

Gymnázium, Park mládeže 5, 040 01 Košice

Zriaďovateľ: Okresný úrad Košice

STREDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOSŤ

Číslo odboru: 17 – Pedagogika, psychológia, sociológia

**Sebapoznávanie v živote tínedžera –
ako nám v tom pomáha life-coaching a empatia**

Riešiteľ: Tímea Mrazková

Košice 2020

Ročník štúdia: tretí

Gymnázium, Park mládeže 5, 040 01 Košice

Zriaďovateľ: Okresný úrad Košice

STREDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOSŤ

Číslo odboru: 17 - Pedagogika, psychológia, sociológia

**Sebapoznávanie v živote tínedžera –
ako nám v tom pomáha life-coaching a empatia**

Riešiteľ: Tímea Mrazková

Ročník štúdia: tretí

Košice 2020

Konzultant: Mgr. Jarmila Šimonová

Čestné vyhlásenie

Čestne vyhlasujem, že prácu na tému Sebapoznávanie v živote tínedžera – ako nám v tom pomáha life-coaching a empatia som vypracovala samostatne, len s použitím uvedenej literatúry a že som túto prácu neprezentovala v žiadnej inej súťaži organizovanej MŠ SR.

Košice 2020

.....

Tímea Mrazková

Pod'akovanie

Týmto by som chcela poďakovať mojej konzultantke a pedagogičke Mgr. Jarmile Šimonovej, ktorá mi ochotne venovala svoj čas a pomoc pri písaní tejto práci. Rovnako moja vďaka patrí pedagogičke Mgr. Eve Lackovej, ktorá mi taktiež pomohla svojimi cennými radami. Ďakujem im za ich ochotu a čas.

Obsah

Úvod.....	5
1 Problematika a prehľad literatúry	6
1.1 Empatia, emocionálna inteligencia, koučovanie	6
1.1.1 Pôvod empatie	6
1.1.2 Definícia empatie.....	6
1.1.3 Výhody empatického človeka	7
1.1.4 Nevýhody neempatického človeka	7
1.2 Definícia emocionálnej inteligencie.....	7
1.2.1 Základné schopnosti EQ.....	8
1.2.2 Človek s vysokým EQ	9
1.2.3 Človek s nízkym EQ.....	10
1.3 Koučovanie	10
1.3.1 Jadro koučovania — základné princípy	10
2 Ciele práce	12
3 Materiál a metodika	13
4 Výsledky práce a diskusia.....	14
4.1 Dotazník	14
4.2 Experiment	20
5 Závery práce	21
6 Zhrnutie.....	22
7 Resumé.....	23
Zoznam použitej literatúry	24
Prílohy.....	25

Úvod

V dnešnej dobe máme všetci mobily, počítače, televízie a množstvo ďalších moderných technológií, ktoré hlavne nám mladým pomáhajú zabúdať, aký je skutočný svet. Týmto menším výskumom by sme chceli zistiť, ako sme na tom my tínedžeri, pretože práve nás najviac ovplyvňuje vývoj technológií.

Veľakrát sa na internete správame inak, ako by sme sa správali v realite. Mnohokrát sa pri konverzácii cez sociálne siete vyjadríme negatívne na niečiu adresu a ani si neuvedomujeme, ako to môže daná osoba vnímať. Myslíme si, že najmä takéto situácie, kedy nevidíme, ako daný človek reaguje, nás robia menej empatickými voči ostatným. Teda nemusíme si všimnúť, ako sme danej osobe ublížili, pretože to nemusí dať vždy najavo prostredníctvom správ.

Naopak, ak sme s danou osobou v priamom kontakte, môžeme postrehnúť jej skutočné emócie a viac skúseností do života nám môže dať práve to, keď vidíme, že sme reagovali zle a pri najbližšej podobnej situácii to môžeme vyskúšať iným spôsobom. Práve moderné technológie, ktoré nám majú uľahčovať život, znižujú našu schopnosť empatie. Naša vlastnosť byť empatickým môže klesať kvôli tomu, že nemáme dostatočný kontakt s ľuďmi.

Veríme, že dotazníkom, ktorý pripravíme pre našich respondentov, docielime to, že aspoň trochu v nich vzbudíme záujem viac pomáhať ľuďom a byť voči nim viac empatickí. Taktiež chceme zistiť, ako tínedžeri zmýšľajú v tejto oblasti a či je pre nich táto vlastnosť dôležitá. Pretože v dnešnej dobe je podstatné si pomáhať. A to, ako sa v mladom veku naučíme správať k ľuďom, s nami pôjde aj ďalšie roky.

Ďalším krokom v našej práci by sme chceli zistiť, či nám life-coaching dokáže v živote naozaj pomôcť. Každý z nás má nejaké nedostatky a je na nás, či s nimi chceme pracovať. Keď nevieme, ako s nedostatkami pracovať, práve kouč by nám mal vedieť pomôcť. Jeho otázkami na náš aktuálny problém nás donúti sa zamyslieť nad sebou. Týmto zamýšľaním sa nad sebou samým nám zároveň aj pomáha spoznávať samých seba.

1 Problematika a prehľad literatúry

1.1 Empatia, emocionálna inteligencia, koučovanie

1.1.1 Pôvod empatie

Slovo „empatia“ pochádza zo staro gréčtiny. Vyšlo zo zloženia dvoch ďalších slov: „en“ a „pátos“. „En“ znamená do alebo v, inak vyjadrujúc silu, pevnosť, intenzitu. „Pátos“ zas cit, ktorý bol v antickom Grécku predovšetkým nositeľom utrpenia a bolesti. Ich spojením dostaneme archaickou angličtinou mierne skomolený výraz „empatia“, ktorý tiež znamená silnú emóciu, vášeň. V roku 1897 anglický psychológ Edward B. Titchener pri preklade práce nemeckého profesora psychológie Theodora Lippsa pretlmočil výraz „Einfühlung“ do podoby „vcítenie“. Tak sa začalo vedecké používanie pojmu „empatia“.

