

Samosaosećanje i samopoštovanje kao prediktori psihološke dobrobiti

Marija Sretenović¹, Marija Branković

Univerzitet Singidunum, Fakultet za medije i komunikacije

Osnovni problem ovog rada je ispitivanje kako različiti aspekti slike o sebi, samo-saosećanje i samopoštovanje, predviđaju različite mere dobrobiti. Samo saosećanje je relativno nov psihološki konstrukt i alternativna konceptualizacija slike o sebi, koja podrazumeva stabilan osećaj lične vrednosti koji nije uslovljen dostizanjem vrednovanih ishoda već se crpi iz činjenice da je osoba vredna samim tim što je ljudsko biće. Na osnovu ranijih istraživanja, očekivali smo da će samo-saosećanje biti značajan prediktor dobrobiti, a naročito aspekata koji se nazivaju eudamonička dobrobit (eudamonička dobrobit podrazumeva doslednu aktualizaciju ljudskih potencijala). Istraživanje je sprovedeno na uzorku od ukupno 165 ispitanika i primenjene su: Skala globalnog samopoštovanja/Skale dopadanja i kompetencija, Skala samo-saosećanja, Skala bazičnih psiholoških potreba, Upitnik eudamoničkih aspekata dobrobiti i Pemberton indeks skale sreće. Rezultati ukazuju da su oba konstrukta jednako značajni prediktori različitih mera dobrobiti. S obzirom na visoku povezanost između mera samopoštovanja i samo-saosećanja, nije moguće pronaći jasno empirijsko potkrepljenje za teorijske distinkcije. Ipak, preporučujemo dalje istraživanje konstrukta samo-saosećanja, kao potencijalno korisnog za sveobuhvatnije razumevanje slike o sebi, i predlažemo pravce budućih istraživanja.

Ključne reči: samo-saosećanje, samopoštovanje, dobrobit, eudamoniya, zadovoljstvo životom

U poslednjih nekoliko decenija u akademskoj i popularnoj literaturi iz područja psihologije, visoko samopoštovanje je promovisano kao lek koji sprečava nastanak mnogih problema i disfunkcionalnih ponašanja, kako na individualnom nivou tako i na nivou društva (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohns, 2003). Međutim, sve veći broj istraživanja samopoštovanja ukazuje da visoko samopoštovanje ima i svoju tamnu stranu. Veliki broj studija je pokazao da ljudi na pretnju po sliku o sebi reaguju izbegavanjem, distanciranjem,

1 marija.sretenovic82@gmail.com

povlačenjem ili, pak, agresivno, ljutito, pravdajući se i kriveći druge (Crocker & Park, 2003). Takođe, postoji i problem sa konstantnim održavanjem visokog nivoa samopoštovanja. Uslovno visoko samopoštovanje zapravo podrazumeva stalnu trku i pritisak da se zadovolje određeni kriterijumi, koji cenjeni u datoj kulturi kao simbole vrednosti i vrline, kako bi se dobila potvrda sopstvene vrednosti (Park & Crocker, 2004). Ukoliko osobe sa visokim uslovnim samopoštovanjem ne naiđu na željeno odobravanje ili ne dosegnu željeni kriterijum uspešnosti, kod njih se javljaju osećaji bezvrednosti, stida, neadekvatnosti, besa, nekompetentnosti (Crocker, 2002).

Budući da noviji nalazi mahom ukazuju na negativne ishode težnji da se dosegne i održi visok nivo samopoštovanja, učinjeni su naponi u pravcu konceptualizacije i istraživanja novih, zdravijih aspekata slike o sebi. Jedan od njih je samosaosećanje, koji se u literaturi često navodi kao pandan konceptu visokog samopoštovanja.

Dakle, osnovni problem ovog rada je ispitivanje kako različiti aspekti slike o sebi, samosaosećanje i samopoštovanje, predviđaju mere dobrobiti. Samosaosećanje je relativno nov psihološki konstrukt i alternativna konceptualizacija slike o sebi (Neff, 2003a, 2003b, 2004), koja podrazumeva stabilan osećaj lične vrednosti koji nije uslovljen dostizanjem vrednovanih ishoda već se crpi iz činjenice da je osoba vredna samim tim što je ljudsko biće. Očekivali smo da će samosaosećanje ostvariti doprinos u predviđanju dobrobiti, a naročito aspekata koji se nazivaju eudamonička dobrobit.

Samosaosećanje i samopoštovanje – sličnosti i razlike

Samosaosećanje (eng. *self-compassion*) je relativno nov psihološki konstrukt koji pretpostavlja da brižan odnos prema sebi pomaže ljudima da lakše prevladaju životne teškoće. Prema autorki konstrukta Kristin Neff (Neff, 2011), imati saosećanja za sebe podrazumeva odnositi prema sebi sa istom brigom i pažnjom koju bi pružili dobrom prijatelju dok pati. Definicija samosaosećanja je vrlo bliska definiciji saosećanja, koja podrazumeva sposobnost da se oseti tuđa patnja i bol kao da su sopstveni (Neff, 2004). Slično, samosaosećanje podrazumeva prepoznavnje sopstvene patnje i spremnost da se pruži istinska briga i razumevanje za sopstvene slabosti.

U operacionalizaciji konstrukta, Nefova (Neff, 2003a, 2003b) izdvaja tri aspekta:

- 1) **briga prema sebi** (eng. *self-kindness*) – podrazumeva brižan odnos prema sebi, kao i razumevanje za sopstvene mane i nedostatke;
- 2) **ljudskost** (eng. *common humanity*) se definiše kao sagledavanje sopstvenog iskustva u kontekstu opšte ljudskog iskustva;
- 3) **svesnost** (eng. *mindfulness*) podrazumeva vid usmerene pažnje, kojom osoba uspostavlja vid mentalne distance u odnosu na sopstvene bolne misle i osećanja.

U pitanju je, dakle, alternativna konceptualizacija slike o sebi koja predstavlja stabilan izvor pozitivnog samovrednovanja, usled saosećanja sa sobom kao vrednim ljudskim bićem. Nasuprot tome, konstrukt samopoštovanja se određuje kao globalni osećaj vrednosti koji je rezultat samovrednovanja pojedinca (Kernis, 2003). Budući da je u pitanju globalna evaluacija poželjno je da suma pozitivnih samoprocena nadilazi broj negativnih kako bi osoba globalno procenila sebe kao vredno ljudsko biće. U suprotnom, ukoliko se ne dosegne određeni, željeni parametar uspešnosti, samopoštovanje osobe se najčešće naglo urušava. Dakle, prema ovoj konceptualizaciji, ljudska vrednost je definisana kao nešto što se može zaraditi ukoliko se uloži dovoljno truda u postizanje vrednovanih ishoda. Samopoštovanje je tako često povezano sa iskrivljenom i nerealističnom slikom o sebi što otežava bilo kakvo poboljšanje, napredak ili preuzimanje odgovornosti (Kernis, 2003). Naime, kako osobe sa visokim samopoštovanjem nisu spremne da se adaptivno suoče sa sopstvenim nesavršenostima, često reaguju na pretnje po sliku o sebi, napadajući i kritikujući druge. Takođe, osobe sa visokim samopoštovanjem strahuju od situacija u kojima im uspeh nije zagarantovan, pa često izbegavaju nove i nepoznate okolnosti u kojima bi potencijalno mogle da dožive neuspeh (Crocker & Knight, 2005; Kernis, 2003; Neff, 2011; Park & Crocker, 2004). Za razliku od samopoštovanja koje se pretrpljenim neuspehom narušava, samosaosećanje zapravo stupa na scenu onda kada se život ne odvija po planu (Neff & Vonk, 2009). Drugim rečima, samosaosećanje podrazumeva prihvatanje činjenice da smo svi pogrešivi, nesavršeni i delom neadekvatni kao ljudska bića.

