

# KREPITEV SAMOUČINKOVITOSTI, SAMOURAVNAVANJA IN METAPATIJE NA SEMINARJIH SOCIALNIH VEŠČIN

47

STRENGTHENING SELF-EFFICACY, SELF-REGULATION  
AND META-EMPATHY AT SOCIAL SKILLS SEMINARS

**Simon Turk**, *univ. dipl. soc. ped.*

*Policijska akademija, Center za izpopolnjevanje in usposabljanje, Rocenska c. 56,*

*1211 Ljubljana - Šmartno*

*turk.simon74@gmail.com*

## POVZETEK

Prispevek obravnava možnost kongruentnega razvoja samoučinkovitosti, samouravnivosti in empatije pri odraslih. V ta namen so z longitudinalno, kvantitativno raziskavo proučene spremembe empatije (metapatije)<sup>1</sup>, samouravnivanja in občutka samoučinkovitosti pri udeležencih seminarjev o obvladovanju medosebne komunikacije in stresa. Z ugotovitvami smo želeli preveriti, ali tovrstni usposabljanji lahko pripomoreta k utrjevanju omenjenih osebnostnih lastnosti udeležencev. Statistično značilne spremembe pri udeležencih so bile opažene pri racionalni empatiji (metapatiji), samouravnivanju in samoučinkovitosti, manj pa pri čustveni empatiji. V skladu s predvidevanji so bile večje in dolgoročneje spremembe ugotovljene pri seminarju

<sup>1</sup> Metapatija je še neuveljavljen izraz. Razumem jo kot pomemben sestavni del medosebnih odnosov, s katerim posameznik poskuša razumeti čustva, počutje in vedenje drugega, vendar brez lastne čustvene vpetosti. V tem vidim razliko metapatije v odnosu do empatije, ki se v strokovni literaturi pogosto razlaga kot sočutje oz. vživljanje.

„Obvladovanje stresa“, manjše in kratkoročnejše pa pri „Komunikaciji in obvladovanju konfliktov“.

**KLJUČNE BESEDE:** *samoučinkovitost, samouravnavanje, empatija, metapatija, ozaveščanje.*

## **ABSTRACT**

The paper explores the possibility of congruent development of self-efficacy, self-regulation and empathy in adults. To this end, a longitudinal quantitative study was conducted with the participants of interpersonal communication and stress management seminars to monitor the changes in empathy (meta-empathy)<sup>2</sup>, self-regulation and in the perception of self-efficacy. Using the research findings we wanted to test whether these types of seminar trainings can contribute to strengthening the abovementioned personality traits. Statistically significant changes were observed in the participants' rational empathy (meta-empathy), self-regulation as well as self-efficacy, and less significant changes in their emotional empathy. As expected, more pronounced and lasting changes were identified after the seminar on stress management whereas changes following the seminar on communication and conflict management were smaller and short-lived.

**KEY WORDS:** *self-efficacy, self-regulation, empathy, meta-empathy, awareness-raising.*

## **UVOD**

S skupino sodelavcev na policijski akademiji v sklopu centra za izpopolnjevanje in usposabljanje izvajamo različne seminarje

<sup>2</sup> The term 'meta-empathy' is yet to become generally accepted. It is understood as an important component of interpersonal relationships, allowing an individual to understand the emotions, feelings and behaviour of others without personal emotional involvement. This aspect sets it apart from the concept of 'empathy', which is often described in literature as compassion or identification.

socialnih veščin. Menimo, da udeležba na izbranih seminarjih pripomore k temu, da zaposleni v policiji in na ministrstvu za notranje zadeve svoje delo opravljajo bolj profesionalno. Z raziskavo smo želeli proučiti učinkovitost dveh seminarjev („Komunikacija in obvladovanje konfliktov“ in „Obvladovanje stresa“)<sup>3</sup> pri utrjevanju posameznikovega občutka samoučinkovitosti, samouravnavanja in sposobnosti empatije oz. metapatije. Ravno tako je bil namen raziskave analizirati medsebojno povezanost omenjenih osebnostnih lastnosti. Predpostavljamo, da udeležba na obeh seminarjih pripomore k učinkovitemu osebnostnemu razvoju odraslega posameznika.

## **OPREDELITEV SAMOUČINKOVITOSTI**

Ekološki pristop k razvojni psihologiji že dolgo vsebuje prepričanje, da posameznik ob (ne)uspešnem analiziranju svojih doživetij oz. življenjskih izkušenj sam uravnava svoj razvoj (Pečjak, 2000). Musek (2010) postavi eno najbolj enostavnih definicij posameznikovega delovanja: njegova duševnost in njegovo obnašanje izvirata bodisi iz njega kot osebe bodisi iz okoliščin, v katerih je, bodisi iz interakcije med njim in okoliščinami. Teorija samoučinkovitosti (Bandura, 1997) uporabi naslednje spremenljivke: okolje, posameznik in njegova kognicija. Socialno-kognitivne teorije so tako formulo klasičnih

<sup>3</sup> Usposabljanji „Komunikacija in obvladovanje konfliktov“ in „Obvladovanje stresa“ trajata po tri dni. Namenjeni sta zaposlenim v policiji in na ministrstvu za notranje zadeve. Namen usposabljanja „Komunikacija in obvladovanje konfliktov“ je ozaveščanje udeležencev, da imajo možnost izbire svojega ravnanja v komunikacijskem odnosu, še posebej pri obvladovanju medosebnih konfliktov (teme: profesionalnost/strokovnost, dejavniki dobre komunikacije, strategije obvladovanja medosebnih konfliktov z uporabo transakcijske analize). Usposabljanje „Obvladovanje stresa“ udeležencem ponuja spoznanja, kako se lahko z izkoriščanjem osebnih notranjih virov moči čim bolj učinkovito spoprijemajo s stresom in s tem preprečujejo oz. omejujejo negativne posledice stresa tako v službi kot zasebnem življenju (teme: kontrola čustev, rangiranje vrednot, uravnavanje osebnostnih prepričanj, učinkovito zastavljanje ciljev). Kadar bomo v nadaljnjem besedilu govorili o obeh oblikah usposabljanja hkrati, bo uporabljen zapis ‚seminarji‘.

behavioristov „stimulus-reakcija“ preoblikovale v „stimulus-osebnost-reakcija“ (Batistič Zorec, 2000).

Obstajajo nekatere glavne razlike med samoučinkovitostjo in njenimi navideznimi sinonimi. (Fesel Martinčević, 2004). Samoučinkovitost naj bi predstavljala ožji vidik samopodobe, pri kateri naj bi šlo bolj za celosten odnos do samega sebe. Podobno naj bi bil tudi izraz samospoštovanje širši in bolj celosten od samoučinkovitosti (Frlec in Vidmar, 2001). Samospoštovanje naj bi bilo presoja lastne vrednosti, samoučinkovitost pa presoja lastne zmožnosti za opravljanje neke naloge. Omenjena avtorja vidita pomembno razliko v tem, da se samoučinkovitost razvojno dograjuje, samospoštovanje pa naj bi bilo bolj zaznamovano s stalnostjo oz. z osebnostno lastnostjo. S to trditvijo se ne bi mogli povsem strinjati, kajti ravno z osebnostnim razvojem prihaja do pomembnih razlik v času posameznikovega razvoja – posredno tudi na področju samospoštovanja. Bolj bi se lahko strinjali z razlikovanjem, da je samospoštovanje manjši prediktor uspeha kot samoučinkovitost (Bandura, 1997).

Samoučinkovitost (samouspešnost) se nanaša na zmožnost upravljanja okolja in vsebuje dve komponenti (Batistič Zorec, 2000):

- spretnosti, ki jih posameznik potrebuje za uspešno vedenje, in
- prepričanje v lastno uspešnost oz. učinkovitost.