1.1.2 Definícia empatie

V dnešnom vnímaní sa empatiou myslí schopnosť človeka vžiť sa do emocionálneho stavu iného človeka. Vidieť jeho očami, počuť jeho ušami a cítiť jeho srdcom. Je to schopnosť vžiť sa do nálad a pocitov druhého človeka. Snaha predstaviť si seba na mieste druhého človeka a v jeho prežívaní situácii. Ako povedal jeden anglický autor tak sebauvedomenie je základom empatie. Čím viac sme otvorenejší k vnímaniu vlastných pocitov, tým lepšie ich dokážeme rozpoznávať a pochopiť u iných ľudí. Z toho vyplýva, že človek si musí najprv uvedomiť svoje emócie, až potom môže porozumieť emóciám druhých. Empatia veľmi súvisí so schopnosťou počúvať. Je to veľmi cenná vlastnosť. Podobne ako zlosť, hrôza a smútok, aj empatia patrí do nášho základného biologického vybavenia. Empatia stojí medzi apatiou a sympatiou. Ako raz povedala slovenská psychologička čím je človek empatickejší, tým sa stáva prosociálnejším. Snaha porozumieť citom iných nám pomáha hodnotiť situáciu perspektívne a redukovať prípadnú agresivitu. Empatia je schopnosť, ktorú má každý človek, ale nie každý a v každej situácii ju vie aj uplatniť. Podľa Budu je „podstatou empatie tvrdenie podložené pozorovaním, skúsenosťou a úsudkami, že človek má špecifickú schopnosť vžívať sa do psychického stavu iného človeka, s ktorým je v bezprostrednom kontakte, pričom toto vžívanie vyvoláva psychické procesy, prostredníctvom ktorých si človek vie vyvolať obsahy afektov, emócií a myšlienok,

ktoré prebiehajú v inom, a ich súvislosti, a tak dospieva k pochopeniu druhého človeka“ (Buda, 1994, s. 16).

1.1.3 Výhody empatického človeka

- môže pomôcť obom cítiť sa lepšie
- pomáha to pochopiť druhých
- uľahčuje vytváranie priateľstiev, pretože máte spoločné to, čo ste si povedali

1.1.4 Nevýhody neempatického človeka

- ľudia sa s nami nebudú deliť o svoje pocity a myšlienky
- pravdepodobne budú menej ochotní si vypočuť naše a pochopiť nás
- ťažšie sa budujú priateľstvá
- nebudeme vedieť vnímať pocity druhých

Nedostatok empatie – neschopnosť vidieť veci očami nášho komunikačného partnera a chápať situáciu z jeho stanoviska – je prekážkou, ktorá podľa Langmeiera a Krejčírovej „môže vyústiť až do úplnej komunikačnej bariéry, pri ktorej miesto dialógu ide už o dve nezávislé línie monológu“ (Langmeier, Krejčířová, 1998, s.304).

1.2 Definícia emocionálnej inteligencie

Pojem „emocionálna inteligencia“ použili po prvýkrát v roku 1990 psychológovia Salovey z Harvardskej univerzity a John Mayer z New Hampshirskej univerzity. Značka emocionálnej inteligencie je EQ (emocionálny kvocient). Po prvýkrát bola definovaná ako súčasť sociálnej inteligencie, ktorá zahŕňa schopnosť vlastné aj cudzie pocity a emócie, rozlišovať ich a využívať tieto informácie vo svojom myslení a konaní. Jedným zo základných rozdielov IQ (inteligentný kvocient) a EQ je ten, že EQ nemožno chápať ako merateľnú veličinu. Nemožno ľahko merať väčšinu osobnostných a sociálnych čŕt, ako je láskavosť, sebavedomie alebo úcta k druhým, ale môžeme ich rozpoznať. Neexistuje žiadny písomný test, ktorý by určoval výšku emocionálnej inteligencie. Nemožno ľahko merať väčšinu osobnostných a sociálnych čŕt, ako je

láskavosť, sebavedomie alebo úcta k druhým, ale môžeme ich rozpoznať. Emocionálna inteligencia je schopnosť poznať a ovládať vlastné emócie aj emócie ostatných ľudí. Od tejto schopnosti závisí, do akej miery sa jedinec presadí so svojimi schopnosťami a zručnosťami v určitom sociálnom prostredí. Zahŕňa také kvality ako je chápanie vlastných citov, schopnosť vcítiť sa do iných ľudí a riadiť city tak, aby sa zlepšila kvalita života. Na rozdiel od IQ teda môžeme u EQ s istotou povedať, že je základom úspešnosti a spokojnosti človeka v jeho živote.

Okrem schopností, ktoré sú určené IQ (rozmyšľať, skúšať, rozhodovať sa na základe logiky – na všetko potrebujeme pokoj a čas, ktorý v dnešnej dobe často nemáme), potrebujeme pre každodenné bytie aj tie, ktoré spadajú pod emocionálnu inteligenciu (v zásade bleskové, a preto aj nepresné rozhodnutia, ktoré sa nám však zdajú absolútne správne).

