



Sebasystém a správanie súvisiace so zdravím u dospievajúcich

Beata Gajdošová, Oľga Orosová, Anna Janovská

UPJŠ v Košiciach, Filozofická fakulta, Katedra pedagogickej
psychológie a psychológie zdravia, Slovenská republika



Obsah

- teoretický vstup
- výskumné zistenia sebasystému a správania súvisiacich so zdravím dospelých



Sebasystém

súhrn aspektov obsahu sebareflexie

organizované, dynamické a kauzálne prepojené usporiadanie myšlienok, pocitov a motívov, ktoré utvárajú ľudskú skúsenosť so sebou samým (*Markus, Wurf, 1987*)

- **kognitívny aspekt – sebapojem**
- **afektívny aspekt – sebaúcta**
- **behaviorálny aspekt – sebaúčinnosť**



Kognitívny aspekt sebasystému - sebapojem

- obsah a štruktúra sebasystému
- proces sebapoznávania a sebaporozumenia

jasnosť

komplexita

reálne - ideálne ja

možné, žiaduce, nežiaduce (*Macek, 2011*)

4 12. 2. 2014

UPJŠ v Košiciach
Šrobárova 2, 041 80 Košice, www.upjs.sk



UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH

Múdrost' minulosti - poznatky prítomnosti - vzdelanie budúcnosti.



Emocionálny aspekt sebasystému - sebaúcta

zdroje sebaúcty (*McGee, 2001*)

- výkon
- uznanie zo strany druhých
- neprítomnosť chýb
- neprítomnosť nedostatkov

zdroje sebaúcty (*Ellison, 2001*)

- vzhľad
- výkon
- sociálna úroveň



Emocionálny aspekt sebasystému - sebaúcta

- globálna
- súkromná, prezentovaná
- pozitívna , negatívna
- vysoká, nízka
- primeraná, neprimeraná
- stabilná, nestabilná



Emocionálny aspekt sebasystému - sebaúcta

self-competence a self-liking (*Tafarodi a Swann, 1995*)

self - competence

generalizovaný zážitok vlastnej schopnosti a sily

self - liking

generalizovaný zážitok ceny seba ako sociálneho objektu

7 12. 2. 2014

UPJŠ v Košiciach
Šrobárova 2, 041 80 Košice, www.upjs.sk



UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH

Múdrost' minulosti - poznatky prítomnosti - vzdelanie budúcnosti.



Behaviorálny aspekt sebasystému- sebaúčinnosť

Vnímanie, presvedčenie, očakávanie vlastných možností a schopností v rozličných životných situáciách
(Blatný, 2010)

Prejavované ja v zmysle sebaaprezentácie (Bandura, 1977)

- zážitok majstrovstva
- zástupná skúsenosť
- presvedčovanie inými
- informácia alebo úsudok o vlastnom fyziologickom a emocionálnom stave



Behaviorálny aspekt sebasystému- sebaúčinnosť

- zvyšovanie self-efficacy priaznivo ovplyvňuje zdravie, kvalitu života a pocit osobnej pohody
- významne koreluje so zmenou správania poškodzujúce zdravie k správaniu podporujúcemu zdravie
- všetky úspešné intervencie zvyšujú self-efficacy jedinca (*Mareš, 2012*)



Sebasystém a správanie súvisiace so zdravím

Negatívne sebepojatie, negatívna, nízka, nestabilná sebaúcta a pochybnosti o svojich schopnostiach sa považujú za jednu z príčin výskytu správania poškodzujúce zdravie človeka popr. vzniku závislostí, iní ich pokladajú za dôsledok (*Diener, E., Diener, M., 2009, Rubino, J., 2011, Gajdošová, 2013*)

Pozitívna sebaúcta a vysoká sociálna sebaúčinnosť zvyšujú tak správanie podporujúce ako aj správanie škodiace zdraviu (*Gajdošová, 2013*)

