

SEBASÚCIT VO VZŤAHU K OPTIMÁLNEMU PROSPEROVANIU U ŠTUDENTOV PSYCHOLÓGIE

Šeboková, Gabriela, Filipčíková, Laura

Katedra psychologických vied FSVaZ UKF v Nitre

gabriela.sebokova@gmail.com

Abstrakt: Cieľom výskumu bolo analyzovať vzťah medzi sebasúcitom a optimálnym prosperovaním (5 indikátorov: zaujatie činnosťou, vytrvalosť, optimizmus, zapojenie do sociálnych vzťahov a šťastie) u študentov psychológie. Sebasúcit bol skúmaný prostredníctvom dimenzií indikujúcimi prítomnosť súcitu so sebou a indikujúcimi neprítomnosť súcitu so sebou. Výskumnú vzorku tvorilo 90 študentov psychológie z rôznych slovenských univerzít, vo veku od 18 do 24 rokov ($M = 21,42$, $SD = 1,19$). Použité boli sebavýpoved'ové dotazníky Self-Compassion Scale (Neff, 2003) a The EPOCH Measure of Adolescent Well-being, (Kern, 2016). Výsledky poukázali na významný pozitívny vzťah medzi prítomnosťou sebasúcitu k trom faktorom prosperovania – k optimizmu, zapojeniu do sociálnych vzťahov a ku šťastiu. Významný negatívny vzťah sa preukázal medzi neprítomnosťou sebasúcitu a optimizmom, zapojením do sociálnych vzťahov a šťastím. Zistenia naznačili, že sebasúcit môže byť významným zdrojom duševného zdravia budúcich psychológov.

Kľúčové slová: sebasúcit, optimálne prosperovanie, študenti psychológie

ÚVOD

Problematika duševného zdravia, ktorého významnou súčasťou je duševná pohoda (well-being), je v súčasnosti kľúčovou témou v slovenskom, európskom aj medzinárodnom kontexte. Svetová zdravotnícka organizácia aj Európska komisia kladú za prioritu podporu a posilňovanie well-beingu a optimálneho fungovania u adolescentov, ktoré bolo doteraz dlhodobo zanedbávané. Viaceré výskumy potvrdzujú nižšiu životnú angažovanosť, rezignáciu, demotiváciu a chýbanie sociálnych a emocionálnych kompetencií slovenských žiakov a študentov (Čerešník, 2016; Gajdošová a kolektív, 2018). Z nášho pohľadu je preto dôležité skúmať faktory, ktoré well-being resp. optimálne prosperovanie u študentov môžu posilňovať. Jedným z významných protektívnych faktorov optimálneho fungovania je sebasúcit, ktorý spočíva v hľadaní významu života človeka namiesto toho, aby sa usiloval o potešenie a vyhýbal sa bolesti (Neff & Knox, 2017). Angažovanosť, schopnosť vytrvať v náročných situáciách, práca s vlastnými emóciami, kvalitné vzťahy a prejavovať súcit druhým a zároveň schopnosť prejať súcit aj sebe patria medzi kľúčové kompetencie budúcich psychológov. Cieľom predkladanej štúdie je preto preskúmať súvislosti medzi sebasúcitom a optimálnym prosperovaním u budúcich pomáhajúcich profesionálov, študentov psychológie.

1.1 Sebasúcit

Pre pochopenie sebasúcitu je dôležité v prvom rade definovať súcit. Súcit znamená, že jednotlivca sa dotýkajú utrpenia druhých, je otvorený voči bolestiam druhých, pričom sa im nevyhýba ani ich neignoruje, ale naopak, prejavuje voči nim láskavosť a túžbu zmierniť ich utrpenie (Wispé, 1991). Súcit sa môže rozšíriť smerom k sebe samému, keď utrpenie nastane bez vlastného zavinenia alebo keď utrpenie pramení z jednotlivcových chýb, zlyhaní alebo osobných nedostatkov (Neff, 2011). Podľa Neffovej (2003 a, b) predstavuje sebasúcit zdravú formu sebaaprijatia, ide o láskavý a

prijateľný postoj voči sebe samému vo chvíľach neúspechu a individuálnych nedostatkov. Koncept vychádza z budhistickej teórie, ktorá predpokladá rovnakú dôležitosť cítiť súcit so sebou ako aj s inými (Neff, 2003a).