1.2.1 Základné schopnosti EQ

Základom emocionálnej inteligencie je päť zvláštnych schopností, ktoré by sa mali podporovať už od detstva:

a) Poznať vlastné city - sebavedomie

Sebavedomie je uvedomovanie si a poznanie vlastných emócií. Ľudia, ktorí si tieto veci dokážu uvedomiť, sú nezávislí, duševne zdraví a zastávajú skôr pozitívny postoj k životu.

b) Zaobchádzať s vlastnými citmi - sebariadenie

Seba riadenie alebo zvládanie vlastných emócií je podmienené poznaním seba a najmä vlastného citového života. Manažér by mal vedieť ovládať vlastné nálady a pocity tak, aby pod vplyvom stresu (ktorý býva prakticky každodennou súčasťou jeho života) neznervóznel, ale ostal pokojný. Každý by sa mal naučiť zaobchádzať s vlastnými citmi, aby sa dokázal ubrániť pred pocitom strachu a aby sa rýchlo zregeneroval po negatívnych pocitoch. Spoznanie vlastných citov je alfou a omegou emocionálnej inteligencie.

c) Využívať dané možnosti - sebamotivácia

Len ten, kto sa naučí všímať a vnímať emocionálne signály a akceptovať ich, dokáže svoje city riadiť a prehĺbovať. Seba motivácia, teda schopnosť motivovať sám seba, by mala byť vlastná každému, kto chce byť úspešný. Znamená to byť usilovný, vytrvalý a vedieť zotrvať pri jednej úlohe aj napriek prípadným neúspechom.

d) Vcítiť sa do iných ľudí - empatia

Empatia je schopnosť vcítiť sa do situácie, resp. citového rozpoloženia iného človeka. To si však vyžaduje najprv akceptovanie a nepotláčanie vlastných citov. Ten, kto má strach z vlastných citov, nedokáže zachytiť a pochopiť ani emocionálne signály iných ľudí.

e) Angažovanosť

Angažovanosť alebo umenie medziludských vzťahov je v práci manažéra veľmi potrebné.

1.2.2 Človek s vysokým EQ

Vyjadruje svoje pocity jasne a priamo. Ľudia s vysokou EQ môžu lepšie zvládať ťažkosti života, ako je nevhodná agresivita, poruchy výživy, depresia, a alkoholizmus. Taktiež, že títo ľudia dokážu presnejšie vnímať, hodnotiť, a vyjadrovať svoje emócie učia sa regulovať svoje emócie.

- nebojí sa vyjadriť svoje pocity
- pri rozhodovaní si pomáha svojimi pocitmi
- vyvažuje pocity rozumom, logikou a realitou
- je nezávislý a dokáže sa spoľahnúť sám na seba
- je naozaj vnútorne motivovaný - je citovo odolný a húževnatý
- je optimista, nejde do niečoho s tým, že si hneď na začiatku myslí, že zlyhá
- zaujíma sa o pocity iných ľudí
- je mu prirodzené rozprávať o svojich pocitoch
- je schopný odlíšiť niekoľko súbežných pocitov

1.2.3 Človek s nízkym EQ

- neberie na seba zodpovednosť za svoje pocity; no za neviní ostatných
- útočí, viní, prikazuje, kritizuje, prerušuje, poučá a hodnotí ostatných
- pokúša sa analyzovať iných, keď mu povedia, ako sa cítia
- je necitlivý k pocitom ostatných ľudí, nemá schopnosť empatie
- je pesimista a často si myslí, že svet je nespravodlivý
- strnulo sa chytá toho, v čo verí – nie je otvorený novým názorom a pohľadom

1.3 Koučovanie

Ak ste niekedy vyhľadávali slovo coach, možno ste si všimli, že časť výsledkov sa týka prepravy autobusmi – a to bolo pôvodné použitie slova coach – prepravný prostriedok z miesta na miesto. Slovo si začiatkom 20. storočia požičal šport, aby pre športového trénera vytiahol jeho symbolický potenciál. Koučom sa stal ten, „kto ťa odtiaľto dostane tam“. Tam, kde chceš byť – k úspechu. Približne v sedemdesiatych rokoch sa označenie coach presunulo zo športu do oblasti osobného rozvoja a v deväťdesiatych rokoch do biznisu. A znovu išlo viac o využitie symbolického potenciálu označenia toho, „kto ťa odtiaľto dostane tam“ – k úspechu, než o to, že by sa prebrali nejaké konkrétne zručnosti, základné predpoklady alebo metódy práce. Preto sa označenie koučing používa na toľko rôznych, častokrát ideovo protirečiacich aktivít a celkom odlišných zručností – čokoľvek, čo ťa má odtiaľto dostať tam, sa označuje slovom koučing.

1.3.1 Jadro koučovania — základné princípy

Prvým predpokladom, ktorému veríme je, že každý z nás má v živote nejaký vplyv na akúkoľvek situáciu, v ktorej sa ocitne. Vždy máme možnosť voľiť svoju reakciu na stav vecí, v ktorých sme.

To znamená, že aj v situáciách, keď sa nám zdá, že sme bezmocní, máme možnosť nájsť svoj priestor vplyvu a rozhodnúť sa. Ak máme vplyv, máme aj zodpovednosť. Uvedomenie a prijatie vlastnej zodpovednosti za svoj život, za situáciu v súkromnom alebo pracovnom vzťahu, v kariére a práci, býva v koučovaní prelomové. Vždy, keď prijmeme zodpovednosť, uvedomíme si aj svoju silu – už nie sme bezmocní. Oberá nás to o možnosť nadávať na iných (rodičov, manželského partnera, šéfa, kolegov, vládu

atď.) a tiež nám to dáva možnosť uvedomiť si, že konať alebo nekonať, je vec rozhodnutia a akt slobodnej vôle.

Takže, v koučovaní predpokladáme, že ľudia si skutočne môžu zvoliť, kam bude smerovať ich život – pracovný, aj osobný. S tým súvisí aj špecifické postavenie kouča v koučovanom rozhovore. Nie je ten, kto by rozdával rady a vedel lepšie, ako máme žiť. Kouč je partnerom koučovaného – pomáha mu vidieť možnosti, preberať zodpovednosť, uvedomovať si vlastné skryté predpoklady a robiť vedomé rozhodnutia.

