Önbecsülés és önismeret: szakmai ajánlás és gyakorlatok (nem csak) edzőknek

MET szimpózium, 2018. december 4.

Dr. Boda-Ujlaky Judit, Török Lilla

Az előadás felépítése

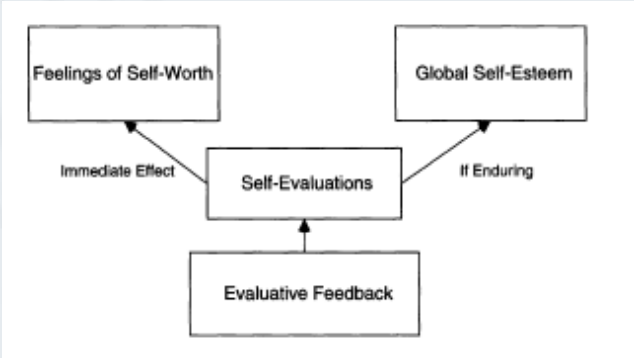
- Önbecsülés – fogalmi meghatározás
- Mi az önbecsülés optimális szintje?
- Hogyan változik az önbecsülés? A változás hogyan kapcsolódik az önismerethez?
- A módosítás átfogó elvei
- Gyakorlatok

ÖNBECSÜLÉS ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ FOGALMAK

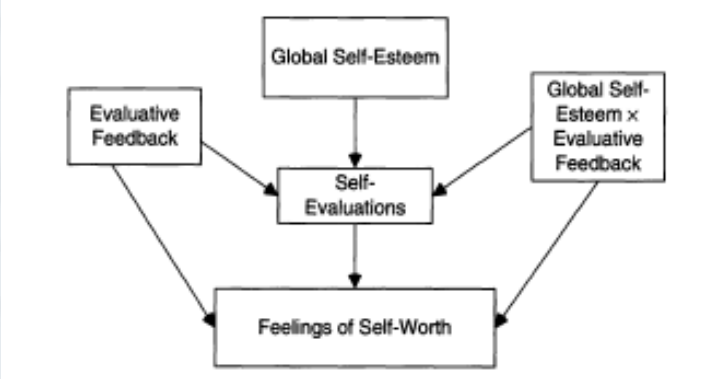
- Definíciós problémák: divergens validitás: de korrelálnak
- 3 értelemben használjuk
  - Globális önbecsülés (self-esteem; vonás-önértékelés): személyiségvonás: általában hogyan érzünk magunkkal kapcsolatban
  - Feelings of self-worth (állapot önértékelés): énértékelő reakció fontos eseményekre (amit azon értünk, hogy növeli vagy fenyegeti az önbecsülést)
  - Önértékelés (self-evaluations, domain-specific SE): hogyan értékelik az egyének a különböző képességeiket és tulajdonságaikat (=önbizalom, =énhatékonyság), így több területen többféle önértékelés lehetséges

Hogyan kapcsolódnak össze ezek a fogalmak?

- Kognitív modell (alulról felfelé irányuló folyamatok)



- Affektív modell (felülről lefelé irányuló folyamatok)



Összefoglalását ld. Brown és Marshall (2006)

Mit is jelent pontosan az önbecsülés?

- Mruk (2006)
- Értékesség-érzés (worthiness): 1D, önmagunk kedvező irányú értékelése – kérdés, hogy hol találkozik a viselkedéssel
- Kompetencia: célok, készségfejlesztés, kemény munka
- A kettő kombinációja, pl. Branden: személyes hatékonyság és személyes érték

Self-esteem matrix (Mruk, 1999, 2006).

Mi az optimális?

- Magas? Alacsony? Közepes?
- Valóságba ágyazva (önismeret) – a tanulási orientációból fakad (Crocker, 2006)
- Ha a tetteinket az értékeink és az érdeklődésünk motiválja (Ryan és Brown, 2006)
- Stabil (ld. Következő dia)
- Keresése?

Törékeny önbecsülés

- feltételes (kontingens): alap (korai szülő-gyerek kapcsolat) vs feltételes (erőfeszítés)

- instabil (időben, visszajelzés-függő)

- implicit és explicit önértékelés össze nem illése

(- külső/belső össze nem illése)

IMPLICIT KÉPESSÉGELMÉLETEK I.

- Dweck:
  - rögzült: képesség, tehetség
  - fejlődési: erőfeszítés, kitartás, új stratégiák kipróbálása

→ Célorientációk: eredménycél, tanulási cél

- „Igen sok hibás önértékelésű emberrel találkoztunk: *szinte mind rögzült szemléletmódúak voltak*” (p. 25.)
- Céljuk a különlegességük folytonos bizonygatása
- Bírálat, szélsőségesen pozitív vagy negatív címke
- A rögzült szemléletmód páncél, hogy biztonságban érezzük magunkat, erősnek és értékesnek tűnjünk

IMPLICIT KÉPESSÉGELMÉLETEK II.

