

2.15. Mi az önbecsülés? Önbecsülés kijelentések és Önbecsülés kérdőív

Elméleti háttér: Az önbecsülés kicsi kortól formálódik, másokkal (kezdetben a szülőkkel, később tanárokkal, társakkal) való interakciók során. Az egyén számára fontos személyek visszajelzései jelentős hatással vannak az énkép formálódására.

A feladat a témakör bevezetőjeként funkcionál, amelynek célja megértetni/megláttatni, milyen az, ha valakinek az énképe nem reális: az önbecsülése vagy önbizalma alacsony.

A feladat célja: Felhívni a résztvevők figyelmét az élet azon aspektusaira, amelyek során alacsony önbecsülés alakulhat ki.

A feladat leírása: A résztvevők párokba rendeződve megpróbálnak definíciót alkotni. Ehhez a 2.15.1-es feladatlapon szereplő állítások közül kiválogatják az alacsony és magas önbecsülés-tartalmúakat és megbeszélik őket. A tagok aktivitására építve – ahol esetlegesen az internet segítségével a csoporttagok utána néznek az önbecsülés fogalmának –, a tréner segít egy definíció jellegű mondatot megfogalmazni az önbecsülésről.

A tréner QR kódokat is alkalmazhat az állítások közreadásában, vagy a csoport definíciójának megfogalmazása után adhat egy QR kódot, melyen egy definíció található az önbecsülésről. A kód tartalmának kibontását követően összehasonlíthatják a két megfogalmazást, teljessé téve ezzel a fogalomról való ismereteket.

Majd a résztvevők kitöltik az Önbecsülés kérdőívet (melléklet 2.15.2. feladatlap), ahol pontozzák magukat az önbecsülésre vonatkozó állítások alapján. Párban/kiscsoportokban megbeszélik, az élet mely önbecsülés formálódására ható aspektusaira nem gondoltak még eddig. A csoportvezető röviden összefoglalhatja, milyen hatásokra formálódik az egyén énképe élete során.

Csoportban megbeszélik a hullámvasút effektust is: ennek során a csoporttagok átgondolhatják, milyen események okoznak életükben hullámhegyeket és hullámvölgyeket (stressz/elbocsátás/munkanélküliség/hormonális tényezők/stb.)? Mindezek milyen módon hatnak az önbecsülésükre?

Időtartam: 45-60 perc

Eszközigény: 2.15.1. és 2.15.2 sz. feladatlapok

Önbecsülés kijelentések

Válassz magadnak egy párt, és válogassátok külön a magas és az alacsony önbecsülés-tartalmú állításokat.

Én erre képtelen vagyok. Semmit nem tudok megcsinálni.

A legtöbb emberrel jól kijövök.

Elégedett vagyok a kinézetemmel.

Miért kritizálnak engem mindig az emberek?

Amikor hibázok, nem esik nehezemre beismerni.

Mindenki jobb nálam.

A véleményem fontos. Az emberek figyelnek rám, amikor beszélek.

Komplett idióta vagyok.

Szerintem fontos, hogy az ember önmaga lehessen.

Úgy tűnik, hogy senki sem figyel rám.

Önbecsülés kérdőív

Értékeld magadat 1-10-ig terjedő skálán az alábbi állításokban!

	Pontszám: (10=teljesen egyetért, 1=teljesen nem ért egyet)
Jól viselem, ha kritizálnak.	
Családtagjaim/barátaim/kollégáim értékelnek engem.	
Gyakran kimondom azt, amit valóban gondolok a dolgokról, nem feltétlenül értek egyet mindenkivel.	
A kapcsolataimban azt kapom, amire vágyom.	
Megsértődök, ha valaki nem ért egyet velem.	
Rendszerint másokhoz mérem magam, és értéktelenebbnek érzem magam náluk.	
Néha úgy érzem, nem szeretnek.	
Szégyellnivalónak érzem néha a külsőmet.	
Időnként áldozatnak érzem magam.	
Sokszor úgy érzem, hogy nem vagyok elég jó.	

