

# Sebekoncepce, sebeúcta

# Definice

- výsledek složitého bio-psycho-sociálního vývoje člověka → důležité pro NŽS (nemoc)
- většina psychologů uvádí dané termíny za totožné
- *blízké pojmu sebevědomí*



# Sebekoncepce

- kognitivní složka systému ego
- celková – komplexní popis vymezující názory a pohledy člověka na svět
- jádro – nejdůležitější názory, přesvědčení o sobě



# Sebeúcta

- emocionální (afektivní) složka systému ego, vyvíjí se dlouhodobě
- Zdravotnický personál by měl podporovat svým chováním sebeúctu člověka → ne devalvační jednání
- ↓ sebeúcta: · vyhýbání se očnímu kontaktu
- ↑ kritika k vl. osobě či vůči druhým
- nestálost v sociálních vztazích
- pocity viny, beznaděje
- destruktivní chování



# Sebekoncepce, sebeúcta

- Většina psychologů uvádí tyto termíny jako totožné.
- Celková sebekoncepce – komplexní popis vymezující názory a pohledy člověka na svět (jsem dcera, studentka, malá, šikovná, tlustá,...)
- Jádru sebekoncepce – nejdůležitější názory, dojmy přesvědčení o sobě samém





# Chování signalizující poruchy sebekecepce a sebeúcty

- Katastrofizace
- Bagatelizace
- Hypochondrie
- Černo-bílé myšlení
- Vztahovačnost



# Chování signalizující poruchy sebekecepce a sebeúcty

- Chování spojené s **nízkou** sebeúctou:
- Vyhýbání se kontaktu očima
- Schoulená postava, pomalé pohyby, váhavá mluva
- Neupravený zevnějšek
- Nadměrná kritičnost k sobě i druhým
- Neschopnost zaujmout k sobě pozitivní stanovisko
- Vyjadřuje pocity viny, beznaděje, bezmocnosti



# Faktory ovlivňující sebekoncepci a sebeúctu

## fyziologicko-biologické

- *věk, zdravotní stav, tělesný vzhled, soběstačnost*
- *různé pojetí psychosociálního vývoje*

## psychicko-duchovní

- *typologie osobnosti, emoc. stavy / vztahy, hodnotový systém*

## sociálně-kulturní

- *socializace jedince, vztahy v rodině, postavení, plnění sociální role*

## životní prostředí

- *geografické podmínky, industrializace*





# S.Freud

- **5 stadií.** Id (hledající slast) se zaměřuje na určitou oblast těla a činnosti s ní spojené
- **Orální stadium** - kojení a sání zdrojem požitku
- **Anální stadium** - slast spojená s ovládním svěračů - nácvik čistotnosti
- **Falické stadium** - zkoumání vlastního pohlaví, autoerotické chování (Oidipův a Elektřin komplex)
- **Období latence** (7-12 let) – období klidu, ustupují sexuální impulsy, nutnost zvládat sociální prostředí
- Genitální stadium - od puberty a adolescence dále - libido propuká s novou silou, fáze dospělých sexuálních zájmů a slastí



# Stadia vývoje podle Eriksona

Stadium	Věk	Psychosociální krize	Účinná síla
1. orálně-smyslové	do 1 roku	základní důvěra x nedůvěra	naděje
2. muskulárně-anální	1-3 roky	autonomie x stud a nejistota	síla chtění
3. pohybově-genitální	3-6 let	iniciativa x vina	cíl (záměr)
4. Latentní	6-12 let	píle x podřízenost (výkonnost) x (méněcennost)	kompensace
5. adolescence	12-19 let	identita Ega x zmatení rolí	poctivost
6. raná dospělost	20-25 let	intimita x izolace (osamělost)	láska
7. střední dospělost	26-64 let	plodnost x stagnace	péče
8. pozdní dospělost	65-smrt	integrita Ega x zoufalství	moudrost



# Stresory ovlivňující sebekoncepci

## Vyplývající z obrazu těla

- Ztráta části těla
- Ztráta tělesných funkcí
- Narušení vzhledu – gravidita, artritida,....

## Vyplývající z výkonu role

- Ztráta partnera, zaměstnání
- Odchod do důchodu
- Onemocnění, hospitalizace

## Vyplývající z identity

- Změna fyzického vzhledu
- Pokles fyzických, duševních nebo smyslových sil
- Neschopnost dosáhnout cíle
- Nejistota k sobě samému



# Ošetřovatelská anamnéza

- Hodnocení verbálních/neverbálních projevů P
- Informace od rodiny, blízkých
- Empatický přístup – důvěra mezi S a P
- Nemoc – potenciální porucha
- Jak se Vám daří?
- Je pro Vás těžké říci NE?
- Jaké jsou Vaše sny a touhy?
- Jak Vás hodnotí jiní?
- Máte rád(a) svou práci?



# Seberealizace

- Lidská snaha naplnit svoje schopnosti a záměry
- A. Maslow definoval seberealizované osoby:
- jsou tvořiví, jsou spontánní v tvorbě svých myšlenek a činů
- zajímají se o řešení problémů svých i cizích
- cítí blízkost jiných lidí a váží si života
- posuzují jiné lidi objektivně, bez předsudků





## Dům životních potřeb

### POTŘEBY ČLOVĚKA

<i>sebe-realizace</i>	<i>sebe-aktualizace</i>	<i>hodnoty životní</i>	<i>tvůrčí potřeby</i>	<i>duchovní potřeby</i>	<i>kulturní potřeby</i>	<i>pracovní potřeby</i>	<i>estetické potřeby</i>	<i>různé zájmy</i>
sebeúct.	sebepojetí	úspěch, uznání	neudělat ostudu	intimita	poznávání, pochopení	autonomie	moc	submise
láska	sounáležitost	důvěra	komunikace	rodina	přátelství	pečovat o druhé	identita	pozitivní vztah
zdraví	bezpečí pomoci	jistota sociální, ekonon.	soběstačnost	bydlení	informace	podněty	mír, klid	potřeba struktury, řádu
dýchání	hydratace	výživy	vyprazdňování moče, stolice	aktivita, tělesná, duševní	spánek, odpočinek	teplo, být bez bolesti	očista, hygieny	sexuální, mateřské potřeby

(Chloubová –1992)

