

1.1 Az önismeret fogalma, szintjei

Fogalma: Önismeret: saját személyisége áttekintése

- összetevőiről
- hatáiról
- lehetőségeiről

betekintése:

- saját személyiség rugóiba
- háttérébe
- motívumrendszerébe

képessége arra:

- helyesen ítélje meg saját szerepét
- hatását az emberi kapcsolatokban.

Az önismeret különböző szintjei:

1. szint - felszínes

- o Milyen adottságaim, képességeim vannak
- o Milyen tudással, ismeretekkel rendelkezem
- o Mi érdekel, mik a céljaim
- o Milyen az akaraterőm, kitartásom
- o Mennyire bírom el a feszültségeket, kudarokat

2. szint- mélyebb történeti szint (kora gyermekkori élmények)

- o A cselekedeteink megfelelnek e mélyebb vágyainknak, céljainknak
- o Milyen cselekedetek, történések alakították ki jelenlegi viszonyulásomat
- o Honnan erednek, hogyan nyilvánulnak meg jelenlegi viszonyulásaim
- o Viselkedésem mennyire van összhangban szándékaimmal, céljaimmal

3. szint- önismeret társas szintje

- o Hogyan tudunk megfelelni a környezetünk elvárásainak(szerepek)
- o Milyennek látnak mások és én -magamat?
- o Milyen hatást váltok ki az emberekből?

Az önismeretszerzés módjai: (forrása a többi ember)

- Metakommunikációs jelzések helyes értelmezése
- Csoportkapcsolatok (érdek, őszinte - baráti)
- Család
- Önmegfigyelés

- Kritikus helyzetben – szakember, önismereti csoport, szakirányú irodalom,

ÉNKÉP – SAJÁT MAGUNK ÁLTAL: külsőnk, értékeink, készségeink, képességeink – KIALAKITOTT ÖSSZESEN

Az énkép kialakulása, fejlődése

1.Csecsemőkor - tudatos érzés kialakulása

3. évtől - nemi identitás, önábrázolás megjelenik

3-4. évesek – magukról beszélnek, főleg fizikai jellemzők, pozitív tulajdonságok

5-7 évesek – „Minden vagy semmi, „jó vagy rossz”,

8-11 évesek – differenciáltabb önjellemzés, ÉNKÉP – „pozitív – negatív” – jelzők

SERDÜLŐKOR jellemzői:

- önmegfigyelés
- saját magunkról való gondolkodás
- külső környezet visszajelzései fontosak
- bonyolultabb gondolkodási folyamatok
- Fontos kérdések megválaszolása: Ki vagyok én? Miben hiszek? Mi a célom az életben? Mik a jó és rossz tulajdonságaim? Hogy nézek ki? Kövér vagyok? Szeretnek mások?

17- 19 évesek - serdülőkor vége – személyes nézetek, értékek, személyes célok, jövőbeli énkép, mely megvalósításra vár. Adott helyzethez képes alkalmazkodni, más- más az elvárt viselkedés.

Az énkép kialakulását meghatározó tényezők

- Testkép
- Morális énkép - magunkkal, viselkedésünkkel szemben támasztott erkölcsi követelmény rendszer
- Individuális énkép - képességeink, adottságainkkal kapcsolatos elvárásaink, ill. tehetségünk elfogadtatása környezetünkkel.
- Családi énkép – A családi légkörrel, nevelési stílusokkal összefüggő normarendszer
- Szociális énkép - partnerkapcsolatok, csoport kapcsolatok (szerepek, erősségek)

ÉN - fogalom - önmagunkkal kapcsolatos **ismereteink**

ÖNÉRTÉKELÉS – fogalom - önmagunkkal kapcsolatos **érzelmeink**
értékítélet: pozitív – negatív attitűdök saját magával szemben

Az **attitűd** (tapasztalat révén szerveződött mentális és idegi készenléti állapot)

POZITÍV ÉNKÉP – (ÉNVÉDŐ TORZÍTÁSOK) - információk szűrése, pozitív énkép megóvása
NEGATÍV ÉNKÉP – a pozitív irányba segítő információk figyelmen kívül hagyása.

