

Uloga optimizma i pesimizma u odnosu samosuosjećanja i kognitivne emocionalne regulacije

Garibović, Elma

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:022966>

Rights / Prava: [In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-05-20**



Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

**ULOGA OPTIMIZMA I PESIMIZMA U ODNOSU SAMOSUOSJEĆANJA I
KOGNITIVNE EMOCIONALNE REGULACIJE**

Diplomski rad

Elma Garibović

Mentorica: Prof. dr. sc. Lidija Arambašić

Zagreb, 2021.

IZJAVA

Pod punom moralnom odgovornošću izjavljujem da sam ovaj izradila samostalno te da u njemu nema kopiranih, prepisanih ili preuzetih dijelova teksta tuđih radova koji nisu propisno označeni kao citati s navedenim izvorom iz kojeg su preneseni.

Zagreb, 10.06.2021.

Elma Garibović

SADRŽAJ

UVOD	1
Samosuosjećanje	1
Kognitivna emocionalna regulacija	4
Optimizam i pesimizam.....	6
Povezanost samosuosjećanja, kognitivne emocionalne regulacije i optimizma.....	8
CILJ ISTRAŽIVANJA, PROBLEMI I ISTRAŽIVAČKE HIPOTEZE	11
Problemi i hipoteze	11
METODOLOGIJA	12
Sudionici.....	12
Mjerni instrumenti.....	12
Postupak	14
REZULTATI	15
Problem 1: Utvrditi odnos roda sa samosuosjećanjem i strategijama kognitivne emocionalne regulacije.....	15
Problem 2: Utvrditi povezanost samosuosjećanja sa strategijama kognitivne emocionalne regulacije.....	16
Problem 3: Ispitati ulogu optimizma i pesimizma kao medijatora u odnosu samosuosjećanja s pojedinim strategijama kognitivne emocionalne regulacije.....	19
RASPRAVA.....	22
Teorijske i praktične implikacije te ograničenja provedenog istraživanja	27
ZAKLJUČAK.....	30
LITERATURA	31
PRILOZI.....	35

Uloga optimizma i pesimizma u odnosu samosuosjećanja i kognitivne emocionalne regulacije

The role of optimism and pessimism in relation self-compassion and cognitive emotion regulation

Elma Garibović

SAŽETAK: Samosuosjećanje je relativno nov, obećavajući konstrukt koji je povezan s brojnim pokazateljima psihološke dobrobiti, između ostalog s optimizmom i prilagodbenim načinima suočavanja sa stresom. Kod nas se mali broj istraživanja bavio njegovim proučavanjem, a strana istraživanja ukazuju na pozitivne učinke njegovog razvijanja i poticanja. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos samosuosjećanja, strategija kognitivne emocionalne regulacije i roda te utvrditi ulogu optimizma i pesimizma u odnosu samosuosjećanja s pojedinim strategijama. U *online* istraživanju sudjelovalo je 340 studenata (219 žena, 116 muškaraca i 5 neizjašnjenih). Zadatak sudionika bio je dati odgovore na upitnike samoprocjene koji mjere optimizam - pesimizam, samosuosjećanje i korištenje strategija kognitivne emocionalne regulacije. Rezultatima je utvrđeno da ne postoji značajna razlika u razini samosuosjećanja između muškaraca i žena, dok je u učestalosti korištenja pojedinih strategija ona značajna. Žene u većoj mjeri katastrofiraju i zaokupljaju se istim mislima kad se suoče s neugodnim događajem. Zatim, dobivena je značajna pozitivna povezanost samosuosjećanja s prilagodbenim strategijama (osim s prihvatanjem), a negativna s neprilagodbenim strategijama kognitivne emocionalne regulacije. Odnos samosuosjećanja s prilagodbenim strategijama djelomično objašnjava optimizam, dok pesimizam djelomično objašnjava odnos samosuosjećanja i katastrofiranja, stoga je riječ o djelomičnoj medijaciji. Odnos samosuosjećanja i okrivljavanja drugih u potpunosti objašnjava pesimizam, što upućuje na potpunu medijaciju.

Ključne riječi: samosuosjećanje, kognitivna emocionalna regulacija, optimizam, pesimizam

Abstract: Self-compassion (SC) is relatively new, promising construct that is associated with number of indicators of psychological well-being, including optimism and adaptive coping strategies. In Croatia, a small number of studies have examined this construct, and foreign studies indicates positive effects of its development and encouragement. The aim of the study was to examine the relationship between SC, cognitive emotion regulation strategies and gender, and to determine the role of optimism and pessimism in the relationship between SC and individual strategies. 340 students (219 women, 116 men and 5 undeclared) participated in the online research. The participants answered self-assessment questionnaires that measure optimism - pessimism, SC and use of the cognitive emotion regulation strategies. The results showed that there is no significant difference in SC between men and women, while in the use of some strategies it is significant. Women are catastrophizing and ruminating more than men when faced with an unpleasant event. Then, there was a significant positive association of SC with adaptive strategies (except with acceptance), while negative association existed with unadaptive strategies of cognitive emotion regulation. The relationship between SC and adaptive strategies partly explains optimism, while pessimism partly explains the relationship between SC and catastrophizing, so there is partial mediation. The relationship between SC and blaming others fully explains pessimism and that indicates complete mediation.

Key words: self-compassion, cognitive emotion regulation, optimism, pessimism

UVOD

Samosuosjećanje

U novije vrijeme sve se više izučava i promovira pojam samosuosjećanja. Naime, taj konstrukt potječe iz budističke filozofije i dobro je poznat istočnjačkim državama u kojima prevladava ta religija, a nedavno ga je u zapadnjačku kulturu uvela istraživačica Kristin Neff (2003b). Dugo vremena isticala se važnost i naglašavale pozitivne posljedice jačanja samopoštovanja, no u posljednje vrijeme naznačene su i važne negativne posljedice poput višeg narcizma, natjecanja i usporedbe s drugima (Neff, 2003a). To je dovelo do razmatranja i traženja novih konceptualizacija koje će objasniti kako osoba može prihvatiti sebe i brinuti se o sebi bez osjećaja nadmoći nad drugima, a da u podlozi toga stoji visoko samopoštovanje, no bez negativnih strana „dobrog osjećanja u vlastitoj koži“ (Neff, 2003b). Na temelju rada različitih budističkih učitelja, Neff (2003b) je definirala i razradila konstrukt samosuosjećanja i predstavila ga kao alternativni način brižnog i zdravog odnošenja prema sebi. Definicija samosuosjećanja slična je definiciji pojma suosjećanja prema drugima. Suosjećanje uključuje osjećaj ganutosti tuđom patnjom, svijest da druga osoba pati i želja da joj se nježno i ljubazno pristupi, pruži utjeha i podrška te umanjiti bol, umjesto osuđivanja, ignoriranja i distanciranja (Wispe, 1991, prema Neff, 2003b). Na sličan način može se definirati i samosuosjećanje, suosjećanje prema sebi. Ono se može opisati kao razumijevanje i brižnost prema sebi u situacijama patnje, boli ili neuspjeha. To uključuje želju za pružanjem utjehe i podrške samima sebi, kao i neosuđivanje vlastitih neuspjeha i pogrešaka. Također, ono obuhvaća i doživljaj da i drugi ljudi dijele slična iskustva, te svjesnu usmjerenost na vlastite emocije i doživljaje (Neff, 2003a). Operacionalizirano je kao konstrukt sastavljen od tri elementa: dobrota i brižnost prema sebi (*eng. self-kindness*), međuzavisnost s drugim ljudima (*eng. common humanity*) i usredotočena svjesnost (*eng. mindfulness*). Svaki od ta tri elementa ima i svoj suprotan pol, pa je tako *izolacija od drugih* suprotstavljena međuzavisnosti s drugima, *samoosuđivanje* stoji nasuprot brižnosti prema sebi, a *pretjerana identifikacija* nasuprot usredotočenoj svjesnosti (Klišmanić – Mrak, 2014).

Ove tri komponente opisuju što samosuosjećanje jest. *Dobrota i brižnost prema samome sebi* obuhvaća razumijevanje sebe u situacijama patnje, svojih mana i neuspjeha, umjesto njihova osuđivanja. Ono znači da zaustavimo omalovažavajuće i osuđujuće komentare prema sebi (*samoosuđivanje*) i budemo si utjeha. Način na koji bismo pružili

nježnost, brigu i utjehu prijatelju/ici možemo preslikati i na odnošenje prema sebi (Neff, 2011). Nadalje, samosuosjećanje čini i osjećaj *međuzavisnosti s drugim ljudima*, odnosno prepoznavanje da dijelimo slična iskustva s drugim ljudskim bićima. Spoznaja da se život, osim od uspjeha i ugodnih iskustava, sastoji i od patnje, neuspjeha i neugodnih događaja te da je to zajedničko svim ljudima, smanjuje osjećaj izoliranosti i usamljenosti (*izolacija od drugih*). Neizbježno je da griješimo i žalimo za nečim što jesmo ili nismo učinili. No, ako to prihvatimo kao dio šireg ljudskog iskustva osjećat ćemo pripadnost i povezanost s drugima (Neff, 2011). Na kraju, jednako važna komponenta samosuosjećanja jest *usredotočena svjesnost*. Ona se odnosi na neosuđujuće prihvaćanje i promatranje svog trenutnog stanja. Da bismo u trenutnoj situaciji mogli postupiti prikladno i suosjećajno prema sebi, trebamo sagledati situaciju kakva jest i prepoznati osjećaje koji naviru. Prirodna fiziološka reakcija na doživljaj patnje ili boli je bijeg. Stoga se ljudi često isključe i ne obraćaju svjesnu pažnju na svoje emocije (Neff, 2011). Suprotno, događa se i da budu toliko preplavljeni emocijama i zaglavljani u emocionalnoj reakciji da su onemogućeni zauzeti drukčiju perspektivu situacije, uravnoteženo sagledati i prihvatiti trenutno stanje (*pretjerana identifikacija*). Umjesto toga, potrebno je svjesno i staloženo promatranje i uvažavanje doživljenog iskustva (Neff, 2003b).

Opisane komponente samosuosjećanja međusobno su povezane i utječu jedna na drugu. Usredotočena svjesnost povezana je s manjom samokritičnošću i većim razumijevanjem sebe (Jopling, 2000, prema Neff, 2003b), a time i s većom brižnošću prema sebi. Isto tako, zauzimanje uravnotežene perspektive usredotočene svjesnosti povezano je s osjećajem povezanosti s drugima suprotstavljajući se egocentrizmu koji dovodi do osjećaja izoliranosti i odvojenosti od ostatka društva. Povezanost ovih komponenti možemo promatrati i u obrnutom smjeru. Ako se osuđivanje, vrijeđanje i grubost prema sebi zamijene brigom, nježnošću i prihvaćanjem sebe, neugodne emocije bit će manje prisutne i na taj način zadržat će se usredotočena svjesnost o vlastitim emocijama i mislima (Frederickson, 2001, prema Neff, 2003b) bez bježanja od njih ili preplavljenosti njima (Goldstein i Kornfield, 1987, prema Neff, 2003b). Na sličan način, promatranje neugodnih iskustava kao sastavnog dijela života svih ljudi omogućava zauzimanje odmaknute, drukčije perspektive opažanja misli i emocija. Konačno, dobrota i brižnost prema sebi i međuzavisnost s drugim ljudima utječu jedna na drugu (Neff, 2003b). Dobrota i brižnost prema sebi omekšava strogu usmjerenost na sebe i tako

povećava osjećaj povezanosti s drugima (Fromm, 1963, prema Neff, 2003b). S druge strane, shvaćanje da su patnja, neuspjeh i doživljaj boli zajednički svim ljudima smanjuje osudu prema sebi i osjećaj srama (Rubin, 1975, prema Neff, 2003b) te potiče ljubaznost i razumijevanje prema svim ljudima, uključujući i sebe (Neff, 2003b).

Samosuosjećanje se razlikuje od naizgled sličnih konstrukata, kao što su samopoštovanje, samosažaljenje i egoizam. Za razliku od visokog samopoštovanja koje se temelji na usporedbi sebe s drugima i osjećaju nadmoći, samosuosjećanje uklanja proces vrednovanja i usmjerava se na suosjećanje prema sebi i povezanost s drugima. Također, istraživanja su pokazala da ono nije povezano s narcizmom, dok samopoštovanje jest (Hanžek, 2012; Neff, 2003a). Težnja za visokim samopoštovanjem donosi još neke negativne posljedice kao što su iskrivljena percepcija sebe, predrasude i nasilje prema onima koji su prijetnja osobnom egu (Aberson, Healy i Romero, 2000; Baumeister, Smart i Boden, 1996; Bushman i Baumeister, 1998; Sedikides, 1993, sve prema Neff, Kirkpatrick i Rude, 2007). Nasuprot tome, samosuosjećanje je pozitivno povezano sa zadovoljstvom životom, socijalnom povezanošću, emocionalnom inteligencijom (Neff, 2003a), ciljevima učenja usmjerenim na ovladavanje (Neff, Hsieh i Dejithirath, 2005), a negativno povezano sa stalnom zaokupljenošću istim mislima, anksioznošću i depresivnošću (Neff, 2003a). Nadalje, ono se razlikuje od samosažaljenja koje dovodi do osjećaja odijeljenosti i nepovezanosti s drugima te pretjerane identifikacije s vlastitim emocionalnim stanjem. Zaokupljenošću vlastitim problemima i uranjanjem u njih, ljudi zaborave da drugi imaju slična iskustva i vide sebe jedinicama koji pate. Takva pretjerana zaokupljenost vlastitim brigama onemogućuje drukčija moguća tumačenja i emocionalne reakcije i može dovesti do naglašene usredotočenosti na sebe i egoizma. S druge strane, samosuosjećanje omogućuje odmak od situacije u kojem je moguće vidjeti širi kontekst situacije, spoznati zajedništvo s drugima i prikladnije reagirati (Neff, 2003b).

