

# **RAZUMEŠ, KAJ ČUTIM? RAZLIKE V SPOSOBNOSTI EMPATIJE GLEDE NA SPOL IN STAROST**

PSIHOLOGIJA

RAZISKOVALNA NALOGA

EVA VEZOČNIK

MENTOR/-ICA: PROF. ŠPELA ŠEVERKAR – GIMNAZIJA BEŽIGRAD

4. LETNIK

**2025**

GIMNAZIJA BEŽIGRAD

# KAZALO

POVZETEK .....	3
1 UVOD .....	4
2 TEORETIČNI DEL .....	5
2.1 EMPATIJA.....	5
2.2 NEVROBIOLOŠKA PODLAGA EMPATIJE .....	6
2.3 RAZVOJ EMPATIJE.....	7
2.4 RAZLIKA V EMPATIJI MED SPOLOMA.....	9
3 CILJI IN HIPOTEZE .....	10
4 EKSPERIMENTALNI DEL.....	12
4.1 UDELEŽENCI.....	12
4.2 PRIPOMOČKI .....	12
4.3 POSTOPEK.....	13
5 REZULTATI.....	14
6 RAZPRAVA .....	16
7 ZAKLJUČEK .....	18
8 LITERATURA .....	20
9 PRILOGE.....	22
Priloga 1: Soglasje za anketiranje.....	22
Priloga 2: Vprašalnik empatije za učence 2. razreda OŠ.....	23
Priloga 3: Vprašalnik empatije za dijake 2. letnika .....	25
Priloga 4: Tabela odgovorov dijakov 2. letnika na vprašanje: »Kaj je empatija?« .....	27

## **KAZALO TABEL**

Tabela 1: Točkovnik.....	13
Tabela 2: Primer vrednotenja odgovorov .....	13
Tabela 3: Povprečna dosežena raven empatije glede na spol in starostno skupino .....	14

## **KAZALO GRAFOV**

Graf 1: Število udeležencev .....	12
Graf 2: Poznavanje pojma empatija pri dijakih 2. letnika.....	14

## POVZETEK

Empatija je ena izmed ključnih človeških lastnosti, ki ne vpliva le na naše doživljanje sveta, temveč tudi na naš odnos do drugih ljudi, kar posledično oblikuje njihovo izkušnjo. Razumevanje empatije je bistveno za uspešno sodelovanje v družbenem okolju, saj omogoča čustveno povezanost in podporo v medosebnih odnosih. Zaradi njene pomembnosti v vsakdanjem življenju sem se odločila raziskati razvoj empatije v obdobju srednjega otroštva in adolescence ter raziskati morebitne razlike v ravni izražene empatije med spoloma.

V teoretičnem delu naloge bom opredelila pojem empatije in predstavila razvojne faze, skozi katere posamezniki prehajajo pri razvoju te lastnosti. V eksperimentalnem delu bom raziskovala, kako se raven empatije spreminja med dvema življenjskima obdobjema – srednjim otroštvom in adolescenco – ter kako spol vpliva na izraženo raven empatije v teh obdobjih.

V skladu z raziskavami, ki nakazujejo, da deklice pogosteje razvijajo višjo raven empatije kot dečki, bom preučila, ali se to potrdi v mojem vzorcu, ki vključuje otroke 2. razreda osnovne šole in dijake 2. letnika srednje šole. Predpostavljam, da bodo dijaki pokazali višjo raven empatije kot otroci, saj se z večjo starostjo razvijajo tudi kognitivne sposobnosti, ki so povezane z empatijo, kot so abstraktno mišljenje in razumevanje čustvenih stanj drugih ljudi.

Ta raziskava bo pripomogla k boljšemu razumevanju razvoja empatije in pomembnosti spodbujanja te sposobnosti že v zgodnjem otroštvu, kar lahko vpliva na oblikovanje bolj sočutnih in čustveno inteligentnih posameznikov v družbi.

# 1 UVOD

Empatija ne vpliva le na me in na naše doživljanje sveta, ampak tudi na naš odnos do drugih in posledično na njihovo izkušnjo doživljanja sveta. Ker se mi zdi empatija ena izmed najpomembnejših vrednot v vsakdanjem življenju in ker me zanima razvojna psihologija, sem se odločila to tematiko nasloviti v svoji raziskovalni nalogi.

V raziskovalni nalogi sem želela nasloviti predvsem problem razvoja empatije in razlike v ravni izražene empatije med spoloma. V teoretičnem delu sem se ukvarjala z opredelitvijo pojma empatija, kako razvojna psihologija razlaga potek razvoja empatije in kako so raziskovalci do sedaj razlagali razlike med spoloma v sposobnosti empatije. V eksperimentalnem delu me je zanimalo, kako se razlikuje raven empatije v dveh različnih življenjskih obdobjih – obdobju srednjega otroštva in obdobju adolescence. Poleg razlik v ravni empatije, ki so posledica starosti, sem raziskovala tudi razlike v ravni empatije med spoloma. Zanimalo me je, ali se bo tudi na našem vzorcu odražal stereotip, da so ženske bolj empatične od moških.

V primeru, da ugotovim, da je raven empatije pri otrocih v 2. razredu osnovne šole (pre)nizka, se mi zdi to pomembna iztočnica za razmislek, ali bi se v izobraževalnih ustanovah v zgodnejših letih otrokovega razvoja morali več ukvarjati s spodbujanjem razvoja empatije.

## 2 TEORETIČNI DEL

Empatija je sposobnost razumevanja in deljenja čustev drugih ljudi. Predstavlja ključno sestavino medosebnih odnosov in je ključna za socialno prilagoditev posameznika (Davis, 1994). Pri otrocih in mladostnikih razvoj empatije ni zgolj posledica bioloških dejavnikov, ampak je tesno povezan z njihovim čustvenim, kognitivnim in socialnim razvojem (Zahn-Waxler, 2000, v Goluh, 2020). V teoretičnem uvodu sem se osredotočila na razvoj empatije v otroštvu in adolescenci, nevrobiološko podlago te sposobnosti ter na razlike v empatiji med spoloma.

### 2.1 EMPATIJA

Izraz empatija je bil sprva uporabljen v kontekstu estetike in je pomenil zlitje opazovalca z opazovanim predmetom oziroma umetnino. Lipps (1903, v Zupančič, 2021) je izraz prvi prenesel v psihološki kontekst in ga uporabil za opisovanje procesa, pri katerem spoznavamo psihološka stanja drugih. Hoffman jo v svojem delu *Empatija in moralni razvoj: posledice za skrb in pravičnost* (2003, v Goluh, 2020) opredeli kot človekovo sposobnost čutiti, da je nekaj lahko primerno za situacijo, v kateri se znajdemo sami, a ni primerno takrat, kadar se v isti situaciji znajde druga oseba. Stein (v Zupančič, 2021) pa jo poskuša razložiti kot posameznikov poskus vživljanja v psihološki svet druge osebe. Če povzamem, je empatija sposobnost posameznika, da se vživi v položaj druge osebe in razume njena čustva, zaznave in načine reševanja problemov.

