

# Empatija v delovni terapiji: koristi in pasti za uporabnike in terapevte

prof. dr. Tina Kavčič



Univerza v Ljubljani  
*Zdravstvena* fakulteta

# EMPATIJA v DT

- Zbornica delovnih terapevtov Slovenije:

*„Delovna terapija je osredotočena na posameznika, kateremu želi omogočiti vključevanje v **njemu smiselne** dejavnosti in hobije, katere izboljšujejo njegovo zdravstveno stanje na področju telesnih funkcij, struktur in zgradb ter dejavnosti.*

...

*Delovni terapevti iščemo bistvo življenja posameznikov, kaj je **njim pomembno**, pri čem imajo težave in s čim jim lahko pomagamo, da živijo polno življenje.“*

- Terapevtski odnos med DT in uporabnikom



Empatija

# EMPATIJA: opredelitev

► razumemo perspektivo in čustva, ki jih doživlja druga oseba, ter tudi sami doživljamo podobna/enaka čustva kot ta oseba, hkrati pa razumemo, da smo ločeni od druge osebe

► Sorodna pojma:

## **Simpatija:**

- čustven odziv na trpljenje drugega
- ni nujno, da doživljamo enaka čustva kot druga oseba
- motivacija za pomoč osebi je zlasti olajšanje lastne stiske
- nase usmerjeno prevzemanje perspektive

## **Sočutje:**

- čustven odziv na trpljenje drugega
- vključuje tudi potrebo ali željo ublažiti to trpljenje
- nase usmerjeno prevzemanje perspektive

# EMPATIJA: opredelitev

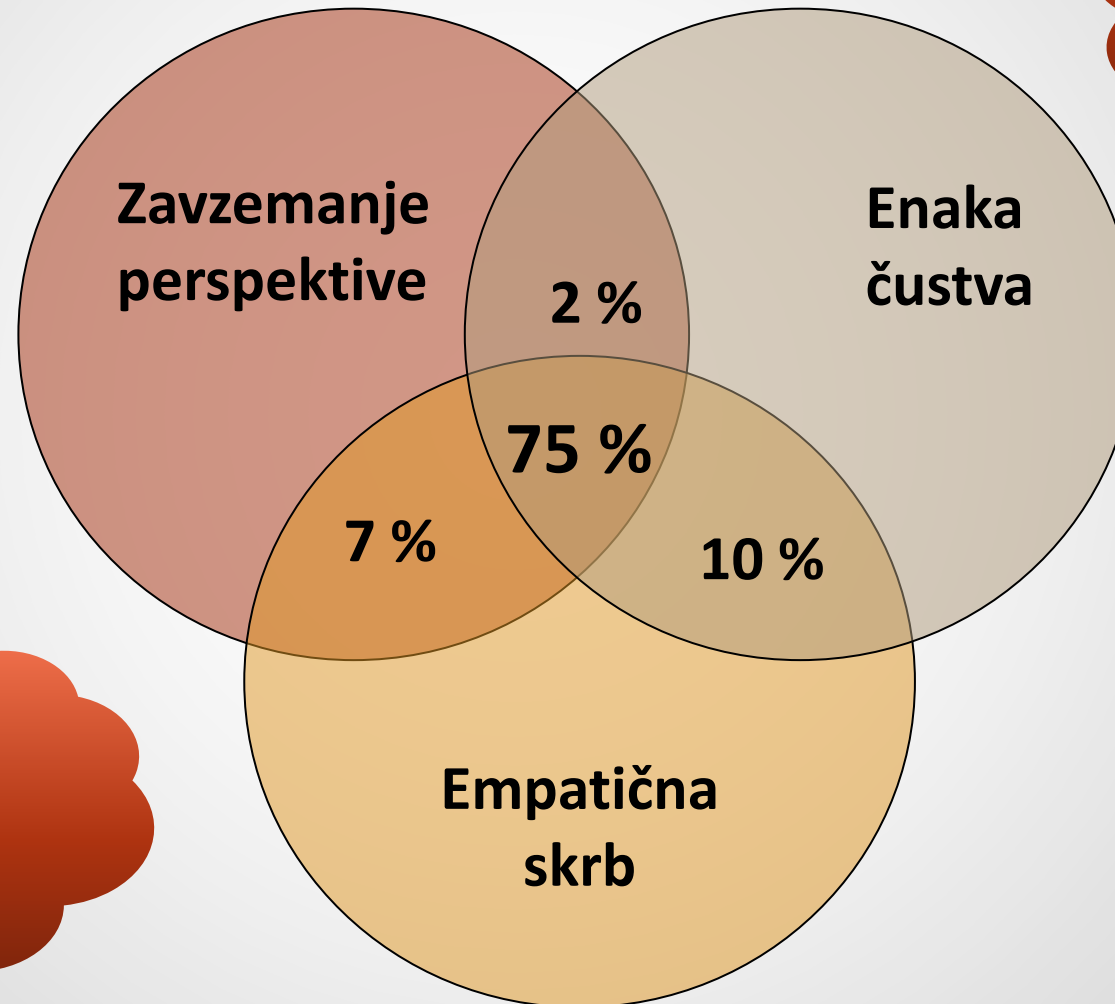
Čustveni odziv, ki izhaja iz čustvenega stanja ali položaja druge osebe, se ujema z njenim čustvenim stanjem ali položajem, in vključuje vsaj minimalno stopnjo diferenciacije med jazom in to osebo