Súciť so sebou obsahuje tri hlavné zložky, ktoré sa prekrývajú a vzájomne sa ovplyvňujú: 1. sebaláskavosť (self-kindness) vs. sebauposúdenie (self-judgment), 2. všeobecná ľudskosť (common humanity) vs. izolácia (isolation), 3. všímavosť (mindfulness) vs. prílišná identifikácia (over-identification) (Neff, 2003b).

Sebaláskavosť súvisí s toleranciou a porozumením pre naše chyby a nedostatky, pričom si uvedomujeme, že dokonalosť je nedosiahnuteľná. Sebauposúdenie naopak predstavuje neustále kritizovanie samého seba za svoju nedokonalosť (Neff & Germer, 2017).

Druhý faktor všeobecnej ľudskosti spočíva v uznaní toho, že všetci ľudia zlyhávajú, robia chyby a nejakým spôsobom sa cítia nedokonalí (Neff, 2011). Súciť so sebou vidí nedokonalosť ako súčasť každého človeka, takže slabosti človeka sú vnímané zo širokej perspektívy. Podobne aj ťažké životné okolnosti sú chápané vo svetle všeobecnej ľudskosti, takže človek má pocit, že je skôr prepojený s inými, keď prežíva utrpenie. Na druhej strane izolácia predstavuje pocit človeka, že je izolovaný od ostatných, keď zvažuje svoje osobné chyby alebo zažíva ťažké časy. Jednotlivci sa domnievajú, že je nezvyčajné zlyhať, mať slabiny alebo trpieť ťažkosťami. Tento iracionálny proces myslenia spôsobuje silné pocity izolácie (Neff, 2011).

Všímavosť, tretia zložka súcitu so sebou, spočíva v tom, aby bol jednotlivec jasne a vyvážené oboznámený so súčasnými momentálnymi skúsenosťami tak, aby ani neignoroval ani neruminoval nad negatívnymi aspektmi seba alebo svojho života (Brown & Ryan, 2003). Všímavosť tiež zabráňuje tomu, aby človek situáciu preháňal a bol pohrúžený do vlastnej bolesti – to je proces, ktorý Neffová (2003b) označila za "prílišnú identifikáciu". Prílišná identifikácia znamená, že ľudia majú tendenciu preháňať a obsedantne v sebe upevňovať negatívne myšlienky a emócie, čo znamená, že nemôžu jasne vidieť seba alebo ich ťažkosti (Neff, 2011).

1.2 Optimálne prosperovanie

Well-being predstavuje v psychológii intenzívne skúmaný, no stále nie jednoznačne definovaný konštrukt. Svetová zdravotnícka organizácia ho charakterizuje ako dôležitú súčasť zdravia, „stav úplnej telesnej, duševnej a spoločenskej pohody“ (Kebza & Šolcová, 2003). Odborníci na well-being nahliadajú z viacerých perspektív, medzi najvýznamnejšie patria subjektívny well-being (tzv. hedonistická perspektíva), psychologických well-being (tzv. edaimonický prístup) a optimálne prosperovanie (flourishing). V predkladanej štúdií sme vychádzali z konceptu optimálneho prosperovania, ktorý na well-being nenahliada len ako na prítomnosť šťastia alebo iných pozitívnych emócií, ale skôr ako na prosperovanie vo viacerých oblastiach života (Adler & Seligman, 2016). Konštrukt duševnej pohody je operacionalizovaný prostredníctvom viacerých prvkov resp. indikátorov, ktoré k duševnej pohode prispievajú ale nedefinujú ju. Ide o multidimenzionálny prístup, ktorý sa snaží definovať najvýznamnejšie pozitívne faktory, ktoré prispievajú k optimálnemu fungovaniu jednotlivcov. Model optimálneho fungovania dospelých jednotlivcov aj adolescentov bolo vytvorených viacero. V predkladanej štúdií vychádzame z teoretického modelu optimálneho prosperovania (tzv. flourishingu) Seligmána, ktorý ho označil akronymom PERMA. Ide o päť kľúčových prvkov: pozitívne emócie (positive emotion), zaujatie činnosťou (engagement), pozitívne emócie (positive relations), zmysluplnosť (meaning) a úspešný výkon (accomplishment).