Izraz empatija se uporablja za veliko pojavov in čeprav so ti elementi med seboj povezani, to niso vidiki, sestavni deli ali komponente ene same stvari. To je kompleks, ki ga je zaradi svoje večplastnosti izredno težko opredeliti, prav tako pa se opredelitve empatije razlikujejo glede na področje, avtorja in obravnavan problem. Razlog za tolikšno zanimanje filozofov in psihologov za pojem empatije je njegovo domnevno razkritje moralne teorije. Po tej teoriji je empatija tista, ki človeka pripelje do občutljivega in skrbnega odziva ob trpljenju drugega (Zahavi in Søren, 2012, v Goluh, 2020). Zaradi kompleksne strukture empatije avtorji najpogosteje ločujejo med kognitivno empatijo, ki omogoča razumevanje tega, kaj drugi posameznik misli ali čuti in emocionalno empatijo, ki zajema dejansko doživljanje podobnih občutkov, kot jih čuti drugi (Rueckert in Naybar, 2008, v Filip, 2017). Če poenostavim, nam kognitivna empatija omogoča, da se postavimo v kožo druge osebe, medtem ko čustvena empatija vključuje občutenje stresa ali sreče druge osebe.

## 2.2 NEVROBIOLOŠKA PODLAGA EMPATIJE

Ko občutimo empatijo v naših možganih na nek način poteka simulacija čustev druge osebe. Aktivirajo se nam namreč iste nevronske mreže v možganih kot takrat, ko smo tudi sami v stanju, podobnem temu, ki ga doživlja druga oseba. Dobro nevrobiološke podlago empatije s primerom ponazori Lamm (v Delač, 2016): “Recimo, da vas vidim jokati. V mojih možganih se takrat vklopijo isti centri kot so aktivirani takrat, ko sam jokam”.

Empatija torej ni le sposobnost, ki jo razvijemo, ampak ima pomembne biološke temelje. Predispozicije za empatijo ima tako vsak novorojenček. Na podlagi dojenčkove komunikacije z materjo se v njegovih možganih oblikujejo povezave za procesiranje čustev, ki so osnova za nadaljnji razvoj empatije.

Proces empatije predpostavlja odnos med mislečim delom možganov – korteksom oz. možgansko skorjo in emocionalnim delom možganov – limbičnim sistemom. S pomočjo limbičnega sistema produciramo lastna čustva, ki jih s pomočjo možganske skorje razumemo. Proces empatije se začne v prefrontalnem korteksu, v katerem procesiramo socialne informacije in uskladimo našo perspektivo s perspektivo nekoga drugega (Baron-Cohen, 2010, v Filip, 2017).

V nadaljevanju je za občutek empatije odgovoren sistem nevronov, imenovan zrcalni nevroni. Obstoj le-teh sta prva odkrila znanstvenika Gallese in Rizzolatti (1996, v Bergant, 2013) pri opici Makaku, raziskovalci z univerze v Los Angelesu pa so s funkcijskim magnetno resonančnim slikanjem dokazali, da sistem zrcalnih nevronov obstaja tudi pri ljudeh. Zrcalne nevrone sestavljata dve področji možganov: ventralno področje motorične skorje in rostralni del spodnjega temenskega režnja. Ti dve področji sta poleg empatije odgovorni še za različne druge procese (npr. modelno učenje, razumevanje namenov drugih ljudi, razumevanje pomena gibov, razvoje govora,...). Aktivaciji sistema zrcalnih nevronov je avtomatičen proces, saj se zrcalni nevroni sprožijo ne glede na posameznikovo trenutno dejavnost (Bergant, 2013).

Za aktivacijo zrcalnih nevronov je odgovorna amigdala. To je možganska struktura limbičnega sistema, ki sprejema informacije iz hipotalamusa in omogoča izražanje zaznanega čustva, še preden se ga zavedamo (Bergant, 2013).

Proces proženja zrcalnih nevronov se okrepi, če je opazovalec bolj pozoren in dejaven ob opazovanju. Podskupine zrcalnih nevronov se namreč prožijo različno glede na bližino dogajanja: če se dejavnost vrši v neposredni bližini, se aktivira druga podskupina zrcalnih nevronov kot v primeru, da je dejavnost zunaj osebne prostora (Bergant, 2013).

V otroštvu in mladostništvu so omenjeni predeli možganov, odgovorni za empatijo, še v fazi razvoja. Sposobnost empatije, ki je odvisna od teh nevrobioloških mehanizmov, se tako pri otrocih razvija postopoma (Schultz, 2005, v Bergant, 2013). Nevrobiološki razvoj empatije pri otrocih je povezan z njihovimi izkušnjami in socialnim okoljem, ki vplivata na njihov odziv na čustva drugih. Tako se otroci, ki so izpostavljeni pozitivnim socialnim zgledom, hitreje naučijo prepoznavati in izražati empatijo.

## **2.3 RAZVOJ EMPATIJE**

Na podlagi vedno boljšega razumevanja čustev drugih oseb in našega odzivanja na ta čustva, Hoffman (2007, v Goluh, 2020) razlikuje med štirimi stopnjami v razvoju empatije, katerih starostne meje niso jasno določene. Razvoj empatije se začne z razvojem globalne empatije, ki je značilna za dojenčke in pri kateri gre za usklajevanje lastnih čustev s čustvi pomembnega drugega. Dojenčki pogosto doživljajo splošno neugodje kot posledico distresa, ki ga doživlja druga oseba, zato pogosto jokajo, ko vidijo jokati drugega dojenčka, ker še ne razlikujejo jasno med dvema psihičnima entitetama.

Egocentrična empatija pomeni stopnjo, na kateri otrok še ne razume, kdaj je v stiski drug otrok in kdaj on sam, zato vrstniku ponudi enako tolažbo, kot bi si jo sam želel. V obdobju 2. leta starosti se otrok tako zgolj odziva na čustva drugega, ne ve pa, ali neugodje, ki ga zaznava, prihaja iz njega samega ali od drugih oseb. Za razvoj empatije je bistveno, da sčasoma razvije zavedanje drugega kot ločenega od sebe (Light in Zahn-Waxler, 2012, v Goluh 2020).

