

SOFIA UNIVERSITY
ST. KLIMENT OHRIDSKI



Софийски университет "Св. Климент Охридски"

Философски факултет

Катедра по Обща, експериментална, рзавитийна и здравна психология

АВТОРЕФЕРАТ на
ДИСЕРТАЦИОНЕН ТРУД
за присъждане на образователна и научна степен „Доктор“
по научна специалност 3.2 Психология

РОЛЯ НА СЪЧУВСТВИЕТО КЪМ СЕБЕ СИ И КЪМ ДРУГИТЕ ЗА
УСПЕХА В КАРИЕРАТА И УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА ОТ ЖИВОТА

Мария Петрова Василева

Научен ръководител: Проф. д.пс.н Ирина Зиновиева

София, 2024

Дисертацията на тема „Роля на съчувствието към себе си и към другите за успеха в кариерата и удовлетвореността от живота“ се състои от 208 страници, от които 179 страници основен текст и 29 страници литература. Използвани са 38 таблици и една фигура. Литературата включва 362 заглавия, сред които такива на български и английски език.

По темата на дисертацията са направени 6 публикации на английски език в научни издания, има участие в 4 международни конференции, както и в два научни проекта.

В съответствие с минималните национални изисквания авторът е постигнал **57,5** точки.

Научно жури:

проф. д.пс.н. Соня Методиева Карабелъова, СУ “Св. Климент Охридски”

доц. д-р. Давиел Людмилов Петров, СУ “Св. Климент Охридски”

проф. д.пс.н. Елена Атанасова Бораджиева, ВТУ “Св. Св Кирил и Методий”

проф. д.пс.н. Ергюл Таир Теджеб, ИИНЧ, БАН

доц. д-р. Миглена Кръстева Кръстева-Иванова, ВСУ “Черноризец Храбър”

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 06.06.2024 от 15:00 ч. в зала 63 на СУ “Св. Климент Охридски” на открито заседание на избраното научно жури. Материалите по защитата са на разположение в канцеларията на Специалност “Психология”, Философски факултет, 60 кабинет, ет. 3, Южно крило, Ректорат СУ “Св. Климент Охридски”, както и на сайта на университета www.uni-sofia.bg.

СЪДЪРЖАНИЕ на ДИСЕРТАЦИЯТА

ВЪВЕДЕНИЕ	с.4
Глава I ТЕОРЕТИЧЕН ОБЗОР	с.6
1.1. Основни постановки	с.6
1.1.1. Дефиниции на съчувствието	с.6
1.1.2. Съчувствието като процес	с.10
1.1.3. Съчувствие към себе си	с.15
1.1.4. Произход на съчувствието	с.20
1.1.5. Съчувствие и привързаност	с.26
1.1.6. Поток на съчувствието	с.32
1.1.7. Съчувствие и емоционална регулация	с.44
1.2. Съчувствие, личност и Аз	с.51
1.2.1. Съчувствие и организация на личността	с.51
1.2.2. Съчувствие и личностни характеристики	с.52
1.2.3. Съчувствие и самооценка	с.55
1.2.4. Съчувствие и култура	с.60
1.3. Съчувствие и благополучие/удовлетвореност от живота	с.65
1.3.1. Подходи към благополучието	с.65
1.3.2. Съчувствие и субективно благополучие	с.67
1.3.3. Съчувствие и обективно благополучие	с.77
1.3.4. Съчувствие към себе си и благополучие	с.81
1.4. Съчувствие и успех в кариерата	с.83
1.4.1. Дефиниции за успех в кариерата	с.84
1.4.2. Успех в кариерата и личност	с.90
1.4.3. Успех в кариерата и удовлетвореност от живота	с.96
1.4.4. Успех в кариерата и съчувствие	с.100
Глава II ЕМПИРИЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ – ДИЗАЙН И ТЕОРЕТИЧНА РАМКА	с.112
2.1. Изследователски цели и задачи	с.112
2.2. Хипотези	с.113
2.3. Теоретичен модел	с.115

2.4. Инструменти	с.120
2.5. Методология	с.122
2.6. Процедура	с.123
2.7. Извадка	с.124
2.8. Скали и техните психометрични характеристики	с.124
Глава III РЕЗУЛТАТИ И ОБЩА ДИСКУСИЯ	с.133
3.1. Различия в конструктите на съчувствието според дем. характеристики	с.133
3.2. Връзка между съчувствието и личностните конструкти	с.148
3.3. Връзка между съчувствието и удовлетвореността от живота	с.155
3.4. Предиктивна способност на съчувствието за удовлетвореността от живота	с.157
3.5. Връзка между съчувствието и успеха в кариерата	с.157
3.6. Предиктивна способност на съчувствието за обективния успех в кариерата	с.159
3.7. Предиктивна способност на съчувствието за субективния успех в кариерата	с.159
3.8. Интеркорелации между конструктите на съчувствието	с.160
3.9. Проверка на хипотезите	с.162
3.10. Обща дискусия и интерпретация на резултатите	с.166
ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ОГРАНИЧЕНИЯ	с.178
ЛИТЕРАТУРА	с.180

ВЪВЕДЕНИЕ

Съчувствието заема централно място в повечето религиозни и духовни традиции и е било обект на научен интерес от времето на Аристотел. То е ангажирано умовете на учени от различни области и все повече става фокус в обществото, като има призови за това съчувствието да стане крайгълен камък в образованието, правосъдието, на работното място и в обществото като цяло. Съчувствието към другите и към себе си за били изследвани предимно самостоятелно и не е правено директно проучване на тяхната роля за индивидуалния успех в кариерата. Дисертацията си поставя за цел да разгледа по интегриран начин ролята, която различните конструкти на съчувствието играят за удовлетвореността от живота и успеха в кариерата и по този начин да направи смислен принос към психологичните изследвания и практика. Освен това, след прегледа на основните психологически списания в България бе установено, че липсват изследвания на взаимовръзката между конструктите на съчувствието от една страна и удовлетвореността от живота/успеха в кариерата в български контекст.

ЦЕЛИ

По-специфично, дисертацията си поставя следните цели:

- Да изследва взаимовръзките между съчувствието (съчувствие към другите, съчувствие към себе си, услужливост и страх от съчувствие към другите) и удовлетвореността от живота
- Да изследва взаимовръзките между съчувствието (съчувствие към другите, съчувствие към себе си, услужливост и страх от съчувствие към другите) и успеха в кариерата (обективен и субективен)
- Да изследва дали съчувствията са предиктори на успеха в кариерата (обективен и субективен) и удовлетвореността от живота
- Да изследва взаимовръзките между личностните черти и съчувствията и да провери дали определени личностни черти са предиктори на съчувствията
- Да изследва взаимовръзките между Аза и съчувствията, и да провери дали определени аспекти на Аза са предиктори на съчувствията

- Да изследва дали има значими различия в съчувствията според различните демографски характеристики (възраст, пол, образование, социален статус, ниво в йерархията, използване на Интернет)
- Да допринесе за по-интегриран поглед към сферата живот-работа, където има изследователска празнина: Съчувствието към другите и към себе си са проучвани предимно като независими един от друг конструкти, докато връзката между съчувствие и успех в кариерата не е била директно обект на научно изследване.

СТРУКТУРА

Дисертацията е структурирана в три глави. Тя започва с кратко въведение. Глава I е посветена на теоретичен обзор на съществуващата литература върху съчувствие към другите, съчувствие към себе си, удовлетвореност от живота и успех в кариерата. Включени са дефиниции на конструктите, процеса на съчувствие, произход и поток на съчувствието, както и връзки със стила на привързаност и емоционалната регулация. Значителна част от обзора е посветена на конструктите на съчувствието и тяхната взаимовръзка с личността и Аза, вкл. личностни черти и самооценка. Друга важна част е посветена на съществуващите изследвания за ролята, която съчувствието към другите и към себе си играят за индивидуалното благополучие и успеха в кариерата. След като са представени съществуващите изследвания по темата и различните конструкти, глава II представя емпиричното проучване и неговия дизайн, вкл. хипотези, теоретичен модел, инструменти, процедура, извадка и скали с техните психометрични характеристики. Глава III описва резултатите от различните анализи, използвани за да се отговори на изследователските въпроси и да се разгледат хипотезите и завършва с обобщение, обща дискусия и интерпретация на резултатите. Накрая са представени заключения и ограничения на представения дисертационен труд, следвана от списък на цитираната литература.

ТЕОРЕТИЧЕН ОБЗОР

Теоретичният обзор си поставя за цел да изясни съществуващите конструкти и да обобщи изследванията върху темата, за да се позиционира дисертацията в изследователския контекст и да се очертае обхвата на проучването. Теоретичният обзор също така представя предизвикателствата, особено липсата на уеднаквяване на дефинициите на конструктите,

както и комплексните взаимовръзки, които съществуват между съчувствие към другите/съчувствие към себе си и психологическите конструктори в различни области на живота (в случая благополучие и кариера).

Понастоящем отсъства съгласие върху дефиницията на съчувствието в научната литература. Съчувствието е разглеждано от различни учени като емоция, мотивация или мултидименсионален конструктор. Вярваме, че има достатъчно основания за възгледа, че съчувствието е мултидименсионален конструктор, обхващащ когнитивни, емоционални и мотивационни компоненти, което е и водещото разбиране за съчувствие в съвременната литература. Оценките играят важна роля в процеса на съчувствие в зависимост от: а) релевантност към Аза или своите цели б) заслуженост на страданието; с) наличие на ресурси за справяне. Емпатията се разглежда като първа степен на отговор на нечие страдание, като втората степен може да доведе до трансформация на емпатията в един от два възможни резултата: съчувствена ангажираност или дистрес (Klimecki & Singer, 2017).

Съчувствието към себе си е друг важен конструктор, най-често разглеждан като съчувствие „насочено към себе си“ (Neff, 2003a). Взаимовръзката между съчувствие към другите и към себе си „не е напълно праволинейна“ (Neff & Germer, 2017). Тъй като съчувствието се корени във взаимоотношенията с околните, стиловете на привързаност, както и емоционалната регулация са решаващи за потока на съчувствие. Отношението към съчувствието също оказва въздействие върху индивидуалните различия в потока на съчувствие към другите/съчувствие към себе си. В тази връзка страхът от съчувствие може да се бъде един от три вида според посоката: страх от съчувствие от другите, страх от съчувствие към другите и страх от съчувствие към себе си (Gilbert et al., 2011).

Произходът на съчувствието към другите и към себе си може да се проследи във влиянието на родителската среда, както и на темперамента. Съществуват изследвания върху връзката между емпатия и личностните черти по модела на Големите пет. В проучване на Nettle et al. (2007) се отчита силна корелация между сътрудничество и коефициент на емпатия ($r=0.75$), както и между екстраверсия и коефициент на емпатия ($r=0.37$).

Съчувствието към себе си е свързано със самооценката в няколко изследвания. Според Neff and Vonk (2009) съчувствието към себе си и самооценката отразяват различни начини на мислене и чувство относно себе си. Самооценката е отражение на цялостното чувство на оценка на Аза и затова има въздействие върху индивидуалното психологическо

функциониране (Tafarodi & Swann, 1995). Тъй като самооценката може да се повлияе не само от собственото оценяване на Аза, но също и от „възприетите оценки на другите“ (Cooley, 1964, cited in Neff & Vonk, 2009, p. 24), то самооценката може да варира. Neff (2003a) застъпва идеята, че съчувствието към себе си е отношение към себе си, което не зависи от самооценката или от конкретни резултати, което представлява основната разлика между самооценка и съчувствие към себе си.