Konceptualizacija dobrobiti

Dobrobit je jedan od ključnih istraživačkih koncepata u pozitivnoj psihologiji i podrazumeva „optimalno psihološko funkcionisanje i iskustvo“ (Ryan & Deci, 2001, str. 142). Reč je o konstrukt koji nije lako nedvosmisleno operacionalizovati usled različitih teorijskih stanovišta koja pokušavaju da odgovore na pitanja o tome šta čini dobar i smislen život. Međutim, pregledom literature se najčešće može uočiti podela na dve vodeće, i teorijski naizgled različite, perspektive poimanja dobrobiti: hedonizam i eudamoniju (Brdar, 2006; Ryan & Deci, 2001; Randelović i Smederevac, 2012; Waterman, 1990). Prema hedonističkoj perspektivi (Kahneman, Diener i Schwarz, 1999), dobar život čini zadovoljstvo životom i dobro raspoloženje, dok se u eudamoničkoj tradiciji razumevanja dobrobiti hedonistička zadovoljstva nadilaze i kroz doslednu samoaktualizaciju se stremlji ka bogatom i dugoročnom zadovoljstvu. Naime, prema ovom teorijskom pristupu, optimalno psihološko funkcionisanje ne obuhvata samo subjektivni osećaj zadovoljstva životom već sveukupnu ispunjenost postojanjem, a koju je moguće dostići: putem realizacije aktivnosti koje su u skladu sa nečijom istinskom prirodom i vrednostima (Waterman,

1993), zadovoljenjem bazičnih psiholoških potreba (Ryan & Deci, 2001), kao i realizacijom istinskih potencijala osobe (Ryff & Keyes, 1995). Dakle, u osnovi svih pomenutih koncepata iz eudamoničke grupe teorija je pretpostavka da kontinuirano razvijanje kako veština tako i vrlina, vodi ka optimalnom psihološkom funkcionisanju ili dobrom životu i da ima pozitivne efekte po mentalno zdravlje.

U literaturi se najčešće navodi da je ključna razlika među različitim konceptualizacijama dobrobiti, hedonizma i eudamonije, ta što teorije iz eudamoničke perspektive ne negiraju negativne emocije, zahtevajući od ljudi da uvek budu srećni i dobro raspoloženi, već je fokus na objedinjavanju kako pozitivnih, tako i onih teških i bolnih aspekata koji čine neizostavni deo ljudskog iskustva. (Alinčić-Zorić, 2014; Biswas-Diener, Kashdan, & King, 2009; Ryan & Deci, 2001; Vasiljević-Prodanović, 2015; Waterman, 1993).

Na osnovu prethodno izloženog, zanimalo nas je da li pojedinci koji uspevaju da vrednuju svoj život i sebe pozitivno, uprkos nesavršenostima i neuspesima koji ih čine ljudima, doživljavaju u većoj meri dobrobit.

Samosaosećanje i samopoštovanje kao prediktori različitih aspekata dobrobiti

Oba aspekta slike o sebi, samopoštovanje i samosaosećanje, su se u dosadašnjim istraživanjima pokazala kao značajni prediktori hedonističke dobrobiti (Diener & Diener, 1995; Lyubomirsky, DiMatteo & Tkach, 2006; Neff & Vonk, 2009; Campos, Cebolla, Quero, Breton-Lopez, Botella, Soler, Garcia-Campayo, Demarzo, & Banos, 2015; Yang, Zhang & Kou, 2016), pri čemu samosaosećanje daje nezavisni doprinos predikciji ovih mera dobrobiti (Neff & Vonk, 2009). Međutim, do sada nisu sprovedena istraživanja u kojima su ispitivane razlike između samosaosećanja u samopoštovanja u predikciji eudamoničkih aspekata dobrobiti. U jednoj meta-analitičkoj studiji koja imala za cilj utvrđivanje veze između samosaosećanja i različitih aspekata dobrobiti, pokazalo se da samosaosećanje ostvaruje najjače korelacije sa eudamoničkim aspektima dobrobiti, dok su korelacije između hedonističkih aspekata dobrobiti i samosaosećanja bile nešto slabije (Zessin, Dickhauser & Garbade, 2015). Nalaz je objašnjen pretpostavkom da je samosaosećanje sveobuhvatan konstrukt, koji obuhvata različite domene ljudskog funkcionisanja, te su teorijske postavke samosaosećanja delom kompatibilne sa određenima eudamonije. Nasuprot tome, kada su istraživači diferencirali različite oblike samopoštovanja na tzv. sigurno i krhko samopoštovanje, rezultati su upućivali da različiti oblici visokog samopoštovanja ne predviđaju podjednako aspekte psihološke dobrobiti (Ryff, 1989; Kernis, 2003). Naime, dok je visoko stabilno samopoštovanje pozitivan prediktor eudamonije, visoko krhko samopoštovanje taj doprinos umanjuje ili ga ne unapređuje (Ryff, 1989; Kernis, 2003). Jedno od mogućih objašnjenja ovakvih rezultata je da pojedinci sa visokim stabilnim

samopoštovanjem, zahvaljujući uspešnom suočavanju sa životnim izazovima i odnosima u kojima uspevaju da autentično da izrazi sebe i svoje potrebe, uspevaju da ostvaruje viši nivo eudamoničke dobrobiti (Ryan & Deci, 1995).

Takođe, u jednom domaćem istraživanju (Alinčić-Zorić, 2014), koje je ispitivalo razlike u predikciji eudamoničkih aspekata dobrobiti u dva društva, srpskom i francuskom, samopoštovanje se pokazalo kao značajan prediktor eudamonije u oba kulturna konteksta.

Aktuelna studija: ciljevi i hipoteze

Kako su do sada pomenuti konstrukti mahom istraživani u američkoj kulturi, koju karakteriše individualizam i težnja ka individualnom postignuću kao pokazatelju lične vrednosti, jedan od ciljeva aktuelnog istraživanja je provera psihometrijskih karakteristika i validacija prevoda Skale samosaosećanja (Neff, 2003a) na srpskom jeziku. Takođe, na osnovu određenja kolektivističkih kultura Hofstede i drugih autora (Hofstede, 2001; Inglehart, 2007; Swartz, 2007), smatramo da se lokalni seting može u većoj meri odrediti kao kolektivistički, jer je lična vrednost više uslovljena pozitivnim socijalnim vrednovanjem nego postignućem. Specifičnost lokalnog kulturnog konteksta je da kvalitet međuljudskih odnosa čini važnu komponentu slike o sebi, te je aktuelno istraživanje imalo za cilj da proveriti da li će odnos između samosaosećanja i samopoštovanja, kao i njihovi doprinosi predikciji eudamoničkih aspekata dobrobiti biti različiti u odnosu na dosadašnja istraživanja. Kako su pomenuti konstrukti su još uvek nedovoljno istraženi u lokalnom kulturnom kontekstu, istraživanje je prevashodno eksplorativnog karaktera. Na osnovu prethodno iznetih empirijskih nalaza, hipotezirali smoda će samosaosećanje u aktuelnom istraživanju ostvariti doprinos u predviđanju različitih mera dobrobiti, a naročito aspekata koji se nazivaju eudamonička dobrobit. Takođe, budući da samosaosećanje i samopoštovanji kao aspekti slike o sebi počivaju na različitim mehanizmima pozitivnog samovrednovanja, očekujemo da su konstrukti povezani, ali ne i preklapljeni (Leary et al., 2007; Neff, 2003a; Neff et al., 2008).

Metod

Uzorak

Korišćen je prigodan uzorak ispitanika, pri čemu su svi popunjeni upitnici prikupljeni elektronski, putem integralne verzije upitnika namenjene ispitivanju odabranih varijabli. Svi ispitanici su bili informisani o sprovođenju istraživanja elektronskim putem. Ispitanici su putem mejla i društvenih mrežama moljeni da pristupe odgovarajućem linku na kom se nalazio upitnik kreiran putem SurveyMonkey softvera.

Ukupno 216 ispitanika je pristupilo popunjavanju upitnika, od čega je 51 upitnik bio nepotpuno popunjen, te su nepotpuni upitnici isključeni iz daljih analiza. Upitnik je u potpunosti popunilo 165 ispitanika starosti od 22 do 90 godina, pri čemu je prosečna starost ispitanika 34 godine ($M = 34.16$, $SD = 9.58$). Upitnik je popunilo 126 (76.8%) osoba ženskog pola i 38 (23.2%) muškaraca. Upitnik su u najvećem broju popunili visoko obrazovani ispitanici, pri čemu je 69 (42.1%) ispitanika završilo fakultet, 64 (39.0%) master studije i dva ispitanika (1.2%) doktorat. Srednju školu je završilo 16 (9.8%), a višu 13 (7.9%) ispitanika.