Slednja komponenta je po prepričanju Bandure (prav tam) celo pomembnejša za oblikovanje samopodobe in izbiro vedenja posameznika kot razvite spretnosti za obvladovanje situacij, v katerih se znajde. Bandura (Čot, 2004) opozarja, da je treba ločiti med dosežkom in učinkovitostjo, ki ju posameznik pričakuje. Pričakovani dosežek je namreč posameznikova ocena predvidevanja, da bo določeno vedenje imelo določene posledice, medtem ko je pričakovana učinkovitost le njegovo prepričanje, da bo lahko izvedel potrebne dejavnosti, ki so nujno potrebne za dosego zastavljenega cilja. Pomembnejša kot nova prilagoditev (nov dosežek) je interpretacija tega dosežka. Na sodbe o lastni učinkovitosti tako vplivajo (Crain, 1992, v Batistič Zorec, 2000):

- sodbe posameznika o tem, kdo oz. kaj je bilo vzrok za nastanek uspešnega ali neuspešnega vedenja;

- opazovanje vedenja pri drugih in primerjanje z njimi;
- oblike okrepitev od drugih, ko nas spodbujajo ali kritizirajo;
- stopnja čustvenega vznburjenja, ki se lahko odraža v večji ali manjši angažiranosti, dejavnosti posameznika.

Raziskava, izvedena med novozaposlenimi računovodji (Saks, 1995, v Smither, 1998), je pokazala, da se je računovodjem z nizko samoučinkovitostjo ta z usposabljanjem povečala, hkrati pa so se povečale tudi sposobnost obvladovanja stresa, delovna uspešnost in predanost delu. Posameznik, ki opravlja poklic, katerega glavni namen je pomoč ljudem v stiski in poleg tega pogosto tudi represija do tistih, ki povzročajo ali bi lahko povzročali stisko drugim, mora uspešno uravnati medosebne odnose in posledično morebitne stresne razmere. Zato smo se odločili preveriti, ali se bodo zaradi udeležbe na seminarjih socialnih veščin pojavile spremembe na osebnostnih področjih, ki jih raziskujemo, glede na to, da so se pojavile v omenjeni raziskavi računovodij že zaradi udeležbe na povsem strokovnih usposabljanjih (Saks, 1995, v Smither, 1998).

## **OPREDELITEV SAMOURAVNAVANJA**

Samouravnavanje je opredeljeno kot načrtovano razmišljanje, kot občutki in delovanje posameznika, ki se ciklično prilagajajo doseganju posameznih zastavljenih ciljev (Bandura, 1997). Če ga opredelimo kot takšnega, potem ne smemo zanemariti vpliva osebnih prepričanj in motivov. Tako samouravnalno učenje ni le mentalna ali akademska sposobnost posameznika, ampak proces samousmerjanja, v katerem on zavestno načrtuje in spremlja lastne kognitivne, vedenjske in čustvene procese pri uresničevanju svojih nalog (Zimmerman in Schunk, 2008). Omenjeni proces je toliko bolj značilen za posameznike, ki uporabljajo proaktivne strategije motiviranja, te pa se od reaktivnih strategij razlikujejo predvsem v vnaprejšnjem razmišljanju in predvidevanju mogočih situacij (Zimmerman, 2008).

Sposobnosti samouravnavanja bi lahko označili kot vedenje o tem, katere strategije izbrati za doseg cilja, kako uresničiti cilj v določenem času, sistematično pristopati k izpeljavi cilja (presoditi

težavnost doseganja cilja, predvideti ustrezen čas, si zadati postopne, vmesne cilje), ter ob tem znati opazovati in oceniti lasten položaj glede na zadani cilj (Pečjak, 2000). Samouravnavanje je definirano kot proces, ki uravnava reaktivnost posameznika skupaj z zadržki zaradi bojzani in tudi z intenzivnimi, ekstravertiranimi pristopi in s kontrolo naporov, ki jih vlaga v pozornost in prizadevanje za ustvarjanje in doseganje zadanega cilja (Rothbart, Ellis in Posner, 2004).

Deci in Ryan (2000) ugotavljata, da se je v letu 1960 pojavil zasuk v dojemanju in posledično raziskovanju samouravnavanja. Začetne motivacijske teorije so potrebe opredeljevale le kot osnovne fiziološke potrebe za preživetje. Kasneje je Murray (1938, v Deci in Ryan, 2000) potrebo opredelil kot ustrezen miselni ali hipotetični koncept, ki vodi v energijo psiho-kemične narave v določenem predelu možganov; ta nato organizira posameznikovo občutenje, zaznavo, intelekt, poželenje in posledično dejavnost, s čimer poskuša transformirati obstoječe, neželene okoliščine.

Danes je potreba v samouravnalnih teorijah opredeljena kot prirojena psihološka vsebina, ki je bistvena za nadaljnji razvoj posameznikove psihološke rasti, osebnostne integritete in blagostanja. Inherentna tendenca posameznika za doseganje introjiciranih ciljev na podlagi fundamentalnih psiholoških potreb (po avtonomiji, bližini in kompetenci) je bistvena za njegov učinkovit razvoj nastajajočega individuuma (Deci in Ryan, 2000). Vendar taka razlaga nikakor ne postavlja posameznika v pasivno vlogo kot nekoga, ki čaka porušenje psihološkega ravnotežja in šele nato odreagira – kot so to razlagale psihoanalitično usmerjene gonske teorije. Lahko se loti dejavnosti iz povsem osebnega zanimanja za določeno vsebino in ne le zaradi porušenega ravnotežja notranje koherence (prav tam). Je pa res, da to ni motivacija iz porušenega ravnotežja oz. deficita določene potrebe, ampak je to motiviranost iz želje po dopolnjevanju oz. samoaktualizaciji.

## **OPREDELITEV EMPATIJE IN METAPATIJE**

Izraz empatija (nem. Einfühlung), kar dobesedno pomeni ‚vživljanje v drugega‘, so začeli uporabljati v estetiki, na začetku dvajsetega stoletja pa so ga prenesli v psihologijo (Lipps, 1903, v Lamovec, 1987).

Prvič ga je uporabil Theodore Lipps kot razlago za estetske občutke in izkušnje (Muncer in Ling, 2006). V estetiki je to pomenilo predvsem razumevanje in uživanje v čustvih, ki jih v posamezniku vzbujajo umetniška dela. Goleman (2011) navaja, da je besedo empatija leta 1920 prvič uporabil ameriški psiholog Tichener, ki jo je opredelil kot sposobnost prodreti v izkušnjo drugega. Kasneje so bile definicije empatije različne (Lamovec, 1987): sposobnost socialnega vpogleda, sposobnost razumevanja čustvenega in kognitivnega stanja drugega, zmožnost občutenja enakega ali podobnega čustva, ki ga občutijo drugi.

Glavna nesoglasja različnih razlag se pojavljajo pri opredeljevanju avtorjev, ali je to kognitivni ali čustveni proces. Empatija naj bi bila tako duševni kot fiziološki pojav (slednje še posebno takrat, ko smo sposobni zavzeti podobno telesno držo, kot jo ima sogovornik), ki je zasnovan na vživljanju v stanje druge osebe – neopazno deljenje duševnega stanja, počutja druge osebe (Goleman, 2010). Goleman (prav tam) poudarja, da v empatiji neizogibno čutimo z drugo osebo, tudi takrat, kadar si tega morda ne bi ravno želeli. Ob pogledu na zelo žalostno osebo tudi sami začutimo bolečino, kajti takrat v naših možganih zanihajo podobni krogotoki in pride do empatične resonance, ki vodi v sočutje. Empatija (Wakabayashi, idr., 2006) ima svojo čustveno komponento (občutenje primerne čustva glede na čustveno stanje drugega), kognitivno komponento (razumevanje in predvidevanje, kaj misli, občuti ali bo naredil drugi) in mešano komponento, ki vsebuje čustvene ter kognitivne sestavine empatije.

