



„Ki vagyok én?!” -  
önismeret, társas  
kapcsolatok,  
felnőtté válás

ÖNISMERET – ÉLETERV - HIVATÁS - FELNŐTTSÉG

TURJÁNYI KATALIN TANÁR, PSZICHOTERÁPIÁSAN KÉPZETT  
MENTÁLHIGIÉNIKUS, CSÉN TANÁCSADÓ

# MI AZ ÖNISMERET?

- ▶ Önismeret = önmegértés
- ▶ Az egyén áttekintése saját személyisége összetevőiről, határaitól és lehetőségeiről, betekintése saját viselkedésének a rúgóiba, háttérébe, motívumrendszerébe, képessége arra, hogy helyesen megítélje saját szerepét, hatását az emberi kapcsolatokban. (K. Pálffy, 1990.)
- ▶ Az önismeret elsősorban az egyén saját érzelmi oldalának, mozgó rugóinak felfedezése.

# ÖNISMERET ÉS SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

- ▶ 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 *(Bagdy, Telkes, 1989, Buda, 1994)*, valamint célja az egyén érzelmi, és kommunikációs készségeinek, képességeinek fokozása *(Buda, 1998)*
- ▶ Az önismeret egy folyamat, amely során megértjük, hogy váltunk olyanná, amilyenek most vagyunk. *(Bagdy E. 2012)*

# AZ ÖNISMERET SZINTJEI

- ▶ **Az első felszínes szint** az **adottságokról és a képességekről** való tudás szintje.
- ▶ **A második szint** egy mélyebb **történeti szintet** jelent, és a ránk korábban (például a kora gyermekkorban) ható élményekre vonatkozik. Vajon a cselekedeteink megfelelnek-e mélyebb vágyainknak, céljainknak?
- ▶ **A harmadik szint** az önismeret **társas szintjét** jelenti. Hogyan tudunk megfelelni a velünk szemben a különböző társas szerepeinkben támasztott elvárásoknak. Milyennek látnak mások, és ez mennyire egyezik a sajátmagunkról kialakított képpel? (K. Pálffy, 1989).

# AZ ÖNISMERETET SEGÍTŐ LEHETŐSÉGEK

- ▶ Szoktam-e elemezni cselekedeteimet, az elmúlt napot, hetet, évet?
- ▶ Van-e olyan kapcsolatom, akinek a véleményére adok, akitől elfogadom a kritikát?
- ▶ Ismerem-e a saját- és a családom történetét, szüleim, nagyszüleim életét?
- ▶ Van-e belső értékrendem amihez igazodom?
- ▶ Foglalkozom-e magam és mások belső tulajdonságainak megismerésével, elemzésével?

# ÖNMEGISMÉRÉS CSOPORTBAN

- ▶ A mélyebb önmegismeréshez jó lehetőség az önismereti csoport.
- ▶ Ne a barátainkkal, rokonainkkal menjünk.
- ▶ Körültekintően válasszuk meg a csoportvezető(ke)t.
- ▶ A negatív visszajelzést ne utasítsuk el, fontoljuk meg alaposan.
- ▶ Több oldalról jövő negatív, vagy számunkra meglepő információ esetén érdemes egyéni önismeretre is elmenni.
- ▶ A pozitív visszajelzéseket is vegyük komolyan, ez énerőnket, önbizalmunkat növeli.



# ÉLETERV KÉSZÍTÉSE - ÁLMOK

7

- ▶ Milyen álmaim vannak, voltak?
  - ▶ Hivatás, foglalkozás, munka
  - ▶ Párkapcsolat, család
  - ▶ Lakókörnyezet
  - ▶ Szabadidő, hobby
  - ▶ Távlati célok tekintetében

"Ki vagyok én?" önismeret, kapcsolatok, felnőtté válás  
- Turjányi Katalin, tanár, mentálhigiénikus  
Református Pedagógiai Intézet konferenciája,  
Halásztelek  
2016.11.12.