Instrumenti

Za procenu globalnog samopoštovanja korišćena je **Skala globalnog samopoštovanja / Skala dopadanja i kompetencija** Tafarodija i Svona (Tafarodi & Swann, 2000). Skala sadrži 16 tvrdnji, koje su grupisane u 2 subskale, od kojih jedna meri nivo dopadanja (*Osećam se dobro u svojoj koži*), a druga nivo kompetencija (*Veoma sam talentovan/a*). Ispitanici na petostepenoj skali Likertovog tipa (*1 – u potpunosti netačno, 5 – u potpunosti tačno*) procenjuju koliko se slažu sa svakom od navedenih stavki. Tvrdnje koje govore negativno o objektu merenja se rekodiraju, a zatim se skorovi na subskalama sumiraju, nakon čega se izračunavanjem prosečne vrednosti dobija mera globalnog samopoštovanja. Tafarodi i Svon (Tafarodi & Swann, 2000) navode da koeficijent unutrašnje konzistentnosti za skalu dopadanja iznosi $\alpha = .90$, dok je zaskalu kompetencija $\alpha = .83$. Cronbahov alfa koeficijent na ovom uzorku, za skalu u celini, iznosi $\alpha = .89$.

Skala je podvrgnuta eksploratornoj faktorskoj analizi koja je pokazala da je faktorabilnost matrice korelacija zadovoljavajuća ($KMO = .902$, Bartlettov test je značajan $p = .000$). Analizom glavnih komponenti su dobijene tri komponente sa svojstvenim vrednostima većim od 1, a koje objašnjavaju redom 39.07, 8.43, 8.19 procenata varijanse. S obzirom da Katelov scree test pokazuje nagib između prve i druge komponente, kao i da je razlika u objašnjenju varijansi između prve i druge izdvojene komponente veća od razlike između druge i treće, možemo konstatovati da je jednofaktorska struktura najkonzistentnija sa aktuelnim podacima. Pri obradi i interpretaciji rezultata koristili smo ukupan skor na skali.

U cilju procene druge prediktorske varijable korišćena je prevedena i adaptirana **Skala samosaosećanja** (Neff, 2003a). Instrument se sastoji od 26 tvrdnji koje se procenjuju na petostepenim skalama Likertovog tipa. Autorka grupiše tvrdnje u 6 subskala: briga o sebi (*Pokušavam da budem strpljiv/a i pun/a razumevanja prema onim aspektima sopstvene ličnosti koji mi se ne dopadaju*), kritičnost prema sebi (*Prema svojim manama i nedostacima odnosim*

se kritički i sa puno osude), ljudskost (*Pokušavam da sagledam svoje neusphe kao nešto što svi ljudi ponekad dožive*), izolacija (*Kada ne uspem u nečemu što mi je važno, sklon/a sam da se osećam usamljeno u svom neuspehu*), sve-snost (*Kada sam neraspoložen/a, pokušavam da stupim u kontakt sa svojim osećanjima na radoznao i otvoren način*), snažno poistovećivanje (*Kada nisam dobre volje, sklon/a sam da neprestano razmišljam o svemu što je pogrešno*). Inverzne tvrdnje sa subskala koje negativno koreliraju sa opštim skorom samo-saosećanja (subskale kritičnost prema sebi, izolacija, snažno poistovećivanje) se rekodiraju (1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1), nakon čega se određuje prosečna vrednost dobijenih odgovora ispitanika koja govori o ukupnom skor samosaosećanja pojedinca. Nakon rekodiranja inverznih tvrdnji moguće je koristiti sumacione skorove za svaku od subskala, kao i sumarni skor za skalu u celosti. Koeficijent pouzdanosti instrumenta ne odstupa od koeficijenta koji je dobila autorka skale (Neff, 2003a) i iznosi $\alpha = .92$.

Proverena je i faktorska struktura skale metodom glavnih komponenti. S obzirom da je faktorabilnost matrice korelacija zadovoljavajuća ($KMO = .892$, Bartletov test je značajan $p = .000$), pristupilo se analizi glavnih komponenti, kojom je dobijeno 5 glavnih komponenti sa svojstvenim vrednostima iznad 1, koje objašnjavaju redom 36.69, 10.48, 5.93, 5.94 i 4.09 procenata varijanse. Prva komponenta objašnjava znatno veći procenat varijanse od ostalih i zasićuju je sve tvrdnje u skali. Budući da Katelov scree test pokazuje nagli nagib između prvog i drugog faktora, kao i da je razlika u objašnjenju varijansi između prve i druge izdvojene komponente veća od razlike između druge i treće, odlučili smo da u daljim analizama koristimo sumarni skor skale.

Budući da je dobrobit kompleksan konstrukt koji nije lako operacionalizovati usled različitih kriterijuma koji se uzimaju za njegovo definisanje, u ovom istraživanju smo odabrali tri skale, kojima smo pokušali da obuhvatimo različite konceptualizacije opšte dobrobiti, preciznije njenih hedoničkih i eudamoničkih aspekata. Budući da je Pemberton indeks skala sreće (Hervas & Vasquez, 2013) instrument koji globalno procenjuje dobrobit, ali je u svojim određenjima opšte dobrobiti bliži konceptualizaciji hedonije, uveli smo još dva instrumenta koji se specifičnije fokusiraju na eudamoničke aspekte dobrobiti. U nastavku su dati opisi najčešće korišćenih i psihometrijski kvalitetnih instrumenata koji su upotrebljeni i u aktuelnom istraživanju.

Pemberton indeks skala sreće (Hervas & Vasquez, 2013) je instrument od 11 tvrdnji kojima se na jedanaestostepenim skala procenjuje dobrobit. U pitanju je integrativni instrument za procenu dobrobiti, te su autori skale ajteme grupisali u četiri subskale: opšta dobrobit (*Vrlo sam zadovoljan/zadovoljna svojim životom*), eudamonija (*Moj život je ispunjen iskustvima i izazovima zahvaljujući iz kojih učim i razvijam se*), hedonija (*Uživam u malim svakodnevnim stvarima*), socijalna dobrobit (*Mislim da živim u okruženju*

koje mi omogućava da realizujem svoje potencijale). Nakon rekodiranja inverznih tvrdnji moguće je koristiti sumacione skorove za svaku od subskala, kao i sumarni skor za skalu u celosti. Hervas i Vasquez (Hervas & Vasquez, 2013), autori skale, navode je u osam zemalja koeficijent pouzdanosti skale iznad .89, što je slučaj i na ovom uzorku ispitanika (Tabela 1.).

Nakon što je potvrđena zadovoljavajuća faktorabilnost matrice korelacija ($KMO = .917$, Bartletov test je značajan $p = .000$), analizom glavnih komponenti je izdvojen samo jedan faktor sa svojstvenom vrednošću iznad 1, koji objašnjava ukupno 58.53 procenata varijanse. Sa prvom nerotiranom komponentom koreliraju sve stavke iz skale, pa možemo konstatovati da rezultati analize ukazuju na faktorsku strukturu sa jednim dominantnim faktorom. Kako je prema Hervasu i Vaskezu (Hervas & Vasquez, 2013), autorima skale, dobrobit konceptualizovana kao jedan duboki, sveprožimajući osećaj i iskustvo blagostanja u daljim analizama varijabla je nazvana „Zadovoljstvo životom“. Budući da je instrument bliži konceptualizaciji hedonije, kao i da je u pitanju nedovoljno precizna mera eudamoničkih aspekata (jedanaest tvrdnji za četiri subskale), uveli smo dodatnu skalu koja se fokusira specifično na eudamoničke aspekte dobrobiti. U pitanju je Upitnik eudamoničkih aspekata dobrobiti koji smo detaljnije opisali u nastavku.