2 Ciele práce

Naším hlavným cieľom je poukázať na to, ako nám v živote pomáha life-coaching. Často si nevieme my sami pomôcť a práve preto existuje kouč, ktorý by nám nepriamo ukázal možné smery, ktorými môžeme ísť. Veľakrát si neuvedomujeme možnosti a vďaka nemu ich môžeme objaviť.

Naším vedľajším cieľom je, aby sa mladí ľudia zamysleli nad tým, či sa dokážu vcítiť do roly iných ľudí. Či vedia pochopiť emócie druhých ľudí, ktoré v daných situáciách prežívajú a podľa toho na nereagovať či pomôcť dotyčnej osobe. Zvlášť v dnešnej dobe, keď sa čoraz častejšie stretávame so situáciami, že si mladí ľudia navzájom ubližujú z rôznych dôvodov. Či už na základe rozdielu pleti, povahy či výzoru. Naším čiastkovým cieľom je, aby sa tomu predchádzalo a aby si ľudia viac pomáhali ako ubližovali.

Praktickú časť sme si rozdelili na 2 časti.

V prvej časti pomocou dotazníka sme chceli zistiť, ako sú na tom ľudia respektíve tínedžeri so svojou schopnosťou byť empatický. Kladieme im otázky a na základe ich odpovedí vidíme, či je pre nich dôležité rozumieť svojim pocitom, narábať s nimi, rozumieť pocitom druhých ľudí a na základe toho im aj pomáhať. Taktiež chceme zistiť, či sa snažia pracovať na svojich nedostatkoch, ak si uvedomia, že to, čo spravili, nie je správne.

V druhej časti pomocou výskumu sme sa snažili zistiť, ako nám pri sebazpoznávaní pomáha life-coaching a či nám kouč dokáže pomôcť s naším stanoveným cieľom len na základe kladenia otázok.

3 Materiál a metodika

Pomocou internetových zdrojov sme zistili, odkiaľ pochádzajú jednotlivé slovné pomenovania ako je empatia či emocionálna inteligencia. Taktiež sme vďaka internetu vedeli vysvetliť význam týchto cudzích slov.

Na základe získaných informácií sme boli schopní vytvoriť dotazník, ktorý bol určený najmä tínedžerom. V dotazníku nám odpovedalo presne 100 respondentov a prevažovali v ňom otázky ohľadom ich schopnosti byť empatický. Taktiež sme chceli docieľiť, aby sa pri vyplňaní dotazníka naši respondenti zamysleli sami nad sebou. Veríme, že sme im nejakým spôsobom pomohli trochu spoznať samých seba a že sa budú snažiť na seba zapracovať.

Vďaka knižnému zdroju, sme vedeli bližšie priblížiť, čo je to koučovanie a kde a ako vzniklo. Dozvedeli sme sa, že koučovanie sa najprv využívalo len v športe. Až neskôr sa začalo používať v biznise či bežnom živote.

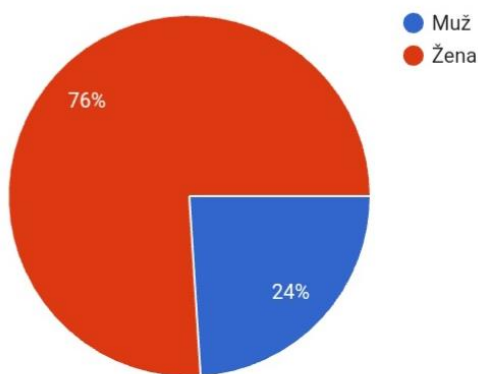
V oblasti tohto výskumu sme sa spolu s naším konzultantom stretli a vyskúšali si takúto metódu koučovania. Na začiatku sme si stanovili cieľ, ktorý by sme chceli na sebe zmeniť. U nás to bolo konkrétne, ako sa naučiť prijímať názory iných ľudí bez toho, aby nás to nejako vnútorne zasiahlo, keď niekto s nami nesúhlasí. Kouč nám potom na základe nášho problému kládol otázky, nad ktorými sme sa mali zamyslieť. Vďaka tomu sa nám môže otvoriť viacero možností, ktoré sme predtým vôbec nevnímali. V kompetencii kouča nie je, aby nám dával konkrétne typy či rady, ako daný problém vyriešiť. Na riešenia máme prísť my sami, kouč nám môže len nepriamo naznačiť, ktorým smerom môžeme ísť.

4 Výsledky práce a diskusia

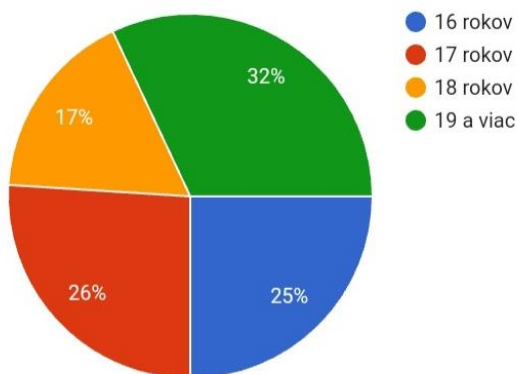
4.1 Dotazník

Úlohou tohto dotazníka bolo zistiť, ako vnímajú tínedžeri v dnešnej dobe vlastnosť byť empatický. Tento dotazník bol určený najmä ľuďom od 16 až do 20 rokov. Celkovo nám odpovedalo 100 respondentov z uvedenej vekovej kategórie. Zadanie je uvedené v prílohe (Príloha A).

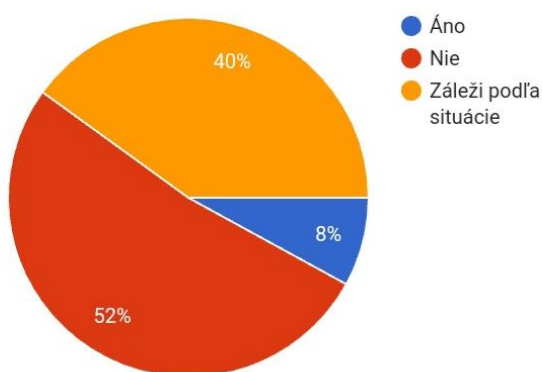
1. Prvou úlohou respondentov bolo určiť ich pohlavie. Ako môžeme vidieť, prevažná väčšina z našich respondentov boli ženy.