По-нататък, теоретичният обзор разкрива в детайли взаимоотношенията между конструктите на съчувствието и на благополучието. Както оказването на съчувствие, така и получаването му са свързани с подобро умствено здраве, положителен афект и по-високи нива на щастие (Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Mongrain et al., 2011). Изследвания на Boyatzis и Smith (2006) също така потвърждават наличието на положителна корелация между съчувствието (изразяващо се в грижовни взаимоотношения) и здраве (изразяващо се в по-ниско кръвно налягане и по-добър имунитет). Освен това, има доказателства, че както оказването на съчувствие (Stellar, Cohen, Oveis, & Keltner, 2015), така и получаването му (Mercer et al., 2016) са свързани с по-добро физическо здраве като мярка за обективно благополучие. Подобни резултати са отчетени и за съчувствието към себе си с обратнопропорционална корелация към различни симптоми на психопатология като депресия, безпокойство, самокритичност, мисловно предъвкване (Neff, 2003a; Macbeth & Gumley, 2012).

Най-накрая теоретичният обзор представя дефиниции за успеха в кариерата и налични изследвания върху взаимовръзките между успех в кариерата и конструкти на съчувствието. Обективният успех в кариерата се отнася за успех, който може да бъде измерен директно от обективно трето лице и е независим от индивидуалната оценка. Най-често използваните индикатори на обективния успех в кариерата са заплащане, повишение в заплащането, брой повишения, пригодност за заетост, близост до изпълнителния директор, кариерен статус и изпълнение на работата. Субективният успех в кариерата от друга страна се оформя от индивидуалните възприятия и преживявания на отделния човек към неговата кариера (Hughes, 1958, cited in Heslin, 2005). Най-често използваните мерки за субективен успех в кариерата са удовлетвореност от работата и удовлетвореност от кариерата по отношение на индивидуалните очаквания и цели. Удовлетвореността от работата отразява отношението на индивида към определена позиция или работа, докато удовлетвореността от кариерата е по-

глобална оценка на цялостната кариера до момента и на бъдещите изгледи за кариера. Обективният и субективният успех в кариерата са взаимосвързани и умерено корелирани (Judge & Kammeyer-Mueller, 2007). Понякога обективният успех може да доведе до субективен (Hall & Chandler, 2005; Nicholson & de Waal Andrews, 2005), но може също да е свързан с депресия, както и с личностно и професионално отчуждение (Burke, 1999, cited in Heslin, 2005). Така обективният успех не е достатъчно условие за субективен успех в кариерата. Има доказателства, че щастието, измерено като честота на висок положителен афект, е положително корелирано с успеха в кариерата и често предшества успеха в кариерата (Walsh, Boehm & Lyubomirsky, 2018).

Изследванията, посветени на взаимовръзките между съчувствие и успех в кариерата, са изключително ограничени. Като се има предвид комплексното естество на конструктите и множеството дефиниции, това е обещаващо, но и поставя редица предизвикателства. Тъй като кариерата и успеха в кариерата обикновено се разглеждат в организациите, досегашните проучвания на темата обикновено се ограничават до съчувствие на работното място, с акцент върху съчувствието от гледна точка на организацията. Много малко проучвания съществуват по темата на съчувствието от гледна точка на индивида и неговите последици за успеха в кариерата. Съществуващите изследвания са насочени към съчувствието като лидерска черта (Basran et al., 2019), върху съчувствието и организационната култура (Dutton et al., 2006), върху съчувствието и професионалните резултати (Ko & Choi, 2019), върху съчувствието и ангажираността към организацията (Lilius et al., 2008), върху съчувствието като организационна способност (Dutton et al., 2007).

Както вече изложихме чрез прегледа на теоретичния обзор, налице са установени комплексни, но надеждни връзки между съчувствие към другите, съчувствие към себе си и благополучие. Идеите, които се коренят в развитийната психология като произхода и култивирането на съчувствие, имат широкообхватни последици за взаимоотношенията и благополучието като цяло. Налице са общи тенденции в отношенията между родители и деца, доктори и пациенти, в романтичните взаимоотношения и различни други контексти. Малко проучвани са отношенията на конструктите на съчувствието по отношение на успеха в кариерата. Добавяйки горното измерение към литературата би помогнало за изграждане на „всеобхватна перспектива“ през целия живот (Shaver et al., 2016).

ЕМПИРИЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ – ДИЗАЙН И ТЕОРЕТИЧНА РАМКА

Хипотези

Следните хипотези са издигнати за целите на настоящето изследване въз основа на представения литературен обзор:

а) Хипотези свързани с корелацията между съчувствия и удовлетвореност от живота

- Съчувствието към другите/услужливостта корелират положително с удовлетвореността от живота.
- Съчувствието към себе си корелира положително с удовлетвореността от живота.
- Страхът от съчувствие към другите корелира с удовлетвореността от живота.
- Съчувствията (съчувствие към другите, услужливост, съчувствие към себе си, страх от съчувствие към другите) са предиктори на удовлетвореността от живота.

б) Хипотези свързани с корелацията между съчувствия и обективен успех в кариерата

- Съчувствието към другите/услужливостта корелират отрицателно с обективния успех в кариерата
- Съчувствието към себе си е положително свързано с обективния успех в кариерата.
- Страхът от съчувствие към другите е положително свързан с обективния успех в кариерата.
- Съчувствията (съчувствие към другите, съчувствие към себе си, страх от съчувствие към другите, услужливост) са предиктори на обективния успех в кариерата.

в) Хипотези свързани с корелацията между съчувствия и субективен успех в кариерата

- Съчувствието към другите/Услужливостта са положително свързани със субективния успех в кариерата.

- Страхът от съчувствие към другите корелира положително със субективния успех в кариерата.
- Съчувствието към себе си корелира положително със субективния успех в кариерата.
- Съчувствията (съчувствие към другите, услужливост, съчувствие към себе си, страх от съчувствие към другите) са предиктори на субективния успех в кариерата.

г) Хипотези свързани с корелацията между съчувствие и личността/Аза

- Съществува корелация между съчувствията (съчувствие към другите, услужливост, страх от съчувствие, съчувствие към себе си) и личностните черти.
- Съществува корелация между съчувствията (съчувствие към другите, услужливост, страх от съчувствие, съчувствие към себе си) и самоодобрене.
- Съществува корелация между съчувствията (съчувствие към другите, услужливост, страх от съчувствие, съчувствие към себе си) и самокомпетентност.

д) Хипотези свързани с корелацията между съчувствия и демографски променливи

- Съчувствието към другите /Услужливостта са по-високи при жените отколкото при мъжете.
- Съчувствието към себе си/Страхът от съчувствие към другите са по-високи при мъжете отколкото при жените.
- По-високият социален статус/Образование/Ниво в йерархията за свързани с по-високи нива на съчувствие към себе си и по-ниско съчувствие към другите/услужливост.

Теоретичен модел

Вземайки под внимание обзора на литературата, както и целите на изследването, предлагаме следния теоретичен модел. Теоретичният модел се състои от шест групи променливи:

- 1) Конструкти на съчувствието – тук включваме съчувствие към себе си, съчувствие към другите, страх от съчувствие към другите, услужливост

- 2) Личностни черти – тук са включени личностните черти по модела „Големите Пет“ (McCrae & Costa, 1999): сътрудничество, съзнателност, естраверсия, невротизъм и отвореност към нов опит/въображение.
- 3) Самооценка – тук включваме модела на двуизмерната самооценка (Tafarodi & Swann, 1995), който включва двата фасета самоодобрение и самокомпетентност
- 4) Успех в кариерата - тук включваме променливи, отразяващи както обективния, така и субективния успех в кариерата
- 5) Удовлетвореност от живота (Diener et al, 1985)
- 6) Демографски променливи – възраст, пол, образование, социален статус, ниво в йерархията, употреба на Интернет и на социални мрежи.

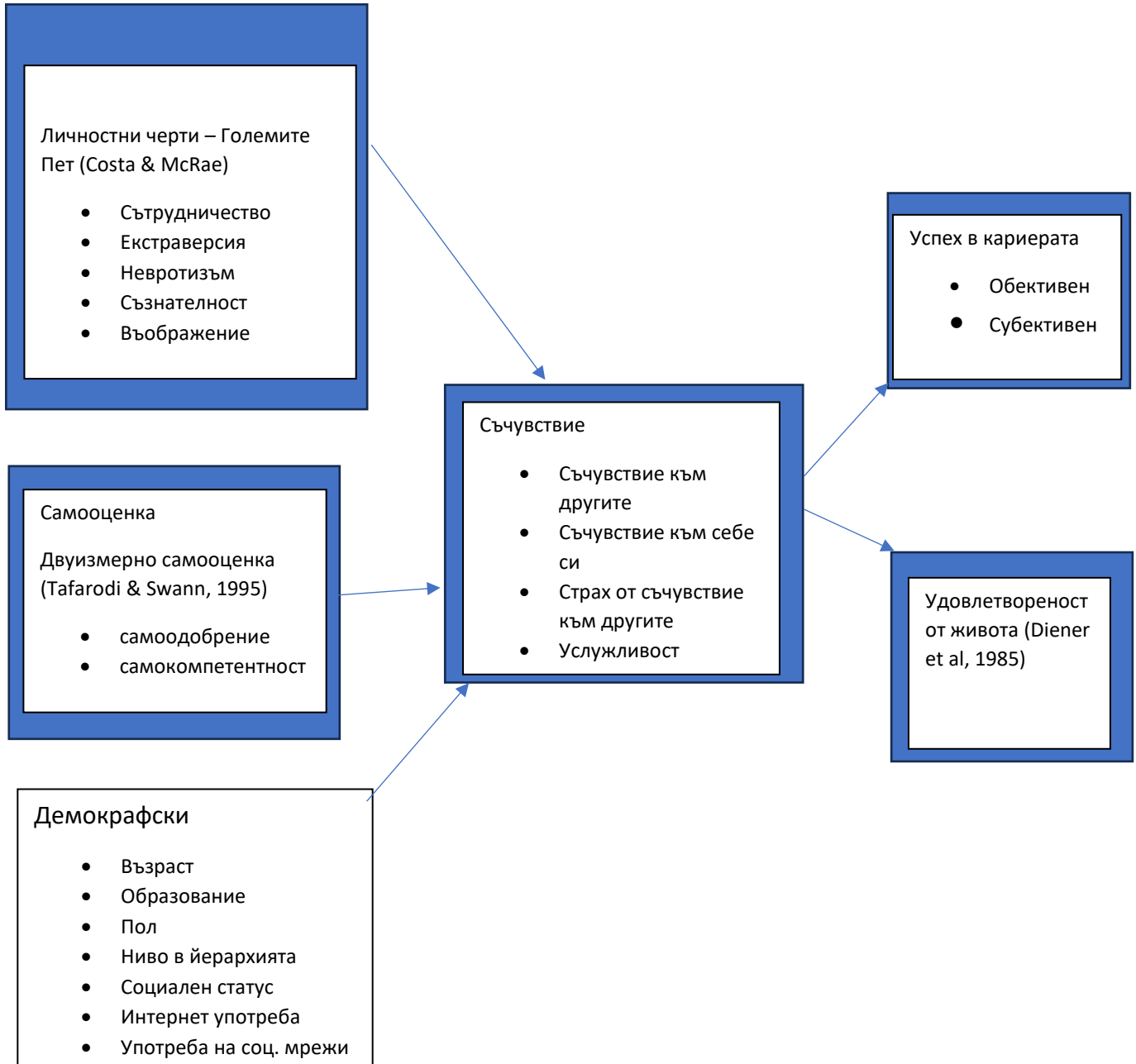
Взаимовръзките между променливите са представени визуално със стрелки в теоретичния модел:

- 1) Между личностните конструкти и конструктите на съчувствието
- 2) Между самооценката и конструктите на съчувствието
- 3) Между демографските променливи и конструктите на съчувствието
- 4) Между конструктите на съчувствието и удовлетвореността от живота
- 5) Между конструктите на съчувствието и удовлетвореността от живота

Взаимовръзките по-горе са били обект на изследвания в различна степен.

