
Szénási Lilla:

Az önismeret helye a szociális gondoskodásban¹

Abstract: The place of self-awareness in social care

For those working in the helping professions, it is of paramount importance that their self-image is in line with how they are perceived by their environment, in this case their clients. After all, the personality of the social worker is the first, fundamental and most important tool of his or her profession. It is an integrating element of the different ways, forms and approaches to working with clients, all of which emphasise the importance of personality, both professionally and as a person. Therefore, the social worker must first and foremost be a person with a mature identity, who is aware of his or her own personal worth, who is respected and valued by others, and who is able to create a vision of a personal approach to life. Continuous self-awareness must therefore be ensured. This paper therefore seeks to explore issues of self-awareness, self-awareness models, professional self-awareness and personal maintenance.

Keywords: social care, self-awareness, self-awareness models, professional self-awareness, personal maintenance

Az önismeret

Az önismeret önmagunk megismerésére való törekvés. Pálffy meghatározása szerint az önismeret az egyén „áttekintése saját személyisége összetevőiről, határaitól és lehetőségeiről, betekintése saját viselkedésének a rúgóiba, hátterébe, motívumrendszerébe, képessége arra, hogy helyesen megítélje saját szerepét, hatását az emberi kapcsolatokban.”² Az ember igyekszik megőrizni a testi-lelki harmóniáját, illetve kutatja azokat az önmagában rejlő okokat, amelyek feszült-

¹ Előadásként elhangzott a KEGA 006UJS-42021 projekt tudományos konferenciáján, 2022. október 10-én Komáromban (21. századi kihívások a misszióban, diakóniában, szociális gondoskodásban című tudományos konferencián; *Výzvy v misii, diakonii a sociálnej starostlivosti v 21. storočí* - vedecká konferencia, Komárom - Komárno, SJE RTK - UJS RTF) Az itt közölt tanulmány az előadás szerkesztett vázlata.

² Pálffy, K: Bevezetés a pszichológiába, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1989, 15.p.

séghez, konfliktushoz, problémához vezetnek. Szeretné megismerni cselekedetei, hajtóerői, lelki történéseinek okait és szabályszerűségeit, ezáltal tisztázni saját erősségeit és gyengeségeit. Ez az önmegismerési folyamat egy egész életen át tart, hiszen a személyiség fejlődése, változása kapcsán is élethosszig tartó folyamatról beszélhetünk. Pálffy az önismeretnek három szintjét különbözteti meg: első-, második- és harmadik szintet.³

Az első, „felszínes” szint a képességeinkről és az adottságainkról való tudásunkat tartalmazza. Vagyis az egyén azon az ismereteit, amelyek a tudásáról, akaraterejéről, az érdeklődési köréről, feszültség és kudarc-tűrő képességéről szerez.

Mivel a második szint a korábban ránk ható élményeket tartalmazza, ezért ez a „mélyebb” szint. Az egyén arra keresi itt a választ, hogy ezek a korábbi élmények miként befolyásolják a jelenlegi törekvéseit, érzéseit, szándékait és viselkedését? Továbbá, hogy a viselkedése mennyire van összhangban a szándékaival és céljaival?

A harmadik szint az önismeret „társas” szintje. Olyan kérdésekre ad választ, mint milyennek látják az egyént mások és ez mennyire egyezik a magáról kialakított képpel, milyen mértékben tud megfelelni a társas szerepek által támasztott követelményeknek?

A szociális gondoskodásban részt vevő, segítő hivatású személy esetében fontos, hogy ne rekedjen meg az önismeret első szintnél. A jobb önismeret elérését segítik a különböző önismereti modellek.