Upitnik eudamoničkih aspekata dobrobiti Watermana i saradnika (Waterman et al., 2010) sadrži 21 tvrdnju kojima se meri psihološka dobrobit konceptualizovana na premisama eudamonije. Ispitanici na petostepenim skalama Likertovog tipa, procenjuju u kojoj meri su zadovoljni trenutnim okolnostima u svom životu u terminima eudamonije. Autori skale tvrdnje grupišu u šest subskala kojima su obuhvaćeni sledeći aspekti eudamonije: samootkrivanje (*Verujem da sam spoznao/spoznala ko sam zapravo*), opažanje razvoja sopstvenih potencijala (*Verujem da znam gde leže moji potencijali i trudim se da ih razvijam kad god je moguće*), subjektivni doživljaj svrhe i smisla života (*Mogu da kažem sa sebe da sam pronašao svoju svrhu u životu*), prisutnost u izvođenju aktivnosti (*Primećujem da sam tokom obavljanja svakodnevnih aktivnosti u potpunosti zaokupljen/a time što radim*), značajno ulaganje napora u dostizanje rezultata (*Najbolje se osećam kada radim nešto za šta smatram da je vredno truda*), dostizanje subjektivnog zadovoljstva kroz izvođenje aktivnosti (*Važnije mi je da stvarno uživam u tome što radim nego da impresioniram druge*). Koeficijent pouzdanosti instrumenta na originalom, kao i ovom uzorku ispitanika je identičan i iznosi $\alpha = .86$ (Waterman et al., 2010).

Upitnik eudamoničkih aspekata dobrobit je, takođe, podvrgnut analizi glavnih komponenti. Faktorabilnost matrice korelacija je zadovoljavajuća ($KMO = .825$, Bartletov test je značajan $p = .000$), a analizom su dobijene tri komponente koje objašnjavaju redom 28.437, 9.158, 6.764 procenata varijanse. Budući da Kattelov scree test pokazuje nagli nagib između prvog i drugog faktora, kao i da je razlika u objašnjenju varijansi između prve i druge iz-

dvojene komponente veća od razlike između druge i treće, možemo da zaključimo da je jednofaktorsko rešenje najkonzistentnije sa podacima. Stoga ćemo u daljoj analizi i interpretaciji podataka koristiti sumarni skor Upitnika eudamoničkih aspekata dobrobiti.

Skala bazičnih psiholoških potreba Deci i Rajana (Deci & Ryan, 2000; Gagne, 2003) procenjuje tri osnovne psihološke potrebe, konstrukte nastale u Teoriji samoodređenja (eng. *Self-determination theory*, Ryan & Deci, 2000). Ispitanici procenjuju koliko je svaka od navedenih potreba zadovoljena na petostepenim skalama. Instrument se sastoji od 21 tvrdnje koje su grupisane u tri subskele: autonomija (*Osećam da mogu samostalno da odlučujem o tome kako da živim svoj život*), kompetencije (*Skorije sam bio/bila u prilici da steknem nove i zanimljive veštine*), povezanost sa drugima (*Ljudi su uglavnom prijateljski nastrojeni prema meni*). Budući da Teorija samoodređenja (Ryan & Deci, 2000) pretpostavlja da zadovoljenje bazičnih psiholoških potreba prethodi ostvarenju dobrobiti tj. ispunjene potrebe su prediktori psihološkog rasta i dobrobiti pojedinca, instrument smo koristili kao meru eudamonije. Vrednosti pokazatelja distribucije podataka ispitanika i koeficijent pouzdanosti instrumenta (Tabela 1.) se ne razlikuju značajnije od vrednosti koje dobili autori instrumenta $M = 5.19$, $SD = .80$; $\alpha = .89$ (Deci & Ryan, 2000; Gagne, 2003).

Za potrebe ovog istraživanja, skala je podvrgnuta analizi glavnih komponenti. Kako je faktorabilnost matrice korelacija zadovoljavajuća ($KMO = .849$, Bartletov test je značajan $p = .000$), analizom je izdvojeno 5 komponenti sa svojstvenim vrednostima iznad 1 koje objašnjavaju redom 31.937, 9.809, 6.610, 6.024, 5.520 procenata varijanse. Budući da Katelov scree test pokazuje nagli između prvog i drugog faktora, kao i da je razlika u objašnjenju varijansi između prve i druge izdvojene komponente veća od razlike između druge i treće, smatrali smo da je jednofaktorsko rešenje skale najinterpretabilnije. S obzirom na to da subskele autonomije, povezanosti i kompetencija pokazuju zadovoljavajući stepen unutrašnje konzistentnosti ($\alpha = .78$; $\alpha = .81$; $\alpha = .72$), kao i na značaj razmatranja definisanih bazičnih potreba za aktuelnu studiju, u daljim analizama prikazaćemo nalaze za sumarni skor skale, kao i pojedinačne subskele bazičnih psiholoških potreba.

Za potrebe istraživanja svi navedeni instrumenti su prevedeni sa engleskog jezika. Dva nezavisna prevodioca su učestvovala u prevodenju instrumenta. Nakon zajedničke diskusije prevodilaca o najadekvatnijim formualcijama prevoda, usvojena je konačna verzija tvrdnji koje u prevodu ne odstupaju sadržinski od originalnih. Dodatno, uvodne instrukcije Skale samosaosećanja su za nijasnu reformulisane kako bismo usmerili ispitanike na prisećanje situacija u kojima su se osećali neuspešno i obeshrabreno. Takođe, korišćena je skraćena verzija Pemberton indeks skale sreće tj. izostavljena je druga skala kojom se vrši procena stepena zadovoljstva ispitanika doživljenog u prethodnom danu.

Tehnike analize podataka

Odnosi između varijabli su ispitivani bivarijantnom korelacionom analizom – korišćen je Pirsonov koeficijent korelacije. Prilikom obrade podataka korišćeni su sumacioni skorovi, a rezultati su obrađeni u statističkom programskom paketu SPSS 22.0 za Windows. Za ispitivanje strukture veza između prediktorskih i kriterijumskih varijabli korišćena je analiza putanja u programu MPlus, verzija 8 (Muthén & Muthén, 2017). Analize su sprovedene na opaženim varijablama.

Rezultati

Najpre će biti prikazani deskriptivni pokazatelji korišćenih instrumenata, kao i njihove metrijske karakteristike, a zatim i struktura veza između prediktorskih i kriterijumskih varijabli.

Rezultati deskriptivne statistike

U Tabeli 1. su prikazani deskriptivni pokazatelji, kao i metrijske karakteristike skala (pokazatelji distribucije podataka ispitanika, kao i pouzdanost primenjenih instrumenata).

Tabela 1.
Deskriptivni statistici primenjenih instrumenata

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>K-S</i>	<i>p</i>	α
Samopoštovanje	3.38	.676	.058	.200	.891
Samosaosećanje	3.19	.725	.057	.200	.927
Eudamonija	4.04	.536	.079	.013	.859
Ispunjenost psiholoških potreba	5.22	.844	.103	.000	.879
Zadovoljstvo životom	7.98	2.224	.130	.000	.906

Napomena: aritmetička sredina (*AS*); standardna devijacija (*SD*); Kolmogorov-Smirnov test (*K-S*), značajnost (*p*) za *K-S* i Kronbah alfa koeficijent (α)

Rezultati pokazuju da je unutrašnja konzistentnost svih primenjenih instrumenata vrlo visoka jer je Kronbahov alfa koeficijent u rasponu od .86 do .93. S druge strane, rezultati testiranja normalnosti distribucije ukazuju da postoje određena odstupanja. Naime, vrednosti Kolmogorov-Smirnov testa pokazuju da postoje odstupanja od normalne distribucije na svim kriterijumskim testovima. Iz pomenutih razloga, izvršena je Blumova normalizacija distribucije podataka i normalizovani skorovi su korišćeni u daljim analizama.

Ispitivanje povezanosti samosaosećanja i samopoštovanja i različitih mera dobrobiti

U Tabeli 2. nalazi se matrica interkorelacija prediktorskih i kriterijumskih varijabli.

Bivarijantne korelacije ukazuju da sve ispitivane varijable značajno međusobno koreliraju, kao što je i očekivano.

Tabela 2.

