

Analýza vnímané sociální opory ve vztahu k sebepojetí

Sebepojetí (self-concept) je komplexním souhrnem názorů na sebe samého a zároveň jedním ze stěžejních pilířů determinujících duševní zdraví i sociální adaptibilitu jedince. Skládá se z několika složek, kterými jsou například sebepoznání, sebehodnocení, sebpřijetí, sebeúcta a seberealizace. Na vývoj sebepojetí u člověka mají vliv vrozené a získané faktory i jejich vzájemná interakce. Z vnějších faktorů má pak významný vliv primární rodina, dále vrstevnické skupiny, interpersonální vztahy či vlastní chování jedince ve společnosti. Mezi vnitřní faktory se počítá například gender, osobnostní struktura, emoční ladění či temperament (Dolejš et al., 2021). Sebepojetí tak v psychologickém diskurzu představuje dynamický a hierarchicky uspořádaný systém poznatků, pocitů a postojů, které jedinec zaujímá vůči sobě samému. Jak uvádějí zmínění autoři, tento konstrukt není rigidní, ale je formován celoživotní interakcí mezi vnitřními dispozicemi a vnějšími sociálními vlivy, přičemž jeho stabilita je klíčovým indikátorem psychické pohody.

Formování a stabilita sebepojetí však nejsou izolovaným procesem; jsou úzce spjaté s externími zdroji, z nichž významnou roli hraje i vnímaná sociální opora. Tato opora nepůsobí pouze jako pasivní zdroj pomoci, ale též jako aktivní moderátor zvládání stresu a rovněž jako ochranný faktor před palčivou sebekritikou. Tradiční pohled nahlíží na sociální oporu jakožto na „uznání jednotlivce, že ostatní jsou ochotni poskytnout mu pomoc“, což samo o sobě podporuje pocit sociálního bezpečí, usnadňuje danému jedinci podstupovat rizika a posiluje jej tak, aby se mohl pokusit o samostatné řešení problémů (Šiňanská et al., 2024). Sociální opora poskytovaná rodinou, přáteli či blízkými osobami tedy dodává jedinci nezbytnou validaci, která může působit nesmírně protektivně vůči negativním sociálním emocím, jakými jsou v kontextu sebepojetí například stud či pocit nedostatečnosti (Zimet et al., 1988).

V souladu s konceptem „zrcadlového já“, *looking-glass self* (Hansley, 1996) předpokládáme, že sociální okolí poskytuje jedinci nezbytnou validaci a citové zázemí, které následně internalizuje do podoby stabilního a pozitivního sebepojetí. Sociální opora v tomto smyslu nepůsobí pouze jako pasivní protektivní faktor, ale též jakožto aktivní prediktor psychické odolnosti. Cílem této analýzy je tedy prostřednictvím lineárního regresního modelu kvantifikovat vztah mezi vnímanou sociální oporou a globální úrovní osobního sebepojetí u dospělé populace.

Metodologie

Platnost stanovené hypotézy „H1: Čím vyšší sociální opora, tím lepší sebepojetí“, ověřujeme pomocí lineární regrese.

Analýzovaná data byla získána v rámci širšího výzkumného šetření realizovaného online prostřednictvím portálu Vyplnto.cz.

Výzkumný soubor tvoří 334 respondentů, přičemž věkové rozpětí účastníků činí 15 až 82 let, což reflektuje snahu o zachycení širokého spektra populace od adolescence po seniory, u nichž se socio-emoční potřeby mohou výrazně lišit od mladších kohort. Průměrný věk respondentů činí 45,29 let (SD = 16,60), zastoupení žen je o něco vyšší, 220 (65,87 %), a 114 mužů (34,13 %).