2.16. Önbecsülés napló

Elméleti háttér: Az önbecsülés formálásának fontos fényezője, hogy az egyén felismerje, milyen folyamat eredményeként formálódik önbecsülése.

A feladat a téma feldolgozásának elején és később is felhasználható. A résztvevők végiggondolják az önbecsülésükre hatást gyakorló okokat/tényezőket/személyeket. Megvizsgálják, hogy léteznek-e minták, amelyek alacsony/magas önbecsülést eredményeznek. A feladat elvégezhető csoportban: több lépésben, vagy személyes beszélgetés keretében is.

A feladat célja: énfeltárás, önreflexiós készség fejlesztése

A feladat leírása: A résztvevőket megkéri a csoportvezető, hogy egy közösen meghatározott időtartam alatt (pl. egy hét) vezessenek naplót, amelynek középpontjában adott nap életeseményei és az önbecsüléssel kapcsolatos érzelmek állnak.

A résztvevők ez idő alatta napló táblázatának megfelelő rubrikájába felírják az önbecsülésükre ható helyzetekkel kapcsolatosan:

- az időpontot,
- adott helyzethez kapcsolódóan az önbecsülésére adott pontszámát,
- személyére ható tényezőket: esemény, személy, érzelem, gondolat
- és a felismert mintákat.

A táblázatot a csoporttagok a trénerrel egyénileg megbeszélik, az elemzést követően igyekeznek megfogalmazni az elakadásokat valamint, hogy ki milyen módon fejlesztheti önbecsülését.

Időtartam: Az egész témakörön átívelően.

Eszközigény: 2.16. feladatlap

2.17. Önbecsülés skála

Elméleti háttér: A feladat során a résztvevők végiggondolják, milyen az, ha valakinek alacsony az önbecsülése, és megtapasztalják, hogy az önbecsülés változó és hullámzó. Ha a résztvevők képesek ezt könnyebben felismerni, tudatosabban kezelhetik azt is, ha szomorúak, hiszen tudják, hogy nem lesz ez mindig így.

A feladat célja: Önismeret mélyítése, kitölteni az önbecsülés skálát és kiértékelni azt.

A feladat leírása: A résztvevők választanak korábbi életeseményeik közül néhányat (később akár másikkal is elvégezhető a feladat) és átgondolják azokat az önbecsülési szintjük aspektusából, majd beírják az önbecsülés-skála megfelelő helyére.

Érdeemes felidézni többféle helyzetet: olyat is, ahol önbecsülésük alacsony/közepes/magas volt.

Párokban és kiscsoportokban aztán megbeszélhetik, feldolgozhatják a csoporttagok, milyen olyan tényezőkben tértek el ezen események, ami az önbecsülésükre is hatást gyakorolt.

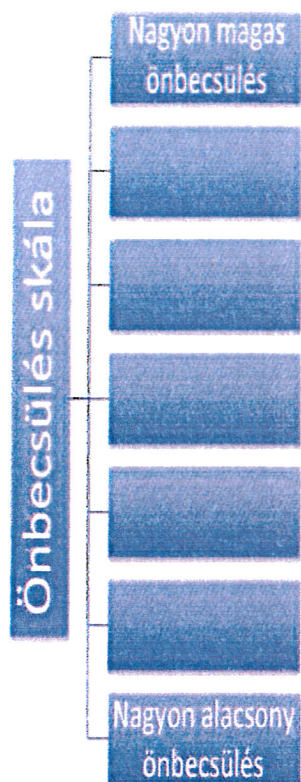
Időtartam: 30-50 perc

Eszközigény: 2.17. feladatlap

Megjegyzés: az egyes tagok igényeihez igazodva a tréner segítse az önfeltárás folyamatát, elkerülve ezzel a téves ok-okozati következtetések megfogalmazódását.