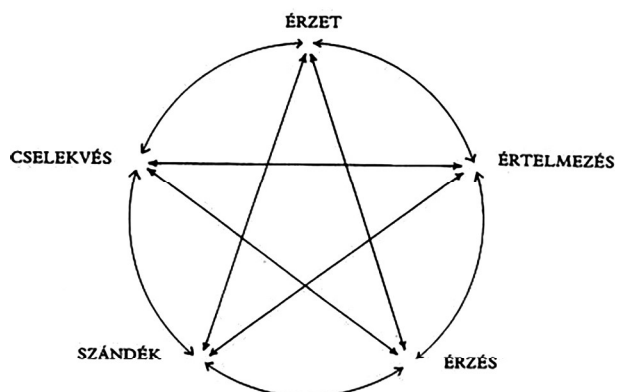
Önismereti modellek

Önismereti kerék

Rudas írja, hogy az S. Miller, E. S. Numally és D. B. Wackman nevéhez fűződő önismereti kerék a „hogyan?” kérdésére segít felelni.⁴ A kerék öt küllője öt kategóriát tart össze, amelyek segítenek leírni a megismerési folyamat szakaszait.

³ Vö: Uő. 14-15.p.

⁴ Rudas J: Delfi örökösei, Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok, 34-36.p.



1. számú ábra: Önismereti kerék⁵

Az „Érzet” az érzékszervek ingerek által nyert információinak összessége. Tehát ide tartozik mindaz, amit látunk, hallunk, szaglunk, ízlelünk, tapintunk, de ugyanígy a hideg, meleg, fájdalom, éhség vagy szédülés érzete is. Ezekről az érzetekről leíró jellegű közlést teszünk. pl. Fáj a fejem.

Az érzékszerveinken keresztül közvetített információknak az „Értelmezés” által adunk jelentést. Az érzelmeinkhez hozzákapsoljuk a múltbeli tapasztalatainkat, és közöljük az ezekkel kapcsolatos benyomásainkat, vélekedésünket. pl. Azt hiszem, az előadás miatt vagyok ideges.

Az érzetekre adott válaszként érkezik legtöbbször az „Érzés”, amely nem logikai jellegű. pl. Félek.

A „Szándék” arra utal, amit akarunk, kívánunk. A szándék megfogalmazása irányulhat a saját, de ugyanígy a mások szándékára is. pl. Szeretném, ha jól sikerülne a konferencia.

A „Cselekvés” szavak általi vagy szavak nélküli aktivitást jelent. A mi cselekvésünk a másik egyén számára újabb cselekvés forrása.

Előfordul azonban, hogy hiányzik néhány küllő, így az egyén nem lesz elég hatékony a társas kapcsolataiban. A küllő-hiány hatással van a szociális gondoskodásban részt vevő munkájára.

⁵ A kép forrása: <https://fedezdfelmagad.ewk.hu/onismereti-kerek/>

Értelmezés, cselekvés: Mivel az ilyen típusú ember logikusan gondolkodik, így ennek megfelelően is cselekszik, döntéseiben racionális. Kissé türelmetlen másokkal szemben. A szociális gondoskodásban, ahol szükséges az empátia, nem számíthat az emberek bizalmára.

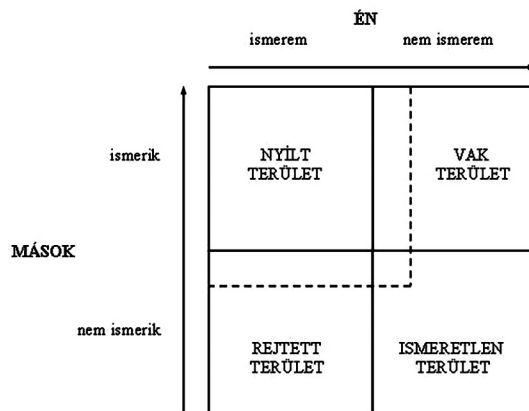
Értelmezés, érzés, cselekvés: Az ilyen egyén zárkózott, önmagával és a saját érzéseivel foglalkozik, a többi embert nem veszi figyelembe. Nem javasolt, hogy szociális területen dolgozzon az ilyen típusú személy.

Érzékelés, érzés, cselekvés: Az ilyen ember érzelmileg reagál az érzeteire, ezért érzelmektől, indulatoktól vezérelve cselekszik. Nem javasolt, hogy szociális területen dolgozzon.