Simmons (2004) razlikuje med simpatiziranjem (deljenje ali strinjanje z občutki druge osebe) in empatiziranjem (intelektualno identificiranje z drugim ter razumevanje vira in manifestacije čustev ali situacije drugega). Davis (1996) gre celo tako daleč, da empatijo razume kot reakcijo posameznika na opaženo doživljanje drugega. Morda gre avtor s svojo trditvijo predalet. Govori že o odločanju za odziv, kar je pogojeno s samouravnavanjem – z osebnostno lastnostjo, ki smo jo že prej opredelili kot zelo odločilno pri razvijanju samoučinkovitosti. Zato nam je bližje razmišljanje, da empatija nastopi takrat, ko gledalec nekoliko sam živi prizor, ki ga gleda (Mialaret, 1966, v Lamovec, 1987). Pri tem toliko doživlja delovanje drugega, da se je zmožen postaviti v njegovo vlogo. Menimo, da je to ena glavnih lastnosti metapatičnega posameznika in mu omogoča predvsem razumevanje položaja drugega

(metapatijo), nikakor pa ne tolikšnega vživljanja v njega, da bi kot opazovalec zaznaval enaka občutja, kot jih doživlja drugi. Slednje sploh ni mogoče. Posameznik nikakor ne more čutiti enako kot drugi, saj so pri zaznavnih procesih vedno prisotni edinstveni procesi notranjega doživljanja na podlagi lastnih čustev in preteklih asociativnih izkušenj opazovalca.

Posamezniki z visoko razvito empatijo pogosto zavzamejo perspektivo druge osebe oz. so se sposobni v mislih postaviti v položaj drugega (Kuppens in Tuerlinckx, 2007). Biti empatičen do drugega pomeni, da si poskušamo predstavljati, kakšen je njegov pogled na svet, ki nam je lahko celo tako tuj, da ga nismo pripravljeni deliti z njim oz. se mu prilagoditi (Halpern in Weinstein, 2004, v Lynne, 2011). Obe zadnji opredelitvi empatije bi lahko razumeli in uporabili kot opis metapatije. Metapatija je v prvi vrsti identifikacijsko doživljanje drugega s kognitivno ‚disociiranostjo‘<sup>4</sup>. Posameznik poskuša razumeti počutje ali vedenje nekoga, četudi to delovanje ne spada v njegov način delovanja oz. njegov referenčni okvir. Gre za poskus identificiranja z drugim referenčnim okvirjem na kognitivni ravni. Posameznikov odziv bo ravno zaradi kognitivne distanciranosti lahko bolj presoden in učinkovit, ker že na začetku procesa preprečuje pretirano afektivno doživljanje objekta. Tako imajo pri razvijanju metapatije odločilni pomen nadomestne izkušnje. Na seminarju je na primer metapatičen posameznik sposoben zaznati počutje in razmišljanje drugega, ki ga opazuje pri neki dejavnosti. Zaznano kasneje kognitivno predela ter uporabi v svojem nadaljnjem delovanju glede na to, ali se mu zdi funkcionalno ali ne.

Angleščina loči med empatijo (empathy) in sočutjem (compassion). V Velikem angleško-slovenskem slovarju lahko vidimo, da ‚empathy‘ prevajajo kot vživljanje v čustva drugega, ‚compassion‘ pa prevajajo kot usmiljenje, sočutje. V Slovarju slovenskega knjižnega jezika sočutje razlagajo kot čustveno prizadetost, žalost ob nesreči, trpljenju drugega. Hkrati nekateri slovenski avtorji sami ali v povzemanju tujih avtorjev empatijo pojmujejo kot sočutje (Simonič, 2010; Batson, 1995,

<sup>4</sup> Disociiranost je eden od zaznavnih položajev posameznika v določeni (kritični) situaciji. Zidar Gale (2005) govori o treh zaznavnih položajih: asociiran, empatičen in disociiran.



v Avsec, 2007). Morda smo Slovenci tudi v splošni rabi pomen obeh besed pretirano poenotili in ju uporabljamo kot sopomenki – zato potrebujemo izraz metapatija. Empatijo bi tako lahko razumeli kot afektivno komponento posameznika do drugega (sočutje), metapatijo pa kot kognitivno komponento poskusa razumevanja drugega.

## **NAMEN IN CILJI RAZISKAVE**

Bandura (1997) poudarja, da sta pri doživljanju izkušenj pomembna lastna interpretacija in odnos do dogodkov v življenju. Menimo, da je eden od motivatorjev samoučinkovitosti lahko posameznikova udeležba na seminarjih, ki so usmerjeni v krepitev empatije oz. metapatije in samouravnavanja. Zato je namen raziskave, da preveri in odkrije, ali je na seminarjih „Komunikacija in obvladovanje konfliktov“ in „Obvladovanje stresa“ mogoče razvijati empatijo, metapatijo in samouravnavanje – ter posledično samoučinkovitost.

Cilja raziskave<sup>5</sup>:

- ugotoviti, koliko se na izbranih oblikah seminarja oblikujejo sposobnosti empatije, metapatije, samouravnavanja in občutek samoučinkovitosti;
- ugotoviti, kako se spremeni sposobnost empatije, metapatije, samouravnavanja in občutek samoučinkovitosti pri udeležencih izbranih oblik seminarja od treh mesecev (drugo merjenje) do enega leta (tretje merjenje) od udeležbe na izbranih oblikah seminarja. Naša predpostavka je, da bo zaradi časovne distance po enem letu od udeležbe na seminarju prišlo do upada vrednosti glede vseh proučevanih osebnostnih lastnosti.

<sup>5</sup> Ostali cilji in podrobnejši izsledki raziskave so objavljeni v Turk, S. (2013). *Krepitev samoučinkovitosti z razvijanjem empatije in samouravnavanja*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

## **METODA**

### **UDELEŽENCI**

V raziskavi je sodelovalo 210 polnoletnih oseb. Med njimi je bilo 80 oseb ženskega in 130 oseb moškega spola. Vzorec so sestavljali zaposleni v policiji in na ministrstvu za notranje zadeve. Raziskava je zajemala tri skupine respondentov:

- 69 udeležencev seminarja „Komunikacija in obvladovanje konfliktov“ (skupno število udeležencev v petih izvedbah tega seminarja je bilo 86, vendar je jih le 69 izpolnilo vprašalnik v vseh treh merjenjih);
- 73 udeležencev seminarja „Obvladovanje stresa“ (skupno število udeležencev v petih izvedbah tega seminarja je bilo 77, vendar jih je le 73 izpolnilo vprašalnik v vseh treh merjenjih);
- 68 respondentov kontrolne skupine, ki v času do raziskave in med njo niso bili udeleženci izbranih oblik seminarjev (skupno število članov kontrolne skupine je bilo 112, vendar jih je le 68 izpolnilo vprašalnik v vseh treh merjenjih).<sup>6</sup>

Respondenti skupine KS so bili izbrani naključno; respondenti skupin KOM in STRES so bili napoteni na seminar brez predhodnega selekcijskega postopka. Izbrani so bili naključno s seznama interesentov za posamezne vrste seminarjev, ki ga vsako leto pridobi center za izpopolnjevanje in usposabljanje na policijski akademiji od drugih organizacijskih enot policije in ministrstva za notranje zadeve. Posebnost udeležencev seminarja STRES je, da so predhodno že bili udeleženci seminarja KOM.

<sup>6</sup> V nadaljnjem besedilu bo za udeležence seminarja „Komunikacija in obvladovanje konfliktov“ uporabljen zapis KOM; za udeležence seminarja „Obvladovanje stresa“ STRES (posebnost teh udeležencev je, da so se predhodno že udeležili seminarja „Komunikacija in obvladovanje konfliktov“, vendar bomo zaradi večje preglednosti za to skupino respondentov uporabljali zapis STRES); za kontrolno skupino KS.