Az Önismereti kerék

Azokkal a területekkel foglalkozik, melyek különösen jelentősek a személyiség fejlődése, fejlesztése során:

1. Érzékelés, érzet
2. Értelmezés
3. Érzelem, érzés
4. Szándék
5. Cselekvés

1. Érzékelés, érzet: érzékszerveink által érkező ingerekből nyer információ

pl: amit látunk, hallunk, szagolunk, ízlelünk, tapintunk (hideg, meleg), fájdalom, éhség, szédülés

2. Értelmezés: az érzékelés, érzet feldolgozása – „azért érzem, mert” - gondolati
3. Érzelem, érzés: érzelmi, indulati állapot megtapasztalása – „Az az érzésem, hogy...” – logikai
4. Szándék: adott helyzetben történő vágy, akarat megjelenése. A szándék még nem cselekvés.
5. Cselekvés: Adott helyzetben – viselkedés

Az önismereti kerék hiányosságai

- ha az öt terület közül valamelyik hiányos, a személyiség nem lesz teljes a társaskapcsolataiban.

1. típus

Értelmezés, cselekvés

- logikus gondolkodás, majd cselekvés,
- érzéseit, szándékait nem tudatosítja
- nincs türelme végighallgatni a másikat
- gyors olvasás híve – pl internet inkább, mint könyvek
- türelmetlen másokkal szemben
- döntései racionálisak (józanul gondolkodó)
- magabiztos,, aktív, gyakran öntelt
- barátai, családtagjai elfordulhatnak tőle – nem érti miért
- empátiát, bizalmat nem vált ki másokból

2. típus

Értelmezés, érzés, cselekvés

- o Bezárkózó saját világába
- o önmagával foglalkozik, nem veszi észre a többi embert
- o hiányzik a külső világ ingereinek, visszajelzéseinek felvétele, érzékelése
- o sok töprengés
- o döntése során nem veszi figyelembe a többiek véleményét

3. típus

Érzékelés, érzés, cselekvés

- o kimarad a logikus gondolkodás
- o tudatosság hiányzik
- o érzelmei, indulatai alapján dönt
- o indulatok hullámmzése, kudarc
- o magánélete (összeveszések és kibékülések)

4. típus

Értelmezés, érzés

- o nagy gondolati, lelki gazdagság cselekedetek nélkül
- o passzivitás
- o meditál, összefüggéseket keres
- o mellőzi a társaságot
- o tv-t néz, olvas, számítógépezik
- o zárkózott
- o mellőzi a döntéseket, hagyja, hogy más döntsön

5. típus

Értelmezés összekeverése az érzelmekkel

- o gondolatok – érzelmek összekeveredése miatt érzelmi átélése alacsony szintű

6. típus

Szándék, cselekvés

- o másik üzeneteit nem értelmezi
- o saját válaszait nem tudatosítja
- o viselkedése – kiszámítottnak, manipulatívnak tűnő

Az önismeret mindenkiben természetes módon az élettapasztalatai által zajlik

- e. hatások, sors, minták, képességeink felismerése, tapasztalások
- f. öntanulásunk – tudattalan, de érett személyiség tudatosan is képes irányítani

Nem vagyunk tökéletesek, az önismeretben lehet fejlődni!

- g. tudatos - szándék
- h. tudattalan

A személyiségfejlesztő módszerek

célja:

- az egészséges emberek önismeretének fokozása
- segítése az önmegértésben
- az egyén érzelmi, és kommunikációs készségeinek, képességeinek fokozása

Johari Ablak SZEMÉLYISÉG TERÜLETEK	Én ismerem	Én nem ismerem
Mások ismerik	Nyílt, nyilvános területem Ismert tulajdonságaim láthatók, felismerhetők (nevem, fizikai megjelenésem, családi, munkahelyi kapcsolataim, kötődésem, megnyilvánulásaim a világ felé NYÍLT TERÜLET	Tulajdonságok - Mások észreveszik, de mi magunk nem vagyunk vele tisztában -pl.rossz szokások, előítéleteim – szembesítés fájdalmas „ Amitől félünk, igyekszünk elkerülni, megsemmisíteni, elkerülni Feladat – önismereti munka VAK FOLT
Mások nem ismerik	Tulajdonságaim, melyekkel tisztában vagyok, de mások elől elrejttem (nem szeretném, hogy mások olyannak lássanak) -azért tesszük, hogy másokkal jó viszonyunk megmaradjon - Kapcsolatoktól függ -„Mások elől takargatott én” REJTETT TERÜLET	Érzések, tulajdonságok, melyekkel sem mi, sem mások nincsenek tisztában(tudatalatti lelki működéseink. Vészhelyzetekre reagálás Viselkedés minták tudatosan nem szabályozhatók Pozitív vonatkozásai: pl. a szerelem kezdeti eufórikus vonzásai, rajongásai ISMERETLEN TERÜLET

A táblázat négy területének határa nem egy negatív terület, elmosódott, változhat