Naslednja stopnja je stopnja kvaziegocentrične empatije. Otrok v približno 3. letu starosti razvije razumevanje, da je vir distresa nekdo drug in ne on sam, a kljub temu še ne razlikuje med svojo perspektivo in perspektivo druge osebe. Glede na teorijo spoznavnega razvoja po Piagetu, to obdobje sovпада s predoperativno stopnjo. Na predoperativni stopnji otrok še ne presega egocentrizma, zaradi česar način pomoči, ki jo nudi, še vedno ustreza njegovim lastnim potrebam in ne potrebam drugega (Kompare, 2019). Razumevanje tega, da ima vsak posameznik drugačne potrebe v čustvenih situacijah vključuje zahtevne kognitivne procese, ki se razvijajo skupaj s prefrontalnim korteksom. Iz tega razloga se kognitivna komponenta empatije v razvoju pojavi kasneje kot čustvena in se spreminja skozi obdobje otroštva in mladostništva (Decety, 2010, v Goluh 202).

Preskok se zgodi na stopnji prave empatije v zgodnjem otroštvu (pet do šest let), ko se otrok zaveda, da se notranja stanja drugih razlikujejo od njegovih. Njegovo empatično razumevanje drugih ljudi se nanaša na večje število čustev, kar mu omogoča, da natančneje in pravilneje sočustvuje z drugimi in jim ponudi ustrežnejšo obliko pomoči. Pri tem mu pomagajo predhodno oblikovane kognitivne sheme, vezane tako na drugo osebo kot na situacijo, v kateri se je druga oseba znašla (De Waal, 2012, v Goluh, 2020).

Otroci se spominjajo podobnih dogodkov, ki so se zgodili njim in čustev, ki so jih pri tem doživljali. Taki dogodki in z njimi povezana čustva so vodilo njihovega odzivanja, zato je raven empatije otrok v poznem otroštvu višja od ravni empatije otrok v zgodnjem otroštvu, saj imajo otroci v poznem otroštvu več izkušenj. Razvoj empatije je torej povezan z otrokovim razvojem socialnih in spoznavnih sposobnosti (Hoffman 2007, v Goluh, 2020). Na razvoj empatije v zgodnjem otroštvu močno vpliva tudi socializacija. Odziv starša na otrokov distress se povezuje z odzivom otroka na distress drugega v prihodnosti, kar je pravzaprav modelno učenje (Light in Zahn-Waxler, 2012 v Goluh, 2020).

V srednjem otroštvu se razumevanje čustev nadgrajuje. Otrok lahko zavzame perspektivo drugega, kar mu omogoča empatičen odziv tudi, ko čustva drugih niso popolnoma jasno prepoznavna (Kavčič in Fekonja, 2009, v Goluh, 2020). Z začetkom šolanja se otroci začnejo učiti uravnavanja lastnega vedenja in socialno sprejemljivega spoprijemanja s čustvi. V primerjavi s prejšnjim razvojnimi obdobjem lahko zdaj upoštevajo večje število situacijskih in čustvenih informacij in lahko uporabijo domišljijo za vživljanje v drugo osebo (Hoffman, 2000 v Goluh, 2020).

Po Piagetu mladostniki presežejo egocentrizem in dosežejo fazo formalno-logičnega mišljenja, zadnjo fazo v razvoju svojih kognitivnih zmožnosti (Piaget, 1965 v Van der Graff idr., 2014). Mladostniki s tem razvijejo zmožnost izločiti sebe iz interakcije in preučiti situacijo iz perspektive opazovalca (Van der Graf idr., 2014, v Mulalić, 2015). V času razvoja od novorojenčka do mladostnika se tako zavzemanje perspektive in empatična skrb povečujeta, medtem ko se osebni distress zmanjšuje (Davis in Franzoi, 1991 v Mulačić, 2015).

Zaradi tega pričakujem, da bo raven empatije nižja pri otrocih v 2. razredu kot pri dijakih 2. letnika.

## 2.4 RAZLIKA V EMPATIJI MED SPOLOMA

Omenila sem že, da ločujemo kognitivno in emocionalno komponento empatijo. Glede na tradicionalne spolne vloge naj bi bila za razvoj emocionalne empatije odgovorna mati, za razvoj kognitivne empatije pa so bolj odgovorni očetje. Matere so pogosto bolj osredotočene na svoj odnos s hčerami in sinovi, zato navezanost na mater vpliva na razvoj čustvene, navezanost na očeta pa na razvoj kognitivne komponente empatije (Yu idr., 2012, v Filip, 2017).

Do razlik med spoloma v izražanju empatije pride že pri novorojenčkih. Deklice se pogosteje kot dečki na jok drugega dojenčka odzovejo z lastnim jokom. Prav tako deklice bolj kot dečki iščejo očesni stik in se bolj orientirajo glede na obraze in glasove. Zaradi pogostejšega opazovanja drugih oseb in njihovih čustev deklice prej kot dečki začnejo prepoznavati čustva drugih, kar jim omogoča empatijo (Rogelj, 2016).

Baron-Cohen razlike v empatiji med spoloma predstavi skozi skrajnost možganov. Obstajali naj bi skrajno moški možgani z okvarjenim krogotokom za empatijo in skrajno ženski možgani, ki so zelo empatični. To teorijo podpre študija Ruckert in Naybar (2008, v Goluh, 2020), v kateri sta avtorja odkrivala povezanost empatije z aktivacijo desne možganske hemisfere. Ta se je pri empatičnem doživljanju aktivirala predvsem pri ženskah, pri moških pa so bili rezultati bistveno nižji, kar kaže na možno drugačno nevronske osnove moških možganov od ženskih.

Tudi Freudove psihoanalitične teorije predvidevajo razlike med spoloma v empatičnosti. Ženske ne razrešijo Ojdipovega kompleksa v tolikšni meri kot moški in posledično razvijejo šibkejši superego. Ženske se morajo zato bolj zanašati na svoje emocionalne kot pa moralne zmožnosti v interakciji s svetom (Lennon in Eisenberg, 1987, v Mulalić, 2015).

### 3 CILJI IN HIPOTEZE

Glede na prebrano literaturo sem postavila naslednje hipoteze.

Predvidevam, da otroci v 2. razredu osnovne šole še ne bodo znali opredeliti pojma empatija, medtem ko ga bodo znali opredeliti dijaki 2. letnika. Empatija je namreč večplasten in kompleksen pojem, kot smo to lahko zaznali pri številnih različnih definicijah (Lipps, 1903; Hoffman, 2003.), zaradi česar imajo lahko otroci v 2. razredu z njegovo opredelitvijo težave. Poleg tega predvidevam, da bodo težko opredelili nekaj, česar še niso razvili v tolikšni meri, da bi se te svoje sposobnosti lahko dobro zavedali.