Model PERMA však bol Seligmánom vytvorený primárne na dospelú populáciu. Na populáciu adolescentov model optimálneho prosperovania rozšírila a aplikovala Kernová et al. (2016). Autorka vytvorila teoretický model, ktorý popisuje päť pozitívnych charakteristík, postojov a prejavov správania, ktoré podľa teoretických predpokladov podporujú prosperovanie v dospelosti

v zmysle koncepcie PERMA. Optimálne prosperovanie autorka nedefinuje ako len neprítomnosť psychologických a behaviorálnych problémov, ale aj ako prítomnosť silných stránok a „dobrého života“. Model EPOCH (akronym podľa začiatkových písmen anglického názvu) tvorí päť faktorov: zaujatie činnosťou (engagement) - kapacita dospievajúceho byť pohltentý určitou činnosťou, angažovanosť a záujem o úlohy a aktivity v živote; vytrvalosť (perseverance) - schopnosť nasledovať a naplňovať ciele aj v prípade prekážok; optimizmus (optimism)- nádej a dôvera v pozitívnu budúcnosť, tendencia pozerat' sa na život z lepšej stránky a atribúovať udalosti ako dočasné, externé a špecifické; zapojenie do vzťahov (connectedness) - predstava adolescentov, že sú milovaní, podporovaní a oceňovaní a poskytovanie podpory a priateľstva druhým; šťastie (happiness) - stabilnejšia pozitívna nálada a emócie prežívané v súvislosti s vlastným životom adolescenta (Kern et al., 2016).

1.3 Vzťah sebasúcitú a optimálneho prosperovania

Na optimálnom prosperovaní jednotlivca sa podieľa viacero rozdielnych zdrojov, tak osobnostných, kognitívnych ako aj sociálnych (Blatný & Šolcová, 2016; Lippman et al., 2014; Rodriguez-Fernandez et al., 2016). Jedným z kľúčových osobnostných zdrojov prosperovania je seba-percepcia. Mnohé štúdie poukazujú na to, že pozitívne vnímanie seba samého prináša očakávané výsledky (Reeve & Jang, 2006) a spája sa s well-beingom, spokojnosťou, šťastím a úspechom (Baby, 2012). Z uvedeného vyplýva, že sebasúcit, ktorý je definovaný ako zdravá forma seba-prijatia (Neff, 2003), môže predstavovať dôležitý protektívny faktor optimálneho fungovania u adolescentov.

Aj výskumy potvrdzujú, že súcit so sebou je silným prediktorom psychického zdravia (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007a). Vyššie úrovne súcitú so sebou sa spájajú s nižšou úrovňou depresie, úzkosťou, maladaptívnym perfekcionizmom, potláčaním myslenia, strachom z neúspechu a egocentrizmom (MacBeth & Gumley, 2012; Neff, 2003a; Neff, Hseih, & Dejithirat, 2005; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007b; Neff & McGehee, 2010). Sebasúcit tiež koreluje s pozitívnymi indikátormi well-beingu. Autori zistili pozitívne korelácie sebasúcitú so šťastím, optimizmom, pozitívnym vplyvom, múdrosťou, osobnou iniciatívou a zvedavosťou (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007a; Hollis-Walker & Colosimo, 2011), s vnútorným záujmom o učenie a so zdravšími stratégiami zvládania stresu po neúspešných skúškach (Hseih & Dejithirat, 2005) a kvalitnejšími interpersonálnymi vzťahmi (Neff & Pommier, 2013; Yarnell & Neff, 2013).

Pozitívny vplyv sebasúcitú na duševné zdravie bol potvrdený aj v experimentálnych štúdiách. Leary, Tate, Adams, Allen a Hancock (2007) zistili, že súcit so sebou vedie ľudí k uznaniu ich úlohy v negatívnych udalostiach bez toho, aby sa cítili zahľtení negatívnymi emóciami.

V posledných rokoch sa súcit so sebou začal skúmať aj v kontexte jeho prítomnosti/neprítomnosti a to vo vzťahu k well-beingu aj k psychopatologickým symptómom. Výsledky výskumov ukázali výrazne silnejšie asociácie negatívnych dimenzií súcitú so sebou (seba-posúdenie, izolácia a prílišná identifikácia) so psychopatológiou, ako pozitívne dimenzie súcitú so sebou (sebaláskavosť, všeobecná ľudskosť a všímavosť) (Muris & Petrocchi, 2016; Neff et al., 2018). Podobné zistenia autori reflektovali aj v súvislosti s well-beingom – konkrétne s dimenziami nádej, optimizmus, šťastie, životná spokojnosť, vďačnosť, vychutnávanie a pozitívny vplyv. Neffová (2018) zistila, že pre približne polovicu skúmaných výsledkov (24 z 50) boli negatívne dimenzie súcitú so sebou silnejšie asociované s well-beingom ako pozitívne dimenzie súcitú so sebou, hoci pozitívne dimenzie boli stále významným prediktorom jednotlivých indikátorov well-beingu. Podľa autorky tieto výsledky podporujú predstavu, že zložky súcitú so sebou vzájomne pôsobia ako systém.