Értelmezés, érzés: Lelki és gondolati gazdagság jelzi az ilyen embereket, ugyanakkor passzív. Zárkózott a társas viszonyait tekintve és a döntést másoknak engedi át. A szociális munka nem az ő területe.

Johari ablak

Ez a modell azt mutatja be, mit ismerhetünk meg a személyiségünkől mi magunk vagy mások. A személyiség és a viselkedés négy mezőre van benn osztva, amelyek a következők:



2. számú ábra: Johari ablak⁶

⁶ A kép forrása: <https://www.szemelyiseg-vezetes.hu/a-johari-ablak/>

Nyílt terület (Aréna): Azt a részét képezi az egyénnek, amelyet mások is észlelnek, legyen szó tulajdonságokról, viselkedésről vagy érzésekről. Ez a terület fokozatosan fejleszthető önismereti munkával.

Rejtett terület (Zárt): Ez azt a területet jelöli, amellyel az egyén tisztában van, de mások elől szándékosan elrejt. A személyiség ezen területének aktuális nagysága mindig attól függ, kivel van az egyén kapcsolatban.

Vak terület (Vakfolt): Az egyén olyan tulajdonságai, viselkedése, érzései tartoznak ebbe a területbe, amelyeket mások észrevesznek, de az egyén nincs velük tisztában. Önismereti munkával csökkenteni lehet a vak terület méretét.

Ismeretlen terület (Tudatalatti): Azt a területet jelenti, amellyel sem az egyén, sem mások nincsenek tisztában.

A négy terület közötti határ rugalmas, mivel függnek az egyéntől, situációktól, kapcsolatoktól, korábbi tapasztalatoktól.

Szakmai önismeret

A szociális gondoskodásban részt vevők esetében elengedhetetlen, hogy beszéljünk a szakmai önismeret kérdéséről is. Kersting megfogalmazása szerint „Az önazonosság, az identitás azt a szakmai esszenciát, azt a szakmai belső magot jelenti, amitől ez a hivatás hivatássá válik. Az identitásnak köze van a tisztasághoz, tehát tisztán tudom, hogy mi vagyok, másrészt köze van a társadalmi elismertséghez, és mindez egy jól körülhatárolható egység a tudatomban.”⁷ A segítő szakmai identitású személy rendelkezik önismerettel, önbizalommal, önvédelem készséggel, a határok fenntartásának készségével (kompetenciahatárok), empátiás készséggel.

A szakmai önismeret forrásainak a területei a következők:

Testkép, énkép, önértékelés: A reális énkép és az egészséges önbizalom segíti a szociális gondoskodásban részt vevőt, hogy teljes lényével képes legyen a másik ember és a feladatok felé fordulni. Szükséges, hogy a segítő szakember megismerje a saját kisebbségi érzéseit, hogy ha segítséggel is, de egészségesen felül tudjon kerekedni rajtuk.

⁷ Kersting, J.H: A szociális és pedagógus szakma azonosságai és különbségei, 27.p.

Kommunikációs készség: A segítő kapcsolat döntően a segítő beszélgetésen alapul, ezért a szociális gondoskodást végző egyén esetében fontos, hogy megfelelő kommunikációs készséggel rendelkezzen. Egyetérthetünk a Sándor-Lenkei és Sándor szerzőpáros megállapításával, akik szerint „A kommunikációs technikák elsajátításán keresztül kerülünk mind közelebb segítőként a kliensünkhöz, azáltal, hogy megértésünket, meglátásainkat, érzéseket tudunk szavakba önteni, ezzel is segítve a problémák megoldását, konfliktusok kezelését, bizalmi kapcsolat kiépítését.”⁸

Attitűdök, előítéletek, szociális érzékenység: A klienssel való viszonyra hatással van a szociális gondoskodásban résztvevő egyén emberképe, világnézete és a beállítódásai. Ezért fontos, hogy a segítő hivatású egyén tudatosítsa magában az előítéleteit, tisztázza annak gyökereit, ez által növelni tudja a szociális érzékenységét.