Provedena su istraživanja u kojima se analizirao odnos samosuosjećanja s rodnom i dobivene su neke značajne razlike. Žene imaju statistički značajno nižu razinu samosuosjećanja od muškaraca (Cunha, Xavier i Castilho, 2015; Neff i Vonk, 2009; Neff i McGehee, 2010; Plejić, 2018), više su osuđujuće prema sebi, osjećaju se izoliranijima od drugih i sklonije su pretjeranoj identifikaciji s vlastitim emocijama i mislima, a manje zauzimaju uravnotežen i usredotočen pristup o onome što im se događa (Neff, 2003a).

Razlog tomu može biti veća kritičnost žena prema sebi, veća sklonost zaokupljenosti neugodnim emocijama (Nolen-Hoeksema, Larson i Grayson, 1999, prema Neff, 2003a). Nasuprot tome, nema rodni razlika u pružanju brižnosti i nježnosti samima sebi te u doživljavanju međuzavisnosti s drugima (Neff, 2003a). Međutim, rezultati o rodni razlikama u razini samosuosjećanja nisu jednoznačni. Iako većina istraživanja utvrđuje opisane rodne razlike, neka ih ne pronalaze (Lyon, 2015; Neff, Kirkpatrick i Rude, 2007; Neff, Rude i Kirkpatrick, 2007).

Uza sve to, samosuosjećanje može biti učinkovita strategija emocionalne regulacije jer omogućava da emocionalna bol bude prihvaćena i obrađena. Obraćanjem pune pažnje mislima i osjećajima koji se javljaju te odnošenjem prema njima s razumijevanjem i nježnošću, samosuosjećanje pomaže da neugodne emocije preoblikujemo u ugodno stanje i potiče nas da postupamo prema sebi i svojoj okolini na učinkovitiji i prilagođeniji način (Játiva i Cerezo, 2014).

Kognitivna emocionalna regulacija

Kognitivni procesi utječu na naše ponašanje, emocije i s njima povezane reakcije te tako mogu pomoći u upravljanju emocijama kako one ne bi preuzele vlast nad osobom (Garnefski, Kraaij i Spinhoven, 2001). Dugo vremena kognitivni elementi emocionalne regulacije nisu se promatrali odvojeno od ostalih dimenzija suočavanja (ponajprije poduzetih radnji nakon doživljenog iskustva), a smatralo se razumnim pretpostaviti da pojedinačne misli oblikuju i utječu na njegove akcije. Stoga su Garnefski i sur. (2001) odlučili u fokus staviti kognitivne strategije emocionalne regulacije, odvojeno od ponašajnih, kako bi istražili njihov zaseban doprinos.

Emocionalna regulacija je proces kojim osoba svjesno i nesvjesno upravlja svojim emocijama kako bi njene reakcije na zahtjeve okoline bile prikladne (Aldao, Nolen-Hoeksema i Schweizer, 2010, prema Soldo i Vulić-Prtorić, 2018). Važan je čimbenik koji utječe na psihološku dobrobit i uspješno funkcioniranje osobe. Blizak je konstrukt suočavanja, no za razliku od suočavanja koje podrazumijeva sposobnost osobe da se prilagodi vanjskim zahtjevima i smanji neugodne emocije, emocionalna regulacija obuhvaća kontrolu kako neugodnih tako i ugodnih emocija i uglavnom uključuje upravljanje unutarnjim procesima cijelog tijela (Wang i Saudino, 2011). Kognitivna emocionalna regulacija odnosi se na svjesne strategije i kognitivne procese u njihovoj podlozi (načine razmišljanja) koji upravljaju emocionalnim reakcijama, i odvojena je od

ponašajne komponente koja označava akcije osobe u situacijama suočavanja sa stresom (Soldo i Vulić-Prtorić, 2018). Garnefski i sur. (2001) razvili su upitnik koji mjeri devet različitih strategija kognitivne emocionalne regulacije od kojih svaka obuhvaća pojedinčeve misli koje se javljaju nakon nekog prijetjećeg ili stresnog događaja. To su: *samookrivljavanje* (okrivljavanje sebe za događaje koje je pojedinac doživio, misli o vlastitoj krivnji), *okrivljavanje drugih* (misli o prebacivanju krivnje na druge za ono što je pojedinac iskusio), *prihvatanje* (prihvatanje onoga što se dogodilo i mirenje s time), *preusmjeravanje na planiranje* (razmišljanje o koracima koje je potrebno poduzeti kako bi se pojedinac suočio s neugodnim iskustvom), *pozitivno ponovno usmjeravanje*¹ (razmišljanje o nečemu ugodnom i veselom, umjesto o trenutnom događaju), *stalna zaokupljenost istim mislima*² (neprekidno razmišljanje o osjećajima i mislima vezanim uz neugodan događaj), *pozitivna ponovna procjena*³ (razmišljanje o pozitivnim stranama neugodnog događaja u smislu osobnog rasta pojedinca), *katastrofiranje*⁴ (misli o prenaplašenim negativnim stranama i katastrofičnosti događaja) i *stavljanje situacije u perspektivu* (misli o umanjivanju ozbiljnosti događaja ili naglašavanju relativnosti događaja pri usporedbi s drugim iskustvima) (Garnefski i sur., 2001). Navedene strategije mogu se podvesti pod jednu zajedničku dimenziju – kognitivna emocionalna regulacija, no mogu biti podijeljene i u dvije kategorije s obzirom na to jesu li manje ili više prilagodbene. U kategoriju više prilagodbenih strategija pripadaju prihvatanje, pozitivna ponovna procjena, pozitivno ponovno usmjeravanje, preusmjeravanje na planiranje i stavljanje situacije u perspektivu, dok bi se u manje prilagodbene (tj. neprilagodbene) strategije svrstale stalna zaokupljenost istim mislima, katastrofiranje, samookrivljavanje i okrivljavanje drugih. Općenito, pokazalo se da ljudi više koriste prilagodbene strategije (Garnefski i sur., 2001; Garnefski i Kraaij, 2007).

Sposobnost naprednog mišljenja i reguliranja emocija pomoću kognicija jest univerzalna kod ljudi, no ipak postoje individualne razlike u količini kognitivne aktivnosti, sadržaja misli, vrsti strategija koje se koriste, u kojim situacijama i s kojim

¹ Engl. *positive refocusing*, autorice hrvatskog prijevoda CERQ upitnika Soldo i Vulić-Prtorić (2018) ovu strategiju nazvale su pozitivno refokusiranje

² Engl. *rumination*, autorice hrvatskog prijevoda CERQ upitnika Soldo i Vulić-Prtorić (2018) ovu strategiju nazvale su ruminacija

³ Engl. *positive reappraisal*, autorice hrvatskog prijevoda CERQ upitnika Soldo i Vulić-Prtorić (2018) ovu strategiju nazvale su pozitivna reprocjena

⁴ Engl. *catastrophizing*, autorice hrvatskog prijevoda CERQ upitnika Soldo i Vulić-Prtorić (2018) ovu strategiju nazvale su katastrofiziranje

ciljem (Garnefski i Kraaij, 2007). Te su razlike utvrđene s obzirom na rod, (Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee i Van Den Kommer, 2004; Zlomke i Hahn, 2010), dob (Garnefski i Kraaij, 2006) te određene emocionalne probleme i simptome narušenog psihičkog zdravlja (Garnefski i sur., 2001; Garnefski, Van Den Kommer, Kraaij, Teerds, Legerstee i Onstein, 2002; Garnefski i sur., 2004; Garnefski i Kraaij, 2007).

Garnefski i sur. (2004) su u svom istraživanju utvrdili da žene izjavljuju o puno češćem korištenju katastrofiranja i stalne zaokupljenosti istim mislima od muškaraca, a manja razlika je prisutna kod strategije pozitivnog ponovnog usmjeravanja (žene ju također češće koriste). Zlomke i Hahn (2010) dobili su ponešto drugačije rezultate koji ukazuju na veću učestalost korištenja strategija stalne zaokupljenosti istim mislima i stavljanja situacije u perspektivu, a manju učestalost okrivljavanja drugih kod žena.

Nadalje, istraživanja usporedbe kliničke i nekliničke populacije pokazala su da klinička populacija u većoj mjeri koristi neprilagodbene strategije te da su one povezane s većom izraženošću depresivnih i anksioznih simptoma (Garnefski i Kraaij, 2006; Garnefski i Kraaij, 2007; Garnefski i sur., 2001; Garnefski i sur., 2002; Garnefski i sur., 2004). Povrh toga, pojedine neprilagodbene strategije predviđaju slabiju prilagodbu pojedinaca na kroničnu bolest (Li i sur., 2015). Neprilagodbene strategije kognitivne emocionalne regulacije mogu voditi do emocionalnih teškoća, teže prilagodbe i težeg oporavka od bolesti, dok bi prilagodbene strategije mogle ubrzati oporavak i dovesti do uspješnije prilagodbe na bolest i stabilnijeg emocionalnog stanja (Wang i sur., 2014). Navedeni nalazi mogli bi upućivati na zaključak da su pojedinci s pojedinim neprilagodbenim strategijama osjetljiviji na razvoj određene psihopatologije, a možda je riječ o obrnutom utjecaju ili cirkularnom mehanizmu, no za te tvrdnje potrebne su eksperimentalne ili longitudinalne studije.

Optimizam i pesimizam

Ljudi se razlikuju u načinu na koji tumače prošle događaje i pristupaju događajima u budućnosti. Pojedine osobe nastoje sagledati stvari u povoljnom svjetlu te svoj sustav vjerovanja temelje na pozitivnim očekivanjima. Za razliku od njih, postoje osobe koje imaju suprotan sustav vjerovanja koji se osniva na negativnim očekivanjima. Prve nazivamo optimistima, a druge pesimistima (Scheier i Carver, 1985). Iako su optimizam i pesimizam dosta istraživani i dobro je utvrđena njihova povezanost sa psihološkom i tjelesnom dobrobiti, ne postoji slaganje o njihovoj definiciji. Najšire prihvaćeno

shvaćanje ovih koncepata je ono Scheiera i Carvera (1985) koje ih definira kao generalizirano pozitivno, odnosno negativno očekivanje ishoda (prema Chang, D'Zurilla i Maydeu-Olivares, 1994). Njihova definicija više se usmjerava na budućnost i obojenost budućih ishoda, dok Dember i sur. (1989, prema Chang i sur., 1994) govore o optimizmu i pesimizmu kao pogledu na svijet koji uključuje sadašnje percepcije i procjene, kao i buduća očekivanja. Seligman (2005) pak opisuje optimizam kao stil objašnjavanja uzroka pojedinih događaja koji ljudi razviju. Optimistični ljudi vjeruju kako su uzroci loših događaja privremeni, specifični faktori koji ne utječu na sva ostala područja života, a dobre događaje uzrokuju trajni, globalni faktori koji djeluju na sve što osoba čini. Za pesimistične ljude vrijedi sve obrnuto od stila optimista. Vjeruju kako su uzroci loših događaja trajni i globalni faktori koji se projiciraju i na ostale situacije u životu, dok dobre događaje objašnjavaju privremenim i specifičnim faktorima. Također, optimisti će neuspjeh češće pripisati nedovoljnom ulaganju truda, nekim unutarnjim promjenjivim faktorima ili onim vanjskim (okolnostima), dok će pesimisti na neuspjeh gledati kao na vlastiti promašaj koji su uzrokovali unutarnji nepromjenjivi faktori (Seligman, 2005). Scheier i Carver (1985) zapravo govore o osobini koja je stabilna u vremenu i situacijama i važna je karakteristika ličnosti, i takav vid optimizma naziva se *dispozicijski optimizam*. S druge strane Seligman (2005) i Abramson, Seligman i Teasdale (1978, prema Scheier i Carver, 1985) opisuju *optimistični i pesimistični eksplanatorni stil* koji se odnosi na to kako ljudi objašnjavaju prošle događaje. To nadalje utječe na njihova očekivanja o ishodu budućih događaja te mogućnosti njihove kontrole. Budući da je najšire prihvaćena definicija ona Scheiera i Carvera (1985), Chang i sur. (1994) su razvili upitnik čije čestice mjere dispozicijski optimizam. Chang i sur. (1994) smatraju kako optimizam i pesimizam treba promatrati kao dvije nezavisne, odvojene dimenzije ako ih se promatra kao generalizirana pozitivna i negativna očekivanja ishoda. Različita istraživanja pokazuju umjerenu do visoku negativnu povezanost optimizma i pesimizma (Boman i Yates, 2001; Chang i sur., 1994; Penezić, 1999, prema Penezić, 2002), što bi značilo da osoba ne može imati visoko ili nisko izražene obje dimenzije.

