

Vztah soucitu se sebou a body image

Vztahem mezi mírou soucitu se sebou a různými aspekty body image se zabývala řada zahraničních studií, jejichž výsledky poukazují na působení soucitu jako protektivního faktoru v kontextu body image a výskytu symptomů poruch příjmu potravy (Braun et al., 2016).

Z výzkumu Wasylkiw et al. (2012) vyplývá, že míra soucitu se sebou může být prediktorem výskytu starostí a obav, které se týkají vzhledu, a pocitů viny, které se vztahují ke stravování. Dále byla nalezena souvislost s mírou studu za své tělo a výskytem obav z přibývání váhy (Breines et al., 2014) a pozitivní korelace s oceňováním těla (Homan & Tylka, 2015). Experimentální studie Albertsona et al. (2015) potvrdila význam posilování soucitu se sebou při práci s klienty, kdy u žen, které podstoupily trénink soucitu se sebou bylo zaznamenáno signifikantní snížení nespokojenosti s tělem.

Platnost hypotézy o významu soucitu se sebou v kontextu body image jsme se rozhodli ověřit vytvořením lineárního modelu s více závislými proměnnými pomocí testové statistiky Wilksova lambda. Někdy je tento typ nazýván jako MANCOVA, nicméně nás bude zajímat vliv nejen soucitu se sebou, ale i dalších proměnných, jako je věk, pohlaví a vzdělání.

Data byla získána z výzkumu, který byl realizován v rámci bakalářské diplomové práce a zpracovávána byla v programu Statistica 13. Po vyčištění dat jsme pracovali s daty od 276 respondentů ve věku 18-30 let. Do modelu jsme zařadili tyto proměnné:

Závisle proměnnou zde byly jednotlivé aspekty body image, konkrétně tělesného hodnocení, které spadá pod emocionální složku body image. Využili jsme dotazník BESAA (Body-Esteem Scale for Adolescents And Adults), který pracuje se třemi subškálami. První se zaměřuje na hodnocení vzhledu a pocity se vzhledem spojené (Body esteem – Appearance), druhá škála se zabývá spokojeností s tělesnou hmotností (Body esteem – Weight) a třetí se poněkud odlišuje od dvou předchozích, zahrnuje hodnocení vzhledu a těla, které člověk přisuzuje druhým lidem (Body esteem – Attribution) (Mendelson et al., 1997, 2001).

Regresorem v našem modelu je soucit se sebou vyjádřený souhrnným skórem v dotazníku Škála soucitu se sebou (SCS-CZ) a jako kovariáty jsme zařadili pohlaví, věk a vzdělání.

V následující tabulce můžeme vidět hodnoty testových statistik a Wilksovy lambdy.

Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=55>

Tabulka 1: Lineární model s více závisle proměnnými

	Wilksova Λ	F	s.v.	s.v.	p	parciální η^2
(počátek)	0,977	2,108	3	268	0,1	0,023
Soucit se sebou	0,621	54,631	3	268	<0,001	0,379
Pohlaví	0,968	2,964	3	268	<0,05	0,032
Věk	0,992	0,735	3	268	0,532	0,008
Vzdělání	0,984	0,739	6	536	0,619	0,008

Ze zařazených proměnných má největší vliv právě soucit se sebou, pomocí kterého můžeme vysvětlit 37,95% rozptylu závisle proměnných. Významnost regresoru se potvrdila i v modelech, ve kterých jsme pracovali pouze s jedinou závisle proměnnou. Regresní koeficienty a hodnoty testových statistik zobrazuje následující tabulka, pro přehlednost uvádíme pouze hodnoty regresoru soucit se sebou, ze zbývajících proměnných se jako statisticky významný jeví pouze vliv pohlaví u subškály TH – atribuce ($t=2,07$, $p<0,05$).

Tabulka 2: Hodnoty regresních koeficientů a testových statistik

	β	β^*	testová statistika	p
TH - vzhled				
(počátek)	-0,059		$t(270) = -0,094$	0,925
soucit se sebou	0,044	0,615	$t(270) = 12,440$	<0,001
TH - hmotnost				
(počátek)	0,591		$t(270) = 0,729$	0,467
soucit se sebou	0,044	0,513	$t(270) = 9,688$	<0,001
TH - atribuce				
(počátek)	1,134		$t(270) = 1,810$	0,071
soucit se sebou	0,022	0,366	$t(270) = 6,237$	<0,001

Pozn. TH = tělesné hodnocení

Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=55>

Zdroje:

- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body image*, 17, 117-131. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.003>
- Breines, J., Toole, A., Tu, C., & Chen, S. (2014). Self-compassion, Body Image, and Self-reported Disordered Eating. *Self and Identity*, 13(4), 432–448. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.838992>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth's inverse relationships with body appreciation. *Body Image*, 15, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.007>
- Mendelson, B. K., White, D. R., & Mendelson, M. J. (1997). *Manual for the body-esteem scale for adolescents and adults*. (Res. Bull. 16, No. 2). Montreal: Concordia University.
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., & White, D. R. (2001). Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults. *Journal of Personality Assessment*, 79, 90-106
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body image*, 9(2), 236–245. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.007>