Önbecsülés skála

A skála segítségével a résztvevők leírják egy-egy problémát, vagy élethelyzetet, amely a skála adott részeinek megfelelően tehető.



2.18. Emlékezz vissza...

Felismerni az alacsony önbecsülést okozó tényezőket

Elméleti háttér: A résztvevők átgondolják az önbecsülést kiváltó tényezőket és ezek eredetét. Ha ezekkel tisztában vagyunk (tudatosulnak), könnyebben győzhetjük le őket.

A feladat célja: Reális énkép kialakítása.

A feladat leírása: A csoportvezető kiosztja az „Emlékezz vissza... c. feladatlapot (melléklet 2.18. feladat). A csoporttagok egyéni munkával, önmagukra vonatkozóan befejezik az abban található állításokat. Ezt követően nagycsoportba rendeződve, flip-chart papírokat használva megbeszélik milyen tényezők váltottak ki bennük alacsony önbecsülést, vagy mik segítették megélni magukat értékesnek. Az általános tartalmakat a tréner írásban rögzíti. Ezen lapokat a tréningterem falára is kiragaszthatják.

Időtartam: 60 perc

Eszközigény: 2.18. feladatlap, íróeszközök, flip-chart papírok

Emlékezz vissza, mikor volt utoljára, hogy ...

Nemet mondtál, amikor igent szeretnél volna.

Magad szükségleteit helyezted előtérbe

Jól fejezted ki magad

Nem kértél bocsánatot, amikor hibáztál

Sikeresnek érezted magad

Megragadtad a lehetőséget, hogy a figyelem központjába, rivaldafénybe kerülj

2.19. Önbecsülés-térkép és negatív automatikus gondolataim felismerése

Elméleti háttér: Kognitív viselkedésterápia elméletének: „Kognitív struktúra hierarchiája” modellje, Beck kognitív elmélete.

A feladat célja: Reális énkép kialakítása, negatív automatikus gondolatok felismerése

A feladat leírása: A tréner bemutatja a kognitív viselkedésterápia „Kognitív struktúra hierarchiája” elmélet alapfogalmait ismertető ábrákat (2.19.1-2. sz. feladatlapok), ezek felhasználásával ismerteti a csoporttal a modell tartalmait.

A résztvevőket megkéri a tréner, hogy válasszanak ki egy jelenlegi élethelyzetüket, aminek kezelése problémát jelent a számukra, majd tudatosítsák az ahhoz kapcsolódó érzéseiket.

(Pl. munkanélküliség - elutasítottság szorongása).

Majd a modell segítségével próbálják meg megérteni, mi játszódik le bennük: kíséreljék meg megérteni az összefüggéseket, eljutva azokhoz a sémákhoz, feltételezésekhez, végül korai élményekhez, melyek aktivizálódnak (szerepet játszanak) mostani megélésekben.

A feladat kidolgozása során a 2.19.1. feladatlap mezőinek üres részébe, alulról felfelé haladva kell beírni az önmagára vonatkozó tartalmakat

A negatív automatikus gondolatok és az érzelmek kapcsolódási módjának megértéséhez a tréner bemutatja a 2.19.3. sz. feladatlapot is, elmagyarázza az azon ábrázolt tartalmakat. Majd kiosztja a 2.19.4. sz. feladatlapot és megbeszélik annak kitöltési módját.

Időtartam: 100-150 perc

Eszközigény: 2.19.1-4.feladatlapok, íróeszköz

Megjegyzés: Nagyon nehéz feladat felismerni, megfogalmazni az egyénnek a saját kognitív struktúráját és az automatikus gondolatokat felismerése is nehéz. A csoportvezetőtől ez fokozott egyéni támogatást tesz szükségessé a tagok felé.