- Jako nezávisle proměnná (prediktor/ regresor) byla zvolena **Vnímaná sociální opora** zjišťovaná prostřednictvím dotazníku Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) měřící vnímanou sociální oporu ve třech dimenzích: rodina, přátelé a partner/partnerka. Obsahuje 12 položek hodnocených na 7 bodové škále.
- Závisle proměnnou (Y), **Sebepojetí**, jsme pak zjišťovali pomocí Dotazníku sebepojetí (DOS), metody měřící globální úroveň sebepojetí skrze 36 položek. Respondent odpovídá na 4 bodové Likertově škále (Rozhodně nesouhlasím – Rozhodně souhlasím).
- Při našich úvahách jsme vycházeli z předpokladu, že sociální opora je faktor, který předchází a ovlivňuje to, jak o sobě člověk smýšlí, nikoli naopak.

Do modelu byly dále zahrnuty dva demografické kovariáty – věk respondenta (spojitá proměnná, uvedená v letech) a pohlaví (kategorická proměnná s referenční kategorií Žena). Jejich zařazení má za cíl kontrolovat případné demografické vlivy a zpřesnit tak odhad predikční schopnosti sociální opory.

Výsledky statistické analýzy

Analýza byla provedena v prostředí R Studia, přičemž skript v jazyce R byl navržen a optimalizován pomocí konverzačního AI asistenta z rodiny velkých jazykových modelů (LLM) Claude, z dílny společnosti Anthropic.

Před samotným testováním hypotézy H1 byla provedena analýza normality rozdělení sledovaných proměnných. Pro vizuální posouzení byly využity histogramy s proloženou křivkou hustoty a Q-Q grafy, doplněné o exaktní Shapiro-Wilkův test.

U proměnné Sebepojetí (DOS) nebyl Shapiro-Wilkův test statisticky významný ($W = 0,994$; $p = 0,124$). U proměnné Vnímaná sociální opora (MSPSS) byla zjištěna asymetrie ($W = 0,838$; $p < 0,001$) s výrazným negativním zešikmením ($-1,417$). Tato skutečnost je však v souladu s povahou měřeného konstruktů u neklinické populace, neboť respondenti vykazují tendenci k vyššímu skórování právě v oblasti vnímání sociální opory (Zimet et al., 1988). Vzhledem k rozsahu souboru a normalitě residuí jsme vyvodili, že tato odchylka nebrání analýze pomocí lineární regrese.

Výsledky regresního modelu zahrnujícího kovariáty věku a pohlaví potvrzují vysokou statistickou významnost modelu ($F(3, 330) < 0,001$). Koeficient determinace $R^2 = 0,306$ udává, že model celkově vysvětluje 30,6 % rozptylu sebepojetí — zbývajících 69,4 % je ovlivněno jinými faktory, které model nezahrnuje (například osobnostní rysy, životní zkušenosti apod.). Statistická významnost $p < 0,001$ potvrzuje, že tento vztah není náhodný a je tedy robustním prediktorem sebepojetí ($b = 0,177$; $\beta = 0,475$; $p < 0,001$).

Z kovariátů vykazuje statisticky významný efekt pohlaví — muži skórovali průměrně o 0,152 bodu výše na škále sebepojetí než ženy (referenční kategorie). Vliv věku byl statisticky významný ($b = 0,006$; $p < 0,001$), avšak věcně velmi malý, z čehož lze vyvodit, že sebepojetí se s věkem příliš nemění, což je v souladu s odbornou literaturou (Orth & Robins, 2014).

Vnímaná sociální opora se tak ukázala jako robustní prediktor úrovně sebepojetí (viz Tabulka 1).