(Batson, 2009; Bernhardt & Singer, 2012; Eklund & Meranius, 2021; Jeffrey, 2016):

- Čustveni vidik:  
spodobnost subjektivnega doživljanja psihološkega stanja (čustev) druge osebe in brezpogojno sprejemanje druge osebe → empatična skrb
- Kognitivni vidik:  
spodobnost »objektivnega« prepoznavanja in razumevanja perspektive in čustev drugega; na drugega osredotočeno prevzemanje perspektive
  - mentalna prožnost
  - „brzdanje“ lastne perspektive
  - poznavanje dejstev o osebi in situaciji
  - omejena identifikacija
- nevroznanstveni dokazi (npr. Fan et al., 2011; Kogler et al., 2020; Lamm et al., 2011)

# EMPATIJA: subjektivna izkušnja

cca 9 priložnosti  
na dan za  
doživljanje  
empatije



cca 6 priložnosti  
na dan za  
prejemanje  
empatije

# EMPATIJA: Evolucijski pomen

- Pomembna značilnost živalskih vrst, ki živijo v skupinah (npr. Ballesta & Duhamel, 2015)
- Pri ljudeh se začne razvijati že zgodaj (Hoffmann, 1977; 2008):

## **Globalna empatija (0-12 m):**

- ko vidi nekoga v stiski, misli, da se ta stiska pravzaprav dogaja njemu samemu, zato poišče pomoč oz. uteho pri referenčni osebi

## **Egocentrična empatija (1-3 l):**

- se že zaveda, da se slabo počuti nekdo drug
- altruistično vedenje, a težave z razlikovanjem, kaj potrebujejo oni in kaj nekdo drug

## **Empatija za čustva drugih (3-8l):**

- razume, da je neka druga oseba v stiski, in da ta oseba nima enakih čustvenih stanj kot on sam
- empatija do oseb, ki niso fizično prisotna