Javaslat: A feladat által érintett mélységek (családtagokkal kapcsolatos információk) miatt, az egyén által felfedezett összefüggésekről automatikusan ne kezdeményezzen a tréner csoportos megbeszélést!

Kizárólag abban az esetben hangozzanak el ezen tartalmak, ha a csoporttagoknak van erre igénye. Munkaerő-piaci tréningek esetében ekkor is érdemes szabályozni az önfeltárulkozás mélységét. Ajánlatos vigyázni, hogy az egyes személyek között ne legyen nagyon nagy különbség az önfeltárulkozás mértékében.

Az egyéni beszélgetés módszerét érdemes lehet alkalmazni.

Önbecsülés-térkép Az alacsony önbecsülés térképe

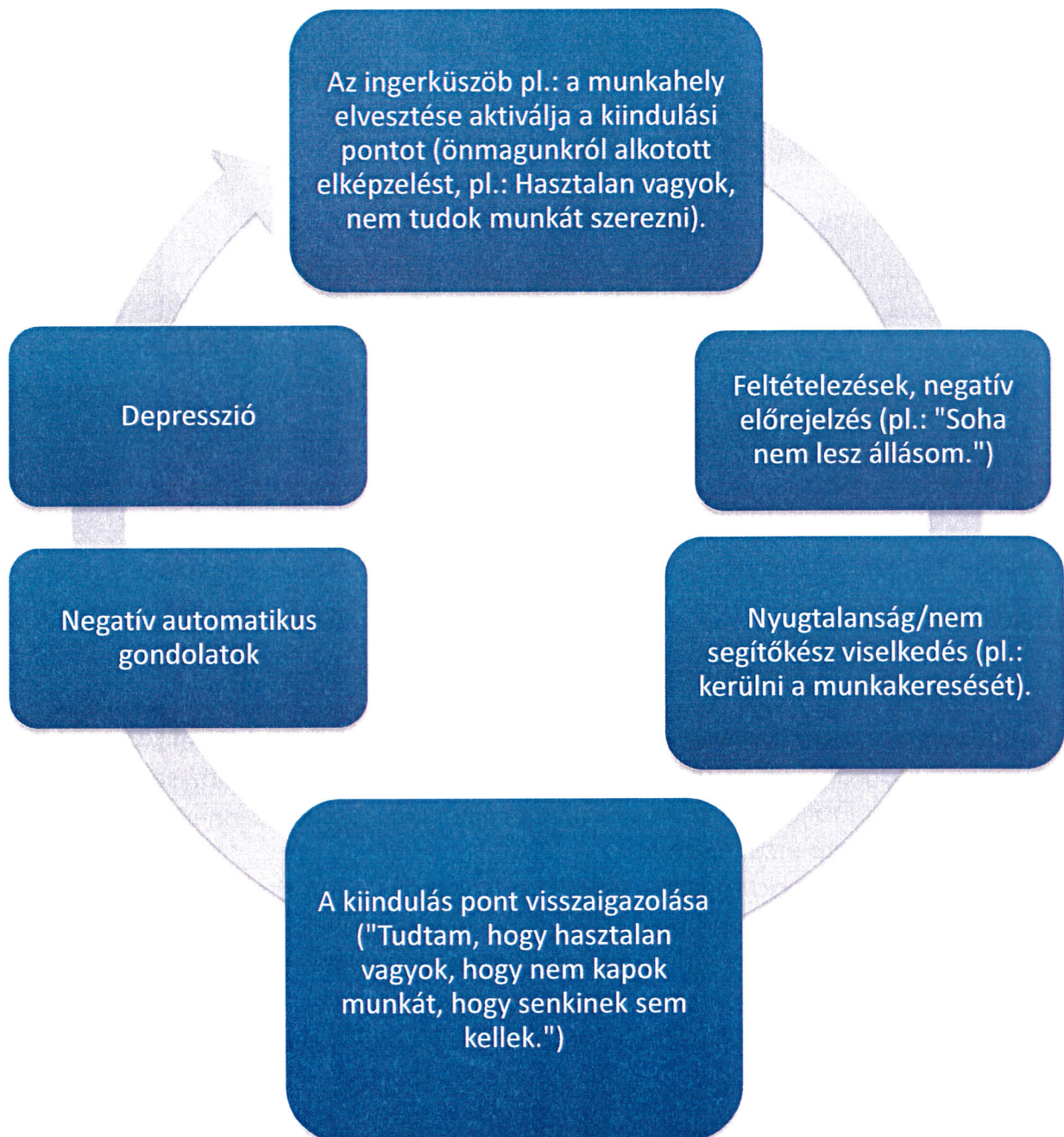
(Korai) tapasztalat - Amikor a saját magunkról alkotott nézetek kialakulnak (*el hanyagoltság, zaklatás, kritika, büntetés, dicséret hiánya, elszigeteltség érzet*)