1.4 Predkladaná štúdia

Viacere výskumy a metaanalýzy konzistentne potvrdzujú, že schopnosť byť láskavý k sebe vo chvíľach, keď stojí tvárou v tvár neúspechom a individuálnym nedostatkom, je významným prediktorom optimálneho prosperovania u dospelých jednotlivcov aj dospievajúcich (Neff, 2011; Zessin et al., 2015). Podľa Neffovej (2011) môže sebasúcit ponúknuť zdravší a trvalejší spôsob, ako sa cítiť dobre. Práve psychológia je odbor štúdia a neskôr profesie, v rámci ktorej by mali byť jednotlivci pripravení poskytovať súcit nielen druhým ale aj voči sebe samým. Zaujímalo nás preto, aká je úroveň sebasúcit u študentov psychológie na Slovensku a či úroveň sebasúcit predikuje jednotlivé oblasti optimálneho prosperovania. Predpokladali sme pritom, že prítomnosť súcit so sebou (a jeho dimenzie) budú v pozitívnom vzťahu k jednotlivým indikátorom optimálneho prosperovania, zatiaľ čo neprítomnosť súcit so sebou (a jeho dimenziách) bude v negatívnom vzťahu s indikátormi prosperovania.

2 METÓDY

2.1 Výskumná vzorka

Výskumu sa celkovo zúčastnilo 90 študentov psychológie vo veku od 18 do 24 rokov ($M = 21,42$; $SD = 1,19$). Vzhľadom na špecifické demografické zloženie študentov psychológie vzorku tvorilo 78 žien a 12 mužov. Na výber respondentov bola zvolená metóda snehovej gule. Zber dát prebiehal kombináciou osobného a online zberu. Online dotazník vyplnilo 51 študentov psychológie z rôznych slovenských univerzít – konkrétne 6 študentov (6,7%) z Trnavskej univerzity v Trnave, 12 študentov (13,3%) z Katolíckej univerzity v Ružomberku a 23 študentov (25,6%) z Univerzity Komenského v Bratislave. Zvyšných 49 študentov psychológie (54,4%) z Univerzity Konštantína Filozofa vyplňalo dotazník osobne. Od respondentov bol získaný informovaný súhlas.

2.2 Metodiky

Škála sebasúcit (Self-Compassion Scale (SCS) – K. D. Neff, 2003, slovenský preklad Halamová, Kanovský, & Pacúchová, 2017). SCS meria súcit so sebou prostredníctvom šiestich subškál, pričom tri z nich – sebaláskavosť, všeobecná ľudskosť a všímavosť – merajú prítomnosť súcit so sebou (pozitívne dimenzie), a ďalšie tri – sebauposúdenie, izolácia a prílišná identifikácia – merajú neprítomnosť súcit so sebou (negatívne dimenzie). SCS obsahuje 26 položiek, na ktoré respondenti odpovedajú na 5 bodovej likertovej škále (1 – takmer nikdy, 2 – niekedy, 3 – často, 4 – veľmi často, 5 – takmer vždy). Autori deklarovali dobré psychometrické vlastnosti slovenskej verzie dotazníka (Halamová, Kanovský, & Pacúchová, 2017). V predkladanej štúdií dosiahol koeficient Cronbachovej alfy nasledujúce hodnoty alfa: sebaláskavosť $\alpha = ,79$; sebauposúdenie $\alpha = ,75$; všeobecná ľudskosť $\alpha = ,67$; izolácia $\alpha = ,79$; všímavosť $\alpha = ,75$; prílišná identifikácia $\alpha = ,78$.

The EPOCH Measure of Adolescent Well-being – M. L. Kern et al. 2016, slovenský preklad Šeboková, Uhláriková, Halamová, 2019). Dotazník je tvorený 20 položkami, 4 pre každý faktor, na ktoré respondenti odpovedajú na 5 bodovej škále (1 – takmer nikdy / vôbec nie ako ja, 2 – niekedy / trochu ako ja, 3 – často / viac-menej ako ja, 4 – veľmi často / zväčša ako ja, 5 – takmer vždy / úplne ako ja). Položky v dotazníku sú rozdelené do piatich faktorov podľa teórie EPOCH: zaujatie činnosťou, vytrvalosť, optimizmus, zapojenie do sociálnych vzťahov a šťastie. Slovenská verzia dotazníka vykazuje uspokojujúce psychometrické vlastnosti (Šeboková, Uhláriková, & Halamová, 2019). V predkladanej štúdií dosiahol koeficient Cronbachovej alfy nasledujúce hodnoty alfa: $E \alpha = ,84$; $P \alpha = ,84$; $O \alpha = ,81$; $C \alpha = ,84$; $H \alpha = ,86$.