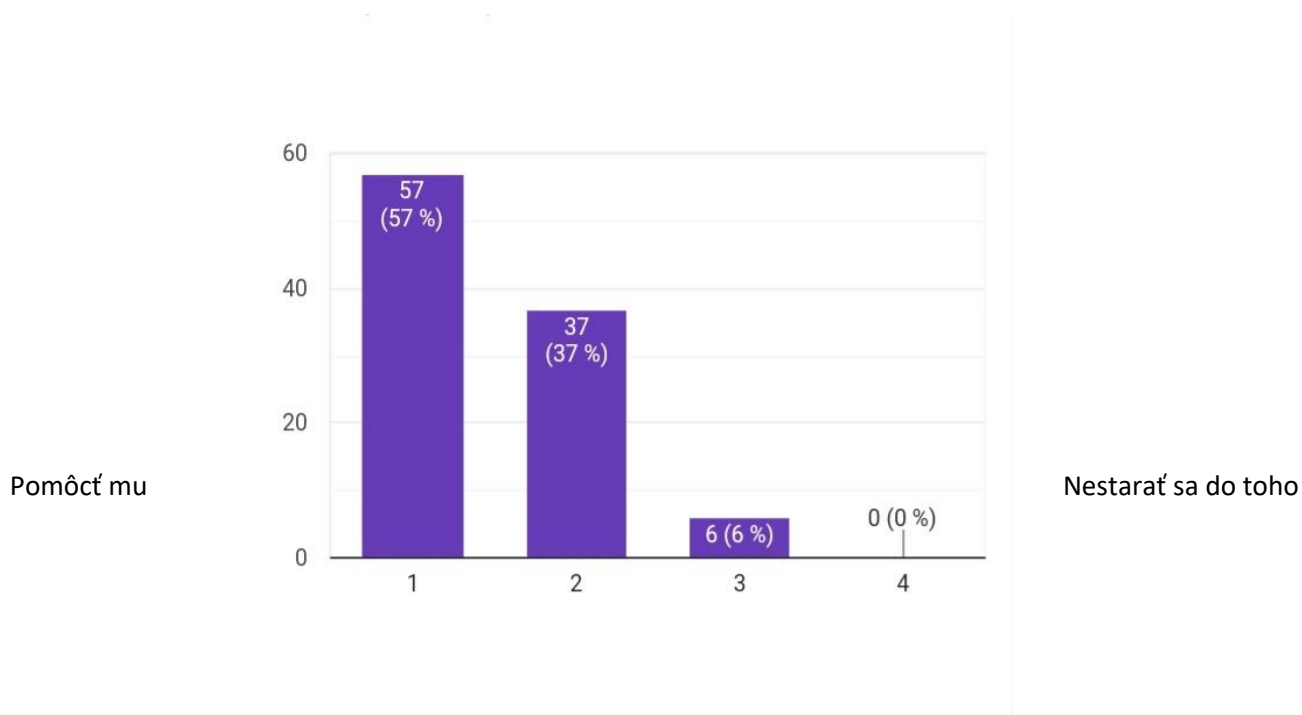
2. Priemerný vek účastníkov, ktorí nám vyplnili dotazník, je 17,55.



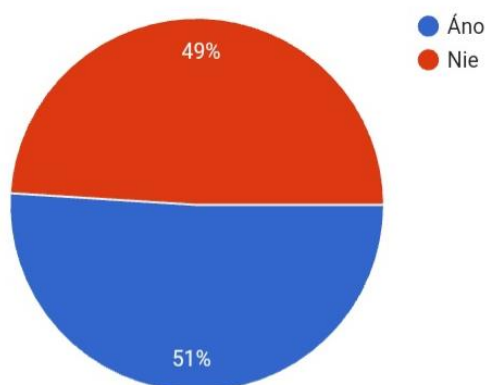
3. V tejto otázke sme sa snažili zistiť, či je pre respondentov ťažké byť empatický; pre viac ako polovicu (52%) to nie je problém. Avšak vo veľkom množstvo našich respondentov to záleží na situácii.



4. V nasledujúcej otázke sme sa respondentov spýtali, čo zvyknú urobiť, ak je z ich okolia niekto smutný. Ako môžeme vidieť, väčšina z nich by smutnému človeku pomohla.



5. Táto otázka mala zistiť, či bol náš respondent svedkom akéhokoľvek druhu šikanovania. Prekvapuje nás, že viac ako polovica, teda presne 51 ľudí, sa stretlo so šikanovaním.



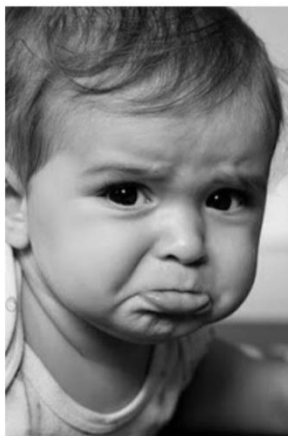
6. V nasledujúcej otázke sme sa opýtali tých, ktorí už boli svedkami šikanovania, ako v danej situácii reagovali. Výsledok nás veľmi potešil, pretože väčšina z našich respondentov sa snažila nejakým spôsobom pomôcť obeti šikanovania.

Snažila som sa porozprávať s dotýčnym ktorý to robil a snažila som sa nejak vyriešiť situáciu poprípade som sa otočila na školského psychológa

Snažil som sa šikanovanej osobe nejakým spôsobom pomôcť

Zastala som sa toho človeka

7. V tejto otázke sme sa spýtali ľudí, aké sú prvé tri emócie, ktoré im napadnú pri pohľade na tento obrázok. Každý respondent vo svojej odpovedi uviedol smútok a emócie smútku príbuzné.