Optimizam i pesimizam stabilne su karakteristike koje su povezane s raznim pokazateljima psihološke dobrobiti i mogu biti zaštićan, odnosno rizičan čimbenik psihičkog zdravlja. Dispozicijski optimizam povezan je s boljom psihološkom prilagodbom na stres, od normativnih do traumatskih događaja (prema Nes i Segerstrom,

2006), te s boljom prilagodbom na tjelesnu bolest. U istraživanju Scheiera i sur. (1989, prema Scheier i Carver, 1992) utvrđeno je da su optimistični pojedinci prije operacije premošćivanja arterije imali niže razine hostilnosti i depresivnosti, tjedan nakon operacije osjećali su veće olakšanje, sreću, zadovoljstvo medicinskom skrbi i podrškom obitelji i prijatelja, a 6 mjeseci nakon operacije i veće zadovoljstvo životom za razliku od pesimističnih pojedinaca koji su prošli kroz istu vrstu operacije. Zanimljivo je da su i nakon 5 godina od operacije, optimisti, za razliku od pesimista, izvijestili o boljem osjećaju naspavanosti, većem zadovoljstvu poslom i odnosima s prijateljima te većem općenitom zadovoljstvu životom (Scheier, Matthews, Owens, Magovern i Carver, 1990, prema Scheier i Carver, 1992). Zatim, optimizam pomaže i boljoj prilagodbi učenika na srednju školu, dok je pesimizam povezan s neugodnim osjećajima vezanim uz školu (hostilnost prema školi) (Boman i Yates, 2001). Prilagodba na školu i hostilnost prema školi nadalje su povezane s depresivnošću i anksioznošću, pa bi optimizam mogao biti zaštićen faktor narušenog psihičkog zdravlja učenika. Kod studenata je pronađena povezanost pesimizma s depresivnošću i disforijom (Chang, Maydeu-Olivares i D'Zurilla, 1997), što baca svjetlo na pesimizam kao rizičan čimbenik narušenosti psihičke dobrobiti. Navedeni rezultati pokazuju da je osobina optimizma prediktor subjektivne dobrobiti koja doprinosi važnim aspektima psihičkog zdravlja. Rodne razlike u izraženosti optimizma i pesimizma nisu jednoznačno utvrđene. Većina istraživanja ne pronalazi razlike (Chang i sur., 1997; Scheier i Carver, 1985; Schumacher, 2006), no u istraživanju Boman i Yates (2001) djevojke su izvijestile o višim razinama optimizma od dječaka (12-14 godina).

Povezanost samosuosjećanja, kognitivne emocionalne regulacije i optimizma

Emocionalna regulacija, između ostalog, uključuje uporabu strategija suočavanja putem pristupa emocijama. Pojedinci ulažu napor kako bi zadržali svjesnost o emocijama, istražili ih i razumjeli. Tradicionalno se smatra kako strategije suočavanja usmjerene na emocije nisu prilagodbene, u usporedbi s onima usmjerenim na rješavanje problema. No, brojna istraživanja utvrdila su njihovu povezanost s pozitivnom psihološkom prilagodbom (Stanton, Danoff-Burg, Camron i Ellis, 1994; Stanton, Kirk, Cameron i Danoff-Burg, 2000, sve prema Neff, 2003b). Samosuosjećanje se može promatrati i kao strategiju kognitivne emocionalne regulacije jer obuhvaća neke njene aspekte (Kane, Hoogendoorn, Tanenbaum i Gonzalez, 2018). Samoumirivanje, ohrabrivanje sebe, davanje sebi podrške i brižnosti zahtijeva da situaciju sagledamo iz drukčijeg kuta, ali i

da prihvatimo situaciju kakva jest (Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller i Berking, 2014). Stoga, mogu se prepoznati slični mehanizmi u pozadini samosuosjećanja i pojedinih strategija kognitivne emocionalne regulacije poput prihvaćanja, stavljanja situacije u perspektivu i pozitivne ponovne procjene. Razna istraživanja pokazala su da su psihološke intervencije koje su usmjerene na jačanje samosuosjećanja dobra strategija nošenja s neugodnim emocijama. Mogu dovesti do smanjenja neugodnih emocionalnih stanja i povećanja onih ugodnih te ublažiti depresivne i anksiozne simptome (Bluth, Gaylord, Campo, Mullarkey i Hobbs, 2016; Diedrich i sur., 2014; Neff i sur., 2006).

Budući da je samosuosjećanje povezano s prilagodbenim načinima suočavanja sa stresom (Leary, Tate, Adams, Batts Allen i Hancock, 2007) i da ono dijeli zajedničke aspekte s različitim strategijama suočavanja, bilo bi dobro provjeriti u kakvoj je vezi s različitim strategijama kognitivne emocionalne regulacije od kojih su neke više, a neke manje prilagodbene. Naime, ugodne emocije, povezane sa samosuosjećanjem, uzrokuju promjene u kognitivnoj aktivnosti, što dovodi do promjena u ponašanju, a sve zajedno pomaže pojedincu da sagradi osobne snage za suočavanje sa stresnim situacijama (Frederickson, 2001, prema Leary i sur., 2007). Nadalje, takav način djelovanja povezan je s manje izraženim negativnim mislima i neugodnim osjećajima te s pesimističnim percepcijama (Neff, 2003a). Stoga bi u podlozi pozitivne povezanosti prilagodbenih strategija kognitivne emocionalne regulacije i samosuosjećanja mogla stajati optimistična percepcija događaja u okolini, dok bi u podlozi negativne povezanosti neprilagodbenih strategija i samosuosjećanja mogla biti pesimistična percepcija okolinskih zahtjeva.

Optimizam je kognitivni konstrukt povezan s motivacijom i ustrajanjem prema određenom cilju te je stabilno prilagodbeno stanje. Optimisti vjeruju da se u svakoj nedaći može pronaći i pozitivna strana, dok pesimisti očekuju da će budućnost biti loša, nesigurni su i nemotivirani slijediti postavljene ciljeve (Rezaei, Mousavi, Safari, Bahrami i Menshadi, 2015). Takva razlika u stavu prema nevoljama može utjecati na način nošenja sa stresom. Scheier, Weintraub i Carver (1986) u svom su istraživanju primijetili da se optimisti više nego pesimisti angažiraju u korištenju prilagodbenih strategija suočavanja kao odgovor na izazovne i teške situacije. Optimizam je bio značajno pozitivno povezan sa suočavanjem usmjerenim na problem, pozitivnom ponovnom procjenom, traženjem socijalne podrške i prihvaćanjem, a negativno s poricanjem/distanciranjem. Za razliku od optimista, pesimisti su bili skloni usmjeriti se na svoje osjećaje i izražavati ih te se

udaljavati od cilja na koji je stresor djelovao. Može se reći da optimisti, ovisno o vrsti situacije, koriste strategije suočavanja koje će im omogućiti bolju prilagodbu i dobrobit (u situacijama podložnima kontroli koriste strategije usmjerene na problem, kognitivnu ponovnu procjenu i interpretaciju situacije, a u situacijama na koje ne mogu utjecati koriste prilagodbene strategije usmjerene na emocije poput prihvaćanja situacije). Pesimisti nisu motivirani da se aktivno suoče sa situacijom, već su skloni pasivnosti, izbjegavanju i udaljavanju od cilja (Scheier i sur., 1986). Istraživanje Gliebe (2013) o povezanosti kognitivnih strategija emocionalne regulacije, optimizma i percipiranog stresa kod učitelja luteranskih škola ustvrdilo je da su značajni prediktori percipiranog stresa optimizam, pozitivna ponovna procjena i stalna zaokupljenost istim mislima. Procjenjivanje situacije u pozitivnom svjetlu i optimističan pogled na život ublažavao je stres, dok je zadržavanje na negativnim aspektima stresnih situacija pojačavalo stres.

Značenje pojmova samosuosjećanja i optimizma djelomično se preklapa. Oba koncepta dijelom obuhvaćaju pozitivan stav prema životu, pozitivnu prilagodbu na okolinske zahtjeve i aktivan pristup izazovima, nevoljama i stresnim situacijama (Carver i Scheier, 2014; Neff, 2003b). Također, zajednička im je komponenta svjesnog odmaka od bolnih iskustava koja onemogućuje pretjeranu identifikaciju s neugodnim emocijama, smanjuje zaokupljanje njima i katastrofiranje o nevoljama. (Carver i Scheier, 2014). Budući da su samosuosjećajni pojedinci manje skloni stalnoj zaokupljenosti prošlim osjećajima i preplavljenosti osjećajem nedostatnosti, samosuosjećanje može pridonijeti optimističnom pogledu na budućnost (Neff i Vonk, 2009). Povrh toga, samosuosjećanje je pozitivno povezano s prilagodbenim strategijama suočavanja usmjerenim na emocije (pozitivna ponovna procjena i prihvaćanje) u susretu s neuspjehom i neugodnim emocijama, a negativno s neprilagodbenim strategijama usmjerenim na emocije (usmjeravanje na neugodne emocije). Dakle, samosuosjećajni pojedinci prepoznaju i prihvaćaju neugodne emocije i neuspjeh, no nisu pretjerano zaokupljeni njima, već pokušavaju izvući svjetlu točku te situacije kako bi naučili nešto novo (Neff i sur., 2005). Opisani koncepti pojedinačno su istraživani i teorijski dovedeni u međusobnu vezu, no nije istražena veza samosuosjećanja s pojedinim strategijama kognitivne emocionalne regulacije i mogućnost posredovanja te veze nekom dispozicijskom osobinom kao što su optimizam i pesimizam. Stoga se ovim istraživanjem htjelo provjeriti u kakvom su međusobnom odnosu navedeni konstrukti i koje se spoznaje iz toga mogu izvući.

CILJ ISTRAŽIVANJA, PROBLEMI I ISTRAŽIVAČKE HIPOTEZE

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi odnos samosuosjećanja, strategija kognitivne emocionalne regulacije i roda te utvrditi jesu li optimizam i pesimizam u podlozi povezanosti samosuosjećanja s pojedinim strategijama.

Problemi i hipoteze

1. Utvrditi odnos roda sa samosuosjećanjem i strategijama kognitivne emocionalne regulacije.

H1: Samosuosjećanje će biti niže kod žena u odnosu na muškarce, a očekivana razlika biti će mala. Žene će izvijestiti da češće koriste stalnu zaokupljenost istim mislima i katastrofiranje kad se suoče s negativnim ili neugodnim iskustvom.

2. Utvrditi povezanost samosuosjećanja sa strategijama kognitivne emocionalne regulacije.

H2: Samosuosjećanje će biti pozitivno povezano s prilagodbenim strategijama kognitivne emocionalne regulacije (pozitivnim ponovnim usmjeravanjem, preusmjeravanjem na planiranje, pozitivnom ponovnom procjenom, prihvatanjem i stavljanjem situacije u perspektivu), dok će biti negativno povezano s neprilagodbenim strategijama (samookrivljavanjem, stalnom zaokupljenošću istim mislima, katastrofiranje i okrivljavanje drugih). Dakle, osobe koje su više samosuosjećajne učestalije će koristiti prilagodbene, a osobe nižeg samosuosjećanja učestalije će koristiti neprilagodbene strategije.

3. Ispitati objašnjava li optimizam pozitivnu vezu između samosuosjećanja i prilagodbenih strategija kognitivne emocionalne regulacije te objašnjava li pesimizam negativnu vezu samosuosjećanja s neprilagodbenim strategijama.

H3a: U podlozi pozitivne povezanosti samosuosjećanja i prilagodbenih strategija kognitivne emocionalne regulacije leži optimizam koji će djelomično objašnjavati ovu vezu. Osobe s višim samosuosjećanjem bit će optimističnije, a viši optimizam bit će povezan s većom učestalošću korištenja prilagodbenih strategija.

H3b: U podlozi negativne povezanosti samosuosjećanja i neprilagodbenih strategija kognitivne emocionalne regulacije leži pesimizam koji će djelomično

objašnjavati ovu vezu. Osobe s nižim samosuosjećanjem bit će pesimističnije, a viši pesimizam bit će povezan s većom učestalošću korištenja neprilagodbenih strategija.

METODOLOGIJA

Sudionici

Sudionici u ovom istraživanju bili su studenti sviju godina studija Sveučilišta ili Veleučilišta na području Hrvatske s raznih fakulteta i smjerova studija. Sudjelovalo je 340 studenata, od čega 219 žena (64.4%), 116 muškaraca (34.1%) i 5 sudionika (1.5%) se nije htjelo izjasniti ili se ne identificira ni kao muškarac ni kao žena. Prosječna dob sudionika je $M=22.21$, $SD= 3.277$, a raspon dobi se kreće od 18 do 49 godina, no budući da je riječ o studentima, većina sudionika ima od 19 do 25 godina. Preko 60% sudionika studira na nekom od fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, dok su ostali sudionici studenti Veleučilišta u Zagrebu ili Sveučilišta u Rijeci, Zadru, Osijeku, Varaždinu, Splitu i Puli.

Mjerni instrumenti

Od sociodemografskih podataka prikupljeni su podaci o dobi, rodu, sveučilištu i fakultetu koji pohađaju, smjeru i godini studija te (osim roda) služe samo za opis uzorka.

Skala optimizma – pesimizma (O-P skala, Chang, 1997, prema Penezić, 2002) nastala je kao adaptacija i provjera tvrdnji iz LOT (Life Orientation Test) Scheiera i Carvera (1985, prema Penezić, 2002) i OPS (Optimism-Pessimism Scale) Dembera i sur. (1989, prema Penezić, 2002). Hrvatski prijevod ove ljestvice adaptirao je Penezić (2002), a sastoji se od 14 čestica od kojih 6 mjeri optimizam (pr. čestice: „U nesigurnim vremenima obično očekujem najbolje.“), a 8 pesimizam (pr. čestice: „Ako nešto može krenuti po zlu, krenut će.“). Format odgovora na čestice je Likertovog tipa od 5 stupnjeva (1 = „uopće se ne odnosi na mene“, 5 = „u potpunosti se odnosi na mene“) koji ukazuju na određen stupanj slaganja sudionika s tvrdnjom. Ukupan rezultat na svakoj ljestvici (odvojeno optimizma i pesimizma) zbroj je odgovora na čestice koje ih mjere. Veći rezultat ukazuje na veću izraženost mjerenog konstrukta.

