**Self elmélet - Énkép**

**Self elmélet**

Három dolog meghatározó:

- saját önmagunkról alakított képünk. Az én tudat.
- és mások rólunk alkotott képe alapján. Ez az énkép.
– Milyen szeretnék lenni? Ez az én ideáll

Carl Rogers „self-elmélet”

Ha a tapasztalat és az észlelt énkép eltér egymástól, az össze nem illés állapota lép fel, ami belső feszültséghez vezet.

Ha a tapasztalatai alátámasztják az énképet, a self és az én-ideál összhangban van és reális én tudat alakul ki.

 „Találd meg önmagad”

A selfness, mint önmegváltoztatási kultúra. Lényege saját életünk kézbentartásának képessége.

A test úgy épül fel, hogy ha merítünk a gyógyító erejéből, akkor ez az erő az egészséghez vezet el.

Test, lélek, szellem egységét segíti elő.

Ha úgy összpontosítasz testedre, mint egy élő energiarendszerre, akkor ráébredsz, hogy a hatásos energiatechnikák már most is a „kezedben” és lényedben rejlenek.

Selfness „A magad erejével”

Selfness a test, a lélek és a szellem tökéletes összhangjára, és egy egészséges énkép kialakítására törekszik.

A selfness fogalmát 2002-ben a német származású trend- és jövőkutató Matthias Horx fogalmazta meg.

A selfness holisztikus szemléletet követ, az embert teljes egészében szemléli.

A selfness figyelembe veszi az egyén személyiségjegyeit és sajátosságait, és minden esetben ahhoz igazíthatja életvezetési és terápiás módszereit.

Matthias Horx szerint:

1. Egészséges táplálkozás és rendszeres testmozgás
2. Work-life balance: pozitív érzelmi viszonyulás a szociális környezetben, családban, párkapcsolatban
3. Önálló döntéshozás kialakításának képessége krízishelyzetben
4. Tanulás és tudatos megtapasztalás képessége későbbi életkorban is (Lifelong learning)

A selfness négy eleme csak úgy tud megvalósulni, ha rendelkezünk önmagunk folyamatos rálátásának, vagyis az önreflexiónak képességével.

**A személyiség fogalma**

A személyiségnek számos definíciója létezik.

Mindegyik definíció egyetért azonban abban, hogy a személyiség olyan tényezők, - különböző testi és lelki tulajdonságok dinamikus és egységes egésze -, amely az egyes embert megismételhetetlenné teszi, megkülönbözteti másoktól, meghatározza a viselkedését és gondolkodását.

Minden ember eltér az átlagembertől, tehát ha az átlagot meghatározzuk, az egyéni eltérések már megfogalmazhatók.

* Viselkedésünk, gondolkodásunk
* Ahogyan észleljük a világot
* Ahogyan gondolkodunk
* Társas kapcsolataink
* Az érzelmeink
* A belső késztetéseink
* A tapasztalataink stb.

Mely területek határozzák meg a személyiséget?

* Én-hez való viszony, személyiség kialakulása
* Szociabilitás, külvilággal való kapcsolat
* Érzelmi élet
* Mentális jellemzők
* Beállítódás, érdeklődés
* Energizáltság, biológiai állapot
* Motivációk
* Tevékenységi- vagy munkaterület
* Ösztönterület

**Személyiség alakulási folyamata**

Erikson 8 krízis helyzetet állapított meg: A pszicho-szociális krízis a fejlődés folyamatából eredő konfliktus helyzet, mely a szociális együttélés következménye.

Minden életkornak megvan a saját, jól elkülöníthető krízise és a megoldása függvényében jelentkezik, vagy nem a kompetenciaérzés a személyben.

**8 Fejlődési krízishelyzet**

1. Bizalom az ősbizalmatlansággal szemben - 1 éves korig
2. Autonómia a szégyennel, kétellyel szemben - 1-3 éves kor
3. Kezdeményezés a bűntudattal szemben - 3-6 éves kor
4. Teljesítmény a csökkent értékűséggel szemben – 6-11 éves kor
5. Identitás a szerepdiffúzióval szemben – 12-20 serdülő kor
6. Párválasztás, intimitás az izolációval szemben –fiatal felnőtt
7. Alkotóképesség a stagnálással szemben – érett felnőtt
8. Integritás a kétségbeeséssel szemben – öregkor

ÉNHEZ VALÓ VISZONY

Az egyén önmagáról alkotott elképzelései:

Milyen szeretne lenni?