Изложеният теоретичен модел поставя конструктите на съчувствието в центъра на нашето проучване. Съчувствията на индивидуално ниво се разглеждат като свързани с и произлизащи от личността (личностните черти по модела на Големите пет и самооценката), както и от демографски характеристики. Удовлетвореността от живота и успехът в кариерата (обективен и субективен) са представени като свързани с и прогнозирани от конструктите на съчувствието. Разбира се, други променливи и фактори също могат да оказват влияние и да бъдат предиктори на удовлетвореността от живота и успеха в кариерата, но разработването на пълен модел на удовлетвореността от живота и успеха в кариерата е извън обхвата на настоящия дисертационен труд. По-скоро главният изследователски въпрос е ролята, която съчувствието играе за удовлетвореността от живота и успеха в кариерата.

Теоретичен модел



Инструменти

За да проведем изследването според горните цели и в съответствие с хипотезите, създадохме въпросник, който съдържа следните скали:

Съчувствие към другите

Инструментът за измерване на съчувствие към другите се състои от 10 самоотчетни въпроса с отговори на ликертова скала 1-7. За целите на настоящето изследване авторът е избрал 8 въпроса от Скалата за съчувствие, разработена от Pommier, Neff и Toth-Kiraly (2019). Тези 8 въпроса съответстват на два фактора от оригиналните субскали, наречени „любезност“ и „внимание“. Примерен въпрос е „Когато видя някого да минава през трудности, опитвам се да проявя грижа към него“. Оригиналната скала съдържа 16 въпроса и има коефициент Алфа на Кронбах в порядъка на 0.77 – 0.90.

В допълнение към осемте въпроса по-горе, два въпроса бяха добавени от Скалата за съчувствена любов, разработена от Sprecher and Fehr (2005), също на 7-степенна ликертова скала. Тези самоотчетни въпроси измерват отношението към близки хора в нужда, както и съчувствената любов като различаваща се от емпатията. Примерен въпрос е “Щастлив съм, когато видя, че обичаните от мен хора са щастливи.” (Sprecher & Fehr, 2005). Оригиналната скала се състои от 21 айтема на 6-степенна ликертова скала и показва висока надеждност с коефициент Алфа на Кронбах от 0.95 (Sprecher & Fehr, 2005).

Съчувствие към себе си – кратък формат

Скалата за съчувствие към себе си се състои от 12 самоотчетни въпроса на ликертова скала 1-7, които измерват отношението към себе си по време на трудности (Raes et al., 2011). Примерен въпрос е „Когато се проваля във важно за мен начинание, ме обзема чувство на непълноценност.“ Оригиналната скала съдържа 6 фактора от по два айтема.

Страх от съчувствие към другите

Скалата за страх от съчувствие към себе си се състои от 10 самоотчетни айтема на ликертова скала 1-10, измерващи отношението на респондентите към предоставяне на любезност и съчувствие на другите (Gilbert et al., 2011). Примерен айтем е “Хората ще се възползват от мен, ако ме възприемат като прекалено съчувстващ”. За целите на съгласуваност сме използвали ликертова скала 1-7. Оригиналната скала не се разпада на фактори.

Услужливост

Скалата за услужливост е разработена от автора и се състои от 9 айтема на ликертова 1-7 скала. Разработването ѝ се наложи, за да се измери действителната страна на съчувствието в допълнение към теоретичното възприятие на съчувствието към другите. Активната страна на съчувствието е недостатъчно отразена в съществуващите скали за съчувствие от гледна точка на склонност към помощ, дори с цената на собствено неудобство. От друга страна съчувствието се различава от емпатията по тази допълнителна стъпка, отразяваща мотивацията за помощ с цел облекчаване на страданието. Затова бяха разработени айтеми, отразяващи готовността за оказване на помощ и жертва под формата на време и удобство. Примерен въпрос е „Обикновено помагам на колегите си, дори когато има отрицателен ефект върху собствената ми кариера“. Така смятаме, че съчувствието към другите е напълно отчетено чрез добавяне на измерението на услужливостта, която измерва мотивацията към помощ като елемент, който разграничава емпатията от съчувствието.

Удовлетвореност от живота

Скалата се състои от 5 самоотчетни твърдения относно настоящото състояние на живота на респондентите (Diener et al., 1985). Скалата вече е широко разпространена и адаптирана за България.

Обективен успех в кариерата

Скалата за обективен успех в кариерата е разработена от автора и измерва възприятието спрямо постигнатия обективен успех в кариерата. Тя съдържа 9 айтема на ликертова 1-7 скала. Примерен въпрос е: “Радвам се на значителен престиж, свързан с кариерата си.” Един въпрос е адаптиран от Li et al. (2014): “Лесно бих получил подобна позиция при друг работодател“. Един въпрос е зает от Gattiker и Larwood (1986): ”Получавам високи доходи в сравнение с връстниците ми.”

Субективен успех в кариерата

Скалата за субективен успех в кариерата измерва възприятието за успеха в кариерата (Greenhaus et al., 1990). Тя съдържа 5 айтема на 1-7 ликертова скала (в оригиналната те се измерват 1-5). Примерен айтем е “Доволен съм от постигнатия прогрес към постигане на целите ми в кариерата. “

Скала за личностни черти по модела на Големите Пет (MINI IPIP - Donnellan, Oswald, Baird, & Lucas, 2006)

Скалата за личностни характеристики по модела на Големите пет съдържа 20 айтема и се основава на модела, разработен от McCrae и Costa (1999). Тя е адаптирана за България от Karabeliova et al. (2016).

Скала за самооценка

Скалата за самооценка се състои от 16 айтема на 1-7 ликово скала. Тя е предназначена да измерва глобалната самооценка и нейните два фасета: самоодобрение и самокомпетентност (Tafarodi & Swann, 1995, 2001). Скалата е адаптирана за България от Караиванова (2016).

Демографски въпроси – 11 айтема

Въпросите включват айтеми за възраст, пол, образование, години професионален опит, ниво в йерархията, семеен статус, наличие на деца, употреба на Интернет и социалните мрежи.

Методология

Създадена беше батерия от въпросниците по-горе, за да се валидира теоретичния модел и да се проверят хипотезите, изложени в настоящата дисертация.

За инструментите, които не са били адаптирани за България (Скала за съчувствие към себе си кратък формат, Скала за съчувствие към другите, Страх от съчувствие към другите, Удовлетвореност от кариерата) беше извършен троен превод от английски на български, както и обратен превод от български на английски. След това, най-добрите преводи бяха избрани за всеки айтем.

За конструиране на скалите, съставени от автора (Скали за Услужливост и за Обективен успех в кариерата) бе извършен преглед на съществуващи скали, следван от анализ на възприемания смисъл. За целта бяха използвани 69 интервюта на тема съчувствие и успех в кариерата, проведени сред студенти по психология от Софийския университет с цел да да допълни анализа и за се зададе посока на замислените въпроси. Най-накрая бе проведен експлораторен факторен анализ, корелационен анализ с други установени скали

(Съчувствие към другите и Субективен успех в кариерата) и бяха взети предвид коефициентите Алфа на Кронбах.

За валидиране на хипотезите бяха проведени няколко статистически процедури:

- Проверка на факторната структура на скалите в SPSS чрез прилагане на експлораторен факторен анализ по метода на главните компоненти с Варимакс ротация. Броят на факторите беше установен чрез използване на критериите на Kaiser-Meyer-Olkin, както и чрез вземане под внимание на теоретичната съгласуваност и смислова интерпретация.
- Проверка за вътрешна консистентност и надеждност чрез изчисляване на коефициенти Алфа на Кронбах.
- Установяването на взаимовръзки между променливите и тестване на хипотезите беше проведено чрез корелационен анализ (линейна корелация с коефициенти на Пиърсън).
- Мултифакторна линейна регресия е използвана за да се проучи дали съчувствието към другите и към себе си могат да бъдат предиктори на успеха в кариерата (обективен и субективен) и на удовлетвореността от живота. Регресионни анализи бяха употребени също за да се определи дали личностните конструкти могат да се използват, за да се прогнозира променливите, свързани със съчувствието.
- Т-тестове и 2-way ANOVA бяха използвани за да се установят различия според демографски характеристики.

Процедура

Въпросникът бе разпространен през периода март – май 2023 на доброволна база в социалните мрежи. Общо 320 респондента попълниха въпросника, който бе качен в Google Forms. Кратък абзац с описание на научния характер на проучването, анонимността и конфиденциалността на данните, предхождаше самите айтеми. След това бе предоставена опция на респондентите да запишат съгласието си и да продължат с въпросите.

Въпросникът съдържа 112 айтема. Първите 97 айтема комбинират айтеми от следните скали в непоследователен ред: Съчувствие към другите, Услужливост, Страх от съчувствие към другите, Съчувствие към себе си – кратък формат, Самооценка, Личностни черти (Големите пет), Удовлетвореност от живота, Обективен и Субективен успех в кариерата. Останалите айтеми включват 11 демографски въпроса и 4 отворени въпроса, целящи да

уловят допълнителна качествена дълбочина на данните, в случай, че респондентите биха отделили допълнително време върху тях. Айтемите бяха представени на респондентите на случаен принцип, а не последователно скала по скала, за да се минимизира шансът от обусловени и социално желателни отговори.

Обработката на данните е извършено в SPSS. Обратното фразираните айтеми бяха рекодирани.

Извадка

Извадката се състои от 320 респондента. Разпределението по пол, възраст и образование е дадено в Таблицы 1, 2 и 3 по-долу:

Таблица 1: Разпределение на респондентите по пол

Пол	Брой	%
Жена	61	81,5
Мъж	59	18,5
<i>Общо</i>	<i>320</i>	<i>100</i>

Таблица 2: Разпределение на респондентите по възраст

Възраст	Жени	Мъже	Общо	%
под 18	7	3	10	3,4
18 - 25	55	6	61	19,0
25 - 30	23	7	30	9,3
31 - 35	25	7	32	10
36 - 40	31	6	37	11,5
40 - 50	73	17	90	28,1
над 50	47	13	60	18,7
Total	261	59	320	100

Таблица 3. Разпределение на респондентите по образование

Ниво на образование	Жени	Мъже	Общо	%
Основно		1	1	0,04
Средно	67	24	91	28,4
Бакалавър	71	14	85	26,5
Магистър	108	13	121	37,8
Доктор	15	7	22	6,9
Общо	261	59	320	100

Скали и техните психометрични характеристики

Психометрични характеристики на скалата за съчувствие към другите

Мярката на Кайзер-Майер-Олкин за адекватност на извадката е много добра (0.830) и тестът за сферичност на Бартлет с статистически значим (0.000). Факторният анализ разкри 2 фактора, обясняващи 53% от дисперсията, с коефициент Алфа на Кронбах от 0.829. Беше решено да се запази само първият фактор за последващия анализ и сравнения, като се взе предвид формата на скри плота за Eigenvalues (този фактор обяснява 40.9% от дисперсията, като се елиминират айтеми 5 и 6, които бяха част от скалата на Sprecher и Fehr (2005).