Penezić (1999, prema Penezić, 2002) je u svom istraživanju potvrdio visoku pouzdanost unutarnje konzistencije (Cronbach alfa) Skale optimizma i pesimizma (za ljestvicu optimizma oko 0.75, a ljestvicu pesimizma oko 0.80). Slično je potvrđeno i u ovom istraživanju (0.82 - optimizam i 0.89 - pesimizam). Također, pokazao je kako između tih dviju ljestvica postoji visoka negativna korelacija, a u ovom istraživanju ona

iznosi $r(338) = -.70$ ($p < .01$), što je u skladu i s rezultatima drugih autora (Chang, 1996; Chang, 1994; Scheier i Carver, 1992, sve prema Penezić, 2002). Ova korelacija ne označuje da se radi o dva suprotna pola iste dimenzije, već o dva međusobno različita konstrukta (Penezić, 2002).

Ljestvica samosuosjećanja – Self-compassion scale (SCS, Neff, 2003a) sastoji se od 26 čestica na koje sudionik daje odgovor na ljestvici od 1 do 5 (1 = „gotovo nikad“, 5 = „gotovo uvijek“). Prosjek odgovora na čestice određuje ukupan rezultat na ljestvici pri čemu veći rezultat označava više izraženo samosuosjećanje. Polovica čestica je pozitivno formulirana („Kada prolazim kroz jako teška razdoblja dajem sebi brigu i pažnju.“), a polovica negativno i one zahtijevaju obrnuto bodovanje („Ne odobravam i osuđujem vlastite mane i nedostatke“). Ljestvica je na hrvatskoj populaciji korištena u nekoliko istraživanja (diplomska rada) (Hanžek, 2012; Klišmanić – Mrak, 2014; Plejić, 2018) u sklopu kojih je prevedena i pretestirana te su analizirane psihometrijske karakteristike.

Faktorska struktura upitnika provjerena eksploratornom faktorskom analizom u istraživanju Hanžek (2012) odgovara strukturi od šest međupovezanih faktora koja je dobivena i u dosadašnjim istraživanjima provedenim na originalnoj ljestvici, *Self-compassion scale* (Neff, 2003a). Dakle, potvrđeno je da se mogu koristiti rezultati na podljestvicama kao i ukupan rezultat na ljestvici u svrhu obrade i interpretacije rezultata. Provjerena je pouzdanost unutarnje konzistencije pomoću Cronbach alfa i dobiven je visok koeficijent pouzdanosti za cijelu ljestvicu od 0.90 u istraživanju Hanžek (2012) te 0.89 u istraživanju Klišmanić – Mrak (2014), a u ovom istraživanju on iznosi 0.92. Može se zaključiti da ova ljestvica pouzdano mjeri samosuosjećanje.

Upitnik kognitivne emocionalne regulacije - CERQ (Garnefski i sur., 2001, prema Soldo i Vulić-Prtorić, 2018) mjeri svjesnu, kognitivnu komponentu suočavanja koju su Garnefski i sur. (2001) podijelili u devet kognitivnih strategija koje se mogu njime izmjeriti: samookrivljavanje, prihvatanje, stalna zaokupljenost istim mislima, pozitivna ponovna procjena, pozitivno ponovno usmjeravanje, preusmjeravanje na planiranje, stavljanje situacije u perspektivu, okrivljavanje drugih i katastrofiranje (primjeri čestica nalaze se u Prilogu A). Upitnik se sastoji od 36 čestica, po 4 čestice za svaku podljestvicu (pojedinu strategiju) na koje sudionici odgovaraju koliko često, nakon neugodnog iskustva, koriste svaki od navedenog načina razmišljanja, na ljestvici od 5 stupnjeva (1 = „nikada“, 2 = „vrlo rijetko“, 3 = „ponekad“, 4 = „često“, 5 = „uvijek“). Rezultati za

svaku podljestvicu računaju se kao zbroj odgovora na čestice koje je čine, pri čemu visoki rezultat upućuje na učestalo korištenje, a niski rezultat na rijetko korištenje određene strategije. Ovisno o uputi, upitnik se može koristiti kao mjera općeg stila suočavanja ili kao mjera kognitivnih strategija koje osoba koristi pri suočavanju sa specifičnim događajima (Garnefski i sur., 2002, prema Soldo i Vulić-Prtorić, 2018). Namijenjen je osobama starijim od 12 godina jer se smatra da osobe od te dobi nadalje imaju razvijene kognitivne sposobnosti nužne za razumijevanje sadržaja čestica. Soldo i Vulić-Prtorić (2018) prevele su upitnik na hrvatski jezik te je dobiveno sadržajno podudaranje s originalnim upitnikom.

Rezultati konfirmatorne faktorske analize pokazuju djelomično slaganje podataka s pretpostavljenim modelima, no odlučeno je da se zadrži 9-faktorska struktura upitnika (Soldo i Vulić-Prtorić, 2018). Pouzdanosti unutarnje konzistencije pojedinih podljestvica izražene koeficijentom Cronbach alfa također su zadovoljavajuće i kreću se od 0.73 do 0.89, što je u skladu sa rezultatima Garnefski i sur. (2001, prema Soldo i Vulić-Prtorić, 2018) (0.75 do 0.86). U ovom istraživanju one se kreću od 0.50 do 0.89.

Postupak

Istraživanje je provedeno *online* u razdoblju od ožujka do travnja 2021. godine. Cijeli upitnik bio je sastavljen od gore navedenih mjernih instrumenata i konstruiran pomoću Google Forms aplikacije. *Online* verzije upitnika postavljene su na različite Facebook grupe u kojima su članovi studenti, poslane e-poštom i putem Whatsapp aplikacije te su podijeljene kao objava i na nekoliko privatnih profila. U istraživanju su mogli sudjelovati svi studenti i studentice fakulteta u Hrvatskoj. Prije samog rješavanja upitnika sudionicima je dana uputa u kojoj je naglašena svrha istraživanja, vrijeme rješavanja, anonimnost sudjelovanja i obavijest da će se prikupljeni podaci koristiti isključivo u istraživačke svrhe diplomskog rada i obrađivati na grupnoj razini. Također, bilo je rečeno da daljnjim rješavanjem daju svoj pristanak na sudjelovanje, no da u bilo kojem trenutku mogu odustati od istraživanja. Najprije su rješavali Skalu optimizma – pesimizma, zatim Ljestvicu samosuosjećanja i na kraju Upitnik kognitivne emocionalne regulacije. Prije svakog upitnika ukratko je objašnjeno što se njime istražuje i što se od sudionika traži. Sveukupno ispunjavanje upitnika trajalo je između 10 i 15 minuta.

REZULTATI

Prije glavne obrade podataka kojom će se provjeravati hipoteze potrebno je provjeriti jesu li rezultati na pojedinim upitnicima i podljestvicama normalno distribuirani, odnosno ne odstupaju li značajno od normalne raspodjele. U tu svrhu proveden je Kolmogorov-Smirnovljev test normaliteta distribucije. Za sve varijable dobiveno je statistički značajno odstupanje od normalne distribucije ($p < .01$), no budući da je taj test osjetljiv na broj sudionika pa jedan ekstreman rezultat može uzrokovati odstupanje od normaliteta (Howell, 2010, prema Petz, Kolesarić i Ivanec, 2012), analizirani su indeks spljoštenosti i asimetričnosti distribucija. Navedeni indeksi svih promatranih varijabli u rasponu su do ± 1 (osim kod varijable *prihvatanje* indeks spljoštenosti je 2.20), što se ne smatra većim odstupanjem od normalne distribucije (Ryu, 2011) i omogućuje provedbu parametrijskih statističkih postupaka.

U Tablici 1 prikazani su osnovni deskriptivni podaci pojedinih varijabli. Prosječan ukupan rezultat na Ljestvici samosuosjećanja iznosi $M = 3.03$ ($SD = 0.648$), a slično je dobiveno i u dosadašnjim istraživanjima (Klišmanić-Mrak, 2014; Neely, Schallert, Mohammed, Roberts i Chen, 2009; Neff i McGehee, 2010; Plejić, 2018). Rezultati koje sudionici u prosjeku postižu na podljestvicama pojedinih strategija kognitivne emocionalne regulacije kreću se između 8.77 i 16.16. Najviše koriste strategiju preusmjeravanja na planiranje, a najmanje okrivljavanje drugih. Rezultati na svim strategijama viši su od onih dobivenih u istraživanju Garnefski i Kraaij (2007) na uzorku odraslih osoba od 18 do 65 godina. Brzim pregledom Tablice 1 rekli bismo da općenito u većoj mjeri koriste prilagodbene strategije, a manje neprilagodbene, iako su prosjeci za samookrivljavanje i stalnu zakupljenost istim mislima dosta visoki ($M = 14.07$; $M = 15.10$). Korelacije među pojedinim strategijama većim dijelom su u skladu s teorijom (Soldo i Vulić-Prtorić, 2018) te se kreću od .00 do .60. Nadalje, na ljestvici optimizma sudionici postižu prosječni rezultat $M = 21.40$ ($SD = 4.440$), a na ljestvici pesimizma $M = 20.08$ ($SD = 6.562$), što ukazuje da su, u prosjeku, ispitani studenti općenito optimistični, a razlika je i statistički značajna ($t = 2.392$; $df = 339$; $p < .05$).

Problem 1: Utvrditi odnos roda sa samosuosjećanjem i strategijama kognitivne emocionalne regulacije.

Posebno su analizirani podaci za žene i muškarce te je razlika između njihovih aritmetičkih sredina testirana kako bi se provjerila prva hipoteza. T-testom je analizirana

razlika između muškaraca i žena u razini samosuosjećanja, no nije statistički značajna, $t(333) = 1.333$; $p > .05$, što nije u skladu s pretpostavljenom hipotezom. Dakle, ne postoji statistički značajna razlika između muškaraca i žena u razini suosjećanja koje sebi pružaju. Nadalje, višesmjernom analizom varijance (MANOVA) testirane su razlike između muškaraca i žena u korištenju pojedinih strategija kognitivne emocionalne regulacije pri suočavanju s neugodnim iskustvom. Tablica 1 prikazuje rezultate navedene analize i može se uočiti kako je razlika između muškaraca i žena jedino statistički značajna u učestalosti korištenja stalne zaokupljenosti istim mislima ($F(1,333) = 12.728$; $p < .01$) i katastrofiranja ($F(1,333) = 4.859$; $p < .05$). Žene u neznatno većoj mjeri budu zaokupljene mislima i osjećajima o neugodnom događaju te naglašavaju njegovu katastrofičnost. Veličina učinka obiju značajnih razlika je mala ($\eta_p^2 = 0.037$; $\eta_p^2 = 0.014$) (Draper, 2020) i govori da 3.7% varijance stalne zaokupljenosti istim mislima i 1.4% varijance katastrofiranja otpada na nezavisnu varijablu rod.

Problem 2: Utvrditi povezanost samosuosjećanja sa strategijama kognitivne emocionalne regulacije.

Kako bismo povjerali postoje li značajne korelacije između samosuosjećanja i pojedinih strategija kognitivne emocionalne regulacije te kojeg su smjera, provedena je analiza međusobnih korelacija pomoću Pearsonovog koeficijenta. Uvjet za provedbu Pearsonovog koeficijenta korelacije, osim normalnosti distribucije, jest i linearna povezanost varijabli. Testom linearnosti provjereni su odnosi analiziranih varijabli te su utvrđeni linearni odnosi ($p > .01$). Uvidom u Tablicu 2 vidljivo je da su sve korelacije statistički značajne ($p < .01$), osim između prihvaćanja i samosuosjećanja ($r(338) = .027$; $p > .05$), stoga prihvaćanje neće biti uključeno u daljnju analizu medijacijskih efekata. Podljestvica prihvaćanja ima nisku pouzdanost unutarnje konzistencije ($\alpha = 0.5$), što upućuje na zaključak da pripadajuće čestice ne mjere dobro tu strategiju. Zbog toga je vjerojatno da dobiveni podaci koji uključuju tu strategiju nisu ni valjani. Dalje, uočava se da je samosuosjećanje negativno povezano sa samookrivljavanjem, stalnom zaokupljenošću istim mislima, katastrofiranjem i okrivljavanjem drugih, a pozitivno s pozitivnim ponovnim usmjeravanjem, preusmjeravanjem na planiranje, pozitivnom ponovnom procjenom i stavljanjem situacije u perspektivu. Dakle, može se reći da što je pojedinac više samosuosjećajan, to u manjoj mjeri koristi neprilagodbene strategije, a u većoj mjeri one prilagodbene.