- Kudarcra való reakciók: érzelmek, énattribúciók (hosszú távú siker kockáztatása), a következő feladatokban mutatott teljesítmény
- Az önbecsüléstől általában függetlennek találják, de elméletileg a „rögzítettek” sérülékenyebbek, mert a külső megítéléstől függnek
- A sport világa fokozottan rögzült szemléletmódú, többre becsüljük a született tehetségeket, mint a munkát…
- „Pályafutásom során több mint kilencezer dobást elhibáztam, vesztettem csaknem háromszáz mérkőzésen. Huszonhatszor vétettem el a rám bízott, győzelemhez szükséges utolsó dobást. Újra és újra hibáztam az életemben. Ezért tudtam mindig előrelépni.” M. Jordan, 1993

Implicit képességelméletek a sportban

- S. Biddle
- Rögzült szemléletmód: a siker a felsőbbrendűségünk bizonyítéka; a kudarc megbélyegzés; nincs felelősségvállalás; kívülálló szupersztár szerepe
- Fejlődési szemléletmód: a tőlük telhető legjobbat nyújtják; a kudarc motiváló, felnyitja az ember szemét, tanulni lehet belőle; elfogadja a szerepét a csapaton belül

Változás

- Hogyan változik az önbecsülés? A változás hogyan kapcsolódik az önismerethez?
- Életkorral
- Szituációk függvényében (ugyanaz erősebb ellenfelekkel/milyen helyzeteket választok)
- Sok szociálpszichológiai szelffel kapcsolatos fogalom (pl. szelf-komplexitás, énfogalom tisztasága és bizonyossága, integráció vs kompartmentalizáció, negatív-pozitív aspektusok aránya, egyes aspektusok fontossága – és még más is, és mindezek egyszerre)

A módosítás átfogó elvei 1.

- Attól függően, hogy az érzelmi vagy a kognitív modellt fogadjuk el, tervezhetünk intervenciót – ez utóbbi jelentősen egyszerűbb – nem mindent tud az edző megoldani
- Továbbá: az implicit önbecsülés nagyon nehezen változik
- Ami az étkezés/mozgás/alvás hiányosságaiból fakad, az nem önbizalom-kérdés
- Vannak visszaesések
- Egy változás sok területen hoz változást
  - nem is feltétlenül közvetlenül az önbecsülést kell megcélozni (pl. célállítás, kommunikáció, problémamegoldás stb.)
  - Hiedelem – gondolat – érzelem – viselkedés ördögi köre
- A „különleges vagy” nem jó, mert nem erősíti meg a „jól csinálom” érzése

A módosítás átfogó elvei 2.

- A versengő normák a félelmet erősítik
- Az eredmény helyett a tanulással foglalkozni
- Ami rossz, az rossz, fogadjuk el – de a viselkedésre utaljon, mert az változtatható
- Támogató, bizalomteli kapcsolatok
- Személyes célokhoz igazított sikerek
- Asszertivitás (vs alárendelődés, agresszió, passzív-agresszív viselkedés)
- Kognitív újrastrukturálás (torzított gondolatok átírása)
- Az alacsony önbecsülésűek esetében visszaüt (főleg közvetlen én-fenyegetés esetén):
  - Pozitív énnel kapcsolatos állítások ismételgetése
  - Siker fokozza a szorongást

Gyakorlatok 1.

Képzeld el, hogy a bölcsebb éned visszamegy az időben, hogy meglátogassa a fiatalabb énedet a nehéz időkben. A bölcsebb éned beszél a fiatalabb énedhez, segít, hogy biztonságban, szeretetben és védetten érezze magát. A tapasztalt éned megadja azt, amire a fiatalabb énednek abban a pillanatban szüksége van, legyen az bátorítás, fizikai védelem, tanács, remény, ölelés, vagy vigasztaló szavak. A fiatalabb éned megtapasztalja és elfogadja a kedvességet. Érezd, ahogy megtörténik.

Gyakorlatok 2.

Vezess hála-naplót. Minden nap jegyezz le 3-4 dolgot, amiért hálás lehettél az előző 2 órában. Vizsgáld meg, hogyan változik a kedved egy hét után. Ha tapasztalsz változást, vezesd a naplót.

Gondolj emberekre, akik változást hoztak az életedbe. Kifejezheted a háládat feléjük egy telefonhívással vagy levéllel.

Gyakorlatok 3.