## PRIPOMOČKI

Raziskava je bila zasnovana longitudinalno in vsebuje kvantitativno analizo podatkov, pridobljenih na podlagi pripravljenega vprašalnika. Vprašalnik poleg demografskih in drugih podatkov vsebuje:

- lestvico splošne samoučinkovitosti (General Self-Efficacy Scale – Slovenian Version), ki je sestavljena iz desetih trditev in štiristopenjske lestvice (ne)strinjanja s posameznimi trditvami (Licardo, Schwarzer in Jerusalem, 2007);
- vprašalnik kontrole oz. samoregulacije pozornosti (Self-Regulation), ki je sestavljen iz desetih trditev in štiristopenjske lestvice (ne)strinjanja s posameznimi trditvami (Schwarzer, Diehl in Schmitz, 1999);
- lestvico bazične empatije (Basic Empathy Scale), ki je sestavljena iz dvajsetih trditev in petstopenjske lestvice (ne)strinjanja s posameznimi trditvami.<sup>7</sup> Slednji vprašalnik je bil med ostalimi, ki so še bili preverjeni v predhodni pilotski raziskavi s področja empatije, najbolj primeren za tovrstno raziskavo, saj zajema oba vidika empatije – čustvenega in racionalnega, ki bi ga lahko razumeli kot metapatijo.

Statistična zanesljivost in veljavnost sestavljenega vprašalnika je bila predhodno preverjena v pilotski raziskavi. Zanesljivosti posameznih dimenzij sestavljenjega vprašalnika naše raziskave pa so naslednje:  $\alpha$  (lestvica splošne samoučinkovitosti) = 0,830;  $\alpha$  (vprašalnik samoregulacije pozornosti) = 0,790;  $\alpha$  (lestvica bazično-čustvene empatije) = 0,878;  $\alpha$  (lestvica bazično-racionalne empatije) = 0,779. Ugotovimo lahko, da vsi koeficienti notranje konsistentnosti nakazujejo na zanesljivost vseh merskih lestvic, saj so vsi koeficienti večji od vrednosti 0,70 (Pallant, 2005).

<sup>7</sup> Lestvico nam je za namene raziskave posredoval dr. Darrick Jolliffe, University of Leicester, Department of Criminology.

## POSTOPEK

Za zbiranje podatkov, ki je potekalo od novembra 2010 do maja 2012, smo pridobili soglasje ministrstva za notranje zadeve in policije. V tem obdobju je vsak respondent izpolnil isti vprašalnik trikrat – tik pred začetkom seminarja, tri mesece in eno leto po njem. V drugem in tretjem merjenju smo respondentom vprašalnik dostavili po pošti. Njihovo sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno in zaradi varovanja osebnih podatkov anonimno, kar je bilo zagotovljeno s kodiranjem njihovih podpisov.

V izračunih so bile različne skupine udeležencev uporabljene kot neodvisne spremenljivke – udeleženci KOM, udeleženci STRES in respondenti KS. Kot odvisne spremenljivke so bile uporabljene posamezne trditve vprašalnikov, pri čemer smo oblikovali nove spremenljivke, ki izražajo aritmetične sredine odgovorov na trditve posameznega vsebinskega dela vprašalnika. Statistično značilne in časovno pogojene razlike raziskovanih osebnostnih lastnosti so bile ugotovljene z izračunavanjem analize variance za odvisne vzorce in testom t za odvisne vzorce. Pri izračunavanju analiz varianc za odvisne vzorce oz. testov F smo predhodno ničelne hipoteze o razlikah med aritmetičnimi sredinami posameznih skupin glede proučevanih osebnostnih lastnosti preverjali z Mauchlyjevim testom sferičnosti, ki predvideva homogenost varianc skupin (Field, 2005). V večini primerov je bil Mauchlyjev test sferičnosti statistično neznačilen ( $p > 0,05$ ). V primeru, ko pa je bil statistično značilen in je posamezna proučevana skupina s tem kršila sferičnost, smo pri njej za izračun razlik med skupinami testa F upoštevali Greenhouse-Geisserjev postopek korekcije in ne postopka korekcije Sphericity Assumed (prav tam).

## REZULTATI

Prvi cilj raziskave je ugotoviti, do kakšnih sprememb je prišlo v proučevanih osebnostnih lastnostih v različnih terminih merjenja (tik pred seminarjem, tri mesece po seminarju in eno leto po seminarju). V **TABELI 1** so prikazane skupne aritmetične sredine različnih osebnostnih lastnosti udeležencev. Prikazane so ločeno glede na različne raziskovane skupine in različen čas merjenja.

**TABELA 1:** Aritmetične sredine in standardne deviacije skupnih odvisnih spremenljivk čustvena empatija, racionalna empatija, samouravnavanje in samočinkovitost v različnih terminih merjenja za različne skupine seminarjev ločeno

skupina	merjenje	čustvena empatija		racionalna empatija		samo-uravnavanje		samo-učinkovitost	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
<b>KOM</b> (N=69)	prvo	3,48	0,55	4,09	0,47	2,93	0,37	3,04	0,37
	drugo	3,40	0,50	4,21	0,41	3,13	0,44	3,26	0,36
	tretje	3,40	0,49	4,17	0,43	3,06	0,45	3,22	0,37
<b>KS</b> (N=68)	prvo	2,92	0,48	4,00	0,37	3,11	0,43	3,25	0,38
	drugo	2,90	0,47	3,91	0,44	3,10	0,44	3,22	0,40
	tretje	2,98	0,51	3,93	0,45	3,05	0,43	3,23	0,38
<b>STRES</b> (N=69)	prvo	3,33	0,52	4,02	0,43	2,87	0,41	3,10	0,40
	drugo	3,29	0,51	4,04	0,43	3,05	0,32	3,21	0,36
	tretje	3,33	0,52	4,15	0,40	3,15	0,40	3,28	0,36

Medtem ko lahko pri čustveni empatiji opazimo nihanja v aritmetičnih sredinah skupin KS in STRES ali celo postopno zmanjševanje aritmetičnih sredin skupine KOM v različnih terminih merjenja, lahko pri racionalni empatiji opazimo postopno stopnjevanje strinjanja z njenimi trditvami pri skupini STRES ( $M(\text{prvo merjenje}) = 4,02$ ,  $SD = 0,43$ ;  $M(\text{drugo merjenje}) = 4,04$ ,  $SD = 0,43$ ;  $M(\text{tretje merjenje}) = 4,15$ ,  $SD = 0,40$ ). Podobno postopno stopnjevanje vrednosti pri skupini STRES se pokaže tudi v primeru samouravnavanja ( $M(\text{prvo merjenje}) = 2,87$ ,  $SD = 0,41$ ;  $M(\text{drugo merjenje}) = 3,05$ ,  $SD = 0,32$ ;  $M(\text{tretje merjenje}) = 3,15$ ,  $SD = 0,40$ ) kot tudi v primeru samočinkovitosti ( $M(\text{prvo merjenje}) = 3,10$ ,  $SD = 0,40$ ;  $M(\text{drugo merjenje}) = 3,21$ ,  $SD = 0,36$ ;  $M(\text{tretje merjenje}) = 3,28$ ,  $SD = 0,36$ ). Pri skupinah KOM in KS pa lahko tako pri samouravnavanju kot samočinkovitosti opazimo nihanja aritmetičnih sredin v različnih terminih merjenja.

V **TABELI 2** je prikazano, katere razlike v posameznih osebnostnih lastnostih glede na različne termine merjenja so statistično značilne.