## **Empatija za posameznikovo stanje:**

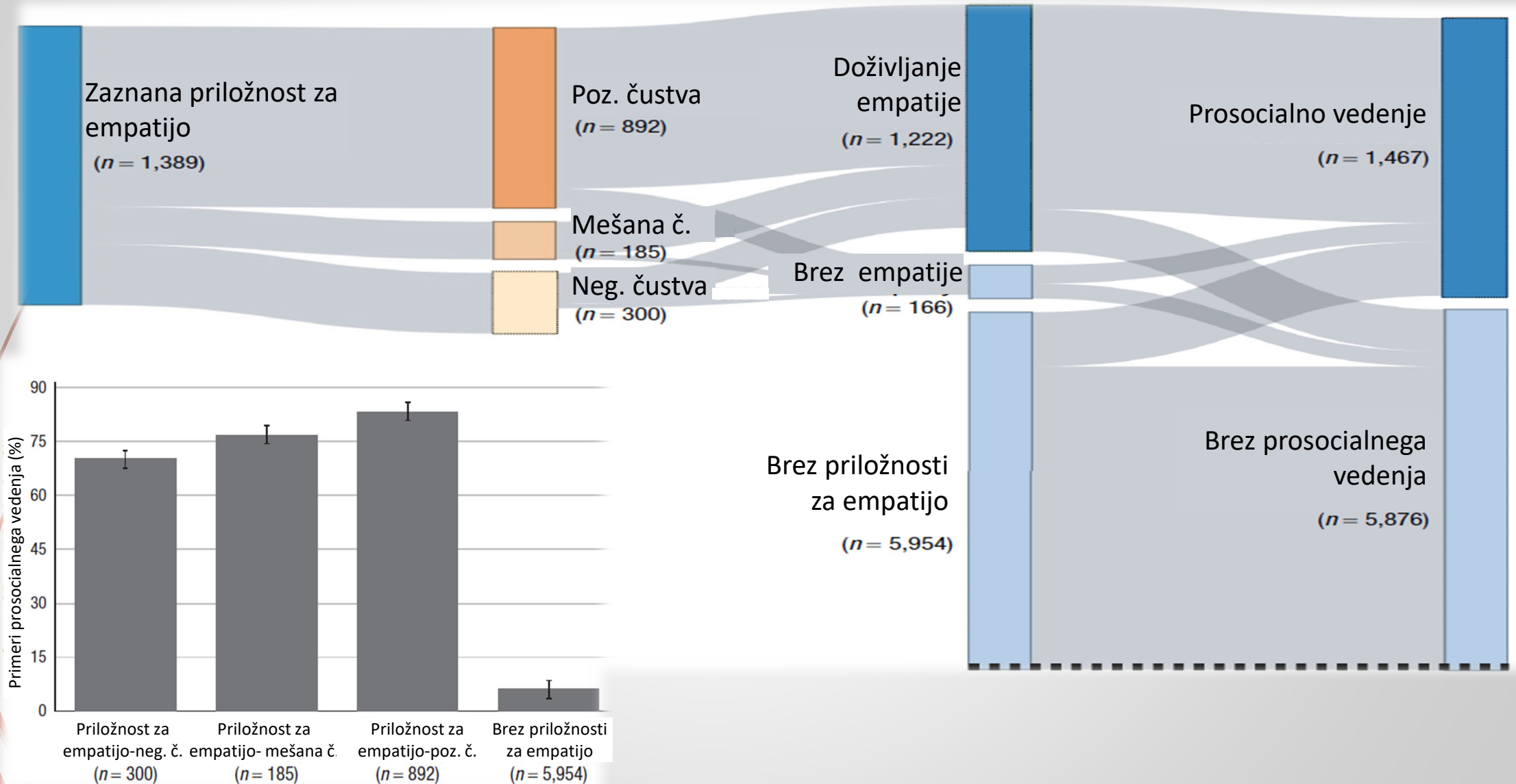
- sposoben empatičnih občutkov do celotne družbene skupine
- zavedanje, da na čustva ljudi ne vpliva samo trenutna situacija, temveč tudi zgodovinsko ozadje in širši osebni kontekst

# Zakaj je empatija pomembna za ljudi?

- ▶ Empatija do osebe, ki izraža negativna čustva (npr. Davis et al., 2015) ali pozitivna čustva (npr. Andreychik & Lewis, 2017)
- ▶ povečuje verjetnost prosocialnega (npr. delitev, sodelovanje, pomoč) in altruističnega vedenja
- ▶ prispeva k toplim medosebnim odnosom
- ▶ zavira agresivno vedenje

# Zakaj je empatija pomembna za ljudi?

- povečuje verjetnost prosocialnega vedenja (Depow et al., 2021)