Moja naslednja hipoteza je, da bo raven empatije nižja pri otrocih v 2. razredu kot pri dijakih 2. letnika. Otroci v 2. razredu osnovne šole so stari med 7 in 8 let, kar pomeni, da so po Hoffmanu (2007, v Goluh 2020) na stopnji prave empatije. Tako torej že ločijo lastna notranja doživljanja od notranjih doživljanj drugih. Vendar vemo tudi, da je razvoj empatije tesno povezan z razvojem drugih psiholoških pojavov (spoznavnim razvojem, socializacijo,...). Otroci v 2. razredu so po Piagetu (1965, v Van der Graff idr., 2014) na stopnji konkretnih operacij, kjer sicer že presegajo egocentrizem, vendar še niso sposobni abstraktnega mišljenja. Na drugi strani so dijaki 2. letnika na stopnji formalno-logičnih operacij in so sposobni abstraktnega mišljenja. To jim v kontekstu empatije omogoča, da znajo predvideti, kaj se bo zgodilo, če se na določen način odzovejo na distress druge osebe. Ni jim potrebno konkretno preizkušati situacije, da bi ugotovili, kateri odziv bo pomagal drugi osebi v določeni situaciji. Poleg tega imajo otroci v 2. razredu slabše razvit prefrontalni korteks, kar vpliva na nižje razvito kognitivno komponento empatije. Emocionalna komponenta jim torej že res omogoča čutenje distressa druge osebe, a se zaradi še ne popolnoma razvite kognitivne komponente težje vživijo v kožo druge osebe (Decety, 2010).

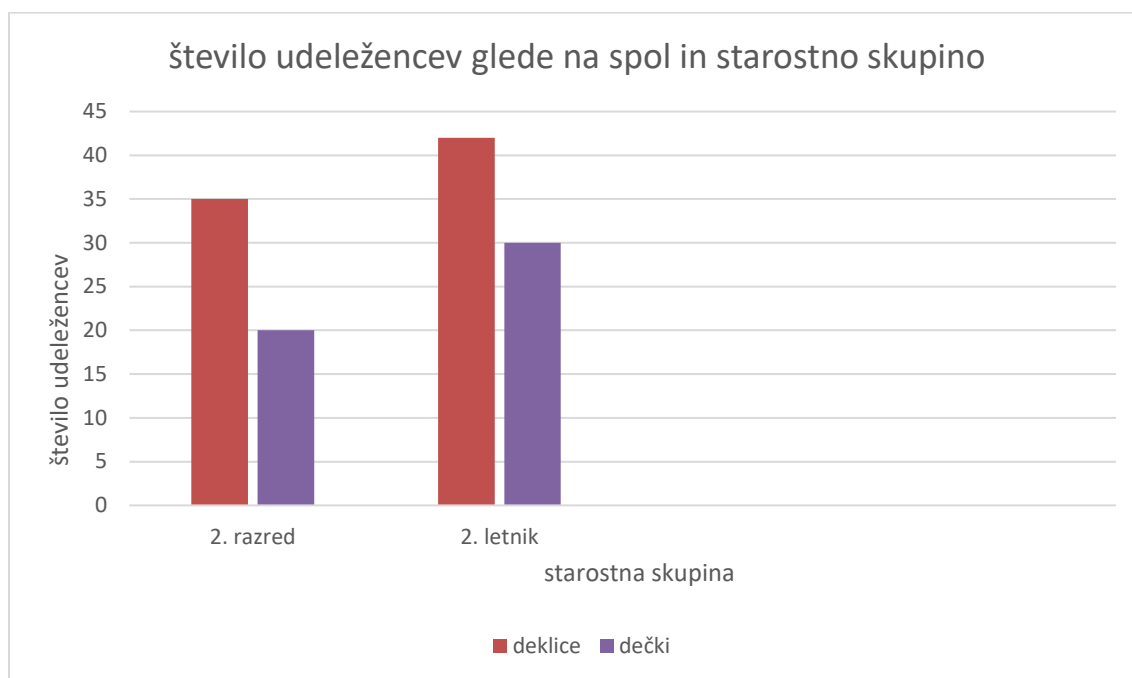
Glede razlik med spoloma sem predvidela, da bodo deklice v obeh starostnih skupinah izražale višjo raven empatije kot dečki. Raziskave poleg določenih razlik med spoloma v možganskih odzivih na distress druge osebe (Ruckert in Naybar, 2008, v Goluh, 2020) poudarjajo tudi pomemben vpliv socializacije in osebnih lastnosti na razvoj empatije. Glede na to, kakšnim socialnim zgledom so izpostavljeni otroci, se naučijo empatičnih odzivov. Deklice so pogosto izpostavljene zgledom mater, ki si prizadevajo za dober čustven odnos s svojimi otroki in se v socialnih interakcijah bolj zanašajo na lastna čustva kot moralo. Dečki pa so izpostavljeni zgledom očeta, ki le redko pokaže svoja čustva in se pri odločanju

pogosteje zanaša na svoj razum kot čustva (Yu idr., 2012, v Filip, 2017; Freud (1950, v Lennon in Eisenberg, 1987).

## 4 EKSPERIMENTALNI DEL

### 4.1 UDELEŽENCI

Vprašalnik sem izvajala v dveh oddelkih drugega razreda na Osnovni šoli Škofljica, natančneje na podružnični šola Lavrica ( $N = 35$ ,  $N(\text{deklice}) = 20$ ) in dveh oddelkih drugega letnika Gimnazije Bežigrad ( $N = 42$ ,  $N(\text{deklice}) = 30$ ). Povprečna starost osnovnošolcev je bila 7,23 let, povprečna starost gimnazijcev pa 16,12 let.



Graf 1: Število udeležencev

### 4.2 PRIPOMOČKI

Prvo vprašanje je bilo namenjeno pridobivanju demografskih podatkov udeležencev (spol, starost). Sledilo je vprašanje o razumevanju pojma empatija.

Nato sem za preverjanje stopnje empatije uporabila standardiziran vprašalnik Indeks medosebne odzivnosti (*The interpersonal reactivity index – IRI*; Davis, 1983). Vprašalnik je merilo dispozicijske empatije, ki za izhodišče vzame idejo, da je empatija skupek ločenih, a vseeno povezanih konstruktov. Vprašalnik vsebuje štiri podlestvice s sedmimi postavkami, od katerih se vsaka podlestvica dotika ločenega vidika empatije (zavzemanje perspektive, empatična zaskrbljenost, osebna stiska, fantazija). Vprašalnik sem za lažje razumevanje skrajšala iz 28 na 12 postavk, tako da vsako podlestvico empatije zajemajo tri postavke. Na postavke so udeleženci odgovarjali s pomočjo pet stopenjske ocenjevalne lestvice.

Odgovore sem nato ovrednotila tako, da sem vsakemu odgovoru pripisala določeno število točk, kakor je to naredil Davis (1983) pri vrednotenju originalnega vprašalnika. Izjema je bilo 10. vprašanje pri srednješolcih, ki je bilo zastavljeno obratno in sem ga zato vrednotila ravno obratno kot ostale.