Felelősség-torta

A negatív esemény, ami a szégyent/bűntudatot okozta:

Az emberek és a körülmények, amik ehhez a kimenethez hozzájárultak: (majd egy kört cikkekre osztani)

Te vagy 100%-ig felelős? A „torta” látványa hogyan befolyásolja az érzelmeidet? Tudsz-e valamit (mit?) tenni a saját felelősségeddel?

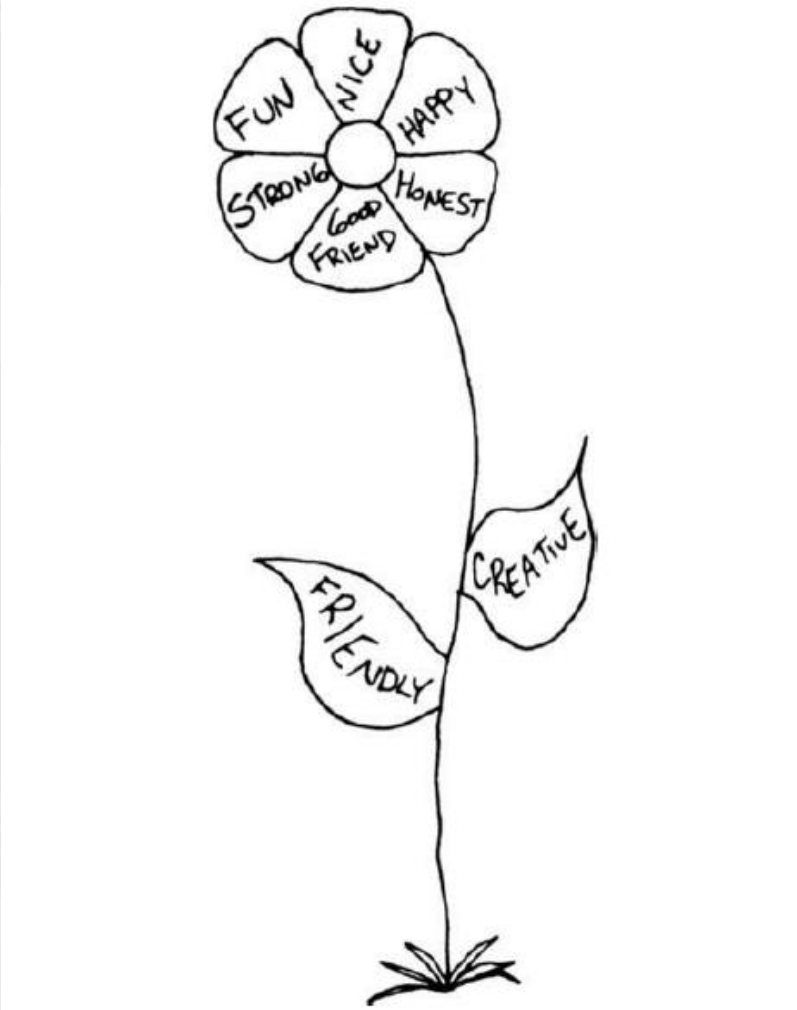
Gyakorlatok 4.

1. Emiatt a dolog miatt kell megbocsássak magamnak:
2. Ez a tettem hatása önmagamra és másokra az életemben:
3. Így befolyásolja továbbra is önmagam és mások életét:
4. Így képzelem, hogy változnak az életem, ha meg tudnék bocsátani magamnak:
5. A megbocsátás a megértéssel kezdődik. Milyen tapasztalataim vezettek oda, hogy azt tegyem, amit?
6. Mit gondolnék másról, aki ugyanezt tette?
7. Milyen pozitívumokat hagyok figyelmen kívül magamban és az életemben mikor szégyellem magam?
8. A megbocsátás nem jelenti a fájdalom tagadását vagy elfelejtését, inkább új perspektívából szemlélhetjük a cselekedeteinket. Írj kedves és együttérző, megbocsátó levelet magadnak.
9. Ezek vannak bennem, ami miatt tovább tudok lépni:

Gyakorlatok 5. Ki vagyok én?

- Valami fontos rólam
- Fizikai tulajdonságok
- Személyiségjegyek
- Tehetségek és készségek
- Dolgok, amiket szeretek
- Dolgok, amiket nem szeretek
- Fontos események
- Fontos emberek
- Fontos helyek
- Nehézségek, amiken már túlléptem
- Remények, ambíciók
- Más?

Gyakorlatok 6.



Gyakorlatok 7.

Írj történetet önmagadról és a csapat tagjairól/ a családodról, barátaidról, felhasználva mindenkinek a pozitív tulajdonságait, erősségeit.