A kiindulási pont - az emberek erre alapozva vonnak következtetéseket magukról: "Biztosan hülye vagyok/értéktelen/nem elég jó" stb.

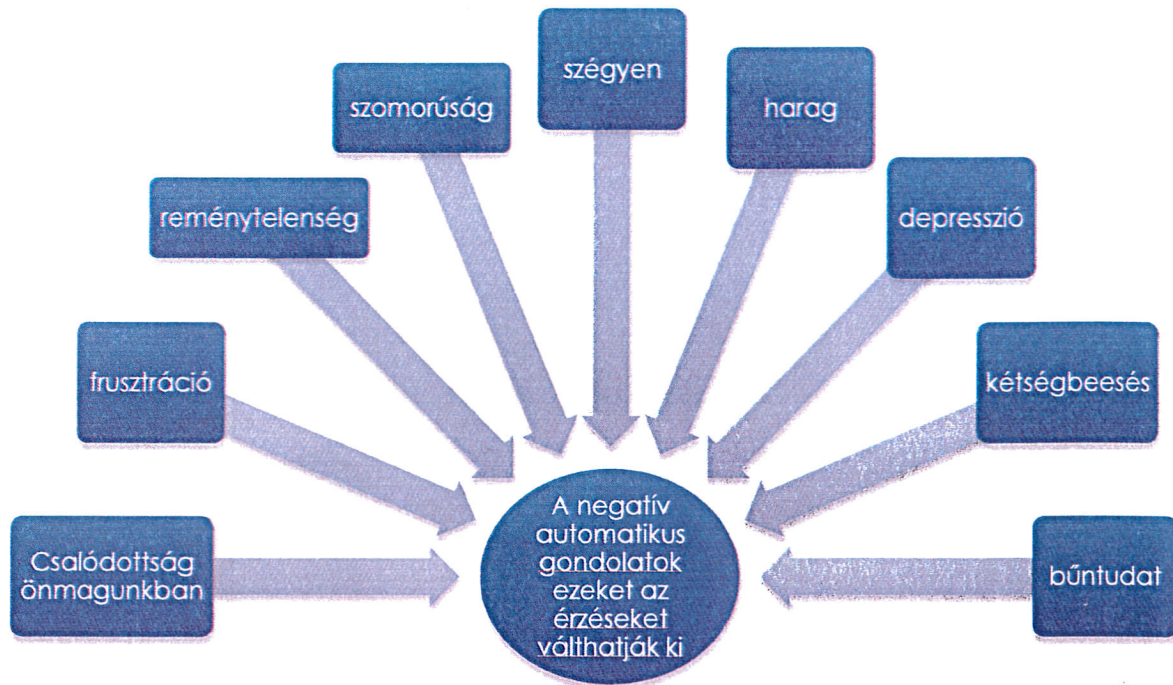
Életviteli szabályok - Az ember hogyan boldogul a világban: "Mások szükségletét magam elé kell helyeznem/Ha nem teszek mások kedvére, nem vesznek figyelembe/Ha nem lesz tökéletes, kudarcot vallok/Nem kockáztatok, mert ha nem sikerül, ostobának tartanak", stb.