Funkcie

udržanie, rozšírenie, obrana (*Blatný, 2010*)

teória sebakonzistencie (self-consistency theory)

teória sebazvyšovania, sebarozširovania (self-enhancement theory)

ego-vzt'ážná disonancia, t.j. rozpor medzi ponímaním samého seba a správaním sa sociálneho okolia
sebahandicapujúce motívy

Ciel'

Skúmať vzťah správania súvisiaceho so zdravím

- fajčenie
- pitie alkoholu
- skúsenosti s drogami
- fyzické cvičenie

s prvkami sebasystému

- sebapojmom
- sebaúctou
- sebaúčinnosťou



Výskumná vzorka

717 študentov slovenských a českých základných škôl
46.4% chlapcov, 14.7 ± 0.9

Metodiky

sebapojem

the Self-concept clarity scale (Campbell et al., 1996)

12 položiek, 1 - silne nesúhlasím, 5 - silne súhlasím

Cronbach alfa 0.73.

Chlapci sa popisujú s vyšším skóre ($p < .01$)

Metodiky

sebaúcta

The Self-liking/Self-competence scale (Tafarodi & Swann, 1995)

10 položiek pre SL a 10 položiek pre SC, 1 - silne nesúhlasím, 5 - silne súhlasím

Cronbach alfa pre SL 0.81 a SC 0.82

Chlapci sa popisujú s vyšším skóre self-liking ($p < .001$) a self-competence ($p < .01$)

.

Metodiky

sebaúčinnosť

The Self-efficacy scale (Sherer et al., 1982)

7 položiek GSE a 6 SSE, 1 - silne nesúhlasím, 5 - silne súhlasím,
Cronbach alfa GSE 0.82 , SSE 0.61.



Metodiky

Pre potreby binárnej logistickej regresie boli správania súvisiace so zdravím dichotomizované na:

0 = nie, 1 = áno

- **fajčenie** (n=512; 69%, n=209; 28.2%)

Fajčil(a) si už niekedy cigaretu? (aj keď len jednu doteraz)

- **pitie alkoholu** (n=496; 66.9%, n=232; 31.3%)

Stalo sa ti za posledné 4 týždne, že si sa opil(a)?

- **skúsenosti s drogami** (n=621; 83.8%, n=110; 14.8%)

Skúsil si už nejaké iné drogy?

- **fyzické cvičenie** (n=141; 19%, n=586; 79.1%)

Ako často športuješ? Myslí sa športová aktivita dlhšia ako 20 minút. Telocvik v škole sa neráta

fajčenie	chlapci			dievčatá		
	OR	95,0% C.I.for EXP(B)		OR	95,0% C.I.for EXP(B)	
		lower	upper		lower	upper
Self concept	1,029	,954	1,111	1,033	0,962	1,110
Self - liking	,875*	,776	,986	,980	,888	1,082
Self - competence	,986	,890	1,092	,910	,813	1,018
Self efficacy - general	1,005	,999	1,076	,968	,910	1,029
Self efficacy -social	1,205*	1,044	1,392	1,307***	1,159	1,474

alkohol	chlapci			dievčatá		
	OR	95,0% C.I.for EXP(B)		OR	95,0% C.I.for EXP(B)	
		lower	upper		lower	upper
Self concept	,964	,897	1,036	,957	,889	1,029
Self - liking	,876*	,783	,979	,959	,864	1,066
Self - competence	1,103	,999	1,218	,874*	,790	,980
Self efficacy - general	,976	,916	1,039	,984	,926	1,047
Self efficacy -social	1,003	,885	1,137	1,251***	1,113	1,406

drogy	chlapci			dievčatá		
	OR	95,0% C.I.for EXP(B)		OR	95,0% C.I.for EXP(B)	
		lower	upper		lower	upper
Self concept	,948	,879	1,023	1,000	,913	1,095
Self - liking	,921	,821	1,9034	,951	,833	1,087
Self - competence	1,005	,910	1,110	,951	,825	1,096
Self efficacy - general	1,012	,949	1,081	,964	,892	1,042
Self efficacy -social	1,081	,944	1,239	1,368***	1,174	1,4594

cvičenie	chlapci			dievčatá		
	OR	95,0% C.I.for EXP(B)		OR	95,0% C.I.for EXP(B)	
		lower	upper		lower	upper
Self concept	,983	,893	1,083	1,043	,972	1,119
Self - liking	1,136	,981	1,314	1,027	,930	1,135
Self - competence	1,012	,897	1,144	1,016	,915	1,129
Self efficacy - general	,973	,902	1,020	1,075*	1,010	1,145
Self efficacy -social	1,149	,979	1,348	1,052	,953	1,162

