

ДРАГАНА З. СТАНОЈЕВИЋ¹

Универзитет у Приштини са привременим седиштем
у Косовској Митровици, Филозофски факултет
Катедра за психологију

МИЉАНА С. ПАВИЋЕВИЋ²

Универзитет у Приштини са привременим седиштем
у Косовској Митровици, Филозофски факултет
Катедра за психологију

САОСЕЋАЊЕ, САОСЕЋАЊЕ СА САМИМ СОБОМ И ОПТИМИЗАМ/ПЕСИМИЗАМ КАО ПРЕДИКТОРИ БЛАГОСТАЊА СТУДЕНАТА

Саосећање и саосећање са самим собом често се изучавају као кључни појмови трећег таласа когнитивно-бихејвиоралних психотерапија. У овом истраживању желели смо да утврдимо да ли можемо предвидети благостање студената на основу њиховог саосећања и саосећања са самим собом и да ли оптимизам/песимизам може допринети предложеном моделу предвиђања. Узорак се састојао од 163 студената Филозофског факултета у Косовској Митровици, старости 19–29 година ($M=21,20$; $SD=1,99$). 70% испитаника било је женског пола. Упитник је састављен од Скале саосећања са самим собом, Скале саосећања, Скале оптимизма–песимизма и МХЦ–СФ. Тестирали смо по два регресиона модела за емоционално, социјално, психичко и укупно благостање. У првом моделу су предиктори били саосећање и саосећање са самим собом, а у другом моделу су у другом кораку поред њих били укључени и оптимизам и песимизам. Резултати су показали да се моћ предвиђања коју имају саосећање и саосећање са самим собом разликују у зависности од аспекта благоста-

1 dragana_dj2004@yahoo.com

2 miljanapavicevic@yahoo.com

ња. У раду су дискутоване теоријске и практичне импликације добијених резултата.

Кључне речи: саосећање, саосећање са собом, оптимизам/песимизам, благостање.

УВОД

У последњих неколико деценија, у порасту је интересовање за тзв. трећи талас когнитивно-бихејвиоралне психотерапије, који се ослања на концепте пуне свесности, саосећања и саосећања са самим собом. Како у нашој земљи, па и земљама у окружењу, није било много истраживања која су се бавила овим конструктима, најпре ћемо покушати да их што ближе и потпуније одредимо.

САОСЕЋАЊЕ

Појам саосећање повезан је са дискретним емоционалним одговором који је усмерен на ублажавање патње других особа (Condon & Feldman Barrett, 2013). Саосећање подразумева осетљивост према туђем доживљају патње, као и жељу да се та патња олакша (Goetz, Keltner, Simon-Thomas, 2010). Дакле, само излагање људи патњи неке особе не мора неизоставно довести до њиховог саосећања. Опажена патња може испровоцирати нека друга стања, попут љутње, дистреса или чак осећаја да је правда задовољена (Goetz & Simon-Thomas, 2017). Такође, људи могу бити индиферентни према туђој патњи. Саосећати са неким истовремено значи да на емоционалном и когнитивном плану разумемо несрећу или патњу те особе, али и да имамо жељу да се та патња ублажи и оствари побољшање.

Неф (Neff, 2003) је саосећање концептуализовала као осећај да нас је дирнула патња других, отвореност свести за ту патњу без жеље да се она избегне или да се од ње дистанцирамо, као и осећање нежности према другима и жеље да њихова патња ублажи. Неф (Neff, 2003) је предложила и три елемента саосећања: *љубазност, заједничку људскост и пуну свесност – mindfulness*. Љубазност би подразумевала осећај тоpline и разумевања за друге, као супротност грубој критичности или осуђивању (Rommier, 2010). Заједничка људскост је препознавање дељења људског искуства које нам омогућава осећај повезаности са другима. Пуна свесност је емоционална равнотежа која спречава претерану идентификацију са или дистанцираност од туђег бола (Neff, 2003).

Корен речи саосећање потиче из латинске речи *pati*, што значи патња, док енглески термин *compassion* представља сложеницу *co+passion* (Jull, 2001). Долазимо до закључка да *compassion* заправо треба превести са „сапатња“. Међутим, сапатња није уобичајен израз у српском језику, ретко се користи чак и у стручној јавности. Како је реч саосећање већ прихваћена у стручној и широј јавности, одлучили смо се да и у овом раду користимо тај појам.

САОСЕЋАЊЕ СА САМИМ СОБОМ

Саосећање са самим собом је, најједноставније речено, саосећање усмерено ка унутра, тј. објекат брига смо ми сами онда када доживљавамо патњу (Neff, 2003). Попут саосећања са другима, саосећање са самим собом састоји се од три елемента: љубазности према самом себи, осећаја заједничке људскости и пуне свести (Neff, 2012).