Problémamegoldó képesség, konfliktuskezelés: Olyan szakmai ismeretek és fortélyok összességét értjük ez alatt a pont alatt, amelyek a mindennapi munkájukban segítik a szociális területen dolgozókat. Ismét csak egyetérthetünk a Sándor-Lenkei és Sándor szerzőpárossal, akik felhívják a figyelmet arra, hogy „ahhoz, hogy a segítő el tudja mozdtítani a kliensét a problémamegoldás felé, fel kell tudnia ismerni saját konfliktuskezelési technikáit, korlátait, és kemény önismereti munka során át kell tudnia lépni ezeket a gátakat.”⁹

Stressztűrő mechanizmusok, pszichés terhelhetőség: A segítő hivatást végző szakemberek gyakran találkoznak olyan helyzetekkel és esetekkel, amelyek pszichésen megterhelik őket. Ezért fontos, hogy felismerjék a stressz-tűrésük, pszichés teherbírásuk határait és rendelkezzenek megfelelő önvédelmi technikákkal, hogy kontrollálni tudják a stresszhelyzeteket és elkerüljék a kiégést.

Rekreáció, mint a személyiség karbantartásának egyik eszköze

A szociális gondoskodásban részt vevők számára fontos, hogy a stresszel való megküzdés érdekében a supervízió mellett gondot for-

⁸ Sándor-Lenkei A. – Sándor T: A reális énkép szerepe a szociális segítségben, 34.p.

⁹ Uő. 35.p.

dítsanak a mozgásos és szellemi rekreációra. A mozgásos felfrissülés érdekében hasznos, ha rendszeres, szabadban történő aktivitást választanak, amit kedvtelésből végeznek. A szellemi rekreáció a szabadidő kreatív eltöltését jelenti.

Zastrow a következő ajánlásokkal él a szociális munkások részére a személyiségük védelme érdekében:¹⁰

Célok meghatározása és az idővel való gazdálkodás. A célokat úgy kell meghatározniuk, hogy azok teljesíthetők legyenek, az időt pedig be kell osztaniuk, ne engedjék magukat sodortatni.

Pozitív gondolkodás. Mindenki maga dönti el, hogy pozitívan vagy negatívan szemléli az eseményeket, személyeket. A pozitív gondolkodás hozzásegít, hogy meglássák, mi a jó az adott dologban, személyben.

Kiegészítő gondolatok megváltoztatása. A belső beszédben pozitív, előremutató, a sikert megelőlegező mondatokat fogalmazzanak meg (nem adom fel, sikerülni fog). Zastrow a kiegészítő gondolatok megváltoztatásának kulcslépéseinek a következőket tartja: „1. felismerni a kiegészítő gondolatokat; 2. kiválasztani azokat a pozitív gondolatokat, amelyek segítségével vitába szállhatunk ezekkel; 3. valahányszor csak érezzük a kiegészítő folyamat elindulását, a negatív gondolatokat helyettesítjük a kiválasztott pozitív gondolatokkal.”¹¹

Relaxációs technikák. A szerző ajánlja a szociális munkásoknak a relaxációs technikák (pl. mélylégzéses relaxáció, progresszív izomlazítás, mediáció, önszuggesszió) tanulását és alkalmazásukat munkaidőben is.

Testgyakorlás. Mivel a rendszeres sport csökkenti a stresszt, hasznos olyan sporttevékenység választása, amelyet örömmel végeznek.

Szabadidős elfoglaltságok. Olyan munkaidő utáni szabadidős tevékenységet ajánl a szerző, amely élvezetet jelent számukra, mivel ezek elterelik a figyelmet a mindennapi gondokról. Pl. olvasás, mozi stb.

¹⁰ Zastrow, Ch: Mit tegyünk, hogy a szociális munka élvezetes hivatás legyen?, 76-81.p.

¹¹ Uő: 78.p.