*Tabela 1: Točkovnik*

OBKROŽEN ODGOVOR	ŠTEVILO PRIPISANIH TOČK
1	0
2	1
3	2
4	3
5	4

*Tabela 2: Primer vrednotenja odgovorov*

ID	SPOL	ŠT. VPRAŠANJA	ODGOVOR	ŠT. TOČK
1	M	3	3	2
1	M	4	4	3
1	M	5	2	1
1	M	6	2	1

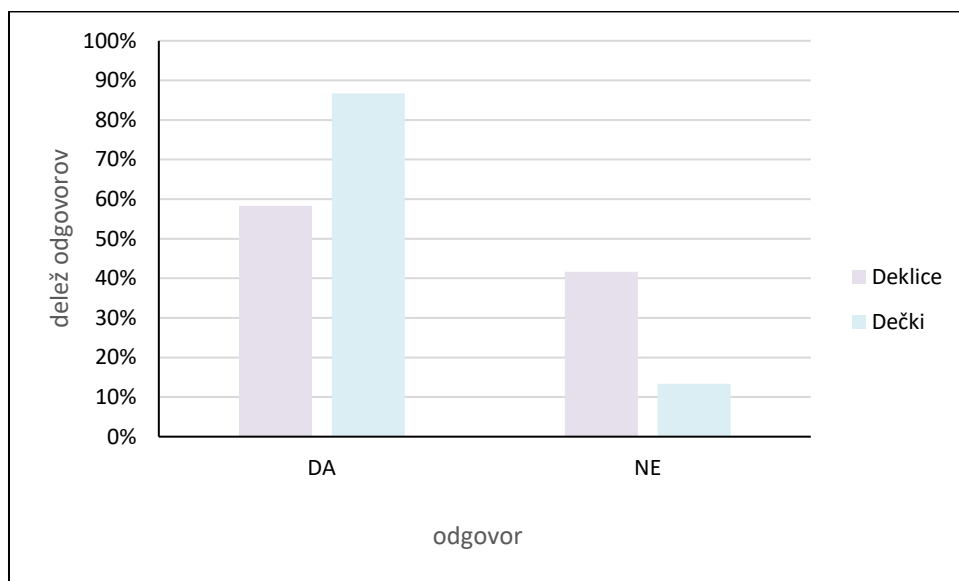
### 4.3 POSTOPEK

Vprašalnik sem z drugošolci izvajala na PŠ Lavrica v dveh različnih oddelkih ob prisotnosti učitelja. Učencem sem najprej razdelila vprašalnike, jim razložila navodila, nato pa sem jim vsako vprašanje posebej prebrala. Čeprav sem vprašalnik prilagodila njihovi starosti, so vseeno potrebovali razlago pojmov "čustva" in "nadzorovanje čustev". Težave so se pojavile tudi pri devetem vprašanju, saj je le-to zastavljeno nekoliko "obratno" in so potrebovali dodatno razlago ocenjevalne lestvice. Vprašalnik so reševali približno 20 minut.

Vprašalnik z dijaki drugega letnika sem izvajali v dveh oddelkih Gimnazije Bežigrad ob prisotnosti profesorice za psihologijo. Dijaki so vprašalnike reševali popolnoma samostojno, dodatnih vprašanj niso imeli.

Statistično obdelavo podatkov sem opravila v programu Excel.

## 5 REZULTATI



Graf 2: Poznavanje pojma empatija pri dijakih 2. letnika

Pri dijakih 2. letnika je pojem empatija znalo opredeliti 79% dijakov (87% dijakinj in 58% dijakov). Med pravilne opredelitve sem štela vse, ki so vsebovali izraze sposobnost/ zmožnost razumevanja čustev drugih/odzivanja na čustva drugih/vživljanja v čustva drugih/čustvena inteligenca/postaviti se v kožo drugega. Eden izmed dijakov je odgovoril, da ve kaj pomeni pojem empatija, a je bila njegova opredelitev: "Da si čustven in čustveno zaznaven", napačna zato sem ga štela med tiste, ki so obkrožili, da ne vedo kaj pomeni pojem empatija.

Med učenci 2. razreda pojma empatija ni znal opredeliti noben udeleženec.

	2. letnik		2. razred		Skupaj	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Dečki	25,25	3,22	26,27	4,99	25,81	4,32
Deklice	31,97	4,79	28,80	6,91	30,70	5,94
Skupaj	30,05	5,34	27,71	6,29	28,99	5,91

Tabela 3: Povprečna dosežena raven empatije glede na spol in starostno skupino

Ko sem seštela točke, ki jih je posameznik dosegel pri posameznem vprašanju sem ugotovili, da so dečki v drugem razredu v povprečju dosegli 26,27 točke ( $SD = 5,16$ ), deklice pa 28,80 ( $SD = 7,09$ ). Skupaj so drugošolci v povprečju dosegli 27,71 točk.

Dijaki 2. letnika so povprečno dosegli 25,25 točk ( $SD = 4,87$ ), dijakinje pa 31,97 točk ( $SD = 3,36$ ). Skupaj so v povprečju dosegli 30,05 točk.

Dečki v obeh starostnih skupinah so v povprečju dosegli 25,81 točk, kar je skoraj 5 točk manj od deklic v obeh starostnih skupinah.

## 6 RAZPRAVA

Na podlagi rezultatov sem ugotovila, da otroci v drugem razredu OŠ še ne znajo opredeliti pojma empatija, medtem ko to znajo dijaki drugega letnika. Rezultati so pokazali tudi, da je raven empatije nižja pri otrocih v 2. razredu OŠ kot pri dijakih 2. letnika. Deklice v našem vzorcu so v obeh starostnih skupinah izražale višjo raven empatije od dečkov. Skladno s pričakovanji sem ugotovila tudi, da starostna skupina vpliva na razliko med spoloma v ravni izraženosti empatije.

Po pričakovanjih drugošolci še niso znali opredeliti pojma empatija. Gre za dokaj kompleksen pojem in čeprav so empatije sposobni, pojma ne poznajo. Poleg tega so imeli težave tudi z razumevanjem drugih abstraktnih pojmov v vprašalniku (npr. čustva,...). V skladu s hipotezo je večina dijakov znalo opredeliti pojem empatija s svojimi besedami (glej Priloga 4). Med opredelitvami so se pojavljale besede sočutje, sposobnost in zmožnost, kar nakazuje na to, da dijaki razumejo, da je treba empatijo razvijati in ni le nekaj s čimer se rodiš.