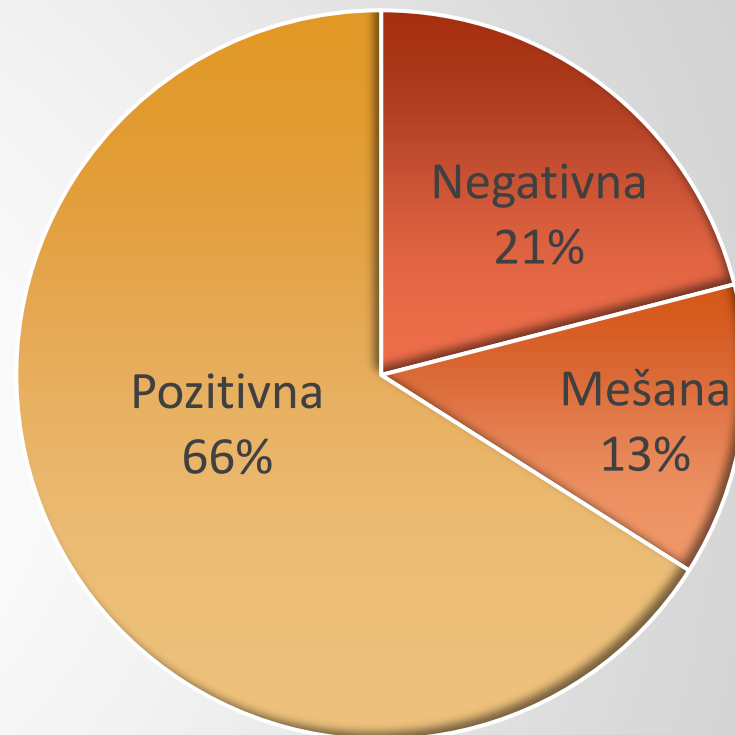
# Zakaj je empatija pomembna za ljudi?

- ▶ Empatija se povezuje tudi s srečo posameznika, ki je empatičen:  
(Depow et al., 2021):
  - ▶ doživljanje empatije in raven empatije prispevata k doživljanju subjektivnega blagostanja v tistem trenutku
  - ▶ doživljanje osebne prizadetosti pa ga znižuje

# V kakšnih okoliščinah smo empatični?

## ► Katera čustva?

- Negativna - Mešana – Pozitivna  
(Depow et al., 2021)



- Pozitivna čustva doživljamo 3 x pogosteje kot negativna  
(Zelenski & Larsen, 2000)
- Empatija pomembna tudi v situacijah s pozitivnimi čustvi

# V kakšnih okoliščinah smo empatični?

## ➔ Katera čustva?

### ➔ Specifična čustva

↳ specifično empatično doživljanje

↳ specifično empatično odzivanje (Stellar & Duong, 2023)

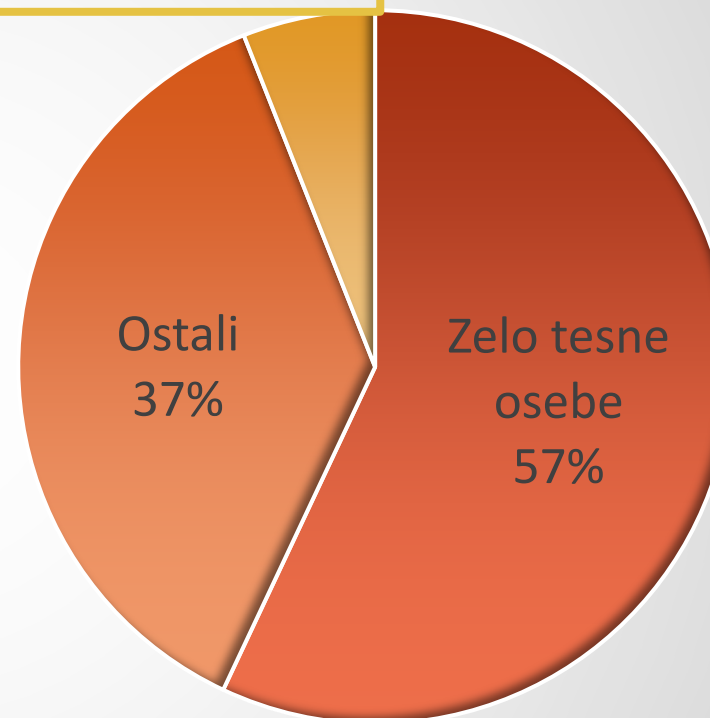
ČUSTVO	EMPATIČNO DOŽIVLJANJE	EMPATIČNO ODZIVANJE
<b>Žalost</b>	Empatična skrb Zavzemanje perspektive	Skrb/nega, tolažba, pomirjanje Zniževanje ravni žalosti
<b>Bolečina</b>	Doživljanje enakih čustev in fiziološkega odzivanja Osebna prizadetost	Vedenja nujne pomoči
<b>Jeza (do posameznika)</b>	Zavzemanje perspektive Zaznavanje in sklepanje o mentalnih stanjih drugega	Vedenja pomirjanja ali »popravljanja« odnosa
<b>Veselje</b>	Doživljanje enakih čustev	Aktiven, konstruktiven odziv potenciranja pozitivnih odzivov
<b>Gnus</b>	Doživljanje enakih čustev in fiziološkega odzivanja Osebna prizadetost	Siljenje na bruhanje Umik iz situacije
<b>Hvaležnost (do posameznika)</b>	Zavzemanje perspektive Posnemanje	Porast izražanja naklonjenosti, predanost, psihološka intimnost