Milyen valójában?

Milyennek szeretné láttatni magát?

Milyennek látják mások?

Mennyire van mindez összhangban?

„A tükörbe sokáig kell nézni, sokszor és sokáig, amíg végre megismeri az ember az igazi arcát!” (Márai Sándor)

**Önértékelés, önbizalom**

Önértékelés

Ha ezeket nem tudod, akkor vagy alul, vagy túl becsülöd majd magadat, de pontosan mégsem tudod, hogy mennyit érsz!

Önbizalom: Annak a tudata, hogy képes az adott feladat az adott feladat elvégzésére.

Az önbizalom azt jelenti, hogy bízok magamban, bízok a tudásomban és a képességeimben.

* Helyes-reális
* Túlzó
* Alul értékelt – Önbizalom hiány

**Önelfogadás**

Én-rezisztencia = Én védelem

Mennyire billen ki külső hatásokra a belső egyensúlya.

Erős – Zavaró külső körülményekkel ellenálló, élményfeldolgozása akadálytalan. Magas az ingerküszöbe, nem túlérzékeny.

Alacsony – Könnyen kibillen, szélsőségek jellemezhetik. Gyakran túlérzékeny és elhárító mechanizmusokkal reagál.

Én fejlődés! Képes-e élni a lehetőségeivel?

Gyorsan és könnyedén képes élni a lehetőségeivel, fogékony az új ingerekre, képes új dolgokat tanulni és befogadni.

**Én-kép, Én-ideál**

Az egyén önmagáról alkotott elképzeléseinek összessége.

Az Én-kép lehet pozitív és negatív.

Ez lehet a valóságnak megfelelő, de lehet irreálisan magas vagy alacsony is.

Az én elképzelése arról, hogy milyen szeretne lenni. Ez egybe eshet az Én-képpel, de nagyon távol is állhat tőle.

Ha egybe esik, akkor az a személy nem fektet energiát abba, hogy másnak mutassa magát, hanem elfogadja magát olyannak amilyen.

**Önirányítás, önkontrol**

Megfelelő az önkontrol, ha képes saját reakcióit

a realitások szintjéhez igazítva kézben tartani.

Ez az attitűd a koragyermekkori élmények alapján alakul ki.

Az önbizalomhoz reális önértékelésre van szükség, és pozitív énképpel kell rendelkeznünk.

Az önértékelés szorosan összefügg az önbizalommal, de különbözik is tőle.

Kisebbrendűségi problémák (adottságait, képességeit leértékeli, vágyai nincsenek, vagy nagyon élet közeliek, mégsem teljesíthetők)

**Külső vagy belső kontrollos**

Julian Rotter, amerikai pszichológus szerint a tanulás során hiedelmeket alakítunk ki arról, hogy egyes történések a saját viselkedésünk következménye, vagy tőlünk kívül állók, akaratunktól függetlenek. Ennek alapján pedig megkülönböztetett külső és belső kontrollt.

A belső kontrollos egyén biztos abban, hogy ha akarja, meg tudja változtatni mind környezetét, mind saját viselkedését. Jellemzői: független, hatékonyabb, dominánsabb.

A külső kontrollos ember viszont kevésnek érzi ehhez saját erőit, ő gyakran szenved erős szorongástól, neurotikus tünetei vannak. Rotter szerint a két attitűd a szülői minta és a nevelés következtében alakul ki, alapvetően tanult viszonyulási mód.

**Én-fejlődés várható iránya**

Az ön-értéktudat, a valóság és a lehetőségek, elfogadását jelenti, elsősorban a normák viszonylatában.

A fejlődés lehetősége az érettséget is megmutatja, hiszen az érett személyiség sohasem stagnál, hanem életét tovább alakítja.

Új és újabb célokat állít maga elé, amiket megvalósítva eszményeit, ideáljait próbálja megközelíteni.

Az éretlenség és a fejlődési fokozaton való stagnálás a tervezés hibáival a lehetőségek korlátozásával megváltoztathatatlannak tartott akadályokkal kapcsolható egybe. Ilyenkor az előre nem látható akadályoktól fél, nehézségeit nem képes megoldani.