# ÉLETERV KÉSZÍTÉSE - REALITÁS

- ▶ MIK A VALÓS LEHETŐSÉGEIM?
  - ▶ Pályaválasztásban
  - ▶ Kapcsolatteremtésben
  - ▶ Anyagi helyzetben
- ▶ VANNAK-E TERVEIM 5, 10, 20 ÉVRE?



# KÉPESSÉGEK AZ ÉLETERV KÉSZÍTÉSÉHEZ

- ▶ LÁTOM-E A REALITÁST?
  - ▶ A valóság, vagy az álmok vannak-e túlsúlyban?
  - ▶ Túl szigorú vagy túl engedékeny vagyok-e magamhoz?
  - ▶ Mennyire vagyok gyakorlatias?
  - ▶ Hogyan állok az akaratéő területén?

# SEGÍTSÉGEK AZ ÉLETERV KÉSZÍTÉSÉHEZ

- ▶ Milyen segítségeim, támogatásom van céljaim eléréséhez?
  - ▶ Milyen tulajdonságaim segítenek céljaim elérésében?
  - ▶ Mellettem áll-e a család?
  - ▶ Anyagilag milyen támogatásra számíthatok?
  - ▶ Barátaim, partnerem segítséget, támogatást jelentenek-e?

# ÉLETERV KÉSZÍTÉSE TUDATOSAN

11

- ▶ **MILYEN NEHÉZSÉGEKKEL KELL MEGKÜZDENEM?**
  - ▶ Eddigi életemben tudatosan készültem-e a jövőre?
  - ▶ Milyen tulajdonságaim nehezítik céljaim megvalósítását?
  - ▶ Tettem-e már a jövőm érdekében valami kézzelfoghatót?
  - ▶ Kell-e fizikai-, ismeretbeli-, lelki nehézségekkel számolnom?
  - ▶ Felmértem-e saját (a család) anyagi lehetőségeim?

"Ki vagyok én?" önismeret, kapcsolatok, felnőtté válás  
- Turjányi Katalin, tanár, mentálhigiénikus  
Református Pedagógiai Intézet konferenciája,  
Halásztelek  
2016.11.12.

# FELNŐTTÉ VÁLÁS - ELŐNYÖK

12

- ▶ Önállóság nő
- ▶ Választási lehetőségek nőnek
- ▶ Döntési lehetőségek köre tágul
- ▶ Szabadabban valósíthatja meg elképzeléseit
- ▶ A társadalom sem tekinti gyerekeknek

"Ki vagyok én?" önismeret, kapcsolatok, felnőtté válás  
- Turjányi Katalin, tanár, mentálhigiénikus  
Református Pedagógiai Intézet konferenciája,  
Halásztelek  
2016.11.12.

# FELNŐTTÉ VÁLÁS - NEHÉZSÉGEK

13

- ▶ Döntési helyzetek száma nő
- ▶ Magárahagyatottság érzése jelentkezhethet
- ▶ Túl sok a lehetőség
- ▶ Következmények vállalása nehéz
- ▶ Felelősségvállalás a tettekért sem mindig sikerül
- ▶ A döntés halogatása
- ▶ Inkább maradni a megszokott „langyosban”

„Ki vagyok én?” önismeret, kapcsolatok, felnőtté válás  
- Turjányi Katalin, tanár, mentálhigiénikus  
Református Pedagógiai Intézet konferenciája,  
Hársztelek  
2016.11.12.

# A FELNŐTTSÉG KRITÉRIUMAI 1.

14

- ▶ KIALAKULT IDENTITÁSSAL RENDELKEZIK
  - ▶ Nemi-
  - ▶ Családi-
  - ▶ Közösségi-
  - ▶ Nemzeti-
  - ▶ Világnézeti-
  - ▶ Foglalkozási tekintetben

"Ki vagyok én?" önismeret, kapcsolatok, felnőtté válás  
- Turjányi Katalin, tanár, mentálhigiénikus  
Református Pedagógiai Intézet konferenciája,  
Hársztelek  
2016.11.12.