Tablica 1

Deskriptivni podaci ukupnih rezultata na Ljestvici samosuosjećanja, pojedinim strategijama kognitivne emocionalne regulacije izmjerene CERQ upitnikom, optimizmu i pesimizmu izmjerenih O-P skalom za sve sudionike te posebno za muškarce i žene, i rezultati testiranih rodni razlika u razini samosuosjećanja (t-test za velike nezavisne uzroke) i učestalosti korištenja pojedinih strategija kognitivne emocionalne regulacije (višesmjerna analiza varijance)

	Ukupno N=340			Žene N=219		Muškarci N=116							
	<i>M</i>	<i>SD</i>	α	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	η_p^2
Samosuosjećanje	3.03	0.648	.92	3	0.641	3.099	0.659	1.333		333	.18	0.146	
Samookrivljavanje	14.07	3.006	.75	14.01	3.018	14.24	2.939		0.457	1/333	.50		.001
Prihvatanje	14.83	2.433	.50	14.98	2.298	14.59	2.700		1.941	1/333	.17		.006
Stalna zaokupljenost istim mislima	15.10	2.875	.67	15.50	2.698	14.43	3.022		12.728	1/333	.01**		.037
Pozitivno ponovno usmjeravanje	11.20	3.761	.89	11.39	3.884	10.92	3.554		1.178	1/333	.28		.004
Preusmjeravanje na planiranje	16.16	2.696	.78	16.03	2.685	16.53	2.662		2.629	1/333	.11		.008
Pozitivna ponovna procjena	15.48	3.351	.83	15.47	3.284	15.77	3.293		0.638	1/333	.43		.002
Stavljanje situacije u perspektivu	15.07	3.211	.77	15.26	3.206	14.82	3.216		1.464	1/333	.23		.004
Katastrofiranje	10.52	3.497	.76	10.81	3.458	9.93	3.531		4.859	1/333	.03*		.014
Okrivljavanje drugih	8.77	3.006	.77	8.80	3.079	8.59	2.856		0.637	1/333	.55		.001
Optimizam	21.40	4.440	.82										
Pesimizam	20.08	6.562	.89										

Legenda: ** $p < .01$; * $p < .05$; *N* – broj sudionika; *M* – aritmetička sredina; *SD* – standardna devijacija; α - pouzdanost unutarnje konzistencije (Cronbach alfa koeficijent); *t* – t-test; *F* – F-omjer; *df* – stupnjevi slobode; *p* – razina statističke značajnosti; *d* – veličina učinka (Cohenov d koeficijent); η_p^2 – veličina učinka (parcijalno kvadrirano eta)

Tablica 2

Korelacije između ukupnog rezultata na Ljestvici samosuosjećanja, pojedinih strategija kognitivne emocionalne regulacije izmjerene CERQ upitnikom te optimizma i pesimizma izmjerenih Skalom optimizam-pesimizam (N=340)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1. Samosuosjećanje	-											
2. Samookrivljavanje	-.51**	-										
3. Prihvaćanje	.03	.19**	-									
4. Stalna zaokupljenost istim mislima	-.33**	.40**	.19**	-								
5. Pozitivno ponovno usmjeravanje	.54**	-.31**	.00	-.24**	-							
6. Preusmjeravanje na planiranje	.39**	.02	.13*	.12*	.32**	-						
7. Pozitivna ponovna procjena	.59**	-.17**	.17**	-.04	.48**	.60**	-					
8. Stavljanje situacije u perspektivu	.29**	-.03	.22**	-.03	.39**	.35**	.54**	-				
9. Katastrofiranje	-.53**	.26**	.07	.43**	-.24**	-.19**	-.40**	-.24**	-			
10. Okrivljavanje drugih	-.18**	-.12*	-.02	.17**	.00	-.10	-.21**	-.16**	.38**	-		
11. Optimizam	.58**	-.25**	.03	-.13*	.44**	.46**	.61**	.30**	-.29**	-.16**	-	
12. Pesimizam	-.58**	.12*	.33**	.14*	-.34**	-.37**	-.49**	-.21**	.46**	.24**	-.70**	-

** p < .01; * p < .05

U Tablici 2 prikazane su i međusobne korelacije svih strategija kognitivne emocionalne regulacije i može se uočiti da uglavnom prilagodbene strategije međusobno pozitivno koreliraju, a negativno s neprilagodbenim strategijama koje također međusobno pozitivno koreliraju. Međutim, ipak nisu u potpunosti tako teorijski idealno raspoređeni odnosi, pa npr. prihvaćanje pozitivno korelira sa samookrivljavanjem ($r(338) = .19; p < .01$), a preusmjeravanje na planiranje pozitivno korelira sa stalnom zaokupljenošću istim mislima ($r(338) = .12; p < .05$).

Problem 3: Ispitati ulogu optimizma i pesimizma kao medijatora u odnosu samosuosjećanja s pojedinim strategijama kognitivne emocionalne regulacije

Postojanje statistički značajne povezanosti između samosuosjećanja i strategija kognitivne emocionalne regulacije, te optimizma i pesimizma s njima, dovodi do pitanja leže li optimizam i pesimizam u podlozi odnosa samosuosjećanja i strategija. Odgovor na ovo pitanje dat će višestruka medijacijska analiza (prikaz u Prilogu B) čiji su rezultati prikazani u Tablicama 3 i 4. Primjetno je da je za svaku kriterijsku varijablu (strategiju) značajan direktni efekt prediktorske varijable samosuosjećanja ($p < .01$), osim za strategiju okrivljavanja drugih kod koje je značajan samo indirektni efekt. Indirektni efekti govore o postojanju povezanosti prediktora i kriterija preko neke druge varijable (medijatora). Dakle, samosuosjećanje i okrivljavanje drugih nisu direktno povezane, već je u podlozi odnosa povezanost varijabli s pesimizmom pa je riječ o potpunoj medijaciji. S druge strane, na ostale strategije samosuosjećanje ima, uz indirektan, i direktan utjecaj (radi se o djelomičnoj medijaciji) ili samo direktan utjecaj (ni pesimizam, ni optimizam nisu medijatori odnosa) kao što je to kod samookrivljavanja i stalne zaokupljenosti istim mislima. U skladu s hipotezom, optimizam djelomično posreduje između odnosa samosuosjećanja i svih prilagodbenih strategija (pozitivnog ponovnog usmjeravanja, preusmjeravanja na planiranje, pozitivne ponovne procjene i stavljanja situacije u perspektivu), dok pesimizam posreduje između odnosa samosuosjećanja i dvije neprilagodbene strategije (okrivljavanja drugih i katastrofiranja). Pesimizam se nije pokazao kao statistički značajan medijator odnosa samosuosjećanja sa samookrivljavanjem i stalnom zaokupljenošću istim mislima, kao što se očekivalo. Ono što hipotezom nije predviđeno, a medijacijskom analizom je dobiveno, jest da samosuosjećanje ostvaruje indirektan efekt na neprilagodbenu strategiju katastrofiranja preko pozitivnog odnosa strategije s optimizmom ($b=0.175; p < .01$). Budući da je b

koeficijent, koji označava odnos medijatora i kriterija, pozitivan, a Pearsonov koeficijent korelacije negativan ($r(338) = -.288$; $p < .01$), moguće je da se radi o supresor varijabli koja samostalno ne doprinosi predviđanju kriterija, već zbog povezanosti s prediktorom ima doprinos regresijskom modelu (Lancaster, 1999). Naime, kada se parcijalizira utjecaj samosuosjećanja, korelacija između katastrofiranja i optimizma nije statistički značajna ($r(338) = -.074$; $p > .05$). Međutim, budući da optimizam ima visoku pozitivnu korelaciju sa samosuosjećanjem ($r(338) = .581$; $p < .01$), on objašnjava dio varijance prediktora (samosuosjećanja) koju on ne dijeli s kriterijem (katastrofiranjem) i na taj način doprinosi objašnjenju varijance kriterija pa je koeficijent b značajan.

Objašnjena varijanca pojedinih strategija emocionalne regulacije pomoću kompletnog medijacijskog modela prikazana je u Tablici 4, a kreće se između 5.94% za strategiju okrivljavanja drugih i 45% za pozitivnu ponovnu procjenu. Dakle, predviđeni model sa samosuosjećanjem kao prediktorom, optimizmom i pesimizmom kao medijatorima najbolje je objasnio varijancu pozitivne ponovne procjene.

Tablica 3

Rezultati medijacijske analize odnosa samosuosjećanja (Y) i pojedinih strategija kognitivne emocionalne regulacije (X) te optimizma i pesimizma kao medijatora (M1 i M2) u tom odnosu

Kriterijske varijable (Y)	M1= optimizam	M2=pesimizam	Direktan efekt X na Y	Totalni efekt X na Y
	Indirektan efekt X na Y	Indirektan efekt X na Y		
Samookrivljavanje	0.386	0.356	-2.373**	-2.344**
Stalna zaokupljenost istim mislima	0.217	0.074	-1.752**	-1.462**
Pozitivno ponovno usmjeravanje	0.807 ^a	-0.277	2.585**	3.114**
Preusmjeravanje na planiranje	0.797 ^a	0.085	0.720**	1.602**
Pozitivna ponovna procjena	1.195 ^a	.008	1.832**	3.034**
Stavljanje situacije u perspektivu	0.712 ^a	-0.209	0.910**	1.413**
Katastrofiranje	0.697 ^a	-1.084 ^a	-2.460**	-2.847**
Okrivljavanje drugih	0.089	-0.590 ^a	-0.318	-0.819**

^a – značajan indirektan efekt (Bootstrap interval pouzdanosti ne uključuje nulu, vidi Prilog E);

** $p < .01$

Tablica 4

Prikaz objašnjene varijance pojedinih strategija kognitivne emocionalne regulacije na temelju samosuosjećanja, optimizma i pesimizma (N= 340; df1=3, df2= 336)

Kriterijske varijable	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>p</i>
Samookrivljavanje	.5168	.2671	40.8147	<.01
Stalna zaokupljenost istim mislima	.3402	.1158	14.6620	<.01
Pozitivno ponovno usmjeravanje	.5624	.3163	51.8042	<.01
Preusmjeravanje na planiranje	.4792	.2296	33.3857	<.01
Pozitivna ponovna procjena	.6708	.4500	91.6373	<.01
Stavljanje situacije u perspektivu	.3350	.1122	14.1584	<.01
Katastrofiranje	.5797	.3361	56.7002	<.01
Okrivljavanje drugih	.2436	.0594	7.0674	<.01

Legenda: *R* – koeficijent multiple korelacije; *R*² – koeficijent multiple determinacije; *F* – F-omjer; *p* – razina statističke značajnosti

Budući da je riječ o višestrukoj medijaciji koja testira utjecaj jednog medijatora uz kontrolu drugog, moguće je razaznati pojedinačan, specifičan doprinos pojedinog medijatora koji nije kontaminiran drugom varijablom (medijatorom) s kojom je povezan. To ne bi bilo moguće kada bi se radila medijacijska analiza zasebno za pojedini medijator (Hayes, 2018). Međutim, kada je riječ o medijatorima koji su visoko povezani (kao što je slučaj u ovom istraživanju), povećava se varijanca uzorkovanja i smanjuje snaga testiranja indirektnih efekata (Hayes, 2018). Stoga, za provjeru, provedene su i jednostavne medijacijske analize s pojedinim medijatorom. Značajnost medijacijskih efekata optimizma i pesimizma u odnosu samosuosjećanja i većine strategija poklapa se sa onima dobivenim višestrukom medijacijom. Rezultati u Prilogu F upućuju na to da, unatoč visokoj povezanosti optimizma i pesimizma, većina testova indirektnih efekata nije izgubila na snazi. Neke razlike dobivene su kod medijacije odnosa samosuosjećanja i strategija preusmjeravanje na planiranje, pozitivna ponovna procjena i katastrofiranje. Naime, u skladu s očekivanjima, optimizam se nije pokazao statistički značajnim medijatorom odnosa samosuosjećanja i katastrofiranja, dok pesimizam jest. No, suprotno očekivanom, pesimizam je, uz optimizam, bio statistički značajan medijator odnosa samosuosjećanja i preusmjeravanja na planiranje te pozitivne ponovne procjene (djelomična medijacija). Kako u ovakvoj analizi nije moguće kontrolirati utjecaj optimizma na pesimizam i obratno (a koji su visoko povezani), glavni zaključci donosit će se na temelju glavne obrade pomoću višestruke medijacijske analize.

RASPRAVA

Ovo istraživanje bavilo se ispitivanjem odnosa samosuosjećanja i pojedinih strategija kognitivne emocionalne regulacije te ulogom osobine optimizma i pesimizma u tom odnosu. Ovi koncepti dijelom se međusobno preklapaju jer sadrže neke zajedničke elemente, stoga se htjelo provjeriti u kakvom su međusobnom odnosu i kako se dobiveni nalazi mogu primijeniti u praksi. Usto, zbog nejednoznanih nalaza, ispitao se odnos roda sa samosuosjećanjem i pojedinim strategijama.