Саосећање са самим собом обухвата осећај топлине и разумевања према самом себи када патимо или се осећамо неадекватно, без етикетирања и самокритицизма (Neff, 2012). То значи да се на несавршеност и животне тешкоће гледа као на нешто што се не може избећи, па је боље да будемо нежни и подржавајући према себи када патимо, него да се критикујемо и љутимо онда када се живот не одвија по нашем плану (Neff, 2012).

Следећи елемент саосећања са самим собом је осећај заједничке људскости. Неф (Neff, 2012) сматра да је самопроцењивање процес који људе може увести у осећај изолованости. Осећај заједничке људскости омогућава нам да схватимо да су сви животни изазови и лични неуспеси део нормалног, уобичајеног људског искуства и да нисмо сами и изоловани у свом болу.

Пуна свесност је рецептивно стање људског ума, лишено процене; стање у коме се мисли и осећања прихватају таква каква јесу, без потискивања и порицања (Neff, 2012). У овом стању препознајемо, прихватамо и не просуђујемо своје мисли и емоције. Оне су ту и доживљавају се просто као део овог тренутка нашег бивствовања.

ОПТИМИЗАМ/ПЕСИМИЗАМ

Шејер и Карвер (Scheier & Carver, 1985) дефинисали су оптимизам као генерализовано очекивање особе да ће у животу имати добре исходе. Овом дефиницијом они не претпостављају на који начин ће се то десити и да ли ће то бити резултат напора саме особе, напора неких других људи или сплета срећних околности. Шејер и Карвер (Scheier & Carver, 1992) сматрају да оп-

тимизам доводи до истрајности у тежњи ка постављеним циљевима и да се понашање најбоље може предвидети помоћу оптимизма.

У почетку је оптимизам био концептуализован као континуум на чијим се крајевима налазе песимизам и оптимизам. Међутим, емпиријска провера факторских структура скала оптимизма показала је да је реч о два повезана фактора, оптимизму и песимизму (Glaesmer et al., 2012, Monzani et al., 2014, Zenger et al., 2013).

БЛАГОСТАЊЕ

Појам благостање широко је прихваћен и истраживан у области менталног здравља. У последњих 30-ак година појавио се велики број концепата и модела благостања, а већина њих могу се сврстати у два правца: хедонистички и еудајмонистички (Станојевић, 2012). Најпознатији хедонистички модел је Динеров модел субјективног благостања. Субјективно благостање је појам који се односи на „појединчеву когнитивну или афективну процену сопственог живота“ (Diener, Lucas, Oishi, 2002, стр. 63). Когнитивна процена примарно се тиче концепта задовољства, док емоционални аспект подразумева фреквенцу којом људи доживљавају пријатне емоције или непријатне емоције (Diener, Suh, Oishi, 1997). Риф (Ryff, 1989) је предложила еудајмонистички концепт психичког благостања, који је дефинисала као развој реалних потенцијала особе. Према Рифовој, ментално здравим сматра се појединац који прихвата себе са свим врлинама и манама, има квалитетне односе са другима, може да се носи са изазовима свакодневног живота и користи потенцијале сопственог окружења, није искључиво мотивисан на делање спољним подстицајима, већ се руководи и својим унутрашњим потребама, тежи сталном личном унапређивању и верује да живот има смисла. Као пандан психичком благостању у социјалној сфери, Киз (Keyes, 1998) је увео појам социјалног благостања, као степен у коме се појединац осећа да припада својој заједници и друштву. Он је указао на социјалну природу људског живота и његове изазове, сматрајући да се људи могу управљати њима приликом процене квалитета својих живота, односно позитивног социјалног здравља (Станојевић, 2019).

ПРЕГЛЕД РЕЛЕВАНТНИХ ИСТРАЖИВАЊА

Нека истраживања (Crocker & Canevello, 2008) су показала да је саосећање повезано са позитивним исходима као што су побољшање друштвених веза

и благостање, смањена депресивност, анксиозност и осећај усамљености. Саосећајна љубав позитивно је повезана са емпатијом, волунтаризмом, помањем и социјалном подршком (Sprecher & Fehr, 2005).