Pri vyplňaní oboch dotazníkov respondenti uvádzali aj základné demografické údaje – pohlavie, vek, vysoká škola a pre potvrdenie aj odbor, ktorý študujú.

2.3 Štatistická analýza

Získané dáta sme spracovávali pomocou štatistického programu SPSS 21.0. V prvom kroku sme sa zamerali na zisťovanie normality rozloženia dát, na jej základe sme neskôr použili parametrický test – Pearsonovu korelačnú analýzu, a neparametrický test – Spearmanovu korelačnú analýzu.

3 VÝSLEDKY

Deskriptívne charakteristiky skúmaných premenných uvádzame v tabuľke č.1. Pohľad na priemerné hodnoty škál sebasúcitú ukazuje, že dimenzie indikujúce neprítomnosť sebasúcitú sa pohybujú okolo stredových hodnôt o niečo vyššie hodnoty ako stredové dosiahli študenti psychológie v dimenziách indikujúcich prítomnosť sebasúcitú (najmä v dimenzii všímvosť). V negatívnych dimenziách dosiahli študenti najvyššiu variabilitu hodnôt, čo poukazuje na väčšiu diferencovanosť.

Priemerné skóre škál EPOCH sa pohybujú v horných častiach pásma hodnôt, najvyššie hodnoty dosiahli študenti psychológie v škále zapojenie do sociálnych vzťahov, kde dosahovali aj najnižšiu variabilitu odpovedí.

Tabuľka č.1 Deskriptívna analýza sebasúcitú a faktorov optimálneho prosperovania EPOCH

	n	M	Mdn	SD	Skew	Kurt
Positívne dimenzie SC	90	41,06	41,00	8,19	-,309	-,209
Negatívne dimenzie SC	90	39,84	39,00	10,54	,092	-,897
Sebaláskavosť	90	14,80	15,00	3,89	-,182	-,199
Sebaposúdenie	90	14,77	14,00	2,24	-,003	-,725
Všeobecná ľudskosť	90	12,46	13,00	3,20	-,172	-,586
Izolácia	90	11,91	12,00	3,77	,213	-,794
Prílišná identifikácia	90	13,15	13,00	3,63	-,208	-,863
Všímvosť	90	13,80	14,00	3,01	-,128	-,383
Optimálne prosperovanie	90	75,73	76,00	10,90	-,261	-,005
Zaujatie činnosťou	90	13,77	14,00	3,15	-,267	-,004
Vytrvalosť	90	14,52	15,00	3,52	-,175	-,834
Optimizmus	90	14,13	14,00	3,17	-,030	-,377
Zapojenie do sociálnych vzťahov	90	18,10	19,00	2,51	-1,567	2,428
Šťastie	90	15,20	16,00	3,34	-,706	,064

Tabuľka č.2 Korelačná analýza sebasúcitú a optimálneho prosperovania EPOCH

	E	P	O	C	H
Prítomnosť SC	,13	-,05	,48***	,34**	,40***
Sebaláskavosť	,11	-,14	,47***	,26*	,39***
Všeobecná ľudskosť	,01	-,02	,19	,30**	,17
Všímavosť	,20	,08	,48***	,39***	,39***
Neprítomnosť SC	-,15	-,07	-,50***	-,30**	-,48***
Sebaposúdenie	-,13	-,04	-,46***	-,30**	-,43***
Izolácia	-,18	-,10	-,45***	-,33**	-,46***
Prílišná identifikácia	-,10	-,04	-,39***	-,19	-,41***

Vysvetlivky: E – zaujatie, P – vytrvalosť, O – optimizmus, C – zapojenie do sociálnych vzťahov, H – šťastie