Najprije, istraživanjem se htjelo utvrditi postoji li razlika između muškaraca i žena u razini samosuosjećanja te u korištenju različitih strategija kognitivne emocionalne regulacije. Naime, većina istraživanja navodi da žene imaju statistički značajno nižu razinu samosuosjećanja od muškaraca (Cunha i sur. 2015; Neff, 2003a; Neff i Vonk, 2009; Neff i McGehee, 2010; Plejić, 2018), dok neka istraživanja ipak ne pronalaze razliku (Lyon, 2015; Neff i sur., 2007; Neff i sur., 2007) tako da nalazi još uvijek nisu potpuno dosljedni. Suprotno pretpostavljenoj hipotezi, analizom prikupljenih podataka utvrdilo se da na ovom istraživačkom uzorku nema statistički značajne razlike u razini samosuosjećanja između muškaraca i žena. Nepostojanje rodni razlika može se objasniti društvenim čimbenicima. Sve veća emancipacija žena, težnja za rodnom ravnopravnošću u odgoju i promjene društvenih normi u pogledu rodno očekivanih ponašanja rezultirali su promjenama u obrascima ponašanja, osjećanja i razmišljanja kod muškaraca i žena. Ti obrasci koje pokazuju žene i muškarci približili su se jedan drugome, postali su sličniji. To je moglo dovesti do brisanja razlika između muškaraca i žena u načinu pružanja brige i utjehe samima sebi i odnosu prema sebi. Osim toga, nepostojeća razlika može se rastumačiti time da u pojedinim komponentama samosuosjećanja žene možda postižu više, a u pojedinim niže rezultate od muškaraca te se na taj način razlike izjednačavaju. Žene su više sklone samokritičnosti i zaokupljanju istim mislima i osjećajima o neugodnom iskustvu (Nolen-Hoeksema i sur., 1999, prema Neff, 2003a), što može dovesti do viših razina osuđivanja samih sebe, preplavljenosti osjećajima i pretjerane identifikacije s događajem. S druge strane, društvene norme uče muškarce da budu čvrsti, samostalni i neovisni (Koenig, 2018), što se može odraziti na niže razine osjećaja međusobne povezanosti s drugima te izraženijeg osjećaja izoliranosti od drugih. Nadalje, u učestalosti korištenja pojedinih strategija kognitivne emocionalne regulacije pronađene su rodne razlike. Žene u statistički značajno većoj mjeri koriste katastrofiranje i stalnu

zaokupljenost istim mislima kad se suoče s nekim neugodnim iskustvom. Iako vrlo mala veličina ovih razlika, ona postoji, značajna je i u skladu s pretpostavljenom hipotezom. Istraživanje Garnefskog i sur. (2004) također je utvrdilo postojanje rodni razlika u navedenim strategijama, a one su i očekivane s obzirom na veću sklonost žena usmjeravanju na emocionalna iskustva, otvorenijem spoznavanju i raspravljanju o emocijama te zaokupljanju neugodnim emocijama (Fivush i Buckner, 2000; Nolen-Hoeksema, 1987, prema Garnefski i sur., 2004). Žene više izražavaju emocije od muškaraca pa su stoga sklonije ponekad ih i prenaglašavati, što je povezano i s učestalijom dijagnostikom depresivnih simptoma kod žena (Fivush i Buckner, 2000). U prosjeku, može se reći da sudionici u statistički značajno većoj mjeri koriste prilagodbene strategije u odnosu na neprilagodbene (Prilog C).

Dosadašnja istraživanja proučavala su povezanost samosuosjećanja s prilagodbenim načinima suočavanja sa stresom koji obuhvaćaju i ponašajne (radnje) i kognitivne komponente (misli), no nisu se usmjeravala na isključivo kognitivne strategije koje obuhvaćaju pojedinačne misli o određenom neugodnom iskustvu, a prethode stvarnom ponašanju pojedinca kako bi odgovorio na događaj (Soldo i Vulić-Prtorić, 2018). Govoreći o višedimenzionalnim strategijama suočavanja, istaknula se pozitivna povezanost samosuosjećanja sa strategijama usmjerenim na problem (poput planiranja koraka za rješavanje poteškoća) te prilagodbenim strategijama usmjerenim na emocije (poput pozitivnog preoblikovanja neugodnog događaja), a negativna povezanost s neprilagodbenim strategijama kao što je poricanje (Neff, Kirkpatrick i Dejithirat, 2004, prema Neff, 2004). Stoga, vrijedno je istražiti postoje li slične povezanosti kada se odvojeno ispituju kognitivne strategije emocionalne regulacije. Analiza bivarijantnih korelacija pomoću Pearsonovog koeficijenta pokazala je očekivanu statistički značajnu pozitivnu povezanost samosuosjećanja s prilagodbenim strategijama (osim s prihvaćanjem), a negativnu s neprilagodbenim. Osobe s višim samosuosjećanjem vjerojatnije jasnije vide problem i rješenja jer nisu toliko emocionalno zaokupljene i preplavljene njime (Neff, 2004) kao osobe s niskim samosuosjećanjem. Time, vjerojatno je da će osobe višeg samosuosjećanja učestalije koristiti strategije kao što su pozitivna ponovna procjena, preusmjeravanje na planiranje, pozitivno ponovno usmjeravanje i stavljanje situacije u perspektivu, a manje neprilagodbene strategije (katastrofiranje, samookrivljavanje, okrivljavanje drugih i stalnu zaokupljenost istim mislima) koje

onemogućavaju osobi da se na prikladan način suoči s događajem. Pojedinci s višim samosuosjećanjem imaju uravnotežen pogled na događaj, svjesno i s otvorenošću pristupaju svojim emocijama i mislima te uzimaju u obzir širu perspektivu promatrajući događaj u kontekstu zajedničkog ljudskog iskustva, što im omogućava da istaknu pozitivnu stranu neugodnog događaja (pozitivna ponovna procjena), procijene ozbiljnost događaja uspoređujući ga s drugim životnim iskustvima (stavljanje situacije u perspektivu), prebace misli na ugodnije stvari (pozitivno ponovno usmjeravanje) i smišljaju korake koji ih vode k rješenju (preusmjeravanje na planiranje). S druge strane, osobe nisko na samosuosjećanju, kad se suoče s nevoljom, budu preplavljene neugodnim emocijama i mislima s kojima se previše identificiraju, oštre su i osuđujuće prema sebi i osjećaju se izolirano od drugih ljudi, kao jedini kojima se to događa. To ih dovodi do toga da ne vide situaciju iz šire perspektive i zauzmu jasniji odmak od situacije, već se previše zaokupljaju istim mislima koje im se vrte po glavi, usmjeravaju na neugodne aspekte događaja i prenaglašavaju ih (katastrofiraju), okrivljuju sebe ili druge za doživljeno.

Jedina korelacija koja nije bila statistički značajna jest ona sa strategijom prihvaćanja koja ima nisku pouzdanost zbog čega podaci nisu ni valjani te ona nije uključena u daljnju analizu medijskih efekata. Istraživači je smještaju u prilagodbene strategije, no prihvaćanje može odražavati i pasivnost koja ne vodi pojedinca k uključivanju u rješavanje problema ili sagledavanje situacije u pozitivnijem svjetlu. Prihvaćanje kao strategija ima dva vida: aktivno prihvaćanje kao prilagodbena i rezignirano prihvaćanje kao neprilagodbena strategija. Aktivno prihvaćanje znači suočiti se sa stvarnošću, čak i ako ona nije onakva kakvu pojedinac želi i očekuje, te spremnost da se uloži trud u konstruktivno suočavanje, ali ne i pokušavanje da se promijeni situacija koja se ne može kontrolirati. Na taj način ono dovodi do uravnoteženog i stabilnog emocionalnog stanja osobe. Rezignirano prihvaćanje također isključuje poduzimanje koraka prema rješavanju situacije na koju ne možemo utjecati, no, uz to, obuhvaća i negativna očekivanja od budućnosti i gubitak nade te pasivnost u ostalim područjima života (Nakamura i Orth, 2005). Sukladno tome, ova strategija nema jasnu povezanost s pozitivnim ili negativnim ishodima. Neka istraživanja (Garnefski i sur., 2004; Soldo i Vulić-Prtorić, 2018) nisu pronašla povezanost sa stresom, depresivnim i anksioznim simptomima, neka pronalaze prihvaćanje kao važan pozitivan prediktor psihološke prilagodbe i dobrobiti kod onkoloških pacijenata (Carver i sur., 1993, prema Nakamura i

Orth, 2005) ili pak kao važan negativan prediktor duljine preživljenja kod oboljelih od AIDS-a (Reed i sur., 1994, prema Nakamura i Orth, 2005).

Regresijskom analizom višestruke medijacije utvrdilo se da odnos samosuosjećanja s prilagodbenim strategijama djelomično objašnjava optimizam, dok odnos s pojedinim neprilagodbenim strategijama kognitivne emocionalne regulacije djelomično objašnjava pesimizam. Na sve u analizu uključene prilagodbene strategije utvrđen je značajan indirektan efekt samosuosjećanja preko povezanosti s optimizmom. Samosuosjećanje je u pozitivnom odnosu s optimizmom ($a=3.981$; $p<.01$) koji je u pozitivnom odnosu s prilagodbenim strategijama (b koeficijent je pozitivnog predznaka i statistički značajan, vidi Prilog D). Drugim riječima, što je osoba više samosuosjećajna, to je i optimističnija (očekuje i razmišlja o pozitivnim ishodima situacije) te se potom u većoj mjeri uključuje u prilagodbene strategije kognitivne emocionalne regulacije kad se suoči s preprekom. Osim značajnog indirektnog efekta, značajni su i direktni efekti samosuosjećanja na prilagodbene strategije, što upućuje na postojanje djelomične medijacije. Direktni efekt ukazuje na to da osobe višeg samosuosjećanja, zbog brižnog, staloženog i uravnoteženog stava prema svojim iskustvima te osjećaja da i drugi ljudi dijele slična iskustva, u većoj mjeri koriste prilagodbene strategije kognitivne emocionalne regulacije kad dožive neugodno iskustvo. One pomažu pojedincu da se na prikladan način suoči sa situacijom kako ne bi došlo do negativnih psiholoških posljedica (anksioznosti, depresije, povlačenja od drugih i sl.). Dakle, više samosuosjećanje je povezano s većom učestalošću korištenja prilagodbenih strategija dijelom zbog povezanosti optimizma s objema varijablama, a dijelom zbog svoje stvarne, izravne povezanosti. Negativnu povezanost samosuosjećanja s pojedinim neprilagodenim strategijama je djelomično objasnio pesimizam. Samosuosjećanje je u negativnom odnosu s pesimizmom ($a=-5.818$; $p<.01$) koji je u pozitivnom odnosu sa strategijama katastrofiranja i okrivljavanja drugih (b koeficijenti su pozitivnog predznaka i statistički značajni) te na taj način samosuosjećanje ostvaruje značajan indirektni efekt na katastrofiranje i okrivljavanje drugih. Osobe nižeg samosuosjećanja imaju više izražen pesimizam te više koriste navedene neprilagodbene strategije kao odgovor na nailazeću poteškoću. Osim indirektnog efekta, prisutan je značajan direktni efekt samosuosjećanja na katastrofiranje, dakle riječ je o djelomičnoj medijaciji (samosuosjećanje je dijelom samostalno povezano s katastrofiranjem, a dijelom tu vezu posreduje pesimizam koji je

povezan s obje varijable). Međutim, ne postoji značajan direktni efekt na okrivljavanje drugih, već samosuosjećanje ostvaruje odnos s tom strategijom preko potpune medijacije pesimizma, a ne i samostalnim doprinosom. S obzirom da nisko samosuosjećanje samo po sebi ne uključuje optuživanje drugih, već samih sebe zbog vlastitih pogrešaka i neuspjeha, ono vjerojatno preko pesimističnog pogleda, koji vodi pasivnosti, djeluje na češće okrivljavanje drugih ljudi za nastali problem. Kako se pesimisti isključuju iz aktivnog suočavanja i nošenja sa stresom, moguće da češće okrive druge za doživljeno neugodno iskustvo kako bi se lakše nosili s njim i racionalizirali svoju pasivnost.

Nadalje, jedan dio odnosa samosuosjećanja s katastrofiranjem neočekivano objašnjava i optimizam. Koeficijent b koji označava odnos optimizma s katastrofiranjem je pozitivnog predznaka i statistički značajan, iako je Pearsonova korelacija negativnog predznaka. Kada se dogodi da su korelacija i koeficijent suprotnog predznaka vjerojatno se radi o supresor varijabli koja ostvaruje značajan doprinos objašnjenju varijance kriterija (katastrofiranja), iako zapravo nije samostalno povezana s njime, već je u značajnom odnosu s prediktorom (samosuosjećanjem). Izračunavanjem parcijalne korelacije optimizma i katastrofiranja, uz kontrolu utjecaja samosuosjećanja, utvrdila se neznčajna povezanost. Dakle, zbog visoke povezanosti sa samosuosjećanjem, optimizam objašnjava jedan dio njegove varijance koju ne dijeli s katastrofiranjem, na taj način smanjuje neobjašnjiv dio i doprinosi povećanju objašnjene varijance katastrofiranja (zato je b koeficijent značajan). S ostalim dvjema neprilagodbenim strategijama, samookrivljavanjem i stalnom zaokupljenošću istim mislima, samosuosjećanje ima negativnu izravnu vezu (značajan je direktni efekt), ali ne i posredujuću vezu preko pesimizma (indirektan efekt nije značajan). Osobe nižeg samosuosjećanja više okrivljuju sebe i zaokupljaju se istim mislima o neugodnom događaju. U pozadini odnosa samosuosjećanja s tim strategijama možda leži neka druga varijabla, ali ovim istraživanjem pokazalo se da to nije pesimizam. S obzirom da pesimisti naglašavaju katastrofične aspekte situacije, očekuju najgore scenarije te češće koriste neprilagodbene strategije usmjerene na emocije i izbjegavanje problema (Rezaei i sur., 2015) i imaju niže samosuosjećanje, očekivana je značajna posredujuća uloga pesimizma. Međutim, moguće je da odnos samosuosjećanja sa samookrivljavanjem i stalnom zaokupljenošću istim mislima u potpunosti objašnjava njihova direktna veza. Budući da se osobe nižeg samosuosjećanja češće osjećaju usamljeno i izolirano, preokupirane su neugodnim

emocijama i mislima te ne uzimaju u obzir širu perspektivu kako bi sagledali da njihovo iskustvo dijele i drugi ljudi, oni naglašavaju negativne strane iskustva i ne mogu se izvući iz vrtloga istih misli i osjećaja o tome što im se dogodilo i kako su sami u svojoj patnji.