Истраживања су показала да је виши степен саосећања са самим собом повезан са нижим нивоом анксиозности и депресивности (Neff, 2009). Једно истраживање (Leary, Tate, Adams, Allen, Hancock, 2007) показало је да су особе са више саосећања према себи позитивније у односу на своје проблеме, мање се осећају изолованим због њих, имају нижи ниво анксиозности и осећања кривице због проблема. Саосећање према себи позитивно је повезано са мудрошћу и емоционалном интелигенцијом (Neff, 2003). Такође, они који саосећају са собом мање руминирају и у мањој мери потискују своје мисли (Neff, 2003). Они имају и боље развијене вештине превладавања усмереног на емоције (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, Chen, 2009). Неф (Neff, 2003) је показала да особе са вишим нивоом саосећања према себи имају виши ниво осећања социјалне повезаности, задовољства животом, аутономије и компетентности. То су све значајни елементи еудајмонистичког благостања. Осим тога, они чешће доживљавају осећање среће, оптимистични су, радознали и генерално се изјашњавају о вишем нову позитивних осећања (Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007). Саосећање са самим собом повезано је и са постигнућем; иако је повезаност са перфекционизмом негативног предзнака, то нема утицаја на стандарде о сопственом постигнућу (Neff, 2003). Особе са високим нивоом саосећања са самим собом и даље имају високо постављене циљеве, изражену личну иницијативу и жељу за остварење сопствених потенцијала (Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007).

Оптимизам је повезан са разликама у менталном (Carver, Scheier, Segerstrom, 2010) и физичком здрављу (Rasmussen, Scheier, Greenhouse, 2009; Roy, Diez-Roux, Seeman, Ranjit, Shea, Cushman, 2010), квалитету живота (Gison, Rizza, Bonassi, Donati, Giaquinto, 2015; Jiang, Li, Jiang, Yu, Liu, Li, Zuo, 2014; Kreis et al., 2015; Vera-Villaruel, Valtierra, Contreras, 2016), задовољству животом (Jiang et al., 2014), адаптивном превладавању (Nes & Segerstrom, 2006), опоравку након болести (Scheier et al., 1999), па чак и смртности (Anthony, Kritz-Silverstein, Barrett-Connor, 2016; Giltay, Geleijnse, Zitman, Hoekstra, Schouten, 2004; Grossardt et al., 2009).

МЕТОДОЛОШКИ ПРИСТУП

Основни предмет овог истраживања био је однос између саосећања, саосећања са самим собом, оптимизма/песимизма и благостања код студената.

Преглед досадашњих истраживања указује на то да су ови конструкти и раније испитивани, али не у истом моделу. Наш је циљ био испитати, на узорку студената, повезаност између саосећања, саосећања са самим собом, оптимизма/песимизма и благостања. Прецизније, желели смо да утврдимо да ли можемо предвидети благостање студената на основу њиховог саосећања и саосећања са самим собом, и да ли оптимизам/песимизам може допринети предложеном моделу предвиђања.

УЗОРАК

Узорак се састојао од 163 студената Филозофског факултета у Косовској Митровици. Испитаници су били узраста 19–29 година ($M=21,20$; $SD=1,99$). Око 70% испитаника било је женског пола. Испитаницима је објашњена сврха истраживања. Попуњавање упитника је било анонимно.

ИНСТРУМЕНТИ

Испитаници су попуњавали следеће упитнике:

- 1) кратак упитник социо-демографских података;
- 2) Скалу саосећања (Compassion scale, Pommier, 2011). Ова скала састоји се из 24 ајтема. Они су разврстани у следеће субскеле: љубазност, индиферентност, заједничка људскост, сепарација, пуна свесност (мајндфулнес) и неукљученост. Кронбах α коефицијенти субскеала саосећања нису били задовољавајући, па је у овом истраживању коришћен само укупан скор. За целу скалу је добијен Кронбах α од ,78;
- 3) Скалу саосећања са самим собом (Self-Compassion scale, Neff, 2003). Ова скала састоји се из 26 ајтема. Они су разврстани у следеће субскеле: љубазност према себи, самоосуђивање, уопштена људскост, изолација, пуна свесност (мајндфулнес) и претерана идентификација. Кронбах α коефицијенти субскеала саосећања са самим собом нису били задовољавајући, па је у овом истраживању коришћен само укупан скор. За целу скалу је добијен Кронбах α од ,74.
- 4) Скалу оптимизма-песимизма (Penezić, 2002). Ова скала садржи 14 тврдњи и то 6 за процену оптимизма и 8 за процену песимизма (Penezić, 2002). Скала је петостепеног Ликертова типа. Поузданост укупне скале на нашем узорку је износила $\alpha=,81$.

- 5) МХЦ–СФ (Mental Health Continuum – Short Form, Keyes, 2009). Ова скала мери три компоненте позитивног менталног здравља од којих је свака представљена помоћу посебне субскале: емоционално благостање (3 ајтема), психичко благостање (6 ајтема) и социјално благостање (5 ајтема). Скала је Ликертова типа. Поузданост укупне скале на нашем узорку износила је $\alpha=,74$. Поузданост субскале социјално благостање износила је $,61$, док је за остале две била задовољавајућа.

РЕЗУЛТАТИ

Пре него што приступимо приказу добијених резултата према циљевима нашег истраживања, приказаћемо податке дескриптивне анализе.