- **Megvitatása**

1. Volt-e meglepő abban, amit rólad írtak?

2. Jut-e még eszedbe pozitív tulajdonság önmagadról/másokról?

3. Hogyan tudod felhasználni a pozitív tulajdonságaidat, hogy javuljon az életed és olyanná válhass, amilyen igazán lenni szeretnél?

Gyakorlatok 8 - 9.

- Nevezz meg valakit, aki “tökéletes(nek tűnik).”
- Sorold fel néhány tökéletlenségét/kihívásokat, amikkel szembe kell néznie.

- Önbizalomnapló: Minden este lefekvés előtt írj le öt dolgot, amivel kapcsolatban magabiztos vagy

Gyakorlatok 9. Nehéz helyzetben

- Mire gondoltál a helyzet előtt és alatt?
- Mit csináltál, ami miatt azt gondolod, nem ment jól?
- Mit mondtál/nem mondtál, ami miatt azt gondolod, nem ment jól?
- Mit éreztél fizikailag az adott helyzetben?
- Mit vettél esetleg még észre az adott helyzetben?
- Kellemetlenül érzed-e most magad, mi az az érzelem? Tudod-e valamilyen kiváltó okhoz kötni?
- Mi volt az a döntés/hozzáállás, ami ide vezetett?

Gyakorlatok 10.

Gondolj arra, mikor valamit megváltoztattál az életedben. Ez lehetett a saját döntésed és lehetett a körülmények hatása.

- Mit változtattál meg?
- Miért változtattad meg?
- Hogyan történt?
- Mennyi ideig tartott?
- Milyen érzéseid voltak ezzel kapcsolatban?
- Volt-e más, aki szerepet játszott?
- Megtervezted-e előre?
- Mi történt utána?
- Hozott-e ez a változás más változást magával??
- Örömteli volt-e ez a változás?
- Voltak-e meglepetések?
- Voltak-e csalódások?
- Van-e valami, amit másképp csinálnál?

Gyakorlatok 11. Elkerülés

- Írj listát azokról a szituációkról, emberekről, érzelmekről, amikről tudod, hogy igyekszel elkerülni őket.
- Gondold végig, mitől félsz, hogy mi fog történni?
- Milyen előnyöket tapasztalsz az elkerüléssel?
- Válassz ki egy dolgot, amit próbálsz majd nem elkerülni. Mi a legrosszabb, ami történhet? Hogyan minimalizálod az esélyét, hogy az bekövetkezzen?
- Milyen pozitív tapasztalatok tudnak segíteni?

Gyakorlatok 12.

- Gondolj vissza, milyen voltál/lehettél ötévesen. Próbálj visszaemlékezni, mit szerettél volna, hogy milyen legyen a jövőd. Írd le és csináld meg ugyanezt néhány évenként, míg eljutsz a mostani életkorodig.
- 5 év
- év
- év
- év
- év
- év
- Hogyan változott az önmagadról való tudásod az évek folyamán?
- Hogyan változtak a jövőről szóló álmaid?

Inner critic worksheet

Day/ Date/ Time	What is happening	How I feel: emotions & sensations *(Rate each, 0 to10)*	What I'm thinking *(Rate belief in each thought, 0 to 10)*	Knee-jerk reactions	My shiny new thoughts! Use the five 'power questions' to find other perspectives on your thoughts. *(Rate belief in each new perspective, 0 to 10)*	EBA a) **Emotions** How I feel, with my shiny new thoughts. *(Rate each feeling, 0 to10 for intensity)* b) **Believability** How much I now believe my self-critical thoughts. *(Rate each thought for believability, 0 to10)* c) **Actions** What can I do? Experiments.

Gyakorlatok 13. Belső kritika (M. Fennell, 2011)

Belső kritika munkalap						
Dátum / idő	Mi történt?	Mit éreztem? (0-10 között értékelni minde-gyiket)	Mit gondoltam? (0-10 között értékelni minde-gyiket)	Első reakcióim	Új gondola-tok	Új érzelmek, (0-10 között értékelni minde-gyiket); Mennyire hiszek a régi gondolatokn ak? (0-10 között értékelni minde-gyiket) Mit fogok tenni?

Gyakorlatok 14.

A gyakorlatok után nézz vissza mindarra, ami veled történt ezalatt. Képzeld el, hogy levelet írsz magadnak, amiben emlékezteted magad a jövőben. Bármit leírhatsz, ami eszedbe jut. Olyan hosszan vagy olyan röviden, ahogy szeretnéd. Írd meg a levelet, tedd borítékba és zárd le. Címezd meg önmagadnak.

Gyakorlatok 15.

- Instant gyakorlatok
  - Tisztálkodás, öltözködés
  - Legutóbbi siker végiggondolása
  - Ki szeret feltétel nélkül?
  - Főzz!
  - Tegyél jót valakivel!