**TABELA 2:** Analiza variance razlik v čustveni empatiji, racionalni empatiji, samouravnavanju in samoučinkovitosti med skupinami glede na različne termine merjenja

skupina	glede na:	čustvena empatija		racionalna empatija		samo-uravnavanje		samo-učinkovitost	
		F	p	F	p	F	p	F	p
<b>KOM</b>	čas	2,143	0,121	2,720	0,069	7,889	0,001	16,438	0,000
<b>KS</b>	čas	1,783	0,172	1,549	0,216	1,218*	0,296	0,374*	0,648
<b>STRES</b>	čas	0,284*	0,711	5,423	0,005	19,616	0,000	9,516	0,000

\* Označene so tiste vrednosti F, pri katerih je bil glede Mauchlyjevega testa sferičnosti uporabljen popravek Greenhouse-Geisserjev in ne Sphericity Assumed (Field, 2005).

Razlike znotraj skupin v različnih terminih merjenja so glede čustvene empatije pri vseh skupinah statistično neznačilne ( $F(\text{KOM}) = 2,143$ ;  $F(\text{KS}) = 1,783$ ;  $F(\text{STRES}) = 0,284$ ), saj je pri vseh  $p > 0,05$ . Razlike glede racionalne empatije ( $F(\text{KOM}) = 2,720$ ;  $F(\text{KS}) = 1,549$ ;  $F(\text{STRES}) = 5,423$ ) so statistično značilne le znotraj skupine STRES ( $p = 0,005$ ). Omenjeni rezultati nakazujejo, da se sposobnost racionalne empatije oz. metapatije bolj spremeni pri udeležencih seminarja „Obvladovanje stresa“ (ki so se prehodno že udeležili seminarja »Komunikacija in obvladovanje konfliktov“) kot pa pri udeležencih seminarja „Komunikacija in obvladovanje konfliktov“ ali pri respondentih kontrolne skupine. Občutek sposobnosti samouravnavanja se je v primerjavi z respondenti kontrole skupine, kjer so bile spremembe manjše in statistično neznačilne ( $F(\text{KS}) = 1,218$ ,  $p(\text{KS}) = 0,296$ ), statistično značilno veliko bolj spremenil pri obeh skupinah udeležencev seminarjev ( $F(\text{KOM}) = 7,889$ ,  $p(\text{KOM}) = 0,001$ ;  $F(\text{STRES}) = 19,616$ ;  $p(\text{STRES}) = 0,000$ ). Glede občutka samoučinkovitosti pa lahko ugotovimo, da je njegovo postopno naraščanje ( $F(\text{STRES}) = 9,516$ ,  $p(\text{STRES}) = 0,000$ ) oz. njegovo spreminjanje ( $F(\text{KOM}) = 16,438$ ,  $p(\text{KOM}) = 0,000$ ) pri obeh skupinah udeležencev seminarja statistično

značilno. Spremembe v občutku samoučinkovitosti znotraj kontrolne skupine so statistično neznačilne ( $F(KS) = 0,374$ ,  $p(KS) = 0,648$ ). Tako občutek samouravnavanja kot občutek samoučinkovitosti sta se torej statistično značilno veliko bolj spremenila pri udeležencih obeh oblik seminarja kot pri respondentih kontrolne skupine.

Drugi cilj raziskave je ugotoviti, ali bodo vrednosti proučevanih osebnostnih lastnosti po enem letu od udeležbe na seminarju (glede na izračunane vrednosti po treh mesecih od udeležbe na seminarju) upadle. V spodnji tabeli je prikazan test t razlik v proučevanih osebnostnih lastnostih med skupinama KOM in STRES glede na drugi in tretji termin merjenja.

**TABELA 3:** Test t razlik v občutku samoučinkovitosti, sposobnosti čustvene in racionalne empatije ter samouravnavanja med skupinama KOM in STRES glede na drugi in tretji termin merjenja

skupina	primerjava merjenj (drugo – tretje)	t	stopnje prostosti	p*
KOM	samoučinkovitost	1,036	68	0,304
	čustvena empatija	0,096	68	0,924
	racionalna empatija	0,700	68	0,487
	samouravnavanje	1,441	68	0,154
STRES	samoučinkovitost	-1,887	72	0,063
	čustvena empatija	-0,896	72	0,373
	racionalna empatija	-2,577	72	0,012
	samouravnavanje	-2,398	72	0,019

\* S programom SPSS ne moremo izvesti enostranskega testa t za odvisne vzorce, zato se vrednosti p v tabeli nanašajo na dvostranski test. Pripadajoče vrednosti za enostranski test so torej za polovico manjše (Sagadin, 2003).

Iz TABELE 3 lahko razberemo, da se je občutek samoučinkovitosti po enem letu v primerjavi z občutkom samoučinkovitosti po treh mesecih od udeležbe na seminarju zmanjšal le pri skupini KOM ( $t =$

1,036,  $p = 0,152$ ), vendar sprememba ni statistično značilna. Pri skupini STRES ( $t = -1,887$ ,  $p = 0,031$ ) ni bilo upada občutka samoučinkovitosti – nasprotno, občutek samoučinkovitosti se je statistično značilno povečal. Ugotovljeni razliki v sposobnosti čustvene empatije sta pri obeh skupinah statistično neznačilni ( $p > 0,05$ ). Spremembe v sposobnosti racionalne empatije so se od treh mesecev do enega leta po seminarju statistično značilno povečale pri skupini STRES ( $t = -2,577$ ,  $p = 0,006$ ). Pri skupini KOM ( $t = 0,700$ ,  $p = 0,243$ ) se je sposobnost racionalne empatije zmanjšala, vendar je omenjena sprememba statistično neznačilna. Za občutek sposobnosti samouravnavanja lahko razberemo podobno razliko med skupinama kot pri občutku samoučinkovitosti. Pri skupini STRES ( $t = -2,398$ ,  $p = 0,009$ ) se je ta občutek od treh mesecev do enega leta po seminarju statistično značilno povečal; pri skupini KOM ( $t = 1,441$ ,  $p = 0,077$ ) pa se je občutek sposobnosti samouravnavanja zmanjšal, pri čemer je omenjena sprememba statistično neznačilna oz. bi bila statistično značilna ob 7,7-odstotnem tveganju.

**TABELA 4:** Enostavna analiza variance razlik v čustveni in racionalni empatiji, sposobnosti samouravnavanja in občutku samoučinkovitosti med skupinami glede na začetne vredosti iz prvega termina merjenja

	<b>vrsta primerjave</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>čustvena empatija – prvo merjenje</b>	med skupinami	21,253	0,000
<b>racionalna empatija – prvo merjenje</b>	med skupinami	0,892	0,412
<b>samouravnavanje – prvo merjenje</b>	med skupinami	6,408	0,002
<b>samoučinkovitost – prvo merjenje</b>	med skupinami	5,176	0,006

Dobljeni rezultati pa nam premalo povedo o tem, ali so morda obstajale razlike med proučevanimi skupinami že na začetku raziskave. Za enostavno analizo variance neodvisnih vzorcev postavimo ničelno hipotezo o razlikah med aritmetičnimi sredinami skupin v prvem terminu merjenja. Preverjanje opravimo s testom ANOVA, pri čemer za stopnjo statistične značilnosti upoštevamo vrednosti  $p < 0,05$ .



Iz **TABELA 4** lahko razberemo, da so razlike med skupinami v prvem terminu merjenja statistično značilne glede čustvene empatije ( $F = 21,253$ ,  $p = 0,000$ ), sposobnosti samouravnavanja ( $F = 6,408$ ,  $p = 0,002$ ) in občutka samoučinkovitosti ( $F = 5,176$ ,  $p = 0,006$ ). Razlike v začetnih vrednostih med skupinami glede racionalne empatije ( $F = 0,892$ ,  $p = 0,412$ ) niso statistično značilne.