Као што се може видети у Табели 1, на скалама саосећање и оптимизам наши испитаници имају нешто више скорове у односу на аритметичку средину скала (који би износио $M=18$), док је саосећање са собом ближе просеку, а песимизам нешто испод просека (оčekивана $M=24$).

Такође, аритметичке средине добијених скорова емоционално, психичког и социјалног благостања негде су око очекиваног просека за те скале.

	N	Мин.	Макс.	Могући распон	M	SD
САОСЕЋАЊЕ	162	16,25	31,50	6–30	22,63	2,50
САОСЕЋАЊЕ СА СОБОМ	163	10,15	32,45	6–30	19,33	2,94
ОПТИМИЗАМ	163	11,00	30,00	6–30	22,46	4,37
ПЕСИМИЗАМ	163	8,00	35,00	8–40	20,44	6,29

Табела 1: Дескриптивни показатељи за скале саосећање, саосећање са самим собом, оптимизам, песимизам, емоционално, психичко и социјално благостање/Descriptive statistics for scales compassion, self-compassion, optimism, pesimism, emotional, psychological and social well-being

ЕМОЦ. БЛАГОСТАЊЕ	162	3,00	18,00	3-21	14,01	2,83
СОЦ. БЛАГОСТАЊЕ	162	5,00	26,00	5-35	18,17	7,92
ПСИХ. БЛАГОСТАЊЕ	162	8,00	34,00	6-42	27,84	6,62

Табела 1: Дескриптивни показатељи за скале саосећање, саосећање са самим собом, оптимизам, песимизам, емоционално, психичко и социјално благостање/Descriptive statistics for scales compassion, self-compassion, optimism, pesimism, emotional, psychological and social well-being

У Табели 2. приказане су корелације између главних варијабли истраживања. Као што можемо видети, оптимизам је значајно позитивно повезан са емоционалним ($r = ,384, p < ,01$) и психичким ($r = ,360, p < ,01$), а није повезан са социјалним благостањем. Песимизам је значајно негативно повезан са емоционалним ($r = -,384, p < ,01$) и психичким ($r = -,387, p < ,01$), а није повезан са социјалним благостањем. Саосећање је значајно позитивно повезано само са психичким ($r = ,295, p < ,01$), али не и са емоционалним и социјалним благостањем. Саосећање са самим собом значајно је позитивно повезано са емоционалним ($r = ,288, p < ,01$) и психичким ($r = ,245, p < ,01$), а није повезано са социјалним благостањем.

	ЕМОЦ.БЛАГОСТАЊЕ	СОЦ.БЛАГОСТАЊЕ	ПСИХ.БЛАГОСТАЊЕ
ОПТИМИЗАМ	,384*	,120	,360*
ПЕСИМИЗАМ	-,384*	-,034	-,387*
САОСЕЋАЊЕ	,151	,135	,295*
САОСЕЋАЊЕ СА СОБОМ	,288*	,075	,245*

Табела 2: Корелације између саосећања, саосећања са самим собом, оптимизма, песимизма, емоционалног, социјалног и психичког благостања/Correlations between compassion, self-compassion, optimism, pesimism, emotional, psychological and social well-being

* $p < ,01$

На наредним страницама биће приказани резултати регресионих анализа када су критеријум емоционално и психичко благостање. Регресиону анализу за критеријум социјално благостање нисмо радили пошто корелације те варијабле са предикторским варијаблама нису биле статистички значајне.

ПРЕДИКТОРИ ЕМОЦИОНАЛНОГ БЛАГОСТАЊА

У Табели 3. приказани су резултати регресионе анализе, када је критеријумска варијабла било емоционално благостање. Овом анализом тестирана су два модела. У првом моделу тестирано је да ли саосећање и саосећање са самим собом могу бити предиктори емоционалног благостања. Резултати регресионе анализе показали су да је само саосећање са самим собом значајан предиктор емоционалног благостања ($\beta = ,259$, $p < ,001$).

	НЕСТАНДАРДИЗОВАНИ КОЕФИЦИЈЕНТИ		СТАНДАРДИЗОВАНИ КОЕФИЦИЈЕНТИ	t	Sig.
	B	SE	β		
САОСЕЋАЊЕ	,112	,087	,101	1,299	,196
САОСЕЋАЊЕ СА СОБОМ	,246	,074	,259	3,340	,001
САОСЕЋАЊЕ СА ДРУГИМА	,020	,085	,018	,240	,811
САОСЕЋАЊЕ СА СОБОМ	,089	,078	,094	1,137	,257
ОПТИМИЗАМ	,122	,060	,189	2,048	,042
ПЕСИМИЗАМ	-,106	,039	-,239	-2,697	,008

Табела 3: Резултати регресионе анализе када је критеријум емоционално благостање/Regression analysis with emotional well-being as a criterion

У Табели 4. видимо да се овим предиктором може предвидети око 9% варијансе емоционалног благостања (видети вредности за модел а).