Ingerküszöb helyzetek - Amikor az életviteli szabályok összedőlnek, pl.: munkahely elvesztése/bukás egy vizsgán/nem hívnak be interjúra/nem kapok előléptetést.

Önbecsülés-térkép
Hogyan formálódik az önbecsülés...



Önbecsülés-térkép Érzelmek és negatív automatikus gondolatok



Negatív automatikus gondolatok felismerése

Ha leírjuk gondolatainkat, azzal kívülre helyezzük őket, ami lehetővé teszi az egyén számára, hogy távolságot tarthasson tőlük. Ezen eszköz segítségével végiggondolhatjuk és azonosíthatjuk a különböző viselkedésmintáinkat és a hozzájuk tartozó érzelmeinket.

A következő adatrögzítő lapot a negatív automatikus gondolatok azonosítására és az önismeret fejlesztésére használhatjuk. A csoporttagok a fejlécben meghatározott tartalmak alapján készítenek jegyzeteket. (A gyengébb képességűek használhatnak szimbólumokat/arckifejezéseket/testbeszéd-képeket szavak helyett.)

Dátum és idő

A résztvevők felírják a pontos dátumot és időpontot. Felismerhető ebben valami mintázat? A gondolatok inkább éjszaka kerülnek előtérbe, vagy már kora reggel?

Önmagunknak ártó viselkedés

Hogyan hatnak a gondolataim a viselkedésemre? Úgy éreztem, hogy visszahúzódtam a csigaházamba? Mérges leszek és kiabálni kezdek? Visszautasítom, amire szükségem van? Akaratom ellenére cselekszem? Kerülöm a kockázatvállalást?

Érzelmek és érzékek

Milyen érzelmeket élek meg? Mik voltak a fizikai reakcióim? Gyorsabb szívverés, izzadás, arcpír, levertség, rémültség, stb.

Negatív automatikus gondolataim felismerése - adatrögzítő lap

Időpont	Situáció Mivel foglalkoztam éppen, amikor elkezdtem magam rosszul érezni a bőrömben?	Érzelmeim és testi érzeteim a szituációhoz kapcsolódóan (pl.: bűntudat, szomorúság, harag, szívdobogás, stb.)	Automatikus gondolataim Mit kezdtem el mondogatni magamnak? (pl.: Hasztalan vagyok itt, ezt mindig rosszul csinálom, stb.)	Önmagunknak ártó viselkedés Mit tettem a gondolataimból kiindulva?

2.20. Negatív automatikus gondolatok legyőzése

Elméleti háttér: kognitív viselkedésterápia elmélete

A feladat célja: Reális énkép kialakítása, negatív automatikus gondolatok korrekciója, alternatív gondolatok megfogalmaztatása.

A feladat leírása: A tréner megkéri a résztvevőket, hogy öntapadós cédulákra írják le gyakran előforduló korábban felismert negatív automatikus gondolataikat és tegyék ezeket az asztal közepére.

A tréner segítségével a csoporttagok végigbeszélnek a „Főbb kérdések a negatív automatikus gondolatok leküzdéséhez” című feladatlap állításait (melléklet 2.20.1. sz. feladatlap). Ezt követően az asztalra kitett gondolatok közül húznak vagy kiválasztanak egyet, melyet felhasználva a tréner végigvezeti a „Negatív automatikus gondolatok legyőzése” (melléklet 2.20.2. sz. feladatlap) kitöltésének módját. Mintát adva ezzel az egyéni munkához. A minta alapján a résztvevők kitöltik a feladatlapot.

Időtartam: 60-90 perc

Eszközigény: öntapadós cédulák, 2.20.1. és 2.20.2. sz. feladatlapok

Megjegyzés: a 2.19 feladat kapcsán leírt megjegyzés itt is érvényes.