Matrica interkorelacija prediktorskih i kriterijumskih varijabli

	1	2	3	4
Samosaosećanje				
Samopoštovanje	.696**			
Eudamonija	.529**	.570**		
Ispunjenost psiholoških potreba	.642**	.647**	.659**	
Opšte zadovoljstvo životom	.663**	.645**	.664**	.752**

** $p < .01$

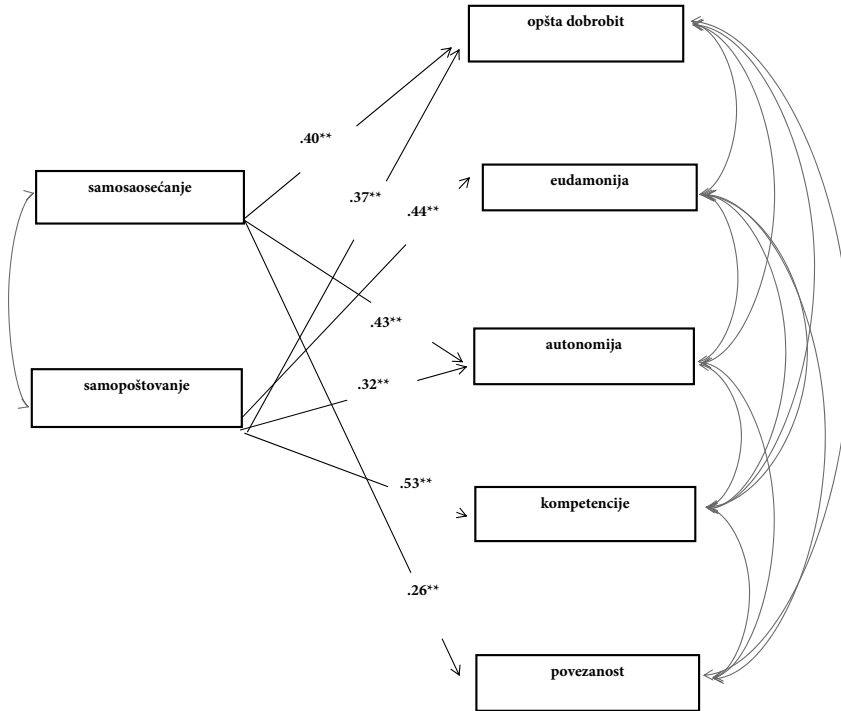
Ispitivanje strukture veza prediktorskih i kriterijumskih varijabli

Kako bismo detaljnije ispitali strukturu veza prediktora i kriterijumskih varijabli, sproveli smo analizu putanja u programu MPlus, verzija 8 (Muthén & Muthén, 2017). Analize su sprovedene na opaženim varijablama. Samopoštovanje i samosaosećanje su uneti kao prediktori, a opšta dobrobit, eudamonija, autonomija, kompetencije i povezanost (aspekti bazičnih potreba) kao kriterijumi. S obzirom na utvrđene korelacije, modelovali smo veze između prediktora, kao i međusobne veze kriterijumskih varijabli, (indeksi podesnosti nisu na raspolaganju kada su sve staze modelirane), kao što je prikazano na Grafikonu 1.

Analize pokazuju izvesne razlike u strukturi povezanosti samopoštovanja i samosaosećanja sa merama dobrobiti – uprkos zabeleženim značajnim korelacijama, ovaj model uzima u obzir povezanosti između samih prediktora i kriterijuma, što nam dozvoljava da uvdimo preciznije odnose.

Oba prediktora nam omogućavaju da objasnimo 49% ukupne varijanse opšte dobrobiti i značajno je predviđaju i samopoštovanje ($\beta = .37, p < .01$) i samosaosećanje ($\beta = .40, p < .01$). Autonomiju, kao bazičnu psihološku potrebu, takođe predviđaju i samopoštovanje ($\beta = .32, p < .01$) i samosaosećanje ($\beta = .43, p < .01$) i njima je objašnjeno 49% ukupne varijanse autonomije. Dalje, oba aspekta slike o sebi nam omogućavaju da objasnimo 34% ukupne varijanse eudamonije i 46% varijanse kompetencija. Međutim, eudamoniju značajno predviđa samo samopoštovanje ($\beta = .44, p < .01$). Isto važi i za aspekt bazičnih potreba koji se tiče kompetencija ($\beta = .53, p < .01$). Sa druge strane,

aspekt ispunjenosti bazičnih potreba koji se tiče povezanosti sa drugim ljudima značajno predviđa samosamoosećanje ($\beta = .26, p < .01$), dok oba prediktora objašnjavaju 18% ukupne varijanse ispunjenosti bazičnih potreba.



Grafikon 1. Rezultati analize putanja. Prikazane su samo značajne putanje. Brojevi su beta koeficijenti.

* $< .05$, ** $< .01$

Diskusija i zaključci

Ključno pitanje na koje smo probali da odgovorimo u ovom radu je da li samopoštovanje i samosaosećanje, kao različiti aspekti slike o sebi, različito predviđaju mere dobrobiti. Preciznije, pretpostavili smo da će samosaosećanje, kao alternativna konceptualizacija zdravijeg odnosa prema sebi, biti značajan prediktor dobrobiti, a naročito eudamoničkih aspekata dobrobiti. Kao što smo imali prilike da vidimo u prethodnom izlaganju, naši rezultati pokazuju su i samosaosećanje, kao i samopoštovanje značajni prediktori aspekata opšteg zadovoljstva životom, kao i autonomije – aspekta ispunjenosti bazičnih potreba. Sa druge strane, kompetencije, kao bazičnu psihološku potrebu, i eudamoniju značajno predviđa samo samopoštovanje, dok aspekt ispunje-

nosti bazičnih potreba koji se tiče povezanosti sa drugim ljudima značajno predviđa samo samosaosećanje.

Samosaosećanje i samopoštovanje kao prediktori zadovoljstva životom

Na osnovu prethodno iznetih rezultata, možemo da vidimo da samosaosećanje i samopoštovanje jednako dobri prediktori zadovoljstva životom koji je konceptualizovan kao jedan duboki, sveprožimajući osećaj i iskustvo blagostanja životom koji nadilazi eudamoničke aspekte (Hervas & Vasquez, 2013). Naši rezultati govore u prilog rezultatima istraživanja Nefove i Vonkove (Neff & Vonk, 2009), u kom su, takođe, utvrdile da su oba konstrukta značajni prediktori sreće, optimizma i pozitivnog afekata.

Ukupno gledano, naši rezultati govore u prilog vrlo konzistentnih nalaza istraživanja koji potvrđuju da je pozitivno viđenje sebe značajan prediktor zadovoljstva životom (Campbell et al., 1976; Diener & Diener, 1995; Lyubomirsky, DiMatteo & Tkach, 2006; Campos et al., 2015; Neff & Vonk, 2009; Yang et al., 2016). Međutim, pretpostavljamo da je ova povezanost posredovana različitim mehanizmima u slučaju samosaosećanja i samopoštovanja.

Samosaosećanje se dovodi u vezu sa dobrobiti zbog toga što pomaže ljudima da se osećaju sigurno i zbrinuto jer se prema svojim manama i nedostacima ne odnose kritički i sa osudom (Leary et al., 2007; Neff, 2011; Neff & Vonk, 2009). Jedno od mogućih objašnjenja ovih rezultata bi bilo da, saosećajni pojedinci zahvaljujući svom mentalnom stavu, uspevaju da prihvate sebe i da svoje mane i nedostatke sagledaju na pozitivan način. Zahvaljujući ljudskosti, jednom od aspekata samosaosećanja, negativni događaji se interpretiraju kao neizostavni deo ljudskog iskustva, odnosno kao događaji koje svi ljudi ponekad dožive. Čini se da takvim stavom samosaosećajni pojedinci uspevaju da i u negativnim iskustvima vide pozitivne ishode. Dakle, pretpostavljamo da se ovakvim međudelovanjem različitih aspekata samosaosećanja zapravo stvara snažan pozitivni mentalni okvir kroz koji se sagledava slika o sebi i sva doživljena iskustva.

Na osnovu svega izloženog, možemo da zaključimo da su oba aspekta slike sebi jednako dobri prediktori opšteg zadovoljstva životom, kao i da rezultati podržavaju buduća istraživanja konstrukta samosaosećanja.

Odnos samosaosećanja i samopoštovanja

Iako su konstrukti samosaosećanja i samopoštovanja na teorijskom nivou vrlo jasno konceptualno razgraničeni, treba napomenuti da konstrukti visoko koreliraju ($r = .696, p = .000$). S obzirom na vrlo visoke korelacije između samosaosećanja i samopoštovanja, s pravom možemo da se zapitamo da li postoji diskriminativna validnost pomenutih konstrukata. Ovaj nalaz je u skladu sa prethodnim istraživanjima pokazuju da konstrukti koreliraju u rasponu

od $r = .57 - .62$ (Leary et al., 2007; Neff, 2003b; Neff et al., 2008; Neff & Vonk, 2009). Takvi nalazi su objašnjeni činjenicom da oba konstrukta predstavljaju vid pozitivnog samovrednovanja i da razlike koje se očitavaju kao ključne mogu biti vidljive u situacijama kada postoji pretnja po sliku o sebi.