8. Táto otázka mala za úlohu zistiť, či naši respondenti vedia ovládať svoje emócie. 75% sa snaží kontrolovať svoje emócie, ale nie vždy sa im to podarí.

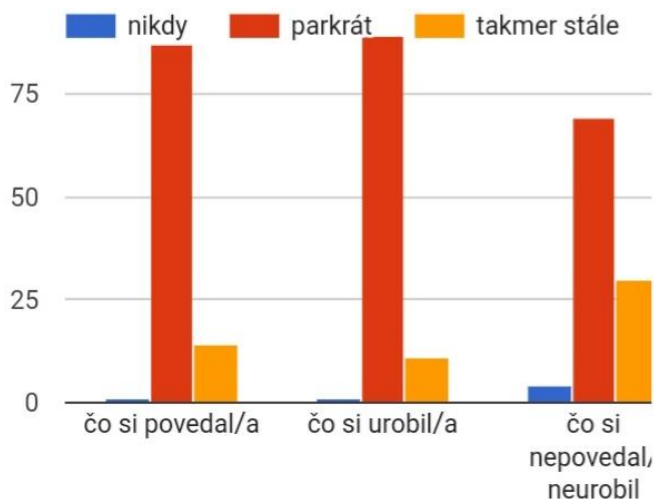


9. V nasledujúcej otázke sme sa opýtali našich respondentov, či ich zaujíma, prečo ľudia reagovali v daných situáciách tak, ako reagovali. Celkovo 53,5% respondentov sa snaží pochopiť druhých ľudí. Pre niektorých respondentov to je zaujímavé, len ak sú mu ľudia blízki. Milo nás prekvapilo zistenie, že jeden z našich respondentov analyzuje správanie ľudí v náhodných situáciách.

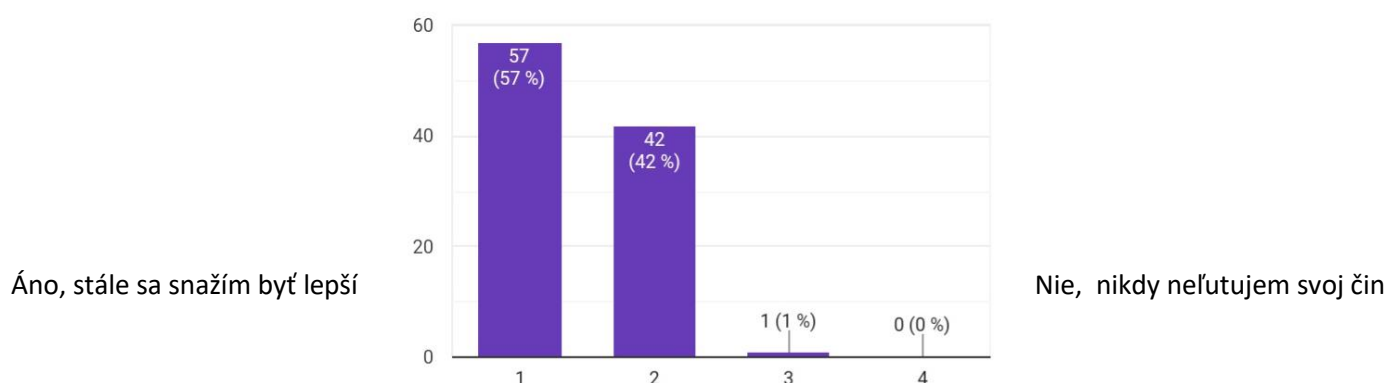


10. Táto otázka mala zistiť, či si ľudia o sebe myslia, že sa zachovávajú v určitej situácii najlepšie, ako vedia. Takmer každý respondent nám odpovedal, že sa o to snaží, ale s odstupom času si uvedomí, že sa mohol zachovať inak. Avšak respondenti to berú to ako ponaučenie do budúcnosti.

11. V tejto otázke sme chceli zistiť či ľudia zažili situácie, kedy oľutovali, čo povedali, urobili, či práve naopak, čo nepovedali alebo neurobili. Zaznamenali sme, že takmer každý párkrát tieto skutky oľutoval.



12. V nasledujúcej otázke sme sa opýtali respondentov či sa v budúcnosti pri podobných situáciách snažili zachovať inak, ak v minulosti oľutovali svoj čin. 57% nám odpovedalo, že sa snaží byť stále lepším.



Spracovaním dotazníka sa nám ukázalo, že veľa tínedžerov v oblasti empatie na sebe stále pracuje.

Prekvapila nás otázka ohľadom šikanovania, v ktorej až 51 našich respondentov odpovedalo, že sa stretli so šikanovaním. V nasledujúcej otázke, kde mali respondenti opísať, ako sa zachovali, nás potešilo to, že sa väčšina z nich snažila pomôcť obeti šikanovania. Buď kontaktovali staršiu osobu, alebo sa snažili ublíženému pomôcť sami.

Celkový výsledok dotazníka nás potešil. Keďže v dotazníku sme zaznamenávali odpovede tínedžerov (od 16 do 20 rokov), nečakali sme až takú úspešnosť v oblasti ochoty mladých pomáhať druhým. Chceme rozumieť pocitom druhých ľudí a vedieť, prečo reagovali tak, ako reagovali. Môžeme teda zhodnotiť, že nám empatia v sebapoznávaní pomáha.

4.2 Experiment

Úlohou tohto experimentu bolo zistiť, ako nám v živote tínedžerov pomáha life-coaching.

