

Z slednjim poimovanjem empatije ne rešimo samo problem "brezčutnih" oseb, kot je omenjeno zgoraj, ampak tudi določimo različne stopnje empatije in tudi različnega načina iskazivanja empatije. Dodala bi samo to, da različne stopnje empatičnosti so posledica ne samo naše sposobnosti ustavljanja ali ne ustavljanja "branja", ampak tudi posledica vzgoje, kulture in dela katero opravljamo.

Cilj testa in omejitve:

Cilj testa za empatijo je, da skušamo odrediti ali je oseba katera je del eksperimenta empatična ali pa ne. Z tem ne mislim na bolj ali manj empatične osebe, ali pa na tiste kateri bolj ali manj socialno sprejemljivo pokažejo svojo empatijo, ampak na tiste, ki jo imajo, čeprav v zelo majhni meri, ali pa na psihopata kateri jo nima, je pa naučen kako se izražat in obnašat. Razvidno je že iz samega definirana cilja, da obstaja omejitev, in ta je, da, čeprav bomo skušali opredeliti empatične ljudi v tri skupine glede na količino empatije, je to zelo težko natančno odrediti. Zaradi tega je ta test primarno baziran na tem, da opredeli ali oseba ima empatijo ali pa je brez nje, šele po tem ko se ugotovi, da je empatična se skuša odrediti v koliki meri.

Potrebe testa:

Za boljšo izpeljavo testa in čim bolj natančne rezultate je potrebno imeti zbrane informacije o vsaki osebi katera sodeluje v testiranju. O njenem otroštvu, načinu vzgoje, določenim traumama katere so vplivale na razvoj identiteta ter o šolanju in delu katero oseba opravlja. Te informacije so potrebe ko skušamo odrediti do katere mere je oseba empatična, ali, da nebi osebu katera ima tako delo, da je izučena ne pretiranem čustvenom odzivu enačili z osebami brez empatije.

Druga potreba, da nebi prislo do vprašanj glede moralnosti testiranja, vse osebe katere sodelujejo v testiranju so dolžne potpisati, da so seznanjeni z vsemi pravilimi testiranja in se z njimi strinjajo, saj testiranje, da bi bilo uspešno poteka kot del njihovega vsakdanjega življenja in je tudi potrebna dokumentacija o njihovem dotadanjem življenju.

Testiranje in ocenevanje:

Samo testiranje se deli na tri dela. Prvi del je ta, da od posameznika kateri sodeluje v testiranju izvemo o njegovi preteklosti in te stvari preverimo in dopolnimo z pogovorom z osebami katere so bili ali so ključni del posameznikovega življenja, pa tudi z medicinsko ali policijsko dokumentacijo.

Drugi del je sam način testiranja, v katerem opazujemo posameznika v različnih življenskih situacijah, tako realnimi kot igranimi. V tem delu se posameznik zaveda,

da je opazovan, oz. da se njegovo vsakdanje življenje in reakcije opazujejo, ampak ne ve katere točno, saj je testiranje poteka tako, da, recimo, vsake štiri dni se opazuje en posameznik, ko pa on ni opazovan se opazujejo drugi posamezniki kateri so tudi del testiranja. Enako, recimo, vsaka dva tedna opazovanja se inicira neka situacija, katera ali je navadna ali pa ekstremna, kako bi se še dodatno preverilo reagiranja posameznika. Posamezniki vedo za ta način testiranja, saj so privolili v njega, edino ne vedo kdaj so opazovani, oziroma kdaj se njihove reakcije zapisujejo in katere situacije so realne ali pa inicirane, ker na taj način se preprečuje manipulacija z rezultati, z druge strani pa ne moremo testiranje izvajati brez soglasja posameznika. Enako se bodo inicirane situacije razlikovale od posameznika do posameznika, glede na njegovo preteklost in delo katero opravlja. Tako bo recimo osebi katere je ali bila izložena različnimi boleznimi ali pa je doktor, dana ena taka situacija, da se vidi ali oseba reagira empatično in koliko to prikazuje čustveno ali nečustveno, zaradi odraščanja v podobnimi okoliščinami ali dela v takem okolju in potrebe, da se čustveno distancira. Druge inicirane situacije pri takih osebah pa bodo nasprotno, nekaj kar ni navadno in vsakdanje v njihovem življenju, da bi se lahko vidle njihov odziv ko ih vzgoja ali delo ne preprečujeta v odzivu, oz. ni bilo vpliva na potrebo za čustvenim distanciranjem. V tem drugem delu testiranja naj bi se že vidlo katere osebe so empatične katere pa ne.

Tretji del testiranja je del v katerem se informacije o preteklosti in opažanja v drugem delu primerjata. V tem delu bi določili v kateri od treh skupin empatičnosti pripada posameznik in tudi določili, za tiste katere nismo bili sigurni, ali je njihov slab odziv enostavno zgolj produkt vzgoje ali kateri koli drugega segmenta njihove preteklosti, ali pa so osebe brez empatije.