Таблица 5: Коефициент Алфа на Кронбах за Скалата за съчувствие към другите

Фактор	Брой айтеми	Средна	Ст. откл.	Алфа на Кронбах	Алфа на Кронбах на оригиналната скала
1	8	45.78	7.23	0.831	0.77 – 0.90 (Pommier, Neff & Toth-Kiraly, 2019)
2	2	13.33	1.27	0.599	0.95 (Sprecher & Fehr, 1995)

Психометрични характеристики на Скалата за съчувствие към себе си – Кратък формат (Raes et al., 2011)

Мярката на Кайзер-Майер-Олкин е 0.782 и демонстрира добра адекватност на извадката, като тестът за сферичност на Бартлет е статистически значим (0.000). Факторният анализ на основа на метода на главните компоненти разкрива 3 фактора, които заедно обясняват 50% от дисперсията, но айтемите от всеки фактор нямат ясна и определена структура с припокриване в повече от един фактор. Корелациите между много айтеми са доста ниски, като комуналността варира межд 0.3 и 0.58. Поради тази липса на ясно изразена вътрешна структура ние решихме да използваме цялата скала за по-нататъшните изследвания и сравнения, без факторите. Коефициентът Алфа на Кронбах е приемлив - 0.728.

Таблица 6: Коефициент Алфа на Кронбах за Скалата за съчувствие към себе си – Кратък формат

Фактор	Брой айтеми	Средна	Ст. откл.	Алфа на Кронбах	Алфа на Кронбах на оригиналната скала
Скала за съчувствие към себе си	12	51.42	10.27	0.728	0.86

Психометрични характеристики на Скалата за страх от съчувствие към другите (Gilbert et al., 2011)

Методът на главните компоненти разкри много добра мярка на Кайзер-Майер-Олкин за адекватност на извадката (0.858) и статистически значим тест за сферичност на Бартлет (0.000). Налице са два фактора, обясняващи повече от 55% от дисперсията. Първият фактор (айтеми 1,4,5,6,8,9) е свързан с уязвимостта и чувството за възползване, докато вторият фактор (айтеми 2,3,7,10) е свързан с избягване на съчувствие поради съображения за поемане на отговорност и дисциплина. Поради ясната вътрешна структура решихме да запазим двата фактора в последващия анализ и сравнения и ги нарекохме „уязвимост от съчувствие“ и „избягване на съчувствие“. Коефициентът Алфа на Кронбах е 0.828.

Таблица 7: Коефициент Алфа на Кронбах за Скалата за страх от съчувствие към другите

Фактор	Брой айтеми	Средна	Ст. откл.	Алфа на Кронбах	Алфа на Кронбах на оригиналната скала
Уязвимост от съчувствие	6	25.30	8.77	0.868	n/a
Избягване на съчувствие	4	19.43	4.69	0.588	n/a
Страх от съчувствие към другите – Общо	10	44.73	11.48	0.828	0.78 – 0.84

Психометрични характеристики на Скалата за услужливост

Методът на главните компоненти разкри две смислови ядра, които се припокриват и обясняват повече от 50% от дисперсията. Поради липсата на ясна вътрешна структура и ниски корелации между айтемите, бе решено да се използва скалата в нейната цялост, без да се разбива на отделни фактори. Мярката на Кайзер-Майер-Олкин за адекватност на извадката е добра (0.772) и тестът на Бартлет за сферичност е статистически значим (0.000). Коефициентът Алфа на Кронбах е 0.771. Тъй като тази скала е разработена от автора, не можем да приведем други подобни коефициенти за сравнение.

Таблица 9: Коефициент Алфа на Кронбах на Скала за услужливост

Фактор	Брой айтеми	Средна	Ст. откл.	Алфа на Кронбах	Алфа на Кронбах на оригиналната скала
Скала за Услужливост	9	43.30	8.24	0.771	n/a

Психометрични характеристики на скалата за Удовлетвореност от живота

Методът на главните компоненти разкрива, че всичките пет айтема са част от един компонент, който обяснява 57% от дисперсията. Затова решихме да запазим оригиналните

пет айтема и да ги използваме като единен фактор в последващия анализ. Скалата за удовлетвореност от живота разкрива добра вътрешна съгласуваност: мярката на Кайзер-Майер-Олкин за адекватност на извадката е много добра (0.813) и тестът за сферичност на Бартлет е статистически значим (0.000). Комуналността между петте айтема е висока и варира между 0.377 и 0.767. Коефициентът Алфа на Кронбах е приемлив - 0.789.

Таблица 10: Коефициент Алфа на Кронбах за Скалата за удовлетвореност от живота

Фактор	Брой айтеми	Средна	Ст. откл.	Алфа на Кронбах	Алфа на Кронбах на оригиналната скала
Удовлетвореност от живота	5	24.46	6.03	0.789	0.87

Психометрични характеристики на Скалата за обективен успех в кариерата

Мярката на Кайзер-Майер-Олкин за адекватност на извадката е много добра (0.802) и тестът на Бартлет за сферичност е статистически значим (0.000). Комуналността между деветте айтема е доста висока и варира между 0.515 и 0.812. Факторният анализ по метода на главните компоненти разкрива 3 смислови ядра, които допълват смисъла на скалата. Първият компонент обяснява 25% от дисперсията с 4 айтема, свързани с професионалното признание и престиж. Вторият фактор обяснява 20% от дисперсията и съдържа 3 айтема, свързани с оферти за работа и повторно намиране на работа. Третият фактор обяснява 16% от дисперсията и е свързан с доходите. Корелациите между отделните айтеми не са толкова високи и компонентите не са хомогенни. Поради тези причини решихме да запазим оригиналната скала в нейната цялост (без фактори) с цел по-добри сравнения и по-голяма дисперсия. Коефициентът Алфа на Кронбах е 0.782. Тъй като тази скала е създадена от автора, не можем да сравняваме с подобни коефициенти.

Таблица 11: Коефициент Алфа на Кронбах за Скалата за обективен успех в кариерата

Фактор	Брой айтеми	Средна	Ст. откл.	Алфа на Кронбах	Алфа на Кронбах на оригиналната скала
Скала за обективен успех в кариерата	9	39.9	8.83	0.782	n/a

Психометрични характеристики на Скалата за субективен успех в кариерата

Мярката на Кайзер-Майер-Олкин за адекватност а извадката е много добра (0.863) и тестът за сферичност на Бартлет е статистически значим (0.000). Методът на главните компоненти разкри висока комуналност между петте айтема в границите между 0.538 и 0.8. Петте айтема за част от един фактор, който обяснява 68% от дисперсията. Затова бе решено да запазим всичките пет айтема като част от оригиналната скала за последващия анализ. Коефициентът Алфа на Кронбах е 0.883.

Таблица 12: Коефициент Алфа на Кронбах за Скалата за субективен успех в кариерата

Фактор	Брой айтеми	Средна	Ст. откл.	Алфа на Кронбах	Алфа на Кронбах на оригиналната скала
Скала за субективен успех в кариерата	5	23.23	6.69	0.883	0.88

Психометрични характеристики на Скалата за личностни черти по модела „Големите пет“ (MINI IPIP - Donnellan, Oswald, Baird, & Lucas, 2006)

Скалата се разпада на 5 фактора, които ще бъдат използвани в последващия анализ: въображение, съзнателност, екстраверсия, сътрудничество, невротизъм.

Коефициентите Алфа на Кронбах варират между 0.655 и 0.711 и най-вероятно са пониски поради малкия брой айтеми във всеки фактор, поради това са приемливи.

Психометрични характеристики на скалата за самооценка

Оригиналната скала показва два фактора: самоодобрение и самокомпетентност, които ще се използват в последващия анализ, тъй като са били обширно изследвани и валидирани (Tafarodi & Swann, 1995).

Таблица 13: Коефициент Алфа на Кронбах за Скалата за самооценка

Фактор	Брой айтеми	Средна	Ст. откл.	Алфа на Кронбах	Алфа на Кронбах на оригиналната скала
Самоодобрение	8	38.05	9.38	0.838	0.92
Самокомпетентност	8	35.03	6.96	0.682	0.85
Общо скала	16	73.08	14.81	0.857	

РЕЗУЛТАТИ И ОБЩА ДИСКУСИЯ

Различия в съчувствието според демографски характеристики

Различия с конструктите на съчувствие според пола

Резултатите от Т-теста за независими извадки показват, че се наблюдават статистически значими различия според пола на респондентите само за съчувствие към другите, където при жените има по-високи нива на съчувствие към другите (46.56) в сравнение с мъжете (42.28).

Различия в нивата на съчувствие според възрастта

Проведен бе дисперсионен анализ с цел сравнение на различията в конструктите на съчувствието между различни възрастови групи. Резултатите са обобщени в таблица 16 по-долу, според която статистически значими са различията за съчувствие към себе си. Възрастовите групи 18-25 и 36-40 показват по-ниски нива на съчувствие към себе си в сравнение с групите 26-30, 31-35, 46-50 and 50+. Най-високи нива на съчувствие към себе си са отчетени за групата 50+.

Таблица 16: Едностраниен дисперсионен анализ за разлики в съчувствие между различни възрастови групи, $df=318$

Променлива	Възраст	Средна	Ст. откл.	Мин	Макс	F	Sig
Съчувствие към себе си	18-25	48,5738	10,93383	27,00	81,00	4.435	0.001
	26-30	54,4667	11,22415	36,00	77,00		
	31-35	53,5000	10,22016	36,00	80,00		
	36-40	48,4595	8,96473	27,00	69,00		
	46-50	53,6444	10,20169	30,00	78,00		
	50+	54,9286	8,70669	35,00	77,00		

Различия в нивата на съчувствие според нивото в йерархията

Разпределението на респондентите според нивото в йерархията е както следва: служител (208) , независим изпълнител (46) , мениджър (46) , директор и висше управление (20). Дисперсионният анализ разкри статистически значими различия в средните стойности за съчувствието към другите. Най-високите стойности за съчувствие към другите и за услужливост са налице за служители и независими изпълнители, докато най-ниските са отчетени за мениджъри и директори. След по-задълбочен анализ чрез пост-хок множествени сравнения (Sidak метод) се установи, че различията наистина се дължат на различия между групите на служители и мениджъри. Така се потвърждава изводът, че служителите имат средно по-високи нива на съчувствие към другите в сравнение с мениджърите.

Таблица 23: Едностраниен дисперсионен анализ за разлики в съчувствие между групи с различно ниво в йерархията, $df=318$

Променлива	Ниво в йерархията	Средна	Ст. откл.	Мин	Макс	F	Sig
Съчувствие към себе си	Служител	51,6442	10,48663	27,00	81,00	1.840	0.140
	Независим изпълнител	52,9130	9,82022	30,00	77,00		

	<i>Мениджър</i>	53,5435	10,37670	27,00	80,00		
	<i>Директор и висше управление</i>	56,8000	7,76361	41,00	77,00		
Съчувствие към другите	<i>Служител</i>	46,7115	6,58819	26,00	56,00	4.118	0.007
	<i>Независим изпълнител</i>	45,0870	8,36614	10,00	56,00		
	<i>Мениджър</i>	42,9348	8,01222	25,00	56,00		
	<i>Директор и висше управление</i>	44,1500	7,40750	27,00	55,00		
Услужливост	<i>Служител</i>	45,7404	8,35446	19,00	63,00	1.727	0.161
	<i>Независим изпълнител</i>	42,5652	8,65808	14,00	59,00		
	<i>Мениджър</i>	44,6957	9,37578	15,00	61,00		
	<i>Директор и висше управление</i>	44,8500	10.20977	30,00	62,00		

Връзка между съчувствие и личностни конструкти

Връзка между съчувствие и личностни черти според модела „Големите пет“

Беше извършен корелационен анализ, за да се идентифицира наличие на връзки между конструктите на съчувствието и личностните черти по модела на Големите пет.