Naime, specifičan način razmišljanja samosaosećajnih pojedinca ih na neki način štiti kada su suočeni sa negativnim događajima i pretnjom po sliku o sebi. Budući da u našem istraživanju, ispitanici nisu bili u prilici da dožive pretnju po sliku o sebi, niti su bili suočeni sa razmišljanjima o nekim negativnim događajima, ima nam smisla da je to jedan od mogućih razloga zbog kog nismo uspjeli da pokažemo jasnije razlike između samopoštovanja i samosaosećanja.

Sveukupno, možemo da zaključimo da je samosaosećanje, kao alternativna konceptualizacija slike o sebi, jednako važan aspekt za razumevanje mogućih načina odnošenja prema sebi, koliko i samopoštovanje, budući da je jednako dobro predviđa mere dobrobiti. Takođe, samosaosećanje može biti značajniji prediktor nekih aspekata dobrobiti, kao što je povezanost sa drugima. S obzirom na nalaze istraživanja koji ukazuju na negativne ishode težnji za visokim samopoštovanjem (Baumeister et al., 2003) ima nam smisla uložiti dalje napore u istraživanje samosaosećanja kako bi bolje razumeli kognicije koje stoje iza načina razmišljanja samosaosećajnih pojedinaca, naročito u situacijama kada su suočeni sa pretnjom po sliku o sebi. Generalno gledano, čini nam se da samo u situacijama kada postoji pretnja po sliku o sebi, mogu da se prepoznaju i empirijske razlike između samosaosećanja i samopoštovanja koje su na teorijskom nivou jasno uočljive.

Razmatranja o strukturi dobrobiti

Iako se pregledom literature mogu uočiti pretpostavke o postojanju različitih vrsta dobrobiti, hedoničke (Diener, 1984), eudamoničke (Ryff, 1989; Ryan & Deci, 2000; Watreman, 1990) i socijalne dobrobiti (Keyes, 1988), rezultati faktorskih analiza upitnika kojima smo operacionalizovali kriterijumske varijable u aktuelnom istraživanju, ne ukazuju da je reč o nezavisnim fenomenima, već da je pre reč o terminološkim razlikama kojima se dati fenomeni opisuju. Naime, rezultati faktorskih analiza korišćenih instrumenata u našem istraživanju nisu potvrdili originalnu višefaktorsku strukturu različitih upitnika, to jest mogućnost fine diferencijacije različitih aspekata dobrobiti. Svakako treba uzeti u obzir i ograničenja uzorka u aktuelnom istraživanju pri interpretaciji rezultata, s obzirom da su faktorske strukture manje stabilne na manjim uzorcima. Svakako preporučujemo dalje ispitivanje ovog pitanja.

Na osnovu rezultata, možemo da bi zaključimo da bi rešenje mogao da bude model dobrobiti koji bi objedinio sve tri dominantne teorijske perspektive u jednu celinu. Napore u ovom pravcu je već učinio Keyes (Keyes, 1988; Keyes, 2002) kroz svoj model kontinuuma mentalnog zdravlja. Ovaj

model teorijski objedinjuje eudamoničke, hedoničke i socijalne aspekte dobrobiti. Ova teorija postulira da je za određenje mentalnog zdravlja potrebno uzeti sva tri aspekta dobrobiti u obzir jer prema Keyesu (Keyes, 1988) mentalno zdravlje podrazumeva mnogo više od prisustva subjektivnih aspekata dobrobiti u funkcionisanju pojedinca, ali isto tako i nešto više od prisustva indikatora psihološke dobrobiti. Prema ovom modelu, optimalno mentalno zdravlje, koje naziva još i cvetanje (eng. *flourishing*), podrazumeva kombinaciju dve dimenzije: hedonije i pozitivnog funkcionisanja (dimenzija pozitivnog funkcionisanja se sastoji od eudamoničkih aspekata i socijalnih aspekata dobrobiti). Možemo da zaključimo da naši rezultati, svakako, najviše govore najviše u prilog ovom integralnom teorijskom modelu dobrobiti.

Na samom kraju bismo mogli da se složimo sa Rajanom i Decijem (Ryan & Deci, 2001) da postoje dve različite intelektualne tradicije u poimanju sreće, hedonizam i eudamonija, i da je važno sa obe tradicije sagledaju iz što više različitih uglova kako bismo došli do budućih optimalnih modela dobrobiti. Iako se dimenzije hedonizma i eudamonije mogu filozofski i teorijski gledano jasno razlikovati, ne možemo da kažemo da su hedonizam i eudamonija, barem iz perspektive naših ispitanika, u potpunosti zasebne kategorije dobrobiti među kojima ne postoji nikakva povezanost.

Metodološki nedostaci i preporuka za buduća istraživanja

Jedno od ograničenja ovog istraživanja je, svakako, korelacioni dizajn, kao i veličina i vrsta uzorka. Uzorak ispitanika je bio prigodan, ali nam se čini da populacija ispitanika nije dovoljno heterogena uzimajući u obzir nivo obrazovanja i pol ispitanika. Takođe, postoje metodološka ograničenja kada je reč o ispitivanju dobrobiti. Naime, u našem istraživanju smo koristili instrumente koji se oslanjaju na tzv. „prisećanje dobrobiti“ (Hervas & Vasquez, 2013), pristupu koji počiva na prisećanju u proceni životnih događanja. Ovakav metod istraživanja je ranjiv na socijalno poželjna odgovaranja u različitim domenima od uslova testiranja, memorije, kulturoloških uticaja, ličnosti pojedinca itd.

Preporuka za buduća istraživanja bi bio metod koji se oslanja na trenutne doživljaje i ispituje trenutna afektivna stanja tj. raspoloženje u sadašnjem vremenu, a ne bazira se na sećanjima pojedinca. Kaneman je sa saradnicima (Kahneman et al., 2004) razvio tzv. metod Rekonstrukcije dana (eng. *Day Reconstruction method*) u cilju smanjivanja pristrasnosti u proceni zapamćenih doživljaja. Ispitanici se izjašnjavaju o doživljajima određenih događaja i dnevnim aktivnostima u roku od 24h. Ova metodologija bi, takođe, mogla da se primeni i na dublje istraživanje kognicija koje stoje iza načina razmišljanja samosaosećajnih pojedinaca, naročito u situacijama kada su suočeni sa pretnjom po sliku o sebi. Takođe, bilo bi zanimljivo implementirati eksperimentalni dizajn kako bismo proverili da li samosaosećanje može da se indukuje kao način razmišljanja. Ujedno bi moglo da se odgovori na pitanje da li je

samosaosećanje korisnije kao model slike o sebi u situacijama koje su nepovoljne i gde postoji pretnja po sliku o sebi.

Uprkos pomenutim ograničenjima, dobijeni rezultati mogu biti značajna polazna osnova za buduća istraživanja samosaosećanja u lokalnom kulturnom kontekstu. Iako naši rezultati ukazuju da ne postoji jasna diferencijacija među samosaosećanjem i samopoštovanjem kao prediktorima opšteg zadovoljstva i eudamoničkih aspekata dobrobiti, svakako bismo preporučili dalja istraživanja samosaosećanja u cilju potvrđivanja njegove uloge kao adekvatnije, zdravije konceptualizacije slike o sebi. Nova saznanja o samosaosećanju, kao zdravijoj konceptualizaciji slike o sebi, mogu se uvrstiti kroz različite tehnike u savetodavnu i psihoterapeutsku praksu zbog svog pozitivnog uticaja koji ostvaruju na mentalno zdravlje u celini. U prilogu smo ponudili i pouzdan instrument koji se može koristiti u svrhu budućih istraživanja samosaosećanja u lokalnom setingu.