Tabulka 1: Hodnoty standardizovaných a nestandardizovaných regresních koeficientů lineárního modelu ($N = 334$)

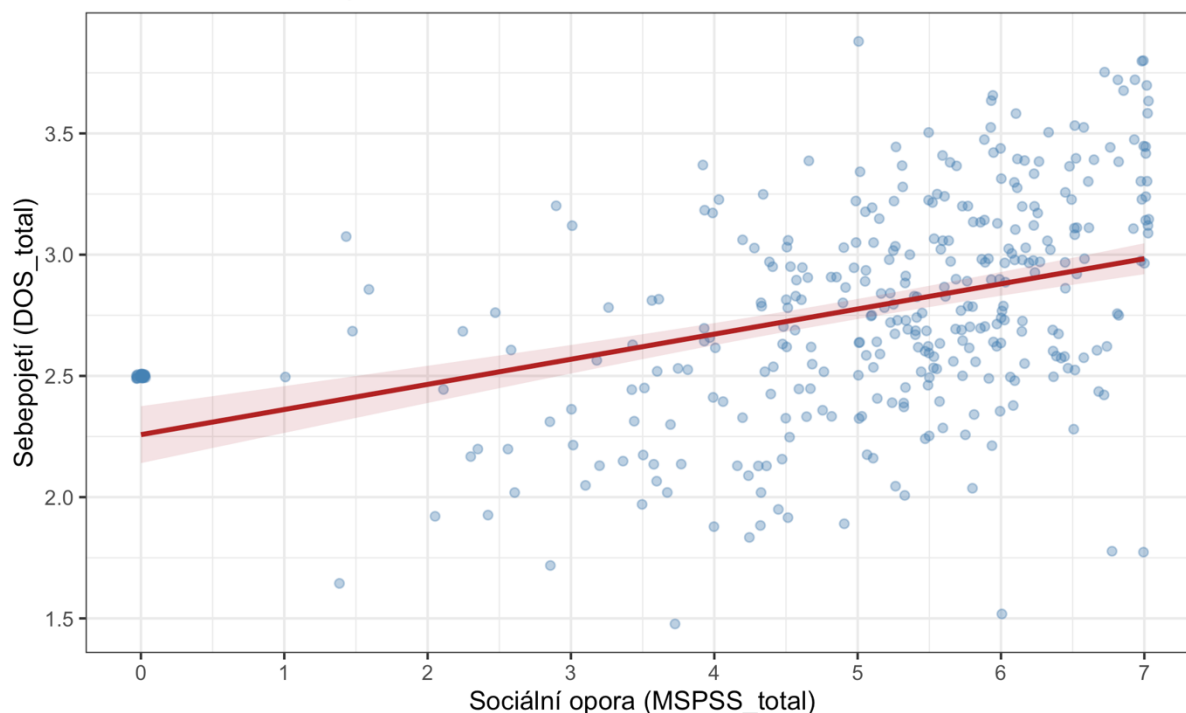
Proměnná	B	t	p	β	SE
Konstanta	1,522	14,27	< 0,001	—	0,107
Sociální opora (MSPSS)	0,177	10,16	< 0,001	0,475	0,017
Věk	0,006	4,80	< 0,001	0,223	0,001
Pohlaví - Muž	0,152	3,41	< 0,001	0,160	0,045

Pozn. B = nestandardizovaný regresní koeficient; t = t-statistika; p = hladina statistické významnosti; Beta = standardizovaný regresní koeficient; SE = střední chyba odhadu. Referenční kategorie pro pohlaví: Žena.

Graf 1:

Lineární regrese: vliv sociální opory na sebepojetí

$b = 0.177$, $R^2 = 0.306$, $p < .001$



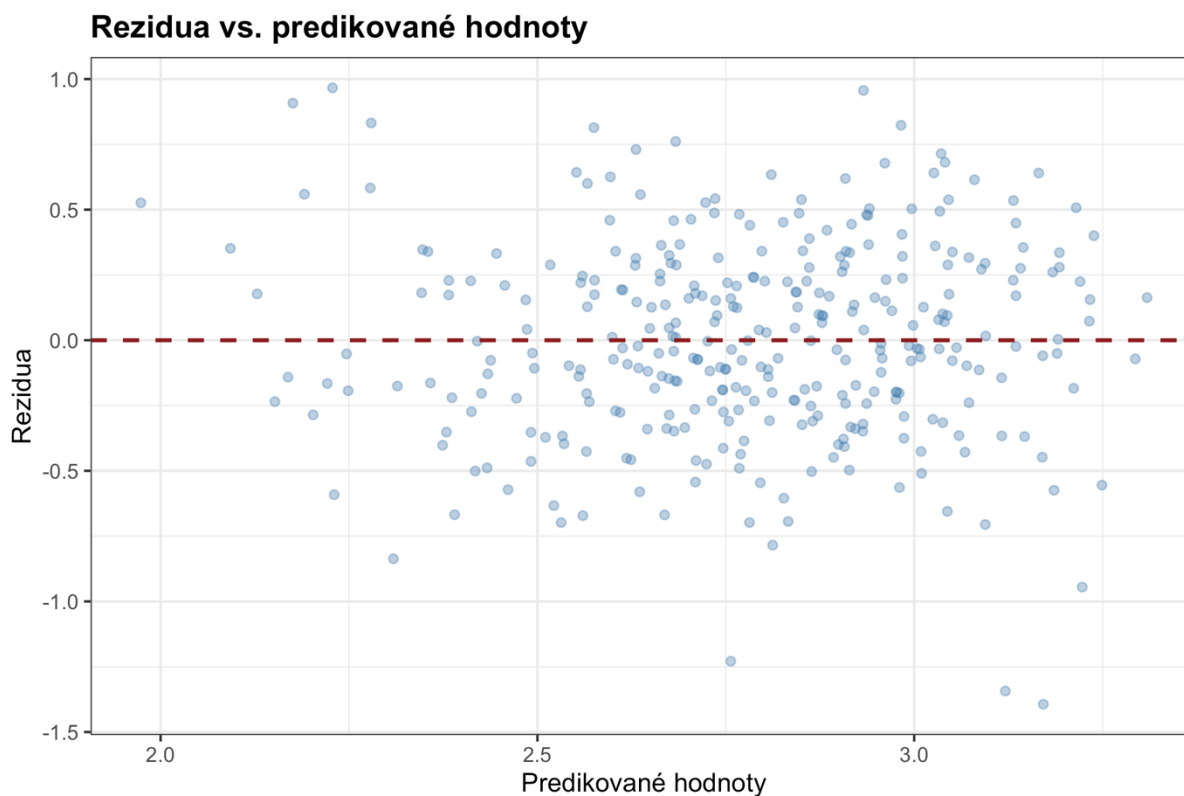
Uvedený graf znázorňuje vztah mezi vnímanou sociální oporou (MSPSS, osa x) a sebepojetím (DOS, osa y). Každý bod představuje jednoho účastníka výzkumu.

Z grafu lze vyčíst zřetelný pozitivní trend – s rostoucími hodnotami vnímané sociální opory dochází k systematickému nárůstu skóre sebepojetí. Shlukování bodů podél regresní přímky potvrzuje stabilitu tohoto vztahu napříč souborem.

Červená přímka znázorňuje regresní linii, která ukazuje obecný trend – se vzrůstající sociální oporou roste i sebepojetí. Růžovým pásmem kolem přímky je 95% konfidenční interval, který je nejužší uprostřed dat (kolem hodnot MSPSS 5–6, kde je nejvíce respondentů) a rozšiřuje se na jeho okrajích, kde je výtěžnost dat nižší.

Z hodnot v podnadpisu Grafu 1 vidíme, že regresní koeficient $b = 0.177$ znamená, že se zvýšením sociální opory o 1 bod na škále MSPSS se sebepojetí průměrně zvýší o 0.177 bodu na škále DOS. Zajímavý je odlehlý, tmavě modrý bod vlevo dole u hodnoty MSPSS = 0 — jde o respondenta s nulovou vnímanou sociální oporou, který je výrazně vzdálený od ostatních.