Teorijske i praktične implikacije te ograničenja provedenog istraživanja

Rezultati provedenog istraživanja imaju važne praktične implikacije. Povezanost samosuosjećanja s raznim strategijama kognitivne emocionalne regulacije koje pojedinci koriste u suočavanju s raznim životnim preprekama, što nadalje utječe na brojne pokazatelje psihološke dobrobiti, stavlja naglasak na važnost obraćanja pažnje na taj konstrukt. Eksperimentalna istraživanja ishoda programa čiji je cilj bio učiti, razvijati i unaprijediti vještine samosuosjećanja kod adolescenata i odraslih pokazuju obećavajuće rezultate. Neff i Germer (2013) proučavali su učinke 8-tjednog „*Mindful Self-Compassion*“ („*Svjesno samosuosjećanje*“) programa na uzorku odraslih ljudi i ustvrdili značajno povećanje u razini samosuosjećanja, usredotočene svjesnosti i raznim pokazateljima psihološke dobrobiti. Nakon provedenog programa, sudionici su imali niže razine depresivnosti, anksioznosti i stresa, a više razine zadovoljstva životom, sreće i socijalne povezanosti. Drugo istraživanje, koje je proučavalo učinke ovog programa prilagođenog adolescentima, dobilo je slične rezultate (Bluth i sur., 2016). U odnosu na kontrolnu skupinu, sudionici koji su sudjelovali u programu „*Making friends with yourself*“ („*Sprijateljiti se sa sobom*“) imali su značajno više razine samosuosjećanja i zadovoljstva životom, a značajno niže razine depresivnosti. Također, postojao je trend u smjeru više usredotočene svjesnosti i socijalne povezanosti, a niže anksioznosti kod skupine u kojoj je program proveden. Štoviše, samosuosjećanje i usredotočena svjesnost bili su značajni prediktori smanjenja razina depresivnosti, anksioznosti i stresa, a povećanja razine zadovoljstva životom nakon provedenog programa. Osim toga, program se pokazao prihvatljivim i prilagođenim adolescentima, sudionici su izvijestili o boljem razumijevanju samosuosjećanja, što je dodatno smanjilo anksioznost vezanu uz osobne nedostatke i povećalo psihološku dobrobit, a što je najvažnije, naučene vještine primjenjuju u svakodnevnom životu (Bluth i sur., 2016).

Rezultati ovog istraživanja upućuju na važnost razvijanja samosuosjećanja, odnosno brižnog, toplog i uravnoteženog odnosa prema sebi, svojim nedostacima i osobnim patnjama. Samosuosjećanje je vještina koja se može učiti i unaprjeđivati, a osim što uključuje prikladan način odnošenja prema sebi, svojim manama, osjećajima, mislima

i iskustvima, dijelom obuhvaća kognitivne strategije upravljanja emocijama i povoljan, odnosno nepovoljan pogled na životna iskustva. Ono može doprinijeti pozitivnijem i prilagođenijem načinu razmišljanja o samom neugodnom događaju, koje potom dovodi i do prikladnijeg reagiranja, te stabilnom i optimističnijem pogledu na svijet, a koje je opet povezano s prilagodbenim kognitivnim strategijama i raznim poželjnim ishodima psihičkog i tjelesnog zdravlja (Carver i Scheier, 2014). Programi razvijanja i unaprjeđenja samosuosjećanja pokazala su ohrabrujuće i iznimno bitne rezultate. Ukazuju na važnost ugradnje sličnog programa u školske sustave i izvanškolske aktivnosti, ali i održavanja višetjednih radionica samosuosjećanja koje će biti dostupne odraslima. U Hrvatskoj je pojam samosuosjećanja još dosta nepoznat i ima vrlo malo istraživanja o njemu i njegovim korelatima, a programi slični opisanima vjerojatno ni ne postoje, pa tako ni istraživanja o njihovim učincima. Ovo istraživanje i navedene implikacije mogu biti poticaj istraživačima za daljnja istraživanja i popularizaciju ovog koncepta.

U ovom istraživanju mjerio se dispozicijski optimizam i pesimizam, a ne i optimistični i pesimistični stil tumačenja uzroka događaja kod pojedinca. Stoga bi, u budućim istraživanjima, valjalo provjeriti kakvu ulogu u odnosu samosuosjećanja i kognitivnih strategija ima takav vid optimizma i pesimizma. Optimistični stil se može učiti i razvijati mijenjanjem načina na koji pojedinac objašnjava uzroke doživljenih i budućih događaja (Seligman, 2005), stoga je važno poticati njegov razvoj kroz razne radionice i odgoj. Također, kognitivne strategije upravljanja emocijama načini su reagiranja koji su podložni promjeni i unapređenju. Bitno je u radu s djecom i odraslima usmjeravati se na njih i poticati veću učestalost korištenja prilagodbenih strategija.

Prednost ovog istraživanja je obuhvaćenost sudionika koji studiraju u raznim dijelovima Hrvatske. Iako je najveći postotak studenata sa zagrebačkih fakulteta, odazvali su se studenti i iz drugih gradova (Varaždin, Rijeka, Zadar, Osijek, Split). Nadalje, prednost, a ujedno i nedostatak provedenog istraživanja jest *online* prikupljanje podataka. Iako je na taj način bilo lakše prikupiti podatke od studenata s različitih fakulteta diljem Hrvatske, sudionici nisu imali jednake kontrolirane okolinske uvjete koji mogu djelovati na njihovu pažnju i koncentraciju (vrijeme rješavanja upitnika, buka, pauza ili razgovaranje s nekim uslijed ispunjavanja), a što je moglo utjecati na dobivene rezultate i izvedene zaključke. Povrh toga, motivacija sudionika nije mogla biti kontrolirana i teže ju je bilo postići samo putem pismene upute. Sudionici niske motivacije mogli su

nasumično odgovarati na pitanja, iskrivljujući time rezultate. *Online* provedbom istraživanja nije omogućena ni kontrola identiteta sudionika u smislu da su upitnik ispunjavali stvarno studenti, a ne netko drugi tko se predstavio kao student/ica. Još jedan nedostatak istraživanja jest prikupljanje podataka pomoću samoprocjena sudionika. Iako sudionici sami sebe najbolje poznaju, moguća su socijalno poželjna odgovaranja i iskrivljavanja u smjeru vlastitih očekivanja ili nagađanja istraživačevih očekivanja. Prema tome, uz samoprocjene, bilo bi dobro uzeti i procjene drugih (obitelji, prijatelja, romantičnog partnera) kako bi se usporedili rezultati i dobili valjaniji podaci.

Istraživanje nije u jednakoj mjeri obuhvatilo muški i ženski rod. 64.4% uzroka čine žene ($N=219$), a 34.1% muškarci ($N=116$) te bi bilo bolje da su oba roda podjednako zastupljena u uzorku. Također, kako ovo istraživanje nije ispitivalo rodne razlike u pojedinim komponentama samosuosjećanja, buduća bi se istraživanja mogla usmjeriti na to. Osim toga, u ovom istraživanju sudjelovali su samo studenti pa bi bilo dobro u daljnjim istraživanjima uzeti širi dobni raspon i provjeriti postoje li dobne razlike u razini samosuosjećanja. Istraživanje Klišmanić-Mrak (2014) obuhvatilo je sudionike od 16 do 89 godina i utvrdilo jačanje samosuosjećanja s dobi, što je u skladu i s istraživanjem Neff i Vonk (2009). No, ostala istraživanja u Hrvatskoj uključivala su uski dobni uzorak te nisu provjeravala dobne razlike. Povrh toga, bilo bi vrijedno provjeriti razlikuje li se učestalost korištenja pojedinih strategija kognitivne emocionalne regulacije s obzirom na dob, i, u skladu s dobivenim rezultatima, osmisliti programe za poboljšanje pojedinih strategija kod određene dobne skupine.

Provedba medijacijske analize i transversalni nacrt ne omogućuju stvaranje uzročno-posljedičnih zaključaka pa se stoga ne može tvrditi da samosuosjećanje dovodi do višeg optimizma, a da viši optimizam zatim dovodi do češćeg korištenja prilagodbenih strategija kognitivne emocionalne regulacije. Moguć je obrnut ili višesmjerni utjecaj promatranih varijabli, a on se jedino može utvrditi provedbom longitudinalnog ili eksperimentalnog istraživanja. Mogla bi se provjeriti prospektivna predikcija raznih psiholoških aspekata te utvrditi stabilnost samosuosjećanja kroz vrijeme, a eksperimentalnim postupcima izazivanja samosuosjećanja mogli bi se dokazati uzročno-posljedični odnosi s brojnim pokazateljima psihičkog zdravlja. Na kraju, istraživanje je pokazalo da optimizam i pesimizam jesu djelomični medijatori odnosa između samosuosjećanja i pojedinih strategija, no kako nije riječ o potpunoj medijaciji, bilo bi

vrijedno ispitati postoje li još neki medijatori tog odnosa poput zadovoljstva životom, percipiranom kvalitetom socijalne mreže, usamljenosti ili trenutnog emocionalnog stanja.

ZAKLJUČAK

Ovim istraživanjem ispitala se razlika u razini samosuosjećanja i korištenja pojedinih strategija kognitivne emocionalne regulacije između muškaraca i žena. Razlika u samosuosjećanju nije statistički značajna. Što se tiče korištenja pojedinih kognitivnih strategija, žene statistički značajno više katastrofiraju i zaokupljaju se istim mislima kad se suoče s neugodnim iskustvom u odnosu na muškarce, a razlika je neznatna. Time je prva hipoteza djelomično potvrđena. Nadalje, potvrđena je očekivana pozitivna povezanost samosuosjećanja s prilagodbenim, a negativna povezanost s neprilagodbenim strategijama kognitivne regulacije emocija. Samosuosjećanje je u statistički značajnom pozitivnom odnosu s pozitivnom ponovnom procjenom, stavljanjem situacije u perspektivu, pozitivnim ponovnim usmjeravanjem i preusmjeravanjem na planiranje, dok je u značajnom negativnom odnosu sa stalnom zaokupljenošću istim mislima, samookrivljavanjem, s okrivljavanjem drugih i katastrofiranjem. Očekivanja postavljena drugom hipotezom su potvrđena. Jedina povezanost koja nije bila statistički značajna jest ona s prihvatanjem, stoga ono nije uključeno u daljnju analizu. Kako bi se provjerilo postoji li isključivo izravna veza samosuosjećanja i kognitivnih strategija ili u podlozi njihovog odnosa djelomično leže optimizam i pesimizam, provedena je višestruka medijacijska analiza. Optimizam se pokazao kao značajan medijator odnosa samosuosjećanja i prilagodbenih strategija. Uz statistički značajan indirektni efekt, značajan je i direktni efekt samosuosjećanja na prilagodbene strategije, što ukazuje na djelomičnu medijaciju. S druge strane, pesimizam je značajan medijator odnosa samosuosjećanja i dvije neprilagodbene strategije: katastrofiranje i okrivljavanje drugih. I ovdje, uz indirektni, postoji statistički značajan direktni efekt samosuosjećanja na katastrofiranje, ali ne i na okrivljavanje drugih. U potonjem slučaju radi se o potpunoj medijaciji. Suprotno očekivanom, optimizam je ostvario značajan doprinos objašnjenju varijance katastrofiranja. Međutim, budući da se parcijalizacijom utjecaja samosuosjećanja utvrdilo da nije značajno povezan s katastrofiranjem, vjerojatno je riječ o supresor varijabli. Stalna zaokupljenost istim mislima i samookrivljavanje imaju izravnu vezu sa samosuosjećanjem, u čijoj podlozi nisu ni pesimizam ni optimizam. Rezultati medijacijske analize većim dijelom potvrđuju posljednju hipotezu.

LITERATURA

- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C. i Hobbs, L. (2016). Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*, 7(2), 479-492. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0476-6>.
- Boman, P. i Yates, G. C. (2001). Optimism, hostility, and adjustment in the first year of high school. *British Journal of Educational Psychology*, 71(3), 401-411. <https://doi.org/10.1348/000709901158587>.
- Carver, C. S. i Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in cognitive sciences*, 18(6), 293-299. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>.
- Chang, E. C., D'Zurilla, T. J. i Maydeu-Olivares, A. (1994). Assessing the dimensionality of optimism and pessimism using a multimeasure approach. *Cognitive therapy and research*, 18(2), 143-160. <https://doi.org/10.1007/BF02357221>.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A. i D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23(3), 433-440. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)80009-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)80009-8).
- Cunha, M., Xavier, A. i Castilho, P. (2015). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the Self-Compassion Scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56-62. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.023>.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W. i Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour research and therapy*, 58, 43-51. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.006>.
- Draper, S. (2020, 7.rujna). *Effect size*. <https://www.psy.gla.ac.uk/~steve/best/effect.html>.
Pristupljeno 10.travnja 2021.
- Fivush, R. i Buckner, J. P. (2000). Gender, sadness, and depression: The development of emotional focus through gendered discourse. *Gender and emotion: Social psychological perspectives*, 232-253.
- Garnefski, N. i Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual differences*, 40(8), 1659-1669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>.
- Garnefski, N. i Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>.
- Garnefski, N., Kraaij, V. i Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6).

- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. i van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and individual differences*, 36(2), 267-276. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00083-7).
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. i Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European journal of personality*, 16(5), 403-420. <https://doi.org/10.1002/per.458>.
- Gliebe, S. K. (2013, 29.siječnja). *A study of the relationship between cognitive emotion regulation, optimism, and perceived stress among selected teachers in Lutheran Schools*. Lutheran Education Journal. <https://lej.cuchicago.edu/research-in-education/a-study-of-the-relationship-between-cognitive-emotion-regulation-optimism-and-perceived-stress-among-selected-teachers-in-lutheran-schools/>.
Pristupljeno 9. travnja 2021.
- Hanžek, V. (2012). *Odnos samosuosjećanja sa samopoštovanjem, narcizmom i zadovoljstvom životom*. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Játiva, R. i Cerezo, M. A. (2014). The mediating role of self-compassion in the relationship between victimization and psychological maladjustment in a sample of adolescents. *Child abuse & neglect*, 38(7), 1180-1190. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.04.005>.
- Kane, N. S., Hoogendoorn, C. J., Tanenbaum, M. L. i Gonzalez, J. S. (2018). Physical symptom complaints, cognitive emotion regulation strategies, self-compassion and diabetes distress among adults with Type 2 diabetes. *Diabetic Medicine*, 35(12), 1671-1677. <https://doi.org/10.1111/dme.13830>.
- Klišmanić-Mrak, K. (2014). *Odnos samosuosjećanja i samopoštovanja sa emocionalnom regulacijom i kontrolom*. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Koenig, A. M. (2018). Comparing prescriptive and descriptive gender stereotypes about children, adults, and the elderly. *Frontiers in psychology*, 9, 1086. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01086>.
- Lancaster, B. P. (1999). *Defining and Interpreting Suppressor Effects: Advantages and Limitations*. Texas A&M University.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. i 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>.
- Li, L., Zhu, X., Yang, Y., He, J., Yi, J., 2013, Y. i Zhang, J. (2015). Cognitive emotion regulation: characteristics and effect on quality of life in women with breast cancer. *Health and quality of life outcomes*, 13(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12955-015-0242-4>.

- Lyon, T. A. (2015). Self-compassion as a predictor of loneliness: the relationship between self-evaluation processes and perceptions of social connection. *Selected Honor Thesis*. Paper 37.
- Nakamura, Y. M. i Orth, U. (2005). Acceptance as a coping reaction: Adaptive or not?. *Swiss Journal of Psychology/Schweizerische Zeitschrift für Psychologie/Revue Suisse de Psychologie*, 64(4), 281-292. <https://doi.org/10.1024/1421-0185.64.4.281>.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. i 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. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860309027>.
- Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860309032>.
- Neff, K. (2011). *Self Compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. Hodder & Stoughton Ltd.
- Neff, K. D. i Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. i Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. i Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>.
- Neff, K. D. i McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>.
- Neff, K. D., Rude, S. S. i 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. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>.
- Neff, K. D. i Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>.
- Nes, L. S. i Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and social psychology review*, 10(3), 235-251. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1003_3.

- Penezić, Z. (2002). Skala optimizma-pesimizma (O-P skala), U: K. Lacković-Grgin, A. Proroković, V. Čubela, Z. Penezić (Ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika: svezak 1* (str. 15-17). Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet Zadar.
- Petz, B., Kolesarić, V. i Ivanec, D. (2012). *Petzova statistika: osnovne statističke metode za nematematičare*. Naklada Slap.
- Plejić, I. (2018). *Povezanost samosuosjećanja s dimenzijama roditeljskog ponašanja is pokazateljima psihološkog funkcioniranja*. [Neobjavljeni diplomski rad]. Odsjek za psihologiju Hrvatskog katoličkog sveučilišta.
- Rezaei, S. G., Mousavi, S. S. S., Safari, F., Bahrami, H. i Menshadi, S. M. D. (2015). Study of relationship between optimism, pessimism and coping strategies with mental health among university students of Lorestan. *Open Journal of Social Sciences*, 3(12), 190-195. <http://dx.doi.org/10.4236/jss.2015.312021>.
- Ryu, E. (2011). Effects of skewness and kurtosis on normal-theory based maximum likelihood test statistic in multilevel structural equation modeling. *Behavior research methods*, 43(4), 1066-1074. <https://doi.org/10.3758/s13428-011-0115-7>.
- Scheier, M. F. i Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219-247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>.
- Scheier, M. F. i Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive therapy and research*, 16(2), 201-228. <https://doi.org/10.1007/BF01173489>.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K. i Carver, C. S. (1986). Coping with stress: divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1257-1264. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1257>.
- Schumacher, B. (2006). *Assessing the relationship between optimism and academic success*. Athabasca University, Alberta.
- Seligman, M.E.P. (2005). *Optimistično dijete: Provjereni program za prevenciju i zaštitu djece od depresije*. IEP d.o.o..
- Soldo, L. i Vulić-Prtorić, A. (2018). Upitnik kognitivne emocionalne regulacije – CERQ. U: A. Slišković, I. Burić, V. Čubela Adorić, M. Nikolić i I. Tucak Junaković (Ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika: svezak 9* (str. 47-59). Sveučilište u Zadru.
- Wang, M. i Saudino, K. J. (2011). Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), 95-103. <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>.
- Wang, Y., Yi, J., He, J., Chen, G., Li, L., Yang, Y. i Zhu, X. (2014). Cognitive emotion regulation strategies as predictors of depressive symptoms in women newly diagnosed with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 23(1), 93-99. <https://doi.org/10.1002/pon.3376>.
- Zlomke, K. R. i Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and individual Differences*, 48(4), 408-413. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.007>.

PRILOZI

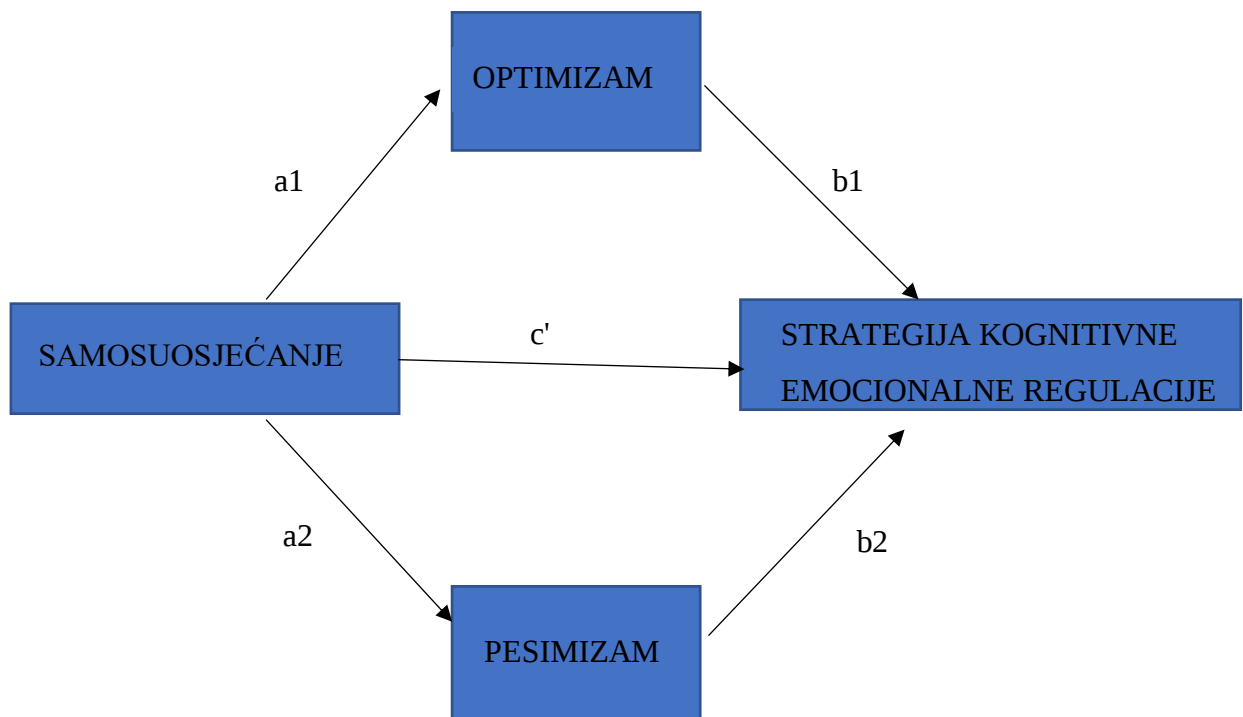
Prilog A. *Primjeri čestica za pojedine strategije kognitivne emocionalne regulacije (CERQ)*

1. Samookrivljavanje: „Mislim da je u osnovi uzrok u meni“
2. Prihvatanje: „Mislim da moram prihvatiti situaciju.“
3. Stalna zaokupljenost istim mislima: „Zadržavam se na osjećajima koje je situacija izazvala u meni.“
4. Pozitivna ponovna procjena: „Tražim pozitivne strane situacije.“
5. Pozitivno ponovno usmjeravanje: „Mislim o ugodnim iskustvima.“
6. Preusmjeravanje na planiranje: „Planiram što bi bilo najbolje učiniti.“
7. Stavljanje situacije u perspektivu: „Mislim da je moglo biti i gore.“
8. Okrivljavanje drugih: „Mislim da druge ljude treba krivit za to.“
9. Katastrofiranje: „Neprekidno razmišljam kako je ta situaciju bila užasna.“

Prilog B

Slika 1

Prikaz višestrukog medijacijskog modela



Prilog C

Tablica 5

Rezultati usporedbe korištenja prilagodbenih i neprilagodbenih strategija kognitivne emocionalne regulacije svih sudionika (N=340) mjerenih CERQ upitnikom

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
CERQ_P	57.91	9.967	11.832	339	<.01
CERQ_N	48.47	8.274			

Legenda: N – ukupan broj sudionika; M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija; t – t-test; df – stupnjevi slobode; p – statistička značajnost

Prilog D

Tablica 6

Regresijski koeficijenti u višestrukoj medijacijskoj analizi (N=340)

	M1 = optimizam		M2 = pesimizam	
	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>a</i>	<i>b</i>
Samosuosjećanje	3.981**		-5.818**	
Samookrivljavanje		0.097*		0.061
Stalna zaokupljenost istim mislima		0.054		-0.013
Pozitivno ponovno usmjeravanje		0.203**		0.048
Preusmjeravanje na planiranje		0.200**		-0.015
Pozitivna ponovna procjena		0.300**		-0.001
Stavljanje situacije u perspektivu		0.179**		-0.036
Katastrofiranje		0.175**		0.186**
Okrivljavanje drugih		0.022		0.171**

*Legenda: X – samosuosjećanje; Y – strategije kognitivne emocionalne regulacije; a – nestandardizirani regresijski koeficijent X varijable u predviđanju M; b – nestandardizirani regresijski koeficijent M varijable na Y; p – statistička značajnost; ** $p < .01$; * $p < .05$*

Prilog E

Tablica 7

Prošireni rezultati medijacijske analize odnosa samosuosjećanja (X) i pojedinih strategija kognitivne emocionalne regulacije (Y) te optimizma i pesimizma kao medijatora (M1 i M2) u tom odnosu (N=340)

Kriterijske varijable (Y)	M1 = optimizam		M2= pesimizam		Direktan efekt X na Y	p	Totalni efekt X na Y	p
	Indirektan efekt X na Y	BCI	Indirektan efekt X na Y	BCI				
Samookrivljavanje	0.386	-0.068; 0.823	0.356	-0.747; 0.002	-2.373	<.01	-2.344	<.01
Stalna								
zaokupljenost istim mislima	0.217	-0.259; 0.658	0.074	-0.342; 0.492	-1.752	<.01	-1.462	<.01
Pozitivno ponovno usmjeravanje	0.807	0.290; 1.339	-0.277	-0.719; 0.182	2.585	<.01	3.114	<.01
Preusmjeravanje na planiranje	0.797	0.388; 1.242	0.085	-0.302; 0.437	0.720	<.01	1.602	<.01
Pozitivna ponovna procjena	1.195	0.744; 1.689	.008	-0.430; 0.420	1.832	<.01	3.034	<.01
Stavljanje situacije u perspektivu	0.712	0.243; 1.185	-0.209	-0.722; 0.257	0.910	<.01	1.413	<.01
Katastrofiranje	0.697	0.251; 1.162	-1.084	-1.588; -0.609	-2.460	<.01	-2.847	<.01
Okrivljavanje drugih	0.089	-0.350; 0.568	-0.590	-1.040; -0.158	-0.318	>.05	-0.819	<.01

Legenda: N – ukupan broj sudionika; BCI – Bootstrap interval pouzdanosti; p – statistička značajnost

Prilog F

Tablica 8

Rezultati testiranja indirektnih efekata jednostavne medijacijske analize samosuosjećanja (X) na pojedine strategije kognitivne emocionalne regulacije (Y) posredovanjem optimizma (M1) i pesimizma (M2) (N=340)

Kriterijske varijable (Y)	M1= optimizam		M2=pesimizam	
	Indirektan efekt X na Y	Bootstrap interval pouzdanosti	Indirektan efekt X na Y	Bootstrap interval pouzdanosti
Samookrivljavanje	0.186	-0.181; 0.565	-0.147	-0.484; 0.150
Stalna zaokupljenost istim mislima	0.258	-0.117; 0.614	0.191	-0.144; 0.514
Pozitivno ponovno usmjeravanje	0.651	0.200; 1.133	0.161	-0.184; 0.574
Preusmjeravanje na planiranje	0.844	0.496; 1.241	0.517	0.227; 0.822
Pozitivna ponovna procjena	1.199	0.824; 1.635	0.656	0.325; 0.986
Stavljanje situacije u perspektivu	0.595	0.209; 1.012	0.178	-0.212; 0.567
Katastrofiranje	0.089	-0.297; 0.477	-0.706	-1.116; -0.300
Okrivljavanje drugih	-0.242	-0.619; 0.143	-0.542	-0.895; -0.195