- Връзка между съчувствие и сътрудничество

Много силни корелации се наблюдават между сътрудничеството от една страна и съчувствието към другите ($r=0.685$, $p<0.01$) и услужливостта ($r=0.442$, $p<0.01$) от друга страна. Това сочи, че индивидите, които са по-кооперативни, са също по-склонни да изразят съчувствие към другите и да им помогнат. Резултатите са статистически значими и за двата конструкта.

По отношение на страха от съчувствие към другите, корелацията със сътрудничеството е отрицателна с висока степен на значимост ($p<0.01$) както за

уязвимостта от съчувствие, така и за избягването на съчувствие. Силата на ефекта е умерена с $r=-0.246$ за уязвимост от съчувствие и $r=-2.15$ за избягване на съчувствие. Това ни позволява да твърдим, че хората с по-висока степен на сътрудничество е по-малко вероятно да изпитват страх от съчувствие към другите.

- Връзка между съчувствие и екстраверсия

Корелацията между съчувствие към себе си и екстраверсия е слаба ($r=0.157$, $p<0.01$). Статистически незначима и още по-слаба е корелацията между екстраверсия и съчувствие към другите ($r=0.018$). Другата статистически значима връзка е между екстраверсия и уязвимост от съчувствие, със слаба сила на ефекта ($r=-0.125$, $p<0.05$).

- Връзка между съчувствие и невротизъм

Съчувствието към себе си е негативно корелирано с невротизъм според проведения анализ. Взаимовръзката е статистически значима с $p<0.01$ и $r=-0.588$. Това означава, че колкото по-съчувствен към себе си е един човек, по-вероятно е той/тя да бъде по-малко невротичен. Слаба взаимовръзка е отчетена за съчувствието към другите и невротизма ($r=0.114$, $p<0.05$). Връзката между невротизма и услужливостта е изключително слаба и статистически незначима. По отношение на страха от съчувствие към другите налице е слаба връзка между уязвимост от съчувствие и невротизъм ($r=0.213$, $p<0.01$).

- Връзка между съчувствие и съзнателност

Корелациите между конструктите на съчувствието и съзнателността са слаби и повечето от тях не прекрачват нивата на статистическа значимост. Само съчувствието към себе си отчита значима взаимовръзка със съзнателността ($r=0.137$, $p<0.05$), както и избягването на съчувствие ($r=0.112$, $p<0.05$). Това означава, че индивидите с по-високи нива на съзнателност отчитат също по-високи нива на съчувствие към себе си и са по-малко склонни да предоставят съчувствие поради съображения, свързани с дисциплина, заслуженост и наказания за злодеяния. Този извод изглежда логичен като се вземе под внимание, че силната дисциплина е отличителен белег на съзнателната личност.

- Връзка между съчувствие и въображение

Въображението (също отвореност към нов опит) като личностна черта корелира положително със съчувствието към себе си ($r=0.152$, $p<0.01$) и отрицателно с уязвимостта от съчувствие ($r=-0.194$, $p<0.01$). Тези резултати предполагат, че колкото повече въображение има един човек, толкова по-склонен е да изпитва съчувствие към себе си и по-

малко вероятно е да изпитва страх да изрази съчувствие към другите, особено по отношение на уязвимост.

Връзка между съчувствие и самоодобрение/самокомпетентност според модела на двуизмерната самооценка (Tafarodi & Swann, 1995)

Беше проведен корелационен анализ, за да се идентифицират взаимовръзки между двата фасета на самооценката и променливите, свързани със съчувствието.

Самоодобрението корелира много силно със съчувствието към себе си ($r=0.7$, $p<0.01$). Това е логично, тъй като съчувствието към себе си отразява отношението към Аза, особено по време на трудности (Neff, 2003a). Уязвимостта от съчувствие е негативно корелирана със самоодобрението ($r=-0.121$, $p<0,05$) и положително корелирана с избягването на съчувствие ($r=0.219$, $p<0.01$). Колкото повече един индивид изпитва страх от изразяване на съчувствие поради съображения за уязвимост (уязвимост от съчувствие), толкова по-малко самоодобрение се отчита. Колкото повече хората са склонни да се въздържат от съчувствие към другите, толкова повече самоодобрение се отчита. Горният извод би могъл да е в синхрон с концепцията за необходимост от съгласуване на Аза и всяко несъответствие свързано с по-ниско самоодобрение (Swann, 1997). Взаимовръзките между самоодобрение и съчувствие към другите са много слаби и статистически незначими, което означава, че въображението не е свързано с тези конструкти.

Самокомпетентността отчита умерена сила на корелацията със съчувствието към себе си ($r=0.382$, $p<0.01$). слаба корелация с услужливостта ($r=-0.129$, $p<0.05$) и с избягването на съчувствие ($r=0.186$, $p<0.05$). Следователно, хората които са с по-висока степен на самокомпетентност са и относително по-съчувстващи към себе си, по-склонни да помогнат на друг в случай на трудности, но и да се въздържат от съчувствие, ако смятат за целесъобразно.

Предиктивни способности на личностните конструкти за съчувствието към себе си

Коригираният R^2 от 0.527 показва, че 52,7% от промените в съчувствието към себе си могат да бъдат обяснени от регресионния модел:

Съчувствие към себе си = 39.862 + 0.677 x самоодобрение - 0.170 x самокомпетентност - 0.479 x невротизъм

Предиктивни способности на личностните конструкти за съчувствието към другите

Коригираният R^2 от 0.468 показва, че 46.8% от промените в съчувствието към другите могат да бъдат обяснени от регресионния модел:

$$\text{Съчувствие към другите} = 19.572 + 1.19 \times \text{сътрудничество}$$

Самоодобрението и самокомпетентността не бяха идентифицирани като статистически значими предиктори на съчувствието към другите.

Предиктивни способности на личностните конструкти за услужливостта

Стойността на F от 42 (Sig 0.000) демонстрира, че моделът прогнозира услужливостта с относително по-висока надеждност от средната. Коригираният R^2 от 0.205 показва, че 20,5% от промените в услужливостта могат да бъдат обяснени от регресионния модел със сътрудничеството като независима променлива:

$$\text{Услужливост} = 19.615 + 0.919 \times \text{сътрудничество} + 0.150 \times \text{самокомпетентност}$$

Предиктивни способности на личностните конструкти за страха от съчувствие към другите

Предиктивна способност на личностните конструкти за Уязвимост от съчувствие

Коригираният R^2 от 0.125 показва, че 12.5% от промените в уязвимостта от съчувствие могат да бъдат обяснени от регресионния модел:

$$\text{Уязвимост от съчувствие} = 35.984 - 0.537 \times \text{сътрудничество} + 0.379 \times \text{невротизъм} - 0.216 \times \text{въображение}$$

Нито самоодобрението, нито самокомпетентността бяха идентифицирани като статистически значими предиктори на уязвимостта от съчувствие.

Предиктивна способност на личностните конструкти за Избягване на съчувствие

Коригираният R^2 от 0.099 показва, че 9.9% от промените във избягване на съчувствие могат да бъдат обяснени от регресионния модел:

$$\text{Избягване на съчувствие} = 16.049 + 0.160 \times \text{самоодобрение} - 0.239 \times \text{сътрудничество} + 0.167 \times \text{невротизъм}$$

Връзка между съчувствие и удовлетвореност от живота

Беше проведен корелационен анализ, за да се анализира връзката между съчувствие и удовлетвореност от живота. Корелацията между съчувствието към себе си и удовлетвореността от живота е значителна ($r=0.433$, $p<0.01$). Интересно е, че корелацията с уязвимостта от съчувствие е отрицателна ($r=-0.144$, $p<0.01$), докато корелацията с избягване на съчувствие е положителна ($r=0.114$, $p<0.05$).

Като цяло, корелационните резултати по-горе означават, че респондентите с положително отношение към себе си (любезност към себе си, обща хуманност и внимание) е по-вероятно да изпитват по-висока удовлетвореност от живота. По отношение на уязвимостта от съчувствие, можем да заключим, че респонденти, които се страхуват от това да не се възползват от тях при оказване на съчувствие, е по-малко вероятно да изпитват удовлетвореност от живота, но все пак силата на връзката е слаба. От друга страна, респонденти, които са склонни да избягват съчувствие към другите поради принципи, че съчувствието зависи от дисциплината и са възможни негативни последствия, са по-склонни да изпитват удовлетвореност от живота.

Предиктивна способност на съчувствието за удовлетвореността от живота

Коригираният R^2 от 0.442 показва, че 44.2% от промените в удовлетвореността от живота могат да бъдат прогнозирани от следния регресионен модел:

Удовлетвореност от живота = 8.395 + 0.126 x съчувствие към себе си + 0.087 x услужливост

Връзка между съчувствие и успех в кариерата

Беше проведен корелационен анализ, за да се анализира връзката между съчувствие и успех в кариерата. Резултатите са обобщени в таблица 35.

Таблица 35: Коефициенти на корелация на Пийърсън между успех в кариерата и съчувствие (2-tailed, N=320)

Променливи	Обективен успех в кариерата	Субективен успех в кариерата
Съчувствие към себе си	0.216**	0.351**

Съчувствие към другите	-0.042	0.002
Услужливост	0.075	0.078
Уязвимост от съчувствие	-0.054	-0.031
Избягване на съчувствие	0.192**	0.125*

**p<0.05, **p<0.01*

Връзка между съчувствие и обективен успех в кариерата

Съчувствието към себе си е положително корелирано с обективния успех в кариерата ($r=0.216$, $p<0.01$). Това означава, че хората с по-високи нива на съчувствие към себе си отчитат също и по-висок обективен успех в кариерата.

Връзка между съчувствие и субективен успех в кариерата

Съчувствието към себе си е положително корелирано със субективния успех в кариерата ($r=0.351$, $p<0.01$). Това означава, че хората с по-високи нива на съчувствие към себе си отчитат също така и по-висок субективен успех в кариерата.

Предиктивна способност на съчувствието за обективния успех в кариерата

Коригираният R^2 от 0.087 показва, че 8.7 % от промените в обективния успех в кариерата могат да бъдат прогнозирани чрез регресионния модел:

Обективен успех в кариерата = 23.053 + 0.182 x съчувствие към себе си - 0.159 x съчувствие към другите + 0.182 x услужливост + 0.331 x избягване на съчувствие.

Предиктивна способност на съчувствието за субективния успех в кариерата

Коригираният R^2 от 0.120 показва, че 12% от промените в субективния успех в кариерата могат да бъдат прогнозирани чрез следния регресионен модел:

Субективен успех в кариерата = 11.235 + 0.229 x съчувствие към себе си

Проверка на хипотезите

По-долу са изложени хипотезите, издигнати по-рано, и са интерпретирани в светлината на резултатите, получени от емпиричното изследване.

Хипотези, свързани с корелацията между съчувствие и удовлетвореност от живота

- Съчувствието към другите/Услужливостта корелират положително с удовлетвореността от живота.

Корелационният анализ разкри, че корелацията между съчувствие към другите и удовлетвореността от живота е изключително слаба ($r=0.029$, $p<0.05$). Поради слабия ефект хипотезата не може да бъде потвърдена.

- Съчувствието към себе си корелира положително с удовлетвореността от живота.

Хипотезата, че съчувствието към себе си корелира положително с удовлетвореността от живота, беше потвърдена ($r=0.433$, $p<0.05$). Този извод е в синхрон със съществуващи изследвания (Neff, 2003b; Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007). Колкото по-високи нива на съчувствие към себе си изпитва човек, толкова по-висока е неговата удовлетвореност от живота.