# A FELNŐTTSÉG KRITÉRIUMAI 2.

15

- ▶ LEAGALÁBB RÉSZBEN RENDELKEZIK ÖNISMERETTEL
  - ▶ Ismeri jó- és rossz tulajdonságait
  - ▶ Rendszeresen elemzi a saját viselkedését
  - ▶ Ellenőrzése alatt tartja vágyait, érzéseit
  - ▶ Van önbizalma, ismeri saját értékeit
  - ▶ Van belső mozgatóereje
  - ▶ Van megküzdő képessége

"Ki vagyok én?" önismeret, kapcsolatok, felnőtté válás  
- Turjányi Katalin, tanár, mentálhigiénikus  
Református Pedagógiai Intézet konferenciája,  
Halásztelek  
2016.11.12.

# MASLOW MOTIVÁCIÓS PIRAMISA

16



"Ki vagyok én?" önismeret, kapcsolatok, felnőtté válás  
- Turjányi Katalin, tanár, mentálhigiénikus  
Református Pedagógiai Intézet konferenciája,  
Halásztelek  
2016.11.12.

# FELNÖTTSÉG KRITÉRIUMAI 3.

17

- ▶ DÖNTÉSKÉPESSÉGEL RENDELKEZIK
  - ▶ Van véleménye
  - ▶ Van ítéelőképessége, tárgyilagossága
  - ▶ Megfontoltan dönt
  - ▶ Vállalja döntését
  - ▶ Vállalja döntése következményeit

"Ki vagyok én?" önismeret, kapcsolatok, felnőtté válás  
- Turjányi Katalin, tanár, mentálhigiénikus  
Református Pedagógiai Intézet konferenciája,  
Halásztelek  
2016.11.12.

# A FELNŐTTSÉG KRITÉRIUMAI 4.

18

- ▶ ELKÖTELEZŐDNI TUDÁS – HIVATÁSBAN, PÁRKAPCSOLATBAN, VILÁGNÉZETBEN
  - ▶ Felismeri a lehetőségeket
  - ▶ Céljait és lehetőségeit összehangolja
  - ▶ Tud választani
  - ▶ Választása mellett kitart
  - ▶ Választása hosszú távú

"Ki vagyok én?" önismeret, kapcsolatok, felnőtté válás  
- Turjányi Katalin, tanár, mentálhigiénikus  
Református Pedagógiai Intézet konferenciája,  
Halásztelek  
2016.11.12.

# FELNÖTTÉ VÁLÁS KRITÉRIUMAI 5.

19

## ▶ ADNI TUDÁS, ÁLDOZATKÉSZSÉG

- ▶ Nem kapni, hanem adni akar
- ▶ Nagylelkűség jellemzi
- ▶ Mások érdekeit a magáé elé tudja helyezni
- ▶ Felelősséget vállal a rábízottakért
- ▶ Segíti a rászorulókat

"Ki vagyok én?" önismeret, kapcsolatok, felnőtté válás  
- Turjányi Katalin, tanár, mentálhigiénikus  
Református Pedagógiai Intézet konferenciája,  
Halásztelek  
2016.11.12.

# FELHASZNÁLT IRODALOM

20

- ▶ Bagdy Emőke: Utak önmagunkhoz
- ▶ Bagdy Emőke: A személyiség titkai
- ▶ Bagdy Emőke: Önismeret önkép, önbizalom (Nyitott Akadémia ea)
- ▶ Bedő Imre: Férfienergia
- ▶ D.G Benner: Az önismeret ajándéka
- ▶ Berentés Éva: Az érett személyiség
- ▶ Gary Chapman szeretet-nyelvekről szóló könyvei
- ▶ C. Molnár Emma - Hidas Judit: Anyátlan nemzedék
- ▶ Thomas Gordon - Noel Burch: Emberi kapcsolatok
- ▶ Matus István: Az önismerettől a jellemig
- ▶ Rudas János: Delfi örökösei
- ▶ Philip Zimbardo: Nincs kapcsolat

"Ki vagyok én?" önismeret, kapcsolatok, felnőtté válás  
- Turjányi Katalin, tanár, mentálhigiénikus  
Református Pedagógiai Intézet konferenciája,  
Halásztelek  
2016.11.12.