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Výsledky korelačnej analýzy (tabuľka č. 2) nepreukázali štatisticky významné vzťahy medzi prítomnosťou súcitu (a jeho dimenziami), neprítomnosťou súcitu (a jeho dimenziami) s dvoma indikátormi prosperovania zaujatosť činnosťou a vytrvalosť. Štatisticky významné, stredne silné vzťahy sa ukázali medzi dimenziami prítomnosti a neprítomnosti sebasúcitú (okrem všeobecnej ľudskosti) s indikátormi prosperovania optimizmus ($r = ,39$ – $r = ,50$, $p < ,001$) a šťastie ($r = ,39$ – $r = ,48$, $p < ,001$). Zapojenie do sociálnych vzťahov korelovalo s dimenziami prítomnosti a neprítomnosti sebasúcitú štatisticky významne, sila vzťahov bola slabá až stredne silná ($r = ,26$ – $r = ,39$, $p < ,001$). Dimenzie prítomnosti sebasúcitú pritom vykazovali pozitívne vzťahy, dimenzie neprítomnosti sebasúcitú negatívne vzťahy s faktormi EPOCH.

4 DISKUSIA

Cieľom výskumu bolo analyzovať súvislosti medzi sebasúcitom a optimálnym prosperovaním u študentov psychológie. Sebasúcit sme skúmali prostredníctvom jeho prítomnosti a neprítomnosti a ich dimenzií. Zaujímalo nás, či korelujú s piatimi indikátormi optimálneho prosperovania: zaujatie činnosťou, vytrvalosť, optimizmus, zapojenie do sociálnych vzťahov a šťastie.

V prvom kroku sme sa zamerali na zmapovanie úrovne sebasúcitú u študentov psychológie v našej vzorke. Zistenia poukázali na mierne vyššiu úroveň sebasúcitú u budúcich psychológov, čo potvrdilo aj porovnanie s priemerným skóre bežnej populácie vo výskume Halamovej, Kanovského a Pacúchovej (2017). Študenti psychológie dosahovali vo všetkých položkách vyšší priemer než bežná populácia. Výsledky naznačili, že budúci pomáhajúci profesionáli sa vyznačujú vyššou schopnosťou prejaviť láskavý a priateľný postoj voči sebe samému vo chvíľach neúspechu a individuálnych nedostatkov. Budúci psychológovia dosahovali tiež vyššie hodnoty indikátorov optimálneho prosperovania, čo sa javí ako dôležitý predpoklad výkonu pomáhajúcej profesie.

Výsledky korelačnej analýzy ukázali, že prítomnosť sebasúcitú, ani jeho jednotlivé dimenzie sebaláskavosť, všeobecná ľudskosť a všímavosť, nie sú asociované s indikátorom optimálneho prosperovania zaujatie činnosťou. Podobne chýbajúci sebasúcitú a jeho dimenzie sebaposúdenie, izolácia a prílišná identifikácia, neboli vo významnom vzťahu so zaujatím. Rovnaké výsledky sme zaznamenali pri faktore vytrvalosť, ktorá nebola významne asociovaná so žiadnou z dimenzií prítomnosti ani neprítomnosti sebasúcitú.

Výsledky naznačili, že schopnosť zahĺbiť sa do činnosti, byť angažovaný a vytrvalý v aktivitách a úlohách u študentov psychológie nezávisí od ich schopnosti byť k sebe láskavý a zhovievavý. Naše zistenia nie sú v úplnej zhode s predchádzajúcimi výskumami, ktoré ukázali, že vyššia miera

sebasúcitú podporuje vnútornú motiváciu a vnímané kompetencie (Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005), teda adaptívne prejavy akademickej motivácie, s ktorými sú zaujatie činnosťou a vytrvalosť úzko spojené (Šeboková, Uhláriková, & Halamová, 2019; Babenko, et al., 2018). Vysvetlenie možno nájsť vo vzťahu sebasúcitú a motivácie k výkonu. Podľa Neffovej et al. (2005) sebasúcit nesúvisí so štandardami výkonu, ktoré si pre seba stanovujeme. Človek, ktorý vie byť k svojim nedostatkom zhovievavý, je rovnako ctižiadostivý a na cieľ zameraný ako ostatní ľudia, no zároveň je schopný rozoznať a prijať fakt, že nie vždy je schopný stanovený cieľ dosiahnuť. V dôsledku toho zažíva menej úzkosti a využíva menej seba-hendikepujúcich stratégií ako napr. prokrastináciu. Naše výsledky tak naznačujú, že schopnosť prejavovať voči sebe pochopenie a prijatie nevedie k zníženiu našej životnej angažovanosti a vytrvalosti, no ani ju nezvyšuje.