Főbb kérdések az önkritikus gondolatok leküzdéséhez

- Milyen tény bizonyítja az állítás helyességét?
- Miért tévesztém össze a gondolatokat a tényekkel?
- Ezek a gondolatok segítenek/hátráltatnak?
- Milyen gondolatoknak venném nagyobb hasznát?
- Gyorsan vonok le következtetéseket?
- Végletekben gondolkozom? (pl.: Sohasem lesz munkám, mert a múltkorit sem kaptam meg, amire interjúzni mentem.)
- Csak a gyengeségeimre koncentrálok és nem az erősségeimre?
- Olyan dolgokért hibáztatom magam, amiről nem tehetek?
- Azt várom el magamtól, hogy tökéletes legyek?
- Hogyan tudnék kedvesebb lenni magamhoz?
- Mit mondhatnék magamnak e helyett?
- Mit tudok tenni, hogy változtassak a helyzeten?

Negatív automatikus gondolataim korrekciója

Dátum és idő	Szituáció	Érzelmek és testérzetek Milyen erősséggel vagyok meggyőződve ezek helyességében? 0-100%	Automatikus gondolatok	Alternatív gondolatok	Végeredmény 1. Mennyit hiszel el most az önkritikus gondolataidból? (0-100%?) 2. Az alternatív gondolatok alapján miben változtatnál a viselkedésedben?
					1.
					2.
					1.
					2.

2.22. Pozitív megerősítések

Elméleti háttér: „Az énkép a saját magunkról kapott információból alakul ki a másokkal való kapcsolataink és saját értékelésünk folyamán, amely az ember teljes élményvilágának, egész létének központi tényezője; ez befolyással bír a világészlelésére, értékalkotásra és a viselkedésre.”

<http://www.lutheran.hu/ujsagok/lelkipasztor/1960908.htm>)

Az énkép az egyénnek önmagáról kialakított, érzelmekkel átszőtt belső képe, mely a gyermekkorban kezd formálódni, elsősorban a szülők visszajelzései alapján; lehet pozitív vagy negatív.

Damon és Hart szerint a következő részekre tagolható: a testi-fizikai tulajdonságokat tartalmazó énkép, szociális énkép, szellemi (kognitív) énkép. Smith és Mackie szerint két fogalommal írható le: énfogalom (önmagunkról való ismereteink) és az önértékelés (önmagunkkal kapcsolatos érzelmeink).

A feladat célja: Az egyén önmagához való pozitív viszonyulásának kialakítása.

A feladat során a résztvevők megtanulják, hogyan legyenek magukkal elnézőbbek, amikor nehézségekbe ütköznek.

A feladat leírása: A résztvevők felidéznek olyan negatív/kritizáló üzeneteket, amelyeket gyakran mondanak saját magukra, ezeket beírják a 2.22.1. sz. feladatlap gondolatfelhőibe. A negatív automatikus gondolatok leküzdéséről tanult módszer alkalmazásával a negatív tartalmú gondolatokat pozitív/kedves üzenetekre cserélik, melyet a 2.22.2-es feladatlapon rögzítenek. A csoportvezető egyéni segítséget nyújt az átfogalmazásokhoz, ám felhívja a figyelmet, a résztvevők csak olyan mondatokat írjanak le, mellyel azonosulni tudnak.

Csoportos megbeszélés és társaktól jövő visszajelzés követi az egyéni munkát.

Időtartam: 45 perc

Eszközigény: 2.22.1-2 feladatlapok

Megjegyzés: Gyors és hasznos feladat a „Negatív automatikus gondolatok legyőzése” című feladat után.

Pozitív megerősítések

A magunknak közvetített negatív üzenetek...



Pozitív megerősítések
alternatív gondolatok

A negatív üzeneteket helyettesítő pozitív üzenetek...