Dijaki so imeli v povprečju nekoliko višje izraženo empatijo od drugošolcev. S tem potrjujemo hipotezo, da je raven empatije pri dijakih višja, kot pri osnovnošolcih, čeprav so si predhodne raziskave v povezavi s to hipotezo pogosto nasprotujoče. Leja Viličnik (2024) je v svojem magistrskem delu prišla do ugotovitve, da imajo 12-14 letniki višjo stopnjo izraženosti empatije kot 15-17 letniki, medtem ko je Aja Eva Rus (2018) v svojem magistrskem delu ugotovila, da so mlajši od 18 let kazali nižjo stopnjo empatije, kot starejši od 18 let. Na empatijo dijakov do neke mere še vedno vplivajo izkušnje, saj imajo le ti več stikov z vrstniki, ki postanejo v obdobju mladostništva veliko bolj pomembni od staršev in tako odkrivajo empatijo v prijateljskih ter tudi prvih ljubezenskih odnosih, zaradi česar imajo več priložnosti za spoznavanje in razvoj višje ravni empatije kot učenci 2. razreda OŠ. Razlika v ravni empatije med dijakih 2. letnika in osnovnošolci pa ni tako velika, ker imajo oboji že razvite določene miselne procese potrebne za izražanje empatije, kot so govorna sposobnost za izražanje čustev, vživljanje v perspektivno drugega. Tudi glede na razvoj mišljenja po Piagetu na stopnji konkretnih operacij (stopnja na kateri so drugošolci) otroci presežejo egocentrizem in posledično razumejo, da pomoč, ki bi jo sami želeli v določeni situaciji ni enaka pomoči, ki jo potrebuje njihov prijatelj v isti situaciji.

V primerjavi med spoloma obeh starostnih skupin, so deklice dosegle višje rezultate na vprašalniku empatije kot dečki, kar potrjuje našo hipotezo, da so deklice bolj empatične od dečkov. Do tega po vsej verjetnosti pride zaradi drugačne nevronske osnove, kot sta to ugotovila

že Ruckert in Naybar (2008, v Goluh 2020). Prav tako na razvoj empatije v zgodnjem otroštvu v veliki meri vpliva socializacija in osebne izkušnje. Z vplivom socializacije pa pridejo tudi tradicionalne socialne vloge, pri čemer so moški zadolženi za delovanje družbe in družine, ženske pa za ohranjanje harmonije v družini (Parsons in Bales, 1955, v Lennon in Eisenberg, 1987). Zaradi omenjenih vlog so bili moški pogosto učeni, da zanemarjajo svoja čustva oziroma le ta dajo na stran, da lahko objektivno gledajo na situacijo in naredijo, kar je najbolje za družino. Posledično so bile ženske bolj empatične in čustvene, da so nadomestile njihovo "pomanjkljivo" izražanje čustev.

Opazovala sem razliko med spoloma pri osnovnošolcih v primerjavi s srednješolci v povprečnem številu doseženih točk na vprašalniku empatije. Razlika med dečki in deklicami v stopnji izraženosti empatije je pri osnovnošolcih veliko manjša kot pri srednješolcih, česar nisem pričakovala oz. sem mislila, da bo razlika med spoloma v obeh starostnih skupinah približno enaka. Opazanje lahko pojasnujemo z velikim vplivom socializacije in posameznikovih pridobljenih izkušenj tekom življenja na empatijo. Z odraščanjem in predvsem v času mladostništva dijaki vedno pogosteje opazajo, kje v družbi prihaja do očitnih razlik med moškimi in ženskami. Prepoznajo tudi, katere lastnosti žensk in moških družba spodbuja in katere niso zaželene. Opazijo lahko, da moški kažejo manj čustev, saj so tako prepoznani kot močni in trdni ter sposobni zasedati vodilne položaje. Pri ženskah pa prepoznavajo nežnost, skrb za druge, ki jim omogočajo uspešno sklepanje prijateljstev in pozneje materinstvo. Otroci v drugem razredu na te razlike še niso tako pozorni, ne ukvarjajo se še toliko s priljubljenostjo in sprejetostjo v vrstniški skupini. Posledično se dečki in deklice v 2. razredu ne razlikujejo toliko v tem, kako pogosto so sočutni do drugih in jim s tem delno pokažejo tudi lastno ranljivost. Dijaki so nasprotno zelo obremenjeni s svojo sprejetostjo v vrstniški skupini in se poskušajo vesti čim bolj v skladu s tem, kar družba pričakuje od moških in od žensk.

## 7 ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi sem opredelila pojem empatija, njegovo nevrobiološko podlago, njegov razvoj in razliko med spoloma. Izvedla sem vprašalnik empatičnosti IRI (Davis, 1983)) v dveh različnih starostnih skupinah ter raven dosežene empatije primerjala med tema dvema skupinama, kot tudi med spoloma.

Rada bi izpostavila nekatere pomanjkljivosti moje raziskave. Vprašanje, kjer so morali udeleženci opredeliti pojem empatija, ni bilo najbolje zastavljeno. Po koncu reševanja vprašalnika so me namreč nekateri dijaki, ki niso znali opredeliti pojma empatija, vprašali, kaj le-ta pomeni. Ob podani sopomenki "sočutje" je nekaj dijakov takoj razumelo pojem,. Sprašujem se, ali bi več dijakov in morda tudi osnovnošolcev znalo napisati opredelitev pojma, če bi besedo empatija zamenjali z besedo sočutje.

Uporabila sem enega izmed mnogih vprašalnikov za preverjanje empatije. Morda bi ob uporabi drugačnega vprašalnika dobila tudi drugačne rezultate. Moj vzorec je zajemal dijake 2. letnika gimnazije Bežigrad, ki je le ena izmed mnogih Gimnazij v Sloveniji. Lahko bi izbrala bolj reprezentativen vzorec, v raziskavo vključila tudi različne srednje in podružnične šole in s tem dobila boljši vpogled v moj problem, kako dobro ta starostna skupina razume pojem empatija in poseduje to sposobnost.

Ena izmed pomembnejših ugotovitev te raziskovalne naloge je gotovo razlika v ravni empatije med dečki in deklicami, ki pa je bila veliko manjša med osnovnošolci kot med dijaki. S tem vidimo, da imajo spolni stereotipi in opazovane razlike v družbenih vlogah velik vpliv na razvoj mišljenja otrok ter še posebno mladostnikov. Dečke bi bilo sploh v obdobju mladostništva potrebno bolj (oziroma tako kot deklice) spodbujati k empatičnosti, izražanju in razumevanju lastnih čustev in čustev drugih.

Naša raziskava je izhodišče za nadaljnje raziskave, predvsem v zvezi z vplivom različnih ustanov na raven empatije. V prihodnjih raziskavah bi se lahko poglobili tudi v odnos med empatijo in okoljem v katerem se posamezniki šolajo (ruralno, urbano) ter na raziskovanje drugih vplivov na stopnjo empatije (npr. število sorojencev, veroizpoved, uporaba tehnologije,...).