Výsledky

dievčatá

- vzt'ah sebaúcty (self - competence) s užívaním alkoholu
- vzt'ah sociálnej sebaúčinnosti s fajčením
- vzt'ah sociálnej sebaúčinnosti a užívania drog
- vzt'ah sociálnej sebaúčinnosti s užívaním alkoholu
- vzt'ah všeobecnej sebaúčinnosti s fyzickým cvičením

22 12. 2. 2014

UPJŠ v Košiciach
Šrobárova 2, 041 80 Košice, www.upjs.sk



UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH

Múdrost' minulosti - poznanky prítomnosti - vzdelanie budúcnosti.



Výsledky

chlapci

- vzt'ah sebaúcty (self - liking) s fajčením
- vzt'ah sebaúcty (self - liking) s užívaním alkoholu
- vzt'ah sociálnej sebaúčinnosti s fajčením



Záver

- kognitívny, afektívny a behaviorálny aspekt sebasystému a rizikové správanie
- správanie podporujúce vz správanie škodiace zdraviu
- rodové zvláštnosti



Záver

- podpora pre rozvoj sebaúcty
- porozumenie stratégiám sociálneho vplyvu
- porozumenie kompetenciám sociálnej sebaúčinnosti
- podpora pre rozvoj kompetencií všeobecnej sebaúčinnosti

- rodové zvláštnosti

Literatúra:

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unified theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Blatný, M. (2010). Sebepojetí z pohľadu sociálně-kognitivní psychologie. In Blatný, M. a kol. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalle, L. F., Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141-156.
- Diener, E., Diener, M. (2009). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. *Culture and Well-Being: Social Indicators Research Series*, 38, 71-91.
- Ellison, C. W., Baker, N. L. (2001). Should self-esteem be esteemed? *Christian Counselling Today*, 1, 16-20.
- Gajdošová, B. (2013): Päťfaktorový model osobnosti a správanie súvisiace so zdravím u dospievajúcich. *Equilibria*, s.r.o., Košice.
- Markus, H., Wurf, E. (1987). The Dynamic Self- Concept: A Social Psychological Perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299-337.
- Macek, P. Self-Definition in Social Change: Comparison across Two Generations of Czech Adolescents. In D. Chadee & A. Kostic (Eds.), *Social Psychological Dynamics*. Jamaica: University of the West Indies Press. Neuv eden: Neuv eden, s. 173-193, 21 s. Neuv eden. ISBN 976-640-253-1.
- Mareš, J. (2012). *Posttraumatický rozvoj človeka*. Praha: Grada.
- McGee: In: Křivohlavý, J. (2001). Svědomí našeho sebavědomí. *Psychologie dnes*, 920 – 921.



Rubino, J. (2011). The Importance of Self-esteem in the Treatment of Drug, Alcohol, and Other Addictions. Dostupné 24. januára 2012 z <http://www.treatment-centers.net/seleste.Html>.

Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., Rogers, R. W. (1982): The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.

Tafarodi, R. W., Swann, W. B. Jr. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322-342.

Ďakujem za pozornosť

Príspevok bol podporený

Agentúrou na podporu výskumu a vývoja na základe

zmluvy č. (APVV-0253-11, VEGA 1/1092/12, VEGA 1/1343/12)

28 12. 2. 2014

UPJŠ v Košiciach
Šrobárova 2, 041 80 Košice, www.upjs.sk



UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH

Múdrost' minulosti - poznatky prítomnosti - vzdelanie budúcnosti.

