

6. KOMMUNIKÁCIÓ ÉS ÖNISMERET

Mit jelent az önismeret? Mi köze kommunikációhoz? Hogyan hat a két jelenség egymásra? Ha az önismeretet egyszerűen szeretnénk megfogalmazni, akkor azt mondhatjuk, hogy az önismeret nem más, mint hogy tisztában vagyunk azzal, hogy mit várhatunk magunktól az élet különböző szituációiban. Mi az, amire könnyen képes vagyok, mi az, ami próbára tesz, melyek azok a helyzetek, melyekben jól helyt tudok állni, és melyek azok, melyekkel nem, vagy csak nagyon nehezem tudok megbirkózni. A kommunikáció szerepe az önismereti folyamatokban igen jelentős. Gondoljunk az önkifejezésre, önmagunk megjelenítésének sajátosságaira, és egyéb számos olyan tényezőre, melyek megismeréséhez a kommunikáción keresztül vezet az út. Vizsgáljuk meg kicsit mélyebben, eleget téve a tudományos elvárásoknak (is), hogyan fejleszthető, alakítható az önismeret.

6.1. Az önismeret fogalma, szintjei

Az *önismeret* szó a hétköznapi értelemben az önmagunkról való tudást jelöli, azt, hogy ismerjük képességeinket, adottságainkat, vágyainkat, céljainkat, tudatában vagyunk személyiségünk pozitívumainak, negatívumainak, ismerjük hiányosságainkat. K. Pálffy úgy definiálja az önismeretet, hogy lényegében az egyén „áttekintése saját személyisége összetevőiről, határaitól és lehetőségeiről, betekintése saját viselkedésének a rügóiba, háttérébe, motívumrendszerébe, képessége arra, hogy helyesen megítélje saját szerepét, hatását az emberi kapcsolatokban” (1989: 15.). Hasonló jelentéssel bír az *én* fogalma is: magában foglalja az énről való tudásunkat, önmagunkkal kapcsolatos ismereteinket, melyek egyidejűleg magukban foglalják testi énünket, szociális szerepeinket, vágyainkat, értékrendszerünket. Az *én*-reprezentációnak – annak, ahogy önmagáról, az énemről gondolkodom – három fontos összetevője van. Az *aktuális énkép* elemei azon tulajdonságok, melyekkel éppen jellemezzük magunkat; az *ideális énkép* olyan tulajdonságokat tartalmaz, melyekkel rendelkezni szeretnénk; a *vágyott énkép* azok a tulajdonságok alkotják, amelyeket értékesnek gondolunk,

és azokkal rendelkezni szeretnénk. Az aktuális énképet reális, az ideális és vágyott énképet lehetséges énképnek tekintjük. A lehetséges és a reális énkép közötti távolság, különbözőségük megítélése az önértékelés kulcstényezője. Ha kicsi közöttük a távolság, akkor az ideális én nem motivál megfelelően, ekkor az egyén önértékelése esetleg indokolatlanul is pozitív. A reális és lehetséges énkép nagy távolsága esetén a személy úgy érzi, hogy céljai elérhetetlenek, ennek következtében önértékelése alacsony lesz.

Az önismeret stabilitásának alapját három motívum határozza meg:

1. Énkonzisztencia: olyan információk keresése, amelyek beillenek az önmagunkról már meglévő képbe, és olyan információk elutasítása, melyek nem illeszkednek hozzá.

2. Énnövelés motívuma: törekvés a lehető legpozitívabb önértékelés fenntartására.

3. Pontosságra törekvés: önmagunkkal kapcsolatban pontos információk el-sajátítására törekszünk.

Összegezve, énképünk egy dinamikus, összetett reprezentáció. Tartalma a vélt, szubjektív kép (amilyenek önmagamat tartom), a tulajdonított kép (ahogyan mások látnak) és a visszatükrözött kép dinamikus egyensúlyából alakul ki (Tókos 2005).

Az önismeret szintjei

Az önismeret különböző szinteken valósulhat meg. Az első, felszínes szint az adottságokról és a képességekről való tudás szintje. Ez a saját tudásunkról, akaratérőnkéről, érdeklődési körünkről, feszültség- és kudarctűrő képességünkről szerzett ismereteinket jelenti.

A második szint egy mélyebb történeti szintet jelent, és a ránk ható élményekre vonatkozik. Mik voltak ezek, és hogyan befolyásolták az egyén jelenlegi törekvéseit, érzéseit, szándékait, viselkedését?