Ker nas zanima, katere skupine se med seboj bistveno razlikujejo v začetnih vrednostih, opravimo še dodatno ‚post hoc‘ analizo s Tukeyevo metodo, kar je prikazano v spodnji tabeli.

**TABELA 5:** Primerjava aritmetičnih sredin vsake skupine z aritmetičnimi sredinami preostalih dveh skupin na podlagi Tukeyeve metode (post hoc analiza)

	<b>primerjava skupin</b>	<b>povprečna razlika (prva-druga)</b>	<b>standardna napaka</b>	<b>p</b>
<b>čustvena empatija prvo merjenje</b>	KOM – KS	<b>0,56500</b>	<b>0,08958</b>	<b>0,000</b>
	KOM – STRES	0,15505	0,08802	0,185
	STRES – KS	0,40995	0,08835	0,000
<b>racionalna empatija prvo merjenje</b>	KOM – KS	0,09333	0,07400	0,419
	KOM – STRES	0,07388	0,07271	0,568
	STRES – KS	0,01945	0,07299	0,962
<b>samouravnavanje prvo merjenje</b>	KOM – KS	-0,18282	0,06982	0,026
	KOM – STRES	0,05380	0,06861	0,713
	STRES – KS	-0,23662	0,06886	0,002
<b>samoučinkovitost prvo merjenje</b>	KOM – KS	-0,20806	0,06655	0,006
	KOM – STRES	-0,06039	0,06539	0,626
	STRES – KS	-0,14766	0,06564	0,065

Iz **TABELA 5** lahko razberemo, da imata glede čustvene empatije obe skupini udeležencev seminarjev statistično značilno višje začetne vrednosti od kontrolne skupine ( $p(\text{KOM} - \text{KS}) = 0,000$ ;  $p(\text{STRES} - \text{KS})$

= 0,000), medtem ko so začetne razlike med skupinama udeležencev statistično neznačilne ( $p(\text{KOM} - \text{STRES}) = 0,185$ ). Podobno, vendar v smislu nižjih vrednosti, se skupini udeležencev seminarjev statistično značilno razlikujeta od kontrolne skupine glede sposobnosti samouravnavanja ( $p(\text{KOM} - \text{KS}) = 0,026$ ;  $p(\text{STRES} - \text{KS}) = 0,002$ ), razlike med skupinami udeležencev pa so tudi v tem primeru statistično neznačilne ( $p(\text{KOM} - \text{STRES}) = 0,713$ ). Glede občutka samoučinkovitosti so statistično značilne razlike v prid KS, vendar le v primerjavi s KOM ( $p(\text{KOM} - \text{KS}) = 0,006$ ). V preostalih dveh primerjavah ni statistično pomembnih razlik v prvem merjenju ( $p(\text{STRES} - \text{KS}) = 0,065$ ;  $p(\text{KOM} - \text{STRES}) = 0,626$ ). Skupine se statistično značilno ne razlikujejo glede začetnih vrednosti racionalne empatije ( $p(\text{KOM} - \text{KS}) = 0,419$ ;  $p(\text{KOM} - \text{STRES}) = 0,568$ ;  $p(\text{STRES} - \text{KS}) = 0,962$ ). Med recenzenti vseh treh skupin je bilo torej najmanj začetnih razlik na področju racionalne empatije. Glede ostalih treh proučevanih lastnosti se je kontrolna skupina bistveno razlikovala od obeh skupin udeležencev seminarjev.

## RAZPRAVA

Na podlagi rezultatov raziskave bi lahko trdili, da udeležba posameznika na seminarjih osebnostne rasti pripomore k utrjevanju občutka samoučinkovitosti in samouravnavanja (**TABELA 2**). Tendence razlik med udeleženci seminarjev in kontrolno skupino (njeni respondenti se v času raziskave niso udeležili seminarjev osebnostne rasti) se nakazujejo tudi na področju racionalne empatije oz. metapatije. Tega zagotovo ne moremo trditi za spremembe na področju čustvene empatije. Pri vseh navedenih trditvah pa je potrebno upoštevati značilno začetno razliko kontrolne skupine od skupin udeležencev seminarjev (**TABELA 5**), kar pomeni, da bi lahko s popolno gotovostjo zagovarjali le spremembe v racionalni empatiji in deloma v samoučinkovitosti (primerjava kontrolne skupine s skupino udeležencev seminarja "Obvladovanje stresa"). Na podlagi teh ugotovitev bi morda lahko trdili, da vzorec kontrolne skupine ni bil posrečeno izbran, saj so bila odstopanja od ostalih dveh skupin bistvena. Lahko bi predvidevali, da so bile take začetne razlike predvsem zato, ker so bile skupine udeležencev

pretežno sestavljene iz posameznikov, ki so bili zainteresirani za udeležbo na tovrstnih usposabljanjih.

Seminarji socialnih veščin naj bi bili izvedeni v obliki izkustvenih delavnic, pri čemer je pomembno, da taka oblika seminarjev izpolnjuje tri bistvene koncepte izkustvenega učenja (Burnard, 1995, v Reynolds, Scott in Jessiman, 1999):

- izkušnje vsakega posameznika do zdaj in na usposabljanju,
- refleksija na podlagi pridobljenih izkušenj na usposabljanju,
- posledična transformacija miselnih in vedenjskih vzorcev udeleženca.

Omenjenim smernicam izkustvenega učenja sledimo tudi na naših usposabljanjih, za katere smo vsebine in metode (diskusije, igre vlog, osebne vprašalnike, izkustvene vaje, simulacije konfliktnih in stresnih okoliščin, video analize, medsebojna opazovanja in reflektiranja, določene segmente svetovanj, pomoči in supervizij) pridobivali pri izvajalcih podobnih seminarjev evropskih in ameriških policij ter drugih seminarjev osebne rasti zunaj policijskih izobraževalnih organizacij. Podobno kot v slovenski policiji imajo v škotskem zdravstvu usposabljanja o socialnih veščinah v medosebnih odnosih, vendar so vsebine empatičnega delovanja vpete v preostale tematike usposabljanj (prav tam). Z vidika multidisciplinarnega pristopa izobraževanja je omenjena vpetost dobrodošla, hkrati pa je tako težje selektivno oceniti uspešnost programov učenja socialnih veščin – predvsem, ali gre za dolgoročen ali le kratkoročen učinek tovrstnih usposabljanj. Zaradi večjega in dolgoročnejšega učinka v slovenski policiji uporabljamo pretežno selektivno učenje socialnih veščin. Seveda se zavedamo, da rezultati opravljene raziskave še ne pomenijo, da bodo posamezniki resnično sposobni prenesti pridobljeno znanje in veščine v svoj realni svet, saj so kljub zelo izkustveno naravnemu delu okoliščine v učilnici ali drugih prostorih ‚umetne‘. Kljub vsemu je to pomemben vidik ozaveščanja osebnega delovanja vsakogar od prisotnih na usposabljanju. Raziskava občutka samoučinkovitosti (Frlec in Vidmar, 2005) je pokazala, da ga neposredne pozitivne izkušnje, višja izobrazba in ugodno psihofizično stanje povečujejo. Seminarji socialnih veščin gotovo predstavljajo eno

od oblik izpopolnjevanj in utrjevanj zdravega psihofizičnega stanja posameznika. Tako bi lahko – kljub omenjenim začetnim razlikam med skupinami – z delno gotovostjo govorili o udeležbi posameznika na tovrstnih seminarjih kot o pomembnem sestavnem delu osebnostne rasti.