Výsledky ďalej ukázali významné stredne silné vzťahy jednotlivých dimenzií sebasúcitú s optimizmom a šťastím u študentov psychológie. Ukázalo sa, že dospievajúci, ktorí dokážu byť k sebe láskaví, majú optimistickejší pohľad na život a zažívajú viac šťastia, ako ľudia, ktorí sú k sebe príliš kritickí a negativistickí. Zistenia sú v súlade s viacerými výskumami a metaanalýzami dokumentujúcimi pozitívny efekt (stredne veľký) sebasúcitú na pozitívne emócie a prežívanie (Zessin et al., 2005). Sebasúcit sa tak ukazuje ako dôležitý zdroj eudaimonického šťastia, zahŕňajúceho nájdený zmysel a význam, nielen snahu o získanie potešenia a vyhnutie sa bolesti (Neff & Knox, 2017).

O niečo slabšie vzťahy sme zaznamenali medzi sebasúcitom a zapojením do sociálnych vzťahov. Výsledky naznačili, že schopnosť prejavovať láskavosť voči sebe neprináša benefity len jednotlivcovi ale aj jeho interpersonálnym vzťahom. Jednotlivci s vyššou mierou sebasúcitú sa cítia byť viac milovaní a podporovaní blízkymi a zároveň poskytujú lásku podporu svojim blízkym. Výsledky podporujú predchádzajúce zistenia autorov, že vyššia miera sebasúcitú je spojená s lepšou psychologickou pohodou vo vzťahoch, s vyššou empatiou, schopnosťou odpúšťať a zníženým distresom v reakcii na utrpenie druhých (Neff & Pommier, 2013; Yarnell & Neff, 2013). Tieto zistenia naznačujú dôležitú funkciu sebasúcitú u pomáhajúcich profesionálov (v našom prípade budúcich psychológov), nakoľko sebasúcit dokáže udržiavať a rozširovať kapacitu jednotlivcov byť tu a starať sa o druhých, nakoľko, zdá sa, poskytuje emočné zdroje potrebné pre starostlivosť o druhých. Avšak zistené slabé vzťahy korešpondujú s celkovo miernymi koreláciami medzi sebasúcitom a súcitom k druhým, nakoľko ľudia väčšinou prejavujú viac súcitu k druhým ako k samým sebe.

Vo všeobecnosti výsledky poukázali na silnejšie asociácie medzi negatívnymi dimenziami sebasúcitú a indikátormi optimálneho prosperovania ako pozitívne dimenzie, čo podporuje predchádzajúce zistenia (Neff, 2018). Výsledky však ukazujú, že obe pozitívne aj negatívne dimenzie významne prispievajú k optimálnemu fungovaniu jednotlivcov.

4.1 Limity výskumu

Predkladaná štúdia má niekoľko limitov. Prvým je kombinácia osobného aj online zberu dát. Zahŕnutie aj online zberu nám však umožnilo zapojiť do výskumu študentov psychológie z viacerých slovenských univerzít a získať tak variabilnejšiu vzorku. Druhým limitom výskumu je nižšie zastúpenie mužov vo vzorke, ktorí tvorili len necelých 11%. Zloženie vzorky nám preto neumožnilo overovať rodové rozdiely a výsledky nemožno rovnako zovšeobecniť na mužov aj ženy. Faktom však ostáva, že zloženie vzorky vzhľadom na pohlavie zodpovedá zastúpeniu mužov medzi študentmi psychológie v populácii. Limitom výskumu je tiež seba-výpoved'ový charakter použitých metodík, do budúcnosti by bolo vhodné overiť vplyv sebasúcitú aj v experimentálnej situácii.

ZÁVER

Výsledky výskumu potvrdili významnú úlohu sebasúcitú v optimálnom fungovaní u študentov psychológie. Schopnosť byť k sebe láskavý a prijať svoje nedostatky bola asociovaná s optimistickejším pohľadom na svet a budúcnosť, prežívaným šťastím a kvalitnejšími vzťahmi. Zistenia naznačili, že sebasúcit môže byť významným zdrojom duševného zdravia budúcich psychológov a ich schopnosti pomáhať a starať sa o druhých.