A harmadik szint az önismeret társas szintjét jelenti. Hogyan tudunk megfelelni a velünk szemben a különböző társas szerepeinkben támasztott elvárásoknak? Milyenek látnak mások, és ez mennyire egyezik a sajátmagunkról kialakított képpel? (K. Pálffy 1989)

Az önismeret és a személyiségfejlesztés ugyanannak a dolognak a két oldala, hiszen a személyiségfejlesztő módszerek célja az egészséges emberek önismeretének a fokozása, segítése az önmegértésben, valamint célja az egyén érzelmi és kommunikációs készségeinek, képességeinek fokozása (Buda 1994, 1998).

Feladat

Az önismerethez szorosan kapcsolódó fogalmak az önmagunk elfogadása és megbecsülése. Saját magunk elfogadása különbözik attól, hogy meg is becsüljük önmagunkat. E készség fejlesztéséhez fontos, hogy ráleljünk erősségeinkre, és azonosítani tudjuk gyengeségeinket. Erősségeink és gyengeségeink feltárásának egyik jól bevált módja a személyes SWOT-analízis készítése. A SWOT angol mozaikszó, az erősségek (strengths), gyengeségek (weaknesses), lehetőségek (opportunities) és veszélyek (threats) angol szavak kezdőbetűiből tevődik össze. Az erősségek és a gyengeségek az egyénre, a lehetőségek és veszélyek a környezeti tényezőkre vonatkoznak. Elgondolkodva az egyes tételeken, elkezdhetjük feltárni személyes sajátosságainkat, valamint viszonyunkat a környezetünkkel.

Készítse el saját SWOT-analízisét! Milyen erősségei, gyengeségei vannak? Melyek azok a jellemzők, amelyek újabb lehetőségeket kínálnak fel, és melyek okozhatnak később komolyabb fejtoréseket?

6.2. Az önismeret modelljei

6.2.1. Johari-ablak

A Johari-ablakot Joseph Luft és Harrington Ingham dolgozta ki az ötvenes években. Az elnevezés a szerzők keresztnévének (Joseph és Harrington) összevonásából származik. A Johari-ablak azt modellezi, amit személyiségünkben mi magunk vagy mások ismernek.

A *nyitott én* azt a területet jeleníti meg, amellyel maga is tudatában van, és másokkal is hajlandó megosztani. Ez a terület ismert mind a személy előtt, mind mások előtt, akikkel kapcsolatban áll. (pl.: név, kor, nem, fizikai megjelenés stb.).

A *zárt én* azt a területet reprezentálja, melyet az egyén ugyan ismer, de másokkal nem szándékozik megosztani. Tudatosan és szándékosan elrejt a többiek elől (pl.: intim szféra).

		ÉN	
		ismerem	nem ismerem
MÁSOK	ismerik	Nyitott én (terület)	Vak én (terület)
	nem ismerik	Zárt én (terület)	Sötét, ismeretlen én (terület)

A Johari-ablak

A *vak területhez* azon tulajdonságaink, viselkedési módjaink, érzéseink tartoznak, amelyeket mások ugyan észrevesznek, de amelyekkel mi magunk nem vagyunk tisztában.

A *sötét terület* azokat a tulajdonságainkat, viselkedési módjainkat, érzéseinket mutatja, amelyekkel sem mi, sem mások nincsenek tisztában. A sötét területet nem lehet tudatosan szabályozni vagy megváltoztatni.

A négy területnek a határai rugalmasak. Megváltoztathatóságuk függ a helyzettől, a személy és a másik személy kapcsolatának jellegétől, a személy korábbi pozitív vagy negatív társas tapasztalataitól, valamint függ a személyiségtől is. E tényezők határozzák meg azt, hogy a négy negyed milyen arányban tölti ki a teljes ént. A személyiségfejlesztés célja a nyílt terület megnövelése, ami természetesen a vak és a rejtett terület csökkenésével jár együtt (Rudas 2001).

Feladat

1. Fogalmazzon meg magában olyan állításokat (1–3), melyeket egyértelműen a zárt területen őriz. Név nélkül írja fel egy papírra. Hajtsa félbe a papírt

és adja a közösbe. A csoport minden tagja ugyanezt a feladatot végzi el. Miután mindenki elkészült, a csoport vezetője egyenként olvassa fel a papírokon szereplő állításokat.

Vitassák meg a tapasztaltakat az alábbi szempontok alapján:

- Milyen típusú, témájú állítások fordultak elő?
- Miért a zárt területben foglalnak helyet a felolvasott állítások?
- Milyen hatással lenne a társas kapcsolataira, ha ilyen állításokat osztana meg ismerőseivel? Megváltozna a viszony? (Vö.: Rudas 2009: 125.)