Lazítások. Apró, pihentető tevékenységek beiktatását jelenti a munkák közé, amellyel megjutalmazzák magukat. Lehet ez teázás, beszélgetés, vagy az éves szabadság kivétele.

Támogató társas kapcsolatok. Egyrészt vonatkozik ez arra, hogy hasznos a támogató munkakapcsolatok kiépítése, hiszen a kollégákkal meg lehet osztani munka érzelmi terheit. Másrészt a munkahelyi és azon kívüli társas kapcsolati csoportokban az ember elengedheti magát, viccelődhet.

Változatosság a munkában. Napjaik és heteik tervezésekor igyekezni kell, hogy különböző feladatokat tegyenek egymás utánra, így elkerülhető, hogy fárasztó és unalmas legyen. A változatosságot biztosítják a műhelymunkákon, konferenciákon, továbbképzéseken való részvételek is.

Humor. A humorérzék használata nagyban csökkenti a stresszt és élvezetessé teszi a munkát.

Megváltoztatni a distresszt okozó eseményeket, vagy alkalmazkodni hozzájuk. A legtöbb distresszt okozó jelenséget javítani lehet, ha szembenéznek velük és pozitív cselekvéssel igyekeznek változtatni rajtuk. Azonban ha nem lehet változtatni, el kell tudni fogadni a megváltoztathatatlanság tényét.

Zastrow ugyan nem beszél róla konkrétan, de mivel a Református Teológiai Karon vagyunk, a személyiség védelme kapcsán tanácsként hangozhat a szociális gondoskodásban részt vevő keresztyén segítők felé a lelki töltődés és épülés a Biblia olvasása, az imádság, az istentiszteleteken (miséken) és a gyülekezeti közösségben való részvétel által.

Összegzésképpen elmondhatjuk, hogy a megszerzett, valódi szakmai önismeret kiegyensúlyozottabbá teszi a segítő személyiségét, így az általa elvégzett munkát is kiegyensúlyozottabban tudja ellátni, ez a munkaminőség változás megmutatkozik napi szinten is.

Felhasznált irodalom

- Barlai R: Egyéni hatékonyság, In: Rudas J: Önismereti csoportok, Animula Egyesület, ISBN 963 408 127 4
- Billédi K: Kiegészítés prevenció és stresszkezelés az idősellátásban dolgozó szakembereknek, Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság, Budapest, 2017, http://prekogalfa.hu/documents/efop/TF_IE_KS_Hallgatoi_170927_FIN.pdf (letöltés: 2022.10.08.)
- Kersting, J. H: A szociális és a pedagógus szakma azonosságai és különbségei, In: Budai I.- Somorjai I. – Tordainé Vida K: Szociális képzés európai szinten – hazai viszonyok között, Vitéz János Római Katolikus Tanítóképző Főiskola-Széchenyi István Főiskola, Esztergom-Győr, 1996
- Németh E: Az önismeret és a kommunikációs készség fejlesztése, Századvég Kiadó, 2002, ISBN 963-05-9211-31-1
- N.Kollár K. – Szabó É: Pszichológia pedagógusoknak, Osiris Kiadó, Budapest, 2004, ISBN 963 389 672 X
- Pálffy, K: Bevezetés a pszichológiába, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1989, ISBN 963 18 5234 2
- Rudas J: Delfi örökösei, Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok, Gondolat Kiadó, Budapest, 1990, ISBN 963 282 272 2
- Sándor-Lenkei A. – Sándor T: A reális énkép szerepe a szociális segítségben, Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Hivatal, Budapest, 2019, ISBN 978-963-264-115-7
- Soós B: Az önismeretről, In: Rudas J: Önismereti csoportok, Animula Egyesület, ISBN 963 408 127 4
- Zastrow, Ch: Mit tegyünk, hogy a szociális munka élvezetes hivatás legyen? Esély, 1995. 1. sz. http://www.esely.org/kiadvanyok/1995_1/mittegyunk.pdf (letöltés: 2022.10.09.)