Verjetno bi lahko statistične izračune v predstavljeni raziskavi opravili tudi z neparametričnimi testi, vendar ker smo predvidevali, da se naši podatki porazdeljujejo po normalni distribuciji, smo opravili predstavljene izračune testov s parametričnimi testi analiz varianc in testom t za odvisne vzorce. Pričakovali smo, da se bo pri udeležencih seminarjev pokazal napredek glede kratkoročnih sprememb (rezultati merjenja po treh mesecih od udeležbe na seminarju) v razvoju raziskovanih osebnostnih lastnosti. Hkrati smo pričakovali, da bo učinek seminarjev glede sprememb pri udeležencih dolgoročno (rezultati merjenja po enem letu od udeležbe na seminarju) blede. V nasprotju z našimi pričakovanji so udeleženci seminarja „Obvladovanje stresa“ (ki so se predhodno že udeležili tudi seminarja „Komunikacija in obvladovanje konfliktov“) v primerjavi s tistimi udeleženci, ki so se udeležili le seminarja „Komunikacija in obvladovanje konfliktov“, poročali o bolj dolgoročnih učinkih tako glede utrjevanja občutka samoučinkovitosti in samouravnavanja kot tudi sposobnosti racionalne empatije oz. metapatije. Napredek na omenjenih osebnostnih področjih je bil postopen in dolgotrajen. Navedene trditve lahko podkrepimo tudi z rezultati neznačilnih razlik med obema seminarjema pri začetnih stopnjah oz. prvih merjenjih vseh proučevanih osebnostnih lastnosti (**TABELA 5**). To pomeni, da so nadaljnje statistično pomembne razlike med skupinama udeležencev, ki smo jih nakazali, dejansko nastale zaradi udeležbe na seminarju določene vrste – morda zaradi specifične vsebine in nekoliko drugačnega načina dela oz. načina izvajanja obeh seminarjev.

Eden od razlogov bi lahko bil, da so se udeleženci seminarja „Obvladovanje stresa“ predhodno že udeležili seminarja „Komunikacija in obvladovanje konfliktov“, ki je namenjen predvsem učinkom prve faze vedenjskega spreminjanja „prevzemanja odgovornosti“ (Rothman, Baldwin in Hertel, 2004). „Komunikacija in obvladovanje konfliktov“ je po našem mnenju bolj informativne in ‚tehnične‘ narave,

morda zato tudi manj razvojno kritičen za posameznika.<sup>8</sup> Seminar „Obvladovanje stresa“ pa je bolj naravnan k ozaveščanju lastnega delovanja v življenju v smislu sodobnega odgovornega individuumu. Ponuja jim večjo možnost razumevanja in sprejemanja naključnih dejavnikov razvoja (Baltes, v Žorga, 1999), kar posamezniku omogoča uspešnejše odzivanje v „krivulji kompetentnosti“ (Hay, v Žorga, 1999). Ob nepričakovanih in neprijetnih dogodkih se lahko v posamezniku pojavita frustracija in dvom v lastno samoučinkovitost. Šele ko se je posameznik sposoben soočiti z realnim stanjem in ga sprejeti, bo uspel porušeno ravnotežje preoblikovati v ponoven občutek kompetentnosti. S tega stališča so nam lahko razumljiva kratkoročna povišanja občutkov sposobnosti racionalne empatije, samouravnavanja in samoučinkovitosti pri udeležencih seminarja „Komunikacija in obvladovanje konfliktov“; vsi omenjeni občutki pa se po enem letu od udeležbe na seminarju zmanjšajo. Predpostavljamo, da k zmanjšanju občutka samoučinkovitosti doprinese udeleženceva zbežanost, ko povsem razumljivo po tolikem času po seminarju ne uspe zadržati v spominu vseh informacij, ki jih je obravnaval na seminarju. Mogoča bi bila tudi nekoliko nasprotna razlaga – da se pridobljeno znanje skozi čas ‚nevede‘ infiltrira v posameznikovo delovanje in preoblikuje v novo navado, zaradi česar ga posameznik ne zaznava več kot spremembo oz. več ne zaznava, da je v njegovem delovanju kaj bistveno drugače.<sup>9</sup>

Če poskušamo proučevana seminarja opredeliti glede na Bloomovo taksonomijo edukacijskih ciljev (Anderson in Krathwohl, 2001), bi lahko ugotovili, da seminar „Komunikacija in obvladovanje konfliktov“ deluje bolj na kognitivnih nivojih poznavanja, razumevanja, uporabe in analize; seminar „Obvladovanje stresa“ omenjene stopnje taksonomije nadgradi s kognitivnimi nivoji sinteze in evalvacije pridobljenega znanja, kar je morda doseženo s pismom sprejetih sklepov posameznika samemu sebi na koncu seminarja, ki mu ga nato

<sup>8</sup> Udeleženec seminarja „Komunikacija in obvladovanje konfliktov“ na njem sprejema manj osebno pomembnih odločitev za svoje delovanje v življenju kot udeleženec seminarja „Obvladovanje stresa“, ki je nekako primoran v to.

<sup>9</sup> Obstaja možnost, da je posameznik po seminarju razvil navado učinkovitega obvladovanja konfliktov, vendar pa ne zna več taksonomno naštetih vseh ego stanj in vseh vrst transakcij (Stewart in Joines, 2000). S tem se mu ustvari občutek nekompetentnosti za komunikacijo in posledično manjši občutek samoučinkovitosti.

pošljemo dva do tri mesece po seminarju. Ravno tako bi lahko trdili, da je seminar „Obvladovanje stresa“ bolj kot seminar „Komunikacija in obvladovanje konfliktov“ naravnani na uresničevanje konativnih ciljev usvajanja in organiziranja vrednot ter razvoj celovitega značaja posameznika.

Mogoča interpretacija omenjenih ugotovitev bi namreč lahko bila tudi, da so si vsebine na seminarjih podobne in se na seminarju „Obvladovanje stresa“ le še bolj utrjujejo. Izvajalci omenjenih seminarjev se z omenjenim pomislekom povsem ne strinjamo. Gotovo je ponovna udeležba na seminarju socialnih veščin neka nadgradnja. Vendar pa bi glede na različne vsebine seminarjev lahko trdili, da je posamezniku na seminarju „Obvladovanje stresa“ še toliko bolj omogočen osebni razvoj, ki ‚biti‘ in ne le ‚imeti‘. ‚Imeti znanje‘ pomeni znanje si prilastiti in ga obdržati; ‚spoznal sem‘ pomeni dejavnost ustvarjalnega mišljenja (Fromm, 2004).

## SKLEP

Iz predstavljenih izračunov lahko sklenemo, da je seminar »Obvladovanje stresa« (ki seveda vključuje tudi že prej opravljen seminar „Komunikacija in obvladovanje konfliktov“) bolj kot sam seminar „Komunikacija in obvladovanje konfliktov“ primeren za dolgoročno razvijanje in utrjevanje racionalne empatije, občutka sposobnosti samournavanja in samoučinkovitosti. Dokazali smo sicer pozitivno spremembo tudi pri čustveni empatiji, vendar omenjena sprememba ni statistično značilna.

Na podlagi predstavljenih ugotovitev bi zaradi značilnih začetnih razlik med skupinama udeležencev seminarjev in kontrolno skupino lahko utemeljevali smiselnost udeležbe na usposabljanjih socialnih veščin predvsem z vidika razvoja racionalne empatije oz. metapatije. Je pa res, da sta se tako občutek sposobnosti samournavanja kot samoučinkovitosti glede na kontrolno skupino izboljšala pri obeh skupinah udeležencev statistično značilno. Pri udeležencih seminarja „Obvladovanje stresa“ smo v odnosu do kontrolne skupine z raziskavo potrdili postopen in dolgotrajen napredek tudi pri racionalni empatiji. Ugotovitve bi lahko razumeli kot postopno spreminjanje posameznika

na podlagi utrjevanja ozaveščanja na seminarjih socialnih veščin. Seveda ni dovolj le odločitev za spremembo na seminarju, treba je po seminarju ‚izzivati‘ situacije, ki nas spomnijo na odločitev, sprejeto na seminarju.