2. Gyűjtsenek olyan állításokat, melyek jellemzően az egyén vak területén találhatóak!

- Miért a vak területen találhatók ezek a gondolatok?
- Milyen folyamatokkal segíthetjük elő a vak terület csökkentését?

6.2.2. Visszacsatolás (feed-back)

A Johari-ablak működésénél fontos szerep jut a *visszacsatolásnak* (feed-backnek). Annak a folyamatnak, amikor más személyekkel tudatjuk viselkedésmódjunktal kapcsolatos érzéseinket és észrevételeinket. Tehát a visszacsatolás az, amikor az egyik személy közli a másikkal annak magatartására és munkájára vonatkozó észrevételeit, érzéseit. A visszacsatolás-adás legfőbb célja, hogy adatokat, tényeket szolgáltatson az illető viselkedésmódjáról és annak másokra gyakorolt hatásáról (Barlai–Torma é. n.).

A *visszacsatolás adásának a szabályait* Németh (2009) nyomán ismertetem:

1. A visszacsatolást kérni kell, nem szabad ráerőltetni, rákényszeríteni a partnerre. A visszacsatolás hasznosítása a fogadó fél feladata. Ő kéri, s majd megítéli, mennyit nyert vele, milyen a visszacsatolás tartalma stb.

2. A visszacsatolás a fogadó fél javára történik. Azért adják, hogy segítsen, de a fogadót nem lehet változtatásra kényszeríteni.

3. A visszacsatolás csupán az adó fél észlelése. Se nem jó, se nem rossz. Mindössze az adó fél észlelését, érzéseit fejezi ki az adott időpontban.

4. Mivel a visszacsatolás az adó fél felfogása, élelménye, mindkét félnek lehet olyan igénye, hogy egyeztessen más jelenlévőkkel, hogy ők miként élik meg, észlelik az adott szituációt.

5. A visszacsatolás nagyobb hatékonyságú, ha minél hamarabb követi azt az eseményt, amelyre vonatkozik.

6. A visszacsatolás megértése és felhasználása eredményesebb, ha a visszacsatolás specifikus, nem pedig általános.

7. A visszacsatolást kevesebb védekezés fogadja, ha inkább leíró jellegű, mintsem értékelő.

8. A visszacsatolás legyen hasznos és sokatmondó. Elég fontos legyen ahhoz, hogy motiválja a befogadó felet, és irányuljon olyan viselkedésre, amit meg lehet valósítani.

9. A visszacsatolás legyen a partner számára elfogadható. A durva kritika sérődéshez, visszautasításhoz vezet.

A visszacsatolás fogadása eltérő lehet attól függetlenül is, hogy a közlő fél a felsorolt kilenc szabálynak eleget tesz-e. Igaz, a negatív fogadtatásnak nagyobb a valószínűsége abban az esetben, ha a visszacsatolás rombolja az önmagunkról alkotott képet, vagy távol esik az önmagunkkal szemben támasztott elvárásainktól. Ez a disszonancia okozta feszültség eredményezheti a magatartásforma megváltozását. A visszacsatolást fogadó személy kétféle eljárást alkalmazhat a disszonancia csökkentésére: védekező vagy problémával szembenező magatartást tanúsíthat.

Védekező magatartás	Szembenező magatartás
tagadás, elutasítás	elfogadás, önvizsgálat
megmagyarázás	beleélés, megvizsgálás
kivetítés, behelyettesítés	adatgyűjtés, érzelmek kifejezése
gyors elfogadás, visszahúzódás	segítségkérés, nyugtalanság
hatalom alapú támadás	meghallgatás, gond megosztása
tréfa, cinizmus	pozitív értékelő magatartás
ésszerűsítés, elméletgyártás	csoportkapcsolat keresés

A visszacsatolás fogadásának magatartási formái (Németh 2009 nyomán)

Feladat

Ragadja meg az első adandó alkalmat, és kérjen visszacsatolást viselkedésére egy külső szemlélőtől!

- Milyennek látta Önt?
- Milyen érzéseket váltott ki belőle a viselkedése?
- Milyen hatással volt rá a cselekmény?