- Страхът от съчувствие към другите корелира с удовлетвореността от живота.

Хипотезата за наличието на корелация между страха от съчувствие и удовлетвореността от живота също бе потвърдена. Уязвимостта от съчувствие е негативно корелирана с удовлетвореността от живота ($r=-0.144^{**}$), докато избягването на съчувствие е корелира положително ($r=0.114^*$). Така хипотезата е потвърдена, че страхът от съчувствие към другите е корелиран с удовлетвореността от живота, като силата на ефекта е слаба. Двата фасета на страха от съчувствие към другите проявяват противоположна посока на корелацията. Поради това хората, които са по-склонни към уязвимост от съчувствие е и по-малко вероятно да изпитват удовлетвореност от живота. Възможно е в този случай желанието да се изрази съчувствие при тях да е в противоречие със страха да не се възползват от тях, което води до намаляване на удовлетвореността от живота. В противовес на горното се явяват хората с по-изразена склонност към избягване на съчувствие, които са и по-склонни да изпитват удовлетвореност от живота, като е вероятно при тях да има повече съвместимост между възприятията им за съчувствие с техните ценности и действия.

- Конструктите на съчувствието (съчувствие към другите, услужливост, страх от съчувствие към другите, съчувствие към себе си) са предиктори на удовлетвореността от живота.

Хипотезата, че конструктите на съчувствието са предиктори на удовлетвореността от живота, бе частично потвърдена. Регресионният модел показва коригиран R^2 от 0.442 със

значима бета за съчувствие към себе си (0.126) и услужливост като предиктори на удовлетвореността от живота.

Хипотези, свързани с корелацията между съчувствие и обективен успех в кариерата

- Съчувствието към другите/Услужливостта са негативно корелирани с обективния успех в кариерата.

Горната хипотеза не беше потвърдена поради липса на статическа значимост. Така можем да заключим, че съчувствието към другите/услужливостта не са свързани с обективния успех в кариерата на основата на нашата извадка.

- Съчувствието към себе си корелира положително с обективния успех в кариерата.

Резултатите потвърждават хипотезата, че съчувствието към себе си е положително корелирано с обективния успех в кариерата ($r=0.216^{**}$), като ефектът е среден по големина и статистически значим. Следователно, колкото по-съчувствен е един индивид към себе си, толкова по-вероятно е той да изпита обективен успех в кариерата.

- Страхът от съчувствие към другите е положително корелирано с обективния успех в кариерата.

Хипотезата, че страхът от съчувствие към другите е положително корелирано с обективния успех в кариерата, беше частично потвърдена за фасета избягване на съчувствие с $r=0.192^{**}$. Следователно хората, които са по-склонни да се въздържат от съчувствие, са и по-склонни да изпитват обективен успех в кариерата, но тази връзка е слаба.

- Съчувствието (съчувствие към другите, услужливост, страх от съчувствие към другите, съчувствие към себе си) са предиктори на обективния успех в кариерата.

Тази хипотеза не беше потвърдена поради прекалено ниската сила на ефекта (коригиран $R^2=0.087$).

Хипотези, свързани с корелацията между съчувствие и субективен успех в кариерата

- Съчувствието към другите/Услужливостта е положително корелирано със субективния успех в кариерата.

Както съчувствието към другите, така и услужливостта показаха липса на статистическа значимост на корелацията със субективния успех в кариерата, поради което горната хипотеза не бе потвърдена.

- Съчувствието към себе си е положително корелирано със субективния успех в кариерата.

Горната хипотеза бе потвърдена с положителна корелация ($r= 0.351^{**}$), следователно съчувствието към себе си е положително корелирано със субективния успех в кариерата.

- Страхът от съчувствие към другите е положително корелирано със субективния успех в кариерата.

Горната хипотеза бе частично потвърдена за фасета избягване на съчувствие, което е положително корелирано със субективния успех в кариерата ($r=0.125^*$).

- Съчувствието (съчувствие към себе си, съчувствие към другите, услужливост, страх от съчувствие към другите) е предиктор на субективния успех в кариерата.

Горната хипотеза бе частично потвърдена, като съчувствието към себе си бе отчетено като статистически значим предиктор на субективния успех в кариерата, обяснявайки 12% от промените в субективния успех в кариерата.

Хипотези, свързани с корелацията между съчувствие и характеристики на Аза/личностни характеристики

- Съществува корелация между съчувствието (съчувствие към другите, услужливост, съчувствие към себе си, страх от съчувствие към другите) и личностните черти.

Горната хипотеза бе частично потвърдена, както е изложено по-долу:

Съчувствието към себе си бе отчетено като корелиращо статистически значимо с екстраверсия (0.157^*), невротизъм (-0.588^{**}), съзнателност (0.137^*) и въображение (0.152^{**}).

Съчувствието към другите корелира статистически значимо със сътрудничество (0.685^{**}) и невротизъм (0.114^*), Услужливостта корелира със сътрудничество (0.442^{**}).

Страхът от съчувствие към другите (уязвимост от съчувствие) корелира със сътрудничество (-0.246^{**}), екстраверсия (-0.125^*), невротизъм (0.213^{**}) и въображение (-0.194^{**}).

Страхът от съчувствие към другите (избягване на съчувствие) корелира със сътрудничество (-0.215^{**}) и съзнателност (0.112^*).

В обобщение, резултатите показват, че съчувствието към себе си и страхът от съчувствие към другите корелират с четири от общо пет личностни черти по модела „Големите пет“. Съчувствието към другите и страхът от съчувствие към другите (фасет избягване на съчувствие) корелират с две от общо пет личностни черти, докато услужливостта корелира само с една личностна черта. Въпреки че отсъстват статистически значими корелации за всички личностни черти и за всички конструкти на съчувствието, горните резултати дават достатъчно основания да се потвърди частично хипотезата, че съществува корелация между конструктите на съчувствието и личностните черти.

- Съществува взаимовръзка между съчувствието (съчувствие към другите, услужливост, съчувствие към себе си, страх от съчувствие към другите) и самоодобрение.

Горната хипотеза бе потвърдена за съчувствие към себе си ($r=0.7^{**}$) и за двата фасета на страха от съчувствие към другите, които показаха съществени и значими корелации със самоодобрението.

- Съществува взаимовръзка между съчувствието (съчувствие към другите, услужливост, съчувствие към себе си, страх от съчувствие към другите) и самокомпетентност.

Горната хипотеза бе частично потвърдена за съчувствие към себе си ($r=0.382^{**}$), услужливост ($r=0.129^*$) и избягване на съчувствие ($r=0.186^{**}$), които отчетоха статистически значими корелации със самоодобрението.

Хипотези свързани с корелацията между съчувствие и демографски променливи

- Съчувствието към другите/Услужливостта са по-високи при жените, отколкото при мъжете.

Горната хипотеза се потвърди само за съчувствието към другите.

- Съчувствието към себе си/Страхът от съчувствие към другите ще бъдат по-високи при мъжете, отколкото при жените.

Горната хипотеза не бе потвърдена. Не бяха отчетени значими разлики между мъже и жени по отношение на съчувствие към себе си и страх от съчувствие към другите.

- По-високите доходи/по-високата степен на образование/по-високото ниво в йерархията са свързани с по-високи нива на съчувствие към себе си и по-ниски нива на съчувствие към другите/услужливост.

Хипотезата бе само частично потвърдена, в частта, отнасяща се за съчувствие към другите според различията в доходите и нивото в йерархията. Групите с много високи доходи имат относително по-ниски нива на съчувствие към другите в сравнение с групите със среден доход, което съответства на резултатите от проучвания върху различията в емпатията според социалната класа (Stellar et al., 2012). Освен това, различията в йерархията показаха значими различия според различните нива на съчувствието към другите, но не и на съчувствието към себе си. Пост-хок анализ с множествени сравнения ни помогна да припишем различията в съчувствието към другите на групите от служители по отношение на групите мениджъри, като така се потвърди изводът, че служителите имат относително по-високи нива на съчувствие към другите в сравнение с мениджърите. Нивото на образование не бе отчетено като диференциращ фактор нито за съчувствието към себе си, нито за съчувствието към другите, но води до статистически значими различия по отношение на избягване на съчувствие. В резултат на горното респондентите с по-високи степени на образование като доктор отчитат по-ниски нива на избягване на съчувствие с сравнение с респондентите магистър/бакалавър.

Обща дискусия и интерпретация на резултатите

Въз основа на емпиричното изследване и неговите резултати ще направим обобщение на най-важните изводи.

Първо, наблюдават се последователни взаимовръзки между съчувствие към себе си от една страна и удовлетвореност от живота, както и обективен и субективен успех в кариерата от друга. Корелацията е най-силна между съчувствие към себе си и удовлетвореност от живота ($r=0.433$), следвана от съчувствие към себе си и субективен успех в кариерата ($r=0.351$) и съчувствие към себе си и обективен успех в кариерата ($r=0.216$). Първата взаимовръзка съответства на изследвания, доказващи, че съчувствието към себе си корелира положително с оптимизма и щастието (Neff, 2003b; Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007). От друга страна, според установената положителна корелация между удовлетвореност от живота и удовлетвореност от работата (Tait, Padgett & Baldwin, 1989;

Bowling, Eschleman & Wang, 2011), ние издигнахме хипотезата, че успехът в кариерата и конструктите на съчувствието са положително корелирани.

Ролята, която съчувствието към себе си играе за житейските резултати става още по-видна, когато се вземе под внимание и друг важен извод, а именно, че съчувствието към себе си играе последователна и статистически значима роля в регресионните модели за всичките три променливи: удовлетвореност от живота, субективен и обективен успех в кариерата.

Има няколко причини, поради които при хората с по-високи нива на съчувствие към себе си е по-вероятно да изпитат и по-съществен успех в кариерата. Първо, ролята на съчувствието към себе си може да се разгледа в контекста на проучвания върху справяне с академичен неуспех и мотивация за самоусъвършенстване. Neff, Hseih and Dejithirat (2005) демонстрират, че съчувствието към себе си допринася за упоритост в лицето на академично предизвикателство или неуспех. Подобно може да се твърди, че хората с по-високи нива на съчувствие към себе си са по-добре подготвени да се изправят срещу професионалните предизвикателства и да преследват с упоритост успеха в кариерата на работното място. Благодарение на липсата на самокритика и самоосъждане, индивидите с по-високи нива на съчувствие към себе си са в по-добра позиция за постигане на удовлетвореност от кариерата и растеж чрез подхождане към различните неуспехи като към възможности и чрез преодоляване на предизвикателствата вместо да се фокусират върху самообвинения, самосъжаления, мисловно предъвкване и т.н. Второ, тъй като съчувствието към себе си е свързано също с по-ниски нива на самокритика (Neff, 2003b; Leary et al., 2007), то може да помогне да се поддържа мотивацията към високи стандарти на изпълнение (Neff, 2003b) и към поемане на повече отговорност в случай на негативни събития, включително и в професионалната сфера (Leary et al., 2007). Работното място е динамична област, обект на конкурентни, правни и всякакъв друг вид ограничения. Поради това способността да се отговори на предизвикателствата е ключова за поддържане на мотивацията и изпълнението на работата.

Както отбелязахме по-рано, статистически значими взаимовръзки бяха установени между съчувствието към себе си и успеха в кариерата/удовлетвореността от живота, изразяващи се в положителни корелации, както и в предиктивна сила. Тези изводи могат да се интерпретират на фона на изследвания върху самооценката. Отчетохме силна

положителна корелация между съчувствие към себе си и самооодобрение ($r=0.7^{***}$) и умерена корелация между съчувствие към себе си и самокомпетентност ($r=0.382^{**}$), като самооодобрението и самокомпетентността са фасети на самооценката. В изследвания, проведени от Neff and Vonk (2009), съчувствието към себе си и самооценката корелират по подобен начин ($r=0.68$), както и в други проучвания от Neff (2003a) с $r=0.59$.