Moja raziskovalna naloga predstavlja pomembno izhodišče za različne ustanove in jih poziva k izboljšanju razlik v sposobnosti empatije med spoloma ter splošnemu spodbujanju empatičnosti med otroci in mladimi. Glede na to, da nekateri drugošolci niso razumeli niti pojma čustva, ki se je pojavil na vprašalniku, bi lahko razmislili o tem, da bi otroke že prej začeli spoznavati s tako pomembnimi psihološkimi pojmi. Prav tako je lahko moja raziskovalna

naloga spodbuda staršem, da so zgled svojim otrokom pri izražanju čustev in empatičnih odzivih na druge. Še posebno bi k temu radi pozvali očete, ki so zgled dečkom v otroštvu in pozneje tudi v mladostništvu.

V celoti se mi zdi, da sem dobila zanimive rezultate, ki bodo v pomoč tudi nadaljnjim raziskavam na področju empatije. Pridobila sem pomembno novo izkušnjo raziskovanja in izvajanja vprašalnikov v živo ter napredovala v pisanju raziskovalnega besedila.

## 8 LITERATURA

Bregant, T. (2013). *Zrcalni nevroni*. Proteus, 75(7), 303-333. <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-PN47HNHV/0e179b54-f24b-4b5d-a4f6-700c3fec70f5/PDF>. December, 2024.

Christov-Moore L, idr. (2014). *Empathy: gender effects in brain and behavior*. Neurosci Biobehav Rev. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5110041/#S13>.

Davis, M. H. (1980). *A multidimensional approach to individual differences in empathy*. JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology. [https://www.uv.es/~friasnav/Davis\\_1980.pdf](https://www.uv.es/~friasnav/Davis_1980.pdf). November, 2024.

Davis, M.H. (1983). *Interpersonal reactivity index*. <https://docs.google.com/document/d/1YCKkygOVpT0Qz36qFdHM7yeSGj0DsUYgyyx9u7ubnc/edit?usp=sharing>. 6.01.2025

Davis, M. H. (1983). *Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach*. Journal of Personality and Social Psychology. <https://psycnet.apa.org/record/1983-22418-001>. Oktober, 2024.

Delač, M. (2016). *Možgani na dlani*. Prvi program Radia Slovenija. <https://prvi.rtv slo.si/podkast/mozgani-na-dlani/173250662/174391810>. November, 2024.

Golouh, Z. (2020). *Empatija pri otrocih v povezavi s stikom z živaljo*: magistrsko delo. Univerza v Ljubljani. Filozofska fakulteta. Oddelek za psihologijo. Ljubljana. <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=137408&lang=slv>. Januar, 2025.

Interpersonal reactivity index. Eckerd College on Florida's gulf coast. <https://www.eckerd.edu/psychology/iri/>. 6.01.2025

Kompare, A. idr. (2019) *Psihologija. Spoznanja in dileme*. Učbenik za psihologijo v 4.letniku gimnazijskega izobraževanja. DZS. str. 110-117.

Leonida, F. (2017). *Razlike med spoloma v stopnji empatije v luči odnosov v primarni družini*: magistrsko delo. Univerza v Ljubljani. Teološka fakulteta. Ljubljana. <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=98983>. Januar, 2025.

Leva, J. (2020). *Razvoj empatije v zgodnjem otroštvu*: diplomsko delo. Maribor. <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?lang=eng&id=77462>. Marec 2025.

Rizzolatti, G., in Craighero, L. (2004). *The mirror-neuron system*. Annual Review of Neuroscience, 27, 169-192. [https://www.researchgate.net/publication/8491604\\_The\\_Mirror-Neuron\\_System](https://www.researchgate.net/publication/8491604_The_Mirror-Neuron_System). December, 2024.

Rogelj, A. (2016). *Razlika med spoloma v izražanju čustev pri predšolskih otrocih*. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani. Pedagoška fakulteta. Ljubljana. 2016. [http://pefprints.pef.uni-lj.si/3464/1/Ana\\_Rogelj\\_-\\_Diplomsko\\_delo.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/3464/1/Ana_Rogelj_-_Diplomsko_delo.pdf). November, 2024.

Rus, A. E. *Povezanost čustvenega procesiranja, stopnje empatije ter pozitivnih in negativnih čustveno-kognitivnih razsežnosti odnosa s starši*. Magistrsko delo. Univerza v Ljubljani. Teološka fakulteta Univerza v Ljubljani. Ljubljana. 2018. <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=114576&lang=slv>.

Viličnik, L. *Medvrstniško nasilje pri mladostnikih in empatija*. Magistrsko delo. Univerza v Ljubljani. Teološka fakulteta. Ljubljana. 2024. <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=187261&lang=slv>.

Zahavi, D. in Soren, O. (2011) *Empathy without Isomorphism: A Phenomenological Account*. CogNet. <https://direct.mit.edu/books/edited-volume/2927/chapter-abstract/79502/Empathy-without-Isomorphism-A-Phenomenological?redirectedFrom=fulltext>.

Zupančič, K. (2021). *Literatura, glasba in empatija. Analiza percepcije uglasbenih besedil*. Univerza v Ljubljani. Filozofska fakulteta. Oddelek za primerjalno književnost in literarno teorijo. Ljubljana. <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=145455&lang=slv>. Februar, 2025.

## 9 PRILOGE

### Priloga 1: Soglasje za anketiranje

Osnovna šola Škofljica

#### SOGLASJE ZA ANKETIRANJE

S podpisom SOGLAŠAM, da se moj otrok ,

učenec \_\_\_\_\_ oddelka, lahko udeleži anketiranja na temo empatija otrok, ki bo potekalo na PŠ Lavrica.

Kraj in datum: \_\_\_\_\_ Podpis: \_\_\_\_\_

(Prosim, če podpisano soglasje otrok odda svoji razredničarki.)