Reference

- Alinčić-Zorić, M. (2014). *Eudamonistički pristup blagostanju: razlike između dva društva* (Neobjavljena doktorska disertacija). Novi Sad: Filozofski fakultet.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohns, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1–44.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5–33.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57, 547–579.
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & King, L. A. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 208–211.
- Brdar, I. (2006). Životni ciljevi i dobrobit: je li za sreću važno što želimo? *Društvena istraživanja*, 4–5, 671–691.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Breton-Lopez, J., Botella, C., Soler, J., Garcia-Campayo, J., Demarzo, M., & Banos, R. M. (2015). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Personality and Individual Differences*, 93, 80–85.
- Crocker, J. (2002). The Costs of Seeking Self-Esteem. *Journal of Social Issues*, 58, 597–615.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2003). Seeking self-esteem: Construction, maintenance, and protection of self-worth. In M. Leary & J. Tangney (Ed.), *Handbook of self and identity* (pp. 291–313). New York: Guilford
- Crocker, J., & Knight, K. M. (2005). Contingencies of Self Worth. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 200–203.

- Crocker, J., Thompson, L., McGraw, K., & Ingerman, C. (1987). Downward comparison, prejudice, and evaluations of others: Effects of self-esteem and threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 907–916.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human agency: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31–50). New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Basic Psychological Need Scales. Retrieved March 18, 2017 from: <http://www.psych.rochester.edu/SDT/>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–75.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39 (4), 391–406.
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27, 199–223.
- Hervás, G., & Vázquez, C. (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: The Pemberton happiness index. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 1–13.
- Hofstede, G. H., & Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*. Sage.
- Inglehart, R. (2007). Mapping global values. In: Y. R. Esmer, & T. Pettersson (Eds.), *Measuring and mapping cultures: 25 years of comparative value surveys* (Vol. 104) (pp. 11 – 32). Brill.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Found.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The Day Reconstruction Method. *Science*, 306, 1776–1780.
- Kernis, M. H. (2003.). Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1–26.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121–140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222.
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes life good?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156–165.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 1–62). San Diego, CA, US: Academic Press.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518–530.

- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & 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, 887–904.
- Lyubomirsky, S., DiMatteo, R. M., & Tkach, C. (2006). What are the differences between Happiness and Self – Esteem?. *Social Indicators Research*, 78, 363–404.
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2017). *Mplus: Statistical Analysis with Latent Variables: User's Guide (Version 8)*. Los Angeles, CA: Authors.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Neff, K. D. (2004). Self-Compassion and Psychological Well-Being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27–37.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. EPub Edition: Harper Collins e-books.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hseih, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267–285.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion Versus Global Self Esteem: Two different Ways of Relating To Oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50.
- Park, L. E., & Crocker, J. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392–414.
- Ranđelović, K. i Smederevac, C. (2011). Relacije životnih ciljeva, bazičnih psiholoških potreba i dobrobiti. *Primenjena psihologija*, 3, 263–278.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 8–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it ? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69, 719 – 727.
- Schmitt, D. P., & Allik, J. (2005). Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 Nations: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of Global Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 623–624.
- Shwartz, S.H. (2007). A theory of cultural value orientation: explication and applications. In: Y. R. Esmer, & T. Pettersson (Eds.), *Measuring and mapping cultures: 25 years of comparative value surveys* (Vol. 104) (pp. 33 – 78). Brill.
- Vasiljević-Prodanović, D. (2015). Pozitivna psihologija i njen doprinos razvoju pozitivne viktinologije. *Temida*, 3, 17–30.

- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (2000). Self-Liking and Self-Competence as Dimensions of Global Self-Esteem: Initial Validation of Measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322–342.
- Waterman, A.S. (1990). The relevance of Aristotle's Conception of Eudamonia for the Psychological Study of Happiness. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 10, 39–47.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, B. V., Kim, S. Y., & Donnellan, B. M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 41–61.
- Yang, J., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91–95.
- Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 7, 340–364.

DATUM PRIJEMA RADA: 31.10.2018.

DATUM PRIHVATANJA RADA: 17.10.2019.

Self-compassion and self-esteem as predictors of psychological well-being

Marija Sretenović, Marija Branković

Singidunum University, Faculty of Media and Communications

This paper examines how different conceptualizations of treating oneself, self-esteem and self-compassion relate to various aspects of well-being. Self-compassion is a relatively novel psychological construct and an alternative conceptualization of self-evaluation models which entails a stable sense of self-worth that is not contingent on social approval or particular outcomes, but rather founded on the awareness that one is valuable as a human being. Based on previous research, we expected that self-compassion would predict unique variance in wellbeing, especially eudaimonic well-being. The study was conducted on a sample of 165 participants. The following measures were used in the research: Self – liking/Self – Competence Scale, Self – Compassion Scale, Questionnaire for Eudaimonic Well-Being, Basic Psychological Needs Scale and Pemberton Happiness Index. The results are indicating that both self-compassion and self-esteem are equally important predictors of various aspects of well-being. Additionally, given that self-compassion and self-esteem are highly correlated, findings are indicating the significant degree of overlap between the constructs. Although, we strongly recommend future research on self-compassion, as potentially useful for comprehensive understanding of self-evaluation models, and propose future research directions.

Key words: self-compassion, self-esteem, well-being, eudaimonia, life satisfaction

Prilog 1: Prevedena i adaptirana Skala samosaosećanja

UPUTSTVO: Sledećim upitnikom želimo da istražimo kako se ljudi odnose prema sebi kada dožive neko negativno iskustvo. Pokušajte sada da se prisjetite nekih situacija zbog kojih ste se osećali neuspešno i obeshrabreno. Nakon toga, pažljivo pročitajte svaku tvrdnju pre nego što odgovorite.

Ispod svake tvrdnje, obeležite koliko često se ponašate na opisani način, koristeći sledeću skalu:

- 1) Gotovo nikad
- 2) Uglavnom nikad
- 3) Ponekad
- 4) Uglavnom uvek
- 5) Gotovo uvek

1. Prema svojim manama i nedostacima odnosim se kritički i sa puno osude.	1	2	3	4	5
2. Kada nisam dobre volje, sklon/a sam da neprestano razmišljam o svemu što je pogrešno.	1	2	3	4	5
3. Kada se stvari odvijaju loše po mene, pokušavam da sagledam teškoće kao neizostavni deo ljudskog iskustva.	1	2	3	4	5
4. Kada razmišljam o svojim nedostacima, sklon/a sam da se osećam se izolovano i odsečeno od ostatka sveta.	1	2	3	4	5
5. Kada se nešto bolno dogodi, pokušavam da budem brižan/ brižna prema sebi.	1	2	3	4	5
6. Kada ne uspem u nečemu što mi je važno, sklon/a sam da se osećam neadekvatno	1	2	3	4	5
7. Kada sam bezvoljan/bezvoljna i neraspoložen/a, pokušavam da podsetim sebe da takva osećanja doživljava većina ljudi.	1	2	3	4	5
8. U teškim trenucima, umem da budem vrlo kritičan/ kritična prema sebi.	1	2	3	4	5
9. Kada me nešto uznemiri, pokušavam da ostanem emocionalno uravnotežen/a.	1	2	3	4	5
10. Kada se osećam neadekvatno, trudim se da podsetim sebe da takva osećanja doživljava većina ljudi.	1	2	3	4	5
11. Nemam puno razumevanja i tolerancije za one aspekte sopstvene ličnosti koji mi se ne dopadaju.	1	2	3	4	5
12. Kada prolazim kroz vrlo teško razdoblje, pružam sebi brigu i nežnost koja mi je potrebna.	1	2	3	4	5
13. Kada sam neraspoložen/a sklona sam da se osećam kao da je većina drugih ljudi verovatno srećnija nego ja.	1	2	3	4	5
14. Kada se nešto bolno dogodi, pokušavam da sagledam situaciju iz svih uglova.	1	2	3	4	5