LITERATÚRA

- Adler, A. & Seligman, M. E. P. (2016). Using wellbeing for public policy: Theory, measurement, and recommendations. *International Journal of Wellbeing*, 6(1), 1-35. doi: 10.5502/ijw.v6i1.429
- Baby, S. (2012). Development of Self-concept and Health. *Social Science International*, 28(2), 253-263.
- Blatný, M. & Šolcová, I. (2016). Osobnostní předpoklady osobní pohody. *Československá psychologie*, 60(1), 2-12.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- ČerešníĀ, M. (2016). Duševná pohoda a prežívanie šťastia. Diagnostické skúsenosti v systéme vyššieho sekundárneho vzdelávania. In E. Gajdošová (Ed.) *Škola v kontexte psychológie zdravia a pozitívnej psychológie*, Praha, Wolters Kluwer, 260-266.
- Gajdošová, E., Radnoti, E. & Bisaki, V. (2018). Sociálne-emocionálne zdravie a prežívanie šťastia u študentov stredných škôl. *Školský psychológ / Školní psycholog*, 19(1), 101-111.
- Halamová, J., Kanovský, M. & Pacúchová, M. (2017). Self-Compassion Scale: IRT Psychometric Analysis Validation and Factor Structure – Slovak Translation. *Psychologica Belgica*, 57(4), 190-209. doi: <http://doi.org/10.5334/pb.398>
- Hollis-Walker, L. & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227. doi: 10.1016/j.paid.2010.09.033
- Kebza, V. & Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 18(4), 333-345.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A. & Steinberg, L. (2016). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586-597. doi: 10.1037/pas0000201
- 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(5), 887-904. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887
- Lippman, L. H., Ryberg, R., Terzian, M., Moore, K. A., Humble, J. & McIntosh, H. (2014). *Positive and protective factors in adolescent well-being*. In A. Ben-Arieh, F. Casas, I. Frones & J. E. Korbin (Eds.), *Handbook of child well-being*. New York: Springer.
- Macbeth, A. & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

- Muris, P., Otgar, H., Meesters C., Heutz, A. & van den Hombergh (2018). Good and Bad Sides of Self-Compassion: A Face Validity Check of the Self-Compassion Scale and an Investigation of its Relations to Coping and Emotional Symptoms in Non-Clinical Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 27(8), 2411-2421. doi: 10.1007/s10826-019-01353-4
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102. doi: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D., Hseih, Y. & Dejithirath, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. doi: 10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007a). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007b). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. doi:10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D. & Mcgeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. doi: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D. & Pommier, E. (2013). The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*, 12(2), 1-17. doi:10.1080/15298868.2011.649546
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. doi: 10.1007/s12671-015-0479-3
- Neff, K. D. & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In : J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27. Oxford University Press.
- Neff, K. D. & Knox, M. C. (2017). Self-Compassion. In: V. Zeigler-Hill, T.K. Shackelford (eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. doi 10.1007/978-3-319-28099-8_1159-1
- Neff, K. D. et al. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and identity*, 17(6), 627-645. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.143658>
- Reeve, J. & Jang, H. (2006). What teachers say and do to support students' autonomy during a learning activity. *Journal of Educational Psychology*, 98(1), 209-218. doi: 10.1037/0022-0663.98.1.209.
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Fernández-Zabala, A., Goni, E., Esnaola, I. & Goni, A. (2016). Contextual and Psychological Variables in a Descriptive Model of Subjective Well-Being and School Engagement. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(2), 166-174. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.01.003>

Šeboková, G., Uhláriková, J. & Halamová, M. (2019). Faktorová štruktúra, reliabilita a validita dotazníka EPOCH na meranie well-beingu adolescentov. *Československá psychológia*, 63(3), 280-298.

Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York : Plenum

Yarnell, L. M. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159. doi: 10.1080/15298868.2011.649545

Zessin, U., Dickhäuser, O. & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied psychology: health and well-being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

SELF-COMPASSION IN THE REALTION TO FLOURISHING IN PSYCHOLOGY STUDENTS

Abstract: The aim of the study was to analyse the relationship between self-compassion and flourishing (its five indicators: engagement, perseverance, optimism, connectedness, happiness) in psychology students. Self-compassion was analysed through dimensions indicating presence of self-compassion and the absence of self-compassion. The research sample consisted of 90 students of psychology attending several Slovak universities, aged 18 - 24 years old (M = 21,42, SD = 1,19). the self-report measures Self-Compassion Scale (Neff, 2003) and The EPOCH Measure of Adolescent Well-being (Kern, 2016) were utilized. The results indicated significant positive relationship between presence of self-compassion and three indicators of flourishing - optimism, connectedness, and happiness. Significant negative relationship was found out between the absence of self-compassion and optimism, connectedness, and happiness. The findings suggested that self-compassion may be a significant contributor to the mental health of psychology students.

Kľúčové slová: self-compassion, flourishing, psychology students