Graf 2:



Tento diagnostický graf nám slouží k ověření předpokladů lineární regrese — především pak **homoskedasticity** (stejnorodosti rozptylu) a **linearity** vztahu.

Na ose x jsou predikované hodnoty DOS (tedy hodnoty, které model odhadl), na ose y jsou rezidua, rozdíly mezi skutečnými a predikovanými hodnotami. Červená přerušovaná linie na hodnotě 0 představuje ideální stav — kdybychom predikovali dokonale, všechna rezidua by ležela přesně na ní.

Z grafu lze vyčíst, že předpoklad homoskedasticity byl splněn — rozptyl chyb je přibližně konstantní napříč celým rozsahem predikovaných hodnot. Body nevykazují žádný systematický zakřivený vzor, což podporuje předpoklad linearity vztahu mezi proměnnými.

Opět si lze všimnout osamělého bodu vlevo — jde o téhož respondenta s MSPSS = 0 jehož jsme zmínili u popisu Grafu 1, a který se v datech chová jako odlehlá hodnota (outlier). Jeho reziduum je kladné, což znamená, že jeho skutečné sebepojetí bylo vyšší, než model predikoval na základě jeho nulové sociální opory.

Diskuse

Analýzou dat bylo potvrzeno, že sociální okolí hraje v procesu zrcadlení vlastní hodnoty zásadní roli. Výsledek $p < 0,001$ naznačuje, že vnímaná sociální opora je stabilním prediktorem i u takto věkově diverzifikovaného souboru (15–82 let). Zdá se, že pocit bezpečí a podpory v rámci

sociálních vztahů skutečně přímo souvisí se sníženou mírou sebekritiky a vyšší úrovní soucitného reagování vůči vlastním prožitkům.

Zařazení demografických kovariátů věku a pohlaví přineslo zajímavá doplňující zjištění. Muži v souboru vykazovali mírně vyšší úroveň sebepojetí než ženy, což je v souladu s existující literaturou o genderových rozdílech v sebehodnocení (Kling et al., 1999). Věk se jako prediktor ukázal statisticky přítomným, avšak věcně nevýznamným. Podporuje tak závěr, že sebepojetí je v dospělé populaci relativně stabilní napříč věkovými kohortami (Orth & Robins, 2014). Zásadním zjištěním však zůstává, že ani po kontrole těchto faktorů sociální opora neztratila svou predikční sílu. Ba naopak, její efekt se ukázal být ještě robustnější (30,6 % oproti 18 % v modelu nezahrnujícím uvedené demografické kovariáty).

Nepopíratelným omezením výzkumu však zůstává fakt, že sociální opora v tomto modelu vysvětluje přibližně třetinu rozptylu. Zbývající část variability může být vysvětlena jinými faktory, jakými jsou například míra úzkostnosti či depresivity, což jsou proměnné, které bývají s narušeným sebepojetím úzce provázány. Dalším limitem práce může být metoda příležitostného výběru, nicméně robustnost souboru tento nedostatek částečně kompenzuje.

Z vyvozených závěrů můžeme uvést, že subjektivní pocit vnímané sociální opory hraje zásadní roli v konstrukci obrazu o sobě samém. Výsledky tak mohou mít jasnou implikaci pro terapeutickou i poradenskou praxi: posilování vnějších zdrojů vnímané sociální opory může sloužit jako účinná intervence pro stabilizaci vnitřního prožívání vlastní hodnoty.

Seznam použité literatury

- Dolejš, M., Dostál, D., et al. (2021). *Dotazník sebepojetí (DOS): Příručka pro praxi*. Olomouc: UPOL.
- Hensley, W. E. (1996). A test of the self-esteem/social support hypothesis. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 24(3), 293–308.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(4), 470–500.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387.
- Šiňanská, K., Hovanová, M., & Tóthová, L. (2024). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS-SK): *Validation study of the Slovak version for adolescents*. *Caritas et Veritas*, 14(1), 117–132.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.