# V kakšnih okoliščinah smo empatični?

## ➤ Katera oseba?

- Pogosteje in intenzivneje do pomembnih drugih (Depow et al., 2021)

Popolni neznanci: 6%



- za empatijo do nepoznanih oseb manj motivirani (Ferguson et al., 2020)

# V kakšnih okoliščinah smo empatični?

## ➤ DT

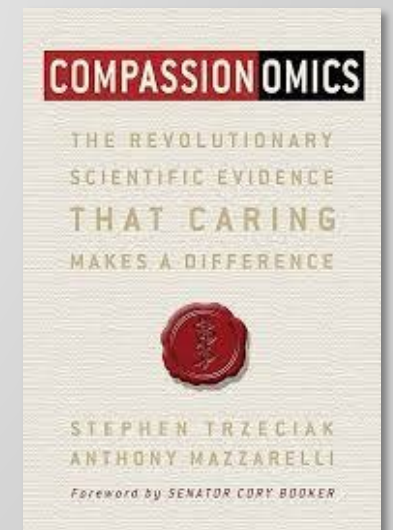
- Je uporabnik neznana oseba? Smo lahko empatični?
- Kakšen je čustveni kontekst, ki je vzbudil/naj bi vzbudil empatijo?
- Kakšen bi bil ustrezen (najbolj učinkovit in primeren) empatičen odziv v tem specifičnem kontekstu?

# EMPATIJA V ZDRAVSTVU

➤ Empatični zdravstveni delavci → pacienti/klienti/uporabniki:

- nižja zaznana bolečini
  - hitrejša celjenje ran
  - boljše uravnavanje in potek sladkorne bolezni
  - boljše delovanje pljuč
  - nižja depresivnost
  - nižji stres
  - nižji krvni tlak
  - višja zaznana kakovosti življenja
- učinkovitejše zdravljenje, boljše delovanje
  - zaupanje do zdravstvenih delavcev
  - zadovoljstvo z zdravstveno obravnavo
  - boljše sledenje navodilom

- pregled v Trzeciak & Mazzairelli, 2019
- Del Canale et al., 2012; Fuentes et al., 2014; Hojat et al., 2012; Hollinger-Samson & Pearson, 2000; LaMonica et al., 1987; Moloney & Gair, 2015; Rakel et al., 2011; Zhang et al., 2023



# EMPATIJA V DT

- vzpostavljanje in ohranjanje smiselnih medosebnih odnosov
- razumevanje mentalnih stanj drugih ljudi
- V DT zato nujna za
  - pravilno razumevanje težav in potreb uporabnika
  - nudenje ustrezne in učinkovite opore in pomoči
  - vzpostavitev terapevtskega odnosa
  - iskreno, pristno, jasno komunikacijo med DT in uporabnikom
  - celostna, na uporabnika osredotočena praksa DT
- Sodobni zdravstveni sistem?

➤ Christiansen, 1977; de Klerk et al., 2023; Derksen et al., 2013; 2017; Serrada-Tejeda et al., 2021, 2022

# EMPATIJA V DT

- Študenti in zaposleni DT: ženske poročajo o višji empatiji kot moški  
(Boyle et al., 2009; Williams et al., 2014; Serrada-Tejeda et al., 2022)
- Ni doslednih povezav empatije in starosti študentov DT  
(Brown et al., 2010; Williams et al., 2014)
- Z napredovanjem študija DT ni upada, a tudi ne porasta empatije  
(Brown et al., 2010; Serrada-Tejeda et al., 2022)
- Pozitivna povezanost empatije študentov DT z njihovim samospoštovanjem  
(Park & Chang, 2014)
- Empatična skrb študentov DT prispeva k njihovim ugodnejšim stališčem do pripadnikov manjšin, ki so v zdravstvu pogosto prikrajšane in večjemu spoštovanju ljudi z zdravstvenim stanjem, ki ga spremlja stigma  
(Metz & Christoff, 2020)
- Z empatijo DT narašča trud in sodelovanje uporabnikov (Fan & Taylor, 2020)



# So empatija ali njeni vidiki lahko problematični?

- Duševno zdravje zdravstvenih delavcev? Z višjo empatijo ...
  - manj stresa in nižja raven depresivnosti (Thirioux et al., 2016)
  - nižja raven izgorelosti (Wilkinson et al., 2017)
- Empatičen odnos je vzajemen in prinaša koristi tudi za ZD
  - omogoča vzpostavljanje smiselnih medosebnih stikov
  - ščiti pred nezadovoljstvom z delom

# So empatija ali njeni vidiki lahko problematični?

- Problematično pa je empatično odzivanje z osebno prizadetostjo:
  - za uporabnike: ovira strokovno presojo in odločanje
  - za zdravstvene delavce: težave v duševnem zdravju
    - Slo študenti
      - ↳ več simptomov anksioznosti, depresivnosti, stresa
      - ↳ manj subjektivnega blagostanja
    - Slo MS + zdravniki
      - ↳ več simptomov anksioznosti, depresivnosti, stresa, izgorelosti
      - ↳ manj subjektivnega blagostanja, profesionalne izpolnitve
    - Slo fizioterapevti
      - ↳ več simptomov izgorelosti
      - ↳ manj profesionalne izpolnitve

# Kaj lahko ovira empatijo DT?

- pomanjkanje časa
- velika delovna obremenitev
- pomanjkanje priznavanja poklica
- porast rabe tehnologije v zdravstvu
- pomanjkanje dobrih mentorjev
- pretirano tržno usmerjeno zdravstvo: usmerjenost na produktivno in zahteve sistema, ne pa na uporabnika
- pristranskost DT: npr. do uporabnikov z nizkim SES (Roberts et al., 2021); zaradi neskladja v mentalnih stanjih (t. i. empatični razkorak; Cikara et al., 2014)

➤ (de Klerk et al., 2023; Gupta & Taff, 2015; Kelly, 2022)

# Se lahko empatije naučimo? Jo izboljšamo? Kako?

- ▶ JA (npr. Riess, 2017)
- ▶ Pravilno razumevanje empatije
- ▶ Razumevanje, da je učinkovito empatično odzivanje odvisno od situacije
- ▶ Učenje in vaja prepoznavanja čustev ter ustreznega empatičnega odzivanja
- ▶ Spoznavanje in trening uravnavanja stresa in intenzivnih čustev
- ▶ **Intervencije** (npr. Batt-Rawden et al., 2013; Fragos et al., 2020):
  - ▶ treningi komunikacijskih spretnosti
  - ▶ igre vlog (se redko uporablja), vaje prevzemanja perspektive
  - ▶ zgled
- ▶ **Preproste vaje**
  - ▶ bolje poslušamo
  - ▶ opišemo situacijo, kot jo vidi ta druga oseba

# Empatija v DT

- Potrebna je tudi skrb zase:
  - učinkovit način preprečevanja izgorelosti je sočutje do sebe (Kristin Neff):
    - izogibanje obsojanju samega sebe, raje smo do sebe prijazni
    - prepoznavanje, da nas naše izkušnje, pa tudi izzivi povezujejo z drugimi ljudmi
    - pristopanje do lastnih čustev s čuječnostjo, brez pretiranega posebljanja z njimi
  - iskanje ravnovesja: pristni odnosi (ne hladni in odmaknjeni), hkrati pa ne pretirano doživljanje uporabnikovih čustvenih težav

