

# The Role of Mindfulness and Emotional Intelligence in Self-Compassion / Uloga usredotočene svjesnosti i emocionalne inteligencije u samosuosjećanju



**Martina Gajšek, Tajana Ljubin Golub**

*Faculty of Teacher Education, University of Zagreb*

*[martina.gajsek@ufzg.hr](mailto:martina.gajsek@ufzg.hr), [tajana.ljubingolub@ufzg.hr](mailto:tajana.ljubingolub@ufzg.hr)*

**Education for personal and professional development**

**Number of the paper: 27**

## **Abstract**

Positive psychology in education recognises self-compassion as a factor that promotes students' stress resilience and well-being. Thus, it seems important to study factors that promote students' self-compassion, especially among those who are preparing for stressful and demanding professions such as preschool teaching. Some studies link mindfulness and emotional intelligence (EI) with self-compassion development, but there is a lack of studies that examine the role of individual EI components in self-compassion as well as their mediating role in the relationship between mindfulness and self-compassion. Therefore, the first aim of this study was to examine the role of mindfulness and EI components in self-compassion. The second aim was to examine the mediating role of EI components in the relationship between mindfulness and self-compassion. 163 students of the Faculty of Teacher Education, University of Zagreb, studying early and preschool education, participated in the research (99% women,  $M = 25.79$ ;  $SD = 6.38$ ) by voluntarily and anonymously filling out the questionnaire. The questionnaire consisted of Mindful Attention Awareness Scale, Emotional Intelligence Scale and Self-Compassion Scale. Regression analysis showed that mindfulness and three of the four EI components (self-emotional appraisal, use of emotion and regulation of emotion) were significant predictors of self-compassion. Mediation analysis showed a partial mediation of mindfulness on self-compassion through the above mentioned three EI components as parallel mediators. The findings of this study serve as the basis for directing greater attention of the educational process into the development of mindfulness and EI in order to promote students' self-compassion and, consequently, their readiness for the demands of the profession.

## **Key words**

*emotional intelligence; mindfulness; positive psychology; preschool teachers*

# Martina Gajšek, Tajana Ljubin Golub

Faculty of Teacher Education, University of Zagreb

*[martina.gajsek@ufzg.hr](mailto:martina.gajsek@ufzg.hr), [tajana.ljubingolub@ufzg.hr](mailto:tajana.ljubingolub@ufzg.hr)*

**Odgoj i obrazovanje za osobni i profesionalni razvoj**

**Broj rada: 27**

## Sažetak

U pozitivnoj psihologiji obrazovanja samosuosjećanje je prepoznato kao čimbenik u promociji otpornosti na stres i dobrobiti studenata. Stoga se čini bitnim istraživati faktore koji pospješuju razvoj samosuosjećanja studenata, posebice onih koji se pripremaju na stresne i zahtjevne pomagačke profesije kao što je odgojiteljska. Neka istraživanja povezuju usredotočenu svjesnost (US) i emocionalnu inteligenciju (EI) s razvojem samosuosjećanja, no nedostaju istraživanja koja bi ispitivala ulogu pojedinih komponenti EI u samosuosjećanju te medijacijsku ulogu EI u odnosu US i samosuosjećanja. Stoga, prvi cilj rada bio je ispitati ulogu US i komponenti EI u samosuosjećanju. Drugi cilj bio je ispitati medijacijsku ulogu komponenti EI u odnosu između US i samosuosjećanja. U istraživanju je sudjelovalo 163 studenata Učiteljskog fakulteta u Zagrebu, studija Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (99 % žena,  $M = 25,79$ ;  $SD = 6,38$ ), koji su dobrovoljno i anonimno ispunili anketni upitnik. Upitnik se sastojao od Skale usredotočene svjesnosti, Skale emocionalne inteligencije i Skale samosuosjećanja. Regresijske analize pokazale su da su US te tri od četiri komponente EI (prepoznavanje vlastitih emocija, korištenje emocija za samomotivaciju i samoregulaciju emocija) značajni prediktori u objašnjenju individualnih razlika varijance samosuosjećanja. Medijacijske analize pokazale su da postoji parcijalna medijacija US na samosuosjećanje preko navedene tri komponente EI kao paralelnih medijatora. Rezultati ovoga istraživanja služe kao osnova za usmjeravanje veće pažnje u odgojno-obrazovnom procesu na razvoj usredotočene svjesnosti i emocionalne inteligencije studenata u svrhu razvoja samosuosjećanja i posljedično bolje spremnosti na zahtjeve profesije.

## Ključne riječi

*emocionalna inteligencija; usredotočena svjesnost; odgojitelji; pozitivna psihologija*

## Revizija #2

**Stvoreno 20 rujna 2024 23:02:21 od Martina Gajšek**

**Ažurirano 21 rujna 2024 10:40:40 od Martina Gajšek**