Eva Vezočnik, dijakinja gimnazije Bežigrad

## Priloga 2: Vprašalnik empatije za učence 2. razreda OŠ

### VPRAŠALNIK O RAZUMEVANJU ČUSTEV DRUGIH (osnovnošolci)

Spol: M    Ž    drugo

Starost v letih: \_\_\_\_\_

1. Ali veš kaj pomeni EMPATIJA:    DA    NE

Če si obkrožil DA na kratko razloži, kaj misliš, da je EMPATIJA:

---



---



---

Pri melednjih trditvah obkroži številko glede na to, kako močno se strinjaš z določeno trditvijo:

1 – to sploh ne velja zame

2 – to po navadi ne velja zame

3 – niti velja niti ne velja zame

4 – to po navadi velja zame

5 – to vedno velja zame

1.	Pogosto razmišljam o tem, kaj bi se mogoče lahko zgodilo	1	2	3	4	5
2.	Ko ima nekdo drug težave, se počutim žalostno, čeprav jaz nimam težav.	1	2	3	4	5
3.	Ko berem knjigo ali gledam film se vživim v čustva likov (karakterjev) v zgodbi	1	2	3	4	5
4.	Ko vidim, da je nekdo žalosten, mu poskušam pomagati	1	2	3	4	5
5.	Včasih poskušam razumeti prijatelje tako, da si predstavljam, kako oni vidijo in čutijo stvari	1	2	3	4	5
6.	Ko se s prijateljem skregava poskušam razumeti, kako se on počuti	1	2	3	4	5
7.	Ko berem knjigo ali gledam film razmišljam, kako bi se jaz počutil, če bi bil glavni junak	1	2	3	4	5
8.	V stresnih situacijah (npr. ko pišem preverjanje znanja) težko nadzorujem svoja čustva	1	2	3	4	5
9.	Če bi se moj prijatelj poškodoval, bi jaz postal zmeden in ne bi vedel kaj storiti	1	2	3	4	5
10.	Stvari me hitro prizadenejo	1	2	3	4	5

11.	Včasih težko razumem zakaj se moj prijatelj tako počuti	1	2	3	4	5
12.	Ko so drugi okoli mene jezni ali žalostni se ne počutim dobro	1	2	3	4	5

### Priloga 3: Vprašalnik empatije za dijake 2. letnika

VPRAŠALNIK O RAZUMEVANJU ČUSTEV DRUGIH (dijaki 2. letnika Gimnazije Bežigrad)

Spol: M    Ž    drugo

Starost (v letih): \_\_\_\_\_

1. Ali veš, kaj pomeni empatija?    DA    NE

Če si obkrožil DA, prosim na kratko razloži, kaj pomeni empatija: \_\_\_\_\_

Pri melednjih trditvah obkroži številko kako močno se strinjaš z določeno trditvijo:

1 – to sploh ne velja zame

2 – to po navadi ne velja zame

3 – niti velja, niti ne velja zame

4 - to po navadi velja zame

5 – to vedno velja zame

1. Pogosto sanjarim in si predstavljam stvari, ki bi se mi lahko zgodile.	1	2	3	4	5
2. V stresnih/napetih situacijah se počutim neprijetno.	1	2	3	4	5
3. Sem sočuten do ljudi, ki jim gre v življenju slabše kot meni.	1	2	3	4	5
4. Ko berem knjige/gledam filme se poistovetim s čustvi likov.	1	2	3	4	5
5. Ko vidim, da je nekdo žalosten mu skušam pomagati.	1	2	3	4	5
6. Druge ljudi poskušam razumeti tako da pogledam na stvari iz njihove perspektive.	1	2	3	4	5
7. Stvari me hitro prizadenejo.	1	2	3	4	5
8. Če pride do spora, se poskušam postaviti v kožo drugega.	1	2	3	4	5
9. Ko berem knjigo/gledam film se vanj(o) zelo vživim.	1	2	3	4	5
10. V napetih situacijah ostanem miren.	1	2	3	4	5
11. Če bi se moral sam spopasti s stresno/napeto situacijo bi "zmrznil".	1	2	3	4	5

12. Ko drugi doživljajo negativna čustva, mi je neprijetno	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

**Priloga 4: Tabela odgovorov dijakov 2. letnika na vprašanje: »Kaj je empatija?«**

ID	Spol	Starost	Empatija	Opredelitev
1	M	16	DA	sočutje
2	M	16	DA	da razumeš čustva drugih
3	M	16	DA	da si čustven in čustveno zaznaven
4	M	16	DA	da približno razumeš kako se drugi okoli tebe počutijo v nekih situacijah
5	M	16	DA	imaš občutek do počutja drugih, sočutje
6	M	16	DA	da znaš sočustvovati in se postavi v njihovo kožo
7	M	16	NE	
8	M	16	NE	
9	M	16	NE	
10	M	16	DA	da se znaš postaviti v kožo nekoga drugega
11	M	16	NE	
12	M	16	DA	razumevanje čustev drugih
13	Ž	16	DA	sočutje
14	Ž	16	DA	zaznati občutenja drugih in čustvovati z jimi
15	Ž	16	NE	
16	Ž	16	DA	sposobnost občutiti in razumeti čustva drugih
17	Ž	16	DA	sposobnost posameznika, da razume in se zna vživeti v čustva drugih
18	Ž	16	DA	sposobnost poistovetiti se s čustvi in težavami drugih in z njimi sočustvovati
19	Ž	16	DA	razumeti občutke, ki jih imajo drugi in razumevanje, da tvoja dejanja sprožijo neke občutke pri drugih
20	Ž	17	NE	
21	Ž	16	NE	
22	Ž	16	DA	sočustvovati, razumeti kako se počutijo, čutiti njihova čustva
23	Ž	16	NE	
24	Ž	16	DA	sočutje, prepoznavanje počutja (še posebej slabega), se poistovetiti z njim, ga razumeti, mu pomagati
25	Ž	16	DA	znati sočustvovati z drugimi
26	Ž	16	DA	razumeš čustva drugih in sočustvuješ z njimi
27	Ž	16	DA	razumevanje in zaznavanje čustev drugih ter zmožnost poistovetenja z njihovo situacijo/njihovimi čustvi
28	Ž	16	DA	da sočustvuješ z drugimi
29	Ž	16	DA	razumevanje čustev drugih in sposobnost sočustvovanja z njimi
30	Ž	16	DA	zmožnost sočustvovanja z drugimi
31	Ž	16	DA	sposobnost razumevanja čustev drugih in se do njih primerno vedemo na podlagi le-teh
32	Ž	16	DA	čustvena inteligenca
33	Ž	16	DA	zmožnost čutiti kako se druga oseba počuti in zmožnost sočustvovati z njo
34	Ž	17	DA	razumeš čustva, se nanje odzivaš
35	Ž	16	DA	da se zanimaš za čustva in počutje drugih
36	Ž	16	DA	sposobnost razumevanja čustev drugih

37	Ž	16	DA	spodobnost razumevanja čustev drugih
38	Ž	17	DA	se znaš postaviti v kožo nekoga drugega oz. znati razumeti kako se počuti nekdo, ki je v težki situaciji
39	Ž	16	DA	doživljanje čustev oz sočustvovati z drugimi
40	Ž	16	DA	sočustvuješ z nekom in sprejmeš ter ovrednotiš njegova čustva. Ponavadi jih tudi ti čutiš na osebni ravni.
41	Ž	16	DA	razumeš kaj drugi čutijo, sočustvuješ z njimi
42	Ž	16	DA	razumevanje čustev drugih po njihovem vedenju, izrazih.....sočustvovanje in želja po pomoči osebi