15. Pokušavam da sagledam svoje neuspehe kao nešto što svi ljudi ponekad dožive.	1	2	3	4	5
16. Kada primetim one aspekte sopstvene ličnosti koji mi se ne dopadaju, sklon/a sam da nipodaštavam sebe.	1	2	3	4	5
17. Kada ne uspem u nečemu što mi je važno, pokušavam da sagledam stvari objektivno.	1	2	3	4	5
18. Kada se mučim sa nečim, sklon/a sam da se osećam kao da se većina drugih ljudi sigurno lakše nosi sa tim.	1	2	3	4	5
19. Kada patim, imam razumevanja za sebe.	1	2	3	4	5
20. Kada me nešto uznemiri, umem da budem preplavljen/a emocijama.	1	2	3	4	5
21. Kada patim, umem da budem okrutan/okrutna i hladan/hladna prema sebi.	1	2	3	4	5
22. Kada sam neraspoložen/a, pokušavam da stupim u kontakt sa svojim osećanjima na radoznao i otvoren način.	1	2	3	4	5
23. Imam razumevanja za sopstvene mane i nedostatke.	1	2	3	4	5
24. Kada se nešto bolno dogodi, sklona/a sam da incident preuveličam van svake mere.	1	2	3	4	5
25. Kada ne uspem u nečemu što mi je važno, sklon/a sam da se osećam usamljeno u svom neuspehu.	1	2	3	4	5
26. Pokušavam da budem strpljiv/a i pun/a razumevanja prema onim aspektima sopstvene ličnosti koji mi se ne dopadaju.	1	2	3	4	5

Ključ za kodiranje ajtema:

Briga o sebi: 5, 12, 19, 23, 26

Kritičnost prema sebi: 1, 8, 11, 16, 21

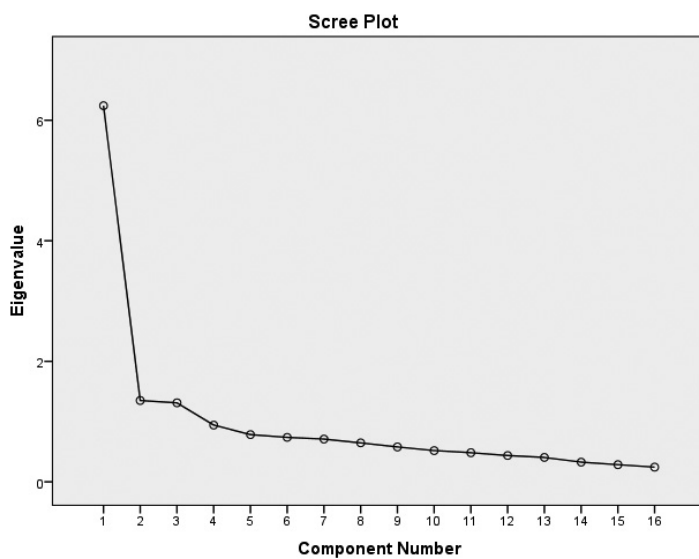
Ljudskost: 3, 7, 10, 15

Izolacija: 4, 13, 18, 25

Svesnost: 9, 14, 17, 22

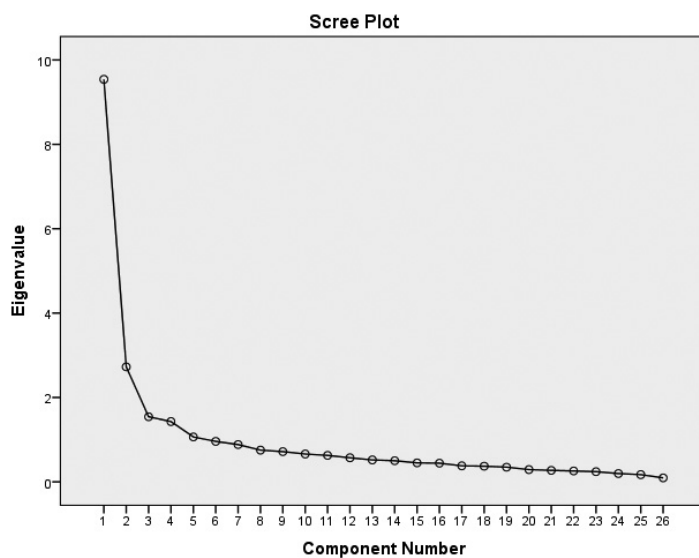
Snažno poistovećivanje: 2, 6, 20, 24

Inverzne tvrdnje sa subskala koje negativno koreliraju sa opštim skorom samosaosećanja (subskale kritičnost prema sebi, izolacija, snažno poistovećivanje) se rekodiraju (1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1), nakon čega se određuje prosečna vrednost dobijenih odgovora ispitanika koja govori o ukupnom skorom samosaosećanja pojedinca. Nakon rekodiranja inverznih tvrdnji moguće je koristiti sumacione skorove za svaku od subskala, kao i sumarni skor za skalu u celosti.

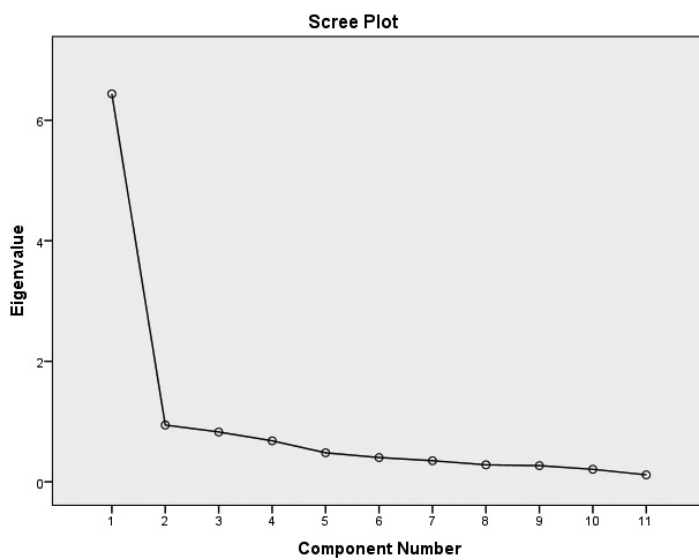
Prilog 2

Slika 1: Scree plot komponenti samopoštovanja

Prilog 3

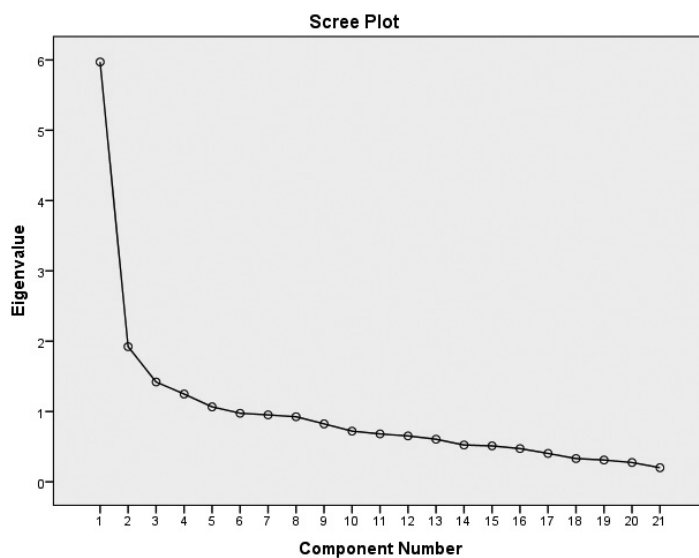


Slika 2: Scree plot komponenti samosaosećanja

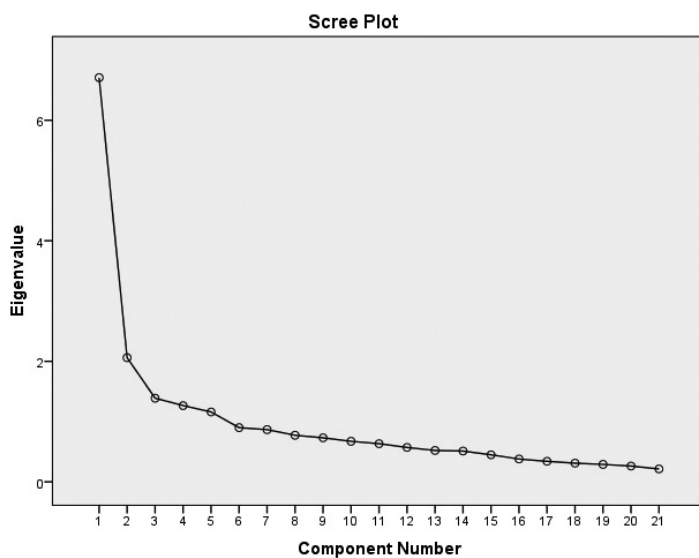
Prilog 4

Slika 3: Scree plot komponenti opšte dobrobiti

Prilog 5



Slika 4: Scree plot komponenti eudamonije

Prilog 6

Slika 5: Scree plot komponenti ispunjenosti bazičnih psiholoških potreba