6.2.3. Az önismereti kerék

A következőkben egy olyan önismereti modellel ismerkedünk meg, amely elsősorban nem a „mit?”, hanem a „hogyan?” kérdésre ad választ. Vagyis az önismeret fejlesztésének egyik fogalmi keretére. Az önismereti kerék Miller, Nunally és Wackman (2001) nevéhez fűződik. Azokkal a területekkel foglalkozik, amelyek a személyiség fejlődése/fejlesztése szempontjából különösen jelentősnek tűnnek. Egy olyan fogalmi keretet alkot, amely jól használható az önismeret fejlesztésében. Az információ öt típusát különbözteti meg. Ezek a típusok bizonyos mértékig eltérő, jóllehet összefüggő kognitív folyamatokhoz kapcsolódnak.

1. *Érzet*. Idetartoznak az érzékszerveink – látás, hallás, szaglás, tapintás, ízlelés – útján felfogott információk.

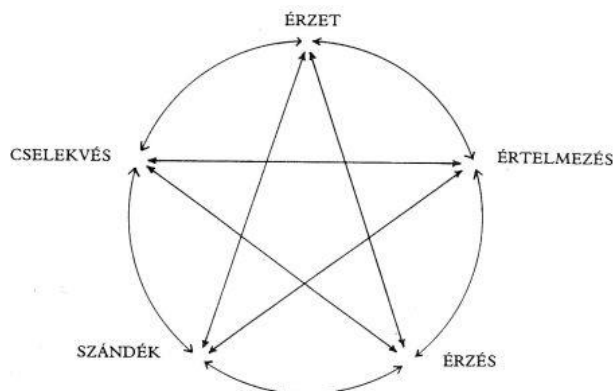
2. *Értelmezés*. Az érzékszervi benyomásokat intellektuálisan feldolgozzuk, átszűrjük a múltbéli tapasztalataink és értelmezéseink rendszerén, és valamilyen jelentést tulajdonítunk nekik. Ezáltal valamilyen benyomásunk, következtetésünk vagy feltételezésünk lesz az adott dologról. Tehát az érzet intellektuális feldolgozása tartozik ide.

3. *Érzés*. Az érzés magában foglalja az érzéki adatokra és a nekik tulajdonított jelentésre adott érzelmi vagy indulati választ. Az érzelmeink a legbelsőbb énünk jellemzője. Tükrözik a környezethez való szubjektív viszonyunkat, és energiát biztosítanak a cselekedetek megindításához, fenntartásához. Összegezve: az érzelmi, indulati állapotaink megtapasztalását jelenti.

4. *Szándék*. Magában foglalja az adott helyzetben megjelenő vágyainkat, akaratunkat. A szándék még nem cselekvés, sokkal inkább az adott probléma megoldására tett kísérlet, törekvés.

5. *Cselekvés*. A tényleges viselkedést, a tetteket jelenti. Tetteinkkel, megnyilvánulásainkkal valamilyen hatást gyakorlunk környezetünkre, majd a változásokat érzékszerveinkkel érzékeljük.

És a kerék újból indul.



Az önismereti kerék (Miller, Nunally és Wackman 2001)

Az önismeretünk annál teljesebb, minél inkább tisztában vagyunk mind az öt területtel. Ha egyik vagy másik terület hiányos, a személyiség nem lesz eléggé hatékony a társas kapcsolataiban. Az önismereti kerék hiányosságai alapján hat típust különböztethetünk meg:

1. *Értelmez–cselekszik.* Az ilyen típusú ember logikusan gondolkodik, majd ennek megfelelően cselekszik. Érzéseit, szándékait nem tudatosítja.

2. *Értelmez–érez–cselekszik.* Az ilyen ember bezárkózik a saját világába, sokat foglalkozik önmagával, a saját érzéseivel, nem veszi figyelembe a többi embert.

3. *Érzékel–érez–cselekszik.* Itt a logikus gondolkodás marad ki, és ennek megfelelően a tudatos szándék. Az ilyen embert érzelmei, indulatai „viszik”, azoknak megfelelően reagál a külvilági ingerekre.

4. *Értelmez–érez.* Nagy gondolati, lelki gazdagság jellemezheti az ilyen embert, de ezt nem fordítják át cselekedetekbe.

5. *Értelmezés összekeverése az érzelmekkel.* Az ilyen embereknél a gondolatok és az érzelmek összekeverednek egymással, ami kifejeződhet az érzelmi átélés túlzottan alacsony szintjében.

6. *Szándékol–cselekszik.* Az ilyen ember nem értelmezi a másik személy üzeneteit, és nem tudatosítja a saját válaszait sem. Így a viselkedése gyakran kiszámítottnak, manipulatív szándékúnak tűnik.