Модел	R	R ²	Прилагођени R ²	SE ПРОЦЕНЕ
1	,295*	,087	,076	2,69848
2	,438**	,191	,171	2,55607

Табела 4: Вредности регресионих модела за критеријум емоционално благостање/Values of regression models for emotional well-being as a criterion

- * Предиктори: саосећање и саосећање са самим собом.
- ** Предиктори: саосећање, саосећање са самим собом, оптимизам и песимизам.

Да бисмо тестирали да ли оптимизам и песимизам могу дати додатан допринос предвиђању емоционалног благостања, у другом кораку регресионе анализе смо, међу предикторске варијабле, увели оптимизам и песимизам (Табела 3). Добијени резултати показали су да су тада значајни предиктори само оптимизам ($\beta = ,189, p < ,05$) и песимизам ($\beta = ,239, p < ,01$), док саосећање са самим собом губи своју предикторску моћ. Овим моделом могуће је предвидети око 19% варијансе емоционалног благостања (видети вредности за модел б у Табели 4).

ПРЕДИКТОРИ ПСИХИЧКОГ БЛАГОСТАЊА

У Табели 5, приказани су резултати регресионе анализе, када је критеријумска варијабла било психичко благостање. Овом анализом тестирана су два модела. У првом моделу тестирано је да ли саосећање и саосећање са самим собом могу бити предиктори психичког благостања. Резултати регресионе анализе показали су да су значајни предиктори психичког благостања саосећање ($\beta = ,258, p < ,01$) и саосећање са самим собом ($\beta = ,190, p < ,05$). У Табели 6. видимо да се овим предикторима може предвидети око 12% варијансе психичког благостања (видети вредности за модел а).

	НЕСТАНДАРДИЗОВАНИ КОЕФИЦИЈЕНТИ		СТАНДАРДИЗОВАНИ КОЕФИЦИЈЕНТИ	t	Sig.
	B	SE	β		

Табела 5: Резултати регресионе анализе када је критеријум психичко благостање/Regression analysis with psychological well-being as a criterion

САОСЕЋАЊЕ	,680	,201	,258	3,389	,001
САОСЕЋАЊЕ СА СОБОМ	,426	,171	,190	2,497	,014
САОСЕЋАЊЕ	,484	,198	,183	2,448	,015
САОСЕЋАЊЕ СА СОБОМ	,093	,183	,041	,508	,612
ОПТИМИЗАМ	,223	,139	,146	1,601	,111
ПЕСИМИЗАМ	-,254	,092	-,243	-2,765	,006

Табела 5: Резултати регресионе анализе када је критеријум психичко благостање/
Regression analysis with psychological well-being as a criterion

Да бисмо тестирали да ли оптимизам и песимизам могу дати додатан допринос предвиђању психичког благостања, у другом кораку регресионе анализе смо, међу предикторске варијабле, увели оптимизам и песимизам (Табела 5). Добијени резултати показали су да су тада значајни предиктори само саосећање ($\beta = ,183$, $p < ,05$) и песимизам ($\beta = -,243$, $p < ,01$), док саосећање са самим собом губи своју предикторску моћ. Овим моделом могуће је предвидети око 21% варијансе психичког благостања (видети вредности за модел б у Табели 6).

Модел	R	R ²	Прилагођени R ²	SE процене
1	,348*	,121	,110	6,251
2	,458**	,209	,189	5,968

Вредности регресионих модела за критеријум емоционално благостање/Values of regression models for emotional well-being as a criterion

* Предиктори: саосећање и саосећање са самим собом.

** Предиктори: саосећање, саосећање са самим собом, оптимизам и песимизам.

ДИСКУСИЈА

Основни циљ овог истраживања био је да се утврди да ли можемо предвидети благостање студента на основу њиховог саосећања и саосећања са самим собом и да ли оптимизам/ песимизам може допринети предложеном моделу предвиђања.