Spolu s naším konzultantom sme si dohodli stretnutie, kde sme si vyskúšali ako life-coaching prebieha. Na začiatku sme si rozdelili pozície. My sme si vyskúšali úlohu tínedžera, ktorý má nejaký problém a náš konzultant bol v úlohe kouča. Ako cieľ sme si určili, že sa chceme naučiť prijímať názory iných ľudí bez toho, aby nás to vnútorne rozhodilo.

Začali sme tým, že nám náš konzultant v úlohe kouča objasnil, čo vlastne koučovanie znamená. Koučovanie sa najprv využívalo najmä v športe s cieľom pomôcť športovcom nastaviť ich myseľ tak, aby verili, že súťaž alebo nejaký zápas vyhrajú. Potvrdilo sa, že ak im pomohli sa nastaviť tak, že vyhrajú, tak aj skutočne vyhrali. Teda niekedy robí nastavenie mysle oveľa viac ako nejaká kondícia, svaly či iné aspekty. Neskôr sa koučovanie začalo používať aj v biznise či iných odboroch. Úlohou kouča je klásť otázky, nad ktorými sa dotyčný musí zamyslieť a môže to trvať aj niekoľko minút. Kouč nemá v kompetencii radiť a hovoriť, čo má daný človek urobiť preto, aby to zmenil.

Stanovením nášho cieľa sme postupovali nasledovne. Kouč nám dával otázky, vďaka ktorým sme sa donútili sami nad sebou zamyslieť. Týmto spôsobom sme si uvedomili možnosti, ktorými môžeme našu problematiku vyriešiť. Pred koncom sedenia sme si zrekapitulovali to, čo odznelo a určili sme si postupy, ktoré nám môžu pomôcť pri dosiahnutí nášho cieľa.

V závere len môžeme potvrdiť, že life-coaching nám dokázal ukázať smery, ktorými si môžeme pomôcť pri odstránení našich nežiaducich vlastností či reakcií.

V rámci našej triedy sme sa opýtali spolužiakov, či by mali záujem si vyskúšať life-coaching. Prekvapili nás samé pozitívne ohlasy na tento návrh. Taktiež sme zhotovili názornú ukážku life-coachingu pre našich spolužiakov, aby si lepšie vedeli predstaviť, ako vlastne life-coaching prebieha a čo je jeho obsahom.

5 Závery práce

Z nášho experimentu, v rámci ktorého sme si vyskúšali life-coaching, sa potvrdilo, že koučovanie pomáha pri sebazpoznávaní ľudí. Za koučom sme prišli s daným problémom a ten nám pomohol len na základe toho, že sa nás pýtal otázky, ktoré súviseli s problematikou. Vďaka tomu, že sme sa museli nad sebou reálne zamyslieť, sa nám otvorili nové možnosti, s ktorými môžeme problém skúsiť vyriešiť. Myslíme si, že koučovanie je prínosom pre každého, kto chce na sebe naozaj pracovať.

Dotazník, ktorý sme zadali respondentom, nám umožnil trochu nazrieť do zmýšľania tínedžerov a vidieť aspoň čiastočne vnímanie medziľudských vzťahov z ich pohľadu. Pomocou dotazníka sme zistili, že ľudia už v mladom veku musia čeliť situáciám, ktoré sú mnohokrát náročné aj pre dospelých a skúsenejších ľudí. To, že sa už takmer od škôlky stretávame so šikanovaním, môže malým deťom narušiť ich myseľ a to ich ovplyvní aj v staršom veku. Taktiež sme zistili, že takmer každý tínedžer dokáže byť empatický. Je tu však veľa faktorov, ktoré u jednotlivcov schopnosť empatie a snahu pomôcť druhým ovplyvňujú. Veľké množstvo z nás sa zaujíma o emócie druhých len vtedy, ak sú nám ľudia nejakým spôsobom blízki, čo je samozrejme pochopiteľné. Avšak veľmi nás teší, že aj mladí ľudia sa snažia porozumieť ako svojim vlastným emóciám, tak aj emóciám druhých a stále na sebe pracovať. Myslíme si, že keď už od útleho veku budú ľudia brať ohľad na emócie druhých, nielen na tie svoje, vieme priniesť do sveta viac dobra a radosti.

Myslíme si, že life-coaching by dokázal pomôcť mnohým študentom pri riešení problémov z rôznych oblastí. Navrhujeme, aby sa táto metóda life-coaching zaviedla najmä v stredných školách. Na našej škole sa táto metóda už aplikuje a využíva ju množstvo žiakov pri riešení osobných či triednych problémoch. Bolo by to prínosom pre žiakov, ktorí si tak môžu rozvíjať svoje empatické či iné vlastnosti.

6 Zhrnutie

Naším hlavným cieľom bolo zistiť, či nám v živote dokáže pomáhať life-coaching. V prvej kapitole rozoberáme, čo koučovanie znamená a aké sú jeho základne princípy. Spolu s naším konzultantom sme si vyskúšali, ako to funguje. Ako sme aj predpokladali, môžeme súhlasiť, že kouč nám skutočne pomohol ukázať smery, ktorými sme mohli dosiahnuť náš cieľ, teda naučiť sa prijímať názory iných ľudí, bez toho, aby nás to vnútorne negatívne zasiahlo. Podarilo sa to len vďaka tomu, že sa nás kouč pýtal otázky, o ktorých sme museli zamýšľať. Samozrejme, po tom, ako sme ukončili naše sedenie, sme museli rozmýšľať o sebe a skúšať aplikovať rôzne možnosti, ktorými by sme mohli vyriešiť náš problém.