Взаимовръзката самооценка – успех в кариерата не бе проучвана в дисертацията, тъй като изследвания от Abele (2009) показват, че по-високата самоефикасност при завършване на образование корелира в по-висока удовлетвореност в кариерата 7 години по-късно. От друга страна, Liao (2021) докладва положителна корелация между съчувствие към себе си и самоефикасност ($r=0.35$). Следователно е възможно именно корелацията между съчувствието към себе си и самоефикасността да отваря път към успеха в кариерата.

Увеличаване на съчувствието към себе си е в синхрон с теорията за самопроверка (Swann, 1997). Според Swann (1997) хората разчитат на погледа върху себе си, за да разберат реакцията на другите и за да насочат поведението си. В този смисъл интервенции, насочени към самооценката, може да имат ограничено въздействие и могат да не доведат до успех в кариерата в сравнение с интервенции, насочени към съчувствието към себе си. В това отношение е показателно, че самооценката е отчетена като последователен предиктор на съчувствието към себе си, но не и обратното (Donald et al., 2017). По-нататъшното проучване на горните концепции и тяхната причина би било много полезно.

Когато вземем предвид уравновесяването на съчувствието към себе си със съчувствието към другите, важно е да се отбележат резултатите относно съчувствието към другите. Съществуващите проучвания отчитат положителна корелация между съчувствие към другите и психологическо благополучие (Cosley et al., 2011), както и между съчувствие към другите и положителен афект (Klimecki et al., 2012). Въз основа на горните резултати очаквахме, че съчувствието към другите ще покаже положителни корелации с удовлетвореността от живота и с успеха в кариерата. Изследвания сочат също към положителна корелация между удовлетвореност от живота и удовлетвореност от работата (Tait, Padgett, & Baldwin, 1989; Bowling, Eschleman, & Wang, 2011). Въпреки това, в нашата извадка корелацията между съчувствие към другите/услужливост и удовлетвореност от живота/успех в кариерата бе или изключително слаба и/или статистически незначима, затова не можахме да потвърдим подобни взаимовръзки или предиктивни ефекти. Тези

резултати са неочаквани като се вземе под внимание литературата в подкрепа на налична положителна корелация между предоставяне на съчувствие на другите и щастието (Mongrain et al., 2011; Jazaieri et al., 2014).

Възможни причини за горната липса на корелация между съчувствие към другите и удовлетвореност от живота/успех в кариерата могат да бъдат:

- Различия в социокултурния контекст, качество на извадката и различно разбиране за смисъла и изразяването на съчувствие към другите. В допълнение, разбирането за съчувствието и неговата изява може да се различава в България, а така също и преобладаващото конструиране на Аза.
- Феноменът “колапс на съчувствието” би могъл да обясни някои от различията. В САЩ конструктите, свързани със съчувствието към другите отчитат намаляване на стойностите с времето, докато свързаните с образа за себе си, отчитат увеличение (Zarins & Konrath, 2017). Западното общество е поставило индивидуалните постижения и конкуренцията в основата на ценностите си. Въпреки че страданието в организациите може да струва скъпо (Frost, 2004), съчувствието е малко признато и оценено в организациите (Eisler, 2002; Kahn, 1993). Важна причина за това подценяване на съчувствието е идеята, че да се действа под влиянието на човешките емоции е непрофесионално или знак на слабост (Solomon, 1998), както и несъвместимо и дори против целите на корпорациите.
- Емоционалната регулация би могла да обясни липсата на корелация между съчувствие към другите/услужливост и успеха в кариерата. Cameron and Payne (2011) докладват, че съчувствието отсъства когато хората били помолени да регулират емоциите си, което най-вероятно е ежедневието за повечето хора на работното място, с цел да се съобразят с професионализма и организационните стандарти, правила и регулации. Следователно е възможно съчувствието да отсъства в много регулирана работна среда, особено когато съчувствието не е умение, директно необходимо за работата. Може да е особено полезно да се изследва в дълбочина взаимовръзката между автентичност, съчувствие и успех в кариерата.

Подобни на резултатите за съчувствие към другите са и резултатите за услужливост като по-активен аспект на съчувствието. Корелациите на услужливостта с

удовлетвореността от живота, обективния и субективния успех в кариерата не са статистически значими.

От една страна, работата в екип и общуването с клиенти/служители е необходимо за много професионални области. Горното е в съответствие с проучвания от Ng and Feldman (2014), показващи, че ниската степен на сътрудничество е отрицателно корелирана със субективния успех в кариерата ($r=-0.15$), особено в светлината на положителната връзка между сътрудничество и съчувствие към другите/услужливост в нашата извадка. Ng and Feldman (2014) обясняват отрицателната корелация с пропуснати възможности да се изгради мрежа от социални контакти в работата поради ниска степен на сътрудничество, което от своя страна води до по-ниско удовлетворение от кариерата. Все пак е възможно съчувствието да се възприема като ключово за успеха в кариерата само в определен тип професионални сфери (здравеопазване, терапия, образование, обслужване на клиенти) и да не е релевантно в други сфери, където преобладават експертните умения и конкурентността. Следователно, подобни по-специализирани професионални сфери биха могли да бъдат възможни области на бъдещи изследвания по отношение на съчувствието към другите/услужливостта.

Трето, бяха отчетени окуражаващи изводи относно страха от съчувствие към другите. Страхове от съчувствие са сравнително нови конструкти, въведени от Gilbert et al. (2011), поради това нашите резултати допринасят значително към съществуващата литература. Страхове от съчувствие са били обект на проучвания с отчетени негативни корелации с конструктите на благополучието. Страхът от получаване на съчувствие от другите е свързан с безпокойство, стрес, депресия и самокритичност (Gilbert et al., 2012; Hermanto et al., 2016). Страхът от предоставяне на съчувствие на другите е свързан с отбягващ стил на привързаност и с преследване на личния интерес (Gilbert et al., 2012). Страхът от съчувствие към себе си е свързан с по-високи нива на самокритичност (Gilbert et al., 2012). В процеса на валидиране на скалите за измерване на страх от съчувствие Gilbert et al. (2011) потвърждават еднофакторни структури. Въз основа на нашите данни, обаче, намерихме основателни причини да анализираме страха от съчувствие към другите чрез неговите два фасета, които са отражение на два отделни фактора, получени в резултат на експлораторния факторен анализ. Фасетите са уязвимост от съчувствие и избягване на съчувствие, които отразяват две различни смислови ядра. Уязвимостта от съчувствие

отразява позицията на страх от съчувствие към другите, отнасящо се до страха от това да се възползват несправедливо или извън разумните очаквания от предоставеното съчувствие. Избягването на съчувствие отразява съзнателното избягване на съчувствие поради придържане към принципи за справедливост и притежание на последиците за предишни действия.

Установените положителни корелации между избягване на съчувствие и успех в кариерата могат да се интерпретират в светлината на изследвания, показващи, че страхът от предоставяне на съчувствие на другите е свързан с личен интерес (Gilbert et al., 2012), което би могло да е доста благоприятно за индивидуалния успех в кариерата, особено в съвременната професионална атмосфера, характерна с конкуренция и постигане на резултати. Друго възможно обяснение би могло да бъде потенциалната връзка между успех в кариерата и съзнателност като личностна черта. Тъй като избягването на съчувствие отразява чувството за притежание на последиците от предишни действия, възможно е също така то да насърчава съзнателност, което се характеризира с желание да се следват правилата и да се поеме отговорност за резултатите, постигнати на работното място. В нашето изследване не анализирахме в детайли връзката между личностни черти и успех в кариерата, тъй като е извън тематичния обхват на дисертацията, но съзнателността е отчетена като предиктор на субективния успех в кариерата, измерен чрез удовлетвореност от работата (Judge et al., 1999). В нашата извадка, съзнателността и избягването на съчувствие са слабо корелирани ($r=0.112^*$).

Проведеното емпирично изследване помогна да направим някои важни заключения относно корелацията между съчувствието и личностните конструкти, което беше един от изследователските ни въпроси. Резултатите са разнообразни, което е очаквано като се има предвид нивото на диференциация на личностните конструкти (личностни черти по модела на Големите пет и двуизмерната самооценка). Когато разгледаме получените резултати по конструкти на съчувствието, три конструкта на съчувствието изпъкват с последователната си корелация, която проявяват към личностните черти и към самооценката, а именно съчувствието към себе си и двата фасета на страха от съчувствие към другите. Съчувствието към себе си е силно корелирано със самоодобрението ($r=0.7^{***}$) и невротизма ($r=-0.588^{***}$), умерено корелирано със самокомпетентността ($r=0.382^{**}$) и слабо корелирано с екстраверсията ($r = 0.157^{**}$), въображението ($r=0.152^{**}$) и

съзнателността ($r=0.137^*$). Това означава, че съчувствието към себе си е основополагащо за някои от основните характеристики на различни личностни черти.

Съчувствието към другите е силно и статистически значимо свързано със сътрудничеството ($r=0.685^{**}$), докато услужливостта е умерено корелирана със сътрудничеството ($r=0.442^{**}$). Тези резултати са съвместими с изследвания върху емпатията, показващи силна положителна корелация между емпатия и сътрудничество (Nettle et al., 2007 $r=0.75$, Melchers et al., 2016 $r = 0.469$), както и с проучвания, потвърждаващи, че сътрудничеството е предиктор на емпатията при юношите (Shiota et al., 2006) и на просоциалното поведение (Graziano et al., 2007). Действително, съгласни сме с Graziano et al. (2007), че възможният механизъм, обясняващ горната корелация е, че хората с висока степен на сътрудничество сравнително по-лесно успяват да преместят вниманието си към другите.

Robins et al. (2001) отчитат, че 34% от вариацията в самооценката се обяснява от „Големите пет“ личностни черти. Емоционалната стабилност, екстраверсията и съзнателността са отличителни белези на индивидите с високо самооценка, докато за сътрудничеството и въображението това важи в по-малка степен.

По-нататък е особено интересно, че в нашата извадка уязвимостта от съчувствие проявява значими корелации с почти всички личностни черти, с изключение на съзнателност. От друга страна, избягването на съчувствие разкрива значими корелации с две личностни черти: сътрудничество ($r=-0.215^{**}$) и съзнателност ($r=0.112^*$). Накрая, избягването на съчувствие разкрива умерена корелация и с двата фасета на самооценката, а уязвимостта от съчувствие има негативна корелация със самоодобрението ($r=-0.121^*$). В обобщение, избягване на съчувствие и уязвимостта от съчувствие се проявяват като важни променливи, стоящи в основата на редица взаимовръзки в изследването, като анализът на тези два фасета изглежда по-задълбочен отколкото по-традиционната обобщена мярка за страх от съчувствие към другите.

Значимостта на личностните конструкти изпъква още повече при разглеждане на предиктивните способности на личностните черти по модела на Големите пет и на самооценката за всеки конструкт на съчувствието. Без да навлизаме в детайли във всеки регресионен модел, всичките пет конструкти на съчувствието могат да бъдат прогнозирани в различни комбинации от самоодобрение, самокомпетентност, невротизъм, сътрудничество и въображение. Това означава, че разнообразните комбинации от горните

личностни конструктори и аспекти на Аза определят до голяма степен индивидуалните комбинации от конструктори на съчувствието. В това заключение има важни практически последици за индивидуална ретроспекция, анализи, терапия, развитие и самоусъвършенстване.