Az önismereti kerék valamely részéről tett világos kijelentés kommunikációs jártasságot kíván. Miután az önismereti kerék öt részből áll, a hiánytalan önismeret kifejezése is ötféle jártasságot igényel. Ezek a kijelentések ésszerűen egybeesnek az önismereti kerék öt részével:

- érzetekkel kapcsolatos kijelentések,

- értelmező kijelentések,
- érzelmekre vonatkozó kijelentések,
- szándékokra vonatkozó kijelentések,
- cselekvésre vonatkozó kijelentések tétele.

Ha feltárjuk önismeretünket, még egy hatodik, döntő fontosságú jártasságot is hasznosíthatunk, az énkifejezést. Azt, hogy saját nevünkben beszélünk. A saját nevünkben való beszélés a saját érzeteink, gondolataink, érzéseink és szándékaink kifejezését jelenti. Saját nevünkben beszélve az „én”, az „enyém” nyelvi fordulatot használjuk az általánosítások (pl.: „Emberek, ilyen helyzetben mindenki úgy gondolná, hogy ...”) E jártasság azért döntő fontosságú, mert világosan jelzi, hogy a személy ellenőrzése alatt tartja tapasztalatait, ura saját személyének. A saját nevében beszélő személy egyrészt növeli saját autonómiáját, másrészt viszont teljes felelősséget vállal azért, amit mond, elkerülve a szélsőségeket, a csekély és a túlzott felelősségvállalást.

Abban az esetben, ha ez a felelősségvállalás csekély mértékben valósul meg, a személy nem ismeri fel sajátjának a saját gondolatait és érzéseit. Még saját nevében sem szokott beszélni. Úgy véli, hogy az ő szempontja, nézete nem fontos, és nem is lehet hasznos sem önmagának, sem másoknak. Lebecsüli énjét, és kerüli azt, hogy elismertesse saját gondolatait, vágyait és érzéseit. Céljainak elérése érdekében gyakorta közvetett módon cselekszik.

A másik szélsőséges esetben a túlzott mértékben felelősségvállaló személy megpróbál mások vagy éppen mindenki nevében beszélni (pl.: „Jól érzed magad” vagy „A házasságban a férfiaknak kell domináns helyzetben lenniük”). A mások nevében való beszélés gyakorta ölti normatív felszólítások formáját. (Például: bizonyos módon kell érezni, meg kellene tenni valamit.) Az ilyen személy semmilyen vagy csak kevés tiszteletet tanúsít mások jogai és autonómiája iránt. Jellemző módon a mások nevében beszélő személy arra tesz kísérletet, hogy olyan gondolkodásmódról, érzésről, cselekvésről győzze meg a másikat, vagy olyanra vegye rá manipulatív módon, amit az nem fogadna el saját választása alapján.

Ha saját nevünkben beszélünk, ez mind saját autonómiánkat, mind pedig a másik személyes autonómiáját növeli, akárcsak mindkettőnk személyes felelőségét. Először is, ha saját nevünkben beszélünk, akkor ez világosan jelzi, hogy a miénk a felelőség – és nem másé – az értelmezéseinkért, érzéseinkért, szándékainkért és cselekedeteinkért. Ha kerüljük azt, hogy mások nevében beszéljünk,

akkor ez lehetőséget biztosít a másik embernek, hogy beszámoljon saját észlele-
teiről, gondolatairól, érzéseiről, szándékairól és cselekvéseiről, s egyúttal fele-
lősséget is vállaljon azokért (Miller–Nunally–Wackman 2001).

Feladat

1. Gondolja végig, hogy milyen jellemző kijelentéseket tesz önmagával kap-
csolatban. Milyen szinten áll az önismerete, önkifejezése? Rajzolja meg a saját
önismereti kerekét! Ábrázolja, hogy milyen önismerettel rendelkezik az önisme-
reti kerék egyes ágain.

Melyek azok a területek, amelyek fejlesztésre szorulnak?

Dolgozzon ki stratégiát a kevésbé fejlett területek erősítésére!

Ismétlő kérdések

1. Hogyan határozná meg az önismeret fogalmát?
2. Milyen motívumok határozzák meg az önismeret stabilitását?
3. Mutassa be a Johary-ablakot, ismertesse annak jelentőségét az önismeret
fejlesztésének folyamatában!
4. Mit jelent a visszacsatolás (feedback)? Ismertesse annak szabályait!
5. Ismertesse az önismereti kerék működését!
6. Milyen szintjeit különböztetjük meg az önismeretnek? Jellemezze az egyes
szinteket!