V prvej kapitole taktiež rozoberáme, odkiaľ slovo empatia pochádza, čo znamená a aké sú jej výhody a nevýhody. V problematike sa tiež venujeme emocionálnej inteligencii. Odkiaľ pojem emocionálna inteligencia pochádza, jeho význam, základné schopnosti a aký je človek s vysokou alebo nízkou EQ. Naším vedľajším cieľom sme chceli zistiť, ako tínedžeri rozumejú svojim emóciám a emóciám druhých ľudí. Tento cieľ sme skúmali pomocou dotazníka. Ukázalo sa, že už hlavne v takomto mladom veku sa stretávame s množstvom nepríjemných situácií, ako je napríklad šikanovanie. Taktiež sme mali možnosť zistiť, že naši respondenti chcú stále na sebe pracovať a že sú schopní pomáhať ľuďom v núdzi.

7 Résumé

Our main goal of this work was to found out if life-coaching could help us in our life. In the first chapter, we are analyzing what coaching means and what are its basic principles. Together with our consultant, we tried out how it works. As we expected, we can agree that the coach helped us to show the directions in which we could achieve our goal, that is, to learn to accept other people's opinions without being thrown off internally. It was only possible because the coach asked us questions we had to think about.

In the first chapter, we also analyze where the word empathy comes from, what it means, and what its advantages and disadvantages are. We also deal with emotional intelligence in the issue. Where does the term emotional intelligence come from, its meaning, basic abilities, and what a person with a high or low EQ is like. Our secondary goal was to find out how teenagers understand their emotions and the emotions of other people. We examined this goal using a questionnaire. It turned out to us that even at such a young age we encounter several unpleasant situations, such as bullying. We also had the opportunity to find out that our respondents still want to work on themselves and that they can help people in need.

Zoznam použitej literatúry

Buda, Béla. 1994. Empatia, psychológia vcítenia a vžitia sa do druhého. 2. vyd. Nové Zámky: Psychoprof, 1994. 16s. ISBN 80-96714-80-5

Langmeier, Josef., Krejčířová, Dana. 1998. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 1998. 304 s. ISBN 80-1769-195-X

Definícia empatie - Empatia. 2019. [online] 2019, [15.11.2020]. Dostupné na internete: <https://oskole.detiamy.sk/clanok/empatia>

Definícia empatie - (PhDr. Marianna Šramková) Empatia - alebo, keď nie je potrebné skočiť do vody... 2012. [online] 2012, [3.12.2020]. Dostupné na internete: https://kis.ukf.sk/epcfiles/236476F4A0124F32A1FA8D60AB9D8A56/Sramkova_Vychovavatel.pdf

Výhody a nevýhody empatického človeka - Empatia. 2019. [online] 2019, [15.11.2020]. Dostupné na internete: <https://oskole.detiamy.sk/clanok/empatia>

Definícia emocionálnej inteligencie - Emocionálna inteligencia. 2008. [online] 2008, [20.11.2020]. Dostupné na internete: <https://referaty.aktuality.sk/emocionalna-inteligencia/referat-24202>

Základné schopnosti EQ -Emocionálna inteligencia. 2008. [online] 2008, [20.11.2020]. Dostupné na internete: <https://referaty.aktuality.sk/emocionalna-inteligencia/referat-24202>

Človek s vysokým a nízkym EQ -Emocionálna inteligencia. 2008. [online] 2008, [20.11.2020]. Dostupné na internete: <https://referaty.aktuality.sk/emocionalna-inteligencia/referat-24202>

Koučovanie: Koučovanie podľa pyramídy – Zuzana Karpinská, Denisa Kmecová

Prílohy

Príloha A: zadanie dotazník

Sebapoznávanie

Milí respondenti, obraciam sa na Vás s prosbou o vyplnenie môjho dotazníka, ktorého účel je stredoškolská odborná činnosť. Odpovede sú anonymné a vyplnenie Vám zaberie pár minút. Poprosím Vás, aby ste odpovedali pravdivo. Ďakujem.

Pohlavie

- Muž
- Žena
- Iné...

Vek

- 16 rokov
- 17 rokov
- 18 rokov
- 19 a viac

Empatia a Emocionálna inteligencia

Empatia - Schopnosť vcítiť sa do role iných.

Emocionálna inteligencia - Označuje sa skratkou EQ. Je to schopnosť človeka riadiť svoje vlastné emócie, identifikovať emócie iných ľudí a vedieť na ne správne reagovať.

Je pre teba ťažké byť empatický?

- Áno
- Nie
- Záleží to podľa situácie

Ak vidíš, že je niekto z tvojho okolia smutný, čo zvykneš urobiť?

- Pomôcť mu
- Nestarať sa do toho

Bol/a si niekedy svedkom akéhokoľvek druhu šikanovania?

- Áno
- Nie

Ak si v predošlej otázke odpovedal/a áno, aká bola tvoja reakcia v danej situácii?

Aké sú prvé tri emócie, ktoré Ti napadnú pri pohľade na tento obrázok?



Vieš kontrolovať svoje emócie?

- Áno, viem ich dokonale kontrolovať.
- Snažím sa, ale niekedy to nejde podľa mojich predstáv.
- Málokedy viem kontrolovať svoje emócie.,
- Neviem ich kontrolovať vôbec.

Zaujíma ťa, prečo ľudia reagovali tak, ako reagovali v daných situáciách?

- Áno, snažím sa ich pochopiť.
- Zaujíma ma to len vtedy, ak mi je daný človek blízky.
- Častokrát sa snažím to zistiť, ale nejde mi to.
- Len vtedy, ak daná situácia súvisí so mnou.
- Vôbec ma to nezaujíma, nie je to moja vec.

Myslíš si o sebe, že sa vždy zachováš najlepšie ako vieš?

Zažil si situáciu, kedy si oľutoval/a:

Nikdy párkrát takmer stále

- čo si povedal/a
- čo si urobil/a
- čo si nepovedal/neurobil

Ak si niekedy oľutoval svoj čin, snažil/a si sa v budúcnosti zachovať pri podobných situáciách inak?

- Áno, stále sa snažím byť lepší
- Nie, nikdy neľutujem svoj čin

Príloha B: audio nahrávka