Не на последно място, Т-тестове за независими извадки и дисперсионен анализ ни позволиха да заключим, че конструкторите на съчувствието се диференцират според демографски характеристики. По-висока възрастова група, повече професионален опит и наличие на деца са фактори, които диференцират към по-високи нива на съчувствие към себе си. Изследването ни отчете, че жените има статистически значимо предимство в съчувствието към другите спрямо мъжете (46 към 42). Този извод е съгласуван с изследвания от Eisenberg and Lennon (1983), които докладват, че жените са по-емпатични и по-самокритични спрямо мъжете. Neff (2003b), както и Yarnell и Neff (2013) също докладват, че жените са по-малко съчувстващи към себе си, но ние не открихме статистически значими различия между двете групи в нашата извадка. Последното би могло да бъде свързано също с различния социокултурен състав на нашата извадка.

Приносни аспекти в дисертационния труд

Положителните корелации на съчувствието към себе си с обективния и субективния успех в кариерата са принос към наличните изследвания, тъй като тези взаимовръзки не са били установени емпирично на настоящия етап. Като се отчете умерената сила на ефекта, горните взаимовръзки са многообещаващи за теорията и практиката в сферата на психологията.

Както бе представено по-горе, някои от взаимовръзките в изследването вече са установени в литературата. Силната корелация ($r=0.433$) между съчувствие към себе си и удовлетвореност от живота е в синхрон с предишни изследвания. Съчувствието към себе си е свързано с нивата на щастие и със справянето с отрицателни житейски събития (Leary et al., 2007; Neff, 2003b; Neff, Rude and Kirkpatrick, 2007). Съчувствието към себе си също е свързано с положителен афект (Lopez et al., 2018). Отрицателна връзка съществува между съчувствие към себе си и безпокойство, депресия и самокритика (Neff, 2003a). От тази гледна точка нашето изследване валидира и разширява резултатите от досегашни

изследвания, като включва обективния и субективния успех в кариерата, тъй като предишните проучвания не са изследвали връзката между съчувствие към себе си и успех в кариерата. В допълнение, нашето проучване също потвърждава корелациите между съчувствие към себе си и удовлетвореност от живота в български контекст.

Забележително е, че нашият извод относно съчувствието към другите като по-високо при служителите (46) отколкото при мениджърите (42) може да ни даде важни насоки относно липсата на значими корелации между съчувствие към другите/услужливост и удовлетвореност от живота/успех в кариерата. Този резултат изглежда допълва други подобни изводи, например че хората с по-нисък социален статус имат и по-високи нива на съчувствие (Stellar et al., 2012). В известен смисъл, йерархията на работното място съответства на социалната структура в живота като цяло, затова нашият резултат е съгласуван с изследванията върху социалната класа и съчувствието. Нашият анализ също потвърди извода, че хората с по-нисък доход (минимална и средна заплата) имат и по-високи нива на съчувствие в сравнение с тези с много високи доходи. Логично е, че хората с по-високи доходи е възможно да са същите, които стоят по-високо в професионалната йерархия. Изследвания потвърждават, че най-важна роля на работното място играят колегите, като удовлетвореността от колегите разкрива по-силна корелация с удовлетвореността от живота в сравнение с удовлетвореността от началника (Bowling, Eschleman & Wang, 2010). Това може да бъде друга причина защо на по-ниски нива в йерархията служителите изпитват повече съчувствие към другите в сравнение с тези на по-високите нива. Освен това, по-ниските социоекономически среди насърчават повече взаимозависимост (Snibbe & Marcus, 2005). Този извод би трябвало да е валиден и на работното място, където на едно и също ниво в йерархията взаимозависимостта е по-лесна, отколкото между хора от различни нива в йерархията. Интересна тема за бъдещи изследвания би била задълбочаване на анализа на взаимовръзките между потока на съчувствие към другите/себе си латерално и между различни нива в йерархията нагоре и надолу, както и взаимовръзката между удовлетвореността от живота и успеха в кариерата.

Друг важен принос е анализът на страха от съчувствие към другите и двата му фасета по отношение на успеха в кариерата, удовлетвореността от живота и личностните конструкти. Двата фасета, които предлагаме (уязвимост от съчувствие и избягване на съчувствие) са отражение на две различни смислови ядра и проявяват различни

взаимовръзки с горните конструкти. Избягването на съчувствие разкри слаба положителна връзка, а уязвимостта от съчувствие разкри слаба отрицателна корелация с удовлетвореността от живота. Избягването на съчувствието бе значимо и положително корелирано както с обективния, така и със субективния успех в кариерата. Освен това, избягването на съчувствие бе също и значим предиктор на обективния успех в кариерата. Избягването на съчувствие играе важна роля за житейските резултати, обект на нашето проучване, тъй като има значими корелации (въпреки че силата на ефекта е слаба: 0.192^{**} , и 0.125^{**}) с двата вида успех в кариерата, и в допълнение е значим предиктор в регресионния модел за обективен успех в кариерата. Вярваме, че анализът през призмата на двата фасета на страха от съчувствие към другите е смислен и обогатява досегашната литература. Страхът от съчувствие към другите е изследван като единичен фактор в съществуващите изследвания въпреки разпопосочните смислови ядра. Полярността е очевидна и в корелациите, които установихме с удовлетвореността от живота, като уязвимостта от съчувствие разкри слаба положителна корелация, докато избягването на съчувствие разкри слаба отрицателна корелация. В този смисъл бъдещите изследвания особено на конструктите за страх от съчувствие изглеждат обещаващи.

Сътрудничеството показва силна и значима положителна корелация към съчувствие към другите ($r=0.685^{**}$) и към услужливост ($r=0.442^{**}$), което съответства на съществуващи изследвания върху връзката между просоциална мотивация и сътрудничество (Graziano et al., 2007). От друга страна, уязвимостта от съчувствие и избягването на съчувствие са негативно корелирани със сътрудничеството с ниска сила на ефекта ($r=-0.246^{**}$, $r=-0.215^{**}$). Очаквано е, че хора с по-силна склонност към един или и двата фасета на страха от съчувствие биха били по-малко склонни да предоставят съчувствие или да окажат помощ, и поради това се възприемат като по-малко кооперативни. Доколкото ни е известно, взаимовръзката между страха от съчувствие и личностните черти по модела на Големите пет е била изследвана (Volk, Mehr, & Mills 2023), но добавянето на два различни фасета в анализа е принос на нашите изследвания към литературата.

Други приноси са адаптацията на четири въпросника за България (Съчувствие към себе си – кратък формат, Съчувствие към другите, Страх от съчувствие към другите и Удовлетвореност от кариерата), както и разработването на две нови скали (Услужливост и Обективен успех в кариерата).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ОГРАНИЧЕНИЯ

Интересът към конструктите съчувствие към другите и към себе си расте в психологическата наука, но обикновено е насочен или към съчувствието към другите, или към съчувствието към себе си като самостоятелни обекти на изследване. Съчувствието отдавна е признато като основополагащ аспект в медицината, образованието и други сфери на социалния живот, тъй като хората по природа са настроени за съчувствие и любящи грижи. Съществуват изследвания върху множеството ползи от съчувствието към другите и към себе си от гледна точка на умствено здраве, безпокойство и депресия. От тази гледна точка настоящият труд е стъпка към създаване на по-холистичен поглед към съчувствието към другите и към себе си чрез интегрирането на смислени житейски резултати като удовлетвореността от живота и успеха в кариерата.

Резултатите от емпиричното проучване ни позволяват да отговорим на изследователските въпроси, поставени в началото, както и да установим жизнеспособността на издигнатите хипотези. Беше установена положителна корелация между съчувствие към себе си и обективен/субективен успех в кариерата, което е принос към съществуващата литература по темата. Освен това съчувствието към себе си бе отчетено като значим предиктор и на обективния, и на субективния успех в кариерата. В тази връзка прилагането на интервенции, насочени към балансиране на съчувствието към себе си би могло да е по-уместно за успеха в кариерата, отколкото интервенциите, насочени към увеличаване на самочувствието.

Настоящото изследване е предразположено към различни ограничения, присъщи на психологическите проучвания. Първо, събирането на данни по социалните мрежи предполага, че реални хора попълват въпросниците, както и че те подхождат сериозно към въпросите. Второ, самоотчитането предполага субективност. Трето, настоящето проучване е напречно и измерва възприятията на респондентите в определен момент, но не отчита причинно-следствени връзки нито промени в конструктите на съчувствието на индивидуално ниво с времето, което би могло да бъде област на бъдещи изследвания в развитийната психология. Други ограничения са интеркорелациите между отделните конструкти на съчувствието. В бъдеще би било полезно да се изследва взаимодействието и потока между различните конструкти на съчувствието.

Публикации:

1. **Vassileva, M.** (2023). Compassion, self-compassion and emotional regulation. *Annual of Sofia University "St. Kliment Ohridski", Faculty of Philosophy, Psychology*, vol. 113, 2023, 44-57.
<https://www.cceol.com/search/journal-detail?id=2875>
2. **Vassileva, M. & Zinovieva, I.** (2023). Origins of compassion and self-compassion. *Приложна психология – възможности и перспективи. Сборник доклади*. Варна: Изд-во на Варненски свободен университет, 322-336.
3. **Vassileva, M.** (2023). Psychological Aspects of Self-Compassion. В: *30 години специалност психология. Годишник за студенти, докторанти и научни ръководители*, том 3/2, Изд-во на Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“, с. 85- 96.
4. **Vassileva, M.** (2022). Compassion and self-compassion in light of self-awareness and authenticity. *Докторантски четения, Сборник с доклади, СУ „Климент Охридски“ (под печат)*
5. **Vassileva, M., & Zinovieva, I.** (2022). Compassion and self-compassion – implications for well-being. *Annual of Sofia University "St. Kliment Ohridski", Faculty of Philosophy, Psychology*, vol 112, 2022, 5 – 34.
6. **Vassileva, M.** (2021). Psychological aspects of compassion. *Докторантски четения, Сборник доклади, Философски факултет, СУ „Климент Охридски*, 251 – 270.

Участия в конференции:

- Василева, М., Зиновиева, И. „Origins of compassion and self-compassion”, 15 p. International Conference, Varna Free University, Jun 2023
- Василева, М., “Psychological aspects of self-compassion”, 8 p., International Conference, Veliko Tarnovo University, April 2023
- Василева, М. “Compassion and self-compassion in light of self-awareness and authenticity”, *Докторантски четения, Септември 2022, СУ „Климент Охридски“*
- Василева, М. “Psychological aspects of compassion”, *Докторантски четения, Септември 2021, СУ „Климент Охридски“*

Участия в проекти

Участия в научни проекти:

- Член на научния екип, проект „Морално и просоциално поведение: съчувствие и оказване на помощ“, ръководител: проф. д.пс.н. Ирина Зиновиева - ФНИ на СУ „Св. Климент Охридски“, дог. 80-10-32/20.04.2023 г.
- Член на научния екип, проект на Софийски университет „Маркер за иновации и технологичен трансфер (SUMMIT)“, 3.4. Научни изследвания с потенциал за иновации или трансфер на знания/интелектуална собственост – „Показатели за прогнозиране на поведението във виртуалните социални мрежи“, ръководител: проф. д.пс.н. Ирина Зиновиева, дог. 70-123-477 / 27.6.2023 г.

Участие в акредитация на докторски програми по професионално направление 3.2

Психология:

- Член на експертна група за акредитация на докторска програма „Обща психология“ в Нов български университет, 2023
- Член на експертна група за акредитация на докторски програми „Позитивна психология“ и „Социална психология“ в Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“, 2024