Pri utrjevanju sklepov raziskave moramo upoštevati tudi njene omejitve. V rezultatih izmerjenih sprememb pri udeležencih seminarjev se gotovo odražajo tudi ostali vplivi posameznikovega realnega življenja, ki jih tekom raziskave ni bilo mogoče kontrolirati. Opozorili smo že na začetno razliko med proučevanimi skupinami glede določenih osebnostnih lastnosti. Pomanjkljivost raziskave je lahko tudi ponovitev izpolnjevanja testa in predstavlja napako testa – zapomnitev danih odgovorov lahko navidezno zvišuje oceno zanesljivosti meritve na račun lastnosti testiranca (Bucik, 1997). Napako smo poskušali omejiti s prošnjo, da naj respondenti ne kopirajo ali kako drugače shranjujejo podatkov. Ravno tako pa v raziskavi ni bil kontroliran oz. nevtraliziran vpliv izvajalcev seminarjev, ki so bili v vseh izvedbah isti in so morda imeli značilen vpliv na ugotovljene spremembe udeležencev. Kljub omenjenim pomanjkljivostim pa bi lahko predpostavili, da udeležba na tovrstnih seminarjih predstavlja pomemben delež pri posameznikovem ozaveščanju in razvoju osebnostnih lastnosti, pomembnih za osebnostno rast.

## LITERATURA

Anderson, L. W. in Krathwohl, D. R. (ur.). (2001). *A taxonomy of learning, teaching, and assessing: a revision of Bloom's Taxonomy of educational objectives*. New York: Addison-Wesley.

Avsec, A. (2007). Emocionalna inteligentnost. V A. Avsec (ur.), *Psihodiagnostika osebnosti* (str. 249–262). Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerza v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.

Batistič Zorec, M. (2000). *Teorije v razvojni psihologiji*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Bucik, V. (1997). *Osnove psihološkega testiranja*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Čot, D. (2004). Bandurin koncept zaznane samoučinkovitosti kot pomemben dejavnik posameznikovega delovanja. *Socialna pedagogika*, 8(2), str. 173–196.

Davis, M. H. (1996). *Empathy: a social psychological approach*. Boulder, Col.: Westview Press.

Deci, E. L. in Ryan, R. M. (2000). The „What“ and „Why“ of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), str. 227–268.

Fesel Martinčević, M. (2004). Samoučinkovitost v kontekstu organizacijske psihologije. *Psihološka obzorja*, 13(3), str. 77–106.

Field, A. P. (2005). *Discovering statistics using SPSS: (and sex, drugs and rock'n'roll)*. London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE.

Frlec, Š. in Vidmar, G. (2001). Preliminarna študija merskih značilnosti Lestvice samoučinkovitosti. *Psihološka obzorja*, 10(1), str. 9–25.

Frlec, Š. in Vidmar, G. (2005). Študija samoučinkovitosti v kontekstu delovnega mesta. *Psihološka obzorja*, 14(1), str. 35–51.

Fromm, E. (2004). *Imeti ali biti*. Ljubljana: Vale-Novak.

Goleman, D. (2010). *Socialna inteligenca*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Goleman, D. (2011). *Čustvena inteligenca: zakaj je lahko pomembnejša od IQ*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Kuppens, P. in Tuerlinckx, F. (2007). Personality traits predicting anger in self-ambiguous, and other caused unpleasant situations. *Personality and Individual Differences*, 42(6), str. 1105–1115.

Lamovec, T. (1987). Empatija. *Anthropos: časopis za psihologijo in filozofijo ter za sodelovanje humanističnih ved*, 17(5/6), str. 233–245.

Licardo, M., Schwarzer, R. in Jerusalem, M. (2007). *General Self-Efficacy Scale – Slovenian Version*. Berlin: Freie Universität Berlin. Pridobljeno s <http://userpage.fu-berlin.de/~health/slovenia.htm>

Lynne, C. (5. april 2011). *Empathy: A reiew*. Pridobljeno s <http://www.open.ac.uk/researchprojects/livingwithuncertainty/pics/d115149.pdf>

Muncer, S. J. in Ling, J. (2006). Psychometric analysis of the empathy quotient (EQ) scale. *Personality and Individual Differences*, 40(6), str. 1111–1119.



Musek, J. (2010). *Psihologija življenja*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.

Pallant, J. (2005). *SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (Version 12)*. Maidenhead, New York: Open University.

Pečjak, S. (2000). Pedagoška psihologija v ogledalu kognitivne psihologije. *Panika*, 4(4), str. 16–18.

Reynolds, W. J., Scott, B. in Jessiman, W. C. (1999). Empathy has not been measured in clients' terms or effectively taught: a review of the literature. *Journal of Advanced Nursing*, 30(5), str. 1177–1185.

Rothbart, M. K., Ellis L. K. in Posner, M. I. (2004). Temperament and Self-Regulation. V R. F. Baumeister in K. D. Vohs (ur.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (str. 357–370). New York: The Guilford Press.

Rothman, A. J., Baldwin, A. S. in Hertel, A. W. (2004). Self-Regulation and Behavior Change: Disentangling Behavioral Initiation and Behavioral Maintenance. V R. F. Baumeister in K. D. Vohs (ur.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (str. 130–148). New York: The Guilford Press.

Sagadin, J. (2003). *Statistične metode za pedagoge*. Maribor: Obzorja.

Simmons, G. (2004). *Where You Can Find Sympathy*. Pridobljeno s [http://www.articlecity.com/articles/self\\_improvement\\_and\\_motivation/article\\_1203.shtml](http://www.articlecity.com/articles/self_improvement_and_motivation/article_1203.shtml)

Simonič, B. (2010). *Empatija: moč sočutja v medosebnih odnosih*. Ljubljana: Frančiškanski družinski inštitut.

Smither, R. D. (1998). *The psychology of work and human performance*. New York: Longman.

Stewart, I. in Joines, V. (2000). *TA Today: a new introduction to transactional analysis*. Nottingham, GBR, Chapel Hill, N. Carol., USA: Lifespace publication.

Schwarzer, R., Diehl, M. in Schmitz, G. S. (1999). *Self-regulation*. Berlin: Freie Universität Berlin. Pridobljeno s [http://web.fu-berlin.de/gesund/skalen/Language\\_Selection/Turkish/Self-Regulation/self-regulation.htm](http://web.fu-berlin.de/gesund/skalen/Language_Selection/Turkish/Self-Regulation/self-regulation.htm)

Wakabayashi, A., Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Goldenfeld, N., Delaney, J., Fine, D., Smith, R. in Weil, L. (2006). Development of

short forms of the Empathy Quotient (EQ-Short) and the Systemizing Quotient (SQ-Short). *Personality and Individual Differences*, 41(5), str. 929–940.

Zidar Gale, T. (2005). *Medosebno komuniciranje na delovnem mestu: z osebnimi spremembami do boljših medosebnih odnosov*. Ljubljana: GV izobraževanje.

Zimmerman, B. I. (2008). Goal Setting: A Key Proactive Source of Academic Self-Regulation. V D. H. Schunk in B. I. Zimmerman (ur.), *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research and Applications* (str. 267–295). New York, London: Lawrence Erlbaum Associates.

Zimmerman, B. I. in Schunk, D. H. (2008). Motivation An Essential Dimension of Self-Regulated Learning. V D. H. Schunk in B. I. Zimmerman (ur.), *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research and Applications* (str. 1–30). New York, London: Lawrence Erlbaum Associates.

Žorga, S. (1999). Pojmovanje razvoja. *Socialna pedagogika*, 3(3), str. 207–214.

IZVIRNI ZNANSTVENI ČLANEK, PREJET SEPTEMBRA 2013.