Како бисмо остварили постављене циљеве, два пута смо спровели поступак регресионе анализе, сваки у два корака. У првом кораку испитали смо предиктивну моћ саосећања и саосећања са самим собом, а у другом увели и песимизам и оптимизам. Исти поступак спроведен је одвојено за два критеријума – емоционално и психичко благостање. Модел предвиђања социјалног благостања није тестиран, јер је анализа корелација указивала на неоправданост тог модела, будући да ниједна од предикторских варијабли није значајно корелирала са тим критеријумом. Овакав резултат није у складу са самим концептом саосећања, као ни са резултатима неких ранијих очекивања. Наиме, читав концепт саосећања, а посебно два његова елемента, љубавност (Pommier, 2011) и осећај заједничке људскости (Neff, 2003), указују на капацитет особе да се осети повезано са другим људима и шире социјалном заједницом. Међутим, можда је кључ у одређеној специфичности појма саосећање који обухвата све те релације, али у контексту патње (сапатња). Социјално благостање је, с друге стране, неспецифичан, општи осећај благостања у контексту ближих и даљих социјалних релација и ширег социјалног миљеа. Ипак, морамо нагласити да су друга истраживања показала да је саосећање повезано са побољшањем друштвених веза (Crocker & Canevello, 2008) и социјалном подршком (Sprecher & Fehr, 2005), као и да особе са вишим нивоом саосећања према себи имају виши ниво осећања социјалне повезаности (Neff, 2003). Када је реч о оптимизму, неки истраживачи (Brissette, Scheier, Carver, 2002) показали су да је већи оптимизам позитивно повезан са већим опажањем подршке и широм мрежом пријатељстава. Међутим, наши резултати нису у складу са резултатима наведених истраживања. Можемо претпоставити да се разлике могу објаснити начином на који је социјално благостање концептуализовано, те да су социјална подршка и социјална мрежа само део концепта социјалног благостања, а да је оно много шири појам који обухвата знатно већи број елемената.

Када је реч о емоционалном благостању, оно се може предвидети на основу саосећања са самим собом. Слични резултати добијени су и у метаанализама: саосећање са самим собом било је позитивно повезано са позитивним афектом и срећом, а негативно са негативним афектом, депресивношћу и анксиозношћу (MacBeth and Gumley, 2012; Zessin et al., 2015). Међутим, када смо у модел предикције увели оптимизам и песимизам, резултати су показали да су тада само они постају значајни предиктори емоционалног благостања, док саосећање са самим собом губи своју предиктивну моћ. Ови резултати сугеришу нам да би вредело испитати медијаторску улогу оптимизма и песимизма у релацији између саосећања са самим собом и емоционалног

благостања. Штавише, ови резултати указују на то да саосећање са самим собом предвиђа емоционално благостање само посредно, путем повишеног оптимизма и смањеног песимизма особе.

С друге стране, саосећање и саосећање са самим собом значајни су предиктори психичког благостања. Ови резултати у складу су са резултатима других истраживања. Неф (Neff, 2003) је показала да особе са вишим нивоом саосећања према себи имају виши ниво задовољства животом, аутономије и компетентности. Осим тога, саосећање са самим собом повезано је и са постигнућем (Neff, 2003). Када су у модел предикције уведени оптимизам и песимизам, као значајни предиктори издвојили су се само саосећање и песимизам. Овим моделом може се предвидети 21% варијансе психичког благостања. Када је реч о саосећању, добијени резултат у складу је са самим концептима саосећања и психичког благостања психичког благостања. Наиме, саосећање као капацитет да се препозна патња, а потом и пружи емоционални одговор и потреба да се помогне другима, важна је одредница доживљаја себе као емпатичког, алтруистичког и бића са интегритетом, што у великој мери доприноси психичком благостању. Низак ниво песимизма такође је карактеристика особа са високим психичким благостањем.

На крају, морамо се осврнути на нека ограничења са којима се ово истраживање суочава, као што су релативно мали узорак, знатно већи постотак женских испитаника, као и одредницу да је реч о студентима из поља друштвено-хуманистичких наука, што већ у довољној мери њих чини склоним да у односу на тему истраживања дају другачије одговоре него што би их, можда, дали студенти из других поља.

Ипак, с обзиром на то да ова тема још увек није нашла плодно тло у истраживањима у нашој земљи и окружењу, сматрамо да ови резултати могу допринети ширем разумевању датих концепата, па, евентуално, и указати на неке смернице за истраживање културолошких разлика у саосећању и саосећању са самим собом и њиховим релацијама са благостањем.

Закључак

На крају можемо закључити да се моћ предвиђања коју имају саосећање и саосећање са самим собом разликују у зависности од аспекта благостања. Такође, оптимизам и песимизам могу имати специфичну, можда посредничку, улогу у релацији између саосећања и саосећања са самим собом, на једној, и благостања студената, на другој страни.

Литература

- Anthony, E. G., Kritz-Silverstein, D., Barrett-Connor, E. (2016). Optimism and mortality in older men and women: The Rancho Bernardo Study. *Journal of aging research*, 1(1), 1-9.
- Brissete I., Scheier M., Carver Ch. (2002). The Role of Optimism in Social Network Development, Coping, and Psychological Adjustment During a Life Transition, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 102-111.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889, doi:10.1016/j.cpr.2010.01.006.
- Condon, P. & Feldman Barrett, L. (2013). Conceptualizing and experiencing compassion. *Emotion*, 13 (5), 817-821.
- Crocker, J. & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of personality and social psychology*, 95 (3), 555-575.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. (2002). Subjective Well - Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In: C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener E., Suh E., Oishi S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24 (1), 25-41.
- Giltay, E. J., Geleijnse, J. M., Zitman, F. G., Hoekstra, T., Schouten, E. G. (2004). Dispositional optimism and all-cause and cardiovascular mortality in a prospective cohort of elderly Dutch men and women. *Archives of General Psychiatry*, 61, 1126-1135, doi:10.1001/archpsyc.61.11.1126
- Gison, A., Rizza, F., Bonassi, S., Donati, V., Giaquinto S. (2015). Effects of dispositional optimism on quality of life, emotional distress and disability in Parkinson's disease outpatients under rehabilitation. *Functional Neurology*, 30, 105-111, doi:10.1138/FNeur/2015.30.2.105.
- Glaesmer, H., Rief, W., Martin, A., Mewes, R., Brähler, E., Zenger, M., Hinz A. (2012). Psychometric properties and population-based norms of the Life Orientation Test Revised (LOT-R). *British Journal of Health Psychology*, 17, 432-445, doi:10.1111/j.2044-8287.2011.02046.x.
- Goetz, J. L., Keltner, D., Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological bulletin*, 136 (3), 351-374.
- Goetz, J. L. & Simon-Thomas, E. (2017). The Landscape of Compassion: Definitions and Scientific Approaches. In: Seppala, Simon-Thomas, Brown, Cameron, Worline & Doty (Eds.), *The Oxford Handbook of Compassion Science* (3-17). New York: Oxford University Press.

- Grossardt, B. R., Bower, J. H., Geda, Y. E., Colligan, R. C., Rocca W. A. (2009). Pessimistic, anxious, and depressive personality traits predict all-cause mortality: The Mayo Clinic cohort study of personality and aging. *Psychosomatic Medicine*, 71, 491–500, doi:10.1097/PSY.0b013e31819e67db.
- Hinza, A., Sanderb, Ch. Glaesmera, H., Brählerac, E., Zengerde, M., Hilberte, A., Kocaleventf, R. D. (2017). Optimism and pessimism in the general population: Psychometric properties of the Life Orientation Test (LOT-R). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17 (2), 161–170.
- Imtiaz, S. & Kamal, A. (2016). Rumination, Optimism, and Psychological Well-Being among the Elderly: Self-Compassion as a Predictor. *Journal of Behavioural Sciences*, 26 (1), 32–50.
- Jiang, W., Li, F., Jiang, H., Yu, L., Liu, W., Li, Q., Zuo L. (2014). Core self-evaluations mediate the associations of dispositional optimism and life satisfaction. *Plos One*, 9 (6) doi:10.1371/journal.pone.0097752.
- Jull, A. (2001). Compassion: A Concept Exploration. *Nursing Praxis in New Zeland*, 17 (1), 16–23.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140.
- Keyes, C. L. M. (2009). *Atlanta: Brief description of the Mental health continuum short form (MHC-SF)*. Available: <http://www.sociology.emory.edu/ckeyes/>. [On-line, retrieved 27.01.2019]
- Kreis, S., Molto, A., Bailly, F., Dadoun, S., Fabre, S., Rein, C., Hudry, C., Zenasni, F., Rozenberg, S., Pertuiset, E., Fautrel, B., Gossec L. (2015). Relationship between optimism and quality of life in patients with two chronic rheumatic diseases: Axial spondyloarthritis and chronic low back pain: a cross sectional study of 288 patients. *Health and Quality of Life Outcomes*, 13, 78, doi:10.1186/s12955-015-0268-7.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92 (5), 887–904.
- MacBeth, A. & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a metaanalysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>.
- Monzani, D., Steca, P., Greco A. (2013). Brief report: Assessing dispositional optimism in adolescence—factor structure and concurrent validity of the Life Orientation Test—Revised. *Journal of Adolescence*, 37, 97–101, DOI: 10.1016/j.adolescence..11.006.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33 (1), 88–97.

- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223–250.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52 (4), 211–214.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In: C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (79–92). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In: M. Robinson, B. Meier & B. Ostafin (Eds.) *Handbook of mindfulness and self-regulation* (121–137). New York, NY: Springer.
- Neff, K. D., Rude, S. S., Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41 (4), 908–916.
- Nes, L.S. & Segerstrom S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 235–251, doi:10.1207/s15327957pspr1003_3.
- Penezić, Z. (2002). Skala optimizma – pesimizma – O-P skala. U: A. Proroković, K. Lacković-Grgin, V. Čubela Adorić i Z. Penezić (ur.), *Zbirka psiholoških skala i upitnika* (15-17). Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72, 1174.
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., Greenhouse J.B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine*, 37, 239–256, doi:10.1007/s12160-009-9111-x.
- Roy, B., Diez-Roux, A. V., Seeman, T., Ranjit, N., Shea, S., Cushman, M. (2010). Association of optimism and pessimism with inflammation and hemostasis in the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA). *Psychosomatic Medicine*, 72, 134–140, doi:10.1097/PSY.0b013e3181cb981b.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical wellbeing: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201–228.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Schulz, R., Bridges, M. W., Magovern, G. J., Carver C. S. (1999). Optimism and rehospitalization after coronary artery bypass graft surgery, *Archives of Internal Medicine*, 159, 829–835, doi:10.1037/0022-3514.57.6.1024.

- Sprecher, S. & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22 (5), 629–651.
- Станојевић, Д. (2012). Савремени модели позитивног менталног здравља. *Зборник радова Филозофског факултета у Приштини*, XLII (2), 327–340.
- Станојевић, Д. (2019). *Савремени модели менталног здравља – од одсуства психологије до благодатиња*, Косовска Митровица: Филозофски факултет.
- Vera-Villaruel, P., Valtierra, A., Contreras, D. (2016). Affectivity as mediator of the relation between optimism and quality of life in men who have sex with men with HIV. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16 (3), 256–265. doi:10.1016/j.ijchp.2016.07.001
- Zenger, M., Brix, C., Borowski, J., Stolzenburg, J., Hinz, A. (2010). The impact of optimism on anxiety, depression and quality of life in urogenital cancer patient. *Psycho-Oncology*, 19, doi:879-886, 10.1002/pon.1635.
- Zessin, U., Dickhauser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7, 340–364, doi.org/10.1111/aphw.12051.

DRAGANA Z. STANOJEVIĆ

University of Priština in Kosovska Mitrovica
Faculty of Philosophy
Department of Psychology

MILJANA S. PAVIĆEVIĆ

University of Priština in Kosovska Mitrovica
Faculty of Philosophy
Department of Psychology

COMPASSION, SELF-COMPASSION, AND OPTIMISM/PESSIMISM AS PREDICTORS OF WELL-BEING OF STUDENTS

Summary

The term compassion is reserved for a discrete emotional response focused on alleviating the suffering of others (Condon & Feldman Barrett, 2013). Self-compassion is compassion directed inward, relating to ourselves as the object of care and concern when faced with the experience of suffering (Neff, 2003). On the other hand, optimism/pessimism and well-being are constructs frequently used as indicators of students' mental health. The main aim of this study was to investigate relations between compassion, self-compassion, optimism/pessimism, and well-being of students. Specifically, we wanted to deter-

mine if we can predict students' well-being based on their compassion and self-compassion, and if optimism/pessimism can contribute to the proposed prediction model. The sample consisted of 163 students of Faculty of Philosophy in Kosovska Mitrovica, aged 19-29 ($M=21,20$; $SD=1,99$). 70% of respondents were females. The questionnaire was composed of Self-Compassion scale (Neff, 2003), Compassion scale (Pommier, 2011), Optimism-Pessimism scale (Penezić, 2002), and MHC-SF (Keyes, 2009). Cronbach α for all scales was satisfactory (above .70). Statistical analyses were performed in SPSS. We tested the two regression models for each criterion variable: emotional, social, psychological, and total well-being. The first model consisted of compassion and self-compassion as predictors, and the second model included optimism and pessimism in the second step. Significant predictor of emotional well-being in the first model was compassion ($\beta=.259$; $p<.001$) and it predicts only 9% of variance; in the second model significant predictors were only optimism ($\beta=.189$; $p<.05$) and pessimism ($\beta= -.239$; $p<.01$) and they predict 19% of emotional well-being variance. Significant predictors of psychological well-being in the first model were compassion ($\beta=.258$; $p<.001$) and self-compassion ($\beta=.190$; $p<.05$) and they predict only 12% of variance; in the second model significant predictors were compassion ($\beta=.183$; $p<.01$) and pessimism ($\beta= -.243$; $p<.01$) and they predict 21% of psychological well-being variance. Social well-being had no significant predictor among proposed variables in both models. Significant predictors of total well-being in the first model were compassion ($\beta=.218$; $p<.01$) and self-compassion ($\beta=.176$; $p<.05$) and they predict only 9% of variance; in the second model, significant predictor was only compassion ($\beta=.159$; $p<.05$) and it predicts 15% of total well-being variance. We can conclude that prediction power of compassion and self-compassion varies depending on aspect of well-being. Also, optimism and pessimism might have a specific, possibly mediating, role in relations between compassion and self-compassion and well-being of students.

Keywords: compassion; self-